

ZA SRCE



Letnik XXIV • št.3-4, junij 2015 cena: 1,60 EUR • Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

**»Za zdravo srce vseh in povsod« -
geslo svetovnega dneva srca 2015**
Kronična venska bolezen
Črevesne bakterije, prebiotiki in probiotiki
Jagodičevje, zakladnica zdravju koristnih hranil

VSAKO LETO

3 MILIJONE LJUDI DOŽIVI
ISHEMIČNO MOŽGANSKO
KAP (IMK) KOT ZAPLET
ATRIJSKE FIBRILACIJE (AF)¹⁻³

1,5 MILIJONA LJUDI UMRE V
PRVEM LETU PO IMK OB AF^{1, 3, 4}

1 MILIJON LJUDI OSTANE
HUDO PRIZADETIH
ZARADI IMK OB AF^{1, 3}

AF 01/JANUAR 2015

POSVETUJTE SE Z SVOJIM ZDRAVNIKOM

1. WHO. *The Atlas of Heart Disease and Stroke. Chapter 15. Global burden of stroke.* Available at: http://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/cvd_atlas_15_burden_stroke.pdf
2. Wolf PA, Abbott RD, Kannel WB. *Stroke* 1991; 22:983-988.
3. Lin H-J et al. *Stroke* 1996; 27:1760-1764.
4. Marini C et al. *Stroke* 2005; 36:1115-1119.



**Boehringer
Ingelheim**

Boehringer Ingelheim RCV
Podružnica Ljubljana
Šlandrova 4b, Ljubljana – Črnuče

Spoštovani!

Franc Černelič



Z ačetni vljudnostni naslov »spoštovani« dobiva dejansko vrednost v starosti. Spoštovanje naj bo omika vsakega človeka. Spoštovanje se prepozna v odnosu do drugega. Pogosto pozabljamo, da moramo spoštovati najprej sebe, če hočemo spoštovati druge. Sočloveka lahko spoštujemo zaradi fizičnih zmogljivosti in dosežkov, zaradi znanja in uspeha v okolju, kjer živi, zaradi prijaznosti in prostovoljnega dela.

Spoštujemo ga lahko zaradi trpljenja, ki mu je naloženo, zaradi starosti in izkušenj. Spoštujemo ga, ker nam vrača spoštovanje tudi takrat, ko zaradi starosti ali bolezni obnemore, postane osamljen ali dementen.

Da bi človek lahko spoštoval, mora kor otrok dozorevati ob primerni vzgoji. Včasih okoliščine in dogodki onemogočajo spoštovanje. Predvsem se to zgodi, ko nekdo nekaj časa škoduje drugemu. Spoštovanje je dvostransko – dajemo in prejemamo.

V reviji ZA SRCE nas strokovnjaki in drugi pisci vodijo z napotki in opozarjajo na nujnost tako telesnega kot duševnega zdravja. To so napotki, ki jih moramo preveriti pri sebi in storiti vse, da bi odpravili obremenjujoča stanja, kot na primer: melanholijo, kajenje, debelost, premalo gibanja, opuščanje jemanja zdravil ob kroničnih boleznih, obup ob slabi diagnozi in podobno.

Pri mladih in starih mora prevladovati veselje do življenja, optimizem in volja storiti več zase, kot doslej. Morda nočemo razumeti starejše tekačice, ki se trudi skoraj vsak dan na javnih površinah, oseb, ki kljub gubam na obrazu kažejo mladostno gibljivost in blesteč razum, ljudi, ki so jim z zdravstvenim posegom vrnili veliko mero sposobnosti, da ne govorim o osebah, ki živijo z darovanimi organi. Vsi so nam lahko zgled in dokaz, da je možno z voljo in optimizmom doseči človeka vredno življenje. Vredni so našega SPOŠTOVANJA. Tega je vredno tudi zdravstveno osebje, ki zna vse več in se vse bolj trudi. Naj nam spoštovanja ne zasenči posamezen primer, ki daje trenutni madež zdravstvu.

Revija ZA SRCE ni zgolj informativna revija, ki jo prelistaš in pozabiš. Marsikaj je potrebno prebrati dvakrat in dvakrat premisliti. Zaradi sebe!!!

Vsekakor bo revija še boljša, če se boste, dgare bralke in bralci, odzivali nanjo s članki ali pobudami in vprašanji. Pišite na uredništvo. Revija je gotovo močan povezovalac našega članstva. Verjamem, da veliko članov ostaja zvestih društvu prav zaradi nje. Naj tako tudi ostane. Uredništvo se bo trudilo, da bo vsebina zanimiva in bomo revijo ZA SRCE vsi spoštovali in jo imeli za svojo. ♥



Donat Mg klinično dokazano pomaga pri zaprtosti

Ali imate tudi vi težave s prebavo?

Urejena prebava vpliva na dobro telesno počutje. Prav zato je pomembno, da v primeru napihnjenosti, zaprtosti, trdega blata, oteženega ali nepopolnega odvajanja blata poiščete preizkušeno in klinično dokazano rešitev. Naravna mineralna voda **Donat Mg** zdaj klinično dokazano blagodejno vpliva na prebavo¹.



Če občutite zaprtost, pred odvajali poskusite naslednje:

- popijte dva do štiri kozarce vode dnevno,
- zjutraj uživajte tople napitke,
- uživajte več sadja in zelenjave,
- jejte slive in otrobe,
- pijte 2 kozarca Donat Mg dnevno.

www.donatmg.eu

¹Za vrednotenje varnosti in učinkovitosti naravne mineralne vode Donat Mg za izboljšano delovanje črevesa je bila opravljena dvojno slepa, randomizirana, s placebo kontrolirana klinična raziskava – podatki so evidentirani.

UVODNIK

3 Franc Černelič Spoštovani!

NAŠ POGOVOR

6 Jasna Jukić Petrovčič Raziskovalno delo Društva za srce prinaša velik prispevek k izboljšanju zdravja ljudi

AKTUALNO

- 9 Franc Zalar Mreža NVO 25 x 25 je zavihala rokave
 10 Nataša Jan »Za zdravo srce vseh in povsod!«
 11 Boris Cibic Kako do vsesplošnega doslednega in uspešnega zdravljenja povišanih vrednosti maščob v krvi
 12 Nataša Jan Uspešna akcija »Mesec zdravih nog«

ZNANJE ZA SRCE

- 13 Miloš Pavlovič, Metka Adamič Kronična venska bolezen
 15 Jan Drnovšek Črevesne bakterije, prebiotiki in probiotiki

NOVICE O ZDRAVJU

18 Aleš Blinc Dobre novice Slabe novice

NI GA ČEZ DOBER NASVET

19 Boris Cibic Bolečine v prsnem košu

SRČIKA

20 Oš Vrhovci Zdravo je ...

S SRCEM V KUHINJI

- 22 Maruša Pavčič Jagodičevje, zakladnica zdravju koristnih hranil
 24 Brin Najžer Naj zadiši

**PREDSTAVLJAMO**

25 Boris Cibic Prof. dr. France Hribar, pionir na področju patologije na Slovenskem

SRCE IN ŠPORT

26 Aleš Filipčič Tenis, igra za vse življenje

IZLETNIŠKO SRCE

29 Alenka Omejc Dolina Soče, Kobarid – Tolmin

DRUŠTVENE NOVICE

- 31 Društvene novice
 38 Napovednik dogodkov

KRIŽANKA

42 Križanka

Letnik XXIV št. 3-4, 23. junij 2015; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

Ustanovitelj in založnik:

Društvo za zdravje srca in ožilja
 p. p. 4430, Dunajska 65, 1001 Ljubljana, E: drustvo.zasrce@siol.net
 TTR: SI 02970-0012437214,
 Davčna številka: 87636484,
 W: www.zasrce.si

Glavni urednik:

Aleš Blinc

Namestnik glavnega urednika:

Boris Cibic

Odgovorna urednica:

Elizabeta Bobnar Najžer
 E: beti.bobnar@t-2.net

Področni uredniki:

Maruša Pavčič (S srcem v kuhinji),
 Bernarda Pinter (Srčika),
 Stanislav Pinter (Izletniško srce),
 Janez Pustovrh (Srce in šport)

Člana uredništva:

Josip Turk, Nataša Jan

Tajnica revije:

Sandra Kozjek

Naslov uredništva:

Za srce, Cigaletova 9, p. p. 4430
 1001 Ljubljana • T: 01/23 47 550
 E: drustvo.zasrce@siol.net

Oglasno trženje:

T: 01/23 47 550
 E: drustvo.zasrce@siol.net

Tisk:

Tiskarna POVŠE,
 Povšetova 36 a, Ljubljana
 T: 01/43 99 840

Računalniška postavitev in priprava za tisk:

Camera d. o. o.,
 Cvetkova ulica 25, Ljubljana
 T: 01/42 01 200

Vse pravice pridržane

Naklada: 8.000 izvodov,
 tiskano: dan pred izidom

V skladu z zakonom o davku na dodano vrednost (Ur. l. RS, št. 89/98 in 4/99) je v ceno revije vključen 8,5 odstotni davek na dodano vrednost (na osnovi 37. člena Pravilnika o izvajanju zakona na dodano vrednost Ur. l. RS, št. 107/01).

Fotografija na naslovnici:

Žareči flamingovec
 Foto: Brin Najžer.
 Idejna zasnova: Elizabeta Bobnar Najžer

»Podatki, ki so objavljeni v prispevkih o zdravljenju, so namenjeni izključno splošnemu informiranju in ne morejo nadomestiti osebnega obiska pri zdravniku ali posveta s farmacevtom. Če menite, da potrebujete zdravniško pomoč, se obrnite na osebnega zdravnika ali farmacevta, ki sta edina poklicana za pravilno presojo in zdravstvene nasvete glede vaše bolezni oziroma vaših težav ter za izbiro in način jemanja zdravil.«

»Za članke, v katerih je obravnavano delovanje učinkovin in zdravil, ki se izdajajo na zdravniški recept, velja opozorilo Ministrstva za zdravje: Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnava zdravilo, ki se sme izdajati le na zdravniški recept. O primernosti zdravila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščen zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.«

Programi in delovanje sofinancira FIHO.

Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.



Izdajatelj: Za srce je finančno podprla Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije, iz sredstev državnega proračuna iz naslova razpisa za sofinanciranje domačih poljudno-znanstvenih periodičnih publikacij.

ustanovni sponzor društva



Živeti zdravo življenje.

Sanolabor
 Ko gre za zdravje!

ZA
SRCE

EDITORIAL3 *Franc Černelič* With respect

The title of the editorial is a polite greeting ("spoštovani" in Slovene) whose actual value comes with age. Respect should be part of the civilised behaviour of every person. Respect can be seen in how we treat each other. We often forget that we must first respect ourselves if we want to respect others.

INTERVIEW6 *Jasna Jukić Petrovčič* Research by the Slovenian Heart Association contributes a great deal to improving people's health

The Slovenian Heart Association has been active in the field of research since the late 90's. We discussed the research with the biologist Nataša Jan, MSc who has been in charge of this aspect of the work done by the Association for a number of years.

ACTUALITIES9 *Franc Zalar* NGO network 25 x 25 has rolled up its sleeves

Our NGO network 25 x 25 created a special working group last year to work on healthcare reform. This group has now prepared a document titled "Principles for the law on the quality of medical treatment, patient safety and focusing on the patients and their relatives". It presents, with reasoned arguments, the demands of the NGO's for a higher quality and safety of medical treatments and a greater focus on the patient.

10 *Nataša Jan* "Healthy heart choices for everyone, everywhere"

The World Heart Federation has already prepared the initiative, theme, motto and the materials for this year's World Heart Day. The goal is the same – to reduce the number of premature deaths due to cardiovascular diseases by 25% by 2025. The Slovenian Heart Association will organise numerous activities to promote a healthy lifestyle across the country.

11 *Boris Cibic* How to achieve an overall consistent and successful treatment of high fat levels in the blood

The results of the research titled "National programme for primary prevention of cardiovascular diseases" which surveyed men from 35 to 65 years of age and women aged between 45 and 70 showed, that as many as two thirds of Slovenes have elevated levels of cholesterol and triglycerides in their blood. Therefore it is very important to address this issue in a consistent way.

12 *Nataša Jan* A successful programme "Healthy feet month"

The Slovenian Heart Association has, with the aid of a sponsor Servier Pharma Ltd, successfully concluded the "Healthy feet month" programme. The activities were focused on taking care of our veins.

KNOWLEDGE FOR THE HEART13 *Miloš Pavlovič, Metka Adamič* Chronic vein disease

Calf cramps, pains, tiredness in the legs, swelling and itching around the ankles, varicose veins ... all of these are pathological changes which we call chronic vein disease. When chronic changes, including ulcers, appear on the skin on the shins, this state is called chronic vein failure.

15 *Jan Drnovšek* Intestinal bacteria, prebiotics and probiotics

The significance of intestinal bacteria becomes apparent immediately after birth and in the early childhood, when a person's immune system is established. In developed countries experts have discovered a causal link between an in-

adequate or inappropriate intestinal bacterial colonisation and diseases of the immune system. This article presents prebiotics and probiotics, the differences between them and their importance for a person's health.

NEWS18 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

A selection of medical news from the field of cardio-vascular diseases

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE19 *Boris Cibic* Chest pain

Our cardiologist answers a question from a concerned patient with non-typical chest pains.

ROSEBUD20 *Oš Vrhovci* What is healthy

Seven year-olds thinking about what is healthy. These young minds come up with varied and different interesting ideas.

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART22 *Maruša Pavčič* Berries, a treasure trove of healthy nutrients

From spring to late autumn our meals are improved by the addition of the small, tasty, aromatic fruit called berries. Most berries contain high amounts of vitamins, minerals, antioxidants and other phytochemicals, alongside beneficial acids, fibres and sugars.

24 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals.

PRESENTING25 *Boris Cibic* Prof. France Hribar, M.D., PhD., pioneering Slovenian pathologist

Prof. Hribar was an outstanding Slovenian expert, committed with all his heart and soul, to his work as a medical pathologist, researcher and university lecturer, duties he dedicated his life to.

THE HEART AND SPORTS26 *Aleš Filipčič* Tennis, a game for life

Tennis is the most widely spread and recognisable racquet sport. There are over 75 million tennis enthusiasts all over the world, playing it competitively or simply as a means of recreation.

THE EXCURSION HEART29 *Alenka Omejc* Soča valley, Kobarid – Tolmin

Underneath the high Julian Mountains lies a picturesque valley through which runs the emerald coloured river Soča. There is pristine nature, full of natural wonders and hidden natural riches: crystal clean rivers, magical waterfalls, ponds, healing springs and mysterious caves.

NEWS

31 News

38 Calendar of events

42 *Marjan Škvorc* Crossword**SODELOVALI SO**

mag. Metka Adamič, dr. med. spec. dermatovenerologije, Dermatološki Center Parmova, DCP-Venex, Parmova 53, 1000 Ljubljana; Slavica Babič, Podružnica za Severno Primorsko; prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; prim. Mirko Bombek, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; prim. Boris Cibic, dr. med., spec. internist, kardiolog, namestnik glavnega urednika; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; izr. prof. dr. Aleš Filipčič, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; mag. Milan Golob, Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; mag.

Nataša Jan, univ. dipl. biol., Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Aljana Jocif, podružnica za Gorenjsko; Jasna Jukić Petrovčič, prof. zdr. vzg., posvetovalnica Za srce Ljubljana, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Brin Najžer, BSc, podružnica Ljubljana; Alenka Omejc, LTO Sotočje, Petra Skalarja 4, SI-5220 Tolmin; Maruša Pavčič, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, podružnica Ljubljana; Marjan Škvorc; doc. dr. Miloš Pavlovič, dr. med., spec. dermatovenerolog, Dermatološki Center Parmova, DCP-Venex, Parmova 53, 1000 Ljubljana, in Katedra za dermatovenerologijo, Medicinska fakulteta Univerze v Mariboru; Zora Pevec, podružnice za Posavje; Franc Zalar, direktor, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Raziskovalno delo Društva za srce prinaša velik prispevek k izboljšanju zdravja ljudi

Jasna Jukić Petrovič

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije opravlja preventivno delo, izobražuje, osvešča ljudi o zdravem načinu življenja, ugotavlja pokazatelje zdravstvenega stanja ljudi (kot so npr. holesterol, sladkor, trigliceridi v krvi, krvni tlak, srčni utrip, ...), izvaja delavnice za zdrav življenjski slog, tečaje temeljnih postopkov oživljanja odraslih ter tečaje oživljanja otrok in dojenčkov, opravlja založniško dejavnost in še marsikaj. Deluje tudi na področju raziskovalne dejavnosti. O raziskovalnem delu sem se pogovarjala s kolegico mag. Natašo Jan, univ. dipl. biologinjo, ki že vrsto let vodi tudi to dejavnost Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Nataša, pozdravljena. Ker sva kolegici že vrsto let predlagam, da se tudi v pogovoru za revijo Za srce kar tikava. Zanima me, kdaj je društvo začelo razmišljati o raziskovalni dejavnosti? Kdo je bil pobudnik?

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je kmalu na začetku svojega delovanja, leta 1991, pričelo izdajati revijo Za srce, ki je skozi leta postala priljubljena, zanimiva in aktualna poljudnoznanstvena periodična publikacija. Revija ima znanstveno raziskovalno vrednost, saj med drugim obvešča o novostih in napredku s področja medicinskih ter drugih ved, ki vplivajo na zdravje, zdravljenje ter izboljšanje kakovosti življenja zdravih in že bolnih ljudi. Društvo je že od konca devetdesetih let aktivno vpeto tudi v raziskovalno dejavnost, ki jo je vodil takratni predsednik društva prof. Josip Turk, dr. med. (mednarodne evropske raziskave o sekundarni preventivi ishemične bolezni srca EUROASPIRE I., II. in III.).

V letih 2002-2003 smo izvedli raziskavo o oceni dejavnikov tveganja pri udeležencih aktivnosti Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Kako je ta raziskava potekala?

Leta 2001 – 2002 sem pričela z raziskavo, ki je bila osnova za mojo magistrsko nalogo na Medicinski fakulteti (2004) »Ocena dejavnikov tveganja pri udeležencih aktivnosti Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije«. Šlo je za ugotavljanje korelacij med sekundarnimi dejavniki tveganja, kot sta visok krvni tlak in povišan holesterol v krvi ter vedenjskimi vzorci ljudi glede na starost, spol in socialno ekonomski status. Raziskovalna študija je bila opravljena na podlagi rezultatov meritev, ki jih je naše društvo opravljalo na javnih mestih: meritve krvnega tlaka, holesterola v krvi in pa na podlagi vprašalnika s temo vedenjskih vzorcev (prehrana, kajenje, uživanje alkohola, telesna dejavnost) ter splošnih vprašanj o



mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol.

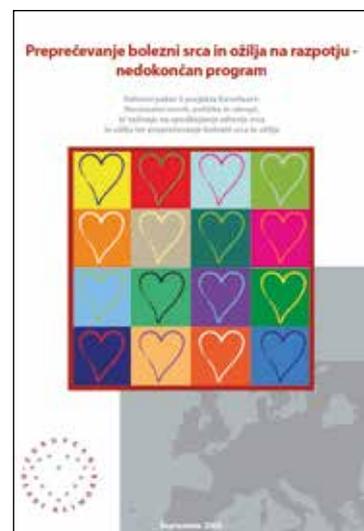
družinski anamnezi, spolu, starosti, teži, višini, izobrazbi ter o morebitnem jemanju zdravil. Z vprašalnikom smo poleg ugotovljenega stanja, spodbudili sodelujoče anketirane k zanimanju za lastno zdravje ter kritično oceno lastnega načina življenja.

Kakšni so bili rezultati? Kaj smo kot društvo in kot družba pridobili iz teh rezultatov?

Ugotovljene so bile značilnosti populacije, ki prihaja na prireditve društva. Mnoge ugotovitve so pomenile pridobitev za društvo - zasnovati še učinkovitejši program društva. Ugotovili smo, da se aktivnosti Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije udeležuje zelo malo mladih ljudi. Ti so večinoma zdravi in niso motivirani za iskanje

informacij o zdravem življenjskem slogu. Zato smo od takrat pripravili že mnoge programe za mlade in so zelo uspešni (npr. Srček Bimbam, delavnice na šolah), preventivne programe za promocijo zdravega načina življenja pa smo vzpostavili tudi z večjim številom vzgojno izobraževalnih inštitucij (od vrtcev dalje) in drugimi nevladnimi organizacijami ter preventivnimi programi v Sloveniji. S tem mladim na atraktivne, nevsiljive načine skušamo pomagati k osvojitvi preventivnega načina življenja.

Raziskava je pokazala, da večina udeležencev aktivno-



Naslovnica prve brošure izdane v okviru projekta EuroHeart

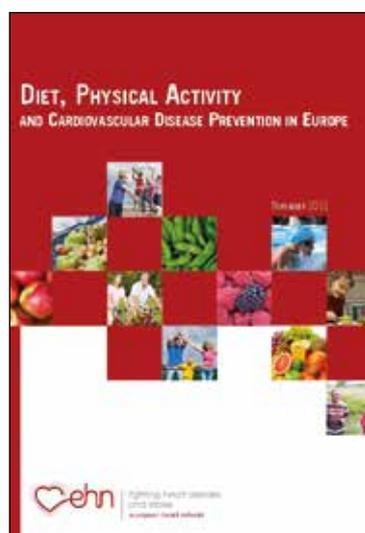
sti društva, že ima visok krvni tlak in holesterol v krvi, prekomerno telesno težo, obstoječo srčno-žilno bolezen. Informacije in pomoč iščejo z upanjem, da bodo lahko živeli dlje in da bo njihovo življenje z boleznijo bolj kakovostno. Ta podatek je pomemben, saj lahko prav ti bolniki širijo spoznanje o pomembnosti zdravega načina življenja med svoje še zdrave znanke in predvsem družinske člane, ki so zaradi že prisotnih dejavnikov tveganja ali pa že obstoječe bolezni v družini zagotovo bolj dovzetni za vzpostavitev preventivnega načina življenja. Neizkoriščen pa ne sme biti močan terapevtski učinek pozitivnih sprememb načina življenja.

Med udeleženci, ki so telesno manj ali sploh niso dejavni in ki se ne prehranjujejo na zdrav način, je veliko tistih, ki so še zaposleni, stari pod 55 let. Kar pri četrtini je pomanjkanje časa glavni problem za vzpostavitev zdravega načina življenja, sicer pa se želijo seznaniti z zdravimi možnostmi. Tako smo na društvu pripravili več aktivnosti zanje in se usmerili v delovne kolektive, kjer zaposlenim pomagamo z nasveti o zdravem življenjskem slogu in jim omogočamo seznanitev z njihovimi dejavniki tveganja.

Leto po končani prej omenjeni raziskavi smo proučevali debelost pri otrocih in s tem povezane kronične bolezni. Kaj zanimivega o izsledkih te raziskave lahko poveš?

To je bil projekt »Otroci in debelost ter z njo povezane kronične bolezni«. Koordinator projekta je bila European Heart Network iz Bruslja, trajal pa je od leta 2004 do 2006 in bil sofinanciran s strani Evropske komisije. V raziskavi je sodelovalo 20 evropskih držav. Zbrani podatki so bili in so še vodilo za akcije na evropskem in nacionalnem nivoju. Končni cilj je zmanjšati pojav prekomerne telesne teže in debelosti pri otrocih in mladostnikih. Projekt je bil naravnani na okoljske dejavnike, še posebno slab učinek oglaševanja, trženja živil z veliko maščobe, sladkorja in soli, namenjenih otrokom in mladostnikom.

V tem okviru smo najprej analizirali vpliv oglaševanja nezdrave hrane na potrošniške vzorce otrok in mladostnikov. Neredko smo se srečali z oglasnimi sporočili, v katerih proizvajalec sladkih in čokoladnih izdelkov trdi, da je njihov izdelek idealno nadomestilo za malico ali druge obroke.



Naslovnica publikacije EHN



Naslovnica druge brošure izdane v okviru projekta EuroHeart

V Sloveniji smo v drugi fazi raziskovanja preučevali mnenja o vplivu oglaševanja hrane na vedenje otrok pri nas. Prevladuje mnenje, da imajo šole pomembno vlogo pri spodbujanju zdrave prehrane oziroma pri spodbujanju staršev in otrok k večji fizični aktivnosti ter bolj kakovostni in zdravi prehrani. Ni pa zaupanja v način sklepanja pogodb s prehransko industrijo, uvajanje predpisov, ki bi zmanjšali oglaševanje, ter uvajanje nadzora nad kakovostjo prehrane (na primer v šolah).

