

Ereink, a különböző rizikófaktorok (pl. dohányzás, egészségtelen táplálkozás, magas vérnyomás, mozgásszegény életmód, stb.) hatására idősebbek lehetnek valós életkorunknál. Az előregedett artériák időzített bombaként, kiszámíthatatlanul okozhatnak súlyos esetekben szívinfarktust, szélütést. Fontos, hogy minden egészségtudatos ember tisztában legyen az artériás életkor jelentőségével. Június 6-án, az Artériás Életkor Világnapján minél több honfitársunk figyelmét fel kell hívnunk ezekre az ismeretekre. Idén a sport jótékony hatására fókuszál a világnap, melynek keretében különböző szintű kihívásoknak lehet megfelelni, ezt fotóval dokumentálni, majd ennek posztolása után jutalmul egy bizonyítványt kap a résztvevő. A részletek a további diákon olvashatók.

Dr. Járai Zoltán

a Magyar Hypertonia Társaság elnöke

Dr. Nemcsik János

A Magyar Hypertonia Társaság főtitkára, VascAgeNet hazai nagykövet

Dr. Kulin Dániel

VascAgeNet hazai nagykövet





**Artériás Életkor Világnap
2021.06.06.**



**Artériás Életkor
Világnap részletei**



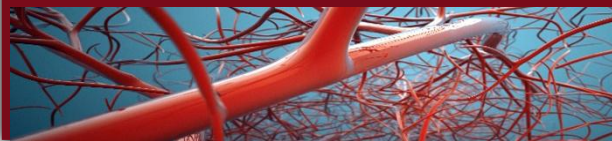
**Mit jelent az artériás
életkor?**



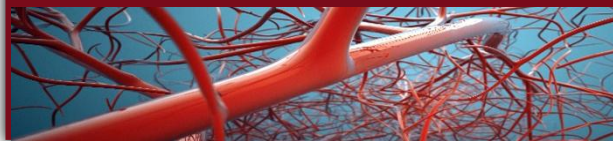
**Közösségi média
részletei**



**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.

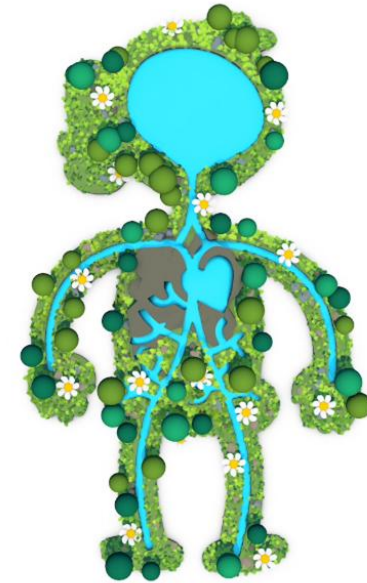
Célunk, hogy felhívjuk a figyelmet testünk élet forrására, az ereinkre.

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

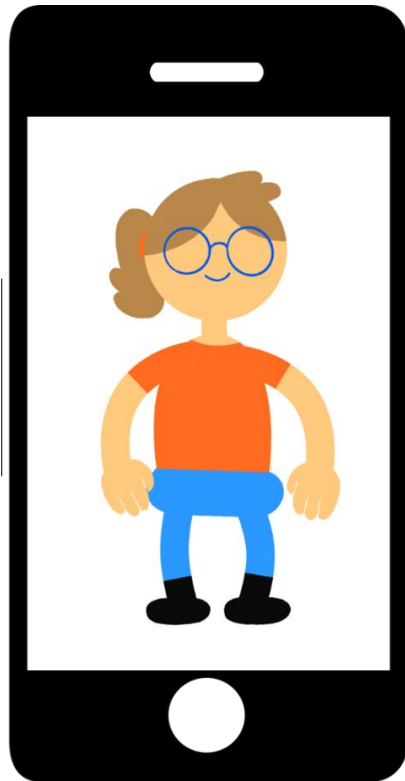
6 perc guggolás, fekvőtámasz vagy felülés



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.**
1. Használd a hashtageket
#vascularage21
#arteryawareness21
#visiblearteries
1. Taggeld be a **@VascAgeNet**-et és az **@ArterySociety**-t.
1. 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

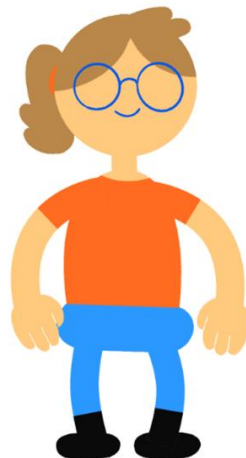
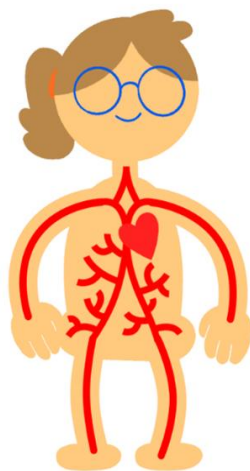


Milyen idősök az artériáid?

