

# Kami menjadikan arteri dapat dilihat



## 1 Apakah penuaan vaskular dan mengapa say harus menjaga?

Penuaan vaskular melibatkan degenerasi dan pengerasan yang merosakkan fungsi vaskular. Penuaan vaskular mengakibatkan kerosakan organ sasaran di dalam jantung, otak dan ginjal. Selain itu, ia juga faktor risiko untuk penyakit kardiovaskuler dan kematian.

## 2 Bagaimana saya mengukur penuaan vaskular? Apakah faedahnya untuk biomarker yang sudah ditubuhkan dalam keadaan klinikal?

Penuaan vaskular boleh diperkirakan dengan ukuran tunggal atau bersepadu sifat morfologi dan fungsi. Ia mungkin memperbaiki ramalan risiko penyakit jantung.

## 3 Bagaimana ukuran penuaan vaskular berkaitan dengan penuaan kronologi?

Penuaan vaskular mungkin berbeda daripada penuaan kronologi.

## 4 Siapa yang mendapat banyak faedah daripada mengukur penuaan vaskular?

Semua orang, tetapi terutamanya, pesakit yang ada lebih risiko dan dengan keadaan khas. Mereka mungkin mendapat manfaat lebih daripada reklasifikasi risiko dalam pengurusan klinikal dan terapi mereka.

## 5 Mengapa sebilangan orang menunjukkan gejala penuaan vaskular pramatang berbanding yang lain?

Penuaan vaskular pramatang mungkin disebabkan oleh genetik, pengaturcaraan janin, diet yang tidak sihat, ketidaktifan fizikal dan juga faktor risiko seperti darah tinggi, kolesterol tinggi, diabetes atau obesitas.

## 6 Bagaimana saya mengubahkan penuaan vaskular?

Penuaan vaskular boleh ditangguhkan atau dilemahkan dengan mengamalkan gaya hidup sihat. Ini merangkumi senaman biasa, pengurangan berat, pengurusan tekanan jiwa atau pengurusan faktor risiko dengan ubat yang ditetapkan.

[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)

Projek ini berdasarkan kerja daripada COST Action CA18216 VascAgeNet, disokong oleh COST (European Cooperation in Science and Technology).

