

# Przechytżyć



# geny

W SPADKU PO PRZODKACH OTRZYMUJEMY NIE TYLKO KOLOR OCZU CZY WŁOSÓW, ALE TAKŻE POTENCJAŁ ZDROWOTNY. WARTO PAMIĘTAĆ, ŻE O ILE NIE MAMY WPŁYWU NA INFORMACJE ZAPISANE W GENOTYPIE, O TYLE PRZEZ ZMIANĘ STYLU ŻYCIA RYZYKO ZACHOROWANIA MOŻEMY ZNACZNIE ZMNIJSZYĆ.

AUTOR: AGNIESZKA CZECHOWSKA

KONSULTACJA MEDYCZNA: LEK. MED. ANNA JAWORSKA, LEKARZ RODZINNY

Każde z rodziców przekazuje swojemu dziecku ok. 24 tysięcy genów, które są ułożone szeregowo na strukturach komórkowych zwanych chromosomami. Statystycznie każdy chromosom zawiera ponad 1000 genów, a każda komórka naszego ciała ma taki sam zestaw chromosomów jak pozostałe. W tych właśnie tysiącach kombinacji ukryte jest nasze zdrowie. Nasz „genetyczny garnitur” to mieszanka tego, co dostaliśmy w spadku po naszych rodzicach czy dziadkach. Kod ten nie musi jednak stanowić dla nas absolutnej tajemnicy. By go rozszyfrować, na początek warto prześledzić historię zdrowia swojej rodziny. W niektórych przypadkach można również wykonać badania genetyczne. Warto to rozważyć, bo blisko 4 tysiące chorób ma podłoże genetyczne! Taka wiedza nie oznacza jednak wyroku – w wielu przypadkach można zmniejszyć ryzyko choroby zapisanej w genotypie. Czasem to ryzyko spada nawet z 80 do 15 proc.! Jest więc o co walczyć!

## JAKA BABKA, TAKA CÓRKA

Istnieje spore prawdopodobieństwo, że za kilkadziesiąt lat będziesz w podobnej kondycji, w jakiej znajduje się teraz twoja matka. Decyduje o tym fakt, że macie te same geny i podobną konstytucję hormonalną, ale również dzieje się tak dlatego, że

rodzice przekazują dziecku pewien ugruntowany rodzinnie wzorzec zachowań, np. dotyczący sposobu żywienia czy spędzania wolnego czasu. Dziewczynki chętnie naśladują swoje mamy, chłopcy chcą być tacy jak ich tatusiowie. A to znaczy, że jeśli rodzice wiodą niezdrowy styl życia, dzieci taki wzorzec najpierw naśladują, a następnie powielają także w swoim dorosłym życiu. Stąd lekarze od lat nie są w stanie precyzyjnie ustalić, w jakim stopniu za podobieństwa między matką i córką odpowiadają geny, a w jakim – wychowanie.

## UPRZEDZIĆ MIGRENE

Migrena to nie tylko zwykły ból głowy. To ból, który nie pozwala normalnie żyć. Niestety, może być on dziedziczny – aż 70 proc. córek kobiet, które cierpią z powodu migren, zmagają się z tym samym problemem. Przypuszczalnie związane jest to z genetyczną predyspozycją do nadmiernych reakcji neuronaczyniowych. Co ciekawe, dolegliwość ta może uaktywnić się aż do 60. roku życia. Więc teoretycznie u córki może ujawnić się wcześniej niż u matki.

By zapobiec ujawnieniu się takich dolegliwości, powinnaś przede wszystkim zwrócić uwagę na swoją dietę. Do ataków choroby przyczynia się głód oraz niektóre składniki menu, np. sery pleśniowe, czekolada, dania z dodatkiem

glutaminianu sodu (np. potrawy z dodatkiem kostek rosółowych, wszelkiego rodzaju gotowe paszety, wędliny). Ponadto unikaj przemęczenia, które często stanowi zapłon dla migreny. Staraj się regularnie sypiać i relaksować.

