



# 微萌专业化健康评估

---



## 序言

基因，来自于希腊语，意思为“生”。我们体内的基因遗传自我们的父亲和母亲，储存着生命的基本构造和功能信息，涉及我们的生、老、病、死等所有过程。在上个世纪的时候，对个人的基因组的检测和解码还停留在研究初期，如今，技术的革新让我们对越来越多的现象有了基因层面的解释，包括性别、种族、肤色、肿瘤、遗传病等等。

这一本属于您的基因评估档案，不仅为您开启对自身微观层面的认识，更重要的是能帮您指出是否存在尚未重视的健康层面的隐患和风险，为您进行更好的健康管理和疾病预防提供科学指导。更全面的基因检测结果需要随着医学及科研的不断发展逐步完善，我们将根据权威文献及数据库结果，定期为您更新报告内容。希望我们的每一份报告解读都能贡献一份绵薄之力，为您的身体健康构筑一道更坚实的保护墙。

慧算医疗科技（上海）有限公司



## 免责声明

疾病是由遗传因素，即个人携带的基因组序列以及环境因素共同决定的。在不同疾病中遗传因素所占比例也各不相同。由于技术的局限性，我们仅针对目前已知明确的与表型相关联的基因位点进行检测，检测区域之外的基因变异位点相关内容不在解读范围内。由于尚有大量表型与基因位点相关性仍不明确，因此阴性结果并不能完全排除疾病的携带状态。基于已有基因型与疾病关联性分析的研究结果，属于患病风险预测评估，检测结果仅供参考，不作为临床诊断和治疗的依据。



## 目录

基本信息 .....	1
结果总览 .....	1
更年期综合征发生风险 .....	2
失眠症发生风险 .....	4
强迫症发生风险 .....	6
抑郁症发生风险 .....	8
偏头痛发生风险 .....	10
骨质疏松发生风险 .....	12
荷尔蒙水平 .....	14
皮肤抗衰老能力 .....	16
卵巢早衰风险 .....	18
参考文献 .....	20



## 基本信息



姓名：艾洪翠

性别：女

年龄：32

样本编号：SH180003585

报告日期：2019-01-07



## 结果总览

检测项	检测结果	评价
更年期综合征发生风险	发生风险低	😄
失眠症发生风险	发生风险正常	😄
强迫症发生风险	发生风险低	😄
抑郁症发生风险	发生风险高	😓
偏头痛发生风险	发生风险低	😄
骨质疏松发生风险	发生风险低	😄
荷尔蒙分泌水平	分泌水平高	😓
皮肤抗衰老能力	抗衰老能力弱	😓
卵巢早衰风险	发生风险高	😓



## 相关简介

更年期是指妇女从性腺功能衰退开始至完全丧失为止的一个转变时期；而绝经期则仅仅是指月经绝止不行。绝经之前已存在卵巢逐步衰退的阶段，据调查，大约2~4年，不同的人长短不一，称为绝经前期。绝经之后卵巢功能更为低下，但不一定立即完全消失，一般也要经历2~3年，也有长达6~8年，甚至更长。所以更年期是绝经前期、绝经和绝经后期的总和，因此有学者称之为“围绝经期引”。

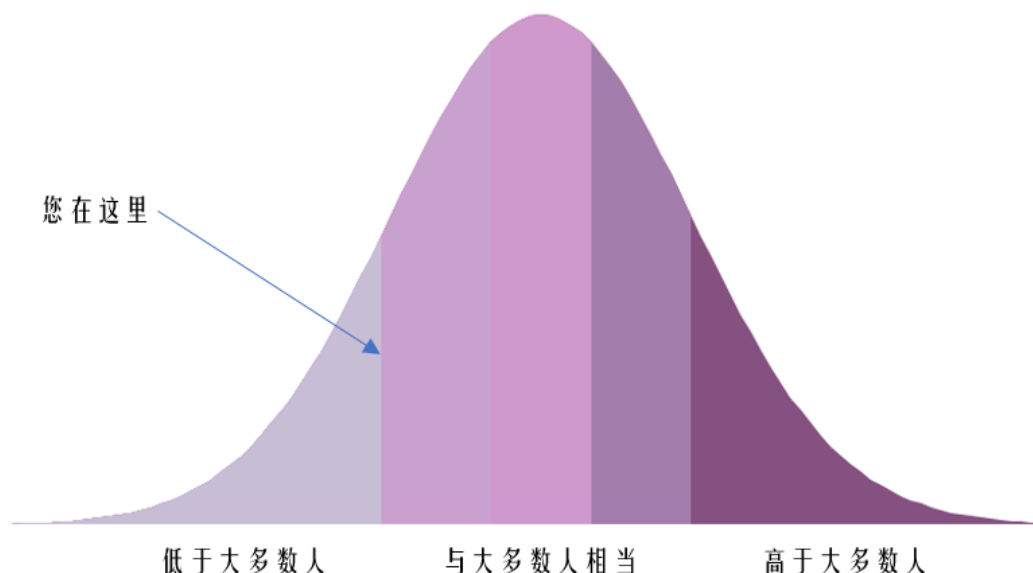


## 检测结果

基因名	基因位点	基因型	评估值
MCM8	CS-1	G/G	更年期综合征发生风险高
HELQ	CS-2	G/A	更年期综合征发生风险正常
UIMC1	CS-3	T/T	更年期综合征发生风险低



