

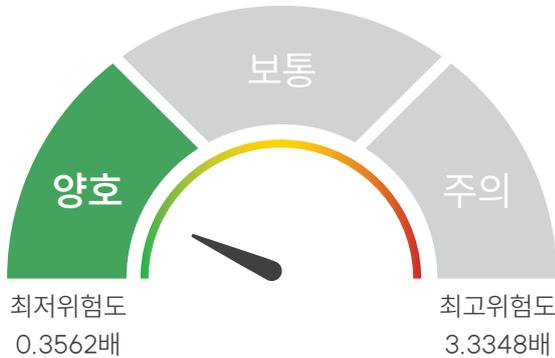
제2형 당뇨병



제2형 당뇨병이란?

당뇨병은 인슐린의 부족하거나 정상적인 기능이 이루어지지 않아 생기는 대사질환의 일종입니다. 인슐린은 체장에서 생성되는 호르몬으로, 혈당을 조절하는 역할을 합니다. 이 때문에 인슐린의 부족 또는 기능 장애가 발생하면 혈당 조절이 원활하지 못하게 되어 당뇨병이 발생합니다.

홍*동님의 제2형 당뇨병 상대적 발병 위험도 0.10배



양호

[유전자 상세 분석 결과]

검사 수 12개

검출 수 10개

대상유전자	위험인자	유전자 기능
TERT (5p15.33)	<input checked="" type="checkbox"/> T <input type="checkbox"/> C	세포노화 및 암세포 사멸 조절 유전자
TERT (5p15.33)	<input checked="" type="checkbox"/> T <input type="checkbox"/> C	DNA에서 RNA를 합성하는 유전자
TERT (5p15.33)	<input checked="" type="checkbox"/> T <input type="checkbox"/> C	세포간의 신호전달 유전자
TERT (5p15.33)	<input checked="" type="checkbox"/> T <input type="checkbox"/> C	면역세포 신호전달 유전자
TERT (5p15.33)	<input checked="" type="checkbox"/> T <input type="checkbox"/> C	갑상선암의 취약성 후보 유전자
TERT (5p15.33)	<input checked="" type="checkbox"/> T <input type="checkbox"/> C	갑상선암과 신장암의 취약성 후보 유전자



홍*동님의 제2형 당뇨병 유전적 위험도(0.500배)는
한국인 평균 위험도(0.900배)보다 낮습니다.



갑상선암 예방을 위한 건강검진 TIP



대상 | 40세 이상 성인이거나 과체중, 가족력 등 위험인자가 있는 30세 이상 성인
주기 | 매년
방법 | 당뇨병 선별검사(공복혈당 측정, 경구포도당부하검사, 당화혈색소 측정)

위험요인



- 직계 가족중 당뇨병 병력이 있을 경우
- 고도비만, 운동 부족, 스트레스 등 환경적인 요인
- 고혈압, 공복혈당장애, 뇌졸중, 관상동맥질환 말초혈관 질환 등 대사질환이 있는 경우

증상 및 징후



- 많은 양의 물을 마시거나, 많은 양의 음식을 섭취, 많은 양의 소변을 봄
- 시력 변화 (흐릿하거나 통증 동반), 가려움증이나 피부변화
- 가슴 통증, 불규칙한 맥박 등 심장질환, 소변의 빈도변화, 발목이 붓는 신장질환

검진항목



- 공복혈당검사
- 경구포도당부하검사
- 당화혈색소 검사

예방에 도움이 되는 영양소 및 식품



과일, 채소, 견과류 등식이섬유가 풍부한 식품, 귀리, 보리, 퀴노아 등 곡물
닭가슴살, 흰살생선, 콩, 두부등 저지방 단백질,
옥수수유, 올리브유, 아보카도

예방 및 관리



- 채소, 과일, 곡물, 단백질과 건강한 지방이 있는 식품을 포함한 균형 잡힌 식단을 유지합니다.
- 식사는 4-5 시간 간격으로 3끼를 일정한 시간에 먹고 식사를 거르지 않습니다.
- 당분 음료, 트랜스 지방, 포화 지방과 같은 가공된 탄수화물은 가급적 먹지 않도록 합니다.
- 유산소운동(걷기, 수영, 사이클링등)을 통해 체중을 조절하여 예방할 수 있습니다.
- 금연 및 과도한 음주량을 적정 수준으로 제한하는 것이 좋습니다.
- 심리적인 안정을 유지하기 위해 수면, 휴식, 정기적인 휴가 등을 통해 스트레스를 줄여야 합니다.

