

ZA SRCE



Letnik XXIV • št. 5-6, september 2015 cena: 1,60 EUR • Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

29. september – svetovni dan srca
Možganska kap, najbolj srhljiv in najdražji srčno-žilni zaplet
Atrijska fibrilacija in undulacija
Ko seč nezaželeno uhaja

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

Srčna odločitev

Matija Cevc



Zelo sem razmišljal, o čem naj pišem ob letošnjem dnevu srca, ki ga bomo, tako kot že zadnjih 15 let, v Sloveniji praznovali zadnjo soboto v septembru, 26. 9. Bolj ko sem razmišljal, manj sem se domislil, saj me je ubijala vročina.

Zadnje poletje je res nezno vroče. Komaj sem stopil čez prag, me je »polilo«. Povsod je teklo z mene. Komaj sem čakal, da bi prišel v hlad in si potešil žejo s kozarcem hladne pijače. A kaj naj izberem? Seveda –

tradicija govori o tem, da bi si naročil hladno p... (no ja, glede na to, da je uvodnik namenjen reviji, katere temeljno poslanstvo je spodbujanje zdravih navad, ne bom povedal, kaj mi je rojilo po glavi).

Res je vredno pomisliti, katera pijača je primerna za potešitev žeje in nadomeščanje izgubljene tekočine v takih vremenskih razmerah, kot so letos. Številni prisegajo, da za takšno vreme ni boljše pijače, kot je ledeno mrzla gazirana sladka pijača znane blagovne znamke. Tako razmišljajo zlasti mladostniki, saj je znano, da fantje dnevno popijejo okoli 6,3 dcl, dekleta pa 7,1 dcl gaziranih sladkih pijač dnevno. Pa je to res? Številni argumenti govorijo proti! Tudi gazirana pijača »brez dodanega sladkorja« ni prava izbira! Gazirane sladke pijače delujejo namreč tako, da telesu več vode odvzamejo, kot je dodajo – kofein, ki ga vsebujejo, deluje kot diuretik. Poleg tega vsebujejo tudi velikanske količine sladkorja (v gazirani sladki pijači je od 50 do 60 g sladkorja, ledeni čaji ga vsebujejo od 25 do 50 g, v vodah z okusom je do 20 g sladkorja), kar še dodatno »krade« vodo telesu. Da bi nadomestili tako izgubljeno tekočino, bi morali dodatno popiti kar od 8 do 10 kozarcev vode! Dokazano je, da sladke gazirane pijače ne odpravijo niti občutka žeje!

Da je pitje gaziranih sladkih pijač povezano z nastankom debelosti in sladkorne bolezni tipa 2, je že znano. Manj pa je znano, da poveča nevarnost nastanka sladkorne bolezni tipa 2 tudi pitje sadnih sokov (brez dodanega sladkorja) ter pijač z umetnimi sladili in to tudi pri tistih osebah, ki sicer niso prekomerno prehranjene oz. debele! Torej tudi pitje sokov in pijač z umetnimi sladili ni prava izbira.

Gazirane sladke pijače vsebujejo tudi fosfate, ki povzročajo motnje v ravnovesju telesnih mineralov (zlasti škodljiva je izguba magnezija in kalcija) in so izredno kisle, kar lahko sproži demineralizacijo zob in poškodbo sklenine, to je še posebej zaskrbljujoče pri otrocih in mladostnikih.

Kaj pa tista pijača, ki sem jo hotel omeniti, torej brezalkoholno pivo? Tudi tu imamo več težav. Prva je, da se brezalkoholno pivo marsikje sploh ne dobi (sicer piva vsebujejo od 4 pa celo do 30 volumskih procentov alkohola – slovenska od 4,5 % do 8,3 %). Druga težava pa je, da piva vsebujejo tudi sladkor, čeprav imajo grenak okus (v steklenici slovenskega velikega piva je od 10 do 25 g ogljikovih hidratov) in prispevajo kar zajeten delež kalorij (steklenica slovenskega piva ima od 120 do 320 Kcal). Najpomembnejše pa je, da alkohol povzroča dehidracijo in tudi slabša uravnavanje telesne temperature, kar poveča nevarnost nastanka vročinske kapi. Tako je vsaka alkoholna pijača v vročem vremenu popolnoma neprimerna in nevarna.

S čim torej potešiti žejo v teh »pasjih dneh«? Odgovor je seveda – S ČISTO VODO! Pri tem pa z vodo iz vodovoda ni prav nič narobe. Slovenija ima namreč to srečo, da ima izredno kakovostno vodo, ki je ne primanjkuje. Le čemu kupovati plastenke z vodo, ki je marsikdaj manj kakovostna kot tista iz pipe? Nič pa tudi ni narobe s kakim čajem (seveda nesladkanim), a hladnega čaja v poletnih dneh tudi ni moč dobiti. Torej sploh ne gre za strašno težko odločitev, ampak za srčno odločitev – za čisto vodo, s katero najbolje nadomestimo izgubljeno tekočino zaradi znojenja in si tudi najbolje potešimo žejo. ♥

Kraljevski tretma za vašo prebavo.



Naravna mineralna voda Donat Mg klinično dokazano ureja prebavo.*

Narava zdravi
donatmg.eu

Donat
Mg

* Za vrhnotenje varnosti in učinkovitosti naravne mineralne vode Donat Mg za izboljšano delovanje črevesja je bila opravljen dvojno slepa, randomizirana, s placebo kontrolirana klinična raziskava – podatki so evidentni. Droga Kolinska c. d., Kolinska ulica 1, 1544 Ljubljana

UVODNIK

3 *Matija Cevc* Srčna odločitev

AKTUALNO

- 6 *Nataša Jan* Svetovni dan srca 2015
 7 *Nataša Jan* Svetovni dan tromboze, 13. oktober 2015
 8 *Sektor za eZdravje* Učinkovitejše zdravstvene storitve so že med nami

ZNAJJE ZA SRCE

- 9 *Aleš Blinc* Možganska kap, najbolj srhljiv in najdražji srčno-žilni zaplet
 10 *Peter Rakovec* Atrijska fibrilacija in undulacija
 12 *Jasna Jukić Petrovič* Ko seč nezaželeno uhaja

S SRCEM V KUHINJI

- 14 *Maruša Pavčič* Strupi, ki nastajajo pri pripravi hrane
 17 *Brin Najžer* Naj zadiši

NOVICE O ZDRAVJU

- 18 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 19 *Boris Cibic* Napadi močnega in nerednega bitja srca

SRČIKA

- 20 *OŠ Brežice* Srčki in srčki

PREDSTAVLJAMO

- 22 *Boris Cibic* Hans Selye – »oče« stresa



»Za zdravo
srce vseh
in povsod!«

29. september

SRCE IN ŠPORT

- 23 *Janez Pustovrh* Naučimo se nordijske hoje

IZLETNIŠKO SRCE

- 26 *Boris Bajželj* Sprehod na ljubljanski grad

DRUŠTVENE NOVICE

- 28 Društvene novice
 34 Napovednik dogodkov

KRIŽANKA

- 38 Križanka

Letnik XXIV št. 5-6, 4. september 2015; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

Ustanovitelj in založnik:

Društvo za zdravje srca in ožilja
 p. p. 4430, Dunajska 65, 1001 Ljubljana,
 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:

Hrapavi oponec (smilax aspera) v čudovitem odsevu prihajajoče jeseni.
 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 potrebuje te 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.



Izid revije 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.

Nacionalni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije



REPUBLIKA SLOVENIJA
 MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

za spodbujanje zdravega načina življenja in zmanjševanje tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni, sofinancira Ministrstvo za zdravje RS, na podlagi javnega razpisa (Uradni list RS, št. 34/2015, z dne 15.5.2015).

ustanovni sponzor društva



Živeti zdravo življenje.



Ko gre za zdravje!

ZA
SRCE

EDITORIAL3 *Matija Cevc* A hearty decision

On the occasion of this year's World Heart Day (29.9.2015) I would like to bring attention to the risk factor produced by sugary drinks. Carbonated sugary drinks do not quench thirst and contain large amounts of sugar and phosphates, which destroy the balance of the minerals in the body. They are also very acidic, which can cause the demineralisation of teeth and damage the gums. To quench your thirst it is therefore best to drink quality water without additives.

ACTUALITIES6 *Nataša Jan* The World Heart Day 2015

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.

7 *Nataša Jan* World Thrombosis Day, 13. Oktober 2015

The date of the World Thrombosis Day is the 13th of October 2015, coinciding with the birthday of Rudolf Virchow, a 19th Century German physician and pathologist who first used the term "thrombosis". He is also the author of a number of publications that enable us to better understand the condition. The Slovenian Heart Association, with the aid of a sponsor Bayer, will prepare the press conference to increase awareness of this topic.

8 *Sector for eHealth* More efficient healthcare is already amongst us

The national eHealth project brings the use of electronic communications into the Slovenian healthcare system thus ensuring greater safety and quality for the patients but above all, greater efficiency of the delivery of healthcare services.

KNOWLEDGE FOR THE HEART9 *Aleš Blinc* Brain stroke, the scariest and most expensive cardiovascular complication

Brain stroke is defined as an acute medical condition which causes the interruption of the brain's activity for more than 24 hours due to an inadequate blood supply. Since the brain is our most complex organ, brain stroke can appear in numerous and very different ways.

10 *Peter Rakovec* Atrial fibrillation and undulation

A normally functioning heart works by first contracting the atria, which contribute to the filling of the ventricles, followed by the closure of the two atrio-ventricular valves and the contraction of the ventricles which send the blood into the great arteries. Atrial fibrillation and undulation cause the atria not to contribute to the filling of the ventricles; the lack of which causes the heart to lose a fifth of its efficiency.

12 *Jasna Jukić Petrovčič* When urine leaks

The bladder is a hollow muscular organ which can hold up to half a litre of urine at a time. The urethra serves to take the urine from the bladder and is held shut by sphincter muscles. When a condition causes the urine to leak in an uncontrollable and an unwanted way such a condition is called urinary incontinence (UI).

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART14 *Maruša Pavčič* Poisons created in food preparation

We have been convinced for a long time that preparing food thermally (cooking, roasting, steaming etc.) is necessary and safe since heat destroys all the microorganisms that spoil food. But thermal preparation of food can also lead to the creation of unhealthy substances

17 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals.

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* Bouts of strong and irregular heartbeat

Our cardiologist answers a question from a concerned patient, suffering from bouts of strong and irregular heartbeat.

ROSEBUD20 *Oš Brežice* Little hearts

Pupils aged 8-10 wrote poems and short stories on the meaning of the heart both as an organ and as the "seat of love".

PRESENTING22 *Boris Cibic* Hans Selye – the "father" of stress

This time we present a researcher and scientist who first used the term "stress" as a diagnosis and described its characteristics. His name was János Hugo Bruno Hans Selye.

THE HEART AND SPORTS23 *Janez Pustovrh* Learning the Nordic walk

Not every way of walking with poles is Nordic walking. Nordic walking features elongated steps during which we actively push off with the poles and thus involve almost our entire body. The poles used for this activity are specially designed and feature handles that enable us to actively push off with our hands.

THE EXCURSION HEART26 *Boris Bajželj* Walk to the Ljubljana castle

It is nice to know paths within the city that can be used for relaxing walks and to strengthen our hearts. In Ljubljana, the capital of Slovenia, one such option is the Castle hill which rises approximately 75m above the Old Town of Ljubljana (height above sea level is 376m) and is appropriate for almost everyone.

NEWS

28 News

34 Calendar of events

38 *Marjan Škvorc* Crossword**SODELOVALI SO**

Boris Bajželj, Ljubljana; 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. Boris Cibic, dr. med., spec. internist, kardiolog, namestnik glavnega urednika; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Jasna Jukić Petrovčič, prof. zdr. vzg.,

posvetovalnica Za srce Ljubljana, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Brin Najžer, BSc, podružnica Ljubljana; Maruša Pavčič, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, podružnica Ljubljana; Amadej Škibin, podružnica Kras; Marjan Škvorc; prof. dr. Janez Pustovrh, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; Sektor za eZdravje; Darko Turk, podružnica za Slovensko Istro; Franc Zalar, direktor, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Svetovni dan srca 2015

Nataša Jan

Geslo, ki je izbrano za svetovni dan srca v letu 2015 je »Za zdravo srce vseh in povsod!«. Imamo priložnost, da vzpostavimo zdravju srca prijaznejše okolje – okolje v katerem živimo, delamo in preživljamo prosti čas. Na ta način bomo zmanjšali tveganje za nastanek bolezni srca in žilja pri sebi in pri svojih bližnjih. 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 je največja svetovna kampanja za osveščanje o boleznih srca in žilja ter možganski kapi, saj se s različnimi prireditvami in medijsko izpostavljenostjo približa več kot dvema milijardama ljudi v 120 državah po svetu.

Svetovni dan srca bomo letos obeležili že šestnajstič. Poudarek bo na zdravju prijaznem okolju, ki posameznikom omogoča obvladovanje dejavnikov tveganja za nastanek bolezni srca in žilja: visok krvni tlak, previsoka vsebnost holesterola in trigliceridov v krvi, kajenje, pomanjkanje telesne dejavnosti, nezdrava prehrana, stres.

Svetovna zveza za srce (WHF, World Heart Federation) je pripravila pobudo, tematiko, geslo in gradivo za letošnji svetovni dan srca. Namen je, da se do leta 2025 za vsaj 25 % zmanjša prezgodnja umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni.

Bolezni srca in žilja so najpogostejši vzrok smrti na svetu. Zaradi njih po svetu vsako leto prezgodaj umre 17,3 milijona ljudi, do leta 2030 pa naj bi se število

povečalo že na 23 milijonov. **Zavedati se moramo 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.**

Prepogosto družba obsoja bolnika s srčno-žilno boleznijo, da je kriv za svojo bolezen, saj kadi, se nezdravo prehranjuje, se ne giblje dovolj. Vendar lahko okolje, v katerem živimo, delamo in preživljamo prosti čas, v veliki meri vpliva **na možnost** posameznika, da bo lahko izbral pravo pot do zdravega srca, ko se zanjo odloči.

Pogosto se soočamo s pomanjkanjem

dostopa do zelenih površin za sprostitvev in telesno dejavnost, varnih pešpoti, kolesarskih stez, z nezdravim načinom prehranjevanja v službi, večkrat pa tudi doma, s prekomerno ponudbo tobaka, alkohola in hitre prehrane na vsakem koraku, z izpostavljenostjo pasivnemu kajenju. Takšna okolja nas ovirajo pri sprejemanju odločitev, ki bi koristile zdravju srca.

Praznujte svetovni dan srca, 29. september 2015. Pridružite se dejavnostim Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije ter njegovih podružnic po vsej Sloveniji: pohodi, razstave, predavanja, meritve dejavnikov tveganja in še marsikaj – dejavnosti bodo napisane na spletni strani društva www.zasrce.si. ♥

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

Naj vas svetovni dan srca spodbudi k dejavnostim za zdravo srce, za dodatne zamisli pa obiščite:

www.zasrce.si in www.worldheartday.org.



»Za zdravo srce vseh in povsod!«

29. september



Svetovni dan tromboze, 13. oktober 2015

Nataša Jan

Datum svetovnega dneva tromboze je 13. oktober, ko je bil rojen Rudolf Virchow, nemški zdravnik in patolog, ki je prvič uporabil besedo „tromboza“ in je avtor številnih prispevkov, ki so nam omogočili boljše razumevanje bolezni.

Tromboza je krvni strdek v krvni žili, ki povzroči zaporo vene (venska tromboza) ali arterije (arterijska tromboza). Arterijska tromboza nastane, ko se krvni strdek iz levih srčnih votlin ali iz velike arterije odkruši in s krvjo potuje naprej ter zamaši manjšo arterijo. To lahko povzroči poškodbo življenjsko pomembnih organov, ker tkivo okoli zamašene žile ne dobi več hranil in kisika. V venskem sistemu krvni strdki najpogosteje nastajajo v goleni in se razraščajo navzgor v podkolensko in stegensko veno, odkrušeni delci pa potujejo navzgor po velikih venah v desne srčne votline in se zagodijo v pljučnih arterijah, kar imenujemo pljučna embolija.

Venska tromboza in pljučna embolija predstavljata velik zdravstveni problem. To lahko ponazorimo z dejstvom, da krvni strdki v globokih venah ali pljučih vsakih 37 sekund povzročijo smrt ene osebe v zahodnem svetu. Krvni strdki v nogi ali pljučih so tretja najpogostejša srčno-žilna bolezen po svetu, so tudi tretji

najpogostejši vzrok smrti v bolnišnici. Dejavniki tveganja v zvezi s krvnimi strdki so družinska anamneza globoke venske tromboze, kajenje, pomanjkanje telesne dejavnosti, prekomerna telesna masa, operacija, nosečnost in drugi.

Zavedati bi se morali, da se je krvnim strdkom v veliki meri mogoče izogniti.

Z uvedbo svetovnega dneva tromboze se po svetu osredotočamo na ozaveščanje in izobraževanje o krvnih strdkih, njihovem nastanku, nevarnostih, zdravljenju in s tem prispevamo k boljšemu zdravstvenemu stanju in počutju ljudi po vsem svetu.

O dejavnostih ob svetovnem dnevu tromboze lahko več preberete na spletni strani <http://www.worldthrombosisday.org/>. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije pa bo ob svetovnem dnevu tromboze v sodelovanju z družbo Bayer pripravilo širše ozaveščanje o tej temi tudi z novinarsko konferenco. ♥



Raziskujemo življenje



Izpolnjujemo sanje

Science For A Better Life

Na Zemlji živi že sedem milijard ljudi in vsak dan nas je 220.000 več. Kako lahko zagotovimo hrano za vse več ljudi brez posledic za okolje?

Kako lahko izboljšamo zdravje vseh in preprečujemo bolezni?

Kako naj razvijamo nove materiale, ki bi nam pomagali ohranjati naravne vire?

Da bi bolje odgovorili na ta vprašanja, potekajo v Bayerju raziskave v treh podskupinah: HealthCare, CropScience in Material Science. To so področja, kjer je Bayer že vodilno svetovno podjetje in katerih pomen za prihodnost človeštva raste iz dneva v dan.

www.bayer.com

www.facebook.com/Bayer

Učinkovitejše zdravstvene storitve so že med nami

Sektor za eZdravje

Nacionalni projekt eZdravje prinaša v slovensko zdravstvo rabo elektronskih komunikacijskih sredstev in s tem več varnosti in kakovosti za paciente, predvsem pa učinkovitosti izvajanja zdravstvenih storitev. eZdravje, katerega zahtevna izvedba se je začela že leta 2008, združuje različne elektronske rešitve, ki se po uspešnih pilotnih fazah postopoma že širijo v uporabo po celi Sloveniji. Projekt je sofinanciran iz sredstev Evropskega socialnega sklada EU, udejanja pa ga Ministrstvo za zdravje RS.

eZdravje z mnogimi prednostmi

eZdravje pa ne pomeni samo naprednih tehnoloških rešitev, ampak na državljane in njihove potrebe orientirano zdravstvo. S svojimi aplikacijami, med katerimi so nekatere namenjene državljanom, druge izmenjavi informacij med izvajalci zdravstvene dejavnosti, tretje pa sistemski podpori in varnosti, omogoča, da se zdravstvena obravnava bolje prilagodi posameznikom, in dolgoročno prispeva k zmanjšanju administrativnih ovir.

Naročanje brez čakanja na telefonskih linijah

eNaročanje kot ena izmed pomembnejših rešitev za državljane spreminja način naročanja na zdravstvene storitve, kot smo ga poznali doslej. Omogoča namreč elektronsko napotitev in hitrejšo naročanje preko enotnega spletnega portala na zdravstveno storitev pri vseh izvajalcih na sekundarni ali terciarni ravni. Enostaven postopek poteka preko elektronske napotnice, ki jo izda zdravnik napotovalec, takoj zatem pa se lahko pacient že naroči na storitev. To lahko stori že zdravnik ali medicinska sestra, preko spletnega portala zVem pa se bo pacient lahko naročil sam doma. Sistem eNaročanje uporabniku ponudi seznam vseh ustanov, ki opravljajo storitev, in informacije o prvem prostem terminu. Tako ima uporabnik pregled nad vsemi ponudniki storitve v Sloveniji, nad vsemi napotnicami, avtomatsko obveščanje tri dni pred pregledom ter možnost zamenjave datuma ali izvajalca.

Varnejše predpisovanje in prevzem zdravil

Aplikacija **eRecept** omogoča predpisovanje in izdajo zdravil preko elektronskega recepta, ki ga zdravnik pošlje v centralni sistem, od koder ga pridobi lekarna ob izdaji zdravila za pacienta. Z elektronskim predpisovanjem se zmanjšuje število napak zaradi neberljivosti recepta, predvsem pa se povečuje varnost zaradi enostavnejšega preverjanja ustreznosti zdravila za pacienta. Sistem namreč deluje tako, da združuje vse recepte pacienta, na osnovi tega pa tako zdravnik kot farmacevt mnogo lažje preverita ustreznost zdravila glede na morebitne interakcije in kontraindikacije. Podatkov o pacientu in zdravilu v lekarni ni več potrebno pretipkavati, zato se lahko farmacevt s strokovnimi nasveti bolje posveti pacientu ali se preko sistema posvetuje z zdravnikom, ki je izdal eRecept.



