

Vi synliggör blodkärlen



Varför har vissa människor äldre blodkärl än andra?

Många faktorer kan bidra till tidigt åldrande av blodkärl, till exempel ärftlighet, ohälsosam kost, stillasittande livsstil eller höga stressnivåer.

Vad är vaskulärt åldrande?

Vaskulär åldrande syftar till att blodkärl förändras i samband med att man åldras. Tidigt vaskulärt åldrande ökar risken för hjärtsjukdomar, stroke och död.

Hur kan jag motverka vaskulärt åldrande?

Vaskulärt åldrande kan motverkas eller minskas genom en hälsosam livsstil, inklusive regelbunden träning, viktminskning, rökstopp, stresshantering samt att inta mediciner för att kontrollera riskfaktorer.



Dina blodkärl fungerar som ett nätverk av älvor och ger näring till kroppens „ekosystem“.

Hur kan jag mäta vaskulärt åldrande och kan man uppskatta risken att drabbas av hjärtsjukdom samt stroke?

Ja, vaskulärt åldrande kan mätas av en läkare eller forskare, och visar hur friska dina blodkärl är samt uppskattar din risk.

Bör jag mäta min vaskulära (biologiska) ålder?

Alla kan dra nytta av mätning av åldern på sina blodkärl. I synnerhet personer med riskfaktorer som högt blodtryck, diabetes, fetma, rökare eller med mycket stillasittande.

Hur kan min vaskulära (biologiska) ålder jämföras med min faktiska (kronologiska) ålder?

Dina blodkärl kan antingen vara yngre, äldre eller lika gamla som du själv.