

Vi gjør blodårene synlige



1 Hva er vaskulær aldring og hvorfor skal jeg bry meg?

Vaskulær aldring betyr at blodårene sin struktur endres slik at de blir stivere og mister noe av sin funksjon. Vaskulær aldring fører til organskade på hjerte, hjernen og nyrene og er en uavhengig risikofaktor for hjertekarsykdom og død.

2 Hvordan kan jeg måle vaskulær aldring og hva gir vaskulær aldring i tillegg til allerede etablerte kliniske risikomarkører?

Vaskulær aldring kan bestemmes ved isolerte eller integrerte målinger av morfologiske (strukturelle) eller funksjonelle (mekaniske) egenskaper og kan forbedre risiko estimering.

3 Hvordan er sammenhengen mellom vaskulær alder og kronologisk alder?

Vaskulær (biologisk) alder kan være forskjellig fra kronologisk alder.

4 Hvem har nytte av å få målt vaskulær alder?

Alle, men spesielt personer som har en moderat forhøyet risiko og spesielle sykdommer kan ha mer nytte av reklassifisering av risiko som kan veilede behandlingen.

5 Hvorfor viser noen tegn på tidlig vaskulær aldring mens andre ikke gjør det?

Tidlig vaskulær aldring kan skyldes arv, tidlig livsprogrammering (early life programming) som inkluderer tiden før befruktning, dårlig kosthold, inaktivitet og risikofaktorer slik som hypertensjon, hyperlipidemi, diabetes og fedme.

6 Hvordan kan jeg påvirke vaskulær aldring?

Vaskulær aldring kan motvirkes eller dempes gjennom en sunn livsstil som inkluderer regelmessig trening, vektreduksjon, røykestopp, stresshåndtering og å innta medisiner for å kontrollere risikofaktorer.

vascagenet.eu

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)

Dette arbeidet er basert på COST Action CA18216 VascAgeNet, støttet av COST (European Cooperation in Science and Technology).



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