Ali smo na podlagi teh izsledkov izdali knjižico Trženje nezdrave hrane otrokom v Evropi?

Tako je. Je tudi na spletni strani društva: www.zasrce.si. Menim, da bi morali za oglaševanje v korist zdrave prehrane porabiti več časa in prostora, kot ga zdaj porabijo za oglaševanje nezdrave hrane. Oglase, ki spodbujajo otroke k potrošnji hrane z visokimi vrednostmi sladkorja, maščob oz. soli, pa bi morali po mnenju sodelujočih prepovedati.

V letu 2007 in 2010 smo se pridružili projektu EuroHeart I in II. Ker je to evropski projekt me zanima, kdo vse je sodeloval v njem?

To je bil EuroHeart project (2007 – 2010), sofinanciran s strani komisije EU. Za partnerstvo sta se odločili Evropsko združenje za srce (European Society of Cardiology) in Evropska mreža za srce (European Heart Network). V Sloveniji smo sodelovali Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije in Združenje Kardiologov Slovenije ter delo leta 2010 uspešno zaključili.

V prvem delu smo se večinoma ukvarjali s pridobivanjem informacij o politiki in ukrepih za spodbujanje preprečevanja zdravja srca in ožilja v posameznih državah. V drugem delu mednarodne raziskave EuroHeart v letu 2010 smo prišli do sprejetja priporočil za preventivo bolezni srca in ožilja pri ženskah.

Je tudi ta projekt prinesel kakšno novo publikacijo?

Poročilo prvega dela smo prevedli in natisnili že leta 2009 »Preprečevanje bolezni srca in ožilja na razpotju – nedokončan program«. Izdana je bila tudi publikacija z naslovom »Red Alert on Women's Hearts, Women and cardiovascular Research in Europe« (Rdeči alarm za ženska srca, ženske in raziskave na področju srčno-žilnih bolezni v Evropi). Podatki so dosegljivi na spletni strani <http://www.ehnheart.org/projects/euroheart/about.html> in www.zasrce.si.

Zadnja večja raziskava, v kateri si aktivno sodelovala, je projekt ENERGY, v katero je bilo vključeno kar osem evropskih držav. Kdo je bil vključen v tej raziskavi?

Projekt je sofinanciran s strani Evropske komisije, 7. okvirni program www.projectenergy.eu.

Podrobneje smo preučili življenjski slog, šolsko in družinsko okolje, ki vplivajo na energijsko ravnovesje otrok. Tretjina slovenskih 10 do 12 letnikov je čezmerno prehranjenih ali debelih. Po tem smo na drugem mestu, takoj za Grčijo.

Povprečno popijejo otroci preveč, kar 335 ml sladkih pijač /dan, starši 325 ml/dan in otroci 393 ml sokov/dan, starši pa 379 ml/dan.

Največ otrok je med tednom preskočilo zajtrk v Sloveniji. Le 53 % jih med tednom zajtrkuje vsak dan.

Med drugim raziskava ugotavlja, da se v povprečju premalo ukvarjajo s športom (le dobre 3 ure na teden), v šolo jih 40 %



*Publikacija, ki je predstavila problematiko
pojave prekomerne telesne teže in debelosti pri
otrocih _projekt ENERGY in EuroHeart II*



*Pri raziskavi v okviru projekta ENERGY je v Sloveniji sodelovalo
15 šol – 1178 otrok in 1028 staršev*

prihaja na neaktiven način. Za računalnikom kot razvedrilo v prostem času in pred TV skupno presedijo med tednom (povprečno): dekleta: 2 uri 40 min./dan, fantje: 3 ure 20 min./dan in ob koncu tedna (povprečno): dekleta: 3 ure 25 min./dan, fantje: 4 ure 10 min./dan.

Vse to vodi v čezmerno telesno težo, ki je v otroštvu povezana s povečanim tveganjem za obolenja v odrasli dobi, kot so sladkorna bolezen tipa 2, rak, povišan krvni tlak, srčno-žilne bolezni, ortopedski zapleti, hormonske motnje in do 60% povečanje tveganja za vse vrste umrljivosti v odrasli dobi.

Čezmerna prehranjenost in debelost pri otrocih in mladostnikih nista zdravstveni problem le zaradi povečane verjetnosti, da bodo ti otroci debeli tudi, ko odrastejo in bodo imeli zgodnejše zaplete debelosti, temveč so zapleti že prisotni pri teh otrocih in mladostnikih (zmanjšana občutljivost za inzulin, ki je zgodnja faza v razvoju sladkorne bolezni, zamaščenost jeter, povišan holesterol v krvi, povišan krvni tlak in zgodnje aterosklerotične spremembe na žilju). Rešitve za takšno stanje smo iskali novembra 2013, ko sem v okviru društva organizirala nacionalno strokovno srečanje: »Čezmerna telesna teža in debelost pri otrocih – glasnika slabšega zdravja in krajšega življenja današnje generacije otrok v Sloveniji«.

Kje lahko o rezultatih raziskave in rešitvah preberemo še kaj več?

V izdani publikaciji »Čezmerna telesna teža in debelost pri

otrocih – glasnika slabšega zdravja in krajšega življenja današnje generacije otrok v Sloveniji, ki je na voljo na naši spletni strani: http://zasrce.si/wp-content/uploads/2014/01/porocilo_koncna.pdf

Kaj pa meniš o samem delu v nevladni organizaciji s področja zdravja, te zadovoljuje?

Z delom v nevladni organizaciji sem pridobila veliko znanja in različnih veščin, širino, pregled nad področjem, ki ga na Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije zajemamo vse bolj na široko. S projekti in srečanji ter pogovori z raziskovalci doma in v tujini sem vzpostavila ogromno mednarodnih stikov. Vse to se mi zdi zares neprecenljivo in redkokje drugje bi imela toliko možnosti za svoj osebni in strokovni razvoj. Navdušuje me, da je veliko v mojih rokah, da lahko naredim, ustvarim, pozitivne, za ljudi dobre in koristne stvari ter prispevam k dobrim spremembam na področju zdravja. Delo v nevladni organizaciji ima za cilj uresničevanje določenega poslanstva, zato ga ne dojemam zgolj kot službo. Delo je polno izzivov, močno koncentrirano in multidisciplinarno, in če nekoliko odmislim breme pogostega sedenja med papirji, ki je neizogibno pri vsaki nevladni organizaciji, me osrečuje in ga opravljam z veseljem.

Hvala za zelo zanimiv pogovor, predvsem pa želim tebi in Društvu še mnogo uspehov pri vseh nadaljnjih raziskovalnih projektih. ♥

**TO NI SAMO RDEČA OBLEKA,
TO JE RDEČE OPOZORILO!**

Bolezni srca in žilja ter možganska kap
so najmočnejši ubijalci žensk.

Obleci *rdeče!*

www.zenskosrce.si

Mreža NVO 25 x 25 je zavihala rokave

Franc Zalar

Že kar nekaj časa se veliko govori o zdravstveni reformi. Vsi v družbi smo si celo enotni, da je ta reforma več kot nujna, da tako naprej ne bo šlo. Pa vendar se vse bolj postavlja vprašanje, kdo bo potegnil prvo potezo, predvsem pa, katero potezo bi kazalo potegniti kot prvo. Ob tem vprašanju se mnenja že močno razlikujejo. Pravijo, da so potrebne analize stanja.

Naša mreža nevladnih organizacij, ki smo jo krstili za mrežo NVO 25 x 25 (želimo zmanjšati umrljivost zaradi kroničnih nenalezljivih bolezni za 25 % do leta 2025) je lani imenovala posebno delovno skupino za zdravstveno reformo z nalogo, da pripravi naša razmišljanja, naše predloge in seveda, da kasneje sodeluje v javnih razpravah o reformi. Skupina se je razdelila v podskupine in luč sveta je zagledal prvi izdelek. Poimenovali smo ga »Teze za zakon o kakovosti zdravstvene obravnave, varnosti pacientov in osredotočenju na paciente in njihove svojce«. Dodali smo jim še Zahteve nevladnih organizacij, združenih v naši mreži, ki z enim stavkom na glas vpijejo: Zahtevamo zakon o kakovosti, varnosti zdravstvene obravnave in osredotočenju na pacienta. Oba dokumenta smo predstavili predstavnikom ministrstva, državnega zbora in vlade.

Čisto preprosto: menimo, da je zdravstveno reformo treba začeti na tej točki. S stanjem nismo zadovoljni, kar je vodja delovne skupine prof. Andrej Robida, dr. med. jasno utemeljeval s podatki oziroma ocenami o škodi, ki jo pacientom v Sloveniji povzročajo slabe oziroma ne prave rešitve na tem področju. Oba dokumenta sta dostopna tudi na spletnih straneh mreže in Društva za zdravje

srca in ožilja Slovenije. Veseli bomo pripomb na oba dokumenta, še bolj veseli pa seveda, če bodo odgovorni spoznali, da je v naših tezah in zahtevah tudi kaj soli. Nagibamo se k rešitvi v enem zakonu, pristali bi tudi na to, da bi tematiko uredili v več zakonih. In še v nekaj smo prepričani, in sicer, da bi bila taka rešitev dobra tako za paciente kot za zdravnike in druge zdravstvene delavce. Treba je priznati, da podobne rešitve poznajo tudi v nekaterih drugih državah. Delovna skupina je pogledala čez naše meje in tudi v strokovno literaturo. Obljubljam, da poleti ne bomo držali rok in glave samo v senci in na počitnicah. Gremo naprej, hočemo in sposobni smo biti aktivni partner v snovanju zdravstvene reforme pri nas. Če bo treba, bomo tudi mi povzdignili svoj glas.

Mreža je pred poletjem dregnila še na nekatera druga področja. Predlagali smo, da odgovorni ponovno proučijo sistem izdajanja dragih zdravil (več kot 200 € mesečno) na recepte, tako, da to ne bo povzročalo problemov pacientom. Prepričani smo, da se lahko najde rešitev, ki bo po volji tako lekarnam kot plačnikom in hkrati prijazna pacientom. Morda tudi s prenosljivimi recepti.

Podprli smo uporabo konoplje v medicinske namene in predlagali, da se pripravijo strokovne smernice, ki so seveda nujno potrebne za obravnavo pacientov. S tem bi preprečili precej razviti črni trg pri nas, hkrati pa posebej poudarjamo, da je treba odločno v boj proti zlorabam konoplje. Z ozaveščanjem, pa tudi z ustreznimi družbenimi normami in sankcijami. Tudi pri tem vprašanju smo se seveda postavili na stran bolnikov.

Terapevtske skupine zdravil smo v zadnjem času kar pogosto obravnavali, doživljali tudi takšne in drugačne udarce. Odločili smo se, da bomo do jeseni z anketami preverili svoja stališča, posledice nespametnega uvajanja takih ukrepov in na tej podlagi pripravili svoje aktivnosti. Računamo na sodelovanje tudi vas, drage bralke in bralci.

Odločili smo se, da bomo soustanovili konzorcij vsebinskih mrež nevladnih organizacij. Čutimo, da bomo močnejši, če se bomo povezovali z drugimi mrežami s področja zdravja pa tudi z drugih področij delovanja.

Pripravljamo še predlog za spremembe v financiranju zdravljenja kronične venske bolezni, ki dela preglavice številnim starejšim ljudem. Ker ljudje ne zmorejo samoplačniškega zdravljenja, bolezen hitreje napreduje, stroške zdravljenja, in to višje, pa v naslednjih fazah nosi javna blagajna. Razumi, kdor more!

V jesenskem času bomo kaj več pisali o problematiki paliativne oskrbe, odnosu do smrti in umiranja. Pripravljamo tudi svoje predloge za spremembe.

Skratka. Mreža dela.




Decembra 2012 je Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije ustanovilo Mrežo nevladnih organizacij s področja javnega zdravja 25 x 25 (kratkot ime: Mreža NVO 25 x 25). Del imena 25 x 25 sporoča namen, da nevladne organizacije s področja zdravja v sodelovanju z ostalimi deležniki v Sloveniji pripomoremo k uresničitvi cilja resolucije št. 66 Generalne skupščine OZN (19. 9. 2011) o zmanjšanju stopnje umrljivosti kot posledici kroničnih nenalezljivih bolezni do leta 2025 za 25 %. Projekt Mreža NVO 25 x 25 omogoča oblikovanje reprezentativne mreže nevladnih organizacij s področja zdravja, katerih dolgoročni cilj je zmanjšati zbolevnost za kroničnimi nenalezljivimi boleznimi v Sloveniji in zmanjšati neenakost v zdravju.

Več o mreži in projektu lahko preberete na spletni strani Mreže NVO 25 x 25: www.mreza-25x25.si. Spremljate nas lahko tudi preko omrežja Facebook Mreža NVO 25x25.

»Za zdravo srce vseh in povsod!«

Nataša Jan

Svetovna zveza za srce (WHF, World Heart Federation) je že pripravila pobudo, tematiko, geslo in gradivo za letošnji svetovni dan srca. Namen je enak – da se do leta 2025 za vsaj 25% zmanjša prezgodnja umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni. Med pomembnejšimi dejavniki tveganja za nastanek bolezni srca in žilja so visok krvni tlak, previsoke vrednosti holesterola in trigliceridov v krvi, kajenje, pomanjkanje telesne dejavnosti, nezdrava prehrana, stres in drugi.

Bolj se moramo zavedati dejstva, da lahko preprečimo vsaj 80% prezgodnjih smrti zaradi bolezni srca in žilja, če se bomo izognili glavnim dejavnikom tveganja za njihov nastanek: kajenju, nezdravemu načinu prehranjevanja, telesni nedejavnosti, škodljivemu uživanju alkohola.

Svetovni dan srca po šestnajstih letih obeležitve ostaja edinstvena priložnost za uvrstitev bolezni srca in ožilja v osrčje globalnih, prednostnih nalog na področju zdravja in širše.

Tako bo tudi letos poudarek na zdravju prijaznejšemu okolju, ki posameznikom omogoča obvladovanje dejavnikov tveganja za nastanek bolezni srca in žilja. Vsak se najprej sam odloči za spremembo načina življenja na bolje, potem pa sledi umestitev teh pozitivnih odločitev v naš vsakdanjik. Za to pa je potrebno imeti določene pogoje, okolje, ki bo prav vsem, to tudi omogočalo.

Okolje lahko močno omejuje možnosti za sprejemanje odločitev, ki koristijo zdravju

našega srca. Zaskrbljujoča so zlasti vse bolj urbanizirana okolja in zdravju neprijazna delovna okolja, zaradi katerih smo spremenili svoj način življenja in prehrane na slabše.

Veliko lahko storimo tudi sami in z več volje ter dejavnosti spremenimo svojo šolo, delovno mesto in skupnost v zdravju srca prijazno okolje.

Cilj Svetovnega dneva srca 2015 je torej ponovno spodbuditi posameznike in skupnosti k vzpostavitvi takšnega okolja in pogojev, ki bodo omogočali skrb za zdravje srca.

Izbrano geslo v letu 2015 je **»Za zdravo srce vseh in povsod!«** To bomo v okviru naših prireditev po Sloveniji sporočali slovenski javnosti, državnim in lokalnim oblastem, podjetjem, šolam, vrtcem, zdravstvenim ustanovam in drugim.

Svetovni dan srca 2015 je nova priložnost, ki je ne smemo zamuditi.

Vabimo vas k sodelovanju z nami! ♥

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



»Za zdravo
srce vseh
in povsod!«

29. september



ZA SRCE

**Vabljeni v prostore
Društva za zdravje srca
in ožilja Slovenije**

v Ljubljani na Cigaletovi 9.

Uradne ure so:
**vsak delovni dan
od 9. do 14. ure.**

T: 01 / 234 75 50, 01 / 234 75 55

Faks: 01 / 234 75 54

E: drustvo.zasrce@siol.net,
drustvo-zasrce@siol.net

ZA SRCE

Vabilo za vaše pobude

Članice in člani Društva za zdravje srca in ožilja smo sila, ki premika meje preventive v Sloveniji. Veliko smo že dosegli. Radi bi še več. Zato iščemo nove ideje in pobude. Pišite nam na elektronski naslov: drustvo.zasrce@siol.net, pokličite na telefonsko številko: 01/234 75 50, pridite na sedež društva ali naših podružnic. Idej ne zavijajte v lep papir. Takoj se jih bomo lotili in jih poskusili udejaniti.

Z novimi idejami bomo še močnejši. Pogum velja. Veselimo se srečanja z vami in vašimi idejami!

Kako do doslednega in uspešnega zdravljenja zvišanih vrednosti maščob v krvi

Boris Cibic

Velikanski napredek medicine v zadnjih desetletjih je zanesljivo povsem spremenil vsakdanje delovne obveznosti tako ambulantnih kot bolnišničnih zdravnikov in to zanesljivo velja tudi pri zdravljenju dislipidemij (bolezni zaradi povišanega holesterola in trigliceridov v krvi). Če sta še pred nedavnim splošni zdravnik ali specialist internist v svojih ambulantah zdravila svoje srčne in žilne bolnike z zdravili dvomljivega učinka, stojijo današnji splošni zdravniki in specialisti internisti pred vprašanji pravilnega predpisovanja sodobnih učinkovitih zdravil in pravilnih navodil za ohranitev bolnikovega zdravja.

V pisal sem se na Medicinsko Fakulteto leta 1940, ko se je ravno začela sedanja doba, ko nam farmacevtska industrija iz leta v leto ponuja vedno boljša zdravila za zdravljenje desetero in desetero obolenj. Tako ugotavljamo tudi v primeru dislipidemij, ki so med najhujšimi dejavniki za nastanek srčno-žilnih bolezni (angina pectoris, srčni infarkt, nenadna srčna smrt, možganska kap, itd.). Ker so dislipidemije v sodobno tehnično razvitem svetu množične, pogostoma usodne bolezni, so, kot pričakovano, postale velik izziv za raziskovalce na področju diagnostike in zdravljenja. Dislipidemije so deležne številnih raziskav tudi v Sloveniji. V glavni raziskavi, ki še poteka (Nacionalni program primarne preventive bolezni srca in žilja) in v kateri so zajeti moški od 35. do 65. leta in ženske od 45. do 70. leta imata kar dve tretjini Slovencev zvišane vrednosti holesterola in trigliceridov v krvi. Sodobno zdravljenje takega stanja gre po dveh poteh: najprej po poti navodil za zdrav način življenja in ob nezadostnem uspehu, na kar, po mednarodno sprejetem dogovoru sklepamo pri vrednosti holesterola nad 5,6 mmol/L, še zdravljenje z zdravili antilipemiki. V nekaj letih se jih je zvrstilo več. Nazadnje smo začeli verjeti, da bomo uspešno zdravili vse bolnike z dislipidemijo z uporabo statinov. Rezultati mednarodne, multicentrične, randomizirane, dvojno slepe raziskave IMPROVE.IT, ki je trajala deset let (2004 – 2014) in je bila opravljena na 18.000 preiskovanih pa nesporno dokazujejo, da je bilo pri več kot 5 % preiskovanih doseženo signifikantno znižanje holesterola in trigliceridov v krvi ter srčnožilnih zapletov že z nevisokimi odmerki statinov ob hkratnem dajanju ezetimida (v originalu zdravilo »VYTORIN«, pri nas »INEGY«). Ker sta vsaka dislipidemija in posledična ateroskleroza skozi leta tiho potekajoči bolezni, in za njiju zbolijo visok odstotek odraslih ljudi je nujno, da si moramo nenehno prizadevati, da bolnike »odkrijemo« in jih ozaveščamo o nevarnosti bolezni, če se bolnik ne zdravi redno. Po zadnjih podatkih se pri nas redno zdravi manj kot polovica bolnikov. Stanje, ki ga moramo nujno zboljšati! Ne zanemarimo ugotovitve, da se bolezen šele, ko je močno napredovala, kaže z eno svojih posledic (angina pectoris, srčni infarkt, nenadna srčna smrt, možganska kap, gangrena na nogi, itd.). V izogib takim

potekom bolezni danes delujejo številne skupine zdravnikov, zdravstvenih delavcev in humanitarnih društev, med katerimi je tudi Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije. Po svojem poslanstvu si v društvu zelo prizadevamo, da odkrijemo bolnike z aterosklerozo in dislipidemijo, ter da jih ozaveščamo o nujnosti doslednega zdravljenja. Hkrati podpiramo iniciative, usmerjene v sprejetje čim bolj enostavnih pristopov k preventivi bolezni ter zdravljenju starejših bolnikov, v posameznih primerih tudi ob upoštevanju njihovega ekonomskega stanja.

Terapevtske skupine zdravil

Ob ugotovitvi, da predstavlja dosledno zdravljenje dislipidemij in ateroskleroze kot kroničnih dolgoletnih bolezni velik ekonomski zalogaj zaradi velikega števila bolnikov in občutno dragega zdravljenja, je bila v okviru Zakona o uravnoveženju javnih financ (2012) izglasovana uvedba sistema »Terapevtskih skupin zdravil (TSZ) in najvišje priznane vrednosti (NPV)« med zdravili, razvrščenimi na pozitivno in vmesno listo.

TSZ je skupina zdravil, ki vključuje vsa zdravila, namenjena za zdravljenje iste bolezni, niso pa medsebojno zamenljiva zdravila z enako aktivno učinkovino. Za vsako skupino zdravil z isto terapevtsko indikacijo je določena najvišja vrednost (NPV), ki jo krije zavarovalnica.

Ker najvišja priznana vrednost načeloma temelji na najcenejšem zdravilu v skupini, se s tem otežuje odnos med zdravnikom in bolnikom, saj zdravnike omejuje pri optimalnem predpisovanju najprimernejšega zdravila za posameznega bolnika. Po sedanjem zakonu in Pravilniku o razvrščanju zdravil na listo je za sestavo terapevtskih skupin zdravil izrecno odgovoren upravni odbor ZZS, ki, žal, sledi bolj finančnim ciljem (znižanje stroškov) kot strokovnim. Enačenje zdravil znotraj terapevtske skupine tudi zožuje najbolj optimalne terapevtske možnosti, ki so na voljo zdravnikom in bolnikom. Posledično to lahko pomeni večanje nedoslednosti pri zdravljenju in večanje stroškov v zdravstvenem sistemu, kar predstavlja oviro za uresničitev programa uspešnega doslednega zdravljenja vseh dislipidemij in njihovih zapletov. ♥

Uspešna akcija »Mesec zdravih nog«

Nataša Jan

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je s pomočjo sponzorja, Servier Pharma, d.o.o, uspešno zaključilo akcijo »Mesec zdravih nog«. Aktivnost je bila posvečena skrbi za zdravje naših ven. Kronična venska bolezen je namreč najpogostejša kronična nenalezljiva bolezen, ki z napredovanjem začne povzročati resne težave, kot so otekanje goleni in odprte rane na golenih ali gležnjih, ki se težko zacelijo. Za njo trpi 8 od 10 odraslih. Zgodnje odkrivanje in zdravljenje sta velikega pomena zato, ker le tako preprečimo napredovanje bolezni. Bolezen je pogosto spregledana, ker še vedno podcenjujemo razširjenost te bolezni in njene simptome.

Ljudem smo po vsej Sloveniji omogočili svetovanje s strani medicinske ekipe in sicer o preventivi in skrbi za ohranjanje dobrega stanja naših ven. Aktivnosti so potekale na 40 različnih lokacijah (Ljubljana, Maribor, Koper, Portorož, Nova Gorica, Brežice, Novo mesto, Jesenice, Kranj, Slovenj Gradec, Velenje, Murska Sobota, Celje, Postojna, Črnomelj, Kočevje, Domžale, Lenart, Šentjur, ...), od 12. maja do 6. junija 2015. Naše sporočilo je bilo predano 11.102 ljudem, od tega se jih je 3.376 odločilo za daljši posvet. Medicinska ekipa je preverila stanje ven na nogah udeležencev, jim dala veliko koristnih informacij o venah in težavah z zdravjem ven, o preventivi, zdravljenju in ukrepanju. Udeleženci so prejeli brošurico o tej temi, izpolnili pa so tudi vprašalnik za oceno tveganja. Večina ljudi, ki je bila na posvetu, je imela težave s krčnimi žilami, tudi

tisti, ki so imeli nizko tveganje.

V Sloveniji ima kar 80 % odrasle populacije eno od stopenj kronične venske bolezni, od tega ima vidne spremembe 60 % odraslih. Prav zato sta zgodnje odkrivanje in zdravljenje tako pomembna, saj lahko preprečita napredovanje bolezni.

