

Отчёт о результатах
**ГЕНЕТИЧЕСКОГО
ТЕСТА**



мы знаем,
что каждая
беременность
уникальна

Исходные данные

Имя Василиса Прекрасная

Номер заказа 63089-2042

Источник биоматериала Кровь

Дата получения био образца 28.05.2025

Метод исследования Полноэкзомное секвенирование следующего поколения

Дата составления отчета 29.10.2025

Как правильнее поступить с рекомендациями?

Данный отчёт носит информационный характер. Он может помочь вам лучше узнать себя и свои особенности, но правильно интерпретировать его может лишь медицинский работник. Прежде чем изменять свой образ жизни, добавляя в него те привычки, которые содержатся в этом отчете, рекомендуем проконсультироваться с врачом-терапевтом или генетиком. Помните, что только врач может выявить заболевание, при его наличии, и назначить вам лечение!

Что такое риски распространенных заболеваний?

Если вы беременны, важно понимать, что при распространённых заболеваниях речь идет о вероятности их развития. Например, средний риск артериальной гипертензии составляет примерно 40%, но у каждой женщины, особенно во время беременности, индивидуальный риск может отличаться из-за уникальных генетических особенностей.

То, что связано с конкретными вариантами генов, повышающими риск, называют генетическими факторами риска. При этом на развитие болезни влияют и внешние условия — образ жизни и экологическая обстановка. Именно поэтому эти заболевания называют многофакторными или комплексными.

Что если у меня высокий риск заболеваний?

Высокий риск заболевания не гарантирует, что болезнь обязательно проявится, и низкий риск не исключает её появления. Для беременных эта информация может стать поводом пересмотреть образ жизни и управлять рисками. Генетический тест помогает понять, на что стоит обратить внимание вам и вашему врачу для лучшего контроля здоровья.

Зачем нужна консультация по результатам теста с нашими специалистами?

Консультация с нашими специалистами не является медицинской услугой, наши специалисты не врачи. Но они могут помочь вам разобраться с некоторыми терминами, которые присутствуют в данном отчете, лучше понять его. Вы сможете задать им все интересующие вас вопросы по данному отчету, они все подробно объяснят.

Общая информация

Раздел 1: Генетика иммунитета

Ваш генетический анализ показывает, что у вас нет критических генетических вариаций, которые могли бы привести к серьезным проблемам с иммунитетом. Однако, есть некоторые генетические особенности, которые могут влиять на то, как ваша иммунная система реагирует на внешние воздействия. В частности, обнаружены мутации в генах IL6, TNF-а, NLRP3, HLA-DQA1, IL10, IFNG, которые могут быть связаны со склонностью к повышенной воспалительной реакции. Для поддержания баланса иммунной системы рекомендуется контролировать воспалительные процессы, особенно при стрессе или инфекциях, поддерживать достаточный уровень витамина D и омега-3 жирных кислот, а также, при наличии симптомов, характерных для нарушения работы гена NLRP3 (эпизоды лихорадки без явных причин, боли в суставах, кожные высыпания), проконсультироваться с ревматологом.

Раздел 2: Система детоксикации

Ваш генетический анализ не выявил серьезных генетических поломок в системе детоксикации. Тем не менее, выявлены некоторые генетические вариации, которые могут влиять на эффективность выведения токсинов из организма. В частности, обнаружено отсутствие фермента GSTM1, а также мутации в генах CYP2C8, CYP2D6, GSTP1, NAT1. Для поддержки детоксикации рекомендуется быть особенно внимательной к воздействию токсинов, усилить антиоксидантную защиту, включить в рацион продукты, активирующие ферменты детоксикации, снизить токсическую нагрузку и при приеме лекарств (особенно антидепрессантов, обезболивающих, бета-блокаторов, антибиотиков, антималярийных препаратов) необходим контроль врача.

Раздел 3: Фолатно-метиониновый цикл

Ваш генетический анализ показывает, что у вас нет генетических нарушений, которые могли бы привести к серьезным проблемам с фолатно-метиониновым циклом. Однако, выявлены мутации в генах MTHFR, MTRR, SHMT1, которые могут влиять на метаболизм фолатов и метилирование. Для поддержания оптимального уровня фолата рекомендуется проверить уровень гомоцистеина, витаминов B12 и фолата, приём добавок метилфолата и метилкобаламина может быть полезен (необходима консультация врача), а также важно обогатить рацион продуктами, богатыми фолатом и витамином B12.

