



**Artériás Életkor Világnap
2021.06.06.**



**Artériás Életkor
Világnap részletei**



**Mit jelent az artériás
életkor?**



**Közösségi média
részletei**



**Ötletek a vaszkuláris
öregedés
késleltetésére**



**Artériás életkor és a
vérnyomás**



**Poszter és
bizonyítvány**



Artériás Életkor Világnap részletei

Üdvözlünk a 2021-es Artériás Életkor Világnapon

Köszönjük részvételed az először megrendezett Artériás Életkor Világnapján!

Ez egy **SZÓRAKOZTATÓ** és **INGYENES** esemény, adománygyűjtés nélkül.

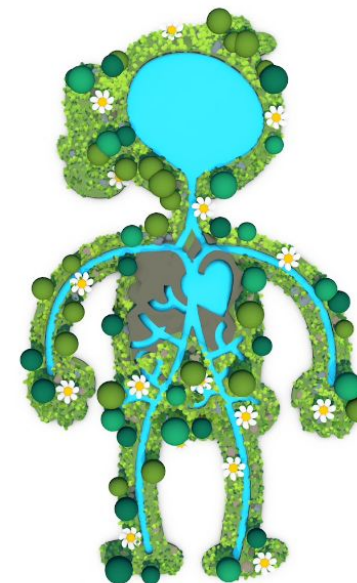
Célunk, hogy felhívjuk a figyelmet testünk élet forrására, az ereinkre.

Az idei világnap témája, a **“fizikai aktivitás”**.

A részvétel rendkívül egyszerű.

Az alábbi utasításokat követve, teljesítsd ezt a 6 egyszerű lépést.

1. Válassz egy tevékenységet
2. Hajtsd végre a tevékenységet
3. Készíts egy fotót/szelfit
4. Töltsd fel fényképet a közösségi média felületére (Twitter, Facebook vagy Instagram) **június 6-án**
5. Fényképen taggeld a **VascAgeNet**-et és az **ARTERY**-t, valamint használd a **#vascularage21**, **#arteryawareness21**, **#visiblearteries** hashtageket
6. Töltsd le a bizonyítványt



Artériás Életkor Világnap
#vascularage21
#arteryawareness21
#visiblearteries



Milyen edzést választasz június 6-án?



Tudtad, hogy az ember keringési rendszere meghaladja a **60,000** mérföldet?

Amennyiben egy vonalban összekapcsolnád az ereidet, azok 2,5-ször érnék körbe a Földet!

Tevékenységünk témája a **6**-os számra fog összpontosulni.



Artériás Életkor Világnap
#vascularage21
#arteryawareness21
#visiblearteries



Ötletek Csapat Programokra

Fogj össze csapattársaiddal, kluboddal, családdal, vagy az iskoláddal. A csapatban lévők számára nincs korlátozás. Oszd fel csapattársaiddal a távolságot úgy, ahogy jónak látjátok. 24 órán belül teljesítsétek a feladatot!

60,000 lépés



60 km kerékpározás



60 km futás



Artériás Életkor Világnap
#vascularage21
#arteryawareness21
#visiblearteries



Ötletek egyéni programokra

Teljesen rád van bízva, hogy szabadidőd és képességeid alapján milyen gyakorlat teljesítését választod. Az a fontos, hogy érezd jól magad. Íme néhány példa egyéni programokra, amelyek közül választhatsz:

Szint

Profi

Haladó

Kezdő

Gyermek

Alacsony intenzitás

Tevékenység

16 km futás, kerékpározás vagy úszás

60 perc futás, kerékpározás, úszás vagy HIIT (magas intenzitású intervallum edzés)

6 km futás, séta, kerékpározás vagy úszás

6 perc futás, szökdelés vagy csillag ugrás

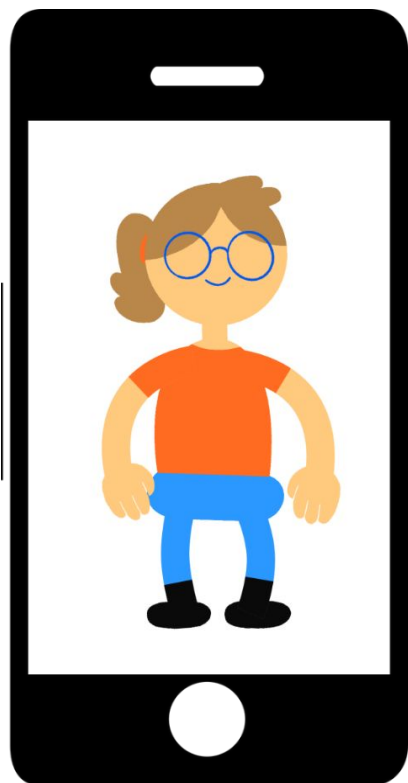
6 perc guggolás, fekvőtámasz vagy felülés



Artériás Életkor Világnap
#vascularage21
#arteryawareness21
#visiblearteries



Tölts fel fényképeket június 6-án:



1. Töltsd fel a fényképed a közösségi média felületére (Twitter, Facebook vagy Instagram) **június 6-án**.
2. Használd a hashtageket
#vascularage21
#arteryawareness21
#visiblearteries
3. Taggeld be a **@VascAgeNet**-et és az **@ArterySociety**-t.
4. Dolgozzunk közösen azon, hogy az első **Artériás Életkor Világnap** híre elterjedjen!