Venska bolečina, ki jo povzroča vnetje v venski steni, je najpogostejši simptom, ki ga navajajo bolniki s kronično boleznijo ven. Je prvi »signal« bolezni in opomnik, da je treba pričeti z zdravljenjem! Tovrstna bolečina se nekoliko razlikuje od tiste, ki jo občutimo v drugih delih telesa, je difuzna oz. razširjena, pogosto jo spremljajo tudi drugi neprijetni občutki, ki jih bolniki težko opišejo in jih običajno ne povezujejo z bolečino (občutek težkih nog, otekanje, nočni krči v mečih, napetost v nogah in srbež). Jakost bolečine ni nujno povezana s stopnjo venske bolezni, zato nekateri bolniki, ki trpijo take bolečine, še nimajo vidnih znakov bolezni. Dokazana dejavnika tveganja za razvoj kronične venske bolezni sta družinska anamneza krčnih žil in nosečnost, zato je do 60. leta bolezni pogostejša pri ženskah, kasneje pa je enako pogosto zastopana pri obeh spolih. Izkušnje kažejo, da je pogostejša tudi pri ljudeh, ki se premalo gibljejo in veliko stojijo. Zato je eden od pomembnih ukrepov zdrav življenjski slog. Pogosto pa zdravniki priporočajo tudi zdravljenje s kompresijo (povoji ali nogavice; stopnjo kompresije mora določiti zdravnik) in zdravilom Detralex. ♥



Na Prešernovem trgu



Akcija v Portorožu



Bili smo tudi na trgu v Kopru



Zadnji dan akcije - v Mercator hipermarketu v Šiški

Kronična venska bolezen

Miloš Pavlovič, Metka Adamič

Krči v mečih, bolečine, utrujenost nog, otekanje in srbenje okoli gležnjev, krčne žile... To je nekaj najbolj značilnih težav, ki so posledica motenj venskega obtoka spodnjih okončin. Te bolezenske spremembe imenujemo kronična venska bolezen, med ljudmi pa se je zaradi najbolj očitnega znaka – razširjenih in zvutih podkožnih žil – uveljavil izraz ‚krčne žile‘. Ko se pojavijo kronične spremembe na koži goleni vključno z razjedo, to stanje označimo kot kronično vensko popuščanje. Ker se stanje začne prej ali slej slabšati, sta pravočasno zdravljenje in redno spremljanje te pogoste bolezni ključnega pomena.

Naštete težave so posledica zvišanega tlaka v venah spodnjih udov. Ta se zviša bodisi zaradi razširjenih venskih sten bodisi zaradi nedelovanja venskih zaklopk, ki sicer omogočajo učinkovit pretok krvi v smeri od nog navzgor proti srcu. Redkeje je posledica zapore toku krvi zaradi zunanjega pritiska na del vene ali zaradi strdka v žili. Tako se kri, namesto da bi ta tekla le v eno smer, giblje tudi nazaj proti spodnjim delom nog, čemur pravimo povratni tok; v skrajnih primerih pa del krvi zaradi onemogočenega pretoka ne more teči proti srcu. Zato kri zastaja na periferiji, povzroča razširitev ven in znotraj njih povzroča tlak. Zaradi obilice krvi se vene tudi zvijejo in modrikasto prosejajo skozi kožno površino.

Stopnjo venske bolezni lahko določamo, med drugim, tudi na podlagi sprememb, ki jih med flebološkim pregledom ugotovimo na koži. V najbolj zgodnjem stadiju obolenja (označimo ga s C1) opažamo na koži nog samo razširjene drobne žilice (telangiektazije), v nadaljevanju se pojavijo jasno tipne, izstopajoče žile - krčne žile (C2). Takšne zgodnje znake kronične venske bolezni opažamo pri 30-40 % vseh odraslih ljudi. Znake bolj izrazitega, kroničnega venskega popuščanja, zabeležimo pri približno 8 % ljudi; mednje sodijo: zatekanje kože, predvsem okoli gležnjev (C3), pojav rjave pigmentacije, rdečica, srbež in zatrdelost kože na goleni (C4), ter v končni fazi zaceljene ali odprte golenje razjede (rane) (stadiji C5 in C6).

Četudi bolnik težav sprva ne čuti, se kronična venska bolezen običajno sčasoma stopnjuje z razvojem predhodno opisanih sprememb na koži ter vnetja in strdkov v obolelih venah, v skrajni obliki lahko pride do nastanka trdovratne golenje razjede. Pri več kot polovici ljudi s kronično vensko boleznijo se stanje z leti slabša. Ocenjujemo, da se pri tretjini tistih z začetnimi znaki venske bolezni po 10 letih razvijejo naslednji, napredovali stadiji obolenja. Najpomembnejši dejavniki tveganja za napredovanje bolezni so: debelost, starost, prisotnost venskega obolenja v družini, predhodna globoka venska tromboza (strdki v globokih venah) ter povratni tok krvi

v povrhnjih safenskih venah, predvsem v mali safenski veni, ki se nahaja na zadnji strani goleni. Pravočasno zdravljenje je zato zelo pomemben ukrep. Zaradi razlik v anatomskem položaju ven vsakega posameznika pomeni zdravljenje natančno načrtovan in izrazito individualen postopek.

Za vsakogar malo drugače

V nogah je zelo veliko ven in le redke imajo stalen anatomski položaj. Način zdravljenja je zato odvisen od vrste, števila in položaja obolelih ven, kar ugotovimo z natančnim kliničnim pregledom in dvojnimi barvnimi ultrazvočnim pregledom. Slednji predstavlja danes standarden postopek, brez katerega ni mogoče kakovostno zdravljenje bolnikov s krčnimi žilami. Ustrezen način zdravljenja izberemo glede na starost pacienta, vrsto obolelih ven in njihov premer, glede na druge bolezni in osebne želje, neredko pa za doseganje kar najboljših rezultatov povezujemo dva ali celo tri načine.

Težave kronične venske bolezni s pridruženim otekanjem ali kožnimi spremembami je mogoče lajšati z ustreznim kompresijskim povijanjem stopal in goleni ali z nošenjem kompresijskih nogavic. Povojev ali nogavica sploščita prekomerno razširjeno veno in omogočita ponovno delovanje venskih zaklopk, katerih lističi so bili poprej široko razmaknjeni. Žal je kompresijsko zdravljenje kronične venske bolezni praviloma neudobno.

Druga možnost je odstranitev ali zapiranje prekomerno razširjene vene, po kateri kri zateka nazaj, namesto da bi tekla naprej proti srcu. Po odstranitvi nefunkcionalne vene si namreč venska kri skozi razvejani venski sistem poišče drugo pot proti srcu, zastoj venske krvi v podkožju in z njim povezane težave pa se zmanjšajo.

Danes zadošča že lokalna anestezija

Zdravljenje krčnih žil je bilo dolgo omejeno le na kirurško odstranitev žil in skleroterapijo s tekočimi sredstvi (injekcije po-



sebnih spojin, ki poškodujejo vensko steno in povzročijo njeno krčenje oziroma zaprtje).

Nekatera zdravila, kot je na primer mikronizirana prečiščena frakcija flavonoidov (npr. *Detralex*), lahko zmanjšajo težave, povezane s kronično vensko boleznijo, izboljšajo kakovost življenja obolelih, zmanjšajo zatekanje nog in občutek težkih nog, do neke mere pospešijo celjenje venske razjede ter preprečijo nastanek zapletov po globoki venski trombozi.

Za dosego dolgoročnih učinkov pa predstavlja pri večini bolnikov osnovno zdravljenje odstranitev obolelih ven. Danes lahko pri skorajda vseh bolnikih opravimo zdravljenje v lokalni anesteziji in brez klasičnega kirurškega posega. Odkar je široko dostopen dvojni barvni ultrazvočni pregled, ki natančno določi povratni tok (refluks) v veni in nam prikaže prizadete dele venskega sistema, je možno natančno odstranjevanje zgolj obolelih delov ven. V zadnjem desetletju so na voljo manj agresivne metode, katerih učinkovitost in varnost potrjujejo izsledki številnih kakovostnih kliničnih raziskav. Gre za sodobne znotrajžilne postopke (radiofrekvenčna ali laserska zapora obolele vene), ambulantno flebektomijo in sklerozacijo s peno. Za nekatere zanimive postopke (uporaba vodne pare ali zapora obolelih žil s posebnim lepilom) pa še čakamo podatke o njihovi dolgoročni učinkovitosti.

Ambulantna flebektomija

Postopek ambulantne flebektomije, kot ga izvajamo danes, je korenito spremenil naš odnos do zdravljenja krčnih žil. V šestdesetih letih prejšnjega stoletja ga je v dermatologijo vpeljal dr. Robert Mueller iz Neuchatel-a v Švici. Pri tem postopku odstranimo večje podkožne vene enostavno in učinkovito v lokalni anesteziji. Poseg opravimo skozi majhne kirurške reze na koži, dolžine 3-4 mm, ki jih ni potrebno zašiti in po nekaj mesecih postanejo tako rekoč nevidni. Estetski izid takšnega postopka je odličen. Možni zapleti in neželeni učinki so redki in praviloma prehodne narave.

Znotrajžilni (endovaskularni) posegi

Proti koncu devetdesetih let prejšnjega stoletja smo začeli uvajati endovaskularne posege s termalno (toplotno) ablacijo safenskih ven. To so znotrajžilni posegi, pri katerih razširjene safenske vene zožimo ali zapremo s pomočjo toplotne (termalne) energije, ki jo dovedemo z radiofrekvenčnimi valovi (predvsem Closure Fast™) ali z različnimi laserskimi sistemi (EVLV).

V obeh primerih v zdravljenjo vensko vstavimo kateter. Nato z radiofrekvenčnimi valovi dvignemo temperaturo v steni vene na 120 °C in jo zapremo. Trajanje segrevanja ter višino temperature strogo nadzoruje računalniški procesor v napravi. Pri laserskem sistemu je proces manj nadzorovan, temperature so precej višje in povzročajo dejansko »vrenje« k krvi.

Zapora vene s pomočjo teh načinov je učinkovita v več kot 90 odstotkih primerov (z radiofrekvenco dosegamo dolgotraj-

no 96-odstotno učinkovitost tudi 5 let po posegu). Ne med posegom ne v obdobju po njem pacient ne čuti posebnih bolečin. Takoj po zaključku posega bolnik lahko

nadaljuje s svojimi vsakodnevnimi obveznostmi; najmanj dva tedna po posegu je potrebno nositi kompresijsko nogavico. Zelo priporočljiva je tudi zmerna in redna hoja.

Stranski učinki in zapleti so v primerjavi s klasičnim kirurškim posegom, še zlasti pri radiofrekvenčni zapori, zelo redki in prehodne narave.

Sklerozacija s peno

Pri nekaterih posameznih, zlasti pri bolnikih, ki imajo vene zelo zavite in vanje ni moč vstaviti katetra, zdravljenje z radiofrekvenco ali laserjem ni mogoče. Takrat se odločimo za tako imenovano sklerozacijo s peno: kemično spojino (običajno detergent) pomešamo z zrakom in naredimo fino peno. Pod ultrazvočnim nadzorom jo vbrizgamo v obolelo veno in tako povzročimo vnetje njene stene, kar sčasoma privede do njene zapore. Pena je učinkovitejša kot tekoči sklerozant, saj pred sabo izrine kri in je zato v neposrednem stiku z žilno steno.

Enako kot pri radiofrekvenčnem posegu, tudi pri tej metodi kri preusmerimo v druge, zdrave vene, zaprto veno pa izključimo iz obtoka. Poseg je neboleč, zato ga opravimo brez anestezije, traja največ 10–15 minut, bolnik pa je takoj po posegu normalno aktiven. Čeprav je ta metoda manj učinkovita kot ostali znotrajžilni posegi, ima vendarle to prednost, da jo lahko ponavljamo, dokler ne dosežemo želenega rezultata.

Neželeni učinki in zapleti so – tako kot pri vsakem posegu na venah – možni, vendar so številni opravljeni posegi pokazali, da so zelo redki. Pri osebah, ki sicer trpijo za migreno, se lahko med skleroterapijo s peno in kratek čas po njej pojavita glavobol ali prehodne motnje vida.

Skleroterapija, zlasti tako imenovana mikroskleroterapija, je neredko edina učinkovita metoda za odstranjevanje manjših vidnih žilic na nogah, kar je zgolj estetskega pomena. Najmanjše žilice lahko učinkovito odpravimo le s pomočjo vaskularnega laserja.

Pri zdravljenju kroničnega venskega popuščanja je treba upoštevati dve dejstvi. Bolezen se začne postopno in se z leti slabša. Pri več kot polovici ljudi, ki so bili na eni nogi operirani zaradi krčnih žil, je pričakovati, da se bodo v naslednjih petih letih podobne težave pojavile tudi na drugi nogi.

V Dermatološkem centru Parmova v Ljubljani in Centru za minimalno invazivno kirurgijo ven Venex na Dunaju (vodi ga prof. dr. Sanja Schuller Petrović), imamo zelo bogate izkušnje z uporabo omenjenih sodobnih načinov zdravljenja kroničnega venskega popuščanja. Z lastnimi modifikacijami nam je uspelo celo povečati učinkovitost radiofrekvenčne zapore ven z nespremenjeno varnostjo in, 5 let po posegu, doseči skoraj 98 % uspešnost v zapori ven. Rezultati te analize so že sprejeti za objavo v ugledni mednarodni strokovni reviji (*Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology*). ♥



Črevesne bakterije, prebiotiki in probiotiki

Jan Drnovšek

V črevesju odraslega človeka prebiva približno 10^{14} (sto tisoč milijard) bakterij, ki tehtajo okoli 3 kilograme in jih je vseh skupaj najmanj 10-krat več kot vseh človeških celic v našem telesu. Za črevesne bakterije uporabljamo izraz »črevesna flora« ali pravilneje »črevesna mikrobiota«, saj bakterije niso rastline.

Neravnovesje v sestavi črevesne mikrobiote igra pomembno vlogo pri nastanku številnih imunsko posredovanih bolezni. Raziskovanje vpliva črevesnih bakterij na zdravje in bolezen pa je izredno težavno, ker so razlike v sestavi mikrobiote med posamezniki zelo velike. Pomen črevesnih bakterij se pokaže že takoj po rojstvu in v rani mladosti, ko se ključno oblikuje imunski sistem. V deželah razvitega sveta strokovnjaki ugotavljajo vzročno povezavo med pomanjkljivo ali neustrezno kolonizacijo črevesja z bakterijami in imunskimi boleznimi.

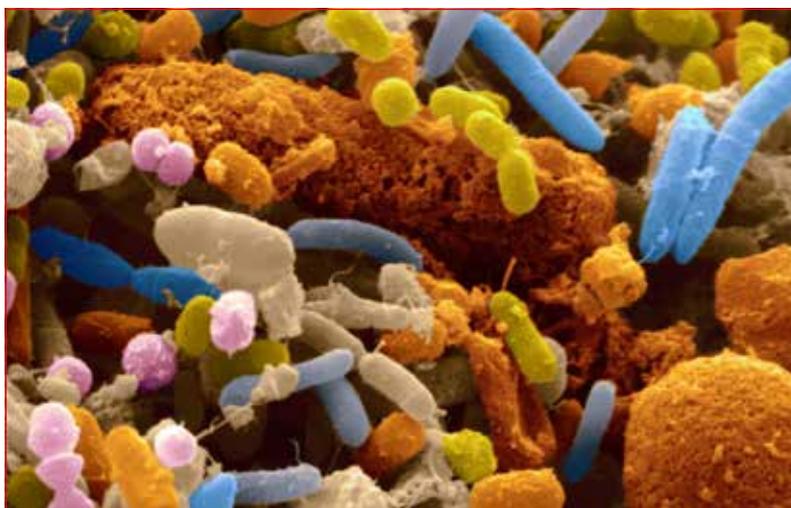
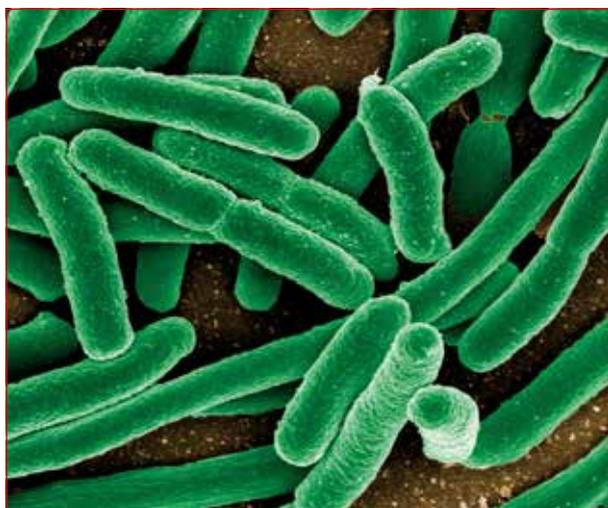
V prispevku bomo govorili o sledečih dveh pojmih, in sicer prebiotikih in probiotikih. Z izrazom **prebiotik** opisujemo neprebavljive sestavine hrane, predvsem kratkoveržne ogljikove hidrate in vlaknine, ki spodbujajo rast in razmnoževanje ene ali več vrst obstoječih črevesnih bakterij. K prebiotikom prištevamo predvsem oligosaharid inulin, fruktoooligosaharide, galaktoooligosaharide in laktulozo. K **probiotikom** pa prištevamo različne seve in vrste neškodljivih, v telesu živečih (komezalnih) mikroorganizmov z raznoliko biološko funkcijo. Svetovna zdravstvena organizacija probiotike definira kot »organizme, ki imajo, zaužiti v zadostni količini, pozitiven učinek na zdravje gostitelja«, se pravi pacienta. Najpogosteje uporabljeni so zaenkrat mikroorganizmi skupine laktobacilov in bifidobakterij, študijsko se uporabljajo tudi drugi sevi, prav tako tudi nekatere glive. Kombinacijo prebiotika in probiotika pa označuje termin **simbiotik**.

Točen **mehanizem delovanja ostaja nepojasnen**, gotovo pa je najboljši skupni učinek prebiotikov in probiotikov. Prebiotiki

omogočajo ustrezno okolje za razmnoževanje mikroorganizmov, katerih presnovki delujejo zaščitno na epitelij prebavne cevi. Na drugi strani pa probiotiki spremenijo razmerje med različnimi vrstami prebavnih mikroorganizmov v prid koristnih bakterij, nekateri sevi probiotikov pa naj bi celo zavirali vnetje v črevesni sluznici.

Pomen probiotikov v dozorevanju imunskega sistema ugotavljamo zlasti v razvitih državah, kjer otroci ne prihajajo več v stik s kravjim gnojem in drugo »umazanijo«. Epidemiološke študije kažejo, da zmanjšana izpostavljenost okoljskim antigenom v otroškem obdobju in posledično tudi neravnovesje črevesne flore, lahko igra vlogo sprožilnega dejavnika nekaterih avtoimunskih bolezni. Takoj po rojstvu se sterilno okolje novorojenčevega prebavnega trakta kolonizira z mikroorganizmi iz okolja, kar sproži dozorevanje imunskega sistema, pretežno preko limfatičnega tkiva ob črevesju oz. mehanizma GALT (ang. *gut-associated lymphoid tissue*). Raziskave so dokazale, da so poskusne živali, vzrejene v okolju brez stika z mikroorganizmi, bolj dovzetne za okužbe in za boleznine neuravnoteženega imunskega sistema. Isto hipotezo potrjujejo podatki, da imajo otroci, ki trpijo za alergijami ali so dovzetni za okužbe s škodljivimi bakterijami *Clostridium difficile* ali *Staphylococcus aureus*, znižano količino sobivajočih mikrobov v prebavnem traktu.

Uporaba probiotikov v klinični praksi. Več kliničnih raziskav je preučevalo učinek uporabe probiotikov z namenom zmanjševanja pojavnosti alergijskih bolezni v zgodnjem obdobju



Črevesne bakterije

Vir: <http://imgkid.com/intestinal-microflora.shtml>

otrokovega razvoja, vendar so izsledki nezanesljivi. Prav tako ostaja nepotrjena hipoteza, da je en sev probiotika primernejši za določeno bolezen kot drugi. Kljub temu pa znanstvena literatura omenja pomembno klinično raziskavo, v kateri je skupina nosečnic prejela simbiotik, se pravi kombinacijo prebiotika - galaktozo - in tri seve probiotikov, prav tako tudi njihovi otroci do dopoljenih šestih mesecev starosti. Do drugega leta starosti so pri poskusni skupini otrok ugotavljali pomembno manj atopijskega dermatitisa kot v kontrolni skupini, ki niso bili deležni simbiotika. Pri petem letu starosti pa je bila pojavnost atopijskega dermatitisa in astme med obema skupinama enaka, kar kaže, da so kontrolni preiskovanci »nadoknadili« primanjkljaj v nekaj letih.

Positiven učinek probiotikov se kaže pri driski, ki lahko nastopi po antibiotičnem zdravljenju zaradi spremenjene črevesne mikrobiote. Uporaba probiotikov naj bi omilila potek bolezni in skrajšala čas zdravljenja. Na področju kronične vnetne črevesne bolezni in celiakije potekajo številne klinične raziskave, ki bodo natančneje opredelile vlogo v terapevtskem procesu. Zaenkrat velja priporočilo o uporabi probiotikov z namenom preprečevanja zagona vnetja v ilealnem rezervoarju (kirurško ustvarjenem rezervoarju za blato pred danko po odstranitvi rektuma), za vzdrževanje dobrega stanja (remisije) brez zagona bolezni po zdravljenju vnetja ilealnega rezervoarja z antibiotiki in za vzdrževanje remisije ulceroznega kolitisa. Odprto vprašanje ostaja koristnost probiotikov pri kroničnem zaprtju in pri sindromu razdražljivega črevesa. Primeren pristop k takemu bolniku bi zahteval analizo

pomanjkljive črevesne mikrobiote in ciljano nadomeščanje njenih komponent. Enak pripravek za vse paciente pa zaenkrat ne prinaša želenega uspeha.

Ali je jogurt dober vir probiotikov? Večina mlečnih izdelkov je iz pasteriziranega mleka, v tem procesu pa bakterije odmrejo in v kolikor niso dodane naknadno, izgubijo svojo funkcijo. Jogurt je zaradi svojega kislosti primeren okolje za rast le za nekatere, acidofilne, seve bakterij – npr. *Lactobacillus acidophilus* in je dober vir koristnih bakterij. Žal pa moramo zaradi mlečnih antigenov in laktoze jogurt kot vir probiotikov odsvetovati pri alergiji na kravje mleko in pri laktozni intoleranci.

Uporaba prebiotikov in probiotikov je varna, stranski neželeni učinki pa redki. Vprašljiva ostaja uporaba pri novorojenčkih, ki še nimajo razvite komezalne mikrobiote, saj bi teoretično lahko uporaba prebiotikov spodbudila razrast patogenih bakterij, ki bi škodovali novorojencem. Uporabo probiotikov odsvetujemo pri nedonošenčkih in osebah z imunsko pomanjkljivostjo.

Uporaba pre-in probiotikov z namenom izboljšanja zdravja ostaja najpogosteje odločitev posameznika. Čeprav je pomen črevesnih bakterij za zdravje nedvomno dokazan, na sestavo črevesne mikrobiote zaenkrat ne znamo dovolj usmerjeno delovati, da bi bili rezultati zdravljenja pri večini bolezni nedvomno uspešni. Odprto ostaja vprašanje odmerjanja, časa trajanja uporabe in izbire seva probiotika. Vsekakor pa nove in nove raziskave potrjujejo, da ima to hitro razvijajoče se področje pomembno prihodnost v medicini. ♥

Nagradna akcija – člani pridobivajo nove člane



Spoštovane članice in člani!

Skupaj smo močnejši, skupaj lahko premagamo še več ovir. Zato se je vodstvo društva odločilo za nagradno akcijo »Člani pridobivajo nove člane«. Člani, ki pridobite 3 nove člane, boste prejeli praktično darilo Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Na obrazec pristopne izjave, ki je dostopen tudi na spletni strani in na sedežu društva, v ustrezno okence vpišite svoje ime in obrazec, seveda izpolnjen, oddajte ali pošljite v vašo podružnico ali na naslov, ki je na pristopni izjavi.

Pristopna izjava

Podpisani/a želim postati član/ica Društva za zdravje srca in ožilja, (označi) hkrati se želim vključiti v Klub atrijske fibrilacije (Klub AF).

Izjavljam, da dovoljujem organom, funkcionarjem in delavcem društva uporabljati in obdelovati moje/naše osebne podatke, navedene v pristopni izjavi, za potrebe delovanja društva.

