

1991 - 2016

25 let

ZA SRCE



Letnik XXV • št. 4-5, junij 2016 cena: 1,60 EUR • Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



**Ustanova Srček Bimbam začinja svojo pot
Sistem pomoči na domu v Ljubljani
Antikoagulacijsko zdravilo z antidotom
Novost v zdravljenju srčnega popuščanja**

Prepoznajte možgansko kap in
ukrepajte takoj!

GOROM

GOVOR

Ali oseba lahko govori jasno in razumljivo?

ROKA

Ali lahko oseba dvigne roko in jo tam zadrži?

OBRAZ

Ali se oseba lahko nasmehne?
Ali ima povešen ustni kot?

MINUTA, ČAS

“Čas so možgani”,
ukrepaj takoj!

Če opazite kateregakoli od zgornjih simptomov in znakov,
takoj pokličite 112!



Boehringer
Ingelheim

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

V kolikor imate medicinsko vprašanje v povezavi z zdravilom podjetja Boehringer Ingelheim, Podružnica Ljubljana, Vas prosimo, da pokličete na telefonsko številko 01/5864-000 ali pošljete vaše vprašanje na elektronski naslov: medinfo@boehringer-ingelheim.com.

Za naš čas

Elizabeth Bobnar Najžer



Kako se preobraža naša družba. V času, ko praznujemo 25. obletnico samostojne države, je Društvo za srce podalo roko bolnim otrokom in njihovim staršem ter se lotilo zbiranja sredstev za to, da bi omogočili bolnim otrokom navzočnost staršev v bolnišnici. Torej v času, ko otroci starše najbolj potrebujejo.

Vabim vas, da poiščete maskoto Ustanove Srček Bimbam, plišastega levčka, v prostorih našega društva in podružnic, in delite njegovo moč z drugimi. Naj simbol neustrašenega levjega srca postane darilo vašim najdražjim.

Česar si pred četrto stoletja ne bi mogli niti zamisliti, se v tem času uresničuje. Nevladne organizacije prevzemamo nalogo države in pomagamo socialno šibkim. Tak je postal naš čas. Ko sicer imamo socialno državo na papirju, a bi bili brez medsebojne pomoči pogosto porinjeni na sam rob človeškega dostojanstva, si povezani nudimo oporo. Ena od zavez družstva ob 25. obletnici delovanja je zato tudi, da bomo še naprej iskali poti, kako še bolj pomagati sočloveku pri ohranjanju in vzpostavljanju zdravja.

Res je, da imajo nevladne organizacije v državah ti. zahodne civilizacije lepo tradicijo, ki ji sledimo tudi v Sloveniji, res pa je tudi, da so iste države zagotovile stabilno financiranje za delovanje programov v pomoč svojim državljanom.

V Sloveniji sicer imamo neko obliko sofinanciranja nevladnih organizacij, ki pa niti približno ne zagotavlja sredstev za velik obseg storitev, ki ga pokrivamo nevladne organizacije.

Zagotovo so ena svetlih točk tudi organizacije, ki jih podpirajo lokalne oblasti za svoje prebivalce. Tak primer je Zavod za oskrbo na domu Ljubljana, ki ga predstavljamo v tej številki skozi besede direktorice, Liljane Batič. In razveseljivo je, da je financiranje elovanja zavoda v kar 80 % zagotovila Mestna občina Ljubljana. Upamo, da bomo imeli še več tovrstnih županov in mestnih uprav, ki bodo prepoznali pomoč starejšim pri zagotavljanju kakovostnega življenja kot svojo vrednoto ter jo vključili v svoje načrte.

Vsakokrat, ko pripravljamo novo številko revije, se zato razveselim poročil iz podružnic in opisov številnih srečanj, pohodov, kulturnih dogodkov, skrbi za redno gibanje. Veliko nas je, ki si stojimo ob strani, se spodbujamo in veselimo še tako majhnega napredka sočloveka.

Menim, da je sedaj čas, ki ga namenimo drug drugemu, najboljša naložba in najbolj dragoceno darilo. Zato današnji čas lahko imenujemo tudi – čas vrednot. Ko sledimo svojemu srcu po poti zdravja, srečujemo enakomisleče, vesele in dobrovoljne ljudi, s katerimi je vsaka pot lažja in vsaka naloga izvedljiva. In kaj je več vredno od tega!

Naj bo naš čas, namenjen zdravju svojega srca, najbolj dragocena vrednota. In naj bo poletje tudi čas sprostitve in vodne rekreacije, ki je prijazna za srce. ♥



Človekov partner. Vse življenje.



SWISS DESIGN

BP A150 AFIB



Afib

mam

22-42 cm

Gentle

Klinično testirano
Protokol BHS: A/A

Klinično testirano
pri posebni populaciji

“ ZAZNAVA ATRIJSKO FIBRILACIJO ZA PREPREČEVANJE POJAVA MOŽGANSKE KAPI

“ TEHNOLOGIJA MAM: 3 ZAPOREDNE MERITVE, KOT PRIPOROČAJO ZDRAVNIKI

“ VHOD USB, SPOMIN ZA 200 MERITEV

“ BREZPLAČNI ADAPTER

Dobavljiv v lekarnah in specializiranih trgovinah.

POVIŠAN KRVNI TLAK IN ATRIJSKA FIBRILACIJA STA NAJVEČJA DEJAVNIKA TVEGANJA ZA MOŽGANSKO KAP!



Uvoznik in zastopnik:
VPD, Bled, d.o.o.; Pot na Lisice 4, 4260 Bled
info@vpd.si / www.vpd.si

BREZPLAČNA ŠTEVILKA
080 80 91

UVODNIK

3 *Elizabeta Bobnar Najžer* Za naš čas

NAŠ POGOVOR

6 *Nataša Jan* Staranje je edini način, da dolgo živimo. Naj bo čim boljše.

AKTUALNO

8 *Petra Aleš* Koncert s srcem – koncert za dušo in srce10 *Franc Zalar* Ustanova Srček Bimbam začenja svojo pot

ZNANJE ZA SRCE

12 *Aleš Blinc* Antikoagulacijsko zdravilo dabigatran ima svoj antidot13 *Borut Jug* Spodbujanje natriuretičnega sistema kot novost v zdravljenju srčnega popuščanja

NI GA ČEZ DOBER NASVET

15 *Boris Cibic* Bolečina v predelu srca

NOVICE O ZDRAVJU

16 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

S SRCEM V KUHINJI

17 *Brin Najžer* Naj zadiši18 *Maruša Pavčič* Vpliv mikrobioma na zdravje človeka

PREDSTAVLJAMO

20 *Boris Cibic* William Heberden in njegov opis angine pektoris

SRCE IN ŠPORT

21 *Maja Pori, Sebastijan Dolenc* Vadba na trim stezi

IZLETNIŠKO SRCE

24 *Tina Tinta Kovačič* Nepozabna doživetja na Zreškem Pohorju

DRUŠTVENE NOVICE

26 Društvene novice

35 Napovednik dogodkov

38 Križanka



Letnik XXV št. 4–5, 29. junij 2016; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

Ustanovitelj in založnik:

Društvo za zdravje srca in ožilja
p. p. 4430,
Dalmatinova 10,
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),
Janez Pustovrh (Srce in šport)

Člana uredništva:

Josip Turk, Nataša Jan

Tajnica revije:

Sandra Kozjek

Naslov uredništva:

Za srce, Dalmatinova ul. 10, 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:

Zaplavajmo zdravo v poletje.
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.