Artériás Életkor Világnap
#vascularage21
#arteryawareness21
#visiblearteries



Közösségi média részletek

Kövess minket Twitteren, Facebookon, Instagramon vagy LinkedInen

@ArterySociety
@VascAgeNet



Artery
VascAgeNet
18216

ARTERY Society
VascAgeNet COST
action



Artery Society
VascAgeNet 18216

**Töltsd fel fényképeid a közösségi média felületére, taggelj be minket és
használd a hashtageket**

#vascularage21 #arteryawareness21 #visiblearteries



Artériás Életkor Világnap
#vascularage21
#arteryawareness21
#visiblearteries



Mit jelent az artériás életkor?

Artériás életkor animáció

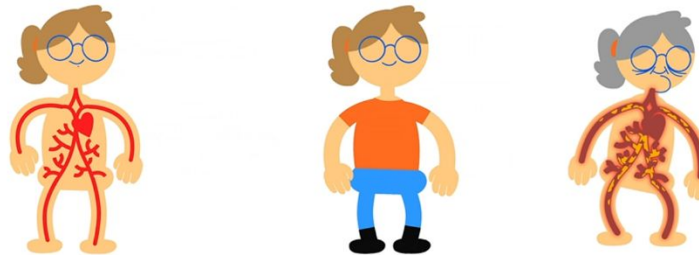
https://youtu.be/7s0_Rkg_bRE

What is Vascular Ageing?

VASC
AGE NET

NEW Animation now on YouTube!

YouTube



Artériás Életkor Világnap
#vascularage21
#arteryawareness21
#visiblearteries

VASC
AGE NET

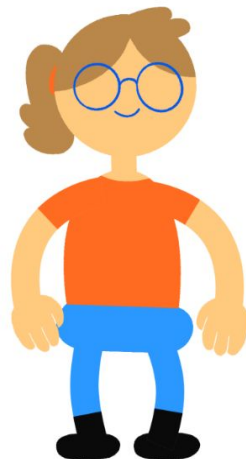
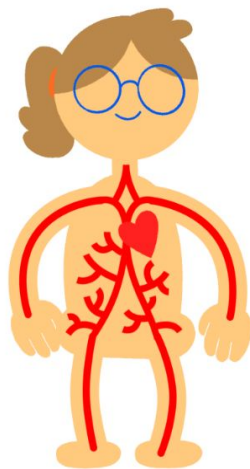


Milyen idős az artériád?

Egészséges vaszkuláris öregedés



Korai vaszkuláris öregedés



Artériás Életkor Világnap
#vascularage21
#arteryawareness21
#visiblearteries



Artériás életkor kulcskérdései

Mit jelent a vaszkuláris öregedés? A vaszkuláris öregedés az ereid változását jelenti, az életkor előrehaladtával. A korai vaszkuláris öregedés növeli a szívbetegség, a szélütés (stroke), valamint a korai halál kockázatát.

Mérhető az artériás életkor, valamint segít megbecsülni a szívbetegség és stroke kockázatom? Igen, az artériás életkor orvosok és kutatók által mérhető, és elárulja, hogy a veled egykorú emberekhez viszonyítva mennyire egészségesek az artériáid, ez segíthet megbecsülni a kockázatokat.

Hogyan viszonyul az artériás életkorom a tényleges koromhoz? Az ereid lehetnek fiatalabbak, idősebbek vagy egyidősek veled.

Miért van néhány embernek idősebb artériája a többiekhez képest?

Számos tényező járulhat hozzá az erek korai öregedéséhez, úgy mint a genetika, az egészségtelen étrend, a mozgásszegény életmód, a túl sok stressz.

Érdemes mérnem az artériás életkoromat? Az artériás életkor mérése mindenki számára előnyös lehet, különösen a szívbetegség kockázati tényezőivel - mint például magas vérnyomás, cukorbetegség, túlsúly, dohányzás, mozgásszegény életmód- rendelkező embereknek.

Tudok változtatni a vaszkuláris öregedésen? Vaszkuláris öregedés az egészséges életmód bevezetésével késleltethető vagy lassítható, például rendszeres testmozgással, dohányzásról való leszokással, fogyással, stresszkezeléssel vagy a kockázati tényezők kezelésére előírt gyógyszerek szedésével.