## 综合评估



相较于大多数人群，您的检测结果显示更年期综合征发生风险低



## 健康建议

- **饮食营养：**女性更年期保养，饮食调理尤为重要。多选择粗粮、豆类、瘦肉等富含B族维生素的食物以及鸭肉、鱼类等含优质蛋白质和胆固醇低的食物。日常生活中应注意食物多样，均衡饮食。中国居民膳食指南（2016年）推荐，平均每天摄入12种以上食物，每周25种以上食物。
- **运动生活：**适当的运动不仅可以促进血液循环、增加新陈代谢，还可以消除忧郁的心情，使身心愉悦。选择积极的生活方式，把身体活动融入到日常生活和工作中，如遛狗、走楼梯、做家务、逛超市、逛街、园艺、休闲娱乐等。



## 相关简介

失眠症指无法入睡或无法保持睡眠状态，导致睡眠不足，又称入睡和维持睡眠障碍（DIMS），为各种原因引起的入睡困难、睡眠深度或频度过短、早醒及睡眠时间不足或质量差等。主要是在青年期起病，到中年期逐渐增多，一般小孩是不常见的，但是女性常见。常见导致失眠的原因主要有遗传因素、环境原因、个体因素、躯体原因、精神因素、情绪因素等。根据传统中医理论，失眠的原因主要为脏腑机能紊乱，尤其是心的温阳功能与深度滋阴功能不能协调、气血亏虚、阴阳失调等。长期过度的失眠是一种病，需要经过治疗和调理来使睡眠恢复正常状态。

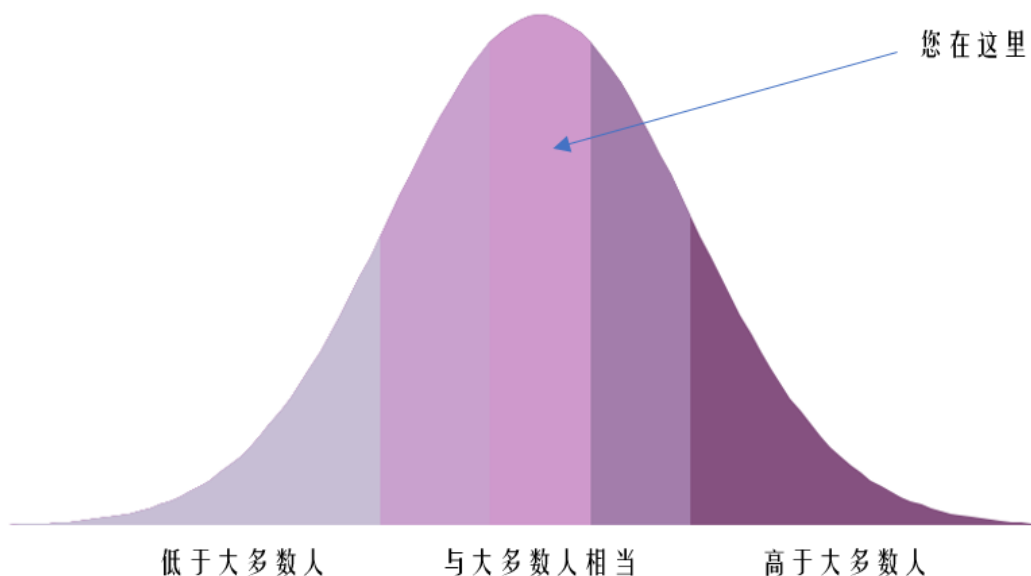


## 检测结果

基因名	基因位点	基因型	评估值
CLOCK	Ins-1	A/A	失眠症发生风险正常
COMT	Ins-2	G/A	失眠症发生风险正常
ABCC9	Ins-3	G/G	失眠症发生风险正常



