

Ας κοιτάξουμε τις αρτηρίες μας!



Γιατί κάποια άτομα έχουν πιο γηρασμένες αρτηρίες σε σχέση με άλλα?

Πολλοί παράγοντες μπορεί να συνεισφέρουν στην πρώιμη αγγειακή γήρανση, όπως τα γονίδια, η κακή διατροφή, ο καθιστικός τρόπος ζωής ή υψηλά επίπεδα άγχους.

Τι είναι η αγγειακή γήρανση?

Η αγγειακή γήρανση είναι το πως αλλάζουν τα αγγεία μας με την ηλικία. Η πρώιμη αγγειακή γήρανση αυξάνει τον κίνδυνο για καρδιαγγειακή νόσο, εγκεφαλικά επεισόδια και πρόωρο θάνατο.

Μπορώ να τροποποιήσω την αγγειακή γήρανση?

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



Οι αρτηρίες λειτουργούν σαν ένα σύστημα ποταμών που τρέφουν το οικοσύστημα του σώματος

Μπορώ να μετρήσω την αγγειακή γήρανση και μπορεί αυτό να βοηθήσει στον υπολογισμό του κινδύνου μου για καρδιαγγειακή νόσο και εγκεφαλικό επεισόδιο?

Ναι, η αγγειακή γήρανση μπορεί να μετρηθεί από έναν γιατρό ή ερευνητή και μας λέει πόσο υγιείς είναι οι αρτηρίες μας, ενώ μπορεί να βοηθήσει και στον υπολογισμό του καρδιαγγειακού κινδύνου.

Θα πρέπει να μετρήσω την αγγειακή ηλικία μου?

Όλοι μπορούν να ωφεληθούν από τη μέτρηση της αγγειακής γήρανσης. Ιδιαίτερα, όμως, άτομα με παράγοντες κινδύνου όπως υψηλή αρτηριακή πίεση, διαβήτη, παχυσαρκία, καπνιστές ή άτομα με καθιστική ζωή.

Πως συγκρίνεται η αγγειακή ηλικία μου με την κανονική ηλικία μου?

Οι αρτηρίες μας μπορεί να έχουν μικρότερη, μεγαλύτερη ή την ίδια ηλικία με εμάς.