Od spletnega portala do zdravljenja »na daljavo«

Zbirka CRPP (Centralni register podatkov o pacientih) omogoča vsem zdravstvenim delavcem, ki sodelujejo pri zdravljenju pacienta, takojšen dostop do povzetka pacientovih podatkov o alergijah, kroničnih boleznih, zdravilih, cepljenjih ter do dokumentov, ki nastajajo pri zdravljenju (odpustna pisma, ambulantni izvidi ipd.).

Do svojih podatkov v zbirki CRPP in do nekaterih drugih storitev, kot sta eNaročanje in eRecept, bodo državljani že jeseni 2015 varno dostopali preko **spletnega mesta zVem**. Preko portala se bodo uporabniki torej lahko naročili na zdravstvene storitve, pregledovali svoje napotnice, recepte in zdravstvene podatke ter izvedeli aktualne novice in informacije s področja zdravja.

V sklopu rešitev sta tudi nacionalna mreža **TeleKap**, ki omogoča hitro diagnostiko in hitrejšo strokovno obravnavo možganske kapi »na daljavo«, ter **eTriaža**, ki z učinkovitim strokovnim razvrščanjem pacientov v stopnje nujnosti obravnave povečuje klinično varnost pacientov v službah nujne medicinske pomoči.

To pa so le nekatere izmed novih elektronskih pridobitev zdravstva v Sloveniji. Ker je projekt velik in vpeljuje veliko novosti, je Ministrstvo za zdravje organiziralo **center za pomoč uporabnikom** na brezplačni telefonski številki **080 24 45** ter preko spletne strani **ezdrav.si**. Tu lahko poleg dodatnih informacij lahko najdete tudi napovedi praktičnih predstavitev eNaročanja in eRecepta ter predavanj o eZdravju, ki so namenjena tako državljanom kot strokovni javnosti in bodo v prihajajočih mesecih potekala v različnih krajih po Sloveniji.

e zdravje

Na našem novembrskem srečanju bomo gostili predstavnike Ministrstva za zdravje, ki nam bodo povedali več o projektu eZdravje in vseh njegovih prednostih. Dobimo se v sredo, 4. novembra 2015, ob 17.00 v dvorani Krka na Dunajski 56 v Ljubljani.

Možganska kap, najbolj srhljiv in najdražji srčno-žilni zaplet

Aleš Blinc

Možganska kap je opredeljena kot nenadna bolezenska motnja, pri kateri je zaradi nezadostne oskrbe možganov s krvjo njihovo delovanje moteno za več kot 24 ur. Ker so možgani naš najbolj zapleten organ, se možganska kap lahko kaže na številne, med seboj zelo različne načine.

Majhne kapi, zlasti v beli možganovini, lahko ostanejo sprva klinično neme, kasneje pa prispevajo h kognitivnemu upadu oz. razvoju demence. Večje možganske kapi, ki prizadenejo desno možgansko poloblo, povzročijo motnje gibanja (*parezo* ali *paralizo*) leve strani telesa, motnje spomina in včasih tudi nenavadno zvedavo, hitro vedenje. Možganske kapi, ki prizadenejo levo možgansko poloblo, povzročijo motnje gibanja desne strani telesa, motnje spomina, motnje govora in pogosto zadržano, previdno vedenje. Kadar možganska kap prizadene zatilne predele možganov, se pojavijo motnje vida. Prizadetost možganskega debla lahko prizadene gibanje obeh strani telesa, povzroči motnje zavesti in odpovedovanje avtonomnih funkcij, kot sta dihanje in regulacija krvnega tlaka.

Možganska kap je srčno-žilni zaplet, ki se ga bolniki najbolj bojijo, ker neredko povzroča hudo invalidnost in odvisnost od tuje pomoči. Možganska kap je tudi najdražji srčno-žilni zaplet, saj po oceni Evropskega sveta za možgane letni stroški obravnave bolnikov z možgansko kapjo v Evropi presegajo 64 milijard eurov (!), od česar gre 37 % za neposredne stroške medicinske oskrbe, 23 % za stroške nege in 40 % za indirektno stroške, kamor prištevamo stroške odsotnosti z dela poprej zaposlenih bolnikov in njihovih zaposlenih svojcev ter bolniška nadomestila in prezgodnje pokojnine.

Vzroki za možgansko kap

Do motnje prekrvitve možganov lahko pride zaradi zapore možganske arterije, čemur pravimo *ishemična* možganska kap, ali zaradi razpoka krvne žile, čemur pravimo *hemoragična* možganska kap. Več kot 80 % možganskih kapi je ishemičnih in manj kot 20 % hemoragičnih. Pri ishemični možganski kapi lahko nastopi zopora zaradi natrganja aterosklerotične lehe, na kateri se oblikuje krvni strdek, čemur pravimo možganska tromboza. Drugi pogosti mehanizem ishemične možganske kapi je zagozditev strdka, ki je nastal drugje, pogosto v srcu. Temu pravimo možganska embolija. Krvni strdki se lahko oblikujejo v levem srčnem preddvoru, ki se ob atrijski fibrilaciji ne krči ustrezno, zato praviloma vse bolnike z atrijsko fibrilacijo ščitimo pred možgansko kapjo z antikoagulacijskimi zdravili. (V nadaljevanju revije Za srce objavljamo članek prof. dr. Petra Rakovca, ki je v celoti posvečen atrijski fibrilaciji in undulaciji). Hemora-

gične možganske kapi so bile v preteklosti največkrat posledica neobvladane arterijske hipertenzije, lahko pa nastopijo tudi kot posledica oslabiljene žilne stene ob anevrizmah in arterijsko-venskih malformacijah možganskega žilja.

Preprečevanje možganske kapi

Možgansko kap najbolj učinkovito preprečujemo z uravnavanjem krvnega tlaka. Ne le, da neobvladana arterijska hipertenzija neposredno povzroča možganske krvavitve, spodbuja tudi pojavljanje atrijske fibrilacije in razvoj ateroskleroze, zato so ustrezne vrednosti krvnega tlaka ključne za ohranjanje dobrega delovanja možganov. Aterosklerotično bolezen zaviramo tudi z uravnavanjem krvnih lipidov, zlasti LDL-holesterola, pri čemer so v največjo pomoč zdravemu življenjskemu slogu zdravila iz skupine statinov. Protitrombotična zdravila so pomembna pri že razviti aterosklerotični bolezni, kjer predpisujemo zlasti protitrombotično zdravilo aspirin, in pri atrijski fibrilaciji, kjer so učinkovita antikoagulacijska zdravila. Pri tesnih zožitvah vratnih arterij, ki za najmanj 70 – 80 % ožijo premer arterije, je koristno aterosklerotično žilno oblogo karotidne arterije kirurško izluščiti ali pa zoženo žilo razpreti s postavitvijo žilne opornice.

Zdravljenje akutne možganske kapi

Kadar pride do možganske kapi, se začne tekma s časom. Ocenjujejo, da ob možganski kapi v prvih urah vsako minuto odmre 2 milijona možganskih živčnih celic. Laiki si pri prepoznavanju akutne možganske kapi lahko pomagajo s kratico GROM:

G – govor, ali oseba lahko govori jasno in razumljivo?

R – roka, ali oseba lahko dvigne roko in jo tam zadrži?

O – obraz, ali se oseba lahko nasmehne? Ima povešen ustni kot?

M – mudi se! Če opazite katerega od znakov možganske kapi, nemudoma pokličite na 112!

Zdravljenje hemoragične možganske kapi žal ostaja omejeno na podporo osnovnim življenjskim funkcijam, ukrepe za uravnavanje znotrajlobanjskega tlaka, uravnavanje krvnega tlaka in preprečevanja epileptičnih krčev.

Bolj hvaležno je hitro zdravljenje ishemične možganske kapi. Če nam uspe čim prej odpreti zamašeno možgansko žilo, lahko znatno zmanjšamo obseg kapi in pomembno izboljšamo možnosti



bolnika, da bo tudi po kapi živel samostojno. Uveljavljeno zdravljenje ishemične možganske kapi je raztapljanje krvnih strdkov s posebnim zdravilom, *rekombinantnim tkivnim aktivatorjem plazminogena (rt-PA)*. V Sloveniji uspešno poteka projekt Telekap, ki omogoča bolnikom z akutno ishemično možgansko kapjo, da v regionalni bolnišnici opravijo urgentno diagnostiko, ki izključi možgansko krvavitev, in takoj zatem prejmejo infuzijo rt-PA, pri čemer je zdravnik v regionalni bolnišnici v neposredni video-telefonski zvezi z vaskularnim nevrologom z Nevrološke klinike Univerzitetnega kliničnega centra v Ljubljani. Nevrolog z nasveti »v živo« pomaga kolegu v regionalni bolnišnici razreševati dileme pri zdravljenju in obravnavati morebitne zaplete. Projekt Telekap zmanjšuje zamudo pri zdravljenju akutne ishemične možganske kapi in pomembno prispeva k boljšemu okrevanju bolnikov.

Omeniti moramo, da se v zadnjih letih vrstijo poročila o še uspešnejšem zdravljenju ishemične možganske kapi, kot je raztapljanje krvnih strdkov z rt-PA. Gre za katetrsko odpiranje zapor v možganskem žilju, o čemer na kratko poročamo tudi v rubriki Novice o zdravju. Katetrsko zdravljenje žilnih zapor v možganih je bolj predvidljivo kot raztapljanje krvnih strdkov in omogoča še večjemu deležu bolnikov, da dobro okrevajo po ishemični možganski kapi. Pričakujemo, da bodo razvite države, kamor bi radi še naprej prištevili tudi Slovenijo, organizirale zdravljenje akutne možganske kapi podobno, kot je danes organizirano zdravljenje akutnega koronarnega sindroma oz. srčnega infarkta – z urgentnim prevozom bolnikov v specializirane centre, kjer je 24-ur na dan dostopno katetrsko zdravljenje žilnih zapor in nadaljnje intenzivno zdravljenje. ♥

Atrijska fibrilacija in undulacija

Peter Rakovec

Atrijski fibrilaciji po slovensko rečemo preddvorno migetanje, undulaciji pa preddvorno plapolanje. Kot pove to poimenovanje, pri migetanju srčni preddvori migetajo, namesto da bi se ritmično krčili; pri plapolanju pa plapolajo, se torej do neke mere krčijo, a nepopolno in izredno hitro (s frekvenco nad 240/min). Pri migetanju se tako rekoč vsako mišično vlakno krči po svoje, torej povsem neuskklajeno, tako da preddvori ne opravljajo nobenega vnanjega dela več. Tudi pri plapolanju je preddvorno delovanje skoraj povsem neučinkovito. Z drugimi besedami, mišičje preddvorov sicer deluje in porablja energijo, a se pri tem ne krči učinkovito.

Pri normalnem delovanju srca se najprej skrčijo preddvori in dodatno prispevajo k polnitvi prekatov, nato se zapreta obe zaklopki med obema preddvoroma in prekatoma in potem skrčijo prekati ter potisnejo kri v velike žile. Pri atrijski fibrilaciji in undulaciji preddvornega prispevka k prekatni polnitvi ni. Izostanek tega prispevka povzroči za približno petino slabšo učinkovitost srca.

Prenehanje učinkovitega krčenja preddvorov pa ni edina slaba posledica atrijske fibrilacije in undulacije. Pri normalnem srčnem ritmu utripanje prekatov sledi utripanju preddvorov, ti pa se odzivajo na dražljaje, ki se tvorijo v sinusnem vozlu (skupku celic, ki so v desnem preddvoru in so sposobne samodejne tvorbe dražljajev). S preddvorov na prekate se širi vzburljenje prek prevodnega sistema srca. Če preddvori migetajo, se to migetanje na srečo ne prenese na prekate, saj bi prekatno migetanje povzročilo smrt bolnika. Prek srčnega prevajala se prebijajo le nekateri dražljaji in tem sledi prekatni ritem. Ta je popolnoma (absolutno) nereden in pri zdravem prevajalu tudi prehitro. Prehitro in neredno bitje srca bolnika še bolj moti in prizadene kot sam izostanek preddvornega prispevka k prekatni polnitvi. Pri atrijski undulaciji se tudi izredno hitro delovanje preddvorov ne more prenesti na prekate, temveč se prevaja na prekate v razmerju 2:1. Tipično tako opazujemo pri še nezdravljenem bolniku hitrost pulza med 120/min in 160/min. Bolnik torej začuti to motnjo ritma kot prehitro srčno utripanje.

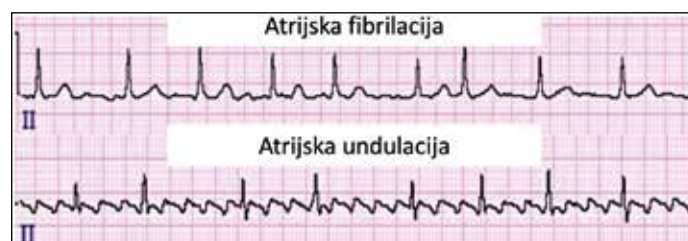
Tretja posledica atrijske fibrilacije in undulacije, ki grozi bolniku, so krvni strdki, ki se tvorijo v preddvorih. Če se namreč preddvori

ne krčijo, kri v njih zastaja in se lahko prične strjevati. Zlasti nevarno je strjevanje krvi v levem preddvoru, od koder lahko krvni strdek potuje po velikem krvnem obtoku proti raznim organom telesa in zamaši katero od arterij, ki organ prehranjuje. Posebno nevarna je začetitev katere od možganskih arterij; sledi možganska kap.

Vzroki za nastanek atrijske fibrilacije in undulacije

Vzroki za nastanek atrijske fibrilacije in undulacije so mnogoteri. Večina teh vzrokov je relativnih, torej gre za dejavnike, ki nastanek motnje ritma pospešujejo, ne pa neposredno povzročajo.

Velikost preddvorov je en tak dejavnik. Bolezni, ki obremenjujejo preddvore in s tem povzročajo njihovo povečanje, pospešujejo nastanek teh motenj ritma. Take bolezni so npr. zvišan krvni tlak, hibe mitralne zaklopke, kronična obstruktivna pljučna bolezen itd. Ne gre samo za povečanje preddvorov zaradi bolezni, temveč za velikost preddvorov; tako so za nastanek atrijske fibrilacije bolj dovzetni ljudje večjih telesnih mer.



Vnetje srčne mišice, hormonski in toksični vplivi, vplivi avtonomnega živčevja so prav tako dejavniki, ki lahko privedejo do nastanka atrijske fibrilacije. Pogostnost atrijske fibrilacije močno narašča s starostjo, tako da je očitno, da starostne spremembe in bolezni, ki se v večji meri pojavljajo v starosti, bistveno vplivajo na to motnjo ritma.

Vsi ti vplivi delujejo na elektrokemijska dogajanja v srčni mišici, ki so temelj nastajanja električnih dražljajev v srcu in prevajanja vzbujenja v njem. Nekateri vplivi delujejo zlasti kot prožilo prezgodnjih utripov, zaradi katerih nastane atrijska fibrilacija; drugi jo vzdržujejo in povzročajo ponovitve.

Oblike atrijske fibrilacije in undulacije

Ko se srečamo z bolnikom, ki ima **atrijsko fibrilacijo**, nas najprej zanima, ali gre pri njem za prvi napad atrijske fibrilacije v življenju, ali pa ima to motnjo ritma v paroksizmalni, perzistentni ali permanentni obliki. Vidimo, da se vse štiri možnosti začnejo s črko »p«, zato si te možnosti lažje zapomnimo in jih zato nalašč takoj še nismo slovenili. Paroksizmalna oblika pomeni, da se atrijska fibrilacija pojavlja v obliki napadov. To obliko največkrat najdemo pri mlajših bolnikih; s tem seveda ne mislimo ravno mladeničev, temveč bolnike srednjih let in mlajše starostnike. Napadi trajajo navadno nekaj ur in se potem sami prekinajo. Perzistentna atrijska fibrilacija traja dlje časa in jo prekinemo šele z zdravljenjem: bodisi z zdravili, bodisi s sunkom sinhroniziranega enosmernega električnega toka (po predhodni anesteziji). Permanentna atrijska fibrilacija je trajna in je ne moremo prekiniti ali pa prekinitvev ne bi bila več smiselna, ker vzdrževanje normalnega ritma dolgoročno ne bi bilo več mogoče.

Atrijska undulacija se lahko pojavlja kot samostojna motnja ritma, lahko pa se tudi izmenjuje z atrijsko fibrilacijo. Npr. napad atrijske undulacije preide v fibrilacijo; pod vplivom zdravila lahko fibrilacija preide v undulacijo.

Zdravljenje

Čeprav je trajna atrijska fibrilacija navidez najtežja oblika bolezni, je z zdravljenjem po ustaljenih načelih skoraj vedno obvladljiva. Ta načela zdravljenja so: ureditev prehitrega bitja srca z zdravili in preprečevanje zapletov zaradi krvnih strdkov, prav tako z zdravili.

Bolnik se mora sprijazniti z nekoliko manjšo fizično zmogljivostjo. Vendar – če nima kake druge pomembne srčne bolezni – je ta omejitev razmeroma majhna in bolnik vsakodnevne fizične napore dobro zmora. Velike mednarodne raziskave so pokazale, da preživetje primerno zdravljenih bolnikov z atrijsko fibrilacijo ni manjše kot njim po starosti in drugih značilnostih podobnih ljudi brez motenj srčnega ritma.

Navadno najteže prenašajo atrijsko fibrilacijo in undulacijo bolniki, ki se jim napadi pogosto pojavljajo. Pomagamo jim lahko z zdravili. Žal so zdravila redko tako uspešna, da bolnik ob jemanju zdravil napadov nima več. Za uspeh štejemo, če ima bolnik mnogo manj napadov in so ti tudi blažji in krajši.

Žal spremljajo zdravljenje z zdravili zoper motnje ritma nekateri problemi. Nekatera zdravila so sicer uspešna, a jih smemo uporabljati le pri bolnikih brez pomembnejše strukturne bolezni srca. V nasprotnem primeru bi utegnili biti ta zdravila nevarna. Druga zdravila lahko sicer uporabljamo pri večini bolnikov, a imajo precej neprijetnih stranskih učinkov, zlasti če jih mora bolnik jemati dolgo časa. Razmeroma redko posežemo tudi po kombinaciji dveh antiaritmičnih zdravil.

Medtem ko je trajna atrijska fibrilacija z urejeno hitrostjo prekatnega delovanja ustaljena motnja ritma, pa je atrijsko undulacijo težje obvladati. Razmerje prevajanja na prekate se lahko namreč nenadno spremeni. Pri bolniku z urejenim razmerjem prevajanja npr. 3:1 do 4:1 lahko prihaja do spremembe prevajanja na 2:1 in srce prehitro bije. Obstaja celo nevarnost, da po injekciji zdravila, namenjenega prekinitvi napada, napad vztraja, hitrost utripanja predvorov pa pade na 200/min, kar pa že omogoča prevajanje 1:1; tako se bolniku hitrost bitja srca nenadoma poveča s prejšnjih ca. 140/min na 200/min.

Nekateri bolniki imajo tako obliko bolezni, da jim nekaj časa utripa srce sicer z normalnim (sinusnim) ritmom prepočasi in so zato lahko omotični, nekaj časa pa imajo atrijsko fibrilacijo s prehitrim in neenakomernim utripanjem srca. Takim bolnikom lahko pomagamo z vsaditvijo srčnega spodbujevalnika, ki jim ne samo pomaga s spodbujanjem srca v obdobjih, ko srce utripa prepočasi, ampak tudi do neke mere zmanjšuje pogostnost prehitrega utripanja srca.

Bolnikom, ki imajo atrijsko fibrilacijo zaradi srčne hibe, lahko pomaga kirurg, ki ne samo zamenja obolelo zaklopko z umetno ali – če je to mogoče – popravi lastno obolelo zaklopko, temveč napravi še dodatni poseg v levem srčnem predvoru, ki pozdravi atrijsko fibrilacijo.

Obstaja tudi operativni poseg na odprtem srcu, namenjen samo za zdravljenje atrijske fibrilacije, a se ta tudi v svetovnem merilu silno redko izvaja. Gre za prevelik in za bolnika preveč obremenjujoč poseg, da bi ga težave, zvezane z atrijsko fibrilacijo, opravičevale.