## 综合评估



相较于大多数人群，您的检测结果显示失眠症发生风险正常



## 健康建议

- **饮食营养：**减少或避免刺激性食物，如咖啡、浓茶的摄入。在均衡饮食基础上，适量摄入牛奶、豆类、坚果等富含钙、镁的食物，有助入眠；必要时补充褪黑素，褪黑素参与调解睡眠觉醒周期，可改善睡眠障碍。
- **运动生活：**每天保持半小时至一小时的运动，睡眠前应尽量避免剧烈运动，适当做一些展胸、深呼吸、拉伸等简单动作。生活起居规律化，养成定时入寝与定时起床的习惯，从而建立自己的生物钟。睡前半小时内避免过分劳心或劳力的工作。尽量使卧室隔离噪音，养成关灯睡觉的习惯。





## 相关简介

强迫症（OCD）属于焦虑障碍的一种类型，是一组以强迫思维和强迫行为为主要临床表现的精神神经疾病，其特点为有意识的强迫和反强迫并存，一些毫无意义、甚至违背自己意愿的想法或冲动反反复复侵入患者的日常生活。患者虽体验到这些想法或冲动是来源于自身，极力抵抗，但始终无法控制，二者强烈的冲突使其感到巨大的焦虑和痛苦，影响学习工作、人际交往甚至生活起居。强迫症因其起病早、病程迁延等特点，常对患者社会功能和生活质量造成极大影响，世界卫生组织（WHO）所做的全球疾病调查中发现，强迫症已成为15~44岁中青年人群中造成疾病负担最重的20种疾病之一。

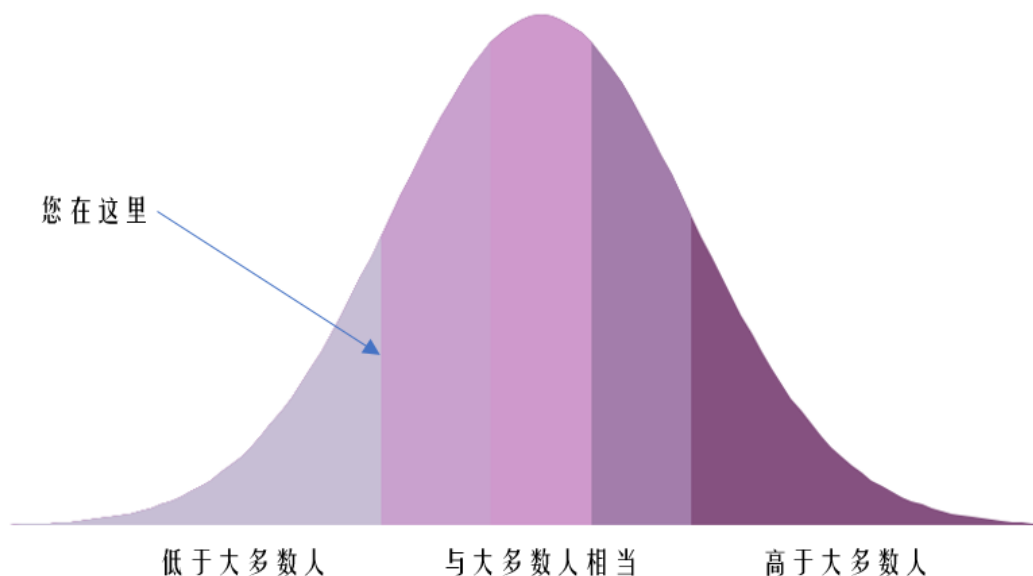


## 检测结果

基因名	基因位点	基因型	评估结果
ANKK1	OCD-1	G/A	强迫症发生风险低



## 综合评估



相较于大多数人群，您的检测结果显示强迫症发生风险低



## 健康建议

- 饮食运动：每天的饮食应按需摄入，不暴饮暴食。日常生活中应注意食物多样，均衡饮食。中国居民膳食指南（2016 年）推荐，平均每天摄入 12 种以上食物，每周 25 种以上食物。每天保持半小时至一小时的运动，睡眠前应尽量避免剧烈运动。减少久坐时间（如看电视/电影、玩手机/电脑、看书/画画等），每小时起来活动一下。
- 家居生活：学会享受过程，不过分看重结果。为所当为，做事情要抱着一种欣赏、感受、体验快乐的心情和热心。学会顺其自然。思考问题时，要学会接纳他人、不要钻牛角尖、学会适应环境而不要刻意改变环境。



## 相关简介

抑郁症又称抑郁障碍，以显著而持久的心境低落为主要临床特征，是心境障碍的主要类型。长期的中度或重度抑郁症可能成为一个严重的疾患。患者可能会受极大影响，在工作中以及在学校和家中表现不佳。抑郁症可能是单一或一系列的综合成因所引起，当中包括生理的、心理上和环境的（和社会或家庭环境有关）因素。研究发现，一些已被精确定位的基因参与了突触的功能，这些微小的连接器让脑细胞通过电信号和化学信号彼此通信，会增加抑郁症患病风险。

