

# Mes padedame arterijoms tapti matomomis



## 1 Kraujagyslių senėjimas, kas tai ir kodėl man tai turėtų rūpėti?

Kraujagyslių senėjimas apima kraujagyslių funkcijų įtakojančius kraujagyslių struktūros pokyčius bei standėjimą. Kraujagyslių senėjimas sukelia organų taikinių pažeidimą – širdies, smegenų ir inkstų – ir yra nepriklausomas širdies ir kraujagyslių ligų sergamumo ir mirtinumų rizikos veiksnys.

## 2 Kaip aš galėčiau išmatuoti kraujagyslių senėjimą ir kokią pridėjamąją vertę tai turi klinikinėje praktikoje šalia kitų žinomų biožymenų?

Atskiri ir integruoti kraujagyslių morfologijos (struktūriniai) ir funkcijos (mechaniniai) vertinimo metodai gali išmatuoti kraujagyslių senėjimą bei pagerinti širdies ir kraujagyslių ligų rizikos nuspėjimą.

## 3 Kaip kraujagyslių senėjimas yra susijęs su chronologiniu senėjimu?

Kraujagyslių amžius gali skirtis nuo chronologinio amžiaus.

## 4 Kam naudingas kraujagyslių senėjimo įvertinimas?

Kiekvienam, bet ypač asmenims priklausantiems vidutinės rizikos grupei bei turintiems tam tikras būkles kai pakartotinis rizikos apskaičiavimas gali pagerinti klinikinį įvertinimą bei gydymo pasirinkimą.

## 5 Kodėl tam tikra grupė žmonių patiria ankstyvą kraujagyslių senėjimą?

Genetiniai veiksniai, ankstyvojo gyvenimo aplinkos ekspozicija, įskaitant laikotarpį prieš pastojimą, skurdi mityba, fizinis pasyvumas ir rizikos veiksniai tokie kaip padidėjęs kraujo spaudimas, hiperlipidemija, diabetas ir nutukimas yra susiję su ankstyvu kraujagyslių senėjimu.

## 6 Kaip aš galiu sulėtinti kraujagyslių senėjimą?

Kraujagyslių senėjimą galima sulėtinti arba sušvelninti gyvenant sveikai, t.y. reguliariai mankštintis, reguliuojant kūno svorį, metant rūkyti, valdant stresą ar vartojant gydytojo išrašytus vaistus skirtus rizikos veiksnių mažinimui.

[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)

Ši iniciatyva priklauso COST veiklai CA18216

VascAgeNet, remiama COST (European Cooperation in Science and Technology).



COST is supported by the Horizon 2020 Framework Programme of the European Union