

# Ας κοιτάξουμε τις αρτηρίες μας!



## 1 Τι είναι η αγγειακή γήρανση και γιατί πρέπει να με ενδιαφέρει?

Η αγγειακή γήρανση περιλαμβάνει τον εκφυλισμό και τη σκλήρυνση που επηρεάζει την αγγειακή λειτουργία. Η αγγειακή γήρανση οδηγεί σε βλάβη οργάνων στην καρδιά, τον εγκέφαλο και τα νεφρά και αποτελεί ανεξάρτητο παράγοντα κινδύνου για καρδιαγγειακές παθήσεις και θνησιμότητα.

## 2 Πως μπορώ να μετρήσω την αγγειακή γήρανση και τι προσθέτει αυτή η μέτρηση στους ήδη καθιερωμένους βιοδείκτες που αξιολογούνται στην κλινική?

Η αγγειακή γήρανση μπορεί να υπολογιστεί με μεμονωμένες ή ενσωματωμένες μετρήσεις μορφολογικών (δομικών) και λειτουργικών (μηχανικών) ιδιοτήτων και μπορεί να βελτιώσει την πρόβλεψη καρδιαγγειακού κινδύνου.

## 3 Πως σχετίζονται οι μετρήσεις αγγειακής γήρανσης με τη χρονολογική γήρανση?

Η αγγειακή ηλικία μπορεί να διαφέρει αρκετά από την χρονολογική ηλικία.

## 4 Ποιος μπορεί να επωφεληθεί περισσότερο από τη μέτρηση της αγγειακής γήρανσης?

Όλοι, αλλά κυρίως ασθενείς μετρίου καρδιαγγειακού κινδύνου και με ειδικές παθήσεις, οι οποίοι μπορεί να επωφεληθούν ακόμα περισσότερο από ανακατηγοριοποίηση του κινδύνου τους στην κλινική και θεραπευτική διαχείριση τους.

## 5 Γιατί ορισμένα άτομα εμφανίζουν πρώιμη αγγειακή γήρανση σε σχέση με άλλα?

Η πρώιμη αγγειακή γήρανση μπορεί να οφείλεται σε γενετικούς παράγοντες, προγραμματισμού μεταβολικών διεργασιών στα πρώτα στάδια της ζωής (συμπεριλαμβανομένης και της περιόδου πριν τη σύλληψη), κακής διατροφής, έλλειψης φυσικής δραστηριότητας, υπερχοληστερόλαια, διαβήτη ή παχυσαρκία.

## 6 Πως μπορώ να τροποποιήσω την αγγειακή γήρανση?

Η αγγειακή γήρανση μπορεί να καθυστερήσει ή να επιβραδυνθεί υιοθετώντας έναν υγιεινό τρόπο ζωής που περιλαμβάνει τακτική άσκηση, απώλεια βάρους, διακοπή καπνίσματος, διαχείριση άγχους ή συνταγογραφούμενη φαρμακευτική αγωγή για διαχείριση παραγόντων κινδύνου.

[vascagenet.eu](http://vascagenet.eu)

[twitter.com/VascAgeNet](https://twitter.com/VascAgeNet)

[instagram.com/vascagenet](https://www.instagram.com/vascagenet)

[facebook.com/VascAgeNet-18216-101241358227681](https://www.facebook.com/VascAgeNet-18216-101241358227681)

[youtube.com/channel/UCcZ-sT2U\\_YUkl3RfY4CYKFA](https://www.youtube.com/channel/UCcZ-sT2U_YUkl3RfY4CYKFA)

Τα πιο πάνω βασίζονται σε αποτελέσματα της Δράσης COST CA18216 VascAgeNet, με την υποστήριξη του COST (European Cooperation in Science and Technology).