Artériás Életkor Világnap
#vascularage21
#arteryawareness21
#visiblearteries



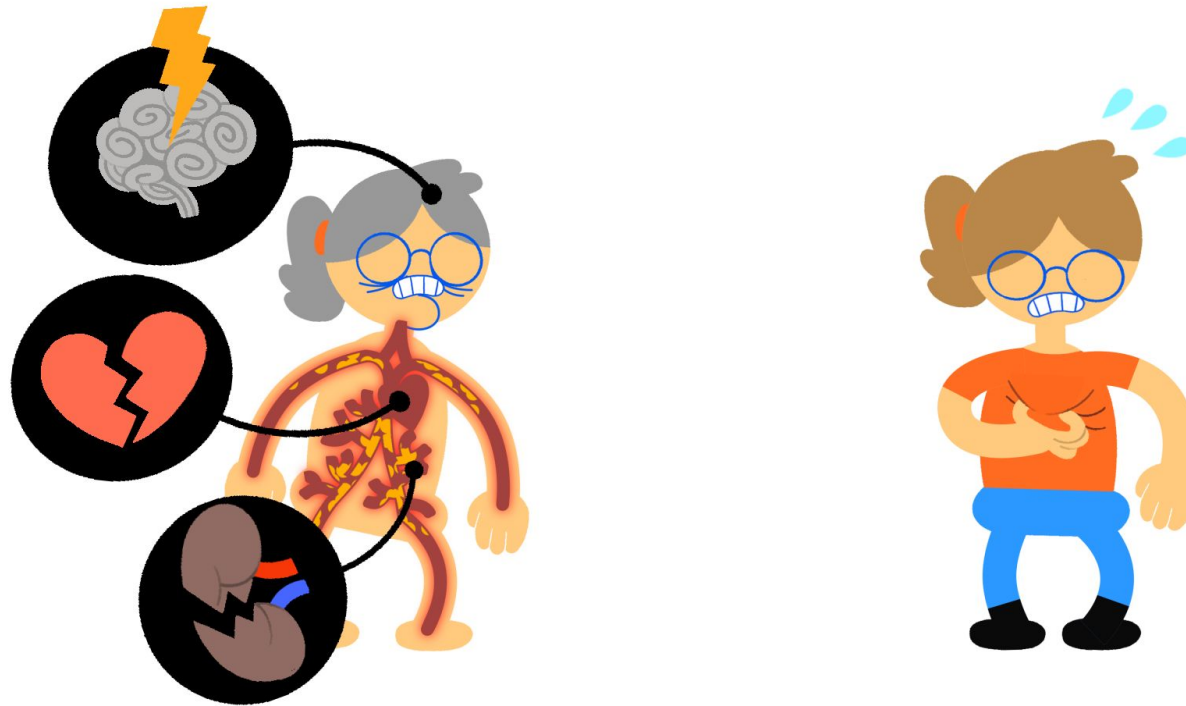
Magas vérnyomás, cukorbetegség, vagy magas koleszterinszint esetén az aktuális életkorodnál akár idősebbek is lehetnek az artériáid.



Artériás Életkor Világnap
#vascularage21
#arteryawareness21
#visiblearteries



A vaszkuláris öregedés egy csendes folyamat. Ne várd meg, amíg túl késő!

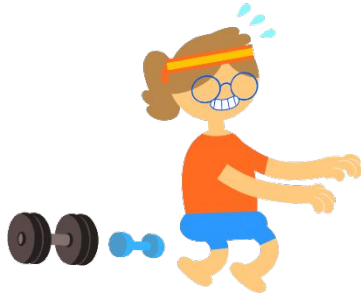


Artériás Életkor Világnap
#vascularage21
#arteryawareness21
#visiblearteries



Ötletek a vaszkuláris öregedés késleltetésére

6 tipp a vaszkuláris öregedés késleltetésére



1. Rendszeres testmozgás
2. Sok gyümölcs és zöldség fogyasztása



3. Csökkentett vörös hús és só bevitel
4. Leszokás a dohányzásról
5. Kevesebb alkohol fogyasztás
6. Stresszkezelés



Artériás életkor és a vérnyomás

A vérnyomás és az artériás életkor szorosan összefügg

Amennyiben magas vérnyomással rendelkezel, az ereid idősebbek lehetnek nálad.



International
Society of
Hypertension

MAY
MEASURE
MONTH

A Nemzetközi Hypertonia Társaság (International Society of Hypertension) vérnyomás szűrő programjával és a Májusi Mérési Hónappal (May Measurement Month-MMM) együttműködve jött létre a világnap.