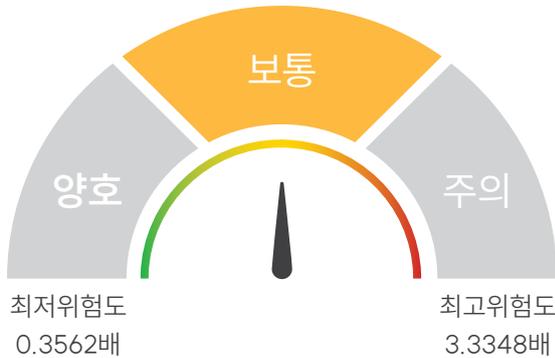
갑상선암



갑상선암이란?

갑상선은 호르몬을 분비하는 대표적인 내분비 기관으로 신진대사를 조절하는 중요한 역할을 합니다. 갑상선암은 갑상선에서 암이 발생하는 질환을 가리키며, 갑상선 조직에서 비정상적인 세포의 증식이 발생하여 암이 형성되는 것을 의미합니다. 유두암, 소포(여포)암 등이 있습니다.

홍*동님의 갑상선암 상대적 발병 위험도 0.22배



보통

[유전자 상세 분석 결과]

검사 수 **12개**

검출 수 **10개**

대상유전자	위험인자	유전자 기능
TERT (5p15.33)	T C	세포노화 및 암세포 사멸 조절 유전자
TERT (5p15.33)	T C	DNA에서 RNA를 합성하는 유전자
TERT (5p15.33)	T C	세포간의 신호전달 유전자
TERT (5p15.33)	T C	면역세포 신호전달 유전자
TERT (5p15.33)	T C	갑상선암의 취약성 후보 유전자
TERT (5p15.33)	T C	갑상선암과 신장암의 취약성 후보 유전자



홍*동님의 **갑상선암 유전적 위험도(0.500배)**는
한국인 평균 위험도(0.900배)와 비슷한 수준입니다.



갑상선암 예방을 위한 건강검진 TIP

대상 | 40세 이상 성인이거나 과체중, 가족력 등 위험인자가 있는 30세 이상 성인
 주기 | 매년
 방법 | 당뇨병 선별검사(공복혈당 측정, 경구포도당부하검사, 당화혈색소 측정)



위험요인

- 직계 가족중 당뇨병 병력이 있을 경우
- 고도비만, 운동 부족, 스트레스 등 환경적인 요인
- 고혈압, 공복혈당장애, 뇌졸중, 관상동맥질환 말초혈관 질환 등 대사질환이 있는 경우



증상 및 징후

- 많은 양의 물을 마시거나, 많은 양의 음식을 섭취, 많은 양의 소변을 봄
- 시력 변화 (흐릿하거나 통증 동반), 가려움증이나 피부변화
- 가슴 통증, 불규칙한 맥박 등 심장질환, 소변의 빈도변화, 발목이 붓는 신장질환



검진항목

- 공복혈당검사
- 경구포도당부하검사
- 당화혈색소 검사



예방에 도움이 되는 영양소 및 식품

과일, 채소, 견과류 등 식이섬유가 풍부한 식품, 귀리, 보리, 퀴노아 등 곡물
 닭가슴살, 흰살생선, 콩, 두부등 저지방 단백질,
 옥수수유, 올리브유, 아보카도



예방 및 관리

- 채소, 과일, 곡물, 단백질과 건강한 지방이 있는 식품을 포함한 균형 잡힌 식단을 유지합니다.
- 식사는 4-5 시간 간격으로 3끼를 일정한 시간에 먹고 식사를 거르지 않습니다.
- 당분 음료, 트랜스 지방, 포화 지방과 같은 가공된 탄수화물은 가급적 먹지 않도록 합니다.
- 유산소운동(걷기, 수영, 사이클링등)을 통해 체중을 조절하여 예방할 수 있습니다.
- 금연 및 과도한 음주량을 적정 수준으로 제한하는 것이 좋습니다.
- 심리적인 안정을 유지하기 위해 수면, 휴식, 정기적인 휴가 등을 통해 스트레스를 줄여야 합니다.

* 본 검사는 검사 결과가 갖는 임상적 의미가 확립되지 않았으며, 이에 따르는 건강에 관련된 행위가 유용하다는 객관적 타당성이 아직 부족합니다.

