Mēs padarām artērijas redzamas

Kāpēc dažiem cilvēkiem ir vecākas artērijas salīdzinājumā ar citiem?

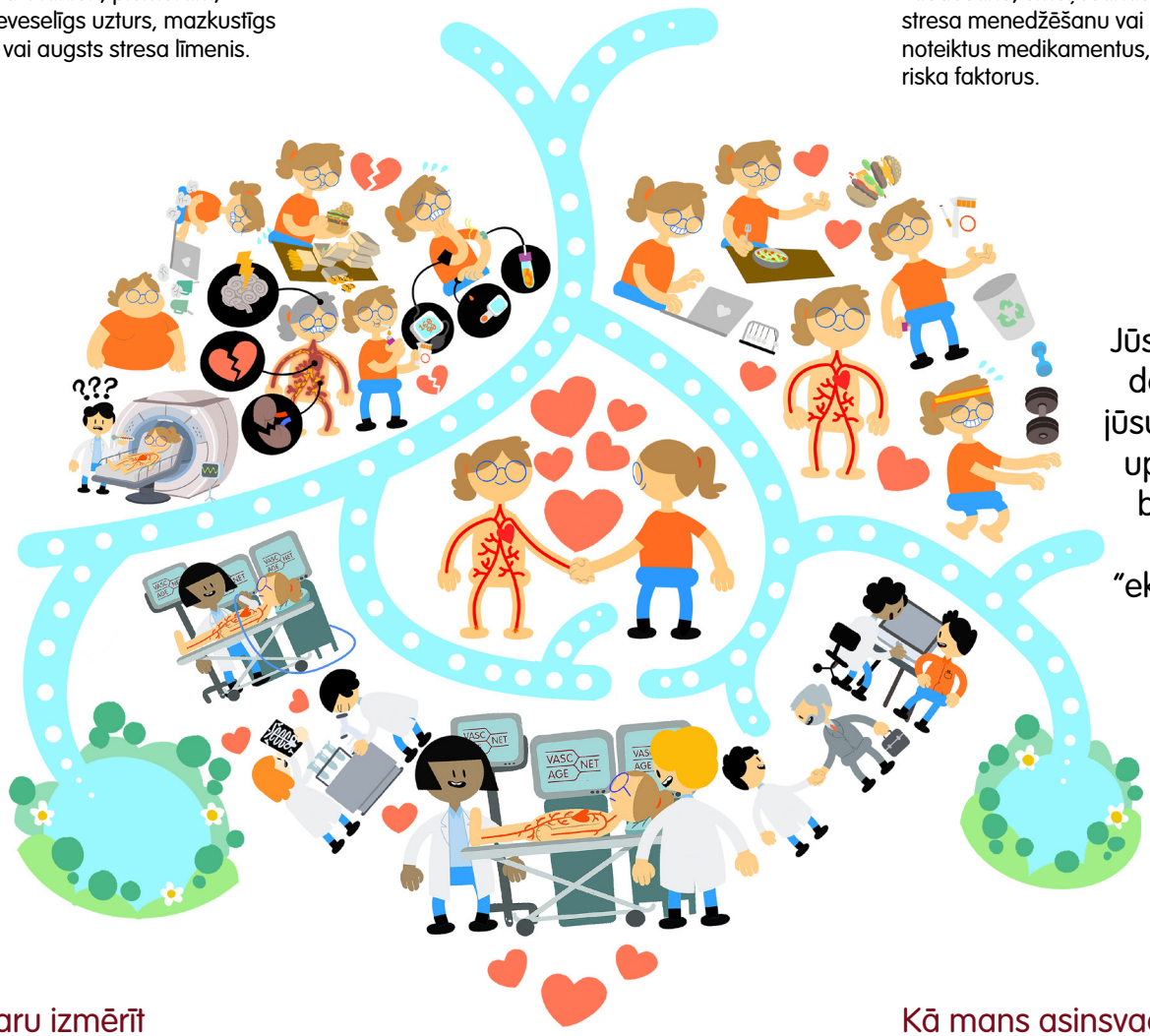
Agrīnu asinsvadu novecošanos var veicināt daudzi faktori, piemēram, ģenētika, neveselīgs uzturs, mazkustīgs dzīvesveids vai augsts stresa līmenis.

Kas ir asinsvadu novecošanās?

Asinsvadu novecošanās ir tas, kā jūsu asinsvadi mainās novecojot. Agrīna asinsvadu novecošanās palielina sirds slimību, insulta un priekšlaicīgas nāves risku.

Vai es varu ietekmēt asinsvadu novecošanos?

Asinsvadu novecošanos var aizkavēt, uzsākot veselīgu dzīvesveidu, ieskaitot regulārus vingrinājumus, svara zaudēšanu, smēķēšanas atmešanu, stresa menedžēšanu vai lietojot noteiktus medikamentus, lai pārvaldītu riska faktorus.



Jūsu artērijas darbojas kā jūsu ķermeņa upju tīkls, lai barotu jūsu ķermeņa "ekosistēmu"

Vai es varu izmērīt asinsvadu novecošanos un vai tas palīdz novērtēt manu sirds slimību un insulta risku?

Jā, ārsts vai pētnieks var izmērīt asinsvadu novecošanos, kas norāda, cik veselīgas ir jūsu artērijas, un tas savukārt var palīdzēt novērtēt jūsu risku.

Vai man vajadzētu izmērīt savu asinsvadu vecumu?

Asinsvadu novecošanās mērīšana var būt noderīga ikvienam. Īpaši cilvēkiem ar tādiem riska faktoriem kā augsts asinsspiediens, diabēts, aptaukošanās, smēķētājiem vai cilvēkiem, kas ir mazkustīgi.

Kā mans asinsvadu vecums ir salīdzināms ar manu faktisko vecumu?

Jūsu artērijas var būt jaunākas, vecākas vai tādā pašā vecumā kā jūs.

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

Šis darbs ir balstīts uz COST Action CA18216 VascAgeNet darbu, ko atbalsta COST (Eiropas sadarbība zinātnē un tehnoloģiju jomā).