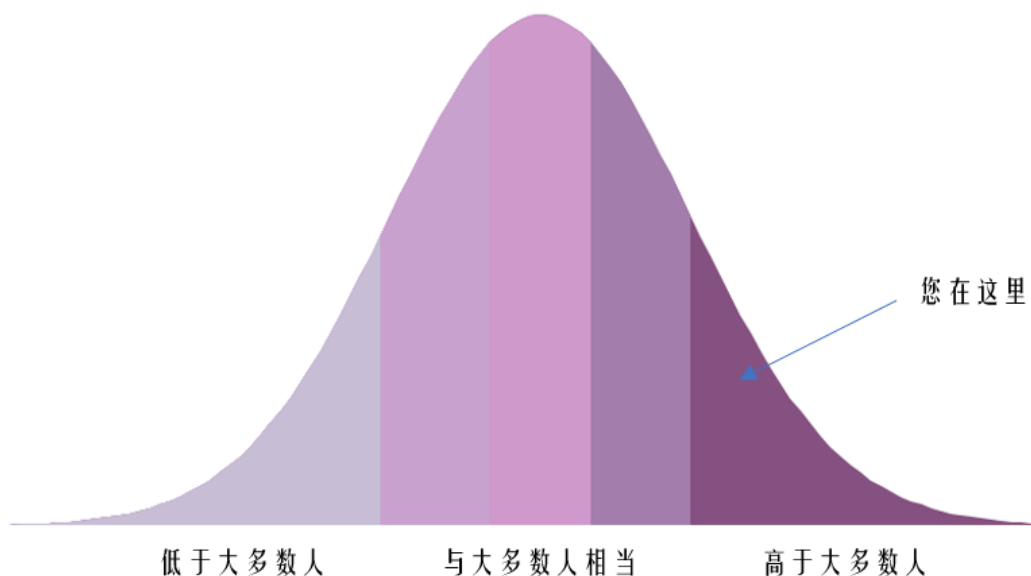


## 检测结果

基因名	基因位点	基因型	评估结果
BCR	Dep-1	G/A	抑郁症发生风险高
FKBP5	Dep-2	C/C	抑郁症发生风险正常
SLC6A15	Dep-3	T/T	抑郁症发生风险高



## 综合评估



相较于大多数人群，您的检测结果显示抑郁症发生风险高



## 健康建议

- 运动饮食：在均衡饮食的基础上，适当增加富含 $\omega$ -3 多不饱和脂肪酸的食物（如三文鱼、金枪鱼、沙丁鱼、鲱鱼等）摄入，必要时补充鱼油。建议每天运动不少于 40 分钟，运动形式不限，可选择有氧运动或者无氧运动。
- 家居生活：增加户外活动，减少上网，读书时间。可以找寻一些朋友，进行定期和不定期的户外活动，多与人沟通，有助于减少抑郁情绪。在平时的生活中要学会正确、及时的疏泄自己的不良情绪，尽量不要压抑在心中。



## 相关简介

偏头痛是临床最常见的原发性头痛类型，临床以发作性中重度、搏动样头痛为主要表现，头痛多为偏侧，一般持续4~72小时，可伴有恶心、呕吐，光、声刺激或日常活动均可加重头痛，安静环境、休息可缓解头痛。偏头痛是一种常见的慢性神经血管性疾患，多起病于儿童和青春期，中青年期达发病高峰。偏头痛主要包括有先兆的偏头痛和无先兆的偏头痛两大类。