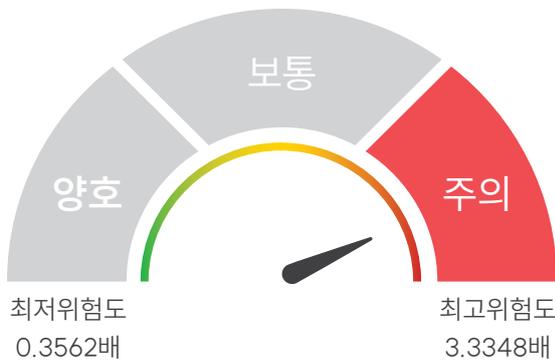
고혈압



고혈압이란?

성인을 기준으로 심장이 수축하여 혈액을 내보낼 때의 수축기 혈압(최대 혈압)이 140mmHg 이상이거나, 혈액이 심장으로 돌아올 때 혈관에 미치는 압력인 이완기 혈압(최저 혈압)이 90mmHg 이상인 경우를 말합니다. 고혈압 환자의 90% 이상은 원인이 명확하지 않은 본태성 고혈압에 속합니다.

홍*동님의 **고혈압 상대적 발병 위험도 2.33배**

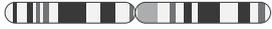


 **주의**

[유전자 상세 분석 결과]

검사 수 **12개**

검출 수 **10개**

대상유전자	위험인자	유전자 기능
TERT (5p15.33) 	T C	세포노화 및 암세포 사멸 조절 유전자
TERT (5p15.33) 	T C	DNA에서 RNA를 합성하는 유전자
TERT (5p15.33) 	T C	세포간의 신호전달 유전자
TERT (5p15.33) 	T C	면역세포 신호전달 유전자
TERT (5p15.33) 	T C	갑상선암의 취약성 후보 유전자
TERT (5p15.33) 	T C	갑상선암과 신장암의 취약성 후보 유전자



홍*동님의 **고혈압 유전적 위험도(0.500배)**는
한국인 평균 위험도(0.900배)보다 높습니다.



갑상선암 예방을 위한 건강검진 TIP

대상 | 40세 이상 성인이거나 과체중, 가족력 등 위험인자가 있는 30세 이상 성인
 주기 | 매년
 방법 | 당뇨병 선별검사(공복혈당 측정, 경구포도당부하검사, 당화혈색소 측정)



위험요인

- 직계 가족중 당뇨병 병력이 있을 경우
- 고도비만, 운동 부족, 스트레스 등 환경적인 요인
- 고혈압, 공복혈당장애, 뇌졸중, 관상동맥질환 말초혈관 질환 등 대사질환이 있는 경우



증상 및 징후

- 많은 양의 물을 마시거나, 많은 양의 음식을 섭취, 많은 양의 소변을 봄
- 시력 변화 (흐릿하거나 통증 동반), 가려움증이나 피부변화
- 가슴 통증, 불규칙한 맥박 등 심장질환, 소변의 빈도변화, 발목이 붓는 신장질환



검진항목

- 공복혈당검사
- 경구포도당부하검사
- 당화혈색소 검사



예방에 도움이 되는 영양소 및 식품

과일, 채소, 견과류 등식이섬유가 풍부한 식품, 귀리, 보리, 퀴노아 등 곡물
 닭가슴살, 흰살생선, 콩, 두부등 저지방 단백질,
 옥수수유, 올리브유, 아보카도

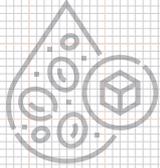


예방 및 관리

- 채소, 과일, 곡물, 단백질과 건강한 지방이 있는 식품을 포함한 균형 잡힌 식단을 유지합니다.
- 식사는 4-5 시간 간격으로 3끼를 일정한 시간에 먹고 식사를 거르지 않습니다.
- 당분 음료, 트랜스 지방, 포화 지방과 같은 가공된 탄수화물은 가급적 먹지 않도록 합니다.
- 유산소운동(걷기, 수영, 사이클링등)을 통해 체중을 조절하여 예방할 수 있습니다.
- 금연 및 과도한 음주량을 적정 수준으로 제한하는 것이 좋습니다.
- 심리적인 안정을 유지하기 위해 수면, 휴식, 정기적인 휴가 등을 통해 스트레스를 줄여야 합니다.

* 본 검사는 검사 결과가 갖는 임상적 의미가 확립되지 않았으며, 이에 따르는 건강에 관련된 행위가 유용하다는 객관적 타당성이 아직 부족합니다.