Sanolabor
Ko gre za zdravje!

EDITORIAL3 *Elizabeta Bobnar Najžer* About our time

How does our society transform. At a time when we are celebrating the 25th anniversary of our independence the Slovenian Heart Association offered a hand to sick children and their adults. Things we could not imagine a quarter of a century ago are coming true. Non-governmental organisations are taking over the role of the state in helping the most vulnerable people in society. This is what our time has become.

INTERVIEW6 *Nataša Jan* Aging is the only way to live long. Let it be as nice as possible.

An interview with Liljana Batič, the director of the Home Care Service Ljubljana. The main goal of the institute is to ensure that people who want to live at home in their old age can do so while maintaining a good quality of life. The Home Care Service helps with everyday household chores and maintaining social connections.

ACTUALITIES8 *Petra Aleš* Concert with a heart – concert for the heart and soul

The Slovenian Heart Association is very proud of its path leading up to the 25th anniversary. We have noted this auspicious occasion with a very special concert which features the American pianist Paul Cardall, singer David Archulleto, young singer Neja Zrimšek Žiger, who was born without arms, and singers Flora Ema Lotrič and Kendra Lowe. The charity event was organised in cooperation with the Church of Jesus Christ of the Latter-day Saints.

10 *Franc Zalar* Foundation Bimbam the Heart is up and running

On the occasion marking the 25th anniversary The Slovenian Heart Association created the Foundation Bimbam the Heart. Its mission is to aid children in hospitals so that their parent can always be by their side.

KNOWLEDGE FOR THE HEART12 *Aleš Blinc* Anticoagulation drug dabigatran has an antidote

Three new pill form anticoagulation drugs have been registered in Slovenia. One of which, dabigatran, is the first anticoagulation drug with its own specific antidote.

13 *Borut Jug* Encouraging the natriuretic system as a new approach for treating heart failure

Heart failure is a syndrome which can be caused by almost all cardiovascular diseases that damage the heart muscles. Researches have tested a new pathophysiological method when treating heart failure – the encouragement of the natriuretic system – which has shown positive results for such treatments in the future.

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE15 *Boris Cibic* Pain in the heart area

Our cardiologist answers a question from a concerned patient, aged 27, who suffers from nonspecific pain in the chest.

NEWS16 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART17 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals

18 *Maruša Pavčič* The influence of the microbiome on human health

There have been many studies conducted recently into the influence of the microbiome on the human health. Microbiom is a name given to a community of microorganisms that live inside the human digestive tract and play a crucial role in digestion. They also play an important role in maintaining health or can be the cause of various diseases.

PRESENTING20 *Boris Cibic* William Heberden and angina pectoris

William Heberden the Elder was born in London on the 13th of August 1710. When he noticed that his patients often suffered from repeated pains in their chest, he conducted a detailed study and published his findings in 1768. This was the first time anyone had describe angina pectoris.

THE HEART AND SPORTS21 *Maja Pori, Sebastijan Dolenc* Exercising on a jogging trail

Jogging trails offer excellent opportunities to improve your aerobic capabilities, strength and flexibility, all of which are fundamental to a healthy exercise.

THE EXCURSION HEART24 *Tina Tinta Kovačič* Unforgettable experiences on Zreško Pohorje

Zreško Pohorje and the Dravinja valley, featuring Rogla hill and Terme Zreče spa resort, offer you the opportunity to spend some time on yourself. You can connect with nature, enjoy the homely taste of the local culinary delicacies and take advantage of the many opportunities to spend your free time actively or simply relax and spoil yourself.

NEWS

26 News

35 Calendar of events

38 *Marjan Škvorc* Crossword

NOVA LOKACIJA DRUŠTVA ZA SRCE IN POSVETOVALNICE ZA SRCE

Spoštovani!

Ravno v teh dneh, ko ste prejeli novo številko revije
Za srce, se naša ekipa seli na novo lokacijo.

Od 29. 6. 2016 bomo delovali na novi lokaciji:
Dalmatinova ul. 10, 1. nadstropje
(nasproti City hotela in v bližini RTV).

V času selitve, od 22. 6. do 28. 6. 2016, Posvetovalnica
za srce in poslovni prostor ne bosta delovala.

Hvala za razumevanje!

SODELOVALI SO

Petra Aleš, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Liljana Batič, direktorica Zavoda za oskrbo na domu Ljubljana; Slavica Babič, Podružnica za Severno Primorsko; prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; prim. Mirko Bombek, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; prim. Boris Cibic, dr. med., spec. internist, kardiolog, namestnik glavnega urednika; Sebastijan Dolenc, Ljubljana; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; doc. dr. Borut Jug, dr. med., Klinični oddelek za žilne bolezni, UKC Ljubljana; Jasna Jukić Petrovčič, prof. zdr.

vzg., posvetovalnica Za srce Ljubljana, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Milica Kolenc, Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; Ema Mesarič, Društvo za zdravje srca in ožilja za Pomurje; Brin Najžer, BSc, MSc, podružnica Ljubljana; Nika Niederwanger; Maruša Pavčič, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, podružnica Ljubljana; Zora Pevec, podružnica Posavje; prof. dr. Maja Pori, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; Marjan Škvorc; prof. dr. Josip Turk, dr. med., častni predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; prim. Janez Tasič, dr. med., spec. kardiolog, predsednik podružnice Celje; Urška Vrščaj Vovk, univ.dipl. ekon.; Kristl Waltl, Podružnica za Koroško; Franc Zalar, direktor, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Staranje je edini način, da dolgo živimo. Naj bo čim lepše.

Nataša Jan

Življenjska doba se tudi v Sloveniji podaljšuje in s tem se pojavlja vse več potreb in zahtev po rešitvah in ukrepih, ki zagotavljajo kakovostno preživljanje zadnjega življenjskega obdobja. Vedno večji delež starejšega prebivalstva za družbo postavlja številne nove izzive, še posebno tistim, ki se z njimi ukvarjamo in jim že sedaj pomagamo do lepšega življenja na svojem domu. O tem smo se pogovarjali z direktorico Zavoda za oskrbo na domu Ljubljana, gospo Liljano Batič.