Раздел 4: Психологическая устойчивость

Ваш генетический анализ не выявил генетических факторов, которые могли бы значительно увеличить вашу склонность к психологическим проблемам. Тем не менее, обнаружены мутации в генах COMT, BDNF, DDC, которые могут влиять на психологическую устойчивость. Эти генетические особенности могут быть связаны со склонностью к высокой когнитивной активности и креативности, а также с повышенной чувствительностью к стрессу и перегрузкам. Для поддержки эмоционального баланса рекомендуется использовать методы когнитивной тренировки, техники управления стрессом, обратить внимание на питание для поддержки нейромедиаторов.

Раздел 5: Метаболизм витаминов и минералов

Ваш генетический анализ не выявил серьезных нарушений метаболизма витаминов и минералов. Однако, выявлены мутации в генах CUBN, SLC19A2, VKORC1, ATP8A2, TFR2, CYBRD1, SLC11A2, SLC30A10, TRPM6, CYP24A1, CASR, которые могут влиять на усвоение и метаболизм некоторых витаминов и минералов. Эти генетические особенности могут приводить к тому, что вашему организму может потребоваться повышенное количество определенных витаминов (B12, B1, K) и минералов (железо, марганец, магний, кальций) для хорошего обмена веществ, работы нервной системы и профилактики осложнений.

Раздел 6: Физическая активность

Ваш генетический анализ не выявил отклонений, которые могли бы серьезно ограничить вашу физическую активность. Тем не менее, обнаружены мутации в генах UCP2, SOD2, ACTN3, которые могут влиять на реакцию организма на физические нагрузки. Эти генетические особенности могут быть связаны с предрасположенностью к более низкому уровню энергозатрат, замедленному метаболизму, сниженной антиоксидантной защите и возможным ограничениям в силовых и скоростных качествах мышц, что может приводить к повышенному утомлению и трудностям в восстановлении после нагрузок. Рекомендуется выбирать преимущественно умеренные аэробные тренировки, избегать высокоинтенсивных нагрузок, контролировать маркеры окислительного стресса, добавлять в рацион продукты, богатые антиоксидантами, принимать антиоксидантные добавки перед и после тренировок, уделять внимание отдыху и восстановлению, и тогда эти особенности не принесут никакого дискомфорта.

Раздел 7: Предрасположенность к заболеваниям

Ваш генетический анализ не выявил генетических мутаций, которые привели бы к развитию тяжелых заболеваний или их передаче малышу. Однако, обнаружены мутации в генах TNXB, TLR1, SORL1, PLCE1, SLC4A7, IL7R, которые могут быть связаны с повышенной предрасположенностью к ряду хронических заболеваний. Для снижения рисков рекомендуется следить за уровнем липидного профиля, артериального давления, электролитов, добавить в рацион продукты, снижающие воспаление и риск нейродегенеративных заболеваний, а также регулярно консультироваться с генетиком, ревматологом и неврологом (после достижения возраста 45 лет).

Раздел 8: Питание и набор веса

Ваш генетический анализ не выявил генетических нарушений, которые могли бы привести к серьезным проблемам с питанием и набором веса. Однако, обнаружены мутации в генах MYO9B, PON1, ADRB2, SH2B3, CTLA4, LCT, ADH1B, FTO, которые могут влиять на усвоение питательных веществ и скорость метаболизма. Эти генетические особенности могут быть связаны с чувствительностью к глютену и лактозе, сложностями в переносимости молочных продуктов и алкоголя, склонностью к набору веса, инсулинорезистентности, воспалительным процессам, сниженной антиоксидантной защитой и особенностями метаболизма алкоголя. Рекомендуется соблюдать низкоглютеновую или безглютеновую диету, ограничить потребление лактозы, минимизировать употребление алкоголя, увеличить потребление антиоксидантов, контролировать потребление углеводов, использовать противовоспалительную диету, проводить периодический контроль чувствительности к продуктам и консультироваться с гастроэнтерологом.