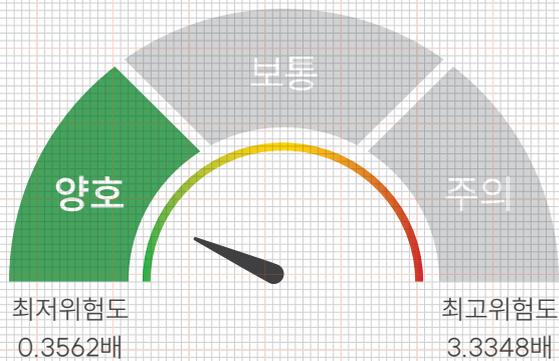
제2형 당뇨병



제2형 당뇨병이란?

당뇨병은 인슐린의 부족하거나 정상적인 기능이 이루어지지 않아 생기는 대사질환의 일종입니다. 인슐린은 체장에서 생성되는 호르몬으로, 혈당을 조절하는 역할을 합니다. 이 때문에 인슐린의 부족 또는 기능 장애가 발생하면 혈당 조절이 원활하지 못하게 되어 당뇨병이 발생합니다.

홍*동님의 제2형 당뇨병 상대적 발병 위험도 0.10배



양호

[유전자 상세 분석 결과]

검사 수 12개

검출 수 10개

대상유전자	위험인자	유전자 기능
TERT (5p15.33)	T C	세포노화 및 암세포 사멸 조절 유전자
TERT (5p15.33)	T C	DNA에서 RNA를 합성하는 유전자
TERT (5p15.33)	T C	세포간의 신호전달 유전자
TERT (5p15.33)	T C	면역세포 신호전달 유전자
TERT (5p15.33)	T C	갑상선암의 취약성 후보 유전자
TERT (5p15.33)	T C	갑상선암과 신장암의 취약성 후보 유전자



홍*동님의 제2형 당뇨병 유전적 위험도(0.500배)는
한국인 평균 위험도(0.900배)보다 낮습니다.



갑상선암 예방을 위한 건강검진 TIP



- 대상 | 40세 이상 성인이거나 과체중, 가족력 등 위험인자가 있는 30세 이상 성인
주기 | 매년
방법 | 당뇨병 선별검사(공복혈당 측정, 경구포도당부하검사, 당화혈색소 측정)

위험요인



- 직계 가족중 당뇨병 병력이 있을 경우
- 고도비만, 운동 부족, 스트레스 등 환경적인 요인
- 고혈압, 공복혈당장애, 뇌졸중, 관상동맥질환 말초혈관 질환 등 대사질환이 있는 경우

증상 및 징후



- 많은 양의 물을 마시거나, 많은 양의 음식을 섭취, 많은 양의 소변을 봄
- 시력 변화 (흐릿하거나 통증 동반), 가려움증이나 피부변화
- 가슴 통증, 불규칙한 맥박 등 심장질환, 소변의 빈도변화, 발목이 붓는 신장질환

검사항목



- 공복혈당검사
- 경구포도당부하검사
- 당화혈색소 검사

예방에 도움이 되는 영양소 및 식품



- 과일, 채소, 견과류 등 식이섬유가 풍부한 식품, 귀리, 보리, 퀴노아 등 곡물
닭가슴살, 흰살생선, 콩, 두부등 저지방 단백질,
옥수수유, 올리브유, 아보카도

예방 및 관리



- 채소, 과일, 곡물, 단백질과 건강한 지방이 있는 식품을 포함한 균형 잡힌 식단을 유지합니다.
- 식사는 4-5 시간 간격으로 3끼를 일정한 시간에 먹고 식사를 거르지 않습니다.
- 당분 음료, 트랜스 지방, 포화 지방과 같은 가공된 탄수화물은 가급적 먹지 않도록 합니다.
- 유산소운동(걷기, 수영, 사이클링등)을 통해 체중을 조절하여 예방할 수 있습니다.
- 금연 및 과도한 음주량을 적정 수준으로 제한하는 것이 좋습니다.
- 심리적인 안정을 유지하기 위해 수면, 휴식, 정기적인 휴가 등을 통해 스트레스를 줄여야 합니다.

*본 검사는 검사 결과가 갖는 임상적 의미가 확립되지 않았으며, 이에 따르는 건강에 관련된 행위가 유용하다는 객관적 타당성이 아직 부족합니다.