Obkroži: **a)** članarina: 13€ **b)** družinska članarina: 17€

V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ulica/cesta/naselje: _____

Kraj in poštna številka: _____

Telefon: _____

E-pošta: _____

V _____ Dne _____ Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO Z VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

V primeru, da želite včlaniti tudi družinske člane, vpišite tudi njihove podatke:

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Izpolnjeno pristopno izjavo pošljite na naslov: Društvo za zdravje srca in ožilja, Cigaletova 9, p.p. 4430, 1001 Ljubljana. Po pošti boste prejeli položnico za plačilo. Po plačilu prejmete člansko izkaznico. Za družinsko članarino se lahko odloči družina z najmanj dvema in največ štirimi družinskimi člani, ki živijo v skupnem gospodinjstvu. Vsak član prejme člansko izkaznico, družina pa prejema samo en izvod revije »Za srce«.

Član, ki je pridobil novega člana: _____

DOKAZANO BOLJŠE MLEKO

Primerjava kakovosti upošteva samo mleko pridelovalcev in predelovalcev, ki so člani GIZ mlekarstva Slovenije. Raziskava primerja skupno število mikroorganizmov (SŠMO) in vsebnost somatskih celic (SC), ki sta ključna parametra za določanje higienske kakovosti mleka. Pri primerjavi ni upoštevana vsebnost mlečne maščobe ter vsebnost beljakovin. Upoštevani so povprečni podatki za marec 2014–marec 2015 GIZ mlekarstva Slovenije. Oglaševalec skrbi za redno objavljanje podatkov GIZ mlekarstva Slovenije na svoji spletni strani www.mlecnacesta.si.



Dobre Slabe

NOVICE

Dobro telesno pripravljene moški srednjih let ohranijo mladostno raven krvnih lipidov.

K razvoju aterosklerotične koronarne bolezni pomembno prispeva skupna, dolgoletna izpostavljenost LDL-holesterolu. Raven škodljivega LDL-holesterola narašča od mladosti do srednjih let – starosti od 45 do 55 let, nato se postopoma manjša. Pri telesno dejavnih in zmogljivih moških, ki so tudi v srednjih letih zmogli enake telesne obremenitve kot mladi, je raven škodljivega LDL-holesterola z leti naraščala počasneje kot pri netreniranih. Gre torej za še en dokaz, da je dejaven življenjski slog pomemben za ohranjanje zdravja. (vir: *J Am Coll Cardiol* 2015; 65: 2091-100)

Srčni spodbujevalniki in kardioverterji postajajo vse bolj prijazni do bolnikov

Nekateri bolniki z napredovalim srčnim popuščanjem imajo v prsni koš vstavljen t. i. kardioverter, ki v primeru nevarne motnje srčnega ritma sproži električni šok, s katerim prekine motnjo ritma. Ti bolniki doslej niso mogli biti deležni slikovnih preiskav z magnetno resonanco (MRI), ker nihanje elektromagnetnega polja moti delovanje kardioverterjev. Nedavno so razvili kardioverter, ki nemoteno deluje tudi med MRI. Na področju srčnih spodbujevalnikov pa so novost brezžični srčni spodbujevalniki v velikosti vitaminske tablete, ki jih s katetrom vsadijo v konico desnega prekata. (vir: *abstrakti LBCT01-06, LBCT02-01 in LBCT02-04 na kongresu Heart Rhythm Society* 2015, Boston, ZDA)

Botulinski strup ščiti pred atrijsko fibrilacijo po operaciji na odprtem srcu

Znan je estetski učinek vbrizgavanja majhnih odmerkov botulinškega strupa v obrazne mišice, ki se ne morejo več normalno krčiti, zato se tudi koža na obrazu ne more nagubati. Nedavno so poročali, da botulinski strup, ki so ga v majhnih odmerkih med operacijami na odprtem srcu vbrizgali v maščevje osrčnika, znatno zmanjšuje pojavljanje atrijske fibrilacije, ki sicer pogosto sledi operacijam. V mesecu dni po operaciji na srcu je atrijska fibrilacija nastopila pri 7 % bolnikov, ki so prejeli botulin, in pri 30 % kontrolnih bolnikov. (vir: *J Am Coll Cardiol* 2014; 64: 628-9 in *abstrakt LBCT01-04 na kongresu Heart Rhythm Society* 2015, Boston, ZDA)

Nove tehnologije izboljšujejo natančnost koronarne angiografije z računalniško tomografij

Zožitev koronarne arterije je pomembna, če omeji pretok krvi na manj kot 75 – 80 % pretoka skozi zdravo žilo. V tem primeru bolnikom koristi revaskularizacijski poseg na koronarni arteriji. Računalniška tehnologija omogoča na podlagi posnetkov žilja z računalniško tomografijo (CTA) napraviti tridimenzionalno rekonstrukcijo koronarnih zožitev in oceniti oviranosti pretoka, kar pomembno izboljša natančnost diagnostične metode. Bolniki, pri katerih koronarni pretok ni oviran, se lahko brez škode izogonejo katetrskemu posegu na srcu. (vir: www.medscape.com/viewarticle/845085)

Evropi grozi epidemija debelosti

Največji porast debelosti beležijo v državah, ki jih je močno prizadela gospodarska kriza. Na Irskem ima prekomerno telesno težo (indeks telesne mase > 25 kg/m²) kar 90 % moških in 85 % žensk. Ker se prekomerna telesna teža in debelost hitro širita tudi v Španiji in Grčiji, ki sta skupaj z Irsko doživeli hudo finančno krizo v zadnjih letih, se zdi, da slabe socialne razmere poslabšujejo nezdrav življenjski slog, ki vodi v debelost. (vir: www.medscape.com/viewarticle/844265)

Zamaščenost jeter je slab napovedni znak za srčno-žilne zaplete

Nealkoholna zamaščenost jeter ni zgolj »lepotna napaka«, ki jo odkrijemo z ultrazvokom, temveč je povezana z žilno boleznijo in njenimi zapleti. Zamaščenost jeter, ki lahko napreduje v vnetje jeter (steatohepatitis) in celo v jetrno cirozo, je pogosto povezana s trebušno debelostjo in s slabo odzivnostjo na inzulin. Velika večina bolnikov z zamaščenimi jetri ne umre zaradi jetrne bolezni, temveč zaradi žilnih zapletov. (vir: *abstrakt G-12 na kongresu EASL - International Liver Congress 2015, Dunaj, Avstrija*)

Preveč posegov v levem preddvoru poslabša uspeh zdravljenja atrijske fibrilacije.

Električna osamitev vtočišč pljučnih ven v levem preddvoru z radiofrekvenčno ablacijo je temeljni elektrofiziološki poseg za odpravljanje atrijske fibrilacije, ki pa ne dosega popolne uspešnosti. Žal so dodatni ablacijski posegi v levem preddvoru (osamitev žarišč nenormalne električne aktivnosti ali linearna ablacija preko strehe levega preddvora in poseg ob mitralni zožitvi) še poslabšali uspeh zdravljenja: po letu in pol ni več imelo več težav z atrijsko fibrilacijo 59 % bolnikov, ki so jim osamili pljučne vene, a le 46-49 % bolnikov, ki so jim napravili še dodatne posege. (vir: *New Engl J Med* 2015; 372: 1812-22)

Ločitev povečuje tveganje za srčni infarkt zlasti pri ženskah

Ameriški raziskovalci so 18 let spremljali zdravstveno stanje več kot 15.000 oseb, ki so bile sprva poročene. Ločitev je povečala tveganje za srčni infarkt za približno 10 % pri moških in za 24 % pri ženskah, dve ali več ločitev pa za 30 % pri moških in za 77 % pri ženskah. Ponovna zakonska zveza je zmanjšala tveganje pri moških, a skoraj nič pri ženskah. Čeprav medicinska stroka ne more vplivati na uspešnost zakonskih zvez, raziskovalci opozarjajo, da je treba ločene ženske obravnavati kot ogroženo skupino. (vir: *Circ Cardiovasc Qual Outcomes* 2015; DOI: 10.1161/CIRCOUTCOMES.114.001291)

V želji, da bi pomagali čim večjemu številu članov našega Društva in bralcem revije Za srce, smo organizirali brezplačno telefonsko posvetovalnico (telefon 031 / 334-334, od ponedeljka do petka od 12. do 14. ure). Klici se vrstijo drug za drugim in na vsa vprašanja ne uspemo odgovoriti. Zato smo odprli rubriko »Ni ga čez dober nasvet« v pričakovanju, da nam boste pisali vsi, ki nas niste uspeli dobiti po telefonu. Na vaša pisna vprašanja bomo odgovorili ter tako pomagali tudi drugim bralcem s podobnimi vprašanji. Pišite nam!

Bolečine v prsnem košu

Boris Cibic

Vprašanje*

»Stara sem 24 let, kadilka, vendar nikoli ne pokadim več kot 10 cigaret na dan, v zadnjem času pa sem sploh zmanjšala število pokajenih cigaret. Stresnega življenja nimam, vsaj zdi se mi tako, vendar pa postajam vedno bolj panična zaradi nepričakovanih in vedno bolj pogostih bolečin. To se mi dogaja že zadnjih nekaj mesecev. Vzrok začetka teh bolečin nekoliko pripisujem jemanju kontracepcije, ki sem jo pred kratkim prekinila. Bolečine se mi namreč pojavljajo v levem delu prsnega koša oziroma ob strani v višini prsi. Bolečino bi lahko opisala kot zbadajočo, včasih žgočo in stiskajočo in lahko traja več časa, lahko pa se takoj umiri. Včasih me zaboli tudi na desni strani prsnega koša, vendar nižje (zdi se mi kot na koncu pljučnega krila). Bolečine se mi pojavljajo različno, lahko že zjutraj, ko spijem kavo, včasih ko se najem, ko ležim na kavču pred TV, ter trajajo različno dolgo časa. Včasih me kar oblije, ter se mi zdi, da težko diham oziroma sem zadihana, ter dobim občutek slabosti. V zadnjem času me je začela tudi boleti glava, kar me prej ni nikoli, vendar samo v intervalih kajti bolečina kmalu popusti. Največkrat se bolečina pojavi v zadnjem spodnjem delu glave, ter levem delu. Občasno občutim tudi žgočo bolečino v sredini prsnega koša ter v sredini hrbta, med lopaticama pa kot, da mi bi trzale mišice (ne vem kako naj opišem ta občutek). Bolečina se mi tudi pojavlja v rokah in nogah, kot nekakšni krči in veliko krat postanejo mravljinčaste. Večkrat se bolečina pojavi v levi roki, kot da bi mi odrevenela. Pri bolečinah, ki se mi pojavijo v prsnem košu se mi tudi zdi, da težko zadiham kot, da bi imela neko težko breme na pljučih oziroma na prsni, ter imam občutek slabosti ter manjšo omočico. Bila sem tudi pri osebni zdravnici, ki je opravila EKG ter me poslala na odvzem krvi za pregled ščitnice, katero sem imela povečano, oziroma jo še vedno malenkost imam, vendar je bilo vse super, nobenih zaznavnih težav. Zdravnica je te vzroke pripisala kontracepciji, ter mi rekla, da bo telo potrebovalo še čas, da se "ščisti" ter, da je možno tudi, da je to posledica psihe, stresa in pa tesnobe, čemur sem tudi jaz pripisovala vzrok tem težavam in bolečinam, vendar se te pojavljajo kjerkoli sem in karkoli delam. Seveda sem preverila vzroke ter pokazatelje infarkta in od takrat se mi zdi, da je vedno več vzrokov, ki nakazujejo prav na to. Te bolečine so moteče in se veliko krat prestrašim, vendar se potem skušam umiriti, ter si ponovim, da so bili vsi izvidi ok. in bolečina sčasoma mine. Nisem taka, da bi za vsako malenkost hodila k zdravniku in je že prvič je trajalo, da sem se odločila za obisk, prav zaradi tega ker sem bila vedno zdrava, nobenih zdravstvenih težav, razen povečane ščitnice, kar so mi ugotovili na sistematskem pregledu (tega nisem nič občutila, pa tudi kasneje mi ni povzročala nobenih vidnih težav), vendar so me te bolečine res prestrašile in me še vedno plašijo. Res pa je, da najbrž pri vsem tem veliko vlogo odigra psiha, saj če me, recimo pol dneva nič ne zaboli, se samo spomnim na to in se mi zdi čudno, da me ni še nič zbolelo, vendar se nikakor ne morem pomiriti in pozabiti teh bolečin. Naj se zopet obrnem na zdravnika, ter ga prosim za dodatne preiskave? (Seveda bi se temu raje izognila, vendar kot sem že rekla, postajam vedno bolj panična) Za vsakršen odgovor se vam zahvaljujem že vnaprej.

Breda«

Odgovor

Spoštovana gospa Breda, hvala za zaupanje. Kljub temu, da je vaš dopis obsežen, v njem ni nobenega podatka, ki bi kazal na možnost organske bolezni srčne mišice, srčnih zaklopk ali srčnih žil. Kot ste že sami posumili, so vse bolečine psihogenega izvora. Bolečine se selijo od organa do organa, zdaj so v glavi, zdaj v v hrbtu ali v raznih delih prsnega koša. Verjetno vam je dobro znano, da se bolečina zaradi kronične prizadetosti enega organa ne seli, in ni zdaj na enem delu telesa zdaj na drugem. Napisali ste tudi, da so bili pred kratkem vsi izvidi krvi v mejah normale. Napisali ste tudi, da vas skrbi možnost, da so bolečine posledica srčnega infarkta. Daleč od tega. Kljub temu, da ste kadilka, sem prepričan, da ste premlada za to bolezen. Poleg tega niste navedli takih bolečin, kakršne nastopajo pri srčnem infarktu. Skratka, pomislite na vzroke psihogenega izvora bolečin, kljub temu da v svojem življenju nimate stresnih vzrokov. Včasih zadostujejo drobne neuresničene želje, včasih komaj prisotna neskladja v družini ali v socialnih stikih. Morda ne bo odveč pogovor s psihologom ali psihiatrom. Ne zanemarite velike koristi polurnih sprehodov z živahno hojo 4-5 krat na teden. Po možnosti opustite kajenje. Izognite se stresnim situacijam. V dopisu ni nobenega podatka o zdravljenju z zdravili. Mislim, da bi vam koristila zdravila, ki jih zdravniki predpisujejo pri anksioznih stanjih. Srečno. ♥

KUPON

ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA
IN OŽILJA SLOVENIJE

30%
popusta

Kalcij 500+D3
LEKARNA LJUBLJANA,
20 vrečk



Slika je simbolna.

Redna cena: 7,05 €

Akcijska cena za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije s kuponom:

4,94 €

Kupon je unovčljiv od 18. 7. 2015 v enotah Lekarne Ljubljana.

LEKARNA LJUBLJANA

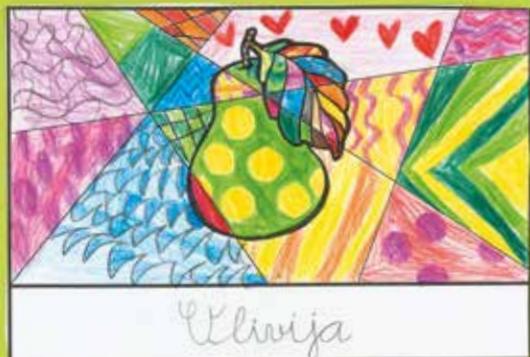
Kupon je unovčljiv do 18. 7. 2015 oziroma do prodaje zaloga. Popust velja ob predložitvi tega kupona in veljavne članske izkaznice Društva za zdravje srca in ožilja, v vseh enotah Lekarne Ljubljana ob enkratnem nakupu. En kupon velja za nakup enega izdelka Kalcij 500+D3. Popust se obračuna na blagajni. Kupon ne velja v spletni lekarni www.lekarna24ur.com. Veljaven je samo kupon, izrezan iz revije Za srce. Kupona ni mogoče zamenjati za gotovino. Popusti se med seboj ne seštevajo. Akcija je predvidena za prodajo v količinah, običajnih za gospodinjstva in ne velja za pravne osebe.

www.lekarnaljubljana.si

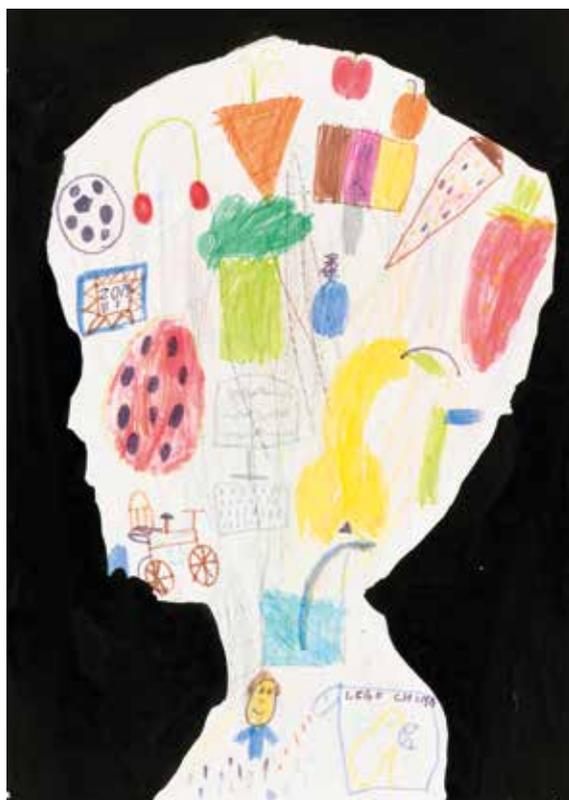
* Vprašanje je bilo posredovano po e-pošti in je delno lektorirano

Zdravo je ...

Ustvarjalno in igrivo so otroci povezali neko misel o zdravi prehrani in gibanju z likovnim izrazom. Če vemo, da slika pove več kot tisoč besed, smo lahko prepričani, da so sporočila našla pot preko pogleda do srca. Sonce, narava, sadje, zelenjava, igra, žoga, plavanje, kolesarjenje, voda, so miselni vzorci, povezani v celoto – za zdravo življenje in dolgoživost.



Zame je zdrava zelenjava. In voda.
Zdravo je tudi sadje. Zame je
zdravo kolesariti. Olivija



Zelo rad kolesarim in plešem. Najraje
jem korenje, solato, posladkam pa
se z jabolkom in melono. Oskar



Zame je zdrava češnja in še ostalo
sadje. Najraje treniram ritmično
gimnastiko. Ker obožujem konje,
vsak dan tudi jaham. Nina



Zdravo je, da piješ vodo. Zdravo je,
da si zunaj. Maks Žižek

Jagodičevje, zakladnica zdravju koristnih hranil

Maruša Pavčič

Od pomladi do pozne jeseni pestrijo naš jedilnik drobni, okusni, aromatični sadeži, ki jih običajno uvrščamo med jagodičevje. Najdemo jih po vsem svetu, rastejo v naravnem okolju, še veliko več pa je gojenih. Večina jagodičevja vsebuje veliko vitaminov, mineralov, antioksidantov in drugih fitokemikalij, poleg prijetnih kislin, prehranske vlaknine in sladkorjev. Jagodičevje je bilo prvo sadje, ki so ga naši prapredniki v nabiralni kulturi začeli uživati in tako kot takrat tudi danes predstavlja izredno kakovosten vir hranil, ki vplivajo na naše zdravje.

Sestava hranil v jagodičevju

Poleg gozdnih jagod, borovnic, malin, brusnic in robidnic so pri nas doma razne gojene jagode, borovnice, ribez in kosmulje, po svetu pa uživajo še razne druge vrste. Le-te občasno kot modna živila z veliko medijsko podporo »preplavijo« tudi naš trg alternativne prehrane, čeprav po svoji sestavi in delovanju niso nič boljše kot domače jagodičje. Sestavo nekaterih vrst jagodičja kaže preglednica 1.

Sestava hranil kaže, da v nekaterih primerih lahko s 100 g (eno skodelico) jagodičevja posamezne vrste že zagotovimo 50 – 100 % dnevno potrebnih količin tega hranila.

Poleg hranil, navedenih v preglednici 1, pa vsebuje jagodičje še veliko fitokemikalij, snovi, ki so prisotne v izredno majhnih količinah in ki uravnavajo različne procese v rastlinah, pa tudi v živalskem svetu in ljudeh. Označujejo jih živahne barve, saj želijo rastline na ta način privabiti razne ptice, žuželke in druge živali, ki se hranijo s sadjem in tako širiti svoja semena. Barve jagodičevja so naravni pigmenti. Kemično jih uvrščamo med polifenole, ki so pretežno v lupinah in semenih jagodičevja. Med polifenole pa štejemo tudi fenolne kisline, ki jih je veliko prav v jagodičevju. Fenolne kisline in barvni pigmenti imajo antioksidativno delovanje, kar pomeni, da v procesu presnove in tvorbe energije vežejo nase snovi, ki nastanejo ob oksidaciji hranil (proste radikale), ki lahko vplivajo škodljivo na naše zdravje (ateroskleroza, rak, bolezni srca

in žilja, ...). Antioksidativnost v hrani lahko merimo z metodo ORAC (oxygen radical absorbance capacity), to je kapaciteto odstranjevanja kisikovih radikalov. Skupni ORAC nekaterih vrst jagodičevja je podan v preglednici 2. Še višji ORAC kot jagodičevje imajo nekatera zelišča, vendar je njihov vnos količinsko bistveno manjši in ne prispevajo toliko ORAC-a v mešani prehrani, kot pa jagodičevje.

Ne glede na to, da so poskusi pokazali antioksidativno delovanje teh fitokemikalij v laboratorijskih poskusih (*in vitro*), pa so poskusi, določiti njihovo antioksidativno moč pri živalih in človeku (*in vivo*) bolj zapleteni. Vse zaužite količine teh snovi namreč ne prehajajo direktno v naš krvni obtok. Kateri del bomo lahko koristno uporabili je odvisno od vrste in zrelosti ploda, načina uživanja (surovo ali kuhano), stanja prebavnega trakta človeka, ki jagodičevje uživa in mešanice hranil, ki so po prebavi hrane na razpolago za absorpcijo v telo. Bioavbiabilnost (razpoložljivost za organizem) je praviloma manjša, kot je vsebnost antioksidantov v poskusih *in vitro*. Zaenkrat točnih podatkov o bioavbiabilnosti fitokemikalij še ni, zato je tako pomembno, da uživamo čim bolj mešano in različno hrano in ne prehranskih dopolnil. Računa se, da dnevno v mešani prehrani zaužijemo cca. 1,2 mg polifenolov, od tega 60 % flavonoidov in 40 % fenolnih kislin, predvsem iz sadja in nealkoholnih sadnih pijač. Nekateri vrste jagodičevja vsebujejo največje količine posameznih polifenolov, na primer

Preglednica 1: hranilne vrednosti jagodičevja (v 100 g živila)

	Brusnice	Robide	Maline	Borovnice	Jagode	Rdeč ribez	Goji jagode
Kalorije (kcal)	46	43	52	57	32	56	
OH-skupno (g)	12	10	12	14	8	13,8	60
Sladkorji (g)	4	5	4,4	10	2	7,4	
Vlaknina (g)	5	5	6,5	2,4	2	4,3	8
Beljakovine (g)	0	1	1,2	0,7	1	1,4	15
Maščobe skupno (g)	0	0,5	0,7	0,3	0	0,2	7
Natrij (mg)	2	1	1	1	1	1	1
Kalcij (mg)	8	29	25	6	16	33	112
Železo (mg)	0,3	0,6	0,7	0,3	0,4	1	9
Magnezij (mg)	6	20	22	6	13	13	109
Fosfor (mg)	13	22	29	12	24	44	178
Kalij (mg)	85	162	251	77	153	275	1132
Cink (mg)	0,1	0,53	0,42	0,16	0,14	0,23	2
Vitamin C (mg)	13,3	21	26,2	9,7	58,8	41	29

Preglednica 2: skupni ORAC nekaterih vrst jagodičevja, v primerjavi z ORAC jabolka

Sadje	Skupni ORAC
Jabolka	3049
Gozdne borovnice	9621
Brusnice	9090
Črn ribez	7957
Robide	5905
Maline	5065
Gojene borovnice	4669
Jagode	4302
Rdeč ribez	3387
Goji jagode	3290



robide 80 – 270 mg/kg hidroksibenzojske kisline, maline 60 – 100 mg/kg protokatehnične kisline, črn ribez 40 – 130 mg/kg galične kisline, borovnice 2000 – 2200 mg/kg hidroksicinamične kisline, robide 1000 – 4000 mg/kg cianidina, črn ribez 1300 – 4000 mg/kg pelargonidina, borovnice 250 – 5000 mg/kg peonidina in robidnice 30 – 160 mg/kg miricetina ter 130 mg/kg epikatehina. Zaužiti polifenoli se v procesu prebave in presnove aktivno spreminjajo, potujejo s plazmo do posameznih organov, kjer delujejo, in od tod izločajo s pomočjo žolča ali urina. Njihovo najmočnejše delovanje v telesu naj bi bilo 1 do 6 ur po zaužitju živila, ki jih vsebuje.

