

Zmieniając tętnice na widoczne



Dlaczego niektóre osoby mają starsze tętnice w porównaniu z innymi?

Do wczesnego starzenia się naczyń może przyczyniać się wiele czynników, takich jak genetyka, niezdrowa dieta, siedzący tryb życia lub wysoki poziom stresu.

Co to jest starzenie się naczyń krwionośnych?

Starzenie naczyń krwionośnych jest to proces zmiany naczyń krwionośnych z wiekiem. Wczesne starzenie się naczyń zwiększa ryzyko chorób serca, udaru mózgu i przedwczesnej śmierci.

Czy mogę modyfikować starzenie się naczyń?

Starzenie się naczyń krwionośnych można opóźnić poprzez przyjęcie zdrowego stylu życia, w tym regularnych ćwiczeń, utraty wagi, zaprzestania palenia, radzenia sobie ze stresem lub przyjmowania przepisanych leków w celu opanowania czynników ryzyka.



Twoje tętnice działają jak sieć rzeczna i zasilają w tlen i związki odżywcze wszystkie organy i tkanki Twojego ciała.

Czy mogę mierzyć starzenie się naczyń i czy pomaga to oszacować ryzyko chorób serca i udaru mózgu?

Tak, starzenie się naczyń może być mierzone przez lekarza lub naukowca. Dzięki pomiarowi możesz się dowiedzieć jak zdrowe są twoje tętnice i czy jesteś w grupie podwyższonego ryzyka.

Czy powinienem zmierzyć mój wiek naczyńowy?

Każdy może skorzystać z pomiaru starzenia się naczyń. W szczególności osoby z czynnikami ryzyka, takimi jak wysokie ciśnienie krwi, cukrzyca, otyłość, palacze lub osoby prowadzące siedzący tryb życia.

Jak mój wiek naczyńowy wypada w porównaniu z moim rzeczywistym wiekiem?

Twoje tętnice mogą być młodsze, starsze lub w tym samym wieku co ty.