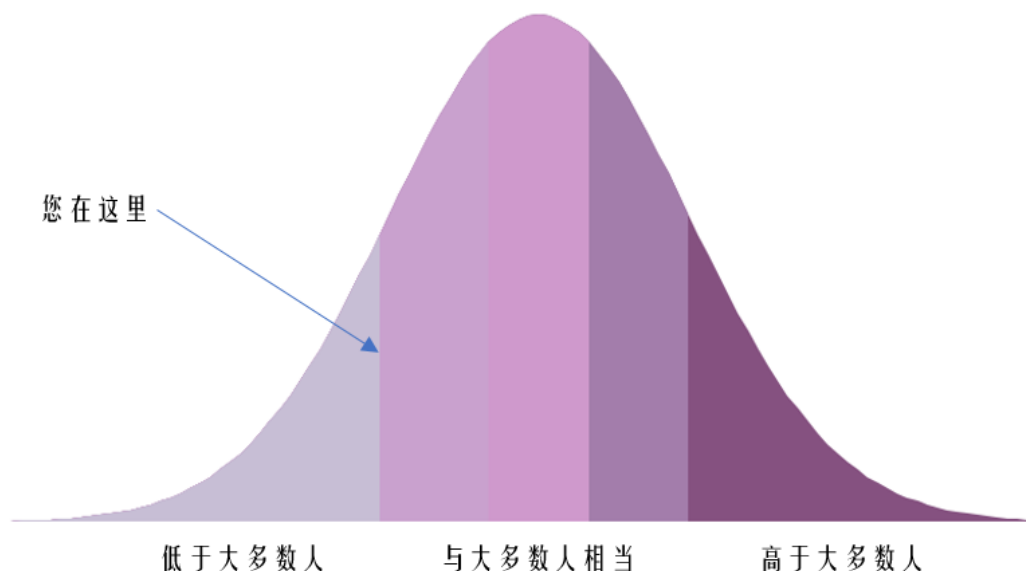


## 检测结果

基因名	基因位点	基因型	评估结果
LRP1	Mig-1	C/T	偏头痛发生风险低
PRDM16	Mig-2	C/C	偏头痛发生风险低
8q22.1	Mig-3	C/T	偏头痛发生风险高
PRDM16	Mig-4	C/T	偏头痛发生风险高



## 综合评估



相较于大多数人群，您的检测结果显示偏头痛发生风险低



## 健康建议

- **饮食营养：**每天的饮食应按需摄入，不暴饮暴食。日常生活中应注意食物多样，均衡饮食。中国居民膳食指南（2016年）推荐，平均每天摄入12种以上食物，每周25种以上食物。
- **运动习惯：**每天保持半小时至一小时的运动，睡眼前应尽量避免剧烈运动。久坐的人每隔一两个小时要起身活动一会，晚饭后户外散步30分钟，也可以进行游泳、打羽毛球等有氧运动，效果更好。
- **家居生活：**学会减压，规律运动；睡眠规律，拒绝晨昏颠倒。懂得管理自己的情绪，戒骄戒躁，保持积极的心态和稳定的情绪。



## 相关简介

骨质疏松即骨质疏松症，是多种原因引起的一组骨病，骨组织有正常的钙化，钙盐与基质呈正常比例，以单位体积内骨组织量减少为特点的代谢性骨病变。在多数骨质疏松中，骨组织的减少主要由于骨质吸收增多所致。以骨骼疼痛、易于骨折为特征。分为特发性（原发性）和继发性两类。随着我国人口老龄化的到来，骨质疏松已成为老年疾病防治工作的重点问题之一，引起了社会各方面的高度关注。

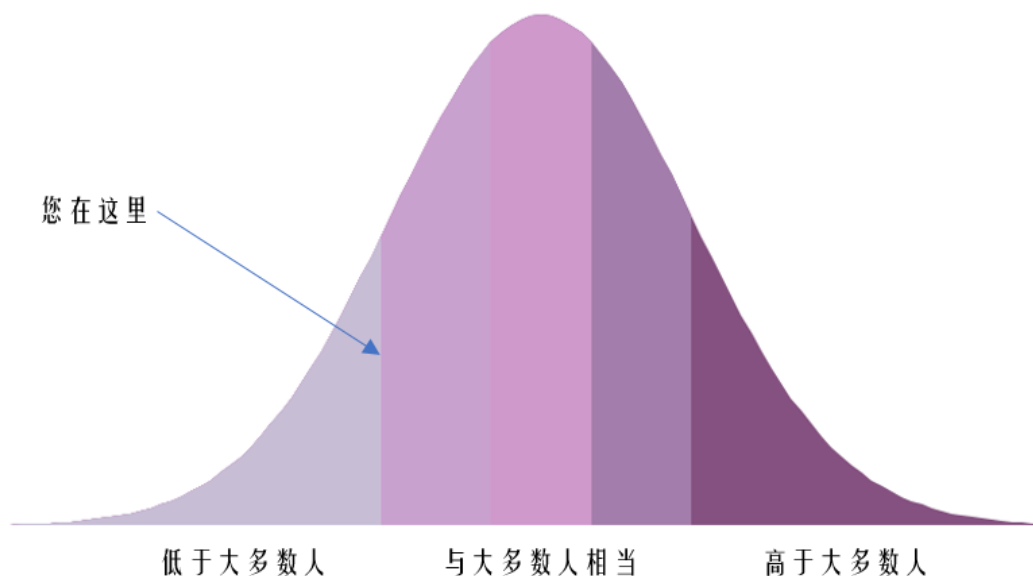


## 检测结果

基因名	基因位点	基因型	评估结果
JAG1	Ost-1	A/A	骨质疏松发生风险高
SMOC1	Ost-2	T/T	骨质疏松发生风险低



## 综合评估



相较于大多数人群，您的检测结果显示骨质疏松发生风险低



## 健康建议

- 饮食营养：戒烟限酒（成年男性：<25g 酒精/天；成年女性：<15g 酒精/天），儿童、青少年孕妇、乳母不宜饮酒；同时避免吸入二手烟。在均衡饮食的基础上，建议每日适当增加富含钙的食物摄入。必要时可服用钙补充剂。
- 运动生活：改变不良的生活方式，生活起居规律化，养成定时入寝与起床的习惯。积极参加适宜的运动锻炼，运动可促进人体的新城代谢，坚持运动锻炼可增加骨质的强度和骨量。进行户外运动以及接受适量的日光照射，都有利于钙质的吸收。





