

# Ας κοιτάξουμε τις αρτηρίες μας!



## Γιατί κάποια άτομα έχουν πιο γηρασμένες αρτηρίες σε σχέση με άλλα?

Πολλοί παράγοντες μπορεί να συνεισφέρουν στην πρόωμη αγγειακή γήρανση, όπως τα γονίδια, η κακή διατροφή, ο καθιστικός τρόπος ζωής ή υψηλά επίπεδα άγχους.

## Τι είναι η αγγειακή γήρανση?

Η αγγειακή γήρανση είναι το πως αλλάζουν τα αγγεία μας με την ηλικία. Η πρόωμη αγγειακή γήρανση αυξάνει τον κίνδυνο για καρδιαγγειακή νόσο, εγκεφαλικά επεισόδια και πρόωρο θάνατο.

## Μπορώ να τροποποιήσω την αγγειακή γήρανση?

Η αγγειακή γήρανση μπορεί να επιβραδυνθεί υιοθετώντας έναν υγιεινό τρόπο ζωής που περιλαμβάνει τακτική άσκηση, απώλεια βάρους, διακοπή καπνίσματος, διαχείριση άγχους ή φαρμακευτική αγωγή για διαχείριση παραγόντων κινδύνου.



Οι αρτηρίες λειτουργούν σαν ένα σύστημα ποταμών που τρέφουν το οικοσύστημα του σώματος

## Μπορώ να μετρήσω την αγγειακή γήρανση και μπορεί αυτό να βοηθήσει στον υπολογισμό του κινδύνου μου για καρδιαγγειακή νόσο και εγκεφαλικό επεισόδιο?

Ναι, η αγγειακή γήρανση μπορεί να μετρηθεί από έναν γιατρό ή ερευνητή και μας λέει πόσο υγιείς είναι οι αρτηρίες μας, ενώ μπορεί να βοηθήσει και στον υπολογισμό του καρδιαγγειακού κινδύνου.

## Θα πρέπει να μετρήσω την αγγειακή ηλικία μου?

Όλοι μπορούν να ωφεληθούν από τη μέτρηση της αγγειακής γήρανσης. Ιδιαίτερα, όμως, άτομα με παράγοντες κινδύνου όπως υψηλή αρτηριακή πίεση, διαβήτη, παχυσαρκία, καπνιστές ή άτομα με καθιστική ζωή.

## Πως συγκρίνεται η αγγειακή ηλικία μου με την κανονική ηλικία μου?

Οι αρτηρίες μας μπορεί να έχουν μικρότερη, μεγαλύτερη ή την ίδια ηλικία με εμάς.