

# ہم شریانوں کو دیکھنے کے قابل بنا رہے ہیں۔

VASC  
AGE  
NET

## 3 ویسکولر ایجننگ کی پیمائش کے اقدامات طبعی عمر سے کیسے متعلق ہیں؟

ویسکولر ایج اصل عمر سے بہت مختلف ہو سکتی ہے۔

## 4 ویسکولر ایجننگ کی پیمائش سے کون زیادہ فائدہ اٹھاتا ہے؟

ہر کوئی ، لیکن خاص طور پر درمیانی خطرے والے  
مریضوں اور خاص حالات والے مریض میں جو اپنے  
کلینیکل اور علاج معالجے میں خطرے کی دوبارہ درجہ  
بندی سے زیادہ فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

## 1 ویسکولر ایجننگ کیا ہے اور مجھے کیوں دیکھ بھال کرنی چاہیے؟

ویسکولر ایجننگ رگوں میں بگاڑ پیدا کرتی ہے جو رگوں  
کے کام کو متاثر کرتی ہے۔ ویسکولر ایجننگ عمر بڑھنے  
سے دل ، دماغ اور گردوں میں اعضاء کو نقصان پہنچتا ہے  
اور یہ قلبی بیماری اور اموات کا ایک خطرناک عنصر ہے۔

## 2 میں ویسکولر ایجننگ کی پیمائش کیسے کرسکتا ہوں اور ویسکولر ایجننگ کلینک میں تسلیم شدہ بائیو مارکرز کے ساتھ کس طرح مفید ہے؟

ویسکولر ایجننگ کا اندازہ الگ تھلگ یا مربوط طریقوں  
سے لگایا جا سکتا ہے اور قلبی خطرے کا اندازے میں  
بہتری آ سکتی ہے۔

## 5 کچھ لوگ دوسروں کے مقابلے میں وقت سے پہلے ویسکولر ایجننگ کیوں ظاہر کرتے ہیں؟

ابتدائی ویسکولر ایجننگ جینیات ، ابتدائی زندگی کے  
پروگرامنگ کی وجہ سے ہو سکتی ہے ، بشمول پری  
کنسپیشن پیریڈ ، ناقص خوراک ، غیر فعالیت اور ہائی بلڈ  
پریشر ، ہائپرلیپیڈیمیا ، ذیابیطس یا موٹاپا جیسے خطرے  
کے عوامل۔

## 6 میں ویسکولر ایجننگ میں کیسے تبدیلی لا سکتا ہوں؟

ویسکولر ایجننگ میں تاخیر ہو سکتی ہے یا صحت مند  
طرز زندگی اپنانے سے کم کیا جا سکتا ہے جس میں  
باقاعدہ ورزش ، وزن میں کمی ، تمباکو نوشی کا خاتمہ ،  
سٹریس مینیجمنٹ یا خطرے کے عوامل کو کم کرنے کے  
لیے تجویز کردہ ادویات شامل ہیں۔

vascagenet.eu

twitter.com/VascAgeNet

instagram.com/vascagenet

facebook.com/VascAgeNet-18216-101241358227681

youtube.com/channel/UCCZ-st2U\_YUkl3RIY4CYKFA

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



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