## ZRÓWNOWAŻYĆ TARCZYCĘ

Konkretne choroby tarczycy co prawda nie są dziedziczne, za to skłonność do problemów z tym gruczołem już tak. Jeśli więc twoja mama ma kłopoty z tarczycą, powinnaś być bardziej wyczulona nawet na subtelne sygnały, które może wysyłać ci ten gruczoł.

Twój niepokój powinny wzbudzić m.in.: nieuzasadnione zmęczenie, tycie lub chudnięcie bez wyraźnej zmiany diety, nadmierna potliwość, pogorszenie cery. Jeśli je dostrzeżesz, poproś lekarza pierwszego kontaktu o skierowanie na badanie poziomu TSH. To hormon wydzielany przez przysadkę mózgową, sprzężony bezpośrednio z hormonami tarczycy. Jego podniesiony poziom świadczy o niedoczynności, obniżony – o nadczynności tarczycy.

Uwaga! Nawet jeśli nie masz żadnych objawów, na wszelki wypadek co jakiś czas badaj poziom TSH. Koniecznie zrób to po ewentualnym porodzie, a także po menopauzie (po zawirowaniach hormonalnych tarczyca czasami zaczyna szwankować).



„Najzdrowsza dla serca jest aktywność, która przebiega zgodnie z zasadą 3×30×130.

### >> ZAPYTAĆ MATKĘ

Aż w 90 proc. dziedziczymy po matce również tzw. konstytucję hormonalną. Dlatego m.in. ciąża u córki bardzo często przebiega podobnie jak u matki. Jeśli u jednej poród odbył się przedwcześnie, podobnie może być i w drugim przypadku. Dziedziczeniu podlega również endometrioza – choroba, na którą cierpi co 10 kobieta. Jej ryzyko wzrasta więc u ciebie siedmiokrotnie, jeśli borykała się z nią twoja matka. Gdy więc miewasz ciężkie bóle miesiączkowe, lepiej wybierz się

do lekarza. Odziedziczyć można również skłonność do mięśniaków macicy.

### ZAATAKOWAĆ OSTEOPOROZĘ

Jeśli twoja mama miała problem z utrzymaniem prawidłowej masy kostnej po menopauzie, istnieje 50-procentowe ryzyko, że i ty będziesz się z nim borykać. Ryzyko wzrasta, gdy jesteś szczupłą blondynką (takie panie chorują częściej).

Dlatego już z wczesnym zaczął dbać o dietę – masę kostną budujemy przez całe życie. Jedz jak najwięcej produktów bogatych w wapń (podstawowy budulec kośćca) oraz wit. D, która ułatwia wchłanianie tego pierwiastka – każdego dnia zjadaj dwa posiłki nabiałowe, trzy razy w tygodniu sięgaj po morskie ryby. Nie zapomnij o aktywności fizycznej – poprawia ona sprężystość kości i zwiększa ich odporność na złamanie. Regularnie badaj też gęstość kości. Spytaj lekarza, kiedy powinnaś wykonać pierwszą densytometrię.

### ODMŁODZIĆ SERCE

Choroby układu krążenia w 50–90 proc. są uwarunkowane rodzinnie. Specjaliści mówią nawet, że zawał nosi się w genach. To możliwe, jeśli u mamy lub babci zdarzył się on przed okresem przekwitania lub

u któregoś z bliskich krewnych w linii męskiej (brat, tata, dziadek) w młodym wieku, czyli przed czterdziestką. Taki spadek genetyczny nie jest jednak wyrokiem! Układ krążenia bardzo łatwo poddaje się czynnikom środowiskowym. A to znaczy, że możemy modyfikować ryzyko chorób kardiologicznych, dbając o dietę i prowadząc zdrowy styl życia. Na czym on polega? Zasady warto powtarzać, jak mantrę.

Przede wszystkim należy unikać tłuszczów zwierzęcych, które znacząco podnoszą poziom cholesterolu we krwi. Ten z kolei jest głównym odpowiedzialnym za miażdżycę. Jedz warzywa, owoce, ryby. To pozwoli ci także uniknąć otyłości, która stanowi główny czynnik ryzyka chorób układu krążenia.

