

# Vi synliggör blodkärlen



## 1 Vad är vaskulärt åldrande och varför är det viktigt?

Vaskulärt åldrande syftar till artärstyvhet vilket leder till försämrad funktion av blodkärl. Vaskulär åldrande leder till organskador på hjärta, hjärna och njurar och är en oberoende riskfaktor för att drabbas av hjärtkärlsjukdomar och dödlighet.

## 2 Hur kan vaskulärt åldrande mätas och vad bidrar vaskulärt åldrande med till redan etablerade biomarkörer som används kliniskt?

Vaskulär åldrande kan uppskattas genom isolerade eller integrerade mått på morfologiska (strukturella) och funktionella (mekaniska) egenskaper och kan förbättra kardiovaskulär riskprognos.

## 3 Hur förhåller sig vaskulärt åldrande till kronologiskt åldrande?

Vaskulär (biologisk) ålder kan skilja sig från kronologisk ålder.

## 4 Vem har mest nytta av att mäta vaskulärt åldrande?

Alla, men i synnerhet personer med medelhög risk och särskilda sjukdomar som kan dra nytta av en uppdaterad riskklassificering som kan vägleda behandling.

## 5 Varför drabbas en del människor av vaskulärt åldrande i förtid jämfört med andra?

Tidigt vaskulärt åldrande kan bero på ärftlighet, tidig livsprogrammering (early life programming), tiden innan befruktning, dålig kost, inaktivitet och riskfaktorer som hypertoni, hyperlipidemi, diabetes eller fetma.

## 6 Hur kan jag motverka vaskulärt åldrande?

Vaskulärt åldrande kan motverkas eller minskas genom en hälsosam livsstil, inklusive regelbunden träning, viktminskning, rökstopp, stresshantering samt att inta mediciner för att kontrollera riskfaktorer.

[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\\_YUkI3RfY4CYKFA](https://www.youtube.com/channel/UCcZ-sT2U_YUkI3RfY4CYKFA)

Detta arbete är baserat på COST Action CA18216 VascAgeNet, som stöds av COST (European Cooperation in Science and Technology).



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