Планирование беременности

Результаты генетической диагностики не говорят о наличии болезни — речь идёт об обнаружении вариантов, которые могут повышать вероятность определённых реакций организма при неблагоприятных условиях.

Помимо генетики, на здоровье влияет множество факторов. Тем не менее, знание своей генетики — это шаг к более осознанному и персонализированному подходу к здоровью, который может помочь как в профилактике грозных осложнений, так и в оптимизации образа жизни для комфортной беременности и восстановления.

Раздел 1: Генетика иммунитета и беременность

Во время беременности иммунная система женщины проходит через тонкую перенастройку: организм должен защищаться от инфекций, но при этом не отторгнуть плод, который частично является генетически чужеродным. Склонность к повышенной воспалительной активности может увеличивать риск осложнений, таких как преэклампсия, выкидыш, задержка роста плода.

В вашем генетическом профиле обнаружены варианты, связанные с воспалением, важно заранее проверить уровень воспалительных маркеров и укрепить противовоспалительные механизмы организма.

Рекомендуемые анализы перед беременностью:

- ☐ С-реактивный белок (СРБ)
- ☐ Интерлейкин-6 (IL-6)
- ☐ Интерлейкин-10 (IL-10)
- ☐ Ферритин

Пройти эти анализы перед беременностью поможет понять, как работает ваша иммунная система и как её лучше поддержать в особый период.

Раздел 2: Система детоксикации и беременность

Во время беременности возрастает нагрузка на печень и почки — органы, отвечающие за выведение продуктов обмена и токсинов. Генетические особенности в системе детоксикации могут повлиять на переносимость лекарств и накопление вредных веществ, включая пестициды и бытовую химию. Некоторые мутации также связаны с риском гемолитических реакций и повышенной чувствительностью к определённым медикаментам.

Рекомендуемые анализы перед беременностью:

- ☐ С-реактивный белок (СРБ)
- ☐ Интерлейкин-6 (IL-6)
- ☐ Интерлейкин-10 (IL-10)
- ☐ Ферритин

Пройти эти анализы перед беременностью — это способ защитить себя и малыша от воздействия потенциально вредных веществ.

Раздел 3: Фолатно-метиониновый цикл и беременность

Фолаты и витамин B12 — ключевые нутриенты для формирования ДНК и развития нервной трубки плода. Нарушения в метилировании и обмене фолатов могут повышать уровень гомоцистеина — маркера, связанного с выкидышами, преэклампсией и дефектами развития у ребёнка. Найденные у вас генетические варианты требуют особого подхода к подбору некоторых форм витаминов (например, метилфолат вместо обычной фолиевой кислоты).

У вас найдены генетические особенности, влияющие на метаболизм фолатов и метилирование. Это может быть критически важно для ранних этапов развития плода.

Рекомендуемые анализы перед беременностью:

- ☐ Гомоцистеин
- ☐ Уровень витамина B12
- ☐ Уровень фолиевой кислоты

Пройти эти анализы перед беременностью поможет подобрать правильную форму фолатов и избежать риска осложнений.

Раздел 4: Психологическая устойчивость и беременность

Психоэмоциональная устойчивость — один из ключевых факторов благополучного течения беременности и периода после родов. Гены, влияющие на нейромедиаторы, могут повышать чувствительность к стрессу и увеличивать риск послеродовой депрессии. Знание о своих уязвимостях позволяет заранее выстроить систему поддержки и профилактики.

У вас найдены генетические особенности, связанные с работой дофаминовой и серотонинергической систем. Это может повлиять на устойчивость к стрессу и эмоциональную адаптацию в период беременности и после родов.

Рекомендуемые анализы перед беременностью:

- ☐ Анализ органических кислот мочи (метаболиты нейромедиаторов)
- ☐ Уровень витамина B12, фолата и магния

Пройти эти анализы перед беременностью поможет понять, как адаптироваться к эмоциональным нагрузкам и защитить своё ментальное здоровье в этот период.

Раздел 3: Фолатно-метиониновый цикл и беременность

Фолаты и витамин B12 — ключевые нутриенты для формирования ДНК и развития нервной трубки плода. Нарушения в метилировании и обмене фолатов могут повышать уровень гомоцистеина — маркера, связанного с выкидышами, преэклампсией и дефектами развития у ребёнка. Найденные у вас генетические варианты требуют особого подхода к подбору некоторых форм витаминов (например, метилфолат вместо обычной фолиевой кислоты).

