

# Mēs padarām artērijas redzamas

VASC  
AGE  
NET

## 1 Kas ir asinsvadu novecošanās un kāpēc man par to jāuztraucas?

Asinsvadu novecošanās ietver asinsvadu deģenerāciju un cietēšanu, kas bojā asinsvadu funkciju. Asinsvadu novecošanās noved pie mērķorgānu bojājumiem sirdī, smadzenēs un nierēs un ir neatkarīgs sirds un asinsvadu slimību un mirstības riska faktors.

## 2 Kā es varu izmērīt asinsvadu novecošanos un kā asinsvadu novecošanās papildina jau klīnikā ieviestos biomarkierus?

Asinsvadu novecošanos var novērtēt ar izolētiem vai integrētiem morfoloģisko (strukturālo) un funkcionālo (mehānisko) īpašību mērījumiem, un tas var palīdzēt prognozēt kardiovaskulāro risku.

## 3 Kā asinsvadu novecošanās mērījumi ir saistīti ar hronoloģisko novecošanos?

Asinsvadu vecums var ļoti atšķirties no hronoloģiskā vecuma.

## 4 Kam visvairāk noder asinsvadu novecošanās mērīšana?

Ikvienam, bet jo sevišķi pacientiem ar vidēju risku un īpašiem veselības apstākļiem, kuriem varētu būt lielāks ieguvums no riska pārklassificēšanas klīniskajā un terapeitiskajā aprūpē

## 5 Kāpēc dažiem cilvēkiem ir agrīnāka asinsvadu novecošanās salīdzinājumā ar citiem?

Agrīna asinsvadu novecošanās var būt saistīta ar ģenētiku, agrīnām dzīves programmām, ieskaitot prenatālo periodu, nepareizu uzturu, neaktivitāti un tādus riska faktorus kā hipertensija, hiperlipidēmija, diabēts vai aptaukošanās.

## 6 Kā es varu ietekmēt asinsvadu novecošanos?

Asinsvadu novecošanos var aizkavēt vai mazināt, uzsākot veselīgu dzīvesveidu, ieskaitot regulārus vingrinājumus, svara zaudēšanu, smēķēšanas atmešanu, stresa menedžēšanu vai lietojot noteiktus medikamentus, lai pārvaldītu riska faktorus.

[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\\_YUkl3RtY4CYKFA](https://www.youtube.com/channel/UCcZ-sT2U_YUkl3RtY4CYKFA)

Šis darbs ir balstīts uz COST Action CA18216 VascAgeNet darbu, ko atbalsta COST (Eiropas sadarbība zinātnē un tehnoloģiju jomā).



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