

# Zmieniając tętnice na widoczne



## Dlaczego niektóre osoby mają starsze tętnice w porównaniu z innymi?

Do wczesnego starzenia się naczyń może przyczyniać się wiele czynników, takich jak genetyka, niezdrowa dieta, siedzący tryb życia lub wysoki poziom stresu.

## Co to jest starzenie się naczyń krwionośnych?

Starzenie naczyń krwionośnych jest to proces zmiany naczyń krwionośnych z wiekiem. Wczesne starzenie się naczyń zwiększa ryzyko chorób serca, udaru mózgu i przedwczesnej śmierci.

## Czy mogę modyfikować starzenie się naczyń?

Starzenie się naczyń krwionośnych można opóźnić poprzez przyjęcie zdrowego stylu życia, w tym regularnych ćwiczeń, utraty wagi, zaprzestania palenia, radzenia sobie ze stresem lub przyjmowania przepisanych leków w celu opanowania czynników ryzyka.



Twoje tętnice działają jak sieć rzeczna i zasilają w tlen i związki odżywcze wszystkie organy i tkanki Twojego ciała.

## Czy mogę mierzyć starzenie się naczyń i czy pomaga to oszacować ryzyko chorób serca i udaru mózgu?

Tak, starzenie się naczyń może być mierzone przez lekarza lub naukowca. Dzięki pomiarowi możesz się dowiedzieć jak zdrowe są twoje tętnice i czy jesteś w grupie podwyższonego ryzyka.

## Czy powinienem zmierzyć mój wiek naczyniowy?

Każdy może skorzystać z pomiaru starzenia się naczyń. W szczególności osoby z czynnikami ryzyka, takimi jak wysokie ciśnienie krwi, cukrzyca, otyłość, palacze lub osoby prowadzące siedzący tryb życia.

## Jak mój wiek naczyniowy wypada w porównaniu z moim rzeczywistym wiekiem?

Twoje tętnice mogą być młodsze, starsze lub w tym samym wieku co ty.