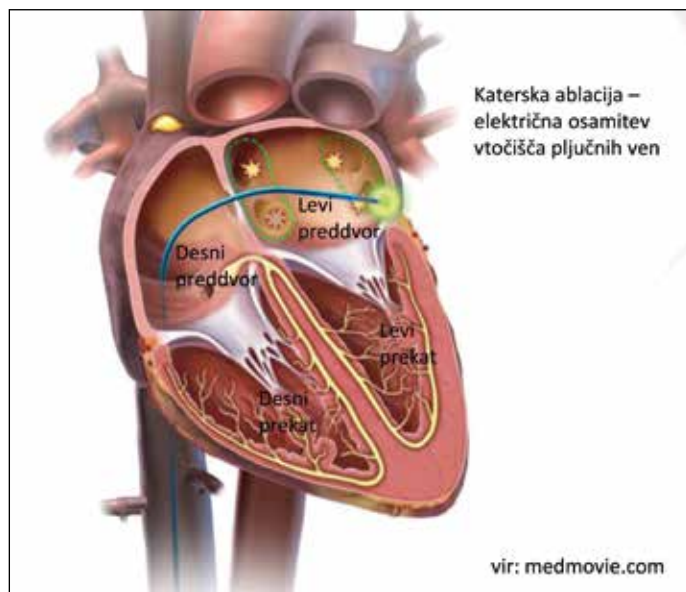
Pač pa prihaja v poštev za bolnike, ki imajo res zelo hude težave, možnost transkatetrskega zdravljenja z ablacijo ali za endoskopske kirurške posege (oz. tudi za kombinirane posege).

Pri transkatetrskem posegu internist – kardiolog prek žile (vene) uvede elektrodni kateter (žico, ovito s plastično ovojnico) do bolnikovega srca, kjer s toploto na določenih mestih napravi tkivo električno neprevodno. S tem prepreči nadaljnje napade atrijske fibrilacije oz. undulacije.

Kirurg napravi podoben poseg, a s pristopom z zunanje strani srca.

Atrijsko undulacijo je mogoče učinkovito pozdraviti z ablacijo in jo priporočamo skoraj vsem bolnikom s to motnjo ritma.

Pri atrijski fibrilaciji žal ti posegi niso stoočsto uspešni. Polovica bolnikov po posegu dejansko nima več napadov atrijske



fibrilacije. Drugo polovico lahko spet razdelimo na dve polovici: ena polovica preostalih (četrtnina vseh) mora še vedno jemati zdravila, a ima ob tem malo ali skoraj nič težav in so z uspehom zadovoljni. Četrtnina bolnikov pa je po posegu razočaranih, saj bistvenega izboljšanja ne zaznajo.

Številni strokovnjaki po svetu se trudijo, da bi način zdravljenja izboljšali. Nekateri se zlasti trudijo, da bi način zdravljenja poenostavili, tako da bi ga bilo lahko deležnih več bolnikov in da bi ga ti lažje prenašali. Drugi se trudijo izpiliti tehnike do te mere, da bi vedno manjši odstotek bolnikov ostal nepozdravljen, pa čeprav bi bil poseg izredno zahteven in zapleten.

Glede na ogromno število bolnikov z atrijsko fibrilacijo (ima jo več kot 2 % oseb starejših kot 50 let in okrog 9 % starejših od

80 let) ni mogoče pričakovati, da bi bili zahtevni posegi rešitev za vso to množico bolnikov. Zato je le upati, da bodo novo razvita zdravila zmanjšala težave bolnikov s to motnjo srčnega ritma.

Preprečevanje

Kako lahko že v mlajših letih preprečimo nastanek atrijske fibrilacije v starejšem obdobju življenja? Zlasti z vestnim zdravljenjem zvišanega krvnega tlaka ali zdravljenjem drugih bolezni, ki to motnjo ritma pospešujejo. Tisti, ki se jim atrijska fibrilacija pojavlja po pitju alkoholnih pijač, se morajo alkoholu odpovedati. Zdrav slog življenja ima tu – podobno kot pri drugih boleznih – pomembno mesto. ♥

Ko seč nezaželeno uhaja

Jasna Jukić Petrović

Sečni mehur je votel mišičast organ, ki lahko drži okoli pol litra seča naenkrat. Sečnica služi za odvajanje seča iz mehurja in je tesno zaprta z mišico zapiralko (sfinktrom). Bolezensko motnjo, ko seč nenadzorovano in nehotno uhaja, strokovno s tujko imenujemo urinska inkontinenca (UI).

UI se v različnih življenjskih obdobjih pojavlja različno pogosto, a prizadene oba spola ter močno zmanjša kakovost življenja.

Ljudje o UI še vedno neradi govorijo, zaradi nje neradi obiščejo zdravnika oz. ga šele takrat, ko je stanje poslabšano do nevzdržnega. Tako ima bolezen poleg telesnih in psihičnih tudi socialne posledice, saj se marsikateri bolnik zaradi sramu osami in izolira od okolice, se izloči iz družabnega življenja. Prav tako ne smemo zanemariti ekonomskega vpliva bolezni, saj lahko razni pripomočki predstavljajo veliko finančno breme.

UI se lahko kaže na različne načine.

Pri **stresni UI** je mišica zapiralka sečnega mehurja oslABLJENA in seč brez poprejšnjega občutka tiščanja na vodo uide (običajno v manjših količinah) ob naporu, dvigovanju bremen, telesni dejavnosti, kašlju, kihanju, smehu, hoji po stopnicah. Mnogokrat se pri ženskah pojavi po porodu, po menopavzi oz. pri moških po operaciji prostate.

Pri **urgentni UI** se sečni mehur prekomerno krči in to bolnik občuti kot močno potrebo po odvajanju seča, ki je ne more odložiti do pravočasnega prihoda na stranišče, zato seč nenadzorovano uide v večjih količinah in ne zgolj po kapljicah. Prekomerno aktiven sečni mehur se kaže z znaki, kot so nuja s skoraj nično možnostjo, da bi odvajanje seča odložili, s pogostimi mokrenji in nočnim odvajanjem seča (dva in večkrat na noč), zaradi česar sta motena spanec in počitek.

Lahko pa je mehur stalno preveč poln in seč zastaja v mehurju, kjer konstantni pritisk na mišico zapiralko povzroča inkontinenca. Najpogosteje se to zgodi zaradi povečane prostate, poškodbe hrbtenice, sladkorne bolezni ali določenih zdravil.

Prehodne težave z UI lahko nastanejo zaradi okužbe sečil ali nožnice, zaradi določenih zdravil ali hormonskega neravnovesja.

Kako preprečimo težave oz. kako jih odpravimo?

Pomembno je, da ljudje premagajo sram in strah ter o težavah spregovorijo s svojim zdravnikom. Zavedati se morajo, da obvladovanje bolezni in težav zahteva veliko samodiscipline ter poznavanja metod za uspešno obvladovanje težav. Tu še posebej velja, da je zdravje posameznika v njegovih rokah in ne zgolj v rokah njegovega zdravnika! Zdravljenje težav z UI zajema spremembo življenjskega sloga, izvajanje vaj za krepitev mišic medeničnega dna (t. i. Keglove vaje), trening sečnega mehurja, po napotitvi zdravnika tudi fizioterapija, zdravila, operacija. V članku bom opisala le načine, ki jih bolnik lahko izvaja v domačem okolju.

Sprememba življenjskega sloga

- Zaužijte dovolj tekočine (voda, nesladkan čaj, 2 litra). Če že trpite za UI, se ne bojte piti, ker ravno premalo tekočine poslabša težave, saj postane seč preveč koncentriran, kar draži steno mehurja.
- Med odvajanjem seča ne hitite, ampak mehur izpraznite do konca. Na školjko se udobno usedite in imejte obe stopale ravno na tleh. Seč odvajajte po dejanski potrebi in ne za vsak slučaj, da ne bi bilo prepozno.
- Omejite gazirane pijače, kofein, alkohol, pijače, sladkane z umetnimi sladili.
- Izogibajte se hrani, ki draži sečni mehur. Uživajte uravnoteženo zdravo prehrano z veliko sadja, zelenjave in čim manj soli ter pekočih začimb.
- Pred spanjem ne pijte večjih količin tekočine.
- Poskrbite za redno in urejeno prebavo, saj polno črevo pritiska na mehur in s tem na zadrževanje in izločanje seča.
- Imejte primerno telesno težo, saj prekomerna telesna teža pritiska na mehur in s tem slabi njegove mišice.
- Če že imate težave, poskrbite za dobro telesno čistočo oz. higi-

eno (tudi s pomočjo hlačnih predlog), saj okolica hitro zazna neprijeten vonj. Po potrebi zaščitite tudi posteljo.

- Bodite redno telesno dejavni in vsakodnevno izvajajte vaje za krepitev mišic medeničnega dna, t.i. Keglove vaje.

Keglove vaje oz. vaje za krepitev mišic medeničnega dna

Mišice medeničnega dna ležijo v notranjosti telesa na dnu medenice, potekajo od sramne kosti do trtice in vzdržujejo pravilno lego organov, ki so v medenici. Okrepljene mišice medeničnega dna dajejo podporo mehurju in danki ter pripomorejo k stabilnosti hrbtenice. Kadar so te mišice ohlapne in šibke, pride do uhajanja seča, vetrov ali blata, pride do bolečin v področju medenice, pri ženskah pa tudi do spuščanja rodil.

Za optimalno delovanje mišic medeničnega dna so pomembne vaje za krepitev teh mišic, ki jih poznamo tudi pod imenom Keglove vaje (po ameriškem ginekologu Arnoldu Keglu, ki je leta 1948 prvi opisal te vaje). Keglove vaje niso pomembne samo v fazi zdravljenja, ko do težav z UI že pride. Velik pomen imajo tudi v preventivi, ko želimo preprečiti, da bi do UI oz. do težav zaradi oslabljenih mišic medeničnega dna sploh prišlo.

Pomembno je, da te vaje izvajamo pravilno, vsakodnevno in v zadostnem obsegu. Če niste povsem prepričani, ali vaje pravilno izvajate, se posvetujte s svojim zdravnikom, urologom, ginekologom, medicinsko sestro ali fizioterapevtom.

Naučite se stiskati mišice medeničnega dna. »Kako naj vem, če stiskam pravilne mišice?« - se vpraša marsikdo. Med odvajanjem seča ustavite curek seča.. Če ga uspete ustaviti, so mišice (zaenkrat) še dovolj čvrste. Toda, pozor! Ne zaustavljajte curka prepogosto, ker lahko pride do nepopolne izpraznitve mehurja ali do njegovega vnetja. Dovolj je, da se zaveste, katere mišice so prave. Takrat lahko začnete delati vaje kjerkoli, kadarkoli, stoje, sede, leže na boku ali polčepe z rokami kot oporo na kolenih. Za izvedbo vaj si vzemite čas in se osredotočite na izvedbo, tako da občutite stiske in sprostitev mišic.

Stiski mišic medeničnega dna potekajo v dveh različnih intenzitetah:

- Dolgemu in močnemu stisku, ki naj traja vsaj 6 do 8 sekund, sledi enako dolg premor, ko ste povsem sproščeni. To vajo ponovite od 8 do 12-krat. Če vajo težko izvajate, si lahko pomagate s predstavo, da so mišice, ki jih stiskate, dvigalo. Postopoma se ustavljajte v nadstropjih, a se ne spustite v pritličje, temveč se peljite do vrha, se tam malo razglejte in nato spustite do dna.
- Ko obvladate prvo vajo, povečate intenziteto. Prvih pet ponovitev vaj naredite kot v prvem primeru, zadnjih pet ponovitev naredite tako, da ko zadržujete stisk, v tem času naredite še 3 do 4 stiske z maksimalno hitrostjo. Vsakič sledi obvezen premor.
- Mišice stisnemo na hitro 5-krat zapored, nato jih sprostimo. To večkrat ponovimo.
- Pomembno je, da ob stisku mišic medeničnega dna:
 - sproščeno dihate in ne zadržujete diha,
 - ne stiskate skupaj nog in zadnjice,
 - ne potiskate medeničnega dna navzdol (kot pri iztrebljanju), ampak to področje potegnemo navzgor,
 - ni vidnega gibanja medenice ali stegen,
 - lahko občutite, da so se napele mišice na spodnjem delu trebuha.

Vaje izvajajte nekajkrat dnevno, vsaj tri do petkrat na dan, vsak dan. Vaj ne izvajajte med odvajanjem seča tako, da bi prekinili

curek seča, saj lahko to privede do zastajanja seča v mehurju in do vnetja! Pomembno je tudi, da mišice vedno stisnete preden dvignete težji predmet, preden zakašljate, kihnete ali se smejete.

Priporočljivo je izvesti od 100 do 300 stiskov na dan. Se vam zdi zelo veliko? Se bojite, da se sploh ne boste spomnili na vadbo oz. da ne utegnete šteti? Predlagam, da si vpeljete ritem izvajanja vaj, npr. med umivanjem zob, med gledanjem televizije, med hranjenjem, med drugimi dejavnostmi (čakanje v vrsti pred blagajno, razna gospodinjska opravila,...). Ne potrebujete nobenega štetja.

Najboljši rezultati Keglovih vaj se pokažejo po nekaj mesecih redne vadbe – kot pri vsakem športu. Izvajanje naj bi bilo doživljenjsko. Če že imate težave z UI, ne pričakujte rezultata vadbe takoj, ampak se izboljšanje opazi v treh do petih mesecih. Zato je pomembno, da ne obupate, da vaje kljub temu izvajate redno, vsakodnevno, da postanejo del vašega vsakdana, kot sta npr. jutranja in večerna higiena.

Pri hujših težavah pa seveda samo izvajanje Keglovih vaj ne bo dovolj, zato ne odlašajte z obiskom pri zdravniku, ki vam bo po izčrpnem pregledu in preiskavah predpisal še dodatno terapijo.

Trening prekomerno aktivnega sečnega mehurja

Prekomerno aktiven sečni mehur se krči tudi takrat, ko mehur še ni dovolj napolnjen s sečem. To bolnik občuti kot nenadno močno tiščanje na vodo, kot nujo. Ob tem ne more zadržati seča do pravočasnega prihoda na stranišče. Namen treninga sečnega mehurja je, da se postopoma podaljša čas med enim in drugim odvajanjem seča. Bolnik začne z razmikom med odvajanjem seča, ki ga še zdrži brez uhajanja seča. Nato ta čas med dvema odvajanjema seča počasi podaljšuje za 15 minut, dokler časovni razmik med dvema odvajanjema brez težav z uhajanjem seča ne traja vsaj 3 ure.

Če med dvema razmikoma čutite nujno potrebo po odvajanju seča, predvideni čas pa še ni nastopil, lahko odložite odvajanje z ukrepi, kot so: stopite na prste ali sedite na stol s celotnimi stegni na sedalu in se ne premikajte. Večkrat hitro in močno stisnite mišice medeničnega dna. Večkrat globoko vdihnete in sprostite telo. Umirite se in pojdite brez hitenja na stranišče, ter ob tem ves čas stiskajte mišice medeničnega dna. Kar brez panike.

Higiena in nega kože

Pri UI je potrebno še bolj pozorno izvajati redno in natančno osebno higieno ter redno menjavati inkontinenčne predloge, »vložke«, ter uporabljati pripomočke za ta namen, saj s tem preprečimo zunanja vnetja spolovil oz. kože (voda in neprimerna agresivna mila izsušijo kožo). Zaradi daljše izpostavljenosti kože seču (in blatu), lahko ob neprimernih ukrepih pride do razdražene in vnete kože, kar je zelo boleče. Temu stanju pravimo inkontinenčni dermatitis, ki nastane zaradi prekomerne navlaženosti kože, kemičnega draženja kože (stik kože z amonijakom iz seča, s prebavnimi encimi), fizičnega draženja (umivanje z vodo in alkalnimi mili) ter zaradi biološkega draženja kože (povečana toplota in vlažnost kože na tem predelu povzroči razrast glivic).

Najboljša preventiva pred nastankom teh težav je pravilna nega kože, kar pomeni redno menjavanje inkontinenčnih predlog / vložkov / hlačnih predlog / plen, redno umivanje kože ter redno uporabo kozmetičnih pripomočkov za medicinsko nego kože. Najboljša izbira so izdelki, ki temeljijo na naravnih sestavinah (brez parabenov), ki kožo hranijo, ščitijo in obnavljajo. Za temeljito čiščenje kože se lahko uporablja čistilna pena s pH 4,5 – 5 in hranilnimi učinkovinami, ki kožo hitro in nežno očisti brez uporabe

vode ter pomaga ohraniti zaščitni sloj kože. S pomočjo pene kože ne drgnemo in ne izsušimo, s tem pa je manj možnosti za vnetje. Za čiščenje kože lahko uporabimo tudi impregnirane vlažne ro-kavice, ki vsebujejo negovalna sredstva. Na poti ali na izletu, kjer ni možnosti uporabe vode, so priporočljivi vlažilni čistilni robčki.

Pomembno je, da umito kožo redno negujemo oz. tudi preventivno zaščitimo s kremami za zaščito kože. Takšna zaščitna krema tvori prozoren in zračen zaščitni sloj. Pomembno je, da krema vsebuje snovi, ki krepijo in regenerirajo funkcijo kože (npr. aminokislina, kreatinin, mandljevo olje, pantenol, urea).

Poudariti je treba, da glede na stopnjo UI oz. stopnjo težav izberemo nam ustrezen inkontinenčni pripomoček, ki ohranja kožo suho in ščiti pred iztekanjem. Dodatna prednost so novodobni materiali, ki so zračni in pomagajo ščititi kožo.

Zdravnik določi stopnjo UI in ugotovi upravičenost do medicinskega pripomočka na naročilnico za ustrezen inkontinenčni

pripomoček: različno velike predloge, plenice ali hlačne predloge in posteljne podloge. Te pripomočke dobite z naročilnico (navadno brezplačno) v lekarni ali specializirani trgovini, kjer skupaj izberete ustrezen pripomoček, do katerega imate pravico. V kolikor želite inkontinenčni pripomoček, ki ga ZZS smatra kot nadstandard, je zanj potrebno doplačilo.

Najprej zdravnik predpiše naročilnico za en mesec ali za tri mesece, ob dalj časa trajajočih težavah se zdravnik odloči za obnovljivo naročilnico, na katero se predpiše najmanjša potrebna količina medicinskih pripomočkov za 90 dni, ki jih uporabnik prevzema štirikrat letno.

Za zaključek naj ponovim, da je sram pred težavami z UI nepotreben, da o težavah odprto spregovorite s svojim zdravnikom in se naučite vaj za krepitev mišic medeničnega dna ter jih vpeljite v svoj vsakodnevni zdrav življenjski slog. ♥

S SRCEM V KUHINJI

Strupi, ki nastajajo pri pripravi hrane

Maruša Pavčič

Dolgo časa smo bili prepričani, da je priprava hrane s termičnimi postopki (kuhanje, praženje, dušenje, ipd.) potrebna in varna, saj toplota uniči vse mikroorganizme, ki hrano kvarijo, s pripravo pa se lahko tudi izboljša izkoristljivost posameznih hranil v živilu. Načeloma to velja, vendar lahko pri pripravi hrane, predvsem, če je temperatura visoka, in če živilo vsebuje določene sestavine, pride tudi do tvorbe snovi, ki so za zdravje ljudi škodljive.

Strokovno te snovi imenujemo procesna onesnaževala, kar pomeni, da nastajajo v procesu predelave ali priprave živil. Dolgo časa o njih nismo vedeli ničesar, z razvojem analitske kemije in ugotavljanja zelo majhnih količin snovi pa smo jih danes že sposobni odkrivati.

Akrilamid

Akrilamid je procesno onesnaževalo, ki nastane kot posledica obdelave živil pri visoki temperaturi nad 120°C in nizki vlažnosti (pri pečenju, praženju in cvrenju ali nekaterih industrijskih postopkih) kot stranski produkt v t.i. Maillardovi reakciji rjavenja živil med

aminokislino asparaginom in reducirajočima sladkorjema glukozo ali fruktozo. Pojavi se, ko se živilo zlatorumeno zapeče. Čim bolj intenzivna je barva zapečenja, tem več akrilamida je prisotnega. V surovih in kuhanih živilih akrilamid ne nastaja.

Živila, ki glede na podatke številnih raziskav vsebujejo največ akrilamida, so izdelki iz krompirja, zlasti krompirjev čips in ocvrt krompirček, ter izdelki iz žit, zlasti piškoti in žita za zajtrk. Najdemo ga tudi v kruhu, v prepečencu in raznih kruhkih, v prigrizkih, kot so grisini, krekerji, v praženi kavi in kavnih nadomestkih, kot so cikorija in žitne kave. Prisoten je tudi v tobačnem dimu.

Akrilamid v živilih nastaja že od pamtiveka, od takrat, ko

Leta 2002 so švedski zdravniki, specialisti za medicino dela preiskovali izpostavljenost delavcev v industriji papirja in stiropora na akrilamid, potencialno kancerogeno snov, s katero so se ti delavci srečevali v procesu proizvodnje. Njihovo izpostavljenost akrilamidu so primerjali z izpostavljenostjo »običajnih« prebivalcev in pričakovali, da bo le-ta pri delavcih bistveno večja. Vendar so bili rezultati preiskav presenetljivi. Več akrilamida je imela v telesu kontrolna skupina kot pa izpostavljeni delavci. Pri iskanju vzroka za tak rezultat so pregledali tudi prehranske navade preiskovancev in ugotovili, da je kontrolna skupina uživala več ocvrtega krompirja, ki je bil pred cvrtjem hranjen v ohlajenih skladiščih, zato, da so preprečili njegovo kaljenje. Škrob v skladiščnem krompirju se je postopoma razgrajeval v sladkor (vsi vemo, da ima surov krompir, če zmrzne, sladek okus), ki je ob cvrtju reagiral z eno izmed aminokislin beljakovin krompirja, kar je povzročilo pojav večjih količin akrilamida. To, pravzaprav naključno odkritje, je sprožilo obsežne kemične, toksikološke, epidemiološke in tehnološke raziskave o pojavnosti akrilamida v hrani in njegovem omejevanju.

