

# Ne po i bëjmë arteriet të dukshme.



## Pse disa njerëz kanë arterie më të vjetra në krahasim me të tjerët?

Shumë faktorë mund të kontribuojnë në plakjen e hershme të enëve të gjakut, të tilla si gjenetika, të kesh një dietë të pashëndetshme, një mënyrë jetese të ulur ose nivele të larta stresi.

## Çfarë është plakja vaskulare?

Plakja vaskulare është mënyra se si enët tuaja të gjakut ndryshojnë ndërsa plakeni. Plakja e hershme e enëve të gjakut rrit rrezikun për sëmundje të zemrës, goditje në tru dhe vdekje të parakohshme.

## A mund ta modifikoj plakjen vaskulare?

Plakja vaskulare mund të vonohet duke pershtatur një mënyrë jetese të shëndetshme që përfshinë stërvitjen e rregullt, humbjen e peshës, lënien e duhanit, menaxhimin e stresit ose marrjen e ilaçeve të përshkruara për të menaxhuar faktorët e rrezikut.



Arteriet tuaja funksionojnë si rrjeti i një lumi në trupin tuaj për të ushqyer „ekosistemin“ e trupit tuaj

## A mund të mat plakjen vaskulare dhe a ndihmon kjo në vlerësimin e rrezikut tim për sëmundje të zemrës dhe goditje në tru?

Po, plakja vaskulare mund të matet nga një mjek ose studiues dhe ju tregon se sa të shëndetshëm janë arteriet tuaja dhe mund të ndihmojë në vlerësimin e rrezikut tuaj.

## A duhet të mas moshën time vaskulare?

Të gjithë mund të përfitojnë nga matja e plakjes vaskulare. Sidomos njerëzit me faktorë rreziku si presioni i lartë i gjakut, diabeti, obeziteti, duhanpirësit ose njerëzit që qendrojnë shumë ulur.

## Si krahasohet moshë ime vaskulare me moshën time aktuale?

Arteriet tuaja mund të jenë më të reja, më të vjetra ose të njëjtën moshë si ju.