

# Kami menjadikan arteri dapat dilihat



## Mengapa sesetengah orang mempunyai arteri yang lebih tua berbanding yang lain?

Ada banyak faktor yang boleh menyumbang kepada penuaan vaskular pramatang seperti genetik, diet yang tidak sihat, gaya hidup yang tidak aktif atau tekanan jiwa tinggi.

## Apakah penuaan vaskular?

Penuaan vaskular adalah perubahan saluran darah anda ketika anda meningkat usia.

## Boleh saya berubah penuaan vaskular saya?

Penuaan vaskular boleh diperlahankan dengan gaya hidup yang sihat. Contohnya, senaman biasa, pengurangan berat, pengurusan tekanan jiwa atau pengurusan faktor risiko dengan ubat yang ditetapkan.



Arteri anda berfungsi untuk badan anda seperti rangkaian sungai berfungsi untuk ekosistem.

## Boleh saya berukur penuaan vaskular? Boleh penuaan vaskular membantu saya mengira risikoku untuk penyakit jantung dan strok?

Ya, doktor anda atau penyelidik boleh mengukur penuaan vaskular anda. Penuaan vaskular anda memberikan maklumat tentang kesihatan arteri anda dan mungkin menganggar risiko anda.

## Patutkah saya mengukur usia vaskular saya?

Semua orang boleh dapat faedah daripada pengukuran penuaan vaskular. Ini memang benar untuk orang dengan faktor-faktor risiko seperti diabetes, darah tinggi, obesitas, perokok atau orang yang tidak aktif.

## Bagaimana usia vasukular saya dibandingkan dengan usia sebenar saya?

Arteri anda mungkin lebih muda, lebih tua atau usia sama dengan anda.