Staranje je normalen proces, dočakati pozna leta je velik dosežek, a nas nanj nihče ne pripravi. Starostniki imajo mnoge težave, ki so jim prepuščene v reševanje po njihovih močeh. Poleg zdravstvenih tudi finančne, socialne, idr. V Sloveniji obstaja sistem pomoči na domu. Kakšen je in ali smo lahko z njim zadovoljni?

Povsod v državi je v okviru lokalne skupnosti organizirana storitev pomoči na domu, izvajajo pa jo različni izvajalci. V Ljubljani in Mariboru sta to javna zavoda, ponekod imajo občine izbrane koncesionarje, ponekod to pomoč izvajajo domovi za starejše, centri za socialno delo... Glavna naloga našega zavoda je, da vsem, ki bi radi v starosti živeli doma in ohranili kakovostno življenje, za to pa potrebujejo pomoč, pomagamo pri dnevnih in gospodinjstkih opravilih ter ohranjanju socialnih stikov. Upravičenci do naših storitev so starejši občani nad 65 let, invalidi in kronično bolni.

Demografski kazalniki in smernice strategije socialnega varstva dajejo danes velik pomen pomoči na domu in tem pričakovanjem ter zahtevam v zavodu sledimo. Dejstvo, da število uporabnikov in število ur pomoči na domu v Mestni občini Ljubljana, ki je naš ustanovitelj, stalno narašča kaže na to, da so ljudje z našimi storitvami pomoči na domu zadovoljni.

Staranje je del življenja, dočakati pozna leta je dosežek, zato je postati star normalno. Staranja ne moremo preprečiti, zdrav način življenja – zdrava prehrana, redna telesna dejavnost pa ohranjajo človeka vitalnejšega, prav tako pa redna telesna in miselna dejavnost varujeta njegovo duševno zdravje. Kaj pa takrat, ko ljudje tega ne zmorejo zagotavljati? Ali vedo za vse vaše storitve?

Pri svojem delu ugotavljamo, da je danes veliko starejših ljudi osamljenih, da niso pravilno oskrbovani in velikokrat prepuščeni sami sebi, poleg tega pa starejši nase velikokrat prevzemajo tudi velik del skrbi za vnuke, finančno pomagajo svojim otokom in s svojo skromnostjo pri sebi prihranijo še tisto, kar bi lahko vložili v kakovost svojega življenja. Zavedati se moramo, da je danes srednja generacija zelo obremenjena, trg dela je neusmiljen do zaposlenih, zato poleg svojih obveznosti mlajši težko skrbijo še za svoje starše



Direktorica
Liljana Batič

in svojce. Zato si prizadevamo, da s svojim delom osveščamo širšo družbo o potrebah starejših in jim priskočimo na pomoč, takrat ko nas potrebujejo ter jim tudi tako v življenje vnesemo nekaj veselja, topline in zadovoljstva. Veseli so tudi obiskov naših prostovoljcev, ki jim ravno tako nudijo podporo pri vsakdanjem življenju.

Naša naloga je, da starejšim naše storitve čim bolj približamo, se na njihove potrebe ustrezno odzovemo in jim nudimo čim širši izbor pomoči, ki jo potrebujejo za kakovostno življenje na svojem domu.

Večina ljudi naše storitve pozna, saj se uspešno predstavljamo na številnih dogodkih in festivalih, velik doprinos pa ima tudi Projekt A-Qu-A, zaradi katerega zavod postaja še bolj prepoznaven.

Vaši sodelavci mnogim polepšajo dneve, ne le z nego ampak tudi s toplino, nasmehom, pogovorom in družbo. Ali so vaše kapacitete polno obremenjene? Koliko jih oskrbite na leto? Jim brez težav priskočite na pomoč?

Naše storitve na domu uporabnikom nudimo vsak dan, vse dni v tednu, med 6. in 22. uro. Poskrbimo za okoli 1.500 uporabnikov letno, zanje pa skrbi 120 socialnih oskrbovalcev, katerih delo koordinirajo in vodijo socialne delavke. Prizadevamo si, da se na potrebe starejših odzovemo takoj.



Uporabnica ZOD Ljubljana

Si vaše storitve lahko privoščijo vsaki? Ali Mestna občina Ljubljana pripomore k nižjemu plačilu za vaše storitve?

Naš zavod je leta 2002 ustanovila Mestna občina Ljubljana, ki tudi sofinancira storitve javne službe. MOL je mesto, prijazno starejšim, kar dokazuje z zelo visoko subvencijo cene storitve, ki so dostopne uporabnikom, v višini 80 odstotkov cene. Cena storitve tako za uporabnika znaša 3,54 evra na uro, ob nedeljah 4,61 evra na uro in ob praznikih in dela prostih dnevih 4,78 evra na uro.

Kljub temu da so starejši danes bolj »pri močeh«, kot so bili toliko stari pred desetletji, se vendar zdi, da je obremenjenost s starostjo danes večja kot nekoč. Vse bolj se ceni mladost, lepota in uspešnost, razširila se je dvom o vrednosti in smislu staranja, pa vendar bi si dostojanstvene starosti, spoštovanja tudi v teh letih vsakdo želel. Kakšne so vaše izkušnje o stanju pri nas oziroma mnenje glede tega?

Napačno je, da so ljudje obremenjeni s predsodki, da morajo biti večno mlad, lep in uspešen, pomembno je zavedanje, da je staranje življenjski proces, del življenja, ki ga plemenitijo izkušnje in modrost. Zato nikakor ne sprejemam misli, da za starejšega človeka ni več pomembno, kako živi, ali celo, da je v breme družbi, ravno nasprotno, zelo pomembno je, da so starejši vključeni v svoje okolje ter se aktivno vključujejo v širše družbeno dogajanje. Enakopravno in enakovredno jih moramo sprejemati medse, jim omogočiti možnost izbire o načinu življenja ter jim tako izkazati spoštovanje in jim omogočiti dostojanstveno življenje.

Osamljenost je pri starejših preveč pogosta. Še posebej, ko ostanejo sami, brez življenjskih sopotnikov. Otroci pa tudi imajo svoje družine in življenje. Ali za te starejše ljudi organizirate tudi družabne dogodke?

Na Zavodu za oskrbo na domu Ljubljana smo temu posvetili posebno pozornost in zato že drugo leto zapored organiziramo veliko delavnic in druženj med uporabniki, tako s pomočjo prostovoljcev, kot v okviru medgeneracijskega sodelovanja: Noč knjige, Babica bere otrokom, dnevi odprtih vrat, delavnice tehnik premikanja, ipd. Enkrat na leto pa pripravimo letno srečanje uporabnikov in njihovih svojcev z našimi zaposlenimi, takrat jim pripravimo tudi lep kulturni dogodek, sodelujemo tudi na Festivalu za tretje



Uporabnik ZOD Ljubljana

življenjsko obdobje, na Tednu mobilnosti, sodelujemo s centrom medgeneracijskega učenja, na Festivalu prostovoljstva, Festivalu Igraj se z mano in različnih izletih... Ravno tako sodelujemo še z vrtci in šolami.