Polifenoli in zaščita srca in žilja

Številne epidemiološke študije, ki so ugotovljale povezave med s polifenoli bogato hrano in kroničnimi obolenji, so potrdile zaščitni učinek polifenolov na bolezni srca in žilja. Podobne rezultate so dale tudi številne študije na živalskih modelih s prehransko realističnimi količinami izoliranih flavonoidov in pri ljudeh, ki so uživali s flavonoidi bogato hrano. Dolgo časa je veljalo, da je preventivni učinek polifenolov na s starostjo povezana kronična obolenja direktno posledica njihove antioksidacijske moči. Najnovejše ugotovitve pa dajo slutiti, naj bi bili polifenoli povezani z mehanizmi, ki uravnavajo celične procese, kot je na primer vnetje.

Vedno več je raziskav, ki ugotovljajo učinkovanje posameznega polifenola, ob upoštevanju bioavaliabilnosti seveda, na procese presnove v zdravju in bolezni. Pri uravnavanju krvnih maščob (zniževanju »slabega« LDL-holesterola in povečevanju »dobrega« HDL-holesterola) se je izkazalo, da so bili pri zniževanju »slabega« LDL-holesterola učinkoviti le polifenoli, ki izhajajo iz beljakovin soje in zelenega čaja, pri povečevanju »dobrega« HDL-holesterola pa polifenoli iz kakava in jagodičevja, pod pogojem, da so jih ljudje uživali dalj časa, medtem ko polifenoli drugih vrst sadja (na primer agrumov) takega učinka na uravnavanje maščob niso imeli.



Tudi raziskave vpliva polifenolov na zmanjševanje krvnega tlaka, tvorbe aterosklerotičnih oblog v notranjosti žil in tvorbe krvnih strdkov kažejo, da polifenoli jagodičevja poleg polifenolov kakava in čaja pozitivno vplivajo na uravnavanje oziroma zmanjševanje bolezenskih sprememb.

Drugi učinki jagodičevja na zdravje

Poleg učinka polifenolov na obolenja srca in žilja obstaja mnogo študij, ki kažejo, da so vitamini, minerali in fitokemikalije iz jagodičevja učinkoviti tudi pri uravnavanju oziroma preprečevanju drugih obolenj. Tako naj bi jagodičevje imelo sposobnost zmanjševati rast rakavih celic *in vitro* in popravljanja napak na DNK, ki jih povzročajo mutagene snovi iz hrane. Jagode in robidnice naj bi preprečile nadaljnjo rast predrakavih sprememb v ustih in požiralniku. Mehanizem delovanja naj bi potekal od spodbujanja aktivnosti naravnih ubijalskih celic do inhibicije angiogeneze. Povezujejo jih tudi z zmanjševanjem tveganja za limfome in želodčnega raka.

Uživanje borovnic in jagod ima zaščitni učinek na delovanje možganov. Na simpoziju leta 2007 o koristi jagodičevja za zdravje, so bila objavljena poročila, ki trdijo, da borovnice (in podobno jagodičevje, vključno z brusnicami) lahko ublažijo kognitivni padec, ki se pojavlja pri Alzheimerjevi bolezni, in druge posledice staranja. Izboljševale naj bi tudi kakovost spanja zaradi vsebnosti melatonina in spomin.

Visoka vsebnost vitaminov, mineralov in prehranske vlaknine poleg fitokemikalij ima pozitivne učinke tudi na prebavni trakt in uravnavanje iztrebljanja. Poseben pomen imajo brusnice, ki preprečujejo ponavljajoče se okužbe mehurja, pa tudi zmanjševanje oblog zobnega kamna.

Za razliko od drugih vrst jagodičevja pa naj bi maline poleg vseh zgoraj naštetih učinkov zaradi visoke vsebnosti vitamina C in antioksidanta zeaksantina še dodatno ščitile oči pred poškodbami zaradi UV in modrih žarkov, in na ta način zmanjševale tveganje in razvoj starostne degeneracije makule. Visoka koncentracija zeaksantina v malinah krepi ožilje v očeh in skrbi za zadosten dotok hranilnih snovi. Poleg tega zeaksantin v malinah tudi preprečuje krvavitve v celotnem telesu.

O jagodičevju nekaj že vemo. Vemo, da so marsikateri narodi uporabljali jagodičevje, njegove plodove, pa tudi listje tradicionalno v zdravilne namene. Pa vendar šele sedaj s spoznavanjem fitokemikalij, njihove vloge v prebavi in presnovi ter spoznavanjem medsebojnega sinergističnega delovanja sestavin hrane postopoma dobivamo nekatera potrdila o njihovi učinkovitosti. ♥



Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Predjed

S krompirjem polnjeni paradižniki

Sestavine (za 2 osebi):

2 paradižnika, 1 čebula, 1 krompir, pest pinjol, oljčno olje, bučno olje, bazilika

Paradižnika umijemo in jima odrežemo vrh. Z žlico previdno postrgamo ven meso in peške, pri tem pazimo, da ne preluknjamo kože. Čebulo nasekljamo, krompir pa olupimo in narežemo na majhne koščke. Najprej na oljčnem olju prepražimo čebulo, nato prepražimo pinjole (3 minute), nazadnje dodamo še krompir, ki ga pražimo približno 8 minut. Vmes ga lahko zalijemo z malce vode. Paradižnikovo meso pretlačimo in vanj zmešamo čebulo, pinjole in krompir ter nato vse nadevamo nazaj v paradižnika in pokrijemo. Pečemo v preodgreti pečici na 200 stopinjah približno 20 minut.



Glavna jed

Polnjeni lignji

Sestavine (za 2 osebi):

6 lignjev (odvisno od velikosti, če so veliki jadranski, lahko tudi samo enega na osebo), 500 ml paradižnikove omake, sveža bazilika, šopek petršilja, 4 stroki česna, 2 jajci, 50 g drobtin, 30 g manj mastnega sira, poper, sol, oljčno olje

Lignje očistimo in jim ostanimo lovke. Lovke nasekljamo in jih popečemo na oljčnem olju zelo na hitro (približno 1 minuto), ter jih pustimo, da se ohladijo. Sir naribamo, petršilj in česen pa na drobno nasekljamo. Skupaj zmešamo drobtine, sir, nekaj listov bazilike, česen, petršilj, lovke in jajca, ter začínimo z morskó soljo. Vse skupaj dobro premešamo, da naredimo gostó maso. Maso nadevamo v lignje in jih zapremo z zobotrebcem. Lignje najprej popečemo na oljčnem olju, približno 3 minute na vsaki strani, da spustijo preostanek vode. Medtem zmešamo paradižnikovo omako, dodamo nasekljano baziliko, začínimo s poprom in pustimo da zavre. Zmanjšamo plamen in v omako položimo lignje, pokrijemo in pustimo nežno vreti približno od 25 do 30 minut.



Poobedek

Sadna nabodala s kokosom

Sestavine (za 2 osebi):

1 jabolko, 1 kivi, 1 banana, 1 jedilna žlica medu, nasekljan kokos

Banano in kivi olupimo, jabolko umijemo in po želji olupimo. Sadje narežemo na približno 8 čimbolj enakih kosov. Kose nataknemo na lesena nabodala. Med malce segrejemo, da postane bolj tekoč in z njim premažemo sadje. Ko se med malce shladi, po sadju potresemo še kokos in postrežemo.



Besedilo in foto: Brin Najžer



Prof. dr. France Hribar, pionir na področju patologije na Slovenskem

Boris Cibic

Iz dolge zgodovine medicine izvemo, da so prvotni vaški zdravilci bolj s svojo magijo kot z dejansko pomočjo »pozdravili« mnoge svoje bolnike. Mimo njih pa nastopa vedno bolj uspešna uradna medicina v iskanju povezav med znaki (simptomi) bolezni in spremembami ustroja in funkcij človekovih zdravih in bolnih organov.

Če preskočimo prikaze delno nepravilnih opisov ustroja in funkcij organov našega telesa, ki so jih objavili v razdobju več stoletij številni raziskovalci (starogrški, rimski, arabski, itd.) smemo postaviti začetek znanstvenega opisa organov našega telesa v 16. stoletje, ko je zdravnik in znanstvenik, flamski zdravnik Andries van Wesel »Vesalius« (glej revijo Za srce, november 2006, str. 28-29) leta 1543, še ne tridesetleten, objavil monumentalno delo »Anatomija človeškega telesa« v sedmih knjigah, v katerem so sistematično in pravilno opisani vsi organi našega telesa. To veliko odkritje je odprlo pot novim velikim odkritjem, ki še trajajo, predvsem natančni opisi celic vseh organov (histološka slika) in opisi velikega števila njihovih funkcij (fiziologija) pri zdravih in bolnih ljudeh. Velikim vsakdanjim novim tehničnim odkritjem, ki so v pomoč raziskovalcem na kateremkoli področju znanosti, raziskovalci komaj sledijo. Zato je še vedno odveč misel (bojazen), da smo že vse odkrili zlasti v panogah, v katerih ni veliko dinamike kot so, na primer, na področju medicine, anatomija, patologija in histologija.

Prof. dr. France Hribar, zdravnik, znanstvenik, pionir na področju patologije na Slovenskem

Prof. Hribar se je rodil 4. marca leta 1895 na samotni polkmetiji v hribovskih, nerodovitnih Lipljah v zgornjem Tuhinju. Leta 1915 je bil še kot gimnazijec vpoklican v vojsko od koder se je po treh letih, trikrat ranjen, vrnil domov kot trajni invalid prve svetovne vojne. Po koncu vojne se je vpisal na Medicinsko fakulteto v Ljubljani, kjer sta delovala samo prva dva letnika. Prepisal se je na Medicinsko fakulteto na Dunaju, tam 23. decembra 1924 promoviral za splošnega zdravnika in se vrnil v Ljubljano. Dve leti je služboval na Higijenskem zavodu v Ljubljani in za tem dve leti vodil bakteriološki laboratorij in infekcijski oddelek v mornariški bolnišnici. V letih 1929 – 1930 je specializiral patologijo pri svojem vzorniku prof. Plečniku in nekaj časa pri prof. Mareschu na Dunaju. Od leta 1930 je bil deset let prosector (obducent) v splošni bolnišnici v Mariboru. Leta 1940 je bil izvoljen za rednega profesorja patologije na Medicinski fakulteti v Ljubljani z nastopnim predavanjem »Marasmus senilis« (starostna onemoglost) in na priporočilo prof. Plečnika prevzel težavno nalo-

go ustanovitelja in prvega predstojnika Patološko-anatomskega inštituta na Medicinski fakulteti v Ljubljani, ki ga je vodil do svoje upokojitve, 1. februarja 1966 v starosti 71 let. V letih 1940 - 1941 je bil dekan Medicinske Fakultete, pozneje enkrat prodekan, sicer je vsa leta, zaradi svoje narave, odklanjal kakršno koli funkcijo. Na delovnem mestu je proučeval sluznico maternice.

Z vso energijo in majhnim številom panogi predanih mladih sodelavcev se je posvetil strokovni in prostorski rasti svojega inštituta. Nastopil je v zelo majhnem inštitutu, v prostorih, ki niso bili predvideni za pedagoško fakultetno ustanovo, v ustanovi z zelo skromno opremljenostjo, v vojnem času, ko so bile lahko uresničene le najbolj nujne potrebe za normalno delo. Nujnim potrebam inštituta za normalno strokovno delovanje, za širitev delovnih programov in za zapolnitev prostih delovnih mest je tudi povojna oblast kar nekaj let premalo prisluhnila. Prof. Hribar pa ni bil človek, ki bi bil sposoben prosjačiti ali, ki bi bil nasilen ali vzvišen zaradi pomembnosti njegove panoge pri reševanju zapletenih primerov diagnostike in zdravljenja bolnikov. Razen, da si je s sodelavci zelo prizadeval za rast znanja na področju morfoloških sprememb v bolnih organih je zelo skrbel za uvedbo novih preiskovalnih postopkov, med katerimi izstopa diagnoza bolezni na osnovi drobnih koščkov tkiv pridobljenih pri živih bolnikih z vbrdom bolnega tkiva (biopsija).

Pri iskanju sodelavcev ni bil prof. Hribar posebno uspešen, morda deloma zaradi njegovega tempa dela in morda deloma zaradi nezadostne toplote na inštitutu, ki je bila bržčas posledica njegovih bolečin v ranjeni, invalidni roki. Sodelavcem, ki so sprejeli »klimo« na inštitutu, pa je prof. Hribar zelo rad posredoval njegove izkušnje in znanje ter vselej strokovno pomagal tudi v neredkih primerih slabe pripravljenosti kliničnih zdravnikov, da



so pri svojih obduciranih pokojnih bolnikih napačno sklepali pri kliničnih odločitvah.

Prof. Hribar je bil pri izpitih iz patologije strog, vselej pa pravičen. Študenti so dobro vedeli, da morajo na izpit v urejenem oblačilu in sam profesor je menil, da mora vsak učitelj tako učiti kot vzgajati. Število strokovnih del prof. Hribarja je skromno in je posvečeno predvsem slovenskemu izrazoslovju zdravniških besed. Leta 1951 je izdal prvi učbenik iz patologije v slovenskem jeziku (»Uvod v splošno in morfološko patologijo«), ki je vrsto let veljal za najbolj brano slovensko medicinsko knjigo.

Prof. Hribar je bil izvrsten strokovnjak, z vsem srcem in dušo predan svojemu poklicu zdravnika patologa, raziskovalca in univerzitetnega učitelja in temu je podredil svoje življenje. Zato ga je bolj malo prizadela slaba uradna podpora pri njegovih pogledih na bodočnost Patološko-anatomskega inštituta. Redko se je zgodilo, da je prof. Hribar povsem odvrigel svoj oklep v družbi tistih, ki jim

je uspelo, da so se mu približali. Lahko se je zgodilo, da je postal povsem drug človek, sproščen, razigran, poln šaljivih domislic in zgodb, zlasti iz svojih dunajskih let šolanja in let, ko je kot mlad zdravnik služboval v vojni mornarici.

Za svoje delo, dosežke in zasluge je bil ob odhodu v pokoj leta 1966 odlikovan z Redom dela z zlatim vencem. Umril je kmalu po upokojitvi, 28. decembra 1967.

Posthumno je Inštitut za patologijo MF, na predlog Sekcije za patologijo SZD, ob svoji 40-letnici leta 1980 prvič podelil Priznanje profesorja Franceta Hribarja. Od tedaj se ta priznanja podeljujejo ob zaključku Plečnikovih memorialov strokovnjakom in znanstvenikom za njihove izjemne znanstvene dosežke na področju patologije in pomemben prispevek pri razvoju patologije v Sloveniji. S tem se ohranja spomin na prvega profesorja patologije na Medicinski Fakulteti v Ljubljani in eno najpomembnejših osebnosti v razvoju sodobne medicine pri nas. ♥

SRCE IN ŠPORT

Tenis, igra za vse življenje

Aleš Filipčič

Tenis je najbolj razširjena in svetovno prepoznavna športna igra z loparji. S tenisom se ukvarja preko 75 milijonov navdušencev po svetu, ki se s športom ukvarjajo tekmovalno ali rekreativno. Tenis zaznamuje razvejan sistem tekmovanj na vseh ravneh in za vse starostne ter kakovostne skupine teniških igralcev in igralk, poleg tega pa navdušuje še številčnejšo množico tistih, ki šport spremljajo kot navijači. Tenis je v preteklosti veljal za elitni beli šport, danes pa postal dostopen vsakomur, kar dokazujejo tudi številni učni programi, ki potekajo na slovenskih teniških igriščih.

Tenis je družaben

Tenis je prijetna športna igra, v kateri igralca (igra posameznikov), ali štirje igralci (igra parov), menjaje udarjajo žogo preko mreže v igralno polje, omejeno s črtami, veliko približno 100 m². Temeljni cilj igre je z loparjem udariti žogo tako, da je tekmelec ne more vrniti ali pri udarcu naredi napako ter žogo udari v mrežo ali izven igralnega polja.



Tenis je zdrav

V priznani znanstveni reviji British Journal of Sports Medicine so leta 2010 objavili študijo, ki je analizirala učinke ukvarjanja s tenisom na zdravje rekreativnih igralcev. Na osnovi analize 25 člankov so ugotovili, da ukvarjanje s tenisom pozitivno vpliva na aerobne sposobnosti, zmanjšuje količino maščob v krvi, znižuje telesno težo, povečuje gostoto kosti ter zmanjšuje možnost pojava in smrtnost zaradi srčno-žilnih bolezni. Pri tem je potrebno poudariti, da v študijo niso bili zajeti učinki, ki jih ima ukvarjanje s tenisom na psihično počutje rekreativnih igralcev in igralk, saj igra dokazano zmanjšuje raven stresa, povečuje pa sposobnost koncentracije, kontrole čustev in obnašanja ter dviguje raven samozaupanja.

Tenis je igra za vsakogar

Igra je primerna za vse starosti, saj se z njo spoznajo otroci pri štirih letih, s tenisom pa se ukvarjajo tudi starostniki, starejši od 85 let. Mednarodna teniška federacija (ITF) s sedežem v Londonu, poleg skrbi za celosten razvoj tenisa v svetu, organizira tudi tekmovanja za veterane v starosti nad 85 let, kar je zadnja od uradnih starostnih tekmovalnih kategorij. Na nacionalni ravni na številnih področjih deluje Teniška zveza Slovenije (TZS), katere temeljna

dejavnost je organizacija tekmovanj za vse starostne in kakovostne skupine. Tako pod okriljem TZS preko 100 teniških klubov organizira tekmovanja (www.teniska-zveza.si) za najmlajše, ki nastopajo v kategoriji od 8 do 11 let na turnirjih v mini, midi in maxi tenisu, tekmovanja za mlade v starostnih kategorijah deklic in dečkov do 12, do 14, do 16 in do 18 let in nenazadnje tekmovanja za članice in člane, ki so lahko nacionalna ali profesionalna (turnirji serije Futures in Challenger). Poleg naštetih tekmovanj TZS organizira tekmovanja veteranov in veterank v številnih starostnih kategorijah od 35 do 85 let. Številne rekreativne turnirje organizira Društvo igralcev tenisa (www.tenis-rekreacija.si).



Kratek zgodovinski pregled

S podobnimi igrami tenisu so se ukvarjali že Maji in Azteki, ki so žogico iz usnja udarjali z enostavnimi loparji. Najstarejše vire o tenisu na evropskih tleh zasledimo v dvanajstem stoletju, točneje v Parizu, kjer so že leta 1292 v tako imenovanih igralnicah igrali igro »jeu de paume«, kjer so žogo udarjali z roko. Iz tega časa izvira vzklik »tenez«, ki v francoščini pomeni: vzeti, sprejeti ali držati. »Tenez« naj bi bil vzklik, s katerim naj bi igralec opozoril tekmeca na začetni udarec. Iz tega naj bi kasneje nastalo angleško ime za samo igro – »tennis«, ki jo je februarja 1874 patentiral major Wingfield Clopton. Leta 1875 so pravila tenisa nekoliko spremenili in igro poimenovali tenis na livadi (ang. lawn tennis). All England Croquet Club je 9. junija 1877 organiziral prvi turnir v Wimbledonu. Pomemben mejnik predstavlja leto 1900, ko je Američan Dwight Davis želel pritegniti v Ameriko najboljše svetovne igralce in ustanovil tekmovanje, ki se po njem imenuje Davisov pokal. To najstarejše moštveno tekmovanje je še vedno ena najbolj cenjenih lovorik v tenisu. Leta 1896 je postal tenis uradni šport olimpijskih iger, leta 1913 pa je bila v Parizu ustanovljena mednarodna teniška federacija (ITF).

Tenis so iz Češke in Nemčije v Slovenijo prinesli slovenski študentje. Prvo slovensko igrišče za tenis je leta 1897 zgradil pisatelj Ivan Tavčar na svojem posestvu na Visokem v Poljanski dolini. Prvi slovenski teniški klub je bil leta 1899 ustanovljen v Celju, ki je imel številčno članstvo, ki je vključeval tudi igralke. Pomemben dogodek za slovenski tenis je prihod ing. Stanka Bloudka. Ustanovil je športni klub Ilirijo, ki je imel med številnimi sekcijami tudi teniško. V obdobju prve in druge svetovne vojne je teniška klubska dejavnost zamrla in se znova prebudila po obeh vojnah, ko se je razvoj tenisa iz centrov (Maribor, Ljubljana, Celje) širil tudi v manjše kraje in dosegel vsa slovenska mesta. Velika prelomnica za slovenski tenis je leto 1991, ko se je Teniška zveza Slovenije včlanila najprej v evropsko teniško zvezo (Tennis Europe) in nato naslednje leto še v ITF.

Organiziranost tenisa v svetu

ITF pod svojim okriljem združuje nacionalne teniške zveze, še bolj znan pa je po tem, da se pod okriljem ITF organizirajo štiri turnirji za veliko zmago (ang. Grand Slam), ki potekajo v Londonu (Wimbledon), Parizu (Roland Garros), New Yorku (US Open) in Melbournu (Australian Open). Tako tekmovanja za veliko zmago kot tudi drugi teniški turnirji potekajo na različnih igralnih podlagah. V Evropi in Južni Ameriki pretežno na pesku, v Veliki Britaniji tudi na travi, v Severni Ameriki, Aziji in Oceaniji pa so tekmovanja organizirana pretežno na trdih podlagah. Sicer pa v tenisu delujeta še dve globalni organizaciji, in sicer Association

of Tennis Professionals (ATP) ustanovljena 1968 in Womens Tennis Association (WTA) ustanovljena 1970, ki združujeta poklicne igralce in igralke tenisa ter organizirata lastni seriji tekmovanj.

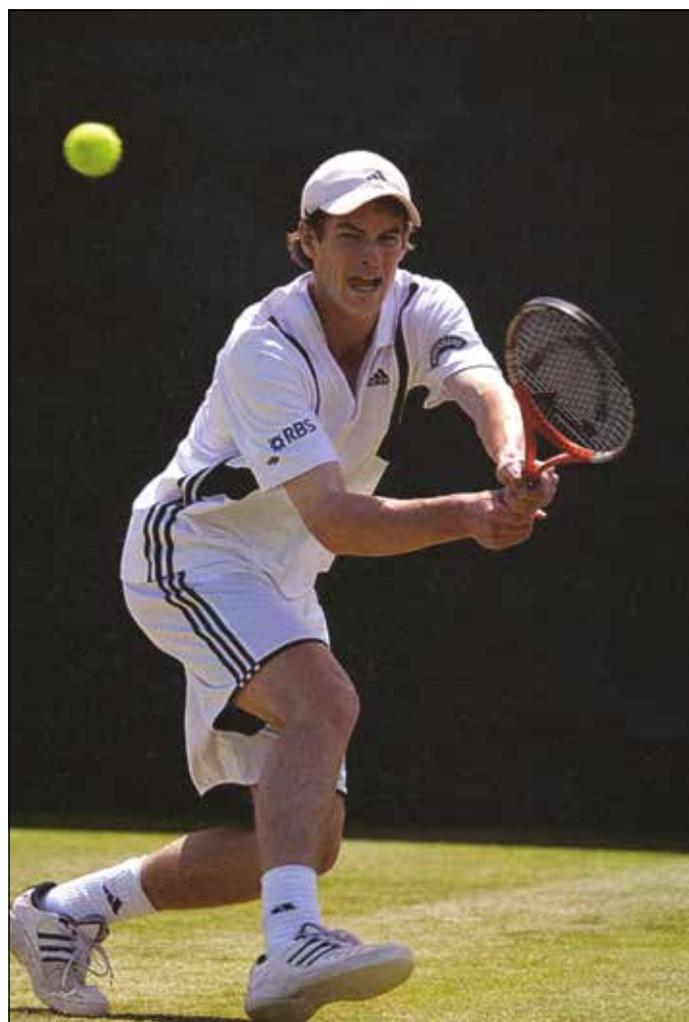
Točkovanje pri tenisu

Poznavalci različno razlagajo način štetja točk pri tenisu. Obstajata dve razlagi točkovanja, ki v obeh primerih ne temeljita na decimalnem, pač pa na geometrijskem sistemu, ki ima za osnovo število 60, ki se deli na štiri dele. Po prvi razlagi so gledalci med igro stavili in so zato pri vsaki točki v skledo ob mreži metali kovance po 15 sujev in pri tem glasno vzklikali 15, 30, 45, 60. Kasneje je število 60 zamenjala beseda »game«, ki je pomenila konec posamezne igre.