У вас найдены генетические особенности, влияющие на метаболизм фолатов и метилирование. Это может быть критически важно для ранних этапов развития плода.

Рекомендуемые анализы перед беременностью:

- ☐ Гомоцистеин
- ☐ Уровень витамина B12
- ☐ Уровень фолиевой кислоты

Пройти эти анализы перед беременностью поможет подобрать правильную форму фолатов и избежать риска осложнений.

Раздел 4: Психологическая устойчивость и беременность

Психоэмоциональная устойчивость — один из ключевых факторов благополучного течения беременности и периода после родов. Гены, влияющие на нейромедиаторы, могут повышать чувствительность к стрессу и увеличивать риск послеродовой депрессии. Знание о своих уязвимостях позволяет заранее выстроить систему поддержки и профилактики.

У вас найдены генетические особенности, связанные с работой дофаминовой и серотонинергической систем. Это может повлиять на устойчивость к стрессу и эмоциональную адаптацию в период беременности и после родов.

Рекомендуемые анализы перед беременностью:

- ☐ Анализ органических кислот мочи (метаболиты нейромедиаторов)
- ☐ Уровень витамина B12, фолата и магния

Пройти эти анализы перед беременностью поможет понять, как адаптироваться к эмоциональным нагрузкам и защитить своё ментальное здоровье в этот период.

Раздел 1. Генетика иммунитета

Обнаруженные особенности:



Мутация в гене IL6

склонность к повышенной воспалительной реакции.



Мутация в гене IL6

склонность к повышенной воспалительной реакции.



Мутация в гене IL6

склонность к повышенной воспалительной реакции.



Мутация в гене IL6

склонность к повышенной воспалительной реакции.

Что это значит?

Ваш организм может острее реагировать на инфекции, стресс и воспалительные процессы, что может повышать риск хронического воспаления, аутоиммунных заболеваний и затяжного течения инфекций.

- Возможна более выраженная воспалительная реакция на инфекции, пищевые триггеры или стресс.
- Для защиты здоровья важно контролировать воспалительные процессы и поддерживать баланс иммунной системы.

Рекомендованные действия:

- ☐ Проверить уровень фолатов и витамина B12 в крови. Они помогают в улучшении эмоционального фона.
- ☐ Сдавать анализ на уровень гомоцистеина — он может повышаться при недостатке витаминов.
- ☐ Вместо обычной фолиевой кислоты принимайте активную форму — 5-MTHF (400 мкг в день).
- ☐ Добавьте в рацион шпинат, авокадо, зеленый горошек и чечевицу.

Для заметок при консультации

Раздел 4: Психологическая устойчивость

Генетические факторы влияют на психологическую устойчивость во время беременности. Некоторые гены регулируют активность нейромедиаторов и гормонов, отвечающих за эмоциональное равновесие. Наследственные вариации могут повышать восприимчивость к стрессу, способствуя тревожности и перепадам настроения. Знание своих генетических особенностей помогает выбрать индивидуальные стратегии поддержки психологического здоровья, снижая риск эмоциональных перегрузок и создавая оптимальные условия для развития плода.

Обнаруженные особенности:



Сниженный уровень гена BDNF

повышенный риск усталости и стресса

Что это значит?

Вы можете чувствовать себя более тревожно или эмоционально нестабильно во время беременности и после родов.

Рекомендованные действия:

- ☐ Контролируйте уровень стресса с помощью регулярных встреч с психологом или специалистом по перинатальной поддержке.
- ☐ Оцените уровень магния и витаминов группы В (анализ крови).
- ☐ Оцените уровни серотонина и дофамина (анализ крови).
- ☐ Включите в распорядок дня медитацию, йогу или прогулки на свежем воздухе.
- ☐ Ешьте продукты, богатые магнием: бананы, орехи, тёмный шоколад.
- ☐ Рассмотрите добавки с магнием (200–300 мг в день) и витамином В6.