Warto również regularnie się ruszać. Lekarze twierdzą, że najzdrowsza dla serca jest aktywność, która przebiega zgodnie z zasadą 3×30×130 – warto ćwiczyć trzy razy w tygodniu przez 30 minut z taką intensywnością, by twoje tętno wynosiło 130 uderzeń na minutę.

Na stan naczyń krwionośnych niekorzystnie działa również palenie – dym tytoniowy uszkadza ściany tętnic i przyczynia się do rozwoju miażdżycy. Jeśli zmagasz się z tym problemem, poproś lekarza, by podpowiedział

ci, co robić, by pożegnać się z nałogiem. Staraj się również regularnie badać – mierz ciśnienie co 3–4 miesiące. Gdy choć jeden pomiar będzie sytuował się powyżej 139/89 mmHg, odwiedź lekarza i poradź się go.

Raz w roku zaś wykonuj tzw. lipidogram. Wszystko jest w porządku, jeśli cholesterol całkowity nie przekracza 200 mg/dl, LDL (tzw. zły cholesterol) utrzymuje się poniżej 115 mg/dl, a trójglicerydy mają poziom 150 mg/dl. Jeśli któryś z wyników przekracza normę, konieczna jest wizyta u specjalisty.

### PROWADZIĆ DIALOG Z ALZHEIMEREM

Jeśli w twojej rodzinie wystąpił przypadek choroby Alzheimera, pamiętaj, że i ty jesteś narażona na zachorowanie. Można zmniejszyć to ryzyko, długo zachowując aktywność umysłową (rozwiązując szarady, krzyżówki – to doskonale ćwiczy umysł) i wzbogacając dietę w kwasy omega. Badania wskazują, że im więcej spożywamy kwasów tłuszczowych omega-3 (znajdują się w rybach morskich i olejach roślinnych), tym niższy mamy poziom beta amyloidu (białka, które niszczy mózg) we krwi.

### ZACHOWAĆ CZUJNOŚĆ

Na nowotwór może zachorować każdy – nawet jeśli do tej pory



### Jaka matka, taka córka...

W genach linii żeńskiej dziedziczymy również „temperament łóżkowy”. Mniej cieszy nas seks, jeśli dla spokrewnionych z nami kobiet również nie była to sprawa najważniejsza. Wiadomo również, że w znacznym stopniu dziedziczy się również osobowość (ok. 60 proc.). Jeśli więc twoja mama cierpiała na spadki nastrojów, miała tendencję do zamartwiania się, istnieje ryzyko, że twoje emocje będą także częściej zmierzać w takim kierunku.

choroba ta omijała jego rodzinę. Zachowaj jednak znacznie większą uwagę, jeśli u którejś z twoich babć, mamy siostry lub ciotki (także ze strony ojca) wykryto raka piersi, jajnika, trzonu macicy lub jelita grubego. W takim przypadku istnieje bowiem ryzyko, że ten rodzaj nowotworu był uwarunkowany genetycznie. A więc ty także możesz mieć geny odpowiedzialne za pojawienie się nowotworu.

W takim przypadku skontaktuj się z Międzynarodowym Centrum Nowotworów Dziedzicznych ([www.genetyka.com](http://www.genetyka.com)) lub dowolną pracownią genetyczną

(np. w szpitalu onkologicznym). Tam dowiesz się, jakie testy oceniające ryzyko choroby możesz wykonać i ile one kosztują (niektóre są bezpłatne).

Regularnie się badaj – piersi kontroluj sama, co miesiąc, czyn to też w czasie każdej wizyty u ginekologa (palpacyjnie), USG i mammografię wykonuj zgodnie z jego zaleceniami. Po pięćdziesiątce co 1–2 dwa lata wykonuj badanie kału na krew utajoną. Po czterdziestce co 10 lat zrób kolonoskopię (profilaktyka raka jelita grubego). Pamiętaj, że wcześniej wykryte zmiany są uleczalne. 