Druga razlaga štetja pa naj bi temeljila na starofrancoskem sinonimu za dan in igro- »journèe«. Analogno z dnevom so igro razdelili na 24 iger, vsako igro pa na četrtnine ure. Pri izenačenju 45:45 so rezultat znižali na 40:40 in za vsako dobljeno točko dodali 10. Če je bil rezultat izenačen na 50:50, so ga vrnil na 40:40. Od kdaj in od kod izvira neposreden prehod s 30 na 40 in nadomeščanje točkovanja s prednostjo (ang. advantage) in z enaka (ang. deuce) v primeru izenačenja, ni znano. Ne glede na obe razlagi, ima tenis še dandanes poseben način točkovanja, kar mu daje še poseben čar in ob spremljanju teniških dvobojev povečuje napetost in negotovost.

Vrhunski tenis

Vrhunski teniški igralci in igralke so skupaj z globalno razširjenim sistemom tekmovanj v največji meri zaslužni za razširjenost



tenisa v svetu. Na lestvici zgodovinsko najbolj uspešnih igralcev in igralke glede na osvojene turnirje za veliko zmago, število turnirskih zmag in leta, ko so končali kot številka 1 na svetovni jakostni lestvici, vodi Švicar Federer s 17 zmagami, drugi je Avstralec Rod Laver, tretja Nemka Steffi Graf, trenutno vodilni pri moških, Srb Novak Djoković pa je trenutno na štiridesetem mestu, vendar bo na lestvici v prihodnje zagotovo napredoval.

Prva se je z odmevnimi dosežki na svetovni teniški zemljevid vpisala Mariborčanka Mima Jauševc, ki je leta 1977 osvojila pariški turnir Roland Garros, dvakrat pa igrala v finalu (1978, 1983) ter bila uvrščena na šesto mesto na svetovni ženski jakostni lestvici. Tudi naslednji dosežki so bili ženski, saj je bila leta 2006 Katarina Srebotnik uvrščena na 20. mesto med posameznicami, leta 2010 pa na 1. mesto v igri dvojic, Tina Pisnik je bila 2004 uvrščena na 29. mesto med posameznicami, Maja Matevžič je bila najboljša 38. Trenutno je najbolje uvrščena Slovenka Polona Hercog na 76. mestu. Pri moških smo morali na prve uspehe v svetovnem tenisu počakati do leta 2010, ko se je Blaž Kavčič kot prvi Slovenc spustil pod magično mejo prve stoterice. Grega Žemlja je dosegel najvišjo uvrstitev na ATP jakostni lestvici, saj je bil 2013 na 43. mestu, Blaž Kavčič je bil najvišje 68., Aljaž Bedene 71. in Blaž Rola 78.

Teniška oprema

Pri igranju tenisa je pomembna tudi oprema. Najbolj pomemben del je seveda lopar z napetjem. Največja težava pri izbiri loparja je, da je izbira prevelika, saj na trgu obstaja veliko število blagovnih znamk s številnimi modeli. Pri izbiri loparja je zato najbolje, da se obrnete na strokovnjaka, ki vam bo pomagal izbrati teniški lopar glede na vaše teniško znanje, način igranja in tudi telesne značilnosti. Enako pomembna kot izbira loparja je tudi izbira primerne napetja. Za rekreativne igralce in igralke velja pravilo, da morajo napetje v loparju zamenjati tolikokrat na leto, kolikorkrat igrajo tedensko. Poleg neustrezne tehnike je neprimerna izbira vrste in napetosti napetja najbolj pogost vzrok za pogosto poškodbo – teniški komolec.

Prvi koraki in učenje tenisa

Zaradi hitrega načina življenja in s tem povezano željo po hitrem doseganju ciljev ter zaradi uporabe sodobnih rekvizitov, predvsem različnih teniških žog, je danes učenje tenisa bistveno drugačno kot v preteklosti. Prvi cilj učenja tenisa je, da je učenec že na prvi uri zmožen izvajati udarce v igralni obliki. Hitrost osvajanja posameznih stopenj je odvisna predvsem od igralca. Pri igralnem pristopu trener učenca obravnava celostno. To pomeni, da upošteva in povezuje njegov razvoj v tehničnem, taktičnem, fiziološkem in psihološkem smislu. Pri učenju tenisa se poleg veščin, to je teniških udarcev in gibanj, razvijajo tudi gibalne sposobnosti, kot so ravnotežje, timing in ritem. Te sposobnosti oziroma pojavnne oblike so na začetku nujne za izvajanje teniških udarcev in gibanj. Vsekakor imajo pri prvih korakih učenja tenisa nekoliko prednosti tisti, ki so se že prej ukvarjali s športom, predvsem s katero od športnih iger z žogo. Pa vendar, kot že zapisano, sodobni pristopi in pripomočki vsem začetnikom omogočajo hitro napredovanje in užitek v igri. Predvsem za začetnike je ITF razvil dva široko zasnovana koncepta, ki sta združena v »Igraj in ostani« (ang. Play and Stay; www.tennisplayandstay.com) in tenis ekspres (ang. Tennis Express; www.tennisplayandstay.com/tennis-xpress). Oba koncepta omogočata hitro učenje ter, kar je najpomembneje, da se ne glede na starost, začetniki pri učenju zabavajo, napredujejo in tako spoznajo teniško igro in se z njo družijo vse življenje.

Tenis – kako in kje začeti

Glede na to, da so lahko predvsem prvi koraki v tenisu nekoliko bolj zahtevni, je nujno, da se učenja tenisa lotite pod strokovnim vodstvom. Zato pred pričetkom učenja tenisa poiščite najbližji teniški klub, društvo ali šolo. Slovenski teniški trenerji, ki delujejo v teniških klubih (www.teniska-zveza.si/klubi_2013) so usposobljeni, da izvajajo postopke učenja v skladu s sodobnimi zahtevami. Teniška igrišča, predvsem zunanja, lahko najdete povsod po Sloveniji. Najbolj podroben spisek lahko najdete na spletni strani Tenis portal (www.tenisportal.si).

Milijoni teniških navdušencev na vseh kontinentih sveta so za svoj šport izbrali tenis. Po zadnjih podatkih se s tenisom ukvarja preko 75 milijonov ljudi. Pridružite se tej veliki družini ljubiteljev rumene žogice. Vredno je vsaj poskusiti. ♥



Dolina Soče, Kobarid – Tolmin

Alenka Omejc

Pod visokimi Julijci leži slikovita dolina, po kateri vijuga smaragdna reka Soča. Narava, ki je tod še skoraj neokrnjena, je bogato obdarjena in skriva premnoge zaklade: kristalno čiste reke, čarobne slapove, tolmune in korita, zdravilne izvire in skrivnostne jame. Obiskovalca vabi na kratek sprehod ali na dolgo raziskovanje, pravi izlet v pestro zgodovino doline in okolice pa predstavljajo številne ostaline iz prve svetovne vojne. Del vsega tega bogastva varuje zavarovano območje Triglavskega narodnega parka.

Peš po Kobariškem in Tolminskem

Pridite in dolino Soče raziščite peš! Zahtevnejše pohodnike bodo označene in nadelane poti popeljale na vršace Julijskih Alp in alpskega predgorja, sprehajalci pa lahko izbirate med množico manj zahtevnih poti in stezic na nižjih nadmorskih višinah. Ko se boste potepali po Kobaridu, se obvezno sprehodite do čarobnega slapu Kozjak, ki sredi skalnatega amfiteatra pada v prostran modrozeleni tolmun. Ne bo vam žal, če se podate v Drežnico in na krožno pot v bližnja Koseška korita, od koder lahko po poti Alpe Adria Trail nadaljujete do planine Kuhinja in v vas Krn. Malo nižje leži prijazna vasica Vrsno z rojstno hišo Simona Gregorčiča, iz vasi Krn pa potekata slikovit in manj zahteven vzpon na razgledni Mrzli vrh in bolj strm vzpon na mogočni Krn. Lahko pa jo iz vasi Krn po gozdni poti uberete proti dolini in v slabih štirih urah dosežete Tolmin.

Le dva kilometra iz Tolmina se na zavarovanem območju Triglavskega narodnega parka nahaja izjemna naravna znamenitost – Tolminska korita. Sprehodite se po krožni poti do sotočja in korit Tolminke in Zadlaščice ter uživajte ob edinstvenih razgledih, prislunhite žuborenju deviških rek, oglejte si naravno skalo v obliki medvedove glave in prečkajte Hudičev most, ki z dolino povezuje nekoliko odmaknjeni, a prelepi in sončni vasi Čadrg in Zadlaz - Čadrg. Skozi skrivnostno in odmaknjeno dolino Tolminke se lahko odpeljete do planine Polog, kjer se sredi pravljicega gorskega sveta pase govedo in prideluje odlični tolminski sir. V bližini planine stoji cerkev sv. Duha v Javorci, najlepši spomenik prve svetovne vojne v dolini Soče. S planine vas bo pot po dobri uri prijetne hoje pripeljala k čarobnim izvirov reke Tolminke, do vozila pa se vrnite po drugem bregu reke.

Idealna za pohajkovanje je tudi prostrana Šentviška planota, ki

leži v trikotniku med Baško grapo, dolino Idrije in Cerkljanskim. Najboljši način za spoznavanje bogate zgodovine ter vrste naravnih, kulturnih, etnoloških in drugih zanimivosti te slikovite predalpske planote, med katerimi zavzema častno mestno Plečnikova cerkev na Ponikvah, je krožna tura po označenih poteh. Vrhovi, ki izstopajo iz pokrajine, pa obljublajo razkošne razglede.

Kopanje v zdravilni Nadiži

Če se želite v toplih poletnih mesecih prijetno osvežiti, zaplavajte v turkizno modri Nadiži. Ena najčistejših in najtoplejših alpskih rek je zelo priljubljena med kopalci, po ustnem izročilu pa celo celi rane in ima zdravilni učinek. Izvira pod dolgim grebenom Stola v Breginjskem kotu in na svoji poti med gorami ustvarja številna prodišča, tolmune in korita. Potem ko se boste ohladili, si privoščite še potep po tem čudovitem koščku naše dežele. Po prisojnih pobočjih beneškega hribovja so nanizane majhne vasice s kamnitimi hišami. Največja med njimi je Breginj, ki je vse do potresa leta 1796 veljal za biser edinstvene beneškoslovenske arhitekture. Danes sta edini priči o nekdanjem izgledu vasi staro vaško jedro z muzejem in cerkev sv. Nikolaja z župniščem, ki ju uvrščamo med kulturne spomenike. Obiščite tudi najzahodnejšo slovensko vas Robidišče z več kot 300-letno Vančevo hišo, kjer se je ohranil tip črne kuhinje – nizko, prosto stoječe ognjišče sredozemskega tipa –, ki je prava redkost v slovenskem prostoru. V bližini Podbele je nad ozkim kanjonom Nadiže razpet kamnit stopničast most iz začetka 19. stoletja. Zgradili so ga v času osvajalskih pohodov francoskega cesarja Napoleona, zato nosi njegovo ime. Danes je zaradi izjemne gradnje nepogrešljiv arhitekturni spomenik in pomembna vez s preteklostjo.



Kopanje v Nadiži (Foto: Janko Humar)



Slap Kozjak (Foto: Tomaž Ovčak)

Zgodbe, ki jih je pisala zgodovina

Velike zgodbe je v teh krajih pisala zgodovina. Najbolj znana je tista o prvi svetovni vojni, ko je tod divjala soška fronta. V spomin in opomin na grozote tistih dni so širom naokrog posejani številni spomeniki in ostaline. Najlepša med njimi je že omenjena cerkva sv. Duha v Javorci iz leta 1916. Dviga se visoko nad strugo Tolminke in je posvečena padlim avstro-ogrskim branilcem tolminskega bojišča soške fronte.

Med Sočo in Furlansko nižino se dviga razgledni greben Kolorvata, tudi prizorišče prve svetovne vojne. Nekdanja poveljniška in opazovalna mesta, mitralješki in topniški položaji, kaverne in mreža strelskih jarkov so danes urejeni kot muzej na prostem, ki spada v sklop Poti miru. Za bolj poglobljen oris dogajanja na soški fronti, zlasti pa med 12. soško bitko, znano kot Preboj pri Kobaridu, obiščite Kobarški muzej. Ekspoziti, veliki reliefi okoliškega gorovja, bogato dokumentarno in fotografsko gradivo in dokumentarni film ter izkušeni vodiči tankočutno pripovedujejo zgodbo težkih in krvavih dni ob Soči. Hkrati je Kobarški muzej idealno izhodišče za ogled Kobarške zgodovinske poti, ki povezuje ključne naravne in kulturne znamenitosti na Kobarškem: poleg Kobarškega muzeja in slapu Kozjak še sotesko Soče, ostaline prve svetovne vojne, arheološko najdišče Tonocov grad in Muzej sirarstva. Pot je nezahtevna in urejena. Dolga je šest kilometrov in pripelje nazaj na izhodišče.

Svojevrstno potovanje v preteklost in prav posebno doživetje je vožnja z muzejskim vlakom po stoletni Bohinjski progi. Gre za



Sir Tolminc (Foto: Srdjan Živulović)

popotovanje po čudoviti alpski pokrajini, čez drzne in domiselne mostove, viadukte in skozi predore. Izstopite lahko na Mostu na Soči in se po stari cesti sprehodite do akumulacijskega jezera. Tu poiščite urejeno kulturnozgodovinsko pot Čez Most po modrost, ki predstavlja bogato večtisočletno zgodovino Mosta na Soči. Kraj sodi med najpomembnejša arheološka najdišča pri nas. Tu so odkrili okoli 7.000 grobov, več antičnih stavb in zgodnjerednjeveško lončenino. Tolminski muzej v Tolminu vam bo približal razgibano zgodovino in življenje prebivalcev teh krajev ob Soči. Posebno mesto je namenjeno velikemu tolminskemu kmečkemu puntu iz leta 1713.

Kulinarično razvajanje

Pravega doživetja pa še ni konec. Ko si boste prijetno utrujeni in polni vtisov želeli potešiti še svoj želodec, se obvezno ustavite v kateri od odličnih kobarških restavracij in gostiln, združenih v Kobarških gastronomski krog. Tu **lahko okusite jedi naših prednikov, kot so kobarški štruklji, domača polenta, planinski sir in skuta, pripravljene na sodoben način. Če boste svojo dogodivščino zaključili v Tolminu, pa morate okusiti znameniti tolminski sir, ki ga pridelujejo na okoliških planinah.** Skratka, dolina Soče vam bo imela vedno marsikaj ponuditi, ne glede na to, v katerem letnem času se jo boste odpravili raziskovat. ♥

Informacije:

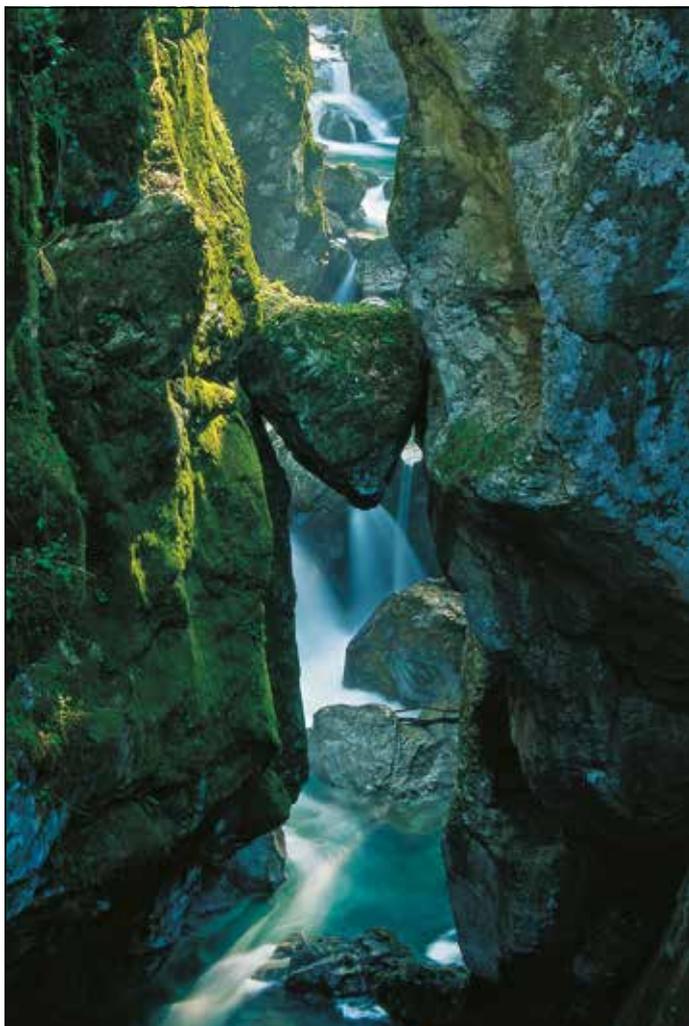


LTO Sotočje
www.dolina-soce.com

TIC Tolmin
Petra Skalarja 4, 5220 Tolmin
tel.: 05 380 04 80, E-pošta: info@lto-sotocje.si

TIC Kobarid
Trg svobode 16, 5222 Kobarid
tel.: 05 380 04 90, E-pošta: info.kobarid@lto-sotocje.si

info točka Podbrdo
Podbrdo 18, 5243 Podbrdo
tel.: 05 380 04 85, E-pošta: info.podbrdo@lto-sotocje.si



Tolminska korita, Medvedova glava (Foto: Matevž Lenarčič)

PODRUŽNICA POSAVJE

Ko se strga jermen motorja avtobusa

Člani Društva za zdravje srca in ožilja - podružnica Posavje smo dolgo načrtovali obisk otoka Veliki Brijun. Ob poizvedovanju interesa za pot ni bilo velikega zanimanja. Do dneva odhoda, 11. aprila, so bili sedeži v avtobusu zasedeni in 6 interesentov na čakanju. Ob petih zjutraj smo se pod vodstvom Agencije Boom odpeljali iz Krškega. Začetek dneva je bil za nekatere stresen. Pozabljen premik ure na mobilnem telefonu in zato prepozno bujenje, padec po vstajanju in končanje v bolnici, nenadna vročina. Vseeno se nas je 49 odpeljalo proti Fažani, kjer je bil naročen prevoz z ladjo ob 10. uri. Vse je bilo načrtovano, da pridemo pravočasno. Toda kmalu za tunelom Učka je motor avtobusa dobil »vročino«. Voznik je moral ustaviti na precej nerodnem mestu in pregled je pokazal strgan jermen. Ugotovitev: »Ne bo šlo naprej.« Rezervnega jermena ni bilo. Vodič je mrzlično iskal nadomestni avtobus in ga za dodatnih 200 € dobil po uri in pol čakanja pri podjetju Avtotrans iz Reke. Voznik ga je pripeljal iz Poreča. Hvala jim za pomoč. Brez nje bi morali ogled otoka izpustiti. Vmes pa skrb voznikov, kako popraviti avtobus in iskanje skritih kotičkov v obcestni šikari za ureditev povsem človeških potreb. Toda volje in zabave ni zmanjkalo. Lačni in žejni tudi nismo bili. Še vreme,

ki je bilo v času čakanja precej oblačno in vetrovno, se je uredilo. Posijalo je sonce. Namesto ob desetih smo ob pol dvanajstih zasedli mesta na ladjici in odpluli na otok Veliki Brijun. Ogled na otoku Brijuni je bil zanimiv pod vodstvom prikupne vodičke in je trajal do 15. ure. O otoku in nekdanjem življenju si je vsak ustvaril svoj vtis. Nobenemu ni bilo žal doživetega. Malo pred 15. uro nas je naš voznik obvestil, da sta s kolegom na parkirišču in bomo lahko peljali proti domu. Vmes sta voznika našla servis MAN in kupila potreben jermen za vsega 8 € in ga namestila na ustrezno mesto. Vsa pohvala njima in graja vzdrževalcem. Če bi čakali na nadomestni avtobus iz Slovenije ali na njihovega mehanika, bi najbrž še kar krepko čakali na odhod. Tako nismo veliko zamudili. Po odhodu iz Fažane proti mestu poznega kosila v Tomažičih smo ves čas spraševali voznike, kdaj se bo spet utrgal jermen. Kosilo je bilo zelo okusno. Prav tako je bilo dobro belo vino. Vendar smo imeli na avtobusu še boljšega. Bravo našim članom. Zadovoljni s kosilom smo voznikom prepustili pot do doma. Zadnji potniki so dobre volje izstopili nekaj po 23. uri zvečer.

Tudi, če se jermen utrga ni nujno, da gre ves dan v nič. Vse je odvisno od prave organizacije in družbe. Domov smo prispeli še



Slona na otoku so pritegnili gledalci (Foto: Franc Černelič)



Prihod v Fažano z 90 minut zamude (Foto: Franc Černelič)



Simpatična vodička nam razlaga nekdanje življenje na Brijunih (Foto: Franc Černelič)



Obvezna skupinska slika pred tisoletno oljko na otoku (Foto: Franc Černelič)



Dr. Kavčičeva predava o sladkorni (Foto: Franc Černelič)



Udeleženci na predavanju (Foto: Franc Černelič)

pravi čas, da smo izvedeli, da je naš bokser Dejan Zavec, krepko »tepen«, po točkah zmagal in postal svetovni prvak v supervelterski kategoriji WBF.

Dan je bil res lep in poln doživetij.

Za poletni čas, ko nastopi vročina, dopusti in potovanja, nas je dr. Živana Kavčič pripravila na reševanje tegob sladkorne bolezni

v primerih, ko nismo na dosegu domače ambulante. Zanimivo in s praktičnimi napotki zapolnjeno predavanje smo imeli 22. aprila 2015. Zelo pomemben se mi je zdel tudi zadnji slide, ki pove, da je diabetes lahko velika zver ali pohleven kužek, če bolezen sprejmemo in pravilno in skrbno ravnamo. ♥

Franc Černelič

Naš izlet do rastišča azalej - v kraju Vrhek

Člani društva za zdravje srca in ožilja Posavje, katerega predsednik je Franc Černelič, smo se z avtobusom odpeljali do Tržišča. Pridružila se nam je tudi skupina Društva za zdravje srca in ožilja iz Ljubljane.

V Tržišču smo doživeli topel, prijeten sprejem domačinov, kakršnega znajo pripraviti le gostoljubni Dolenjci. Pripravili so nam bogat kulturni program. Zelo sta nas navdušila mlada učenca OŠ iz Tržišča, ki sta nas razveselila z domačimi ljudskimi pesmimi, katere sta zaigrala na harmoniko. Zaigrala sta nam tudi znane pesmi, žal prerano umrlega ljudskega godca – glasbenika Lojzeta Slaka. Nato so sledili govori.

Nadvse prisrčno sta nas pozdravila predsednica Turističnega društva iz Tržišča, gospa Milena Knez, kot tudi predstavnik občine Sevnica, ki nam je izročil pozdrave sevniškega župana, Srečka Ocvirka. Na sami prireditvi smo občudovali, zelo veliko, estetsko dovršeno pletenko iz železa, ki jo je izdelal, arhitekt Damjan Popelar. Po končani prireditvi so nas domačini tudi bogato pogostili.

Iz Tržišča smo nadaljevali pot do kraja Vrhek, kjer smo si pozorno ogledali rastišče azalej, ki so velika botanična posebnost. Vodič nam je povedal, da azaleje izvirajo še iz ledene dobe in rastejo samo pri nas v Sloveniji in to: v Boštanju, na Vrhku in na Gorjancih. Vsi smo si z veliko radovednostjo podrobno ogledali dehteče rumene cvetove azalej – rumenih slečev. Po ogledu azalej smo se okrepčali s toplo malico – obaro z žganci.

Izlet je bil čudovit. Doživeli smo mnogo lepega in nepozabnega. Bili smo več ur v stiku s prelepo, še dokaj neokrnjeno pomladno naravo. Naša pljuča so se prezračila s svežim, čistim kisikom in razgibali smo svoje telo. Tako smo poskrbeli, za osnovni antični rek, ki pravi: »ZDRAV DUH – V ZDRAVEM TELESU!«

Naj zaključim: vodja izleta je bil Lojze Štih, ki se mu zahvaljujemo za odlično organizacijo, kot tudi za skrbno vodenje izleta. Izlet nas je vse navdušil, tako da smo sklenili, da ga naslednje leto – zopet ponovimo! ♥

Zora Pevec



Utrinki z izleta (Foto: Lojze Štih)



PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Pohodi društva za zdravje srca in ožilja – podružnica za severno Primorsko

Kar nekaj časa je trajalo nagovarjanje in odločanje. Gospa Dana Košiček je bila vztrajna. Končno je padla odločitev. Obljubila sem! Vsako prvo sredo v mesecu gremo na pohod. Poizkusimo do poletja.

