ہم شریانوں کو دیکھنے کے قابل بنا رہے ہیں۔

کیا میں ویسکولر ایجنگ میں ترمیم کرسکتا ہوں؟

صحت مند طرز زندگی اپنانے سے ویسکولر ایجنگ میں تاخیر ہو سکتی ہے بشمول باقاعدہ ورزش ، وزن میں کمی ، تمباکو نوشی کا خاتمہ ، سٹریس مینیجمینٹ یا خطرے کے عوامل کو کم کرنے کے لیے تجویز کردہ ادویات لینے سے۔

ویسکولر ایجنگ کیا ہے؟

ویسکولر ایجنگ یہ ہے کہ آپ کی عمر کے ساتھ ساتھ آپ کی خون کی شریانیں کیسے تبدیل ہوتی ہیں۔ قبل از وقت ویسکولرایجنگ سے دل کی بیماری ، فالج اور وقت سے پہلے موت کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

کچھ لوگوں میں دوسروں کے مقابلے میں بڑی عمر کی یا بوڑھی شریانیں کیوں ہوتی ہیں؟

بہت سے عوامل ویسکولر ایجنگ بڑھانے میں حصہ ڈال سکتے ہیں ، جیسے جینیات ، غیر صحت بخش غذا ، بیٹھے ہوئے طرز زندگی یا بہت زیادہ سٹریس۔

آپ کی شریانیں آپ کے جسم کے اپنے دریا کے نیٹ ورک کےطور پر کام کرتی ہیں تاکہ آپ کے جسم کے «ماحولیاتی نظام» کو غذا مل سکے

میری ویسکولر ایج میری اصل عمر سے کیسے نسبت دے سکتی ہے؟

آپ کی شریانیں آپکی عمر سے کم، زیادہ یا آپ کی عمر کی ہو سکتی ہیں۔

کیا مجھے اپنی ویسکولر ایج کی پیمائش کرنی چاہیے؟

ویسکولر ایجنگ کی پیمائش سے ہر کوئی فائدہ اٹھا سکتا ہے۔ خاص طور پر وہ لوگ جن میں خطرے والےعوامل ہوں جیسے ہائی بلڈ پریشر ، ذیابیطس ، موٹاپا ، تمباکونوشی کرنے والے یا زیادہ دیرتک بیٹھنے والے لوگ

کیا میں ویسکولر ایجنگ کی پیمائش کر سکتا ہوں اور کیا اس سے دل کی بیماری اور فالج کے خطرے کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے؟

ہاں ، ویسکولر ایجنگ کی پیمائش ڈاکٹر یا محقق کر سکتا ہے اور آپ کو بتاتا ہے کہ آپ کی شریانیں کتنی صحت مند ہیں اور یہ آپ کے خطرے کا اندازہ لگانے میں مدد کر سکتی ہیں۔

vascagenet.eu

twitter.com/VascAgeNet
instagram.com/vascagenet
facebook.com/VascAgeNet-18216-101241358227681
youtube.com/channel/UCcZ-sT2U_YUkl3RtY4CYKFA

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

یہ کام COST ایکشن VascAgeNet CA۱۸۲۱۶ کے کام پر مبنی ہے ، COST (سائنس اور ٹیکنالوجی میں یورپی اشتراک) کے تعاون سے۔