

# Naše artérie meníme na viditeľné tepny.



## Čo je V.A.?

Je to proces starnutia ciev počas biologického starnutia organizmu. Skoré starnutie ciev zvyšuje riziko ochorenia srdca, cievnej mozgovej príhody a skorého úmrtia.

## Prečo sa u niektorých ľudí prejavuje V.A. skôr ako u iných?

Skoré starnutie ciev môže byť dôsledkom genetickej predispozície, nezdravej výživy, sedavého životného štýlu alebo vysokej miery stresu.

## Ako dokážeme ovplyvniť V.A.?

Proces V.A. môže byť spomalený zdravým životným štýlom, pravidelným cvičením, úbytkom hmotnosti, prerušením fajčenia, manažmentu stresu a užívaním predpísanej liečby.



Vaše artérie  
fungujú ako  
spleť riek  
ekosystému  
Vášho tela.

## Môžeme merať V.A. a pomôže nám to hodnotiť riziko ochorenia srdca a cievnej mozgovej príhody?

Áno, V.A. môže byť stanovené lekárom a výskumníkom a napovie nám, aké máme zdravé cievy a to, aké máme riziko komplikácií?

## Ako je možné merať proces V.A.?

Každý pacient môže profitovať zo stanovenia V.A., najmä však ľudia s rizikovými faktormi ako hypertenzia, dyslipidémia, diabetes a obezita, fajčiari alebo ľudia so sedavým zamestnaním a stresom.

## Ako sa spája V.A. s procesom celkového starnutia organizmu?

Vaše cievy môžu byť staršie, ale aj mladšie ako je Váš biologický vek.