Preglednica 1: vsebnost akrilamida v posameznih skupinah živil

Skupina živil	Akrilamid v mikrogramih/ kg živila – vsi podatki	Akrilamid – povprečje v mikrogramih/ kg živila – EFSA 2015	Akrilamid v mikrogramih/ kg živila – Slovenija 2009
Pomfrit, čips	≤ 50 – 3500	389	
Krompirjevi ocvrtki	170 – 2287	308	
Pekarski izdelki	≤ 50 – 450		
Piškoti, toast, krekerji	≤ 30 – 3200		
Kruh	≤ 30 – 162	42	
Žita za zajtrk (kosmiči, misliji)	≤ 30 – 1346		
Panirana perutnina	39 – 64		
Panirane ribe	30 – 39		
Mleta kava	170 – 230	522	
Kavni nadomestki (žita, cikorija,...)		1499	
Otroška hrana na osnovi žit (keksi)		73	77 – 240
Druga otroška hrana		24	

so naši predniki odkrili dobre okuse pečene, pražene in ocvrte hrane. Vedelo se je, da je akrilamid, ki se uporablja v nekaterih industrijskih postopkih, pogojno toksičen in kancerogen, še malo pa se ni pričakovalo, da bi akrilamid lahko vsebovala tudi živila. Zato je naključno odkritje švedskih znanstvenikov (glej okvirček) povzročilo pravi šok na področju varnosti živil. Po odkritju vsebnosti akrilamida v živilih leta 2002 je bilo opravljenih veliko analiz o njegovi vsebnosti v hrani (analizirano je bilo 43.419 vzorcev živil samo v EU, od tega 119 v Sloveniji), o njegovi toksičnosti in o načinih njegovega zmanjševanja v industriji hrane pa tudi v domačih gospodinjstvih. Evropska agencija za varnost hrane (EFSA) je junija 2015 na osnovi vseh teh dejavnosti izdala svoje prvo znanstveno mnenje o akrilamidu v hrani, kjer je potrdila, da akrilamid v hrani verjetno povečuje tveganje za razvoj raka v vseh starostnih skupinah prebivalstva.

Akrilamid v hrani obstaja. Poleg samega dejstva o obstoju snovi v živilu (preglednica 1), pa je pomembno tudi, koliko tega »onesnaženega« živila posameznik zaužije, kako se akrilamid v telesu presnavlja, kaj povzroča in kakšne količine zaužitega akrilamida so potrebne, da sprožijo bolezn.

Po zaužitju se akrilamid v prebavnem traktu absorbira v telo in tam razporedi v vse organe, kjer se razgradi. Preko placente prehaja tudi v fetus in v manjši meri tudi v materino mleko. Eden najpomembnejših razgradnih produktov je glicidamid, ki je kancerogen in genotoksičen. Pri laboratorijskih živalih, ki so uživale akrilamid, so se pogosteje pojavile genske mutacije in tumorji (med drugim pri podganah tumorji na mlečnih žlezah, modih in ščitnici in pri miših tumorji na Harderianovih in mlečnih žlezah, v pljučih, na jajčnikih, koži in v želodcu). Izpostavljenost akrilamidu lahko tudi vodi do škodljivih učinkov na živčni sistem, pred- in porojstni razvoj in negativno vpliva na moško reprodukcijo laboratorijskih živali. Raziskave o vplivu akrilamida na človeka so dale sicer manj trdnih dokazov, vendar v povezavi z zaužitim akrilamidom obstaja sum na povečano tveganje za razvoj raka ledvic, maternice in jajčnikov. V dveh študijah so ugotovili, da uživanje akrilamida negativno vpliva na porodno težo in druge markerje rasti zarodka, pri delavcih v panogah, kjer se uporablja akrilamid, pa so tudi zaznali povečano tveganje za bolezn živčnega sistema.

Večina onesnaževal, ki jih najdemo v hrani (pesticidi, okoljska onesnaževala, presnovni produkti mikroorganizmov,...) v zelo majhnih količinah ni nevarna. Te količine se označujejo kot sprejemljiv dnevni vnos. Za akrilamid in glicidamid, ki sta oba genoto-

ksična in kancerogena, pa takega sprejemljivega dnevnega odnosa ni mogoče določiti, saj lahko že nekaj molekul genotoksične snovi poškoduje DNK in vodi do raka. Namesto sprejemljivega dnevnega vnosa se pri takih snoveh oceni količina snovi, pri kateri je verjetno, da bo povzročila majhno, vendar merljivo pojavnost bolezn oziroma poškodbe (angleška kratica za to količino je BMDL10). Za pojavnost tumorjev je ta količina 0,17 mg/kg telesne teže/dan, za druge možne škodljive učinke akrilamida pa 0,43 mg/kg t.t./dan.

Ugotovljene količine akrilamida v živilih, prehranske navade, konzumacija teh živil v posameznih starostnih skupinah ljudi in BMDL10 za pojavnost bolezn kažejo, da so najbolj izpostavljeni možnim škodljivim učinkom akrilamida otroci, od dojenčkov naprej, med odraslimi pa ljudje z nizko telesno težo in starostniki, ki zaužijejo več z akrilamidom onesnažene hrane. Po podatkih EFSA-e ocenjujejo, naj bi otroci kronično zaužili povprečno med 0,5 in 1,9 mg/kg t.t./dan akrilamida, najstniki, odrasli, stari in zelo stari ljudje pa med 0,4 in 0,9 mg/kg t.t./dan, kar je precej nad količinami, ki so potrebne za pojav tumorjev in drugih škodljivih učinkov akrilamida.

Idealno bi bilo, da bi izbor živil in prehranske navade tako spremenili, da akrilamida ne bi več uživali. Ker pa to ni mogoče, vsaj na krajši rok ne, je cilj prehranske industrije in domačih gospodinjstev čim večje zmanjšanje zaužite količine.



Postopki zmanjšanja akrilamida v hrani

Akrilamid v hrani se lahko zmanjša s pomočjo izbora ustreznih sort surovine za pripravo hrane, z bolj primernim načinom skladiščenja in s pravilnim načinom termične priprave. Tako je industrija čipsa in ocvrtega krompirja takoj po odkritju akrilamida v teh živilih, pregledala katere sorte krompirja so primernejše za cvrtje (vsebujejo manj aminokislina asparagina in bolj odporni škrob) in na ta način zmanjšala vsebnost akrilamida v izdelkih iz krompirja za polovico.

Tudi v domači kuhinji lahko s pametno pripravo bistveno zmanjšamo vsebnost akrilamida v zaužiti hrani. Na splošno velja, da naj bo jedilnik čim bolj raznolik, zlasti z veliko surovega sadja in zelenjave. Ocvrta hrana naj bo na jedilniku le izjemoma. Važna je tudi izbira cvrtnika. Testi, ki so jih naredile industrija in potrošniške organizacije so pokazali, da moderni cvrtniki na vroč zrak na splošno tvorijo od 30 do 40 % več akrilamida kot pa cvrtniki, ki cvrejo v olju. Tudi industrijsko pripravljene prigrizki (krompirjev čips, kruhki, grisini, krekerji) naj bodo na jedilniku le izjemoma. Pri pripravi hrane dajte prednost kuhanju in dušenju živil pri temperaturi pod 120°C. Kadar živilo pečete, dodajte zadostne količine vode ali živilo pokrijte, da se peče v lastnem soku.

Pri živilih iz krompirja izberite raje kuhan ali v mikrovalovni pečici pripravljen krompir, ki vsebuje manj akrilamida kot ocvrt, pražen ali pečen krompir. Pri nakupu krompirja za potrebe cvrtja, praženja ali peke bodite pozorni na navedbe na označbi krompirja. Običajno je na označbi navedeno, ali je krompir primeren za cvrtje, praženje oziroma peko. Ne skladiščite krompirja v hladilniku. Idealen način skladiščenja krompirja je v temnem prostoru s temperaturo 8°C ali nekoliko višjo. Pred pečenjem ali cvrtjem narežite krompir na debelejšje kose oziroma rezine, saj v tem primeru nastane manj akrilamida. Pred pečenjem ali cvrtjem narezan krompir namakajte v vodi. Pred nadaljnjo pripravo krompir dobro obrišite. Tudi blanširanje krompirja (nekaj minutno kuhanje v vreli vodi) pred peko ali cvrtjem zmanjša nastanek akrilamida. Temperatura cvrtja krompirja naj ne bo višja kot 175°C. Temperatura pečenja krompirja v pečici naj ne bo višja kot 200°C oziroma 190°C pri ventilatorski pečici. Pri predhodno toplotno obdelanem in zamrznjenem krompirju, ki je namenjen pripravi v gospodinjstvu, upoštevajte navodila na embalaži. Ocvrt ali pečen krompir naj bo zlato rumene in ne rjave barve. Ocvrta živila iz krompirjevega testa običajno vsebujejo za 20 % manj akrilamida kot tista, ki so narejena iz svežega krompirja.

Zaradi dokazane koristi uživanja polnozrnatih izdelkov in s tem tudi kruha, izbirajte predvsem med polnozrnatimi vrstami kruha, vendar se izogibajte preveč zapečeni skorji. Pri uporabi aparatov za peko kruha nastavite program za svetlo barvo skorje. Kruh ali toast popecite le do svetlo rjave barve. Preveč pečene dele, ki so temno rjave ali celo črne barve, odrežite. Isto velja tudi za



doma pečene sladice in kekse. Pri opekanju kruha je pomembno trajanje opekanja. Opekanje pet minut namesto treh bo povečalo vsebnost akrilamida v rezini od 31 mikrogramov/kg na kar 118 mikrogramov/kg.

Akrilamid nastaja med praženjem kave ali kavnih nadomestkov (žit in cikorijske) in sama priprava kave v gospodinjstvu ali restavraciji na nastanek akrilamida ne vpliva. Strokovnjaki zaenkrat še niso odkrili načinov, kako bi potrošniki lahko sami znižali vsebnost akrilamida v kavi. V nasprotju s krompirjem, kjer se višja temperatura termične obdelave in daljši čas obdelave kaže v prisotnosti večjih količin akrilamida, pa se vsebnost akrilamida z daljšim časom praženja zmanjšuje, zato imajo temnejše vrste pražene kave manj akrilamida kot svetlejše. Kavni nadomestki iz cikorijske vsebujejo povprečno šestkrat večje količine akrilamida (3 mg/kg) kot pa kavni nadomestki iz žit (npr. ječmenova kava) (0,5 mg/kg).

Furan

Tudi furan nastaja med termično obdelavo hrane. Domnevajo, naj bi nastal med pečenjem, cvrenjem, kuhanjem in konzerviranjem kot posledica toplotne razgradnje sladkorjev, oksidacije večkrat nenasičenih maščobnih kislin ali razgradnje vitamina C. Najdemo ga v ekspreso in instant kavi, različnih mesnih, zelenjavnih in sadnih konzervah, juhah, sokovih, marmeladah in džemih, kompotih, hrani, ki vsebuje tudi akrilamid, formulah za dojenčke, posebno veliko pa v industrijsko pripravljenih kašicah za dojenčke v steklenih kozarčkih.

Tako kot akrilamid so tudi furan »našli« v hrani pozno (leta 2004), takrat pač, ko je razvoj analitske kemije omogočil ugotavljanje minimalnih količin snovi.

Izpostavljenost ljudi furanu je nizka. Po podatkih EFSA-e iz leta 2011 ocenjujejo, naj bi dojenčki zaužili povprečno med 0,09 in 0,22 mikrograma/kg t.t./dan, malčki med 0,05 in 0,31 mikrograma/kg t.t./dan, ostali otroci med 0,04 in 0,22 mikrograma/kg t.t./dan, najstniki med 0,02 in 0,13 mikrograma/kg t.t./dan ter odrasli med 0,03 in 0,59 mikrograma/kg t.t./dan.

V živalskih poskusih so večje količine furana v hrani (približno 2000x večje, kot naj bi bila človeška izpostavljenost furanu) povečale tveganje za pojav hepatocelularnih tumorjev pri podganah in miših ter tumorjev žolčevoda pri podganah, zato ga štejemo med možne karcinogene tudi pri človeku. Ni pa še jasno, ali dolgotrajna prisotnost furana v majhnih količinah v živilih in hrani lahko pri ljudeh povzroči raka.

Furan je, za razliko od akrilamida, brezbarvna, lahko hlapljiva tekočina, ki jo je mogoče z mešanjem po odprtju konzerve ali med segrevanjem konzervirane jedi pred uživanjem odstraniti. Pri uživanju kašic za dojenčke tako svetujejo večminutno mešanje hrane pred uživanjem. Furan zmanjša tudi shranjevanje kašic pri 4 °C v hladilniku. Za mamice pa je pomembno tudi to, da doma pripravljene kašice iz istih sestavin, kot so v kozarčkih, furana ne vsebujejo.

Prav nizka izpostavljenost različnih skupin prebivalstva v primerjavi s poskusi na živalih, enostaven način odstranjevanja furana iz hrane in pomanjkanje podatkov o učinkovanju furana ob dolgotrajnem uživanju naj bi bili vzroki za to, da vse agencije za varnost hrane poudarjajo, da furan v hrani glede na sedanje znanje ne predstavlja večje zdravstvene nevarnosti za ljudi, tudi za dojenčke ne, čeprav ga zaužijejo največ. Kljub temu pa je bolje, da ga s preprostim mešanjem odstranimo. ♥

Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Predjed

Cvetačni curry

Sestavine (za 2 osebi):

1 manjša cvetača, 1 manjša čebula, 2 stroka česna, oljčno olje, 1 čajna žlička gorčičnih semen, 1 čajna žlička curryja, šopek svežega petršilja, sol, poper

Cvetačo operemo in očistimo ter narežemo na manjše kose. Čebulo in česen olupimo in nasekljamo. V posodi segrejemo 3 žlice oljčnega olja in na njem popražimo čebulo in česen. Po 2 do 3 minutah praženja dodamo curry v prahu, gorčična semena, ter po okusu solimo in popopravimo. Zmes dobro premešamo in dodamo cvetačo. Cvetačo med mešanjem pražimo približno 4 do 5 minut, nato dodamo pol kozarca vode in pokritko kuhamo 15 minut, oziroma toliko časa, da se cvetača zmehča. Čas kuhanja je odvisen od zrelosti (starosti) cvetače. Tik pred koncem dodamo še nasekljan petršilj.



Glavna jed

Ajdovi peresniki s kumarično omako

Sestavine (za 2 osebi):

150g ajdovih peresnikov, 1 srednje velika kumarica, 1 lonček manj mastnega jogurta, 1 strok česna, ščep svežega ali suhega šetraj, poper

Peresnike skuhamo po navodilih in jih pustimo, da se skoraj popolnoma ohladijo. Kumarico olupimo in narežemo na drobne kose. Česen olupimo in na drobno nasekljamo. Vse sestavine stresemo v posodo in po okusu začini s poprom. Dobro premešamo in postavimo v hladilnik za 10 minut. Nato omako polijemo na testenine. Serviramo hladno jed.

Poobedek

Malinov posladek

Sestavine (za 2 osebi):

150g malin, 1 lonček manj mastnega jogurta, 100 ml svežega pomarančnega soka, lističi mete ali bazilike

Maline in jogurt zmešamo z mešalnikom in nato počasi dodajamo pomarančni sok. Zmes naj ostane dokaj gosta. Potem jo postavimo za 5 minut v hladilnik in na vrh dodamo lističe mete ali bazilike. Postrežemo jo lahko kot sadno juho pred glavno jedjo, lahko kot okusen sočen poobedek. ♥



Besedilo in foto: Brin Najžer

Dobre Slabe

NOVICE

Zdravljenje ishemične možganske kapi z mehaničnim odpiranjem žil je uspešnejše od raztapljanja krvnih strdkov

Na področju zdravljenja ishemične možganske kapi smo priča podobnemu razvoju dogodkov kot pred 20 leti pri zdravljenju srčnega infarkta. Tudi pri zdravljenju ishemične možganske kapi se kopičijo dokazi, da je hitro, mehanično odpiranje zaprte možganske arterije uspešnejše od nekoliko nepredvidljivega farmakološkega raztapljanja krvnih strdkov. Tri mesece po zdravljenju ishemične možganske kapi z mehanično trombektomijo je bilo sposobnih za neodvisno življenje 44-60% bolnikov, po raztapljanju strdkov pa le 28-35%. (vir: *N Engl J Med* 2015; 372:2285-95 in 2296-306)

Zdravljenje sladkorne bolezni tip 2 s sitagliptinom je varno

Sitagliptin sodi v skupino novejših zdravil, ki uravnavajo krvni sladkor praktično brez nevarnosti za hipoglikemijo, in ki lahko krepko podaljšajo čas do začetka zdravljenja sladkorne bolezni tip 2 z inzulinom. Od novih zdravil zoper sladkorno bolezen pa ne pričakujemo zgolj dobrega uravnavanja krvne glukoze, temveč bodo tudi varnost za srce in žile. Nedavno so objavili veliko raziskavo na več kot 14.000 diabetikih s srčno-žilno boleznijo, ki je potrdila, da dodatek sitagliptina k ostalim zdravilom ni povečal tveganja za srčno-žilne zaplete ali za srčno popuščanje. (vir: *N Engl J Med* 2015; 373: 232-42)

Rutinsko slikanje trebuha in medenice z računalniško tomografijo (RT) pri bolnikih z vensko trombozo ni potrebno

Venska tromboza je lahko prvi znak maligne bolezni, zato pri bolnikih z nepojasneno trombozo opravimo presejalne preiskave na raka. Primerjali so dva pristopa k presejanju. Prvi skupini bolnikov z vensko trombozo so opravili krvne preiskave, rentgensko slikanje prsnih organov, ženskam tudi pregled dojk in materničnega vratu, moškim pa prostate. Drugi skupini bolnikov so dodatno opravili še CT trebušnih in medeničnih organov, ki pa predstavlja precejšno obremenitev z ionizirajočim sevanjem. Skupini se nista razlikovali po odstotku odkritih rakov in času do diagnoze. (vir: *New Engl J Med* 2015, elektronska objava 22. junija, DOI: 10.1056/NEJMoa1506623)

Pogoste ejakulacije zmanjšujejo verjetnost raka na prostati

Na kongresu Ameriške urološke zveze so predstavili podatke 18-letnega spremljanja skoraj 32.000 moških v raziskavi Health Professionals Follow-up Study, med katerimi jih je 3839 zbolelo za rakom na prostati. Tveganje za raka na prostati je bilo za 20% manjše pri moških, ki so ejakulirali vsaj 21-krat na mesec v primerjavi s tistimi, ki so ejakulirali od 4 do 7-krat na mesec. Raziskava potrjuje staro modrost, da je redno spolno življenje koristno za prostato. (vir: *American Urological Association (AUA) 2015 Annual Meeting: abstrakt PD6-07*)

Preveč agresivno zdravljenje arterijske hipertenzije škoduje starejšim bolnikom

Previsok krvni tlak škoduje srcu in žilam, ob preizkem krvnem tlaku pa se bolnikom med vstajanjem lahko zvrsti, tako da padejo in se poškodujejo. Ameriški raziskovalci so beležili srčno-žilne zaplete in padce pri 5157 starostnikih. Osebe, starejše od 73 let, so slabo prenašale sistolični krvni tlak, ki je bil nižji od 120 mmHg, saj so se pri njih pričeli vrstiti padci in poškodbe. Strokovnjaki priporočajo, da imajo starostniki sistolični krvni tlak v območju med 121-159 mmHg. (vir: *Kongres American Geriatrics Society 2015: abstrakt P22*)

Alkohol škoduje srcu

Že dolgo je znano, da pretirano uživanje alkohola lahko pripelje do hude oblike srčnega popuščanja, imenovane alkoholna dilatativna kardiomiopatija. Nedavno so objavili raziskavo, ki je ugotavljala povezavo med uživanjem alkohola in ultrazvočnimi kazalci delovanja srca pri 4.466 preiskovancih. Delovanje srca se je slabšalo v sorazmerju s količino zaužitega alkohola. Škodljivi učinek alkohola na srce je bil pri ženskah še bolj izrazit kot pri moških, ker ženske počasneje presnavljajo alkohol. (vir: *Circ Cardiovasc Imaging* 2015, DOI: 10.1161/CIRCIMAGING.114.002846)

Kombinacija depresije in srčnega popuščanja je smrtonosna

Že večkrat smo pisali, kako depresija poslabšuje potek različnih bolezni. Pri srčnem popuščanju je kombinacija z depresijo še nevarnejša, kot smo menili doslej. Raziskava OPERA-HF je pokazala, da so bolniki s srčnim popuščanjem in pridruženim najmanj zmerno depresijo umirali kar 5-krat pogosteje kot bolniki brez depresije. Rezultatov ni bilo mogoče razložiti z razlikami v okvari srčne mišice, na kar bi kazale razlike v ravni B-natriuretičnega peptida v krvi. Na žalost jemanje antidepresivov ni izboljšalo usode bolnikov. (vir: *Heart Failure Congress 2015; Sevilja, Španija, abstrakt P320*)

Ljudje brez izražene bolezni srca in žilja neradi jemljejo statine

Nizozemski raziskovalci poročajo, da kar 80% prebivalcev, ki so zmerno ali močno ogroženi s srčno-žilno aterosklerotično boleznijo, a še niso utrpeli bolezenskega zapleta, ne jemljejo statinov, čeprav bi bili do njih po nacionalnih strokovnih smernicah upravičeni. Statine opusti tudi tretjina bolnikov, ki so že utrpeli srčni infarkt ali ishemično možgansko kap. Ni torej dovolj, da imamo na razpolago učinkovita zdravila, temveč moramo bolnike motivirati, da zdravila zares jemljejo. (vir: *The LifeLines cohort study. Predstavljeno na kongresu International Atherosclerosis Society 2015, Amsterdam, Nizozemska.*)

Napadi močnega in nerednega bitja srca

Boris Cibic

Vprašanje*

»Že nekaj časa iščem po forumih prispevke glede močnega bitja srca, pa ne najdem nobenega, ali pa le jaz to malo drugače doživljam s podobnimi simptomi. Že več mesecev se mi ponavljajo napadi močnega in nerednega bitja srca. Osebna zdravnica me je napotila na vse preiskave krvi, EKG in dvakrat na UZ-pregled srca, ampak zaenkrat je vse BP. Svetovala mi je še pregled pri psihiatru, ki sem ga odklonil, ker ne najdem razloga za to in še vedno iščem fizični razlog. Malo verjamem, da gre za psiho, saj se ne sekiram preveč, niti nisem v stresu. V bistvu je moje življenje zelo mirno, sem zelo miren, znam pa tudi nahruliti koga, če mi »poči živce«... no vseeno ne znam tega povezati s stresom, da bi se mi tako poznalo, kot se mi sedaj dogaja. Star sem 37 let, bivši kadilec, visok 176 cm, tehtam 90 kg. Krvni tlak okrog 130-140/80-90 mm Hg.

Je pa nekaj dejstev, ki so me morebiti do tega pripeljala. Gibljem se zelo malo, telovadim skoraj nič, moja rekreacija so v poletnih mesecih vikend pohodi v hribe, če je lepo vreme (kar pomeni dva meseca v letu, enkrat na teden). Ostalo je bolj sedenje pred tv-jem ali pred računalnikom, ker imam pač tako delo in tako je že ene 15 let. Priznam, za telovadbo sem len. Že tri leta opravljam delo z nepredvidljivim urnikom, kar se mi stalno spreminja. Recimo trikrat na teden zvečer do polnoči, potem trikrat čez dan, navadno z začetkom ob 10h, včasih tudi ob 8h, kdaj cel dan po 15 ur. Ne delam nič fizično, vse je delo pred računalnikom. Ko seštejem ure za cel mesec, pride nekje med 160 do 200 ali 250 ur. Nimam bioritma. Težko zaspijem okoli 2h ali 3h zjutraj. Ker imam rahel spanec, me zjutraj marsikaj zbudi, hoja po stopnicah, zapiranje vrat, glasba iz avta ponočnjakov, itd. Zgodí se tudi, da se zbujam vsaki 2 uri ali pa da do jutra ne zaspijem, in se samo vrtim v postelji ali vstanem, da gledam tv 2-3 ure. Vse je bilo čisto v redu do letos. Z veseljem bi zamenjal za kakšno delo, ki bi potekalo čez dan od 8h naprej, da bi se mi le uredil bioritem, ki ga praktično nimam. Mislim, da sem se januarja letos »prekuril«, ker sem nenormalno veliko delal, ko sem nadomeščal sodelavca in to zvečer do polnoči. Pri »napadih« mi srce preskoči ali zaplapola in

ob tem mi postane slabo za sekundo, kot da bi slabost prišla od srca. Neko noč, ko nisem mogel zaspati, sem vstal iz postelje in gledal tv. Nepričakovano me je samo »sesulo«. Kot, da bi nekdo nekaj spustil skozi mene, srce mi je začelo močno utripati in sem se ustrašil, kot še nikoli. Hkrati me je zazebló v prste na nogah in rokah. Drgetalo je celo telo. Čutil sem, kako kri kroži po telesu. Pojavile so se prebavne motnje. Vsa težava je trajala več ur. Urgence nisem poklical, zato ker nisem imel pekoče bolečine za prsnico, nič v rami ali v čeljusti. Ob takih »napadih« me večkrat zajame panika. Pri napadih včasih čutim vsak prekat posebej. Vsak napad me izčrpa. Po nasvetu osebne zdravnice vzamem pri napadih tablete lexaurina, ki mi precej omilijo težave in skrajšajo napade.

Jernej«

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

Odgovor

Kot je razvidno iz vsebine dopisa, vaše težave trajajo že več mesecev. Opravili ste več preiskav (2 krat EKG in 2 krat UZ pregled srca, krvne preiskave). Izgleda, da gre za funkcionalne motnje brez organske bolezni srca ali srčnih žil. Napisali ste, kako živite in v kakšnih pogojih vršite službo. Mislim, da so težave zelo povezane s stresnimi obremenitvami, in da premalo upoštevate nekatera priporočila za zdrav način življenja. Najbolj pomembno se mi zdi, da premalo upoštevate pomen zdrave uravnotežene prehrane, in da se premalo gibate. Priporočam vam, da zmanjšate vnos dnevne prehrane in s tem izgubite vsaj nekaj odvečnih kilogramov telesne teže, ter se bolj posvetite gibanju. V tem pogledu zelo priporočamo enostavne polurne sprehode z živahno hojo 4-5 krat na teden. To bo mogoče tudi pri vašem delu, ko ni rednega urnika, saj se sprehajate lahko kadarkoli. Ni zadržkov za uživanje lexaurina po potrebi. Če se stanje ne bo popravilo v 2-3 mesecih, ali s spremembo delovnega mesta, vam priporočam posvet s psihiatrom, da vam predpiše najbolj primerno zdravilo. Srečno. ♥



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

Prispevke za srčko so pripravili učenci OŠ BREŽICE.

SRČKI IN SRČKI



Razgibaj se,
nisi zdravo srce!



Zarja Cvelbar, 3 c

PRETIRAVANJE

Jaka, najstnik in zagnan športnik. Igral je roket, košarko, nogomet, tenis in treniral atletiko. Čeprav je šport koristen, pa je šlo v njegovem primeru za očitno pretiravanje in igranje s telesom. Poleg tega pa je Jaka jedel zelo nezdravo hrano. Pojedel je veliko slanega čipsa, smokijev, sladkih bonbonov, čokolad, sladoleda, lizik in spil veliko gaziranih in sladkih pijač.

Vsak dan, ko je prišel iz šole, je vzel vrečko čipsa in jo izpraznil do zadnje drobtinice. Nekega dne, ko se je vrnil s treninga, ga je prav vse začelo boleti. A bolečina ga očitno ni izužila. Pojedel je celo tablico čokolade, nato pa se spravil v posteljo in v trenutku zaspal.

Tisto noč pa se je njegovo srce odločilo, da stopi v akcijo. Srce je imelo v njegovem telesu glavno besedo in dovolj mu je bilo gledati,

kako ogromno nezdrave hrane ter pretirano gibanja uniči ostale dele telesa.

Srce se je odločilo, da se mu bo prikazalo v sanjah in ga malo poučilo o nezdravi hrani in o prenapornih treningih različnih športov.

Jakove sanje...

Jaka se znajde v temnem, tihem in kar malce strašljivem prostoru. S strahom v očeh se začne sprehajati po prostoru. Kmalu ugotovi, da tukaj ni nikogar in da je popolnoma sam. že hoče zakričati, a kar naenkrat zagleda na sredini veliko črno luknjo. Plašno stopi bliže in zagleda svoje srce, ki se utaplja v kupu gaziranih pijač, čipsa, bonbonov, čokolad, nogometnih, košarkarskih in roketnih žog. Nemočno srce tudi kriči: »Na pomoč! Na pomoč. Jaka, prosim te, pomagaj mi, pomagaj mi, pomagaj mi!«

Jaka se prebudi. Bil je ves prepoten in prestrašen, a ko je pogledal okoli sebe, je ugotovil, da je doma v svoji mehki postelji. Še vedno pa mu je v glavi odmeval klic na pomoč: »Pomagaj mi!« Potem se je spomnil svojih sanj in poskušal ugotoviti, kaj pomenijo. Obrnil se je k mizi, da bi pogledal, koliko je ura, a se je v trenutku ustavil, ko je zagledal prazno vrečko čipsa in prazen ovoj čokolade. Ozrl se je k omari, kjer je bila nogometna žoga. Nato je pogledal še k okenski polici, na kateri je stala prazna plastenka kokakole. Jaka je pomislil, da ga srce morda opozarja, da poje preveč nezdrave hrane in da zraven še pretirano obremenjuje telo. Stisnilo ga je pri srcu, nato pa se je odločil: »Kot športnik najbrž res pojem preveč nezdrave hrane. Mislim, da moram nekaj storiti glede tega!«

Sklenil je, da bo od zdaj naprej jedel bolj zdravo hrano in sladkarije občasno. Odločil se je tudi, da bo treniral en šport, ostalo pa bo za zabavo.

Že za zajtrk je namesto kruha s čokoladnim namazom pojedel veliko sočno jabolko.

Zala Rostohar

SRCE

»Bum bum« srce bje vsak dan
»bum bum«, ho tebe hitro
»bum bum«, ho si zapani.

Srce jelo bje ho bečem
Pa no re resem.

Srce umirjeno bje, ho si zapani
in si življenju predan.

Srce bje, dan in noč.
Tudi ho vsi nosi narvoč.

To obran je lepa
in niholi re ospa.

Bje vedro,
saj je vredno.

Moje srce je prijazno
in to blabo.

Kaj pa troje?
Mislim, da lepo je.

EVA OŠTRBENK, 4 a
OŠ BREŽICE

SRČEK

Srček se zgodaj je rodil,
pridno v vrtec je hodil.
Zgodaj črke vse spoznal,
hitro knjigice je bral.

Majhen se ves čas igral,
srčkastih prijateljev izbral.
Vsi so tekali in se igrali
in mnogo, mnogo se smejala.

Tudi šola je prišla
majhen srček pa rad zna.
Pridno skače, telovadi,
glasno poje, v sobi vadi.

En, dva, tri in žiga, žaga,
že je noč in gremo spat,
pa-pa, pa-pa, hi, hi, hi,
srček v postelji že spi.

Ema Pavlič, 3. c

Maja Štefanič,
4. a

SRČKA DVA

Dokler te nisem zaznal,
je moje srce bilo z normalnim ritmom.

Ko pa sem prvič zagledal te,
moje srce ponorelo je.

Zaupala si mi,
da tvoj srček zame nori.

Danes sta srček moj
in srček tvoj

srčka dva,
ki se noro ljubita.

Andraž Lopatič

SRCE

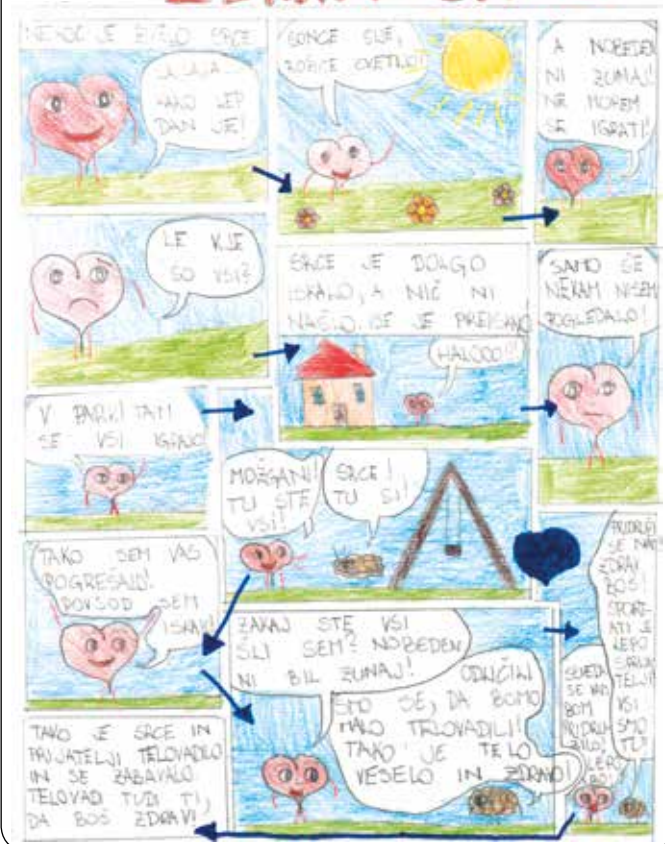
Komur srce mnogo let tiktaka
in se mu kri po žilah pretaka,
lahko visoko starost dočaka.

Zato zdravo se je treba prehranjevati
in veliko zdrave tekočine spiti.
To pa še ni dovolj. Treba je tudi hoditi,
se gibati in včasih v fitnes zaiti.

Leona Rezelj Levak, 5. a

Eva
Oštrbenk, 4. a

ZDRAVO SRCE



Lana Rekić, 4. a



Fran Suban, 5. a

ZDRAVA HRANA ZDRAVO TELO

TIK IN TAK

Živjo! Sem Tik. Vem, da imam bolj fantovsko ime, a živim v deklici Piki. Pika je pravzaprav moja hiša. Je zelo razigrana in zaljubljena deklica. Zaljubljena v fanta z imenom Pik. Pik pa ima srce z imenom Tak. Tak mi je zelo všeč, je najbolj luštkan srček, res, prav zares.

No, pa še malo o meni. Imam prav veliko dela. Lahkega in težkega. Na primer, ko Pika teče, hitro bijem. Ko zagleda svojega fanta, ji zastane dih, ko noče jesti, vzdihuje, jaz pa si malo odpočijem. Pravih počitnic pa nimam nikoli.

Mislil, da moj prijatelj Tak ni tako srečen. Sam mi je povedal, da Pik nič ne skrbi zanj. Oh, ti najstniki in puberteta! Še dobro, da je srčki nimamo. Predstavljajte si, kako bi se obnašali potem!

S Piko sva pravkar prispeli k Piku in njenemu Taku. Zaskrbljen je za svoje zdravje, a moja »tapametna« Pika bo vse uredila. Se že pogovarjata s Pikom. Najprej se je malo jezil, nato pa vse obljubil. Šla bosta ven, v naravo.

Adijo, Tak! Se vidiva v parku! Poljubček.

Zala Rostohar

TI SI MOJ SRČEK

Slonim ob zidu, čakam.
Čakam nate, da skupaj bova spet.
Kri divje kroži mi po žilah,
Rada vstopila bi v tvoj svet.

Začutim te. Si blizu.
Obrnem se in te zagledam.
Moje srce bo večno tvoje,
To vem, ko ti v oči pogledam.

Stopiš k meni, me nežno gledaš,
Srce utriplje mi hitreje,
Po telesu kri požene,
Zapolni arterije in vene,
Pričara rdečico na obraz,
Da vprašam:

A sem to še vedno jaz?

Nasmehneš se in me tesno objameš,
Najini srci bijeta enako,
Le midva sama sva na svetu
Skupaj lahko premagava težavo vsako.

Naenkrat me spustiš z objema.
Brez besed še vedno zrem vate
Od strahu srce mi hitro utripa,
Vem, da vse bi naredila zate.

Minevajo sekunde, minevajo minute.
Poklekneš predme, me gledaš vdano,
Naposled me iskreno vprašaš:
»Srček, bi se poročila z mano?«

Bernarda Budič



SRČKA

Bila sta mlada srčka dva,
vesela, srečna, zaljubljena oba.

Prvi bil je pravi športnik,
veliko energije je imel,
drugi pa kot pravi smrtnik,
le jedel je in pil.

Srček ena bil je Strela,
srček dve pa Arabela.

Strela vedno aktiven je bil,
nikoli nobene cocacole popil.

Arabela je bila vesela,
tudi malo bolj debela,
veliko zalogo čipsov je imela.

Oh, ti uboga Arabela,
moral na obisk bo priti Strela.

Strela prihiti takoj
in postavi ji pogoj.

Vadba, sadje, zelenjava,
to je rešitev prava.

Strela Arabeli je pomagal,
da v bolnišnico ji treba ni,
zdaj pa je na vrsti ona,
da vse vaje naredi.

Tako – Arabela v ritmu je
in zabava se lahko začne.

Erin Novak



Klara Žibert, 5. a

PUSTOLOVSKI SRČEK

Rodil se srček je pri nas,
prinesel srečo in radost.
Čeprav je včasih jokal,
je velik bil zaklad.

Malo nam je dela dal,
a hitro shodil, se učil.

Mamo je poklical
in se skril.

V vrtcu rad se je igral,
prijatelj se je nabral.

Šteti, peti, brati,
vse je znal kar hkrati.

Po hodnikih se sprehajal,
srčicam je rad nagajal.
S srčki pa se je podil,
zmage si je pridobil.

Glavčco bisro je napel
in poštevkanko je vso odpel.
Vedel je za London in Pariz,
kjer živela srčica je Liz.

Šolo zlahka je končal,
znanstvenik bi rad postal.
A zamikala ga je Canada
in zimska tam olipiada.

Vrnil se je v Pariz,
kjer čakala ga je Liz.
Tam nastala je zaroka
in poroka.

Še nežna cmoka dva
in tretji srček pulz ima.

Nika Pavlič



Za srce • september 2015



Vita Julija Les,
Tinkara Govekar, 4. a



Rebeka Da
Kajser
ta os

Hans Selye – »oče« stresa

Boris Cibic

Tehnološka doba nam je življenje po eni strani olajšala, po drugi pa nam pripravila nova presenečenja. Eno takih »presenečenj« je stres. Tokrat predstavljamo raziskovalca in znanstvenika, ki je besedo prvi uporabil v smislu diagnoze in tudi opisal njene značilnosti. To je bil János Hugo Bruno Hans Selye.

János Hugo Bruno Hans Selye se je rodil 26. junija 1907 v naselju Komárom – Komarno (Slovaška), tedaj na ogrskem delu Avstroogrskega cesarstva, nedaleč od Dunaja, in je bil v medicinskem okolju znan kot »avstrokanadski endokrinolog madžarskega porekla«. Njegov oče je bil ugleden kirurg in njegova stari in prastari oče splošna zdravnik.

Sedemnajstleten (leta 1924) se je vpisal na Medicinsko fakulteto Nemške Univerze v Pragi, se v naslednjih letih prepisal najprej na Medicinsko fakulteto v Parizu, nato na Medicinsko fakulteto v Rimu, da se je leta 1927 vrnil na Medicinsko fakulteto v Pragi, kjer je leta 1929 diplomiral za »dr. med.«, in kjer je leta 1931 obranil doktorat s področja kemije.

Istega leta je bil sprejet kot raziskovalec (»research Fellow«) v Rockefellerjevo Fundacijo v ZDA in se zaposlil na Johns-Hopkinsovi Univerzi v Baltimoru za dobo enega leta. Po tem se je najprej vključil v pedagoški kader na McGillovi Univerzi v Montrealu (Kanada) ter po nekaj letih (1945) prevzel vodstvo Inštituta za eksperimentalno medicino in kirurgijo na Montrealski Univerzi, kjer je ostal do upokojitve.

Hans Selye raziskovalec

Svoje raziskave, začete v prvih ustanovah, je kar kmalu lahko zagnano nadaljeval v vsaki novi ustanovi, in jih vselej razširil z vključitvijo vedno večjega števila mlajših asistentov.

V svojih več let trajajočih raziskavah je delal poskuse na laboratorijskih živalih (podgane), tako, da jim je vbrizgaval izvlečke iz ovarijev in placent (posteljic) v pričakovanju, da bo odkril nov hormon, ki naj bi v kratko trajajočih poskusih povzročil spremembe v timusih in nadledvičnih žlezah pri poskusnih podganah in pri daljših poskusih še porast krvnega tlaka, krvavitve v želodcih ter okvare srca s končno odpovedjo. Ker se pričakovanja niso uresničila, je prešel na poskuse z vbrizgavanjem drugih izvlečkov ali formalina. Na veliko presenečenje je ugotovil, da so tudi drugi izvlečki povzročali enake spremembe kot prvi in za vrhunec vseh poskusov tudi to, da so pri poskusnih podganah nastajale iste spremembe, če jih je izpostavljal zelo visokim ali zelo nizkim temperaturam okolja. Poskusi so trajali več let na tisočih podganah, s sodelovanjem plejade raziskovalcev ter z materialno in duhovno



podporo tedaj vodilnega kanadskega znanstvenika odkritelja insulina, Sir-a Frederika Bantinga.

Sledila je ugotovitev, da se tudi pri človeku pojavljajo posebni primeri bolezni, ki jih uradna medicina imenuje »splošni adaptacijski sindrom«, s podobnimi znaki bolezni, kot pri poskusnih živalih.

Prišlo je leto 1936, leto objave (revija »Nature, 1936) končnih izsledkov večletnih raziskav pod vodstvom Selye-ja s predlogom, da se naziv »splošni adaptacijski sindrom«, do tedaj v rabi pri človeku, zamenja z nazivom »stress«, sicer v tehniških strokah v rabi že od leta 1658 pri poskusih na materialih, ki so lahko v tekočem ali trdem stanju – odvisno od okoljske temperature.

Selyejev predlog je vznemiril strokovnjake po vsem svetu, dobil je veliko podpornikov in hkrati tudi

veliko nasprotnikov, vendar so slednji kmalu popustili. Najhujši nasprotniki so bili lingvisti, zaradi težave prevoda angleške besede »stress«, ki je v Franciji postala »le stress«, v Španiji »el stress« itd.

Ko je Selye v nadaljevanju raziskav ugotovil, da lahko povzročijo bolezensko sliko stresa tudi prijetna osebna doživetja, je pojem stresa obogatil z izrazoma »evstres« (stres pri občutkih velike sreče in zadovoljstva) in »distres« (stres pri hudih nesrečah ali boleznih), ter vzroke stresa z novim izrazom »stressor« (pri nas »stresor«).

Zaradi velikega odkritja je bil Selye deležen visokih priznanj in nagrad v številnih javnih in strokovnih ustanovah. Vsepovsod je bil vabljen kot častni gost in predavatelj o stresu. Sodeloval je še v okrog 1.000 publikacijah in v nekaterih enciklopedijah. Leta 1962 ga je hudo prizadel požar, ki je zajel večji del biblioteke njegovega inštituta, v kateri je bilo vnesenih 450.000 enot.

Z ženo Gabrielle Grant sta imela štiri otroke. Rad je poslušal dunajske melodije in cigansko glasbo. Rad je potoval in se na potovanjih lahko sporazumeval v devetih jezikih. Povsod, kamor je šel, je rad prišel v stik z raziskovalci na medicinskem področju. Na svoji delovni mizi doma je vselej rad imel rože. Po upokojitvi je ostal na svojem domu v Montrealu in tam umrl, 16. oktobra 1982.

Velika zasluga Selyeja je, da morda ni danes na svetu nobenega zdravnika več, ki ne bi bil sposoben pri svojih bolnikih postaviti pravilne diagnoze ob sicer zelo pestrih slikah stresa in »bolezen« pravilno zdraviti. ♥

Naučimo se nordijske hoje

Janez Pustovrh

Ni vsaka hoja s palicami nordijska hoja. Za nordijsko hojo so značilni podaljšani koraki, pri katerih se zelo aktivno odrivamo s palicami, tako da v gibanje aktiviramo skoraj vse telo. Pri tem uporabljamo posebne palice, katerih ročaji nam omogočajo aktivne odrive z rokami. Pri nordijski hoji poznamo več tehnik gibanja. Najbolj prepoznaven je t. i. dvotaktni diagonalni korak, ki je izpeljanka iz navadne hoje človeka. Učenje nordijske hoje se priporoča pod budnim očesom strokovnjaka, ker se v procesu učenja lahko zelo hitro avtomatizirajo napačni gibi, ki jih je nato razmeroma težko popraviti. Pri poučevanju se uporablja tako sintetični kot analitični pristop.

Dovršena tehnika

Le-ta pri nordijski hoji pomeni koordinirano, racionalno in na pogled lahko pohodnika. Z izpopolnjenimi tehniko bodo učinkovite vadbe večje. V vrhunskem športu je dovršena tehnika, ki je prilagojena posebnostim posameznika, nujna za doseganje vrhunskih rezultatov. Pri športni rekreaciji pa so v ospredju drugi cilji, med katerimi naj bi prevladali zdravstveno preventivni, zato ni nujno, da obvladamo tehniko športne panoge na ravni vrhunskih športnikov. Vsekakor pa moramo na začetku dovolj časa posvetiti pravilni metodiki učenja določene tehnike, saj bomo tako hitreje napredovali in se naučili tehnično pravilnega gibanja. Z velikim številom ponovitev določenega gibanja se gibalni vzorci avtomatizirajo v naši podzavesti. Če avtomatiziramo tehnično pomanjkljive oziroma napačne gibalne vzorce, bomo pozneje potrebovali veliko časa in energije, da bomo te napake odpravili. Če jih sploh bomo, ker se v veliko primerih zgodi, da jim to ne uspe in tako vse življenje izvajajo tehnično pomanjkljive gibe. Ti pa niso lepi na pogled, niso racionalni in vadeči v športni dejavnosti ne bo našel takšnega navdušenja, sprostitve in elegancije gibanja, kot bi ga lahko. To velja tudi za nordijsko hojo, ki je na prvi pogled videti precej enostavno gibanje.



vbode palico približno na sredini med sprednjim in zadnjim stopalom. V trenutku vboda je podlaht skoraj vzporedna s podlago, nadlaht je pomaknjena nekoliko naprej. Trup je rahlo predklonjen naprej, zadnja desna noga je v podaljšku trupa, leva palica je v podaljšku roke. Dlan je sproščena, tako da palica obvisi na zanki. Pohodnik začne izvajati odziv z desno roko in levo nogo, istočasno desna noga in leva roka zamahujeta v smeri

naprej. Odrivna roka se med odzivom izteguje v komolcu in iztegnjena preide mimo boka pohodnika. Zamašna roka se sproščeno iztegnjena z nihajnim gibom v ramenu vrača v smeri naprej in se po prehodu mimo boka začne krčiti v komolcu (slika 1b). Roki se srečata pred boki pohodnika. S prenosom teže na stopalo desne noge in istočasnim vbodom leve palice je zaključena polovica ciklusa gibanja (slika 3a). Potek druge polovice ciklusa gibanja je identičen prvemu, le da se izvaja na nasprotnih ekstremitetah. Pri hoji prihaja do hkratne nasprotne rotacije bokov in ramenske osi. Z izkorakom npr. desne noge naprej se nekoliko naprej pomakne tudi desni bok, hkrati se v nasprotno stran nekoliko zarotira tudi ramenska os. Roke in palice potujejo naprej in nazaj po najkrajši poti tik ob telesu.

Potek gibanja pri Dvotaktnem diagonalnem koraku

Ciklus gibanja je sestavljen iz dveh podobnih gibalnih vzorcev, saj se druga polovica ciklusa ponovi na nasprotnih okončinah.

Opis polovice ciklusa gibanja: v izhodiščnem položaju za opis ciklusa gibanja pohodnik prenese težo telesa na peto stopala sprednje npr. leve noge (slika 1c). Istočasno pokrčena desna roka pred telesom



Slika 1c



Slika 1b



Slika 1a

Palice za nordijsko hojo

Priporočljivo dolžino palic dobimo tako, da faktor 0,72 pomnožimo z našo telesno višino. Ročaj na palicah je gladek in v vrhnjem delu zakrivljen naprej. Pasovi na ročajih so ergonomsko oblikovani in ločeni za levo oz. desno dlan. Kakovostnejše imajo enodelno steblo, niso zložljive in so izdelane iz karbona.



Analitično ali sintetično

Tehniko elementov nordijske hoje se lahko naučimo na dva načina. Prvi je, da preprosto vzamemo v roke palice in začnemo izvajati celotno gibanje. Temu načinu pravimo sintetični postopek učenja. Gibalno akcijo dvotaktnega diagonalnega koraka, ki je sestavljena iz zaokroženega ciklusa gibanja, izvedemo v celoti in v skladu z zakonitostmi pravilne tehnične izvedbe. Cikluse gibanja preprosto medsebojno navezujemo. Zaželeno je, da pri celotni izvedbi posameznega elementa nordijske hoje pravočasno pridobivamo povratne informacije o pravilnosti izvedbe. Vendar ne preveč naenkrat. Tako se ob hoji lahko posvetimo samo nekaterim točno določenim podrobnostim pri izvedbi ciklusa gibanja in jih poskušamo popraviti (npr. podaljševanje dolžine koraka, ki nam omogoča pravilno končan odziv s palico za boki, vbod palice pod pravilnim kotom ...). Ta postopek učenja je uspešen za koordinacijsko sposobne posameznike. Tisti, ki so se že sprehajali in tekli na smučeh v pravilni tehniki, ne bi smeli imeti težav. Največja težava, ki se lahko pojavi, je da nam npr. pri dvotaktnem diagonalnem koraku ne uspe hoditi v koordinirani hoji – nasprotna roka, nasprotna noga, temveč se zaradi uporabe palic začne pojavljati nenaravna hoja – ista roka, ista noga in podobno. Takrat se je treba lotiti drugačnega načina učenja, to je analitičnega pristopa. To pomeni, da se posvetimo samo nekemu delu ciklusa gibanja in ga poskušamo izvesti kar se da pravilno. Poznamo veliko vaj v analitičnem postopku, ki nam pomagajo, da svojo tehniko v nekaterih delih gibanja izboljšamo. Vaje, s katerimi posnemamo in poudarjamo določen del ciklusa gibanja, lahko uporabimo kot vaje ogrevanja, z njimi poživimo monotonost vadbe na npr. ravninskem „dolgočasnem“ terenu, izvajamo jih lahko ob koncu vadbene enote. Kombinacija obeh postopkov učenja nas bo pripeljala do zelenega cilja, lahkotnosti gibanja v nordijski hoji. Kateremu načinu učenja bomo v začetku

namenili večjo pozornost, je odvisno od posameznega tečajnika. Pri korekciji tehnike se poslužujemo tudi video posnetkov.

Sintetična metoda učenja

Vaja 1: Hoja s postopno uporabo palic

Vajo izvajamo v treh fazah. V prvi fazi izvajamo normalno hojo brez podaljšanih korakov, roke so iztegnjene v komolcih in dlani držimo ves čas za boki (slika 3). V rokah imamo palice, ki jih vlečemo za seboj po tleh. V drugi fazi v hojo vključimo koordinirane zamahe z rokami, pri čemer palice še vedno vlečemo za seboj. V tretji fazi postopno prehajamo v celotno izvedbo gibanja v dvotaktnem diagonalnem koraku. Med podaljševanjem koraka se aktivno odzivamo s palicami in palice po odzivu po zraku vračamo naprej. Najprej je amplituda zamaha z rokami razmerna kratka, postopno se podaljšuje z dolžino koraka. V začetku konice palic zabadamo bolj nazaj, s povečevanjem dolžine koraka in amplitude delovanja rok pa jih ob zamahu roke naprej čedalje bolj prenašamo naprej. Pri pravilni končni izvedbi gibanja konice palic vbadamo približno na sredini med stopaloma. Odziv z roko je pravilno zaključen, če gre dlan nekoliko za bok, pri tem pa je roka v komolcu iztegnjena.

Analitični pristop

Pri tem upoštevamo princip od lažjega k težjemu, od enostavnejšega do zahtevnejšega. Pri tem pazimo, da so vsi gibi, tudi najenostavnejši, tehnično pravilni in da pravočasno dobivamo povratne informacije za morebiti potrebno korekcijo določenih gibov. Tehnike elementov nordijske hoje in teka se postopno učimo prek izvajanja t.i. imitacijskih vaj s palicami in brez, najprej na mestu in nato v hoji.

Vaja 2: Posnemanje dela rok

Stojimo na mestu, stopala so vzporedno in razmaknjena za širino bokov. Rahlo smo pokrčeni v kolenuh, trup je nekoliko nagnjen naprej. Z rokami sproščeno izmenično zamahujemo naprej in nazaj ter posnemamo gibanje, kot ga sicer izvajamo pri celotni izvedbi elementa (slika 4). Roka je v položaju pred telesom pokrčena (podlaht je skoraj vzporedno s podlago), ob končanju zamaha nazaj jo iztegnemo v komolcu in končamo gibanje nekoliko za bokom. V položaju pred telesom z dlanjo posnemamo prijem palice z vsemi prsti, ob koncu navideznega odziva dlan sprostimo in iztegnemo prste rok, tako da samo še s palcem in kazalcem nekoliko nadzorujemo položaj palice. V kolenuh se ne pozibavamo, ves čas izmeničnih zamahovanj z rokama so naravno pokrčena.

Vaja 3: Korakanje na mestu in izkorak naprej

Ob prenosu roke naprej pokrčimo koleno na sproti strani telesa. Izvajamo vajo z zaporednim dvigovanjem leve, nato desne noge. Vajo nadgradimo tako, da ob vsakokratnem zamahu roke naprej pokrčimo v kolenu nasprotno nogo (korakamo na mestu). Tako se navajamo na pravilno izmenično gibanje – nasprotna roka, nasprotna noga, ki je temelj za dvotaktni diagonalni korak. Vajo lahko nadgradimo z izkorakom naprej, ob tem pa nakažemo vbod palice v sprednji roki. Vajo izvajamo tudi s sprijemom palice na sredini, konice so obrnjene naprej (slika 5).

Vaja 4: Hoja s podaljšanimi koraki

Na ravnem terenu sproščeno hodimo. Stopala postavljamo vzporedno, z rokami sproščeno zamahujemo naprej in nazaj (koordinirana hoja – nasprotna roka, nasprotna noga). Postopno podaljšujemo dolžino koraka (slika 6). Pri tem ne pretiravamo s predolgimi koraki, saj mora hoja ostati sproščena in elegantna.



Slika 3



Slika 4



Slika 5



Slika 6



Slika 7



Slika 8

Amplituda zamahovanja z rokami se povečuje skladno z dolžino koraka. Pri optimalni dolžini koraka na ravnini je roka ob končanem zamahu naprej pokrčena v komolcu, tako da je podlaht vzporedna s podlago. Roka se ob končanem zamahu nazaj ustavi iztegnjena v komolcu za bokom. Pri zamahovanju rok posnemamo pravilno delovanje dlani v posameznih fazah gibanja (spredaj navidezen oprijem palice s prsti, zadaj spuščanje palice).

Vaja 5: Hoja s poskoki

Izvedeno nekaj ciklusov hoje s podaljšanimi koraki, nato se za trenutek zaustavimo v položaju, ko je vsa teža telesa na sprednji nogi in roka na nasprotni strani telesa v skrajni točki zamaha naprej. V tem položaju (zgornji del telesa je rahlo predklonjen) naredimo poskok na sprednji nogi z istočasno simulacijo navideznega vboda sprednje palice. Nato s hojo nadaljujemo in po nekaj korakih ponovimo gibanje na drugi nogi. Vajo lahko otežimo s tem, da naredimo vnaprej predpisano število korakov in poskokov na sprednji nogi (npr. z levo nogo dva poskoka, z desno tri in obratno). Vajo lahko izvajamo tudi s prijemom palice na sredini (slika 7).

Vaja 6: Hoja s spuščanjem palic

Pri sproščeni hoji na ravnini držimo palice na sredini, konice so obrnjene nazaj. Tudi tukaj posnemamo pravi prijem palice v položaju pred telesom in spuščanje palice ob končanem odzivu z roko. V skrajni točki zamaha naprej primemo palico z vsemi prsti, v skrajni točki zamaha nazaj pa jo zadržimo s palcem in kazalcem. Pri hoji počasi in postopoma preprijemamo palice proti

njihovemu ročaju. Še preden z dlanjo dosežemo ročaj palice, se njena konica dotakne tal (slika 8). Nadaljujemo sproščeno hojo z izvedbo lahkega odziva s palico oziroma njenega zamaha pred telo. Tako že prihajamo do celostne izvedbe gibanja. V nadaljevanju z dlanmi postopno dosežemo še ročaje palic, s katerimi izvajamo tudi nekoliko intenzivnejše odzive. Vajo končamo s pravilnim tehničnim gibanjem. Če se pri tem pojavijo težave, zlasti izguba pravilne koordinacije gibanja – nasprotna roka noga, se je treba vrniti korak ali dva nazaj. V naši podzavesti je treba najprej „usidrati“ pravilno koordinacijo z zadostnim številom ponovitev gibanja brez odzivov s palicami in šele nato nadaljujemo celostno izvedbo gibanja.

Vaja 7: Vaja s postopnim vbadanjem palic

Pri sproščeni hoji na ravnini držimo palice za ročaje v pravilnem prijemu ko so dlani vpete v pasove in z njimi le koordinirano zamahujemo brez vbadanja. Med hojo postopno vbodemo palice in nadaljujemo v celostni izvedbi elementa.

Vaja 8: Izvedba elementa z eno palico

Pohodnik izvaja hojo le z eno palico. Roka brez palice pravilno zamahuje naprej in nazaj.

Vaja 9: Vaja izmeničnih odzivov

Dvotaktni diagonalni korak izvajamo tako, da med hojo izpustimo vsak drugi oz. tretji vbod in posledično odziv. Namesto odziva palica le zamahne v smeri nazaj. Vaja je namenjena stabilizaciji gibanja. ♥

Sprehod na Ljubljanski grad

Boris Bajželj

Lahko smo hvaležni svojim prednikom, da so izbrali tako lego za našo Ljubljano, čeprav smo še nedolgo tega imeli znamenito ljubljansko meglo. Vsak prebivalec, ki si zaželi sprehoda z višinsko razliko, ima veliko izbiro čisto blizu mesta ali v mestu samem: Šmarna gora je še na področju Mestne občine Ljubljana, iz Tivolija se hitro pride na Šišenski hrib, še raje pa na Rožnik. In tu sta še Golovec in Grajski grič.

Tega številna pomembna mesta res nimajo, od tistih, ki jih poznam, bi navedel predvsem München, Berlin, da ne omenim Londona. Še posebej sem pogrešal vzpetine v letih, ko sem bil v Milanu, kjer imajo en sam samcat hribček (50 metrov visok Monte Stella), pa še ta je umeten, saj je narejen iz medvojnih ruševin.

Na stotine Ljubljancev, predvsem tistih, ki stanujejo v njegovi bližini, gre na Ljubljanski grad skoraj vsak dan, še posebej lastniki psov.

Velika večina prebivalcev prestolnice pa sploh še ni bila na gradu, razen morda s kakšno šolsko ekskurzijo pred mnogimi leti. Lahko si torej predstavljamo, koliko prebivalcev Slovenije še ni bilo na tem griču, ki z obnovljenim starinskim gradom že desetletja predstavlja nekakšen ljubljanski simbol.

Zato predlagam sprehod na to vzpetino, ki se dviga približno 75 metrov nad Staro Ljubljano (nekje v sredini grajskega dvorišča je nadmorska višina 376 m) in je primeren za skoraj vsakogar. Odlično »startno mesto« je Kongresni trg, največji ljubljanski trg, ki se imenuje po kongresu Svete Alianse iz leta 1821. Skupaj s parkom Zvezda ga je uredil slavni arhitekt Jože Plečnik. Do Kongresnega trga Ljubljanci pridemo peš ali z javnim prevozom. Večina prog mestnega prometa ustavlja, odvisno od smeri, od koder pridemo, pri Drami, v nasprotni smeri pa na vrhu Kongresnega trga. Seveda lahko pridemo na začetek sprehoda tudi z avtom, še posebej, če nismo Ljubljanci. Iiz obeh smeri se bomo lahko zapeljali v podzemno garažo pod trgom (1,20 € za vsako začeto uro), če pridemo z južne strani, imamo na desni, na mestu, kjer je nekdanj stal »Šumi«, na voljo zudi manjše makadamsko parkirišče.

Pogled na Grad s te, zahodne strani, je veličasten, vendar se bomo za vzpon na grič najprej morali prebiti na nasprotni, desni breg Ljubljanice. Poti na Grad je s te strani kar nekaj (takoj jih lahko naštejemo vsaj pet!), vendar se vedno pojavi vprašanje, po kateri



Pogled na Grajski grič

bo navzgor grede najmanj trpel »motor«, in po kateri bodo navzdol grede najmanj trpela kolena! Kajti uporaba vzpenjače, ki jo tudi imamo, še dražjo kot marsikje drugod, pride v poštev samo za spust, za tiste, ki imajo težave s koleno ... Drugače ne bi mogli govoriti o sprehodu, ali pač?

Po Kongresnem trgu navzdol ...

Pa se najprej spustimo po Kongresnem trgu navzdol: pred nami je Grajski grič z mogočno stavbo, mi pa na poti pred

seboj vidimo stavbo nekdanjega Stanovskega gledališča, danes sedež Slovenske fiharmonije, z napisom Academia Philharmonicorum. Vmes je na desni današnji sedež Univerze v Ljubljani, zgrajen po potresu (leta 1895) že v letu 1902 kot novi Kranjski deželni dvorec. Pred njim, na koncu Vegove ulice, dokaj dobro vidimo Plečnikov obelisk Ilirskim provincam, da bi bolje videli



Mestni trg

tudi Napoleonovo glavo na njem, pa bi morali priti malo bližje.

Pot nas pelje še naprej navdol, proti Ljubljani. Po Židovski ulici gremo skozi nekdanji judovski geto in z Jurčičevega trga zavijemo na Čevljarški most, ki ga v Ljubljani raje kličemo Šuštarški (saj poznamo tisto Bécaudovo: Čez Šuštarški most...). Trikrat lahko ugibamo, kdo ga je ustvaril v tej obliki!

Levo na Mestni trg desno na Stari trg

Na drugem bregu Ljubljanice imamo dve možnosti: ali zavijemo na levo, na Mestni trg, od koder je do prve poti na Grad sorazmerno daleč, ali pa pri prodajalni Pod Trančo zavijemo na Stari trg, ki sploh ni trg, ampak precej ozka ulica, v kateri sta najbolj zanimivi domnevna rojstna hiša Janeza Vajkarda Valvasorja (*1641) na desni, ter malo naprej, na levi strani, Schweigerjeva hiša (št. 11a), v kateri je živela pesnica Lili Novy. Na prvem vogalu zavijemo na levo, v ulico Reber, in počasi po klancu navzgor do prvih stopnic ter potem po njih do konca, kamor pač vodijo. Na levi je nekaj stavb z vrtički; v eni je češki režiser pred dobrimi 60 leti posnel kar nekaj kadrov znamenitega filma Vesna, desno pa je, še posebej na terasici, kjer stopnišče zavije v levo, lep razgled na južni del Stare Ljubljane s cerkvijo sv. Jakoba. Ozadje z Ljubljanskim barjem obvladuje mogočni Krim (1107 m). Na vrhu stopnic se raje odločimo za pot, ki vodi na levo, ker je manj strma od tiste naravnost (katere klanec po dobrih 50 metrih močno popusti), in nas pripelje naravnost pod razgledni stolp, čeprav ne do njegovega vhoda. Če bi šli naravnost, po Osojni poti, bi naprej od začetne strmine v lepem loku prišli na grajski drevored, na desni pa so na majhni vzpetini Šance (tudi te je preuredil Plečnik).

Med grajskimi zidovi

Ko smo pod mogočnim grajskimi zidovi, lahko grajski kompleks obidemo z leve ali desne strani, vsekakor pa priporočam celoten obod. Razgleda na jug, zahod in sever je veliko, vendar je odvisen od tega, v katerem letnem času bomo tam, in v kateri fazi je listje po drevesih (žled je leta 2014 napredil velikansko škodo). Da bi imeli boljši razgled, vstopimo skozi glavni vhod na vzhodni strani na grajsko dvorišče in se povzpni na severno razgledišče, za kar ni treba plačati vstopnine. Če je vreme lepo, se izplača žrtvovati nekaj denarja (6 €, upokojenci 3 €, za kar si lahko ogledate še projekcijo Virtualni grad, obiščete razstavo Slovenska zgodovina ...) za vzpon na razgledni jugozahodni stolp. To je še kar zajetno število polžastih stopnic (pozor: promet je enosmeren!), a bo trud z razgledom z vrha, na katerem vsak dan razen ob državnih praznikih plapolja ljubljanska zeleno-bela zastava, bogato poplačan. Kamniško-Savinjske Alpe na severu, Julijci na severozahodu, Polhograjski Dolomiti na zahodu, Krim na jugu, pa Snežnik na jugozahodu ... Da o lepih



Ljubljanski grad

strehah, cerkvah, palačah in trgih Stare Ljubljane, in ne samo nje, ne govorimo! Seveda bi bilo škoda izpustiti kapelo Sv. Jurija, ljubljanskega zavetnika, v kateri je strop okrašen z grbi tistih, ki so nam stoletja vladali in se nam še danes (upravičeno glede na dnevno kroniko) kolca po njih ...

Seveda se bomo na dvorišču lahko odžejali, popili kavico, celo dobro jedli, si ogledali še eno občasnih razstav in morda kupili spominek. Celo na kakšno poroko bomo morda naleteli, a je vprašanje, koliko parov se na Gradu še poroči, odkar so začeli za poroke mastno zaračunavati.

Nazaj v Staro Ljubljano

Nazaj v Staro Ljubljano se bomo samo izjemoma spustili z vzpenjačo. Lahko se vrnemo po poti, po kateri smo se vzpeli. Lahko pa jo uberemo po lesenih stopnicah, ki vodijo k poti v smeri



Šuštarški most

Študentovske ulice. Tam strmina navzdol ni prehuda, v »dolini« pa pridemo na Vodnikov trg.

Ljubljanska tržnica je velika, mednarodno priznana znamenitost, še posebej zanimiva ob sobotah dopoldne! Na Kongresni trg se lahko vrnemo mimo stolnice Sv. Nikolaja, Robbovega vodnjaka (kopija!), Mestne hiše, po Mestnem trgu do že omenjene trgovine Pod Trančo (če si spotoma nismo nabrali preveč spominkov in drugega) in po že znani poti čez Šušterski most nazaj na Kongresni trg.

Lahko pa si ogledamo tržnico in prečkamo Ljubljano čez Mesarski most (zgrajen je bil leta 2010), se nato obrnemo levo do Prešernovega trga s Prešernovim spomenikom pred Francišškansko cerkvijo in »oknom« Primicove Julije na stavbi v Wolfovi ulici, in od tam po Wolfovi ulici do Kongresnega trga ali Zvezde. Seveda si bomo morali še prej ogledati tudi Tromostovje, ki je tudi Plečnikovo delo!

Če smo hodili dokaj hitro in se šli samo sprehajati, bomo nazaj še v času veljavnosti prve ure parkiranja ali pa poldruge ure na urbani, kartici za mestni prevoz ... Lahko pa sprehod postane tudi poldnevni ali celo celodnevni izlet. Vse je odvisno od časa, s katerim razpolagamo, in od vremenskih prilik.

Vsekakor priporočljiv sprehod, ki ni monoton niti, če ga opravimo vsak dan! ♥

Fotografije: Boris Bajželj



Spomenik Valentinu Vodniku

DRUŠTVENE NOVICE

PODRUŽNICA POSAVJE

Oživljanje – znanje, sposobnost in spretnost

Člani Društva za zdravje srca in ožilja – podružnica Posavje, smo za zaključek polletne dejavnosti sodelovali na dveh dogodkih. Prvi je bil 11. 6. 2015, ko smo z Janom Kurinčič, dr. med., specializantom urgentne medicine, obnavljali postopke oživljanja. Pravzaprav smo bili prisotni samo taki, ki bi lahko pričakovali oživljanje nas samih s strani mlajših. Bolj malo verjetno je, da bi mi lahko nudili učinkovit postopek oživljanja. Toda nikoli se ne ve. Doktor Kurinčič je bil zelo zanimiv, saj je obnova potreb po oživljanju potekala v obliki pogovora in odgovorov na vprašanja prisotnih o pravilnosti naših reakcij v minulih primerih. Čakanje na razvoj stanja pri nenadnem bolniku ali osebni prevoz do urgentne

ambulante sta napačna postopka. Glede na mobilno telefonijo je najbolje takoj poklicati 112 in dežurnemu urgentnemu zdravniku povedati, za kaj gre. Ta bo dal navodila za ukrepanje na kraju dogodka in seveda odredil izvoz reševalnega vozila, če je za to potreba. Napotki za ukrepanje na kraju samem do prihoda reševalne ekipe lahko veliko pripomore, da dogodek ne postane tragičen. Ne odlašajte v primerih, ko je stanje bolnika nejasno. Kličite 112.

V pogovoru je bilo tudi vprašanje o znanju srednje generacije o postopkih oživljanja in o generacijskem odtujevanju. Nekateri se od starih ljudi odmikajo. Sledilo je delo z učnimi lutkami in predstavljeno delo z elektronskim defibrilatorjem. Za oživljanje je



Arboretum Volčji potok – pogled navzdol po okolici je tudi lep



Arboretum Volčji potok – ob lepem ozadju je tudi spredaj lepo



Imajo tudi orhideje



Piknik v gostilni Gadova peč v Podbočju

potrebno znanje, sposobnost ocene stanja, sposobnost premagati predsodke in imeti dovolj moči in spretnosti za delo s pomoči potrebnim. Vse skupaj je bilo tako zanimivo, da je bil predavateljski čas krepko podaljšan.

V soboto, 20. 6. 2015, smo se zgodaj zjutraj odpeljali z avtobusom do Arboretuma Volčji potok in izkoristili sprehajalne poti za naš pohod. Ne glede na pozen datum za cvetje, je bilo še vedno zelo lepo ob vrtnicah, kresnicah in drugih cvetočih rastlinah. Tudi drevesa so bila s svojo raznovrstnostjo zanimiva. Vreme je bilo prav primerno za tako dejavnost. Poznalo se je sicer močno deževje prejšnjega dne. Po skoraj treh urah obiska parka smo se odpeljali v Podbočje v gostilno Gadova peč na naš tradicionalen piknik pred počitnicami. Pridružili so se nam še nekateri člani, ki niso mogli na pohod. Po

okrepčilu smo ob spremljavi »frajtonarice« prepeli dober venček slovenskih narodnih pesmi. Za delavnost in pripadnost društvu, za pohodništvo, za udeležbo na predavanjih in družabnost smo podelili značke »srce Posavja« gospodoma Alojzu Štihu in Francu Vimpoljšku, gospem Jožici Gašperin, Stanki Škrbina, Anici Žokalj in zakoncem Molan, Strmecki, Zorič in Černelič.

V poznih popoldanskih urah smo s pesmimi veselo zaključili predpočitniške dejavnosti. Vabimo člane, da se v jeseni spet pridružite našemu druženju in koristnemu pohajkovanju po Sloveniji in dejavnostmi zdravstvenega osveščanja. ♥

Franc Černelič,

Foto: Peter Simonišek

zepter[®]
INTERNATIONAL
LIVE BETTER. LIVE LONGER



Vsem članom Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

- v letu 2015 poklanjamo bon v vrednosti 300 EUR, ki se lahko koristi ob nakupu garnitur kuhalne posode Univerzal ali Grande ali ostalih izdelkov s programa kuhalne posode v minimalni vrednosti garniture Univerzal. Bon se ne more kombinirati z ostalimi akcijami in popusti. Na eno garnituro se lahko unovči samo en bon.
 - ki bodo v letu 2015 organizirali predstavitev izdelkov Zepter v skladu s pravilnikom podjetja,
- [poklanjamo za njihovo osebno uporabo nadlahtni merilnik krvnega tlaka.](#)



ZEPTER SLOVENICA d.o.o.
Pohorska c.12, 2380 SLOVENJ GRADEC
tel.: 02/884-39-02
elektronski naslov: info@zepter.si

Informativno prodajni center Ljubljana
tel.: 01/422-28-40

Informativni center Maribor
tel.: 02/250-08-60

Informativno prodajni center Slovenj Gradec
tel.: 02/884-39-01

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

Pohod za srce VANGANEL – MAREZIGE

V nedeljo, 14. 6. 2015 je Društvo za zdravje srca in ožilja, podružnica za Slovensko Istro, izvedla še zadnji spomladanski pohod v letošnjem letu. Za primerno vreme sem se vodnik Darko Turk dogovoril z „vremenkoti“, tako da je bilo razpoloženje pohodnikov sproščeno. Dobili smo se, kot ponavadi, pri Vinakoper, od koder smo se z avtomobili, po lepi razgledni cesti nad Vanganelso dolino, odpeljali v Vanganel.

Tu nas je pričakalo prijetno presenečenje. Domačini in domačinke so našim zdravstvenim delavkam pripravili mizo in stole, da so imele primerne pogoje za meritve srčnega tlaka, holesterola in sladkorja v krvi. To pa še ni bilo vse. Ponudili so še polno domačega peciva, čaj, vodo in sokove. Res nenadejano presenečenje. Za sproščeno vzdušje in tudi napotke k zdravemu življenju, sta nas strokovni sodelavki in tudi naši članci, z meritvami spodbujali k nadaljnjemu sproščnemu življenju in prijetnemu druženju. Vsa ta sproščenost in zahvale domačinom, je krepko spremenila urnik odhoda, tako da nas je pot in še sonce, ki je postajalo vedno močnejše, krepko segrelo.

Po krajših počitkih in „pokušanju“ izvirne vode, smo po dobrih dveh urah prišli v Marezige. Tudi tu so nam domačini izkazali dobrodošlico z odprtjem njihovega doma Kanave in v njej prostor z mizo in stoli za nemotene meritve. Tu je še bolj prišlo do izraza znanje, ki sta ga naši strokovnjakinji posredovali pohodnikom. Še bolj veseli pa so bili domačini, ki so slučajno prišli mimo in so bili tudi oni deležni meritve. Tudi tu smo se kar dolgo zadržali, še največ zaradi plohe, ki nas je presenetila. Z domačini smo se že začeli dogovarjat, da bi z avtomobili odpeljali voznike avtomobilov v Vanganel, nakar bi nas oni prišli iskat v Marezige. No, „vremenkoti“ so se držali dogovora in nam vseeno omogočili „suh“ spust proti Vanganelu.

Tako je vseh 38 pohodnikov doživelo enkrat in poučen pohod. Zahvaljujem se vsem domačinom, ki so nas s takim veseljem sprejeli, našim zdravstvenim delavkam pa vsa zahvala za trud in tako izčrpno svetovanje. ♥

Besedilo in foto: Darko Turk



V Vanganelu



V Marezigah

Pohod v spomin na dr. Lovra Korsič

Dne 29. julija je minulo 10 let od tragične nesreče pod goro Rodico, ko je preminul dr. Lovro Korsič. V njegov spomin sta Društvo za srce in Prijatelji Istre organizirala pohod v spomin na ustanovitelja in prvega predsednika Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije za Slovensko Istro, ki je bilo ustanovljeno leta 1993. Na težko dostopen kraj, ki ga domačini imenujejo Ovčja Suha, je skupina 14 pohodnikov srečno prispela po dveh urah grizenja kolen.

Po polaganju – pritrditvi venca na steno in osvežitvi spomina na zdravnika – človeka, ki je s svojim lastnim zgledom nakazoval zdrav način življenja. Mogoče ga komaj sedaj razumemo. ♥

Darko Turk



Vabljeni na 46. sejem NARAVA ZDRAVJE

Od 3. do 8. novembra 2014 bo Gospodarsko razstavišče v Ljubljani odprlo vrata sejma NARAVA ZDRAVJE. Ob mnogih zanimivostih s področja zdravja, ki bodo na ogled, vas vabimo, da obiščete tudi prostor Društva za zdravje. Tu vam bomo lahko

izmerili krvni tlak, srčni utrip, sladkor in holesterol v krvi, obseg pasu, posneli EKG, prejeli pa boste mnoge koristne nasvete, zdravstveno-informativna gradiva društva in revijo Za srce. Za vas bomo pripravili tudi pokušino in predstavitev margarine Becel.



ZDRAVILIŠČE RADENCI
SAVA HOTELS & RESORTS

MEHURČKI

od 30.8. do 22.11.2015

Hotel Radin A **** in Hotel Izvir **** 115 € / dve noči

Paket vključuje: namestitev s polpenzionom v dvoposteljnih sobah izbranega hotela, neomejeno kopanje v termah, 1x dnevno prosti vstop v svet savn do 15.00 ure, pitno kuro z radensko slatino iz vrelna v salonu mineralne vode, jutranjo gimnastiko in vodno aerobiko (pon-sob).

Cena velja med nedeljo in petkom. Turistična taksa in prijavnina nista vključeni.

NE SPREGLEJTE!

27. in 28.9.2015 tradicionalno prireditev ob svetovnem dnevu srca **DELAM SRCEM** – dan poln aktivnosti in presenečenj za vso družino: dobrodelni družinski tek, družinski pohod, zumba, nagradne igre, številne ugodnosti, sejem zdrave hrane in domače obrti, otroške delavnice, brezplačne zdravstvene meritve in svetovanja... Vabljeni!

Radenska mineralna kopalnica uravnava krvni tlak, poveča pretok skozi kožne kapilare, znižuje srčno frekvenco, poveča izločanje vode, pospeši celjenje ran in deluje protivnetno.

Kuponček za **20%** popust na radensko mineralno kopalnico

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

☎ 02 520 2722 ✉ info@zdravilisce-radenci.si 🌐 www.sava-hotels-resorts.com

OMRON M6 Comfort



Avtomatski merilnik krvnega tlaka s komfortno manšeto za srednji in velik obseg nadlakti (22–42 cm) ter z »Intelli Wrap« tehnologijo, ki omogoča natančno meritev skoraj kjerkoli na nadlakti.

15 % popust ob nakupu merilnika krvnega tlaka OMRON M6 Comfort v trgovinah DIAFIT.

*Ugodnost velja do 12. 10. 2015.



PRIPOROČA
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA
IN OŽILJA SLOVENIJE

Diafit trgovina Pri polikliniki - Ljubljana
Njegoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana
T: 01 / 230 63 90, 01 / 230 63 91
E: trg4@diafit.si

Diafit trgovina Pri Zmajskem mostu - Ljubljana
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana
T: 01 / 431 90 40, M: 041 696 711
E: trg3@diafit.si

Diafit trgovina Pri bolnišnici - Maribor
Ljubljanska 1A, 2000 Maribor
T: 02 / 330 35 52, 02 / 330 35 50
M: 031 339 846, E: trg1@diafit.si

Diafit trgovina Center - Maribor
Ulica talcev 9, 2000 Maribor
T: 02 / 228 64 84, M: 051 301 979
E: trg2@diafit.si

PODRUŽNICA KRAS

Pohod na Strmec in v Divaško jamo



Na kamnih v slapu sončnih žarkov



Tihožitje kamna s kraškimi travami

Prelepega junijskega dne smo se z Društvom za zdravje srca in ožilja podružnice Kras odpravili na pohod po globinah in širinah, ki jih prelestni Kras premore na hriboviti meji med občinama Sežana in Divača. Pohod, ki sva si ga z mamó zamislila kot ohlajen sprehod v senci kraškega skalnega gozdička, vzpon na prikupen nepoznan hribček Strmec in nato spust v osvežilno globino kraškega podzemlja, ki ga najsijajneje predstavi Divaška jama, sem imel čast voditi. Tudi pobudo za obisk teh krajev sem z zanosom podal, saj si, kljub življenju v njihovi bližini, lepót Divaške jame in do pred kratkim hriba Strmec še nisem ogledal.

V nedeljo, 21. 6. 2015, ob deveti uri se nas je pred Divaško jamo, do katere se pripelješ z odcepom s ceste med Divačo in Lokvijo, zbralo kakih petdeset članov, nečlanov in ostalih navdušencev nad pravimi naravnimi lepótami in razgibanim druženjem. Pohod se je lahko začel, saj smo imeli dogovorjen ogled jame šele ob enajstih in je bilo časa za vzpon na Strmec na pretek.

Pohod sem vodil po poti, ki sem jo pred nekaj dnevi šele utrl in je nisem še najbolje poznal. Vila se je po gozdu, skozi katerega so se prebijali sončni žarki in slikali sijoče jase. S pohodniki sem

se, kot to počnem vedno znova v objemu najdražjega Krasa, čudil nadzemski lepóti travnatih zaplat, iz katerih so rastle snežno beli kamni pokriti z mahom, ki jih je skozi krošnje priklonjenega kraškega gozda poljubljalo sonce prvega poletnega dne. Ves čas smo hodili v hladu sence kraškega gozda, kot sva predvidela z mamó, in zato ni bilo nikomur pretežko, ko smo začeli gristi v blag klanec.

Na koncu daljšega, vendar rahlega vzpona, smo prišli do poti med parcelami, ograjenimi s kraškimi zidovi, po nekaj ovinkih pa na glavno pot, ki vodi čez hribovje iz Lokve v Povir. Nadaljevali smo v smeri proti Lokvi in kmalu naleteli na tablo z napisom Strmec. Podali smo se v zadnji klanec, ki so ga krasili dišeči jesenčki in gosto posejane skale, kukajoče iz trave. Družbo so nam delale mastno rdeče puščice v smeri vrha, ki smo ga kmalu ugledali v njegovi skalnati lepóti štrleči iznad zelenine gozdnih obronkov.

Na Strmecu smo se komaj vsi zgnetli na ozki ploščadi vrha, vendar smo bili poplačani z zavidanja vrednim razgledom. Strmec je drugi najvišji hrib v verigi med Sežano, Lokvijo in Povirjem. S svojimi petsto triindevetdesetimi metri se vzpenja nekaj vzhodneje od najvišjega in veliko bolj poznanega Starega tabora s šeststo



Zdaj pa pod zemljo



Jamski korenjak vabi

tremi metri. Kljub temu s svojim položajem nudi lepši razgled proti Vremški dolini, Vremščici, Divači, Snežniku in ostalim zemljepisnim točkam na jugovzhodu.

Ko smo se najedli brašna iz nahrbtnikov, smo vzeli pot pod noge in se spustili z majcenih in skritih, a meni tako ljubih vršičkov, proti dolini. Vračali smo se po isti poti v zavetju gozda in prišli ravno v času za ogled Divaške jame.

Divaška jama je poleg Vilenice, kot prve turistične jame na svetu, na vzhodu, in Škocjanskih jam na zahodu, kljub svoji lepoti nekoliko zapostavljena. S svojo lego je izjemno zanimiva za iskalce podzemnih vodnih tokov pod kraškim površjem. Podnjo naj bi verjetno potekala dejavna struga reke Reke, ki ponikne v Škocjanskih jamah in spet izvira na površje kot Timava v Štivanu. Dolga je petsto in globoka šestinsedemdeset metrov.

Leta 1884 jo je odkril Gregor Žiberna, imenovan Tentava, in tri leta za tem je bila že odprta za obisk. Kljub njeni današnji zapostavljenosti je bila v preteklosti obiskana z znanimi osebnostmi in celo kronanimi glavami. Med njimi sta bila proslavljeni psihoanalitik Sigmund Freud, ter avstro-ogrski prestolonaslednik princ Rudolf.

V jamo smo se spustili po stopnicah in kmalu vstopili v znameniti

kraški jamski svet. Jamo krasi mnogo kapnikov, ki so dobili imena po legendarnih očakih slovenskega naroda, in dvoran z imeni krajev iz svetega pisma. Med njimi so Kralj Samo, Kralj Matjaž, dvorane pa nosijo imena Kalvarija, Pekel, Nebesa...

Jama je zaradi imen in svoje lepote na vse nas naredila čaroben vtis. Na mnogih mestih je skrbno vklesano ime najditelja jame, zanesenjaškega jamarja Gregorja Žiberne, in vodnik je znal povedati, da se je s svojim podpisovanjem na najnedostopnejših koticah jame rogal jamarjem, ki so tja dospeli vedno le za njim.

Divaška jama ima domačnejši pridih in živahnejšo zgradbo kot mnoge druge jame, ki sem jih obiskal, in priporočam njen ogled vsem navdušencem nad kraškim podzemskim svetom. Ogled jame je možen vsako nedeljo ob enajsti uri, ko vas prijazni jamarji Jamarskega društva Gregorja Žiberna popeljejo v čudoviti jamski svet. H koncu pohoda, po katerem smo bili vsi prijetno utrujeni in poživljeni z vsem lepim, kar je mogoče najti pod površjem in nad njim, lahko dodam le še povabilo vsem, ki si želijo podobne in še več takih izkušenj, naj pridejo z nami, da se skupaj naužijemo lepote in miru v razkošju naše Krasa. ♥

Amadej Škibin

Izlet v dolino Glinščice

18. 10. 2015: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije vabi na skupni s pohodniki Kraške podružnice v dolino Glinščice.

Z avtobusom se bomo ob 7.00 uri odpravili iz Ljubljane (zbirno mesto na parkirišču v Tivoliju). V Ljubljano se bomo predvidoma vrnili ob 15. uri. Cena za avtobusni prevoz je od 10 do 15 EUR, odvisno od števila udeležencev. Strošek boste poravnali na avtobusu. Malica iz nahrbtnika. Odhod bo ob 8.30 izpred nekdanjega mejnega prehoda v

Lipici v Boljunec, kjer se ob 9. uri pridružimo pohodnikom s podružnice za Kras. Izlet poteka po poti iz Boljunca do cerkvice Matije Snežne, nato do Botača, po stari železnici skozi predore do razgledišča in nazaj na izhodišče. Tam si bomo pred pohodom v naravoslovnem centru ogledali kratek film »Princesa iz Doline«.

Prijave za pohod zbiramo na elektronskem naslovu: drustvo.zasrce@siol.net oz. na telefonski številki: 01/234-75-50. Prispevek za izlet bomo pobrali na avtobusu, ta pa iz Ljubljane znaša 18 EUR na osebo. V ceno je vključen avtobusni prevoz in vodenje pohoda. Prijave zbiramo do 15. oktobra 2015. Vsi člani, ki želite iti s svojim prevozom, ste prav tako vablje-

ni, da se pridružite na izletu na izhodiščni točki pri nekdanjem mejnem prehodu v Lipici ob 8.30.



NAPOVEDNIK DOGODKOV

PODRUŽNICA LJUBLJANA

SVETOVNI DAN SRCA, 29. september 2015

Tematika pod geslom »Za zdravo srce vseh in povsod!« Letošnji podarek bo, enako kot lansko leto, na zagotavljanju zdravju prijaznega okolja, ki posameznikom omogoča obvladovanje dejavnikov tveganja za nastanek bolezni srca in žilja, kot so visok krvni tlak, tobak, pomanjkanje telesne dejavnosti, nezdrava prehrana in drugi spremenljivi dejavniki tveganja za nastanek tovrstnih bolezni.

Nekaj prireditev in dejavnosti ob svetovnem dnevu srca, ki bodo potekale v Ljubljani:

♥ **26. september, od 9.00 do 13.00:** osrednja prireditev na Prešernovem trgu v Ljubljani. Zdravstveno-informativna prireditev, osveščanje o zdravem načinu življenja, meritve krvnega tlaka, holesterola in sladkorja v krvi, snemanje EKG zdravstveno-vzgojno svetovanje, predstavitev zdravstveno-informativnih gradiv na stojnicah, zabavne igre, pokašine in še marsikaj.

♥ **27. september do 9. oktober:** bo v Mestni hiši v Ljubljani razstava o srcu.

♥ **27. september od 11.00 do 15.00:** na Rožniku bodo meritve krvnega tlaka ter holesterola in sladkorja v krvi.

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.

♥ **7. oktober ob 17.00:** dr. Tjaša Vižintin Cuderman, dr.med.: Prepoznavanje in zdravljenje venske tromboze

♥ **4. november ob 17.00:** mag. Katarina Kralj, Ministrstvo za zdravje, vodja Sektorja za eZdravje: Kaj nam prinaša eZdravje?

♥ **2. december ob 17.00:** asist. dr. Darja Ažman, prof. šp. vzg.: Pomen ohranjanja prožnega in spretnega telesa

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.

Vabimo vas k vpisu za naslednje obdobje – s septembrom. Vadba bo potekala v dopoldanskem času ob ponedeljkih, torkih, sredah in četrkih. Informacije in prijava: 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.
- ♥ 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 Mobilnetovih 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: izvid, ki ga preiskovani prejme je strokoven in ga lahko uporabi pri nadaljnji zdravstveni obravnavi), 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

MERJENJE VENSKEGA PRETOKA (venska pletizmografija)

sreda, 21.10. med 8.30 in 11.00: Vabimo vas na meritve venskega pretoka v Posvetovalnico za srce, Cigaletova 9, Ljubljana. Na meritve se je potrebno predhodno naročiti na telefonski številki 01 /234 75 50 oz. 01 /234 75 55.

Cena preiskave in posveta znaša 5€ oz. 3€ za člane Društva za zdravje srca in ožilja. Izvid prejmete takoj. Hkrati s preiskavo vam izmerimo tudi krvni tlak, srčni utrip in saturacijo (nasičenost krvi s kisikom). Merjenje venskega pretoka pomeni meritev pretoka venske krvi v nogah, s tem pa enostaven, hiter in neboleč vpogled v posameznikovo zdravje venskega ožilja. Z meritvijo izmerimo, kako učinkovito še delujejo naše vene v nogah in kakšna je sposobnost mišic, da vensko kri črpajo iz nog proti srcu.

Pletizmograf izmeri dva parametra:

- ♥ Čas polnitve venskega ožilja v sekundah. Daljši je, boljše delujejo vaše venske zaklopke in manjši je gravitacijski pritisk venske krvi na področje gležnjev;
- ♥ Črpalno sposobnost venskega ožilja v nogah. Višja vrednost pomeni boljšo sposobnost golenskih mišic, da potiskajo vensko kri proti srcu.

Po meritvah vedno opravimo posvet, saj so včasih rezultati meritev v normalnih okvirih, pa vendar oseba čuti težave in obratno. Vedno upoštevamo dejavnike tveganja, kot so spol, dednost, starost, telesna dejavnost, poklic, kajenje in druge. Pozorni smo tudi na simptome (občutek teže v nogah, bolečine, srbenje, napetost v mečih in krči v nogah) in znake (krčne žile, otekline noge, površinske vene). Skozi pogovor ugotovimo kateri ukrepi so smiselni: preventivni ukrepi (vadba mišične črpalke, hladno Kneipp-anje, preventivne nogavice),

uporaba kompresijskih nogavic, jemanje zdravil ali pa je že smiselni pregled pri zdravniku. Pregled in pogovor ne pomenita postavljanja diagnoze. To lahko postavi le zdravnik.

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.

Posvetovalnica Za srce, pasaža Maxi

Vljudno vabljeni v Posvetovalnico Za srce v prodajalni Maxi zelišča v kletni pasaži Maximarketa: vhod v pasažo s Šubičeve ulice, prva trgovina na desni strani.

- ♥ torek, četrtek, sobota od 10.00 do 12.00: meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi.

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 ZA GORENJSKO

- ♥ 26. september: Gorenjska podružnica Društva za zdravje srca in ožilja v soboto, 26. septembra, v hotelu Špik v Gozdu Martuljku pripravlja srečanje ob Dnevu srca. Avtobus bo ob 9. uri odpeljal izpred Sloge v Kranju. Udeleženci bodo lahko sodelovali na meritvah dejavnikov tveganja, krvnega tlaka, holesterola in sladkorja, se odločili za nordijsko hojo ali plavanje v bazenu hotela Špik. Aleksander Kovačič iz AS športa pa bo predstavil raztezne in krepilne vaje, najbolj pomembne za pravilno držo telesa. Skupaj z zeliščarico Jernejo Sušnik iz družbe Mernik pa boste spoznavali mila, izdelana po postopku naših babic iz naravnega olivnega olja in vonji naravnih eteričnih olj, sivke, smilja, rožmarina, lovorja...

Prijave za gorenjski Dan srca bo do srede, 23. septembra 2015, sprejemala gospa Inge Sajovic na telefonski številki: 030/673 541.

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

Posvetovalnica za zdravo življenje, Glavni trg 10, Novo mesto

- ♥ vsak predzadnji ponedeljek v mesecu, od 15.00 do 17.00: 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 (pokazatelj 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 sprostitelj, 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

Vabimo vas k vpisu v celoletni program vadbe PILATES. Pilates je edinstven sistem vadbe, ki povezuje vaje za krepitev in gibljivost telesa. Bistvo vadbe je krepitev mišic trupa (mišice medeničnega dna, trebušne in hrbtne mišice) oziroma centra naše moči. Medtem, ko izvajamo gibanja z nogami in rokami, ohranjamo s pomočjo mišic trupa stabilnost celega telesa. S tem mobiliziramo hrbtenico in izboljšujemo amplitudo gibanja oziroma gibljivost celotnega telesa. Informacije o pogojih vpisa in urniku na: studiobefit.mojca@gmail.com in T.:040 217 007.

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 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.

POHOD V DOLINO GLINŠČICE

- ♥ v nedeljo, 18. oktobra 2015: pohod v dolino Glinščice po običajni poti iz Boljunca do cerkvice Matije Snežne, nato do Botača, po stari železnici skozi predore do razgledišča in nazaj na izhodišče. Tam si bomo pred pohodom v naravoslovnem centru ogledali kratek film »Princesa iz Doline«. Odhod bo ob 8.30 izpred nekdanjega mejnega prehoda v Lipici v Boljunec, kjer se dobimo ob 9. uri. Informacije: 040 900 021, vsak dan po 16. uri.

OBVESTILO IN POVABILO:

Ob svetovnem dnevu srca, ki je letos 29. septembra pod geslom »ZA ZDRAVO SRCE VSEH IN POVSOD« organiziramo:

- ♥ v nedeljo 20. septembra 2015 voden pohod iz vasi Lipa na hrib Trstelj na komenskem Krasu. Odhod ob 8.00 iz stare avtobusne postaje v Sežani oz. ob 9.00 iz Lipe.
- ♥ v nedeljo 27. septembra 2015 srečanje pred jamo Vilenico v Lokvi. Ob 8.00 se zberemo pred jamo, kjer se bodo izvajale brezplačne meritve EKG in gleženjskega indeksa.

Ob 10.00 odidemo na bližnji hrib Stari Tabor (603m) nad Lokvijo. Po povratku bo ob 12.00 organiziran voden ogled jame Vilenice. Po ogledu in med ogledom se bodo v naravi v okolici jame še izvajale meritve in svetovanja zdravstvenih delavcev. Ves čas bo namenjen tudi druženju in zdravemu okrepčilu.

Druženje in pohod ter ogled jame, so namenjeni vsem, vseh starosti in ne glede na članstvo v društvu.

Prijave niso potrebne, informacije dobite na T: 040 900 021 po 16. uri, vsak dan.

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

V letošnjem letu imamo še tri pohode ZA SRCE IN DUŠO. Vse imamo drugo nedeljo v mesecu razen oktobrske, ki je prvo nedeljo, to je 4. oktober 2015. Sprememba je nastala zaradi svetovnega dneva srca, 29. septembra, saj smo pohod prenesli na prvo nedeljo po tem dnevu. Za vse pohode se dobimo ob 8:00 pri VINAKOPER, od koder gremo z avtomobili na izhodišče poti. V primeru, da pohod zaradi vremena ne bi bil primeren, se ga odpove ali izbere kako drugo traso. Seveda so vsi pohodi na lastno odgovornost. Res pa je, da so vsi lahki in primerni za vse, ki imajo vsaj malo kondicije in tudi vsak dan kaj naredijo za svoje zdravje. Trajajo največ štiri ure. Malice in počitki v to niso všteti. Toliko za letos. Po novem letu pa se že pripravljajo novi pohodi. Na pohod ste vabljeni vsi, ki želite nekaj narediti zase ter

spoznati ISTRO in KRAS. Darko Turk, informacije po T: 040 564 800.

- ♥ **4. oktober:** Podgorje – Slavnik: tradicionalni pohod ob dnevu srca
- ♥ **8. november:** Hrpelje – Reva – Glavica – Hrpeljska gora – Hrpelje
- ♥ **13. december:** Izola – ob morju do Strunjana – Mala Seva – Malija – Šared – Izola

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 h** v prostoru podružnice na Celjski 21 (za trgovino Tuš), v Slovenj Gradcu.

Pohodi v naravi se izvajajo na lastno odgovornost. Za primer 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 krvnega tlaka, svetovanja – **naročila sprejemamo po telefonu** (040 432 097) ob delavnikih med 9.00 in 10.00. 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, T: 00386 (0)40 432 097.

- ♥ **18. septembra ob 9.00:** se bomo na Glavnem trgu v SG udeležili Festivala drugačnosti – FD v Slovenj Gradcu. Združena društva invalidov Koroške in podpornih sodelavcev bodo tisti teden dejavno predstavljala njihovo ustvarjanje, dnevne ovire in življenje ter potrebe v naši družbi. Dejavnosti za promocijo podružnice bosta izvedli Marica Matvos in Majda Zanoškar, T: 040 432 097.
- ♥ **19. septembra ob 9.00:** bomo sodelovali 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. septembra 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, T: 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 prejimate 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.

- ♥ **19. september:** hodili bomo po ravnici Pomurja – okolica Bakovcev
- ♥ **17. oktober:** Pohod Križna gora – Jamnik (Škofjeloško hribovje) 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«. Nadaljujemo v septembru!

Za srce • september 2015

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 8.00 in 11.00 z EKG med 8.00 in 9.00 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.

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 – 18.00, 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.
- ♥ **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 nadaljnji 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 8.00 do 12.00 in vsako sredo od 15.00 do 18.00, 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:

				SESTAVIL MARJAN ŠKRVORC	ŠPORT S KROGLO	SLIKARKA MARAŽ	RISTO SAVIN	SVETIŠČE BOGINJE ATENE	ŠPORTNIK V KIMONU	ŽENSKO IME, IVICA	ZLITINA ZA ELEKTRIČNE GRELNE NAPRAVE	STARO BABILONSKO MESTO OB EVFRATU											
				MAJHNA, ZASILNA LESENA STAVBA					6														
				ALINEA	4																		
				WILHELM RAABE			SMUČARKA HESS ADAM BOHORIČ					13											
				TROPSKA OVJALKA						ADO DARIAN													
				IGRALEC MARTIN						PEVKA VILER													
→												PRITR-DILNICA											
ZA SRCE	PREMAGAL GA JE BRDAVS	SEZNAM IMEN	SMUČAR (HANS) AFRIŠKA POKRAJINA			JELKA NAVIGA-CIJSKA PRIPRAVA			12	DUŠAN HAUPTMAN DIRIGENT ADAMIČ													
ČLOVEK Z BISAGO							SANJAČ PLAVALKA ISAKOVIČ						↓	KRAJ OB REKI SOTLI	BREZAL-KOHOLONA PIJAČA	RASTLINA VINSKE TRTE							
ZDRAVLJNA RASTLINA Z BELIMI CVETI					JOŽE UDOVIČ	INDIJSKA ZVEZNA DRŽAVA KONICA											11						
PESNIK (ANTON FELIKS)			8	SOL JODOVE KISLINE GOZDNI GLODAVEC								RIMSKI BOG LJUBEZNI NACE POLAJNAR											
SLOVENSKA SOPRANISTKA								7	GORSKI VOJAK MORSKI SESALEC						OSNOVNI NAGON	AVGUST ŽIGON							
PIJAČA IZ GROZDJA	1				KRILO STAVBE DINAMIČEN ČLOVEK				5	NEMŠKA PISATELJICA SEIDEL	PROSTOR ZA ORODJE ZDRUŽENI NARODI												
NORDIJSKI LJUDSKI PEVEC		14				ŠTEVILKA, KI OZNAČUJE STRAN	NATANČEN VZOREC MERE	TROJA JUTRANJE KAPLJICE NA TRAVI							ŽITARICA PLJUČNA TUBER-KULOZA								
				→														ZAČETEK DIRKE					
				VOJAŠKA ZVEZA									KOTNA FUNKCIJA NEPRIJETEN OČUTEK								3		
				BIVŠI AMERIŠKI TENISAČ (ANDRE)									2	PEVEC SMOLAR	KOLIČINA LESA ZA POSEK								
				IZDELOVALNICA MILA											TEKMOVALNI SISTEM ALFRED NOBEL			10					
				MOŠKO IME, INOSLAV								VRSTA ŽITARICE					PROSTOR ZA PEVCE V CERKVI						
VLADAR KANATA							9	REKA SKOZI FRANK-FURT					STAR SLOVAN										

Geslo prejšnje križanke je bilo: »DOLGO ZDRAVO POLETJE«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Alojz POLJANEC, Mojstrana, Milan BUKOVNIK, Radlje ob Dravi, Amalija DRAGOŠ, Črnomelj, Tilka PLEVEL, Radeče, Vinko KERŽAN, Litija *Čestitamo!*

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 7 lepih nagrad:

3 x ICE POWER HLADILNI GEL 200 ml (za bolečine v sklepih in mišicah)

1 x MERILNIK ZA KRVNI TLAK MICROLIFE BPA2 BASIC

3 x MERILNIK 2IN1. STEP ZA MERJENJE SLADKORJA

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

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. 10. 2015 na naslov: Društvo za srce, Cigaletova 9, 1000 Ljubljana. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.



Better health for a better world.

Družba Mylan je ena izmed vodilnih globalnih farmacevtskih družb na svetu. Po priključitvi portfelja Abbottovih zdravil naš rastoči portfelj vsebuje okrog 1.400 zdravil, ki pokrivajo praktično vse farmacevtske oblike in terapevtska področja. Izvajamo inovativne raziskave, imamo razvojne zmožnosti ter smo eden izmed največjih proizvajalcev zdravilnih učinkovin na svetu. Vsako od naših zdravil ustreza globalnim standardom, ne glede na to, kje je proizvedeno.

Družba Mylan ima skoraj 30.000 zaposlenih in je prisotna v približno 145 državah po vsem svetu. Imamo velike proizvodne kapacitete in s tem se nam odpirajo nove priložnosti za širjenje poslovanja.

Veselimo se nadaljnjih vlaganj v vsa področja našega poslovanja in želimo postati ena izmed najbolj inovativnih družb na področju zdravstvenega varstva. Naš končni cilj je boljše zdravje za boljši svet in trudimo se, da bi to dosegli z doseganjem novih standardov na področju zdravstvenega varstva in zagotavljanju dostopa do visoko kakovostnih zdravil sedmim milijardam ljudi po svetu... Vsakemu posebej.

V družbi Mylan si prizadevamo postaviti nove standarde v zdravstvu

Delujemo po vsem svetu, da **7 milijardam** ljudi zagotavljamo dostop do **visokokakovostnih zdravil**:

- z inovacijami izpolnjujemo nezadovoljene potrebe
- spreminjamo zanesljivost in odličnost storitev v način delovanja
- delamo, kar je prav, in ne, kar je lažje
- s predanim globalnim vodstvom vplivamo na prihodnost



Vsak človek ...

Vse, kar delamo, delamo za dobro ljudi.

Kakovost je temelj naše predanosti bolnikom in našega odnosa do zdravja. Naše delovanje temelji na dolgoletnem znanju in izkušnjah, medsebojnem zaupanju, vključevanju in spoštovanju različnosti ter na najvišjih etičnih vrednotah.

Stalna vlaganja v raziskave, inovacije in napredek proizvodnje omogočajo, da doma in po svetu ponujamo visokokakovostna, varna ter cenovno dostopna zdravila. Z dolgoročno načrtovanim

razvojem zagotavljamo pogoje za nova delovna mesta in izobraževanje ter napredovanje strokovnjakov v vrhunske znanstvenike.

Kot odgovoren delodajalec skrbimo za razvoj zaposlenih, odgovoren odnos z lokalnimi skupnostmi ter trajnostni razvoj okolja.

Lek je cenjen član skupine Sandoz, vodilne svetovne družbe v hitrorastoči generični farmacevtski industriji.

je dragocen.



član skupine Sandoz