## 相关简介

激素，它对机体的代谢、生长、发育、繁殖、性别、性欲和性活动等起重要的调节作用。就是高度分化的内分泌细胞合成并直接分泌入血的化学信息物质，它通过调节各种组织细胞的代谢活动来影响人体的生理活动。由内分泌腺或内分泌细胞分泌的高效生物活性物质，在体内作为信使传递信息，对机体生理过程起调节作用的物质称为激素。它是我们生命中的重要物质。

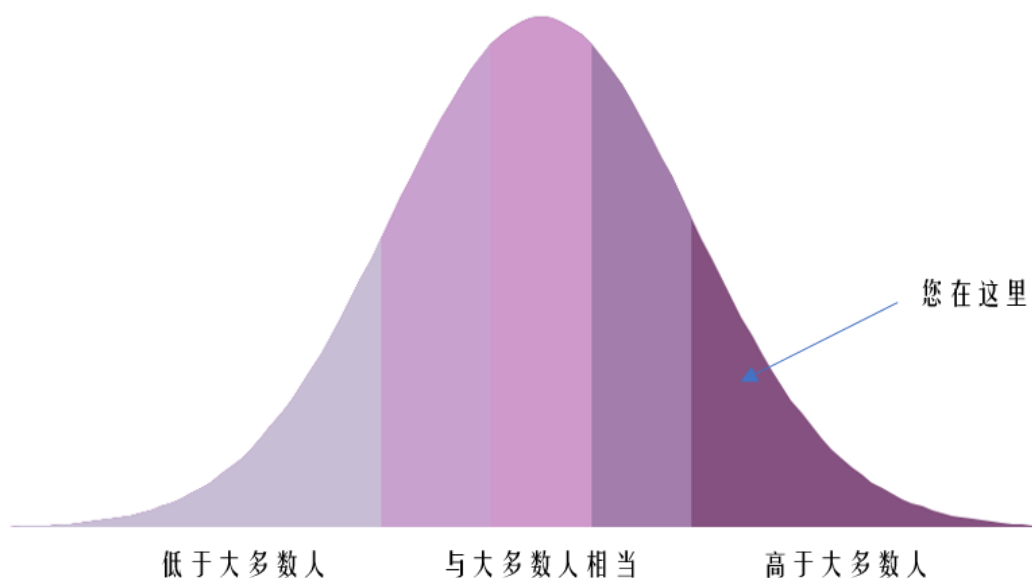


## 检测结果

基因名	基因位点	基因型	评估值
SHBG	Hor-1	G/A	荷尔蒙分泌水平高
ESR1	Hor-2	G/A	荷尔蒙分泌水平一般



## 综合评估



相较于大多数人群，您的检测结果显示荷尔蒙分泌水平高



## 健康建议

- 饮食运动：多吃水果和蔬菜，不要挑食。对油炸的食物尽量不吃。一日三餐按时进食，多喝水。日常生活中应注意食物多样，均衡饮食。中国居民膳食指南（2016 年）推荐，平均每天摄入 12 种以上食物，每周 25 种以上食物。每天保持半小时至一小时的运动，睡眠前应尽量避免剧烈运动。
- 家居生活：养成良好的生活方式，形成有规律的生活习惯。保证充分的营养与睡眠。避免过度劳累与激动，保持精神愉快，以免不良情绪影响到内分泌系统。



## 相关简介

衰老通常分为内源性衰老和外源性衰老两个方面,内源性衰老的过程很大程度上受多种特异基因的影响,同种生物内部微小的基因变化(如单核苷酸多态性)可以影响该个体在各个年龄段的老化速度,外源性皮肤衰老以日光中的紫外线(UV)所造成的皮肤“光老化”最为显著,真正促使我们衰老的东西是人体新陈代谢产生的自由基。当身体无法维持自由基系统的平衡状态时,我们皮肤就会失去弹性、出现皱纹,使我们衰老。