- A magas vérnyomás a globális halálozás első számú tényezője.
- 2019-ben 10.8 millió halálestet tulajdonítottak az emelkedett vérnyomásnak.
- Az MMM 100 országban, milliónyi ember vérnyomás szűrését végezte.
- Az MMM 2021-ről további információt itt találhatsz: www.maymeasure.org



International
Society of
Hypertension

MAY
MEASURE
MONTH



#MMM21
#sleavesup



Ismerd meg a vérnyomásod! Az erek károsodása és a magas vérnyomás egy ördögi kört alkotnak.



International
Society of
Hypertension

MAY
MEASURE
MONTH



#MMM21
#sleevesup



Poszter és bizonyítvány

Nyomtass ki! Miért ne készíthetnél egy szelfit, a poszterrel a kezedben? Vagy edzés közben rögzítsd a felsődre! ;)



International Society of Hypertension

MAY MEASURE MONTH

#vascularage21
#arteryawareness21
#visiblearteries

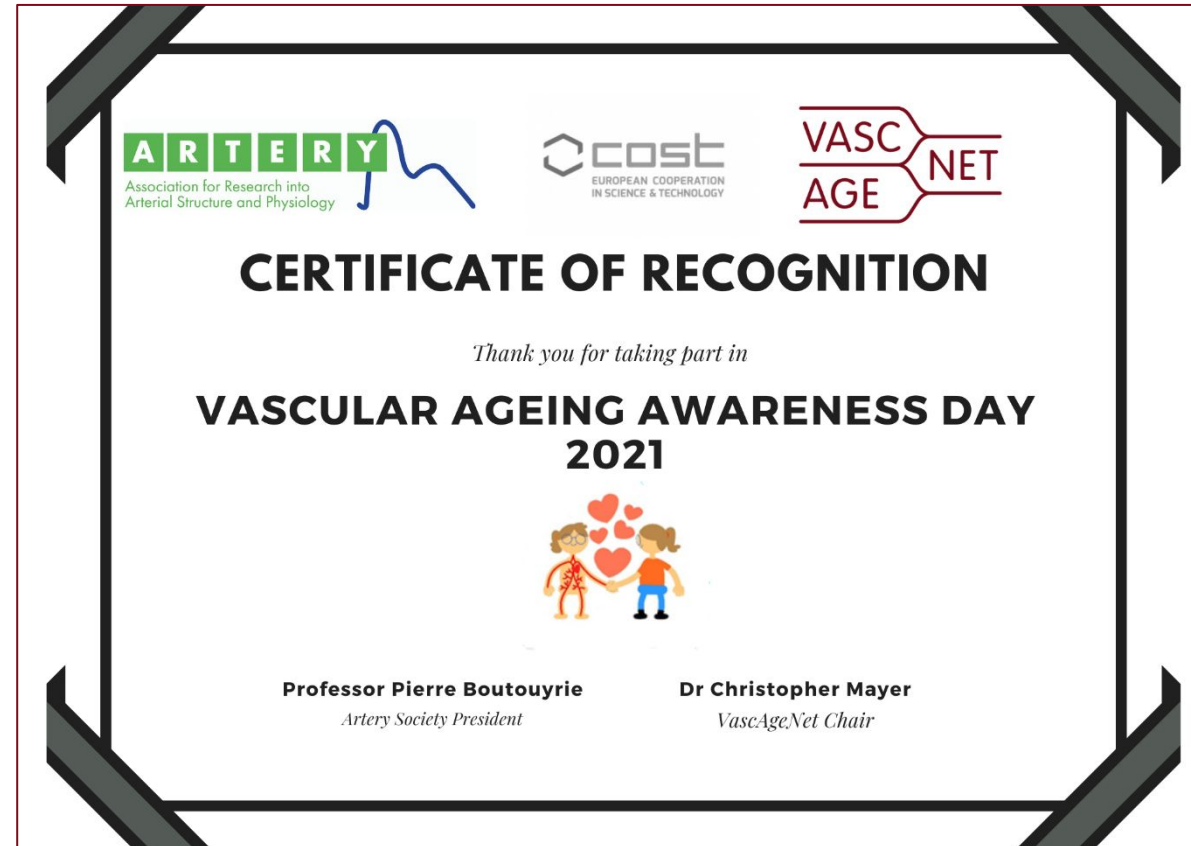


Artériás Életkor Világnap
#vascularage21
#arteryawareness21
#visiblearteries



Bizonyítvány

- angolul, hogy az egész világ értse



Artériás Életkor Világnap
#vascularage21
#arteryawareness21
#visiblearteries



Artériás Életkor Világnap 2021

Köszönjük, hogy terjeszted az artériákról való ismeretet, és segítesz az artériás életkorral kapcsolatos tudatosság növelésében!



Artériás Életkor Világnap
#vascularage21
#arteryawareness21
#visiblearteries