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.

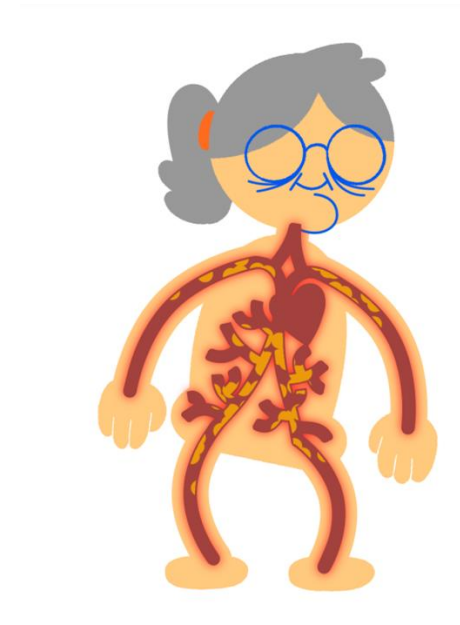
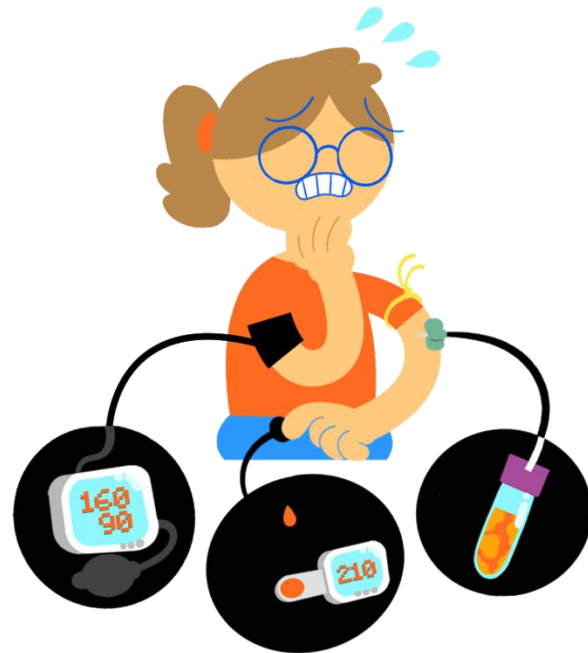
Tudok változtatni a vaszkuláris öregedésen? Vaszkuláris öregedés az egészséges életmód bevezetésével késleltethető vagy lassítható, például rendszeres testmozgással, dohányzásról való leszokással, fogyással, stresszkezeléssel vagy a kockázati tényezők kezelésére előírt gyógyszerek szedésével.



Artériás Életkor Világnap
#vascularage21
#arteryawareness21
#visiblearteries



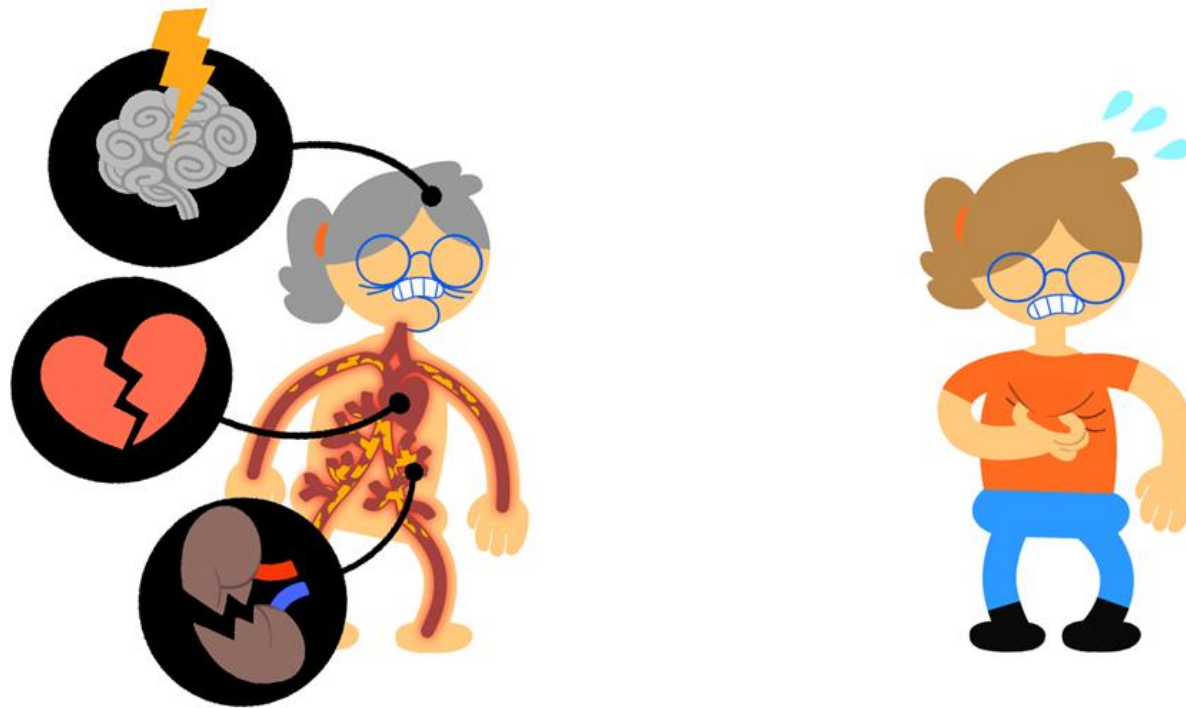
Magas vérnyomás, cukorbetegség, vagy magas koleszterinszint esetén az aktuális életkorodnál akár idősebbek is lehetnek az artériáid.