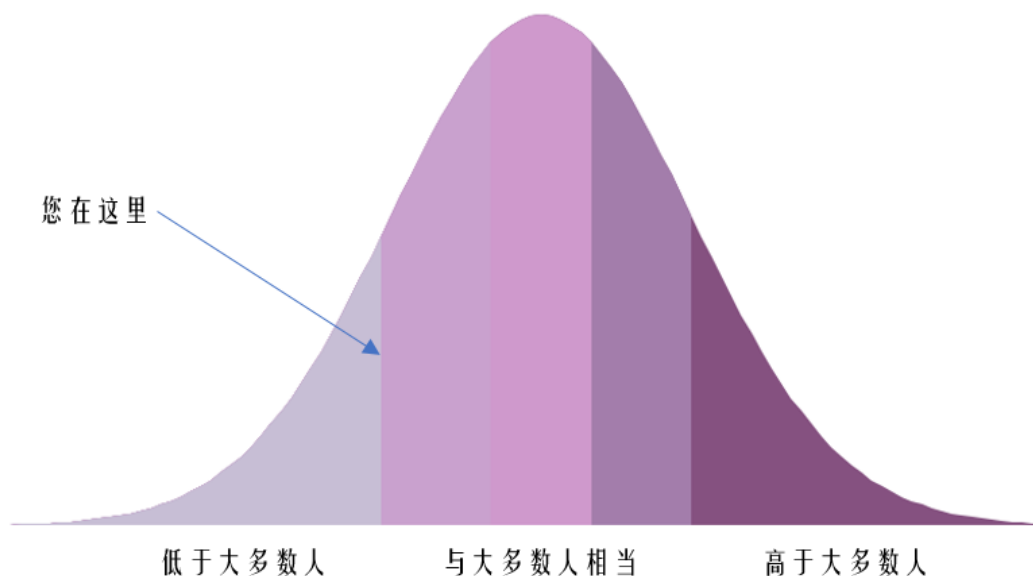


## 检测结果

基因名	基因位点	基因型	评估结果
TERT	AA-1	A/C	抗衰老能力正常
ACYP2	AA-2	T/T	抗衰老能力弱
TERC	AA-3	C/T	抗衰老能力弱
OBFC1	AA-4	A/A	抗衰老能力弱



## 综合评估



相较于大多数人群，您的检测结果显示皮肤抗衰老能力弱



## 健康建议

- 饮食建议：适当增加含抗氧化功能营养素的食物摄入，如 $\beta$ -胡萝卜素（胡萝卜）、维生素C（新鲜蔬菜水果）、维生素E（大豆、坚果）、硒（红豆、绿豆、桑葚）、番茄红素（番茄）、茶多酚（绿茶）、原花青素（蓝莓）等；必要时补充膳食补充剂。
- 运动建议：室外活动时，注意防晒。一般建议出门前15分钟涂抹防晒霜，每隔2~3小时重复涂抹，使用太阳伞、遮阳帽等防晒用具；外出时选择合适时间段，减少或避免紫外线强烈时进行户外活动。
- 生活建议：保证充足的睡眠时间，晚上12点前入睡。人的精神状态、健康状态及环境因素等都会对皮肤产生一定的影响。可利用木瓜等水果进行美容。木瓜片敷脸可以使干燥的皮肤脱落及防止黑色素沉积。



## 相关简介

卵巢早衰（POF）是指卵巢功能衰竭所导致的40岁之前即闭经的现象。特点是原发或继发闭经伴随血促性腺激素水平升高和雌激素水平降低，并伴有不同程度的一系列低雌激素症状如：潮热多汗、面部潮红、性欲低下等。妇女的平均自然绝经年龄为50~52岁，绝经年龄存在着种族和地区分布的差异，但其绝对值相差不大。研究发现，小于40岁的POF发生率为1%，小于30岁的POF发生率为1%。原发闭经中POF占10%~28%，继发闭经中POF占4%~18%。由此可见，POF在临床上并不少见。