Для заметок при консультации

Раздел 5: Метаболизм витаминов и минералов

Гены влияют на метаболизм витаминов и минералов, что особенно важно во время беременности. Наследственные особенности могут ускорять или замедлять усвоение и превращение питательных веществ в активные формы, определяя их баланс в организме. Для будущих мам это критично, ведь дефицит важных элементов может повлиять на развитие плода. Знание индивидуальных генетических вариаций помогает скорректировать рацион и подобрать добавки, обеспечивая оптимальный уровень витаминов и минералов.

Обнаруженные особенности:



Мутация в гене VDR

Снижение усвоения витамина D

Что это значит?

Низкий уровень витамина D может привести к ослаблению костей, мышечной слабости и проблемам с зубами у мамы и малыша.

Рекомендованные действия:

- ☐ Пройти анализ крови на уровень витамина D.
- ☐ Добавьте в рацион жирную рыбу, яйца и молочные продукты.
- ☐ Принимайте витамин D3 в дозе 5000 МЕ в день (по назначению врача).

Для заметок при консультации

Раздел 6: Физическая активность

Генетические особенности влияют на реакцию организма к физической активности, определяя выносливость и обмен веществ. Это важно для беременных, так как правильно подобранные упражнения улучшают самочувствие и поддерживают здоровье плода. Наследственные вариации могут требовать умеренной нагрузки или, наоборот, позволять активные тренировки. Учет генетики помогает создать индивидуальную и безопасную программу активности в этот важный период. Обязательно консультируйтесь с врачом для корректировки программы.

Обнаруженные особенности:



Мутации в гене ACTN3

возможна быстрая усталость при физических нагрузках за счёт преобладания быстрых мышечных волокон.

Что это значит?

Силовые упражнения и чрезмерные физические нагрузки могут вызвать быстрое утомление.

Рекомендованные действия:

- ☐ Отдайте предпочтение плаванию, пилатесу и ходьбе вместо интенсивных тренировок.
- ☐ Рассмотрите прием коэнзима Q10 для поддержки энергии.

Для заметок при консультации

Раздел 7: Предрасположенность к заболеваниям

Генетические факторы играют ключевую роль в предрасположенности к полифакторным заболеваниям, где наследственные особенности и внешние факторы взаимодействуют. Во время беременности генетика может влиять на риск развития состояний, таких как гипертония, диабет и сердечно-сосудистые нарушения. Знание генетических предрасположенностей помогает скорректировать образ жизни, питание и режим, снижая риск осложнений и создавая оптимальные условия для здоровья мамы и плода.

Обнаруженные особенности:



Мутация в гене HFE

легкая форма предрасположенности к накоплению железа.

Что это значит?

Избыток железа может вызвать усталость и проблемы с печенью.

Рекомендованные действия:

- ☐ Проверяйте уровень железа и ферритина каждые 3 месяца.

Для заметок при консультации

Раздел 8: Питание и набор веса

Генетика существенно влияет на усвоение питательных веществ и скорость метаболизма, определяя индивидуальные особенности питания и набор веса. Во время беременности это критически важно, ведь оптимальное питание поддерживает здоровье мамы и правильное развитие плода. Наследственные вариации могут влиять на то, как организм реагирует на диету и физическую нагрузку. Знание этих особенностей помогает скорректировать рацион и режим, создавая благоприятные условия в этот важный период.

Обнаруженные особенности:



Мутация в гене FTO

организм быстрее откладывает жир при употреблении углеводов и жиров.

Что это значит?

Если в рационе много быстрых углеводов (сладости, белый хлеб) или жиров, вес будет набираться быстрее.

Рекомендованные действия:

- ☐ Основу рациона должны составлять медленные углеводы: цельнозерновые крупы, овощи, фрукты с низким содержанием сахара.
- ☐ Увеличьте количество белков: мясо, рыба, яйца, бобовые — они помогут дольше оставаться сытыми.
- ☐ Ограничьте жирные продукты (фастфуд, колбасы) и сладости.

Пример диеты:

Завтрак:

Овсянка с орехами и ягодами

Ужин:

Рыба на пару с овощами

Обед:

Запечённая курица с гречкой и салатом из овощей

Перекусы:

Орехи, несладкие фрукты (яблоки, груши)

Для заметок при консультации