Artériás Életkor Világnap
#vascularage21
#arteryawareness21
#visiblearteries



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

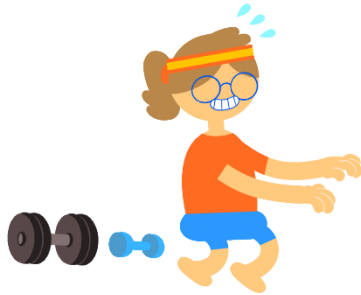


Artériás Életkor Világnap
#vascularage21
#arteryawareness21
#visiblearteries



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 halálesetet 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



Association for Research into
Arterial Structure and Physiology

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

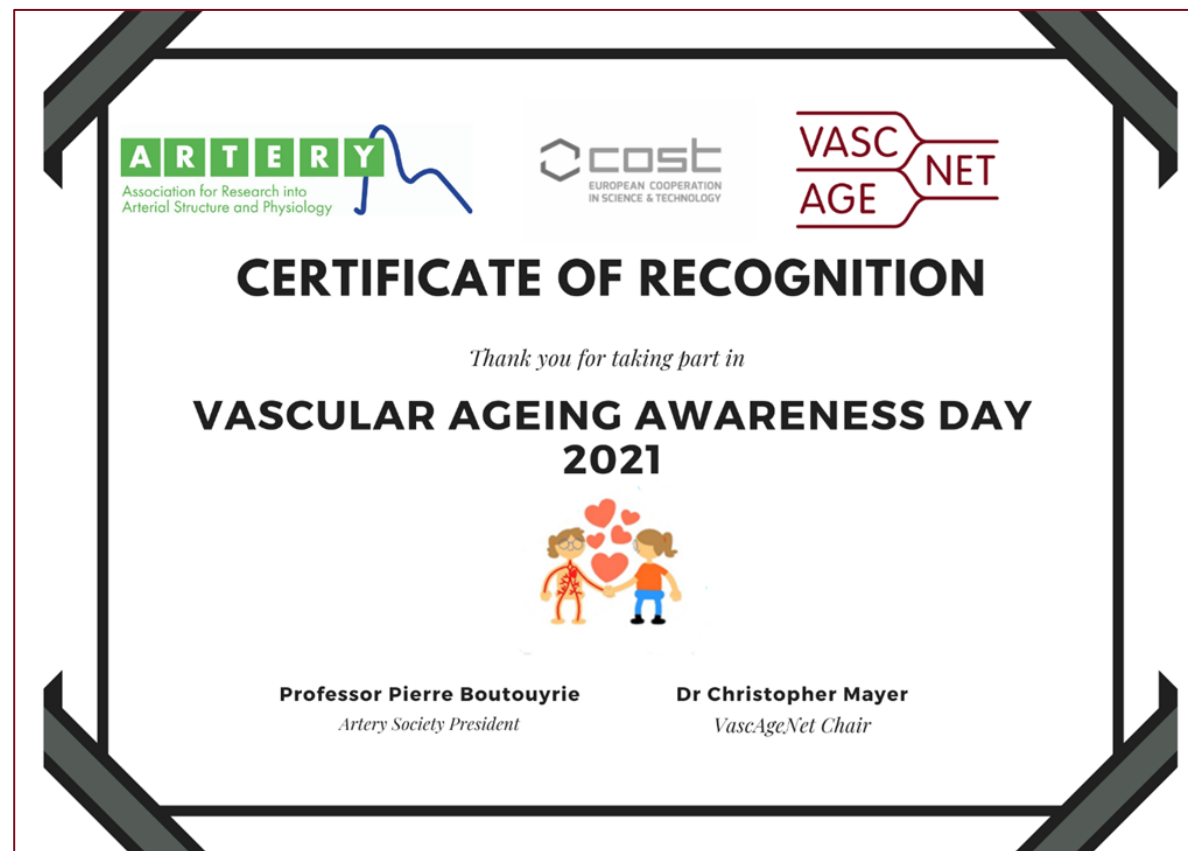


Artériás Életkor Világnap
#vascularage21
#arteryawareness21
#visiblearteries



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