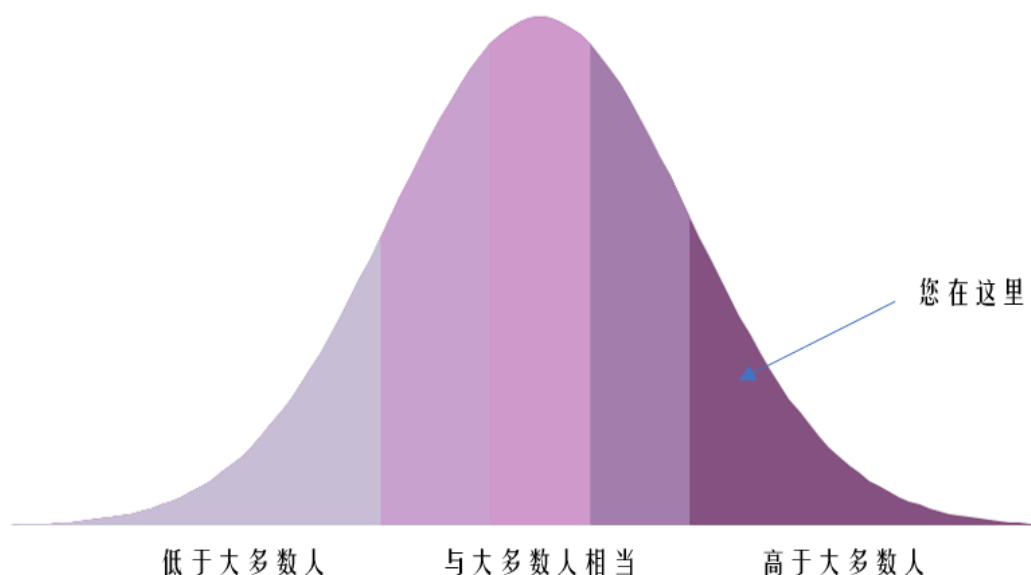


## 检测结果

基因名	基因位点	基因型	评估值
ESR1	POF-1	C/T	卵巢早衰风险低
8q22.3	POF-2	A/C	卵巢早衰风险低
CXCL12	POF-3	T/T	卵巢早衰风险高



## 综合评估



**相较于大多数人群，您的检测结果显示卵巢早衰风险高**



## 健康建议

- **饮食营养：**每天的饮食应按需摄入，不暴饮暴食。适当配用一些碱性食物，可以缓和代谢性酸性产物的刺激，对卵巢保健有很大作用。清淡饮食，多吃蔬菜水果等，忌辛辣食品，戒烟少饮酒。
- **运动习惯：**进行必要的体育锻炼，如走路、瑜伽或太极等。每天保持半小时至一小时的运动，睡眠前应尽量避免剧烈运动。
- **家居生活：**睡眠对预防卵巢早衰同样重要，良好的睡眠是保证身体健康的必需品。避免卵巢早衰，要坚持科学的生活方式，提倡产后母乳喂养，尽量延长哺乳的时间。



## 参考文献

- [1] Wang B, Suo P, Chen B, et al. Haplotype analysis of chemokine CXCL12 polymorphisms and susceptibility to premature ovarian failure in Chinese women[J]. Human reproduction, 2011, 26(4): 950-954.
- [2] Qin Y, Zhao H, Xu J, et al. Association of 8q22. 3 locus in Chinese Han with idiopathic premature ovarian failure (POF)[J]. Human molecular genetics, 2012, 21(2): 430-436.
- [3] Liu L, Tan R, Cui Y, et al. Estrogen receptor  $\alpha$  gene (ESR1) polymorphisms associated with idiopathic premature ovarian failure in Chinese women[J]. Gynecological Endocrinology, 2013, 29(2): 182-185.
- [4] Liu Y, Cao L, Li Z, et al. A genome-wide association study identifies a locus on TERT for mean telomere length in Han Chinese[J]. PloS one, 2014, 9(1): e85043.
- [5] Pooley K A, Bojesen S E, Weischer M, et al. A genome-wide association scan (GWAS) for mean telomere length within the COGS project: identified loci show little association with hormone-related cancer risk[J]. Human molecular genetics, 2013: ddt355.
- [6] Sanders A E, Wang C, Katz M, et al. Association of a functional polymorphism in the cholesteryl ester transfer protein (CETP) gene with memory decline and incidence of dementia[J]. Jama, 2010, 303(2): 150-158.
- [7] Prescott J, Thompson D J, Kraft P, et al. Genome-wide association study of circulating estradiol, testosterone, and sex hormone-binding globulin in postmenopausal women[J]. PLoS One, 2012, 7(6): e37815.
- [8] Kung A W C, Xiao S M, Cherny S, et al. Association of JAG1 with bone mineral density and osteoporotic fractures: a genome-wide association study and follow-up replication studies[J]. The American Journal of Human Genetics, 2010, 86(2): 229-239.
- [9] Rojano-Mejía D, Coral-Vázquez R M, Espinosa L C, et al. JAG1 and COL1A1 polymorphisms and haplotypes in relation to bone mineral density variations in postmenopausal Mexican-Mestizo Women[J]. Age, 2013, 35(2): 471-478.
- [10] Chasman D I, Schürks M, Anttila V, et al. Genome-wide association study reveals three susceptibility loci for common migraine in the general population[J]. Nature genetics, 2011, 43(7): 695-698.



美在细微之时 萌在个性深处



慧算医疗科技（上海）有限公司

电话：021-50271900

网址：[www.smartquerier.com](http://www.smartquerier.com)

邮箱：[service@smartquerier.com](mailto:service@smartquerier.com)

地址：上海市张江高科技园区科苑路1278号3楼