Sedaj so za nami že prvi štirje pohodi. Vsak je bil doživetje zase, na vseh je bilo vzdušje tako, kot si ga lahko le želimo. Včasih posamezniki, poleg napora, premagujejo tudi lastne meje vzdržljivosti in spretnosti. Med sabo se vedno spodbujamo in si po potrebi tudi pomagamo. Hitrost prilagajamo najšibkejšemu in tako vsi dosežemo želeni cilj z zadovoljstvom in nasmehom na obrazu. Veselje je seveda največje na cilju, vendar se konča s vprašanjem: «Kam gremo naslednjič». To je razlog, da bomo še nadaljevali.

V februarju smo se podali na prvi potep po Panovcu. To je bil pravi blatni krst. Deževno obdobje in gozdna dela s stroji so v Panovcu naredila svoje. Kamor smo se usmerili, povsod blatno, sveže razrito, težko prehodno. Toda kljub vsemu, smo vsi dobre volje in z nasmehom na obrazu prišli na cilj.

Marca smo imeli čudovit pohod po Fabianijevi poti. Najprej smo malo raziskovali po Štanjelu. Ogledali smo si tudi predele, kamor manjkrat zaidejo obiskovalci. V Štanjelu je kaj videti, saj segajo začetki naselja v prazgodovino. Med obema vojnama ja Maks Fabiani načrtoval in vodil obnovo gradu ter gradnjo drugih objektov v Štanjelu. Ogledali smo si Ferrarijev vrt in nadaljevali pot proti Kobdilju. Ustavili smo se pri Sv. Gregorju, stopili na pokopališče do poslednjega doma Fabianijeve rodbine. V Gornjem Kobdilju nas je pot peljala mimo nekdanje Fabianijeve vile ter vodnega zbiralnika in dveh betonskih korit. Največ pa smo se zadržali ob Fabianijevi domačiji, starodavni murvi, ob vodnem izviru in ribniku. Nadaljevali smo s spustom v Dolnji Kobdilj, kjer nas vedno znova očara kraška arhitektura z značilnimi, slikovitimi dimniki – spahnjencami. Spustili smo se še v suho kraško dolino, po travnikih ob železniški progi do avstro-ogrškega vojaškega pokopališča. Od tu se nam je še enkrat odprl lep pogled na utrjeno mestno jedro Štanjela, ki stoji kot mogočen pomnik tradicije in



Na vrhu sv. Lovrenca (Foto: Slavica Babič)



Na Škabrijel



Na vrhu Škabrijela



Na Fabianijevi poti

kulture. S tem pohodom smo skromno obeležili tudi 150- letnico rojstva Maksa Fabianija.

Aprila smo se podali na Škabrijel. S tem pohodom smo se dotaknili 100- letnice začetka soške fronte v 1. svetovni vojni. Vzpeli smo se po poti, speljani po jarkih in med kavernami. Spomnili smo se na 11. soško bitko in na kruto dogajanje na tem hribu leta 1917. Povzpeli smo se na razgledni stolp in uživali v lepem razgledu.

Maja smo se iz Bat podali na krožno pot čez sv. Lovrenc. Sv. Lovrenc leži nad vasjo Bate in vasjo Sveto, na Banjški planoti. Z vrha je čudovit razgled na Julijske Alpe, Dolomite in Tržaški zaliv. Mi smo uživali med potjo v pomladnem zelenju in cvetju, na vrhu pa v čudovitem razgledu.

Malo smo se seznanili z zgodovino tega področja. Tu je bilo prazgodovinsko gradišče z dobro ohranjenim obrambnim okopom, kasneje je bila tu cerkev sv. Lovrenca. Na 1. sv. vojno spominjajo jarki in kaverne.

V juniju smo imeli pohod okrog Grgarja – Slatna. Julij in avgust bomo počitnikovali vsak po svoje. Septembra nadaljujemo z mesečnimi pohodi vedno 1. sredo v mesecu, ko se ob 8.30 zberemo pred Qulandijo v Novi Gorici. Vabljeni! 2. 9. 2015: Mengore, 7. 10. 2015: Kambreško, 4. 11. 2015: Sv. Katarina, Pedrovo, 2. 12. 2015: Pliskina pot (Pliskovica) ♥

Slavica Babič



Kobdilj

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Delo podružnice

Gorenjska podružnica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije je bila spomladi zelo dejavna, saj je pripravila dve zanimivi predavanji. Zdravnik, specialist kardiolog dr. Metod Prašnikar je na predavanju strnil dolgoletne izkušnje in strokovno znanje ter obiskovalcem predavanja povedal veliko nasvetov. Kaj lahko sami naredimo za ohranjanje srca in žilja ter kako pomembno je samozavedanje pri preprečevanju dejavnikov tveganja, ki lahko najbolj ogrozijo zdravje našega srca in žilja.

Primarij dr. Matija Cevc pa je na svojem predavanju opozo-

ril, zakaj so maščobe in sladkor v prehrani nevarni. Gorenjska podružnica je za svoje člane pred predavanjem pripravila tudi dobro obiskane brezplačne meritve trigliceridov. Meritve so pri nekaterih udeležencih pokazale previsoke vrednosti trigliceridov. Posamezniki, ki za to niso vedeli, so se že odločili za obiske pri svojih osebnih zdravnikih.

Obe predavanji sta bili zelo dobro obiskani in sta bili vsebinsko zelo zanimivi, udeleženci pa zadovoljni. Številni nasveti in priporočila dveh zdravnikov, ki so jih dobili obiskovalci na predavanjih,



Predavatelj prim. dr. Matija Cevc in predsednica podružnice Vilma Regovc zadovoljna po zanimivem predavanju (Foto: Janez Kuhar)



Tudi v Lučinah so po meritvah prisluhnili zdravnici dr. Nataši Kern (Foto: Janez Kuhar)

so bili dragoceni za upoštevanje priporočil pri preprečevanju nastajanja srčno-žilnih bolezni.

Gorenjska podružnica je bila tudi letos s svojo prostovoljno ekipo, v kateri so bili tudi medicinski sestri in zdravnica, med domačini. Tokrat so obiskali Lučine v Poljanski dolini. Domačini, ki so prišli, so bili veseli takšne akcije, na meritvah pa so preverili krvni sladkor, holesterol, krvni tlak in morebitno motnjo srčnega ritma. Po meritvah pa so bili tudi na »terenskem« posvetu pri zdravnici Nataši Kern. Z obiski Storimo skupaj več za svoje zdravje bo podružnica nadaljevala tudi v prihodnje. ♥

Aljana Jocič



Dober odziv na meritvah trigliceridov
(Foto: Janez Kuhar)

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA MARIBOR IN PODRAVJE

Deset let fundacije prim. dr. Janka Držečnika

Fundacijo je ustanovilo Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje – doslej podeljenih že štirinajst štipendij.

Na slovesnosti ob jubileju Fundacije prim. dr. Janka Držečnika za štipendiranje študentov mariborske Medicinske fakultete, ki jo je pred desetimi leti ustanovilo Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, so podelili že štirinajsto štipendijo. Tokrat je štipendijo, ki je bila ustanovljena na pobudo podpredsednika društva prim. prof. dr. Erika Tetičkoviča, dr. med., prejela študentka šestega letnika Medicinske fakultete Univerze v Mariboru Andreja Komel, ki bi se rada po diplomi posvetila urgentni medicini.

Novi Držečnikovi štipendistki sta čestitala predsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje prim. Mirko Bombek, dr. med., in direktor fundacije prof. dr. Erih Tetičkovič.

Prof. dr. Erih Tetičkovič: »V našem humanitarnem društvu smo se pred desetimi leti odločili ustanoviti dobrodelni štipendijski sklad, ki, bo med študijem dobrodošla pomoč kateremu izmed študentov medicine na mariborski medicinski fakulteti. Poimenovali smo jo po prim. dr. Janku Držečniku, uglednem mariborskem zdravniku, kirurgu, človeku izrednega duha ter širokih obzorij, našemu učitelju in vzorniku niza generacij mladih zdravnikov.«

Kaj pomeni Držečnikova štipendija nekaterim študentom medicine, pove zahvala dvakratne štipendistke Alenke Koren: »Zavest, da te ljudje cenijo, da cenijo tvoje delo in te zanj tudi tako nagradijo, je prijetna in spodbudna, krepi človekovo samozavest.

Veseli me, da sem po svoje prišla v zavetje te ugledne fundacije, vidim jo kot še eno budno oko, ki bo bdelo nad mojo potjo, nad vsemi dosežki in morda tudi porazi. Ljudje, ki pokažejo mlademu, razvijajočemu se človeku pot, ki mu bo prihranila marsikatero oviro, ga popeljala do mnogih pomembnih poznanstev, so zlata vredni, in prav to so zame storili tudi ljudje te fundacije.«

Slovesnost ob jubileju fundacije je bila na Medicinski fakulteti Univerze v Mariboru, kjer je moderator srečanja Stane Kocutar predstavil življenjsko pot prim. dr. Janka Držečnika, prof. dr. Erih Tetičkovič pa je imenitno opisal svoja srečanja s tem uglednim



Predsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje prim. Mirko Bombek, dr. med., Andreja Komel, štipendistka Fundacije prim. dr. Janka Držečnika, in direktor Fundacije prof. dr. Erih Tetičkovič, dr. med.
(Foto: Jože Pristovnik)

kirurgom, ki je vzorno opravljal svoje zdravniško poslanstvo in bil dobitelj mentor mladih sodelavcev.

Prim. Mirko Bombek, dr. med., predsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje pa je poudaril, da je poimenovanje fundacije po prim. dr. Držečniku naš velik poklon tej osebnosti slovenske medicine, ki je bila in naj ostane svetel vzor novim generacijam naših zdravnikov.

Prof. dr. Dušica Pahor, dr. med., prodekanja Medicinske fakultete Univerze v Mariboru, je dejala, da je le redkokdaj v enem človeku toliko poklicne in intelektualne širine, kot jo je premogel prav prim. dr. Janko Držečnik. ♥

Milan Golob

Pregled 2014 in pogled naprej

Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje

Od ustanovitve samostojnega Društva smo povečali in kljub nihanju ohranjali število članov. Ob koncu leta 2014 je društvo štelu 1019 članov. Na redni letni skupščini marca 2014 so bila podeljena **priznanja** najbolj zaslužnim članom. Naziv Srčni vitez je prejel Milan Golob, samostojni novinar, za več kot desetletno uspešno delo v organih društva, kjer je pomembno prispeval k prepoznavnosti in ugledu našega društva. Gospoda Branko Vasa, pravnik, in Jože Žmauc, pravnik, sta prejela plaketo društva za večletno predano in uspešno delo.

Fundacija prim. dr. Janka Držičnika je v letu 2014/2015 podelila že 10. štipendijo.

Dejavnosti iz načrta Društvo uresničuje s projekti na posameznih področjih:

V okviru **projekta ugotavljanja ogroženosti posameznikov in prebivalstva z dejavniki tveganja** še naprej merimo krvni tlak, krvne vrednosti in gleženjski indeks ter ugotavljamo aritmije z monitorjem EKG. Vodi ga Ljudmila Šteger. Trend upadanja števila storitev se je nadaljevala tudi v letu 2014. Trudimo se s pridobivanjem novih ciljnih skupin za vse meritve. Poudarjamo strokovno in varno delo, kar nas loči od nekaterih drugih ponudnikov. Z Medicinsko fakulteto nadaljujemo meritev vitamina D v krvi.

Projekt zdrave prehrane vodi Blanka Vombergar in promovira aktivni življenjski slog v vseh okoljih - šolah in vrtcih, visokošolskih institucijah ter NVO s promocijo kulture prehranjevanja. Spremlja aktivnosti Ministrstva za zdravje ter Nacionalnega inštituta za javno zdravje in projekt www.solskilonec.si. Sodelovali smo pri pripravi in izdaji zloženke o tatarski ajdi avtorice Blanke Vombergar, tradicionalno pri pripravi zdrave malice v UKC Maribor. Z Društvom živilskih in prehranskih strokovnih delavcev SV Slovenije Maribor vsako leto pripravimo skupni predavanji.

Izvajalci **projekta gibanje za zdravje** z Alojzom Fridlom bodo ob Svetovnem dnevu srca, zdravja, hoje, na športnem vikendu Maribora, "športu in špasu" na osnovnih šolah, na dobrodelnem pohodu Koraki za korakce, za člane društva in vse ostale ljubitelje gibanja organizirali hojo po »Srčni poti« v mestnem parku, skupinski pohod na Piramido - Vinarje - Kalvarijo, pohod na Urban in pohod iz Ruš na Kočo na Arehu. Večina akcij v preteklem letu



Najožji sodelavci mariborskega društva na letnem zboru Zadovoljni po še enem pregledu dobro opravljenega dela – (od leve): Tone Brumen, blagajnik – zakladnik, Ana Kotnik, tajnica, dr. Ljudmila Kolenc, glavna tajnica in prim. Mirko Bombek, dr.med., spec. int. (Foto: Jože Pristovnik)

je bila na srčni poti.

Uveljavljen **projekt temeljnih postopkov oživljanja**, ki ga vodi Borut Kamenik, s tečaji in posodobljenim pisnim gradivom ter praktičnim delom z uporabo defibrilatorja, teče dalje. Zaradi izpada skupinskih naročnikov žal v manjšem obsegu.

Obujemo **projekt za mladino**, ki ga vodi Jernej Završnik, tudi preko Zavoda za šolstvo in aktiva ravnateljev osnovnih šol, po šolah in dijaških domovih.

Projekt možgansko-žilnih bolezni vodi Erih Tetičkovič in nadaljujemo s predavanji ob letu ozaveščanja o nevarnostih atrijske fibrilacije in posledične možganske kapi ter uporabo prenosnega monitorja EKG za odkrivanje aritmij. Trenutno so pomembne informacije o antikoagulantni terapiji z novimi zdravili.

Projekt splošne preventivne srčno-žilnih bolezni in ozaveščanja prebivalstva vodita Mirko Bombek in Vasilij Kosev. Imeli smo skupaj devet predavanj o srčno-žilnih in možganskih boleznih, vključno z antikoagulantno terapijo, o trigliceridih, o pomanjkanju vitamina D in kroničnih boleznih, predavanja s področja psihologije in varstvoslovja, z vedno boljšo udeležbo. Z brezplačnimi predavanji nadaljujemo v spomladanskem in jesenskem sklopu po tri in z uvodnimi predavanji študentov medicine in/ali mladih zdravnikov, tudi naših štipendistov. Posvetovalnico za srce na sedežu društva obiskuje manj uporabnikov, več pa na stalnih merilnih mestih. Občasne razstave so še vedno aktualne zato bomo prenovili razstavne panoje.

Planirana in v sodelovanju z Združenjem za žilne bolezni je že izvedena vseslovenska akcija Dan žil v UKC Maribor. Skupaj z Delovno skupino za srčno popuščanje ZKS smo zaznamovali evropski Dan zavedanja o srčnem popuščanju s predavanjem in pogovorom. Načrtujemo Delavnico za vene v društvenih prostorih.

V okviru **projekta Informacijsko publicistične dejavnosti**, ki ga vodi Milan Golob, vsako leto izide društvena revija Mariborski srčni utrip, naši člani prejmejo letno še sedem izvodov republiške revije "ZA SRCE". Spletno stran ureja Alojz Tapajner, dograjujemo



Dogajanje ob svetovnem dnevu srca so popestrili Dupleški tamburaši (Foto: Mirko Bombek)

jo kot informacijsko in zdravstveno strokovno stičišče. Postaviti želimo e-arhiv strokovnih vsebin Mariborskega srčnega utripa.

Odpiramo nov **projekt meddruštvenega sodelovanja** z različnimi društvi in iskanjem sinergij, npr. s študenti socijalne gerontologije ter seveda našo Sekcijo študentov in diplomantov medicine in zdravstvenih ved, ki jo vodi Mojca Dreisinger. Člani so sodelovali na različnih akcijah društva, tudi z meritvami telesne sestave, in razlagali dobljene rezultate ter svetovali. Načrtujemo preventivno ambulanto (posvetovalnico) za mlade, z novimi idejami, mladi za mlade.

Negujemo **povezave in sodelovanja** z mediji (Večer, Radio Maribor), z Društvom za zdravje srca in ožilja Slovenije in Mrežo 25 x 25, tako strokovno pri oblikovanju zdravstvenih politik kot pri kandidiranju na javnih razpisih za dodelitev sredstev, z nevladnimi organizacijami (NVO) s področja zdravja – Koronarnim klubom, Rdečim križem, Društvom diabetikov, Društvom bolnikov po preboleli možganski kapi, društvom Kneipp, Društvom živilskih in prehranskih strokovnih delavcev SV Slovenije; z medicinskimi strokovnimi združenji – Združenjem kardiologov Slovenije – Delovno skupino za preventive in rehabilitacijo, Delovno skupino za srčno popuščanje, Združenjem za hipertenzijo in z Združenjem za žilne bolezni SZD ter Inštitutom za športno medicino MF univerze v Mariboru, Medicinsko fakulteto UM, UKC Maribor, ter štipendisti Fundacije prim. Janka Drževnika. Vsem hvala!

Počastili smo **svetovni dan srca** v septembru 2014, ki je potekal pod častnim pokroviteljstvom predsednika republike Slovenije Boruta Pahorja, z okroglo mizo in razstavo PRIDRUŽITE SE - ZA ZDRAVO SRCE v UKM, z dnevom odprtih vrat na Oddelku za kardiologijo in angiologijo UKC Maribor in z osrednjo prireditvijo na Trgu svobode pod geslom PRIDRUŽITE SE ZA ZDRAVO SRCE. Merili smo različne dejavnike tveganja in promovirali društvo. Dogodek so glasbeno obogatili Dupleški tamburaši z umetniškim

vodjem Marjanom Golobom. Spremljajoči dogodki so bili še test telesne zmogljivosti v hitri hoji na 2 km v Mariborskem mestnem parku in v Miklavžu na Dravskem polju.

Oktober 2014 je bila organizirana vsakoletna, od članov odlično sprejeta **strokovna ekskurzija** pod geslom Od energije do ekologije in zabave v Šaleško dolino. Obiskali smo Muzej premogovništva Slovenije Inštitut za ekološke raziskave, TERMOELEKTRARNO ŠOŠTANJ, OŠ Karla Destovnika Kajuha s kulturnim programom. Za zaključek gostovanja v Šaleški dolini smo se prepustili glasbi iz baročnih in klasičnih orgel. Letošnja strokovna ekskurzija 10.10. je tematsko vezana na Svetovni dan srca, tokrat v Slovenj Gradec.

Druženje in sprostitve - v sodelovanju z SNG Maribor, ki ga vsako leto obiščemo, smo 2014 organizirali **ogled baleta** Carmen, odziv članov in simpatizerjev je bil velik. Hvala vodstvu SNG Maribor. Tudi letošnja predstava je že za nami, Puccinijeva opera Deklica z zahoda. Sezuli se bomo 13. 6. in "Bosih nog naokrog", z Društvom Kneipp in drugimi društvi, postopali v rožnem vrtu Botaničnega vrta v Pivoli (glej napovednik).

Zaradi vse težje finančne situacije, v kateri le še s težavo zagotavljamo s programom zastavljeno dejavnost, smo tudi v letu 2014 iskali sponzorska in donatorska sredstva, brez katerih bi naša dejavnost zastala. Za podporo pri izvajanju naše dejavnosti se zahvaljujemo UKC Maribor, Univerzitetni knjižnici Maribor, Izobraževalnemu centru Piramida Maribor.

Za dobro opravljeno delo v letu 2014 se je društvo zahvalilo predsedniku društva, članom organov društva, vodjem projektov, predsednici sekcije študentov in diplomantov, koordinatorici naše šolske dejavnosti, strokovnim ekipam za izvajanje dejavnosti društva, strokovni službi, ki za društvo opravlja administrativna, organizacijska, strokovna in finančna dela ter vsem sodelujočim, ki jih nismo posebej omenili.

Mirko Bombek

Odhodi SRČNEGA avtobusa 6. 9. 2015 iz Ljubljane ob 11. uri, iz Celja ob 12. uri in iz Maribora ob 13. uri. V Zdravilišču Radenci so nam pripravili pester program: dobrodošlico, vsakodnevno jutranjo telovadbo, vaje v vodi in aqua fitness ter vsak dan nekaj zanimivega ... karaoke večer, kegljanje, mini tečaj nordijske hoje, igre brez meja na termah, predavanje zdravnika, pohod med vrelci življenja, tombolo BINGO in še in še ... več informacij na www.srce.si.



ZDRAVILIŠČE RADENCI
SANA HOTELS & RESORTS

Zdravilišče Radenci
in Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije
vabita na počitnice
S SRČNIM AVTOBUSOM

6.-11.9.2015
Cena za osebo: 239 €
Turistična taksa in prijavnina nista vključeni. Doplačilo za polni penzion: 8,5 € na dan.

Odhodi 6.9.2015:
Ljubljana ob 11.00
Celje ob 12.00
Maribor ob 13.00



Kuponček za 20% popust na radensko mineralno kopel

Radenska mineralna kopel ugodno vpliva na človeški organizem: uravnava krvni tlak, poveča pretok skozi kožne kapilare, znižuje srčno frekvenco, poveča izločanje vode, pospeši celjenje ran in deluje protivnetno.

Popust lahko izkoristite v času bivanja oz. veljavnosti ponudbe ob predložitvi kupona. Ostali popusti so izključeni. Kupon velja za eno osebo in ni zamenljiv za gotovino ali ostale storitve.

Avtobusni prevoz z udobnim turističnim avtobusom
Namestitev v dvoposteljnih sobah hotela Radin****

- 5x polpenzion z bogatimi samopostrežnimi obroki
- Neomejeno kopanje v termah
- 1x dnevno prosti vstop v svet savn do 15.00 ure
- Pitno kuro z radensko slatino iz vrelca v salonu mineralne vode
- **BOGAT SPREMLJEVALNI IN VODENI PROGRAM**

Rezervacije: ☎ 01/234 75 51 ✉ društvo-zasrce@siol.net 🌐 www.zasrce.si

NAPOVEDNIK DOGODKOV

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Predavanja so vsako prvo delovno sredo v mesecu ob 17.00 v dvorani Krke na Dunajski 65 v Ljubljani. Vstop je prost do zasedenosti mest.

Predavanje v poletnem času ne bo. Ponovno ste vabljeni na naslednje predavanje, ki bo v mesecu oktobru.

Telovadba za zdravo srce

Za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije skupaj s ŠD GIB Ljubljana v Šiški organiziramo vodeno vadbo, ki poteka dvakrat na teden v dopoldanskem času. Vadečim ponujamo raznovrstno vadbo, kjer se v dobri družbi in v prijetnem vzdušju razgibavajo in krepijo svoje telo ter s tem prispevajo k boljšemu psihofizičnemu počutju. Vadba je raznolika in zanimiva, sestavljena iz različnih raztezni, krepilnih ter sprostilnih vaj, prilagojena starosti, sposobnostim in zdravstvenim posebnostim vadečih.

Vadba se je konec meseca maja zaključila in je skozi poletne mesece ne bo. Vabimo vas k vpisu za naslednje obdobje – s septembrom. Vadba bo potekala v dopoldanskem času ob ponedeljkih, torkih, sredah in četrkih. Informacije in prijave: Športno društvo GIB Ljubljana Šiška, Drenikova 32, 1000 Ljubljana. T.: 01/514 13 30, recepcija@gib-sport.com. Več si lahko ogledate na <http://gib-sport.com>

Meritve Unilever na Rožniku

♥ vsako prvo nedeljo v mesecu: meritve krvnega tlaka, holesterola in glukoze na Rožniku pod pokroviteljstvom podjetja Unilever, d.d.

♥ 5. julij: od 9.00 do 13.00

♥ 2. avgust: od 9.00 do 13.00

♥ 6. september: od 9.00 do 13.00

♥ 4. oktober: od 11.00 do 15.00

Telefonska posvetovalnica – nasveti kardiologa: prim. Boris Cibic, dr. med.

♥ vsak delovni dan, od 12.00 do 14.00: nasveti in odgovori kardiologa na številki 031 334 334 (brezplačna telefonska številka za uporabnike Mobiltelevih linij 031, 041 in 051, ostali plačajo običajni telefonski pogovor).

Posvetovalnica za srce, Cigaletova 9 (poleg prodajalne Sanolabor), Ljubljana:

meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi ter HbA1c, snemanje in interpretacija izvida EKG, meritve **gleženjskega indeksa** (je pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih okončinah – je osnovna presejalna metoda, s katero odkrivamo aterosklerozo spodnjih okončin), zdravstveno-vzgojno svetovanje, svetovanje o zdravem načinu prehrane:

♥ ponedeljek, torek, četrtek in petek od 9.00 do 12.00

♥ sreda od 11.00 do 15.00

Določanje vrednosti glikiranega hemoglobina HbA1c

Ste vedeli, da hemoglobin, ki se nahaja v rdečih krvničkah, poleg kisika prenaša tudi glukozo?

V Posvetovalnici za srce, Cigaletova 9, Ljubljana, opravljamo tudi meritve, s katero **preverjamo povprečno vrednost glukoze v krvi v**

zadnjih treh mesecih. Podatek je pomemben za sladkorne bolnike, ker z njim preverjajo urejenost sladkorne bolezni, prav tako pa da vsem drugim ljudem informacijo o povprečnih vrednostih glukoze v zadnjem četrtletju. Vrednost HbA1c, ki je višja od 6,5 %, kaže na to, da je sladkorna bolezen slabo nadzorovana. Cena preiskave je za člane Društva za srce 8,5 EUR za nečlane pa 11 EUR. Vabljeni.

V delovnem času Posvetovalnice Za srce: **osebni posveti s kardiologom**, prim. Boris Cibic, dr. med., obvezna predhodna prijava v Posvetovalnici za srce.

T: 01/234 75 55, E: posvetovalnicazasrce@siol.net.

Cenik storitev (v EUR)

Vrsta preiskave	ČLANI društva	NEČLANI
Krvni tlak	brezplačno	brezplačno
Saturacija	brezplačno	brezplačno
Glukoza	2,00	2,50
Holesterol	3,00	3,50
Trigliceridi	3,00	3,50
Glukoza in holesterol	4,50	5,50
Glukoza in trigliceridi	4,50	5,50
Holesterol in trigliceridi	6,00	7,00
Holesterol, trigliceridi, glukoza	7,50	9,00
LDX TEST	15,00	20,00
Določanje vrednosti glikiranega hemoglobina HbA1c	8,5	11,00
EKG	2,00	4,00
Gleženjski indeks	6,00	9,00
Posvet s kardiologom	10,00	15,00
Tečaj temeljnih postopkov oživljanja	20,00	30,00
Zdravstveno-vzgojno svetovanje	brezplačno	brezplačno

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok

Namenjeni so vsem bodočim staršem, staršem, starim staršem, varuškam in drugim, ki jih tovrstno znanje zanima.

Informacije in prijave na telefonsko številko 01 /234 75 55 ali preko e-pošte: posvetovalnicazasrce@siol.net ali osebno v Posvetovalnici Za srce v Ljubljani. Vabljeni.

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

Informacije in prijave: 01/234 75 55 ali posvetovalnicazasrce@siol.net.

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Informacije o dejavnostih podružnice:

info@zasrce-primorska.si, tjasa.miscek@arctur.si, T.: 031 818 530 (Tjaša Mišček)

Vsako tretjo soboto v mesecu ob 9.00: pohodi po »Srčni poti« v Panovcu, po ustaljenem urniku, zbirališče pred nekdanjim Trimčkom. V primeru dežja pohod odpade.

Vsako prvo sredo v mesecu ob 8.30 je pohod: start na parkirišču Qlandije. Pohod vodi Slavica Babič. V juliju in avgustu pohoda ne bo. Ponovno pričnemo s septembrom:

- ♥ **2. september:** Mengore
- ♥ **7. oktober:** Kambreško
- ♥ **4. november:** Sv.Katarina, Pedrovo
- ♥ **2. december:** Pliskina pot (Pliskovica)

PODRUŽNICA CELJE

- ♥ **vsak ponedeljek, ob 15.00:** v mestnem parku voden pohod in po dogovoru šola nordijske hoje. Začetek hoje pri kipu splavarja v celjskem mestnem parku.

Posvetovalnica za srce, Glavni trg 10, Celje

T.: 03/543 44 21

- ♥ **vsak torek, od 10.00 do 12.00:** svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka. Od 17.00 do 19.00 svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka v City Centru Mariborska 100 v zeliščni lekarni Biotopic.
- ♥ **vsako soboto, od 10.00 do 12.00:** svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka.

PODRUŽNICA ZADOLENJSKO IN BELOKRAJINO

Posvetovalnica za zdravo življenje, Glavni trg 10, Novo mesto

- ♥ **vsak predzadnji ponedeljek v mesecu, od 15. do 17. ure:** v prostorih podružnice. Pogovor z zdravnikom in meritve krvnega tlaka. Prosimo, da se predhodno najavite **vsaj teden dni prej**. T.: 07/337 41 70 ali 040/863 513 in E: drustvozasrce.nm@gmail.com
- ♥ **meritve gleženjskega indeksa** (pokazatelja prehodnosti arterij na spodnjih udih) v prostorih podružnice na Glavnem trgu 10, se nadaljujejo. Vabimo vas, da se prijavite: T.: 07/337 41 70 ali 040/863 513 in E: drustvozasrce.nm@gmail.com. Prijavljene člane bomo o času njihove meritve obvestili po telefonu.
- ♥ **vsak drugi torek v mesecu, ob 18.00 uri, Turkova ulica 34, Novo mesto: glasbeno zvočna sprostitev**, s katero lahko zmanjšamo posledice stresa, stimuliramo žlezni sistem in sprostimo čustvene in fizične blokade (zvok gongov, zvočnih posod, didgeridooja, flavte in drugih terapevtskih instrumentov). Prijave: mojca.studiovip@gmail.com ali T.: 040/217 007.
- ♥ **12. september:** TRADICIONALNI POHOD ZA SRCE po Štukljevi poti in Andrijaničevi poti. Prijave zbira pisarna podružnice Društva v Novem mestu, Glavni trg 10 T: 7/337 41 70 vsak delavnik od 9. do 12. ure ali po e-pošti: drustvozasrce.nm@gmail.com

PODRUŽNICA KRAS

Podružnica za Kras bo nadaljevala z rednimi pohodi vsako 3. nedeljo v mesecu. Smer in potek pohoda bo objavljen v medijih v tednu pred to nedeljo. Vedno se dobimo ob 8.30 uri na stari avtobusni postaji v Sežani. Potem se odpravimo po dogovoru in vremenu. Načrtujemo nekaj novih smeri in nekaj že utečenih. Prijava ni potrebna. Članstvo ni pogoj za udeležbo. Pogoj je le dobra volja, želja po zdravju, druženju in doživetju kaj novega in zanimivega. Starost od 0 - 100 let.

ZA SRCE

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Posvetovalnica za »vzgojo srca« ima za Vas in vaše prijatelje vsak **2. torek v mesecu okroglo mizo** na temo zdravja z vidika lastnega znanja, izkušenj ali gostov. **Le-te bodo ob predhodni telefonski prijavi prisotnosti ob 16.00** v prostoru podružnice na Celjski 21 (za trgovino Tuš), v Slovenj Gradcu.

Pohodi v naravi se izvajajo na lastno odgovornost. V primeru slabega vremena ali drugih vprašanj pokličite lokalnega vodjo. Pohod se prestavi enkrat na naslednjo soboto v primeru slabih vremenskih razmer v času prireditve (pokličite zjutraj na dan izvedbe - vodja bo potrdil ali odpovedal).

Za presejalne meritve: sladkor v krvi, holesterol v krvi in krvni tlak, svetovanja - **naročila sprejemamo po telefonu** (040 432 097) ob delavnikih med 9. in 10. Prostor imamo v torek.

Člani upravnega/ nadzornega odbora so: Kovačič Stanko- Kotlje, Joža Slatinek - SG, Marica Matvos - SG; Jožica Heber - Dravograd, Danica Ramšak - Bukovska vas, Marjana Popič - SG, Ivan Kričej-Muta. E naslovi: majdazan@gmail.com, kovacic.stanko@siol.net, jozica.heber@gmail.com, marijana.popic@gmail.com

Predsednica Podružnice za Koroško je Majda Zanoškar, tel.: 00386 (0)40 432 097.

- ♥ **4. julij ob 9.00:** zberemo se pred hotelom »Krnec« v Črni na Koroškem. Pot nas bo vodila ob pobiranju gozdnih sadežev... k Najevski lipi. Voda iz nahrbtnika. Vodja pohoda bo Stanko Kovačič, tel.: 041 477 648. Vabljeni.
- ♥ **15. ali 16. avgust ob 9.00:** ob občinskem prazniku v Vuzenici bomo imeli stojnico na sejemskega prostora. Obiskovalce bomo spodbujali k ohranjanju ali spremembi zdravega življenjskega sloga. Marica Matvos in Majda Zanoškar, tel.: 040 432 097.
- ♥ **22. avgusta ob 9.00:** se srečamo pred hotelom Krnes v Črni na Koroškem. Tokrat gremo v naravo - v višji kraj - v Lepeno, Avstrija. Tam si bomo med drugim ogledali cerkev treh ver. Za nas bo pripravil pohod Stanko Kovačič, tel.: 041 477 648. Prisrčno vabljeni.
- ♥ **18. september ob 9.00:** na Glavnem trgu v SG se bomo udeležili Festivala drugačnosti - FD v Slovenj Gradcu. Združena društva invalidov Koroške in podpornih sodelavcev bodo tisti teden aktivno predstavljala njihovo ustvarjanje, dnevne ovire in življenje ter potrebe v naši družbi. Aktivnosti za promocijo podružnice bosta izvedli Marica Matvos in Majda Zanoškar, tel.: 040 432 097.
- ♥ **19. september ob 9.00:** sodelovali bomo s stojnico Društva za srce, Podružnice za Koroško ob občinskem prazniku v Slovenj Gradcu. Marica Matvos in Majda Zanoškar. Vabljeni k sodelovanju in na obisk.
- ♥ **26. september ob 9.00:** bo pohod. Zbrali se bomo pred Sparom na Prevaljah. Pot nas bo vodila na Brinjevo goro in nato do Doma starejših, kjer bomo imeli ogled le- tega in kosilo. Organizator bo Franjo Haramija, tel.: 041 388 416. Iskreno vabljeni Vi in vaši prijatelji.



PODRUŽNICA POSAVJE

Člani podružnice boste dobili posamična vabila, na katerih bodo tudi termini za strokovna predavanja. Člane, ki morda še ne prejemate vabil podružnice prosimo, da pokličete na telefon **041 690 291** ga. Ana Kalin – **dopoldne od 9.00 do 12.00 ali 041 763 012** g. Franca Černeliča.

♥ **20. junij:** pred počitnicami še gremo hoditi po Arboretumu, Volčji potok. Julija in avgusta bomo hodili po lastnih počitniških poteh.

♥ **19. september:** hodili bomo po ravnici Pomurja.

Če se nam želi še kdo pridružiti iz drugih področij naj pokliče T.: 041/763 012 Černelič Franca, ki je organizator pohoda.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA POMURJE

♥ **vsak zadnji torek, ob 16.00:** voden pohod po Panvitini srčni poti. Zbirno mesto je pred hotelom Vivat, v Moravskih Toplicah. Udeleženci si lahko pred pohodom izmerijo krvni tlak in holesterol. Dodatne informacije lahko dobite na T.: 041 797 843.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Standardne redne meritve krvnih vrednosti vključno s trigliceridi (»leto trigliceridov 2015«) izkoristite do poletnega premora. Nadaljujemo v septembru!

Strokovno usposobljene in preverjene ekipe **merijo krvni tlak in vrednost sladkorja, holesterola in trigliceridov v krvi ter EKG monitor in gleženjski indeks** na stalnih merilnih mestih in na sedežu društva:

♥ **vsak prvi torek v mesecu**, v prostorih Društva upokojencev Tabor, Gorkega ul. 48, Maribor, med 7.30 in 10.30 (skrajšan delovnik!)

♥ **vsako prvo sredo v mesecu**, v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, med 7.30 in 10.30 (skrajšan delovnik!)

♥ **drugi ponedeljek v mesecu**, v prostorih društva, Pobreška c 8, med 8. in 11. uro z EKG med 8. in 9.30 in gleženjskim indeksom med 9.30 in 11.00 (po predhodni prijavi na 02 228 22 63 v času uradnih ur ali po e-pošti: tajnistvo@zasrce-mb.si).

Zaradi zmanjšane števila udeležencev potekajo meritve krvnih vrednosti in EKG-monitor v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, Slomškov trg 5, vsaki drugi mesec, ponovno se vidimo jeseni.

Na enodnevne tečaje **Temeljnih postopkov oživljanja** (tudi z uporabo defibrilatorja) se lahko prijavite na sedežu društva v času uradnih ur. Prejeli boste navodila in pisno gradivo. Projekt je usklajen z novimi evropskimi smernicami, izvajajo ga zdravniki učitelji z mednarodnim certifikatom. Naučimo se pravilno ravnati v primeru srčnega zastoja – nenadne smrti. Veliko takšnih dogodkov se zgodi v znanem okolju – doma, na delovnem mestu, med športom in rekreacijo, beležimo pa vedno več preživelih z dobro kvaliteto življenja.

PREDAVANJA

Spomladanski sklop predavanj smo zaključili z dodatnim predavanjem **O srčnem popuščanju** dne 6. 5. v Glaserjevi dvorani Univerzitetne knjižnice Maribor, našem stalnem mestu. Predavanje je bilo v sklopu evropskega dne ozaveščanja o srčnem popuščanju, ki ga pri nas koordinira Združenje kardiologov Slovenije.

Članicam in članom našega Društva ter drugim obiskovalcem naših predavanj se iskreno opravičujemo, ker je iz neznanih razlogov izostala objava v dnevniku Večer. Predavanje bomo v skrajšani obliki ponovili v sklopu podobne tematike.

Vstop na predavanja je za člane in nečlane prost.

DRUGE AKTIVNOSTI

Na stalnih merilnih mestih, na sedežu društva in posameznih akcijah na terenu po predhodnem dogovoru z naročnikom izvajamo že uveljavljeno

♥ **snemanje z enokanalnim EKG-monitorjem**, ki odkrije atrijsko fibrilacijo in opredeli druge aritmije. **Za korektno obveščanje:** Merilniki krvnega tlaka lahko nakažejo prisotno aritmijo, vendar je nikakor ne opredelijo, kot trdijo nekateri tržniki na tem področju. Naše meritve izvaja medicinska sestra z dolgoletnimi izkušnjami v kardiološki ambulanti. Snemanje se izvaja na stalnih merilnih mestih (glej zgoraj) in na sedežu društva – drugi ponedeljek v mesecu. V primeru nepravilnosti, predvsem aritmij in blokov, posnetek dodatno pregleda zdravnik specialist in kratko obrazložitev preiskovani prejme na dom; preiskava ni namenjena urgentnim primerom.

♥ **Posvetovalnica Za srce** na stalni lokaciji na sedežu društva (Pobreška c. 8) – vsak drugi četrtek v mesecu od 16.00 do 18.00, razen v poletnem času, po predhodni prijavi v času uradnih ur ali po elektronski pošti, naročamo v 15 minutnih intervalih. Prispevek je 10 € za člane in 15 € za nečlane. Zadnji predpoletni termin: **11. 6. 2015**.

♥ **Gleženjski indeks** je neboleča, ultrazvočna primerjalna meritev tlakov in pretokov na nogah in rokah. Rezultat dobro pokaže v kakšnem stanju so žile v nogah in posredno povsod po telesu. Merimo na sedežu društva. Informacije, potrditev datumov in prijave sprejemamo na sedežu društva, po telefonu (02 228 22 63 in na: tajnistvo@zasrce-mb.si). Prispevek za člane je 6 € in nečlane 9 €.

POZOR: prispevek je bistveno nižji kot ob oglaševanih akcijah drugega ponudnika na našem območju. Izvid, ki ga preiskovani prejme na našem merilnem mestu je, strokoven in ga lahko uporabi pri nadaljni zdravstveni obravnavi.

Vse dogodke Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje praviloma objavljamo v dnevniku **VEČER** in po **Radiu Maribor**, podrobnosti na sedežu društva: po telefonu na št. 02 228 22 63 v času uradnih ur, vsak ponedeljek od 8. do 12. ure in vsako sredo od 15. do 18. ure, ali na elektronski naslov: tajnistvo@zasrce-mb.si.

Ponovno prosimo, zaupajte nam vaše elektronske naslove za obveščanje o predavanjih in drugih pomembnih dogodkih. Spoštovali bomo vašo zasebnost.

Oglejte si in se spoznajte z našo spletno stranjo www.zasrce-mb.si, komentirajte, predlagajte ali zgolj pohvalite.



Izkažite nam zaupanje – obnovite in podaljšajte članstvo v Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije ali v Društvu za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje (če ste iz tega območja).

Kot člani ste vi in vaši družinski člani (če prispevate družinsko članarino) deležni številnih ugodnosti in prejimate kakovostno revijo Za srce.

Podprite naša prizadevanja za zdrava srca, skupaj bomo glasnejši in pro-
dornejši, učinek civilne družbe in nevladnih organizacij, ki jim pripadamo
pa bo bolj prepoznaven.

**Članstvo in članarino lahko tudi podarite tistim, ki jih imate radi in
za njih skrbite.**

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

Pristopna izjava Maribor

Postanite naši člani!

Druženje naših članov je prijetno, dobivamo se na predava-
njih, seminarjih, testih hitre hoje, pohodih – se poučimo o
zdravi prehrani in se gibamo.

Podpisani-a želim postati član-ica
DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE



Ime in priimek:

Datum in leto rojstva: Poklic:

Naslov bivanja:

Zaposlen:

E-pošta: Telefon/GSM:

IZJAVA: Podpisani izjavljam, da dovoljujem organom in funkcionarjem društva uporabljati in obdelovati moje osebne podatke, navedene v pristopni izjavi, za potrebe delovanja društva. Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje izjavlja, da bo pridobljene osebne podatke, skladno z Zakonom o varstvu osebnih podatkov, uporabljalo izključno za namen, za katerega so bili pridobljeni.

(Izpolnite, izrežite in pošljite na naslov: Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, Pobreška cesta 8, 2000 MARIBOR ali pokličite po telefonu na št. 02/228 22 63)

Podpis: Datum:

Nagradna akcija – člani pridobivajo nove člane



Spoštovane članice in člani!

Skupaj smo močnejši, skupaj lahko premagamo še več ovir. Zato se je vodstvo društva odločilo za nagradno akcijo »Člani pridobivajo nove člane«. Člani, ki pridobite 3 nove člane, boste prejeli praktično darilo Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Na obrazec pristopne izjave, ki je dostopen tudi na spletni strani in na sedežu društva, v ustrezno okence vpišite svoje ime in obrazec, seveda izpolnjen, oddajte ali pošljite v vašo podružnico ali na naslov, ki je na pristopni izjavi.

Pristopna izjava

Podpisani/a želim postati član/ica Društva za zdravje srca in ožilja, (označi) hkrati se želim vključiti v Klub atrijske fibrilacije (Klub AF).

Izjavljam, da dovoljujem organom, funkcionarjem in delavcem društva uporabljati in obdelovati moje/naše osebne podatke, navedene v pristopni izjavi, za potrebe delovanja društva.

Obkroži: **a)** članarina: 13€ **b)** družinska članarina: 17€

V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ulica/cesta/naselje:

Kraj in poštna številka:

Telefon:

E-pošta:

V _____ Dne _____ Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO Z VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

V primeru, da želite včlaniti tudi družinske člane, vpišite tudi njihove podatke:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Izpolnjeno pristopno izjavo pošljite na naslov: Društvo za zdravje srca in ožilja, Cigaletova 9, p.p. 4430, 1001 Ljubljana. Po pošti boste prejeli položnico za plačilo. Po plačilu prejmete člansko izkaznico. Za družinsko članarino se lahko odloči družina z najmanj dvema in največ štirimi družinskimi člani, ki živijo v skupnem gospodinjstvu. Vsak član prejme člansko izkaznico, družina pa prejema samo en izvod revije »Za srce«.

Član, ki je pridobil novega člana:

»Za zdravo srce vseh in povsod!«

29. september



»Za zdravo srce vseh in povsod!«			SESTAVIL MARJAN ŠKVIORC			ATA, OČE	ZDRAVSTVENA DELAVKA	KOLO	VEK	RIVALKE	ITALEC	DLAKASTA KOŽA MLADIH KOZLIČEV	LUKA V IZRAELU						
29. september			NAUK O ASKEZI						18										
			OSEBA, KI SE UKVARJA S TEORIJO																
			VODNA PREGRADA IZ KOLOV									1							
			POSODA ZA VINO			TOMAŽ AKVINSKI UMAZAN UGLED			MIRA LIČEN SKAKALEC (ARMIN)			JED IZ JAJC IN VINA	KRONIKA						
											ŠIFRER ANDREJ BIKOBOREC								
ZA SRCE	OSMI DEL	SVIT RILKE	6					ODPRTO MORJE											
VEČJA MORSKA RIBA	13					IBEREC	TAJNA POLICIJA ŽIVAL POD ZEMLJO	4								ŠVEDSKA TEKAČICA FROST	URADNI SPIS		
PRIPADNIK SASOV		9				AVSTR. SLIKAR (JOSEF)				POLKROGLA ZOPRNI ČLOVEK		11							
ČAS BREZ VOJNE						OBREZAN DEL KNJIGE	2					JAMA Z ILOVICO ŽENSKI GLAS							
COLA						ELEKTRONKA TONE HROVAT					7		VZHOD (ANGL.)						
PIJAČA BOGOV							VRSTA SIRA	MADŽARSKO M.IME NAELEKTREN DEL	12			TOMAŽ DOMICELJ PAMET			STARA ŠARA	VITAMIN B ₁			
SMUČIŠČE NA POHORJU						KRAJ PRI GORNJIH PETROVCIH	TIRNICA JUŽNI SADEŽ	16			INO-ZEMSTVO			17					
			NIŽJI PLEMIC								RIBIŠKA MREZA	IGRALKA (VANKA) TRDO DELO							
			OSEBA, KI SE SAMOZADOVOLJUJE			5								ČESKI TEKAČ ZATOPEK	SLIKAR ŠUBIC STOTI DEL EVRA			10	
			SODOBNA GLASBA								GRAD PRI PIVKI MLEČNI IZDELEK			14		LIDIJA VIZJAK LEPILO			
			TOMAŽ VNUK										VODIČ KAMEL HANZI ARTAČ			15			
													GRŠKA FILOZOFSKA ŠOLA						
			OKRASNA VRTNA RASTLINA								8			AMERIŠKI REZISER (ROBERT)		3			

Geslo prejšnje križanke je bilo: »SPOMIN ZA ZDRAVJE«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Dragica ZALOŽNIK, Kranj, Tamara KANDRIČ, Maribor, Amalija DRAGOŠ, Črnomelj, Katjuša ČEPLAK, Ljubljana, Janez PEZDIR, Brezovica
Čestitamo!

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 5 lepih nagrad. Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispele do 10. 7. 2015 na naslov: Društvo za srce, Cigaletova 9, 1000 Ljubljana. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

POSVETOVALNICA ZA SRCE

Vabljeni na preventivne zdravstvene meritve in svetovanja
v POSVETOVALNICO ZA SRCE, CIGALETOVA ULICA 9, LJUBLJANA.

Naročanje na
preventivne
meritve NI potrebno.

Urnik:

Ponedeljek od 9h do 12h

Torek od 9h do 12h

Sreda od 11h do 15h

Četrtek od 9h do 12h

Petek od 9h do 12h



Vabljeni tudi na tečaje
temeljnih postopkov
oživljanja odraslih z uporabo
avtomatskega defibrilatorja
in temeljnih postopkov
oživljanja dojenčkov in otrok.

Več informacij na 01 /234 75 50, 01 /234 75 55 ali
posvetovalnicazasrce@siol.net

DANA

GAZIRANA VODA Z
NIZKO VSEBNOSTJO NATRIJA

2,3 mg/l

primerno za dieto

**Z MALO
NATRIJA**

Poskusite novo gazirano naravno mineralno vodo Dana z nizko vsebnostjo natrija. Ustrezno ohlajena ima izredno osvežilen okus in je primerna tudi za mešanje z drugimi pijačami.

Pijte boljšo vodo.

www.dana.si

