

Zmieniając tętno na widoczne

VASC
AGE
NET

1 Czy wiesz co to jest i dlaczego jest ważne starzenie się naczyń krwionośnych?

Starzenie naczyń krwionośnych wiąże się z degeneracją i stwardnieniem, które upośledza funkcję naczyń. Prowadzi również do uszkodzenia ważnych narządów, przykładowo serca, mózgu i nerek. Jest również niezależnym czynnikiem ryzyka chorób sercowo-naczyniowych i śmierci.

2 Jak mogę zmierzyć starzenie się naczyń krwionośnych i co wiedza o starzeniu się naczyń dodaje nowego do istniejącej już diagnostyki?

Starzenie się naczyń można oszacować za pomocą izolowanych lub zintegrowanych pomiarów właściwości morfologicznych (strukturalnych) i funkcjonalnych (mechanicznych), co może poprawić przewidywanie ryzyka sercowo-naczyniowego.

vascagenet.eu

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)

Projekt wykonany przez grupę COST Action CA18216 VascAgeNet, wspieranej przez COST (Europejskie konsorcjum naukowo-technologiczne).



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

3 Czy wiek moich naczyń krwionośnych jest powiązany z moim wiekiem chronologicznym?

Wiek twoich naczyń krwionośnych może się różnić od Twojego wieku.

4 Kto najbardziej czerpie korzyści z pomiaru starzenia się naczyń?

Wszyscy, ale w szczególności pacjenci w grupie ryzyka, ze szczególnymi schorzeniami, którzy mogą odnieść większe korzyści z reklasyfikacji ryzyka w postępowaniu klinicznym i terapeutycznym.

5 Dlaczego niektórzy ludzie wykazują wczesne starzenie się naczyń w porównaniu z innymi?

Wczesne starzenie się naczyń może wynikać z genetyki, wczesnego programowania życia, w tym okresu przed poczęciem, złej diety, braku aktywności i czynników ryzyka do których należą: nadciśnienie, hiperlipidemia, cukrzyca lub otyłość.

6 Jak mogę modyfikować starzenie się naczyń?

Starzenie się naczyń może zostać opóźnione lub złagodzone poprzez przyjęcie zdrowego stylu życia, w tym regularnych ćwiczeń, utraty wagi, zaprzestania palenia, radzenia sobie ze stresem lub przyjmowania przepisanych leków w celu zarządzania czynnikami ryzyka.