Vsa ta druženja naše uporabnike razveseljujejo, zato se jih radi udeležujejo, kar nas seveda obvezuje, da bomo tudi v bodoče skrbeli za še več prijaznih srečanj in jim tako polepšali njihov vsakdan.

V starosti je potreba starejših ljudi za pomoč pri vsakodnevnih opravilih za zagotovitev njihovega dobrega počutja in samostojnosti vse večja. Zavod za oskrbo na domu Ljubljana inovativno išče nove rešitve in ponudbe storitev. Kako bo k temu pripomogel vaš projekt »A-QU-A, Aktivno in kvalitetno staranje v domačem okolju«?

Dolgoletne izkušnje pri delu s starejšimi ljudmi so pokazale, da uporabniki in uporabnice na svojem domu, poleg storitve pomoči družini na domu in socialnega servisa (pedikura, frizerske storitve, druženja, spremstvo pri različnih obveznostih, varstva v času odsotnosti svojcev ...) potrebujejo in želijo koristiti še več storitev, med katerimi je bilo zaznati največ povpraševanja po fizioterapiji, delovni terapiji, dietetiki, zdravstveni negi in logopediji. Zavod bo za čas projekta, do konca decembra 2016, za uporabnike omenjene storitve izvajal brezplačno, poleg tega pa bo organiziral tudi svetovanja o zdravi prehrani, gibalni vadbi in izobraževanje zaposlenih. Vse to so dejavnosti, ki na dolgi rok omogočajo boljše kakovost življenja prebivalcev in spodbujajo dolgoročne rešitve medgeneracijske solidarnosti.

K čemu si bo Zavod za oskrbo na domu Ljubljana še bolj prizadeval v prihodnje? Kje opazujete največje potrebe za vaše delovanje?

Zavod za oskrbo na domu Ljubljana se v svojih letih delovanja odziva na demografske razmere in spremembe strukture prebivalstva ter potrebe skupnosti po reševanju odprtih vprašanj na področju dela s starejšo generacijo. Nadaljevali bomo z dosedanjim delom, se trudili za še večje zadovoljstvo uporabnikov z našimi storitvami in jih skušali približati čim večjemu številu upravičencev, ravno tako si bomo prizadevali, da bodo rezultati projekta A-Qu-A doprinesli k sistemskim spremembam na področju dela s starejšimi in se tako bolj ustrezno odzvali na potrebe uporabnikov in njihovih svojcev. Še več dodatnih dejavnosti bomo namenili skupinam starejših z demenco in drugim področjem dela, ki jih od nas starejši pričakujejo. ♥

ZA SRCE
25 let

Koncert s srcem – koncert za dušo in srce

Petra Aleš

Zgodba se je začela pisati v zgodnjih 80. letih minulega stoletja, z rojstvom ideje, da se je treba organizirati v formalni obliki, da bi lahko osveščali ljudi o boleznih srca in žilja ter predvsem o načinih, kako le-te preprečiti. Potrebno je bilo skoraj 10 let, da se je ideja udejanila v obliki ustanovitve Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, ki je luč sveta ugledalo 10. aprila leta 1991.

Četrto stoletja kasneje smo lahko upravičeno ponosni na svoje dosežke na področju preventive, na marsikatero inovativno projekte, ki smo jih uvedli v tem času, na svoj status, na svoje dobro ime, na prepoznavnost v slovenskem prostoru, ne nazadnje pa tudi na to, da smo vse to (z)gradili z maloštevilno, a predano ekipo sodelavcev, ki so nam skozi celotno obdobje stali ob strani.

Zaradi vsega naštetega se je zdelo nekako razumljivo, da mora praznovanje 25. rojstnega dne biti nekaj posebnega. Ne toliko zaradi preteklosti, tam smo se že izkazali. Pri 25 letih smo na višku svoje ustvarjalne moči, ravno prav odrasli, da nismo več zaletavi, hkrati pa polni idej, kje vse bi lahko še prisostvovali, kaj vse bi še nadgradili, izboljšali, ponudili, komu vse še pomagali in kako bi naslednjih 25 let, zaradi izkušenj prehojene poti, le še bolj oplemenitili.

Tako kot naše ideje za prihodnost, je bila drzna tudi naša ideja o praznovanju – kako se je že izrazil g. Zalar – to bomo storili delovno, humanitarno in slovesno. V partnerskem sodelovanju s Cerkvijo Jezusa Kristusa Svetih iz poslednjih dni smo v Ljubljano ponovno povabili priznanega ameriškega pianista Paula Cardalla, poleg njega pa še mladega pevca s čudovitim glasom, Davida Archuleto. Paul Cardall je v Ljubljani za naše društvo nastopil že septembra lani, o koncertu smo pisali v lanski decembrski številki, oba glavna nastopajoča pa smo predstavili tudi v napovedniku koncerta v prejšnji številki revije Za srce (april 2016).

Po skoraj petmesečnih pripravah smo končno dočakali dan, oziroma večer našega slavnostnega praznovanja: petek, 13. maja 2016 v SNG Opera in balet Ljubljana. Kljub dolgotrajnim pripravam in (za)upanju, da smo načrtovali vse podrobnosti, je dvorana Opere še dobro uro pred predstavo delovala kot pravo mravljišče – usklajevanje s hostesno službo, postavitve prodajnih mizic v preddverju, namestitve prodajnih artiklov, predaja navodil tonskim in video tehnikom, vmes telefoni in maili zaradi popravkov video posnetka, sprememba projekcijske predstavitve, dodatno manevriranje, ki je zahtevalo prilagoditev odra zaradi scenske postavitve za operno predstavo večer prej in po našem koncertu; zaradi česar je bilo treba drugače posesti spremljajoče glasbenike... a slednjič je ura odbila 20.00 in za trenutek je vse obstalo. Kot da smo vsi zadrževali sapo...

Na oder je prišla Neja Zrimšek Žiger, 16 letno dekle, ki se je rodila brez obeh rok. Ni naključje, da smo jo povabili k našemu dogodku. Kot nalašč je za otvoritev dogodka izbrala pesem Ette James z naslovom »At last« (Končno). Res se je zdelo, kot da se je v tistem trenutku končno zgodil preobrat... vse težave, zapleti, nejasnosti, zamenjave, stres, živčnost, kot da so se porazgubili



Predsednik društva prim. Matija Cevc

med vse rekvizite, kulise, reflektorje in počasi se je tudi v zakulisje prikradel občutek umirjenosti in zaupanja, da bo vse dobro.

Šele za Nejo je polno dvorano ljubljanske Opere pozdravila tudi visoko noseča voditeljica Oriana Giroto, ki je še uradno otvorila slavnostni večer in napovedala prva dva govorca: predsednika društva, prim. Matija Cevca ter prvega svetovalca v predsedstvu Severnojadranskega misijona Cerkev Jezusa Kristusa svetih iz poslednjih dni, Albina Lotriča. Primarij Cevc se je kratko poklonil ustanoviteljem društva ter pozdravil in se zahvalil vsem tistim, ki so nam pomagali pri organizaciji koncerta. Še posebej je izrazil



Vodstvo društva Franc Zalar, dr. Tjaša Vižintin – Cuderman, dr. med., prim. Matija Cevc, dr. med. (z leve); v ospredju prof. dr. Jože Turk.



Albin Lotrič, prvi svetovalec v predsedstvu Severnojadranskega misijona Cerkev Jezusa Kristusa svetih iz poslednjih dni

zahvalo, da je častno pokroviteljstvo dogodka sprejel predsednik republike, g. Borut Pahor, med gosti večera pa pozdravil predstavnicu predsednikovega kabineta, go. Heleno Kamnar, generalnega direktorja novomeške Krke, g. Jožeta Colariča ter ljubljanskega nadškofa, g. Stanislava Zoreta.

Albin Lotrič je občinstvu predstavil nekaj dejstev in zgodovine o ustanovitvi ti. mormonske cerkve na slovenskih tleh, napovedal pa je tudi presenečenje večera – nastop svoje hčerke.

Za slednjim se je na oder vrnila Neja s svojim čudovitim, v srce segajočim glasom, ob katerem človek obstane odprtih ust in pozabi na vse njene morebitne hibe. Za njo pa sem bila na vrsti jaz, ki sem komaj zgladila svoje od čustev naježene dlake ter ob tem ujela še laskavi naziv »super mami«, ki mi ga je namenila Oriana.

Nalogo, da ta večer predstavim humanitarno plat našega praznovanja, sem zato začela nekoliko tresoče in jecljavo, a ob pogledu na polno dvorano hitro zbrala svoje misli in povedala bistvo: da smo nocoj tukaj, ne zgolj za to, da proslavimo 25 let Društva za srce, pač pa, da naznamo novo rojstvo – ustanovili smo namreč fundacijo z nazivom »Ustanova Srček BimBam« (v resnici je bila prav na dan 13.5. tudi v uradnem Listu RS objavljena ustanovitve fundacije). Fundacijo smo ustanovili z namenom pomoči dolgotrajno bolnim otrokom, otrokom z diagnozo kronične bolezni, otrokom s posebnimi potrebami in predvsem vsem tistim otrokom, ki se zdravijo v bolnišnicah izven kraja svojega bivanja. ... Več o fundaciji preberite v članku g. Zalarja na sosednjih straneh.



Cvet čudovitih glasov



Generalni direktor Krke, g. Jože Colarič (prvi z leve) v družbi svojih sodelavcev in predsednika društva prim. Cevca (tretji z leve)

Po zaključku mojega govora je bila naloga opravljena – delovno, humanitarno – »odkljukano«. Dobro nadaljnjo uro pa so Paul Cardall, David Archuleta, Flora Ema Lotrič, Kendra Lowe kot tudi vsi spremljajoči instrumentalisti skrbeli za upravičenost naziva »slavnostno«. Zaradi svoje vloge organizatorke večino svojih vtisov lahko povzemam zgolj z besedami sodelavcev, prijateljev, znancev kot tudi nekaterih nepoznanih gostov, s katerimi sem govorila po zaključku koncerta oz. v dneh po koncertu. »Čudovito«, »prekrasno«, »čustveno«, »neponovljivo«, »odlično«, »neverjetno«, »za dušo«, »užitek ob poslušanju«, so bile najpogosteje slišane »kritike«.

Cardall je očaral z liričnostjo, samoizpovedjo in svojo življenjsko izkušnjo, ki ga navdihuje pri glasbenem ustvarjanju, Archuleta s svojim nežnim deškim videzom in neverjetnim »angelskim« glasom ter lastnimi interpretacijami. V duetu z Emo Floro sta zvenela, kot da pesem ne more obstajati brez dveh glasov. In potem je tu še Neja, ki je z vsem svojim bitjem in talentom sprožila marsikatero solzo ter dala misliti vsem tistim, ki včasih menimo, da »ne zmoremo«. Uspelo nam je, kar se je po lanskem septembrskem koncertu zdelo neponovljivo – presegli smo pričakovanja, poustvarili in nadgradili čudovito vzdušje, ki je ponovno prebudilo čute, pobožalo srca in orosilo marsikatero oko.

Po koncertu je bilo moč prvič kupiti plišaste levčke BimBam, simbol Ustanove srček BimBam, z nakupom katerega se prispeva za pomoč starem bolnim otrok, kot tudi CDje Paula Cardalla.

Praznovanje si zato upamo označiti kot slavnostno in še boljše,



Petra Aleš, Paul Cardall, David Archuleta, Linda Turley Hansen (z leve)



Gostje v predverju SNG Opere

kot smo si ga zamislili; delovno je bilo in bo še bolj tudi v bodoče; z našo napovedjo in zavezo pa tudi humanitarno.

Skupaj zmoremo več!

Na tem mestu pa še enkrat iskrena in srčna HVALA vsem posameznikom in organizacijam, ki ste nam pomagali ustvariti še en nepozaben večer za dušo in srce: vsem nastopajočim in spremljajočim instrumentalistom, voditeljici Oriani Giroto, predstavnikom Cerkve Jezusa Kristusa Svetih iz poslednjih dni (David J. Grant, Albin Lotrič, Linda Turley Hansen in David Hansen), Krka d.d., Novo mesto, Baby center d.o.o., Telekom Slovenije, d.d., Europlakat d.o.o., TamTam d.o.o., Silič d.o.o., Pediatrična klinika Ljubljana, Pro Plus d.o.o. – ekipa Kanala A, Andamea d.o.o., Cvetje Rozi, Mileni Remic & hčeri ter posebej inspicientu in celotni audio-video ekipi SNG Opere in Balet Ljubljana. ♥

Foto: Dare Brenko, Tim Johnson

Ustanova Srček Bimbam začenja svojo pot

Franc Zalar

Skupščina Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije je ob 25. obletnici delovanja društva sprejela sklep o ustanovitvi dobrodельne fundacije Ustanova Srček Bimbam. Navdih za tako odmevno potezo smo dobili v rezultatih uspešnega in odmevnega preventivnega dela v prvih četrtnoletja na področju preventive bolezni srca in ožilja. Vsekakor je to primeren trenutek za nov odmeven korak v razvoju poslanstva našega društva.

Z ustanovo bomo pomagali predvsem hudo bolnim otrokom, ki se zdravijo v slovenskih bolnišnicah izven kraja stalnega bivališča. Prisotnost staršev oziroma skrbnikov je za otrokovo okrevanje izjemnega pomena, vendar za mnoge brez pomoči skoraj neuresničljiva. Tu bo priskočila na pomoč Ustanova Srček Bimbam.

Ustanova je svoje prve korake naredila na koncertu, o katerem poročamo v tej reviji. Predvsem smo samo idejo predstavili javnosti in s pomočjo donacij, sms-donacij, prostovoljnih prispevkov in s prodajo plišastega levčka, ki postaja nekakšen zaščitni znak naše

ustanove, zbrali že prva sredstva, s katerimi bo fundacija staršem oziroma skrbnikom lajšala bivanje ob svojih srčkih v trenutkih, ko jih ti najbolj potrebujejo.

Naše ambicije pa so še večje. V prihodnje se bomo z vsem svojim znanjem in energijo zavzemali za "evropske" pravice naših bolnih otrok. Verjamemo, da bomo v in ob ustanovi zbrali veliko ljudi dobre volje, s katerimi bomo spreminjali našo državo v otrokom prijazno državo.

Skrbeli bomo za koristi vseh bolnih otrok, ne glede na vrsto in zapletenost bolezni. Prepričani smo, da je Slovenija dosegla stopnjo razvoja, ko lahko zagotavlja boljše pogoje za zdravljenje otrok. Ustanova Srček Bimbam bo v tem smislu postala vest širše družbe.

Ob začetku delovanja zato vabimo prav vse, da s svojimi pobudami in iniciativami pomagata ustanovi na pot. Na začetku bo ustanovi omogočilo delo Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije. Pišite nam na vse že uveljavljene naslove in načine (elektronska pošta, klasična pota, osebni kontakti, telefoni ... društva), že do jeseni pa bomo ustanovo tudi informacijsko postavili na lastne noge.

Ustanovi oziroma otrokom pa lahko pomagamo tudi s prostovoljnimi prispevki, z sms-donacijami, z nakupom plišastega levčka, z donacijami in darili. Poskrbeli bomo, da bo vsak evro prišel na pravi naslov. O svojem delu bomo redno javno poročali. Prve korake bo ustanova naredila pod vodstvom 3-članske uprave v sestavi: Franc Zalar, Petra Aleš in prim. Matija Cevc, dr. med. ♥



Franc Zalar, Petra Aleš in prim. Matija Cevc, dr. med. z levčki, maskoto ustanove (z leve) (Foto: Dare Brenko)

Krepilne snovi za telo in dobro počutje

Človek do 65. leta starosti poje okoli 50 ton živil. Iz njihovih sestavin se organizem približno na pol leta v celoti obnovi. Toda hranilne snovi, kot so ogljikovi hidrati, beljakovine in maščobe, lahko telo uporabi le, če jih najprej razgradi, nato pa spet sestavi in vgradi v celice. V vseh fazah presnovnega procesa sodelujejo tudi številni vitamini.

Če presnovno oskrbujemo z dovolj vitamini, je učinkovita in brezhibna, kar nam zagotovi dovolj energije za vsak dan, dovolj hormonov sreče v možganih in hitro prenovo celic. Nasprotno pa pomanjkanje vitaminov upočasni pridobivanje energije, zaradi česar smo nenehno utrujeni in šibki. Upočasni se tudi nastajanje neurotransmiterjev, ki so potrebni za delovanje možganov in živčevja, kar povzroča razdražljivost, nemir, slabo voljo, občutljivost za bolečine in moten spanec.

Prehrana kot vir vitalnosti

Za prehranjevanje v zrelih letih veljajo podobna pravila kot v ostalih obdobjih, zaradi procesov, ki potekajo v organizmu, pa je ustrezna prehrana še pomembnejša. Dobro se je držati še nekaj dodatnih pravil, saj se z leti zmanjšuje potreba po vnosu energije, spremeni pa se tudi potreba po antioksidantih, vitaminih in mineralih. Zato je zelo pomembno, da v prehrano vključimo dovolj sadja in zelenjave. Do pomanjkanja posameznih hranil lahko pride že zaradi manjšega vnosa hrane, poleg tega se z leti lahko zmanjša tudi absorpcija skozi črevesno steno. Tako se na primer poveča potreba po vitaminih C, E in D ter po nekaterih vitaminih skupine B, zlasti po B₆ in B₁₂.

Pomanjkanje vitaminov skupine B

Raznovrstna in tudi kalorično ustrezna hrana vsebuje dovolj vitaminov skupine B. Sodoben način življenja in prehranjevanja s predelano, vitaminsko osiromašeno hrano pa prispeva k temu, da dosti ljudi trpi za hudim pomanjkanjem vitaminov skupine B. Med pogoste simptome spadajo predvsem zgodnje sivenje in izpadanje las, depresija, potrtost, slabša koncentracija, povečane vrednosti holesterola v krvi.

Pomembno mesto vitaminov skupine B

Vitamin B₁ imenujemo tudi **hrana za možgane**, saj poskrbi, da se ogljikovi hidrati primerno razgradijo v glukozo, ki jo naši možgani potrebujejo za nemoteno delovanje. Če zaradi pomanjkanja tega vitamina pride do pomanjkanja glukoze, smo najprej nejevoljni in razdraženi, nato nam upada umska sposobnost, počutimo se zelo utrujeni, vse to pa vpliva na naše poklicno in zasebno življenje.

Dovolj energije za vsak dan nam zagotavlja **vitamin B₂**, ki poskrbi za pretvorbo maščob v energijo. Zelo pomemben je za športno aktivne ljudi, saj že 40 minut aerobne vadbe ali teka na dan v našem telesu podvoji potrebo po tem vitaminu.

Pri različnih presnovnih reakcijah, med katerimi se razkrajajo ogljikovi hidrati, maščobe in beljakovine, ima pomembno vlogo **vitamin B₃**. Skrbi tudi za zadostno količino kisika v krvi in kožo ohranja lepo in zdravo. Najdemo ga v ribah, beluših, solati, paradizniku, blitvi, jetrih, perutnini. Njegovo pomanjkanje se kaže v sistemskih znakih, kot so vnetje žrela in požiralnika, vaginalne sluznice in sluznice sečil, slabost, driska, vrtoglavica, glavoboli, izguba spomina.

Lepi, zdravi in lesketajoči se lasje in sijoča koža so želja mnogih. Izgubo leska las in kože lahko pogosto pripišemo tudi pomanjkanju **vitamina B₅**, ki je v zeleni zelenjavi, otrobih, žitnih kalčkih, polnovrednih žitih, oreščkih, kvasu, mesu, drobovini. K sijoči

DOBRO JE VEDETI

Vsi vitamini skupine B so vodotopni in jih organizem težko shranjuje. Izjema je vitamin B₁₂, katerega zaloga v jetrih zadostuje za skoraj deset let. Vse druge je treba redno vnašati v telo, sicer se pomanjkanje pokaže na ključnih mestih v presnovi. Dobro preskrbo s tem vitaminom običajno zagotavlja polnovredna prehrana, sestavljena iz polnozrnatih izdelkov, zelenjave in sadja, občasno mesa in rib. Povečano potrebo po vitaminih pa moramo pokriti z jemanjem vitaminskih pripravkov.

koži in zdravim lasem pripomorejo prav vsi vitamini skupine B ter vitamina C in A, ki se med seboj dopolnjujejo.

Stres je vse pogosteje naš vsakdanji spremljevalec. Z zadostno količino **vitamina B₆** bo naš imunski sistem deloval pravilno, prav tako bo nastalo dovolj hormona sreče. Za učinkovito obrambo pred okužbami se imunske celice v nekaj urah postoterijo – hitra tvorba neurotransmiterjev in imunskih celic iz beljakovin pa je možna s pomočjo vitamina B₆.

Čeprav ga potrebujemo v zelo majhnih odmerkih, je za življenje ključnega pomena **vitamin B₁₂**. Dobra novica je, da ga zdravim ljudem do 65. leta starosti skoraj nikoli ne primanjkuje. Pri 10 do 15 % starejših od 65 let je pomanjkanje najpogosteje posledica motenj v delovanju želodca, trebušne slinavke in/ali tankega črevesa in dolgoročno lahko povzroča hude posledice na živcih v možganih. Lahko je tudi vzrok duševnih motenj, saj povzroča podobne simptome kot Alzheimerjeva bolezen. Prav zato je priporočljivo, da starejši jemljejo od 300 do 1000 mikrogramov tega vitamina na dan. Dodatno jemanje, od 5 do 10 mikrogramov na dan, je priporočljivo tudi za stroge vegetarijance, ki ne jedo jajc in mlečnih izdelkov.

Ali ste vedeli?

Večje količine sladkorja v prehrani močno poškodujejo in spremenijo črevesno floro, zato črevesne bakterije ne ustvarjajo več lastnih vitaminov skupine B. **Sovražniki vitaminov skupine B** so še črna kava, pravi čaj in alkohol.

Popoln splet vitaminov

Vnos življenjsko pomembnih vitaminov z raznovrstnimi živili je lahko okrnjen oz. nezadosten zaradi prilagojene ali nezdrave prehrane. Pomanjkanje enega od vitaminov skupine B ali povečana potreba po njem povzroči potrebo tudi po drugih vitaminih iz te skupine, zato je pomembno, da ob znakih pomanjkanja kateregakoli vitamina B prehrani dodamo ves kompleks vitaminov B.

Izberemo lahko zdravilo **B-complex**, ki je edini kompleks vitaminov skupine B, registriran kot zdravilo brez recepta, kar dokazuje, da je učinkovito in varno zdravilo. Vsebuje **popoln splet vitaminov skupine B**, zato ga zdravniki kot učinkovito zdravilo svetujejo pri nevroloških in nevro-muskularnih boleznih, pri izčrpanosti in splošni utrujenosti, težavah s kožo, lasmi in nohti, herpesu simpleksu, herpesu zostru in slabokrvnosti, priporočajo pa ga tudi osebam, ki vsak dan pijejo večje količine alkohola. ♥

Urška Vrščaj Vovk, Nika Niederwanger.

Antikoagulacijsko zdravilo dabigatran ima svoj antidot

Aleš Blinc

Zdravila, ki zavirajo strjevanje krvi, koristijo dvema velikima skupinama bolnikov: tistim z atrijsko fibrilacijo, pri katerih preprečujejo nastanek krvnih strdkov v levem preddvoru in posledično embolično možgansko kap, ter bolnikom z vensko trombozo ali pljučno embolijo, pri katerih zaustavijo rast krvnih strdkov in omogočijo telesu, da strdke počasi razgradi, ostanek pa preoblikuje v vezivo.

Dolga desetletja so bila edina antikoagulacijska zdravila v obliki tablet zaviralci vitamina K, ki delujejo robustno, saj zavirajo štiri koagulacijske faktorje, potrebujejo pa 3-5 dni po pričetku jemanja, da se njihov učinek polno izrazi, in po prenehanju jemanja ponovno 3-5 dni, da njihov učinek izzveni. Učinek zaviralcev vitamina K je treba pogosto nadzirati s testi strjevanja krvi, ker delujejo precej nepredvidljivo, v veliki meri odvisno od interakcij z drugimi zdravili in s sestavinami običajne prehrane. V Sloveniji je med zaviralci vitamina K najbolj razširjen varfarin, ki ostaja nepogrešljiv pri zdravljenju bolnikov z umetnimi srčnimi zaklopkami.

Na področju preprečevanja možganske kapi pri atrijski fibrilaciji in pri zdravljenju venskih trombembolizmov pa je v zadnjih letih dobil močno konkurenco.

V Sloveniji so registrirana tri nova antikoagulacijska zdravila v obliki tablet. Gre za dabigatran, ki zavira trombin (koagulacijski faktor II), rivaroksaban in apiksaban, ki zavirata koagulacijski faktor Xa. Ta tri nova antikoagulacijska zdravila pričnejo učinkovati že prvi dan jemanja, njihov učinek pa praviloma popusti 1-2 dni po prenehanju jemanja. Mnogo manj je interakcij z drugimi zdravili in s hrano, zato je učinek novih antikoagulacijskih zdravil bolj predvidljiv od učinka varfarina, rutinske kontrole strjevanja krvi pa niso več potrebne. Še vedno je potrebno obdobje spremljanje delovanja ledvic in jeter, skozi katera se zdravila odstranjujejo iz telesa.

Kljub dobrim lastnostim novih antikoagulacijskih zdravil je vse do nedavnega obstajal pomislek pri njihovi uporabi. Zdravila namreč niso imela antidota, ki bi v primeru potrebe »izbrisal« njihov antikoagulacijski učinek. Kako ukrepati pri bolniku, ki jemlje antikoagulacijska zdravila, pa doživi prometno nesrečo z notranjimi krvavitvami ali potrebuje nujno operacijo? Vse do nedavnega smo v takih primerih lahko ukrepali le z nadomeščanjem telesnih tekočin in krvi ter s spodbujanjem strjevanja krvi. Krvavitev je praviloma

uspelo zaustaviti, žal pa so se pogosto pojavljali nezaželeni krvni strdki, ki so mašili žile tam, kjer si tega nikakor ne bi želeli.

Prvo antikoagulacijsko zdravilo, ki je dobilo svoj specifični antidot, je dabigatran. Gre za vezalni del monoklonskega protitelesa, imenovan idarucizumab, ki veže dabigatran 350-krat učinkoviteje, kot se med seboj vežeta dabigatran in trombin. Antidot idarucizumab izniči antikoagulacijski učinek dabigatrana v nekaj minutah, takoj po intravenski infuziji. Kri se lahko normalno strjuje tam, kjer je žilna stena poškodovana, ne prihaja pa do »vsesplošnega« spodbujanja koagulacije, ki bi vodilo do nastanka neželenih krvnih strdkov. Idarucizumab je bil z uspehom preizkušen v klinični raziskavi pri bolnikih, ki so ob jemanju dabigatrana krvaveli ali potrebovali nujno operacijo. Raziskava REVERSE AD je bila poleti 2015 objavljena v prestižni medicinski reviji New England Journal of Medicine. Idarucizumab je v urgentnih medicinskih centrih in na specializiranih oddelkih bolnišnic na voljo tudi slovenskim bolnikom.

Pospešeno preizkušajo specifični antidot za zaviralce koagulacijskega faktorja Xa, med katere sodita rivaroksaban in apiksaban. Antidot andexanet-alfa je neaktiven faktor Xa, ki služi kot »vaba« za vezavo rivarokabana in apiksabana. Doslej je bil preizkušen na zdravih prostovoljcih, pri katerih je po intravenski injekciji hitro zmanjšal antikoagulacijski učinek rivarokabana ali apiksabana, za vzdrževanje učinka pa je bila potrebna še podaljšana infuzija. Raziskava andexaneta-alfa pri bolnikih, ki ob jemanju zaviralcev faktorja Xa krvavijo, še poteka. Preizkušajo tudi molekulo ciraprantag, ki naj bi bila »univerzalni antidot« za zaviralce faktorja Xa in trombina, vendar je o delovanju ciraprantaga pri ljudeh še premalo znanega.

Zaključimo lahko, da je dabigatran trenutno edino novo antikoagulacijsko zdravilo, ki ima na voljo specifičen, učinkovit in varen antidot. ♥



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

Spodbujanje natriuretičnega sistema kot novost v zdravljenju srčnega popuščanja

Borut Jug

Srčno popuščanje označujejo različni simptomi in znaki, med katerimi najpogosteje prepoznamo hudo zasoplost med manjši telesnimi napori ter otekanje ("srčno vodenico"). Srčno popuščanje zato ni bolezen v klasičnem pomenu besede, pač pa prej sindrom, do katerega lahko privedejo praktično vse bolezni srca in žilja – v zahodnem svetu sta to sicer najpogosteje koronarna srčna bolezen in povišan krvni tlak – ki okvarijo črpanje ali polnjenje srčne mišice. Srce zato ne zmore prečrpati zadostne količine krvi do tkiv, kar privede do značilnih simptomov ter pešanja različnih organov, vse to pa je povezano z neugodno prognozo, ki je srčnemu popuščanju celo slabša kot pri mnogih vrstah raka.

Organizem se poskuša prilagoditi na zmanjšano prekrvljenost tako, da skrči žile in zveča prostornino tekočine v telesu; s kratkoročnega vidika gre sicer za ugoden (kompenzatorni) odziv, z dolgoročnega vidika pa vodi v še slabšo prekrvljenost (skrčene žile) na eni strani ter otekanje (zvečana prostornina tekočine) na drugi. Takšen odziv posredujejo nevrohormoni, med katerimi sta najboljše preučena dva sistema: renin-angiotenzin-aldosteronska hormonska os ter simpatično (adrenergično) živčevje. Oba sistema zaradi svoje dolgotrajne patološke vzdraženosti poslabšujeta srčno popuščanje, večina zdravil, ki izboljšajo prognozo bolnikov, pa deluje tako, da zavre prav ta dva biološka sistema.

Tretji nevrohormonski sistem, ki je postal predmet znanstvenega zanimanja predvsem v zadnjih dveh desetletjih, so natriuretični hormoni (poimenovani po svoji biološki funkciji) oziroma natriuretični peptidi (poimenovani po svoji biokemični zgradbi). Natriuretični peptidi se odzivajo na zvečano prostornino krvi ter razširijo žile, da zvečajo pripravljenost telesa na večjo količino krvi, oziroma spodbudijo odvajanje vode (diurezo – od tod njihovo ime), da lahko organizem odstrani odvečno tekočino. V pogojih srčnega popuščanja se zato njihova koncentracija v krvi pričakovano zviša.

Zvišano koncentracijo natriuretičnih peptidov izkoriščamo v prepoznavanju srčnega popuščanja. V fiziologiji je bil sprva prepoznani atrijski natriuretični peptid (ANP), v klinični praksi pa se je zaradi različnih bioloških in kemijskih lastnosti bolj uveljavil BNP oziroma B-natriuretični peptid. Koncentracijo BNP lahko izmerimo iz krvi pri bolnikih s sumom na srčno popuščanje in ga zato uporabljamo kot diagnostični pripomoček, koncentracija BNP v krvi pa je sorazmerna z resnostjo bolezni in zato napoveduje prognozo (čim višja je koncentracija, tem bolj je bolnik ogrožen).

Za zdravljenje srčnega popuščanja pa je pomembna predvsem biološka funkcija natriuretičnih peptidov, saj nasprotujejo prav neugodnim učinkom drugih nevrohormonov tako, da razširjajo skrčene žile ter odvajajo odvečno tekočino iz oorganizma. Pred več kot desetletjem so se zato porodile zamisli, da bi spodbujanje natriuretičnih peptidov lahko pomagalo bolnikom s srčnim po-

puščanjem. V začetku prejšnjega desetletja so s pomočjo genske tehnologije razvili rekombinantni BNP (imenovan niseritid) in ga preizkusili pri bolnikih z akutnim srčnim popuščanjem, vendar niso dokazali bistvene učinkovitosti tovrstnega zdravljenja. Ker gre za rekombinantno beljakovino, ki bi jo prebavni sokovi razgradili, je edini način zdravljenja neposredno vbrizganje zdravila v žilo, zato so ga lahko ponudili le v bolnišnici, in sicer kritično bolnim posameznikom z akutnim srčnim popuščanjem, ki pa je bilo verjetno že tako napredovalo, da se bistvene učinkovitosti v zdravljenju ni moglo zaznati. Poleg tega so se tedaj znanstveniki omejili zgolj na BNP, ki je sicer najbolj raziskan zaradi svoje diagnostične uporabnosti, vendar je v patofizioloških pogojih zgolj eden izmed številnih natriuretičnih peptidov, od katerih lahko pričakujemo koristi.

Zato so v naslednjem naboru raziskav poskušali zvišati koncentracijo endogenih, tj. telesu lastnih natriuretičnih peptidov, in sicer z zaviranjem encima, ki te peptide razgrajuje (endopeptidaza neprilizin). Zasnovali so zdravilo omapatrilat, ki zavre razgradnjo natriuretičnih peptidov (zviša koncentracijo ugodnih nevrohormonov), hkrati pa zavira tudi nastanek angiotenzina (zniža koncentracijo neugodnih hormonov). Tovrstno dvojno delovanje – spodbujanje ugodnih in zatiranje neugodnih nevrohormonov – je bilo z vidika učinkovitosti verjetno smiselno, vendar so se zaradi druge sestavine pojavili hudi neželeni učinki (angioedem), ki so zdravilo z vidika varnosti pometli na smetišče zgodovine.

Nekaj let je trajalo, da so zasnovali zdravilo, ki bi hkrati ohranilo potencial učinkovitosti (zviševanje natriuretičnih peptidov) in zaobšