Damarları görünür hale getiriyoruz

Neden bazı insanlar diğerlerine kıyasla daha yaşlı atardamarlara sahiptir?

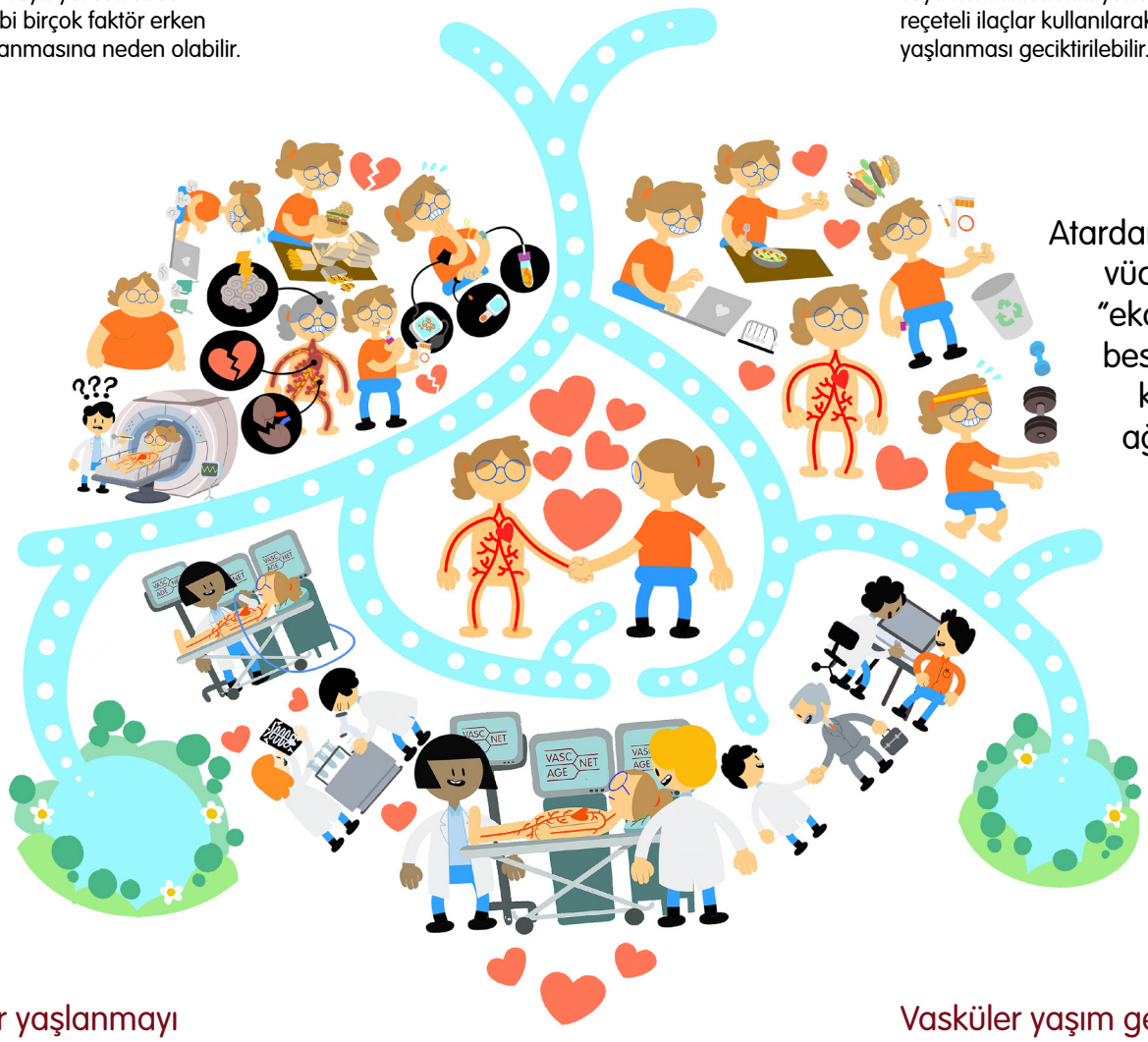
Genetik, sağlıksız beslenme, hareketsiz yaşam tarzı veya yüksek stres seviyeleri gibi birçok faktör erken damar yaşlanmasına neden olabilir.

Damar yaşlanması nedir?

Vasküler yaşlanma, yaşla birlikte kan damarlarınızın nasıl değiştiğidir. Erken damar yaşlanması kalp hastalığı, felç ve prematür ölüm riskini artırır.

Vasküler yaşlanmayı değiştirebilir miyim?

Düzenli egzersiz, kilo verme, sigarayı bırakma ve stres yönetimini içeren sağlıklı bir yaşam tarzı benimsenerek veya risk faktörlerini yönetmek için reçeteli ilaçlar kullanılarak damar yaşlanması geciktirilebilir.



Atardamarlarınız, vücudunuzun "ekosistemini" beslemek için kendi nehir ağı gibi işlev görür.

Vasküler yaşlanmayı ölçebilir miyim ve kalp hastalığı ve felç riskimi tahmin etmeye yardımcı olur mu?

Evet, damar yaşlanması bir doktor veya araştırmacı tarafından ölçülebilir ve size arterlerinizin ne kadar sağlıklı olduğu ahkkında bilgi verebilir ve riskinizi tahmin etmenize yardımcı olabilir.

Damar yaşımı ölçmeli miyim?

Damar yaşlanmasının ölçümünden herkes yararlanabilir. Özellikle yüksek tansiyon, diyabet, obezite gibi risk faktörlerine sahip kişiler, sigara içenler veya hareketsiz kişiler.

Vasküler yaşım gerçek yaşımla nasıl karşılaştırılır?

Arterleriniz daha genç, daha yaşlı veya sizinle aynı yaşta olabilir.

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

Bu çalışma, COST (European Cooperation in Science and Technology) tarafından desteklenen COST Action CA18216 VascAgeNet'in çalışmasına dayanmaktadır.