Teemme valtimoista näkyviä

Miksi joidenkin ihmisten valtimot ovat vanhemmat kuin toisten?

Useat tekijät voivat vaikuttaa aiempaan verisuonten vanhenemiseen, kuten geneettiset tekijät, epäterveellinen ruokavalio, liikkumattomuus tai korkea stressitaso.

Mitä on verisuonten vanheneminen?

Verisuonten vanhenemisella tarkoitetaan verisuonten muutosta ikääntyessä. Ennenaikainen verisuonten vanheneminen lisää riskiä sydänsairauksille, infarkteille ja ennenaikaiselle kuolemalle.

Voinko vaikuttaa verisuonten vanhenemiseen?

Verisuonten vanhenemista voi viivästyttää omaksumalla terveelliset elintavat, kuten säännöllinen liikkuminen, painonhallinta, tupakan lopettaminen, stressinhallinta tai riskisairauksien lääkkeellisellä hoidolla.

Valtimosi toimivat kuin kehosi jokiverkostona ruokkien kehosi “ekosysteemiä”

Voinko mitata verisuonten vanhenemista ja auttaako se määrittämään riskitasoani sydänsairaudelle ja infarktille?

Kyllä, verisuonten vanhenemista voi mitata lääkäri tai tutkija ja se kertoo kuinka terveet valtimosi ovat ja voi auttaa määrittämään riskitasosi.

Tulisiko verisuonteni ikä määrittää?

Kaikki voivat hyötyä verisuonten iän määrittämisestä. Varsinkin he, joilla on riskitekijöitä kuten korkea verenpaine, diabetes, ylipainoa, tupakointia tai liikkumattomuutta.

Kuinka verisuonteni ikä vertautuu oikeaan ikääni?

Sinun verisuonesi voivat olla nuoremmat, vanhemmat tai samanikäiset kuin oikea ikäsi.

vascagenet.eu

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

COST EUROPEAN COOPERATION IN SCIENCE & TECHNOLOGY

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

Tämä työ perustuu työhön COST Action CA18216 VascAgeNet, jota on tukenut COST (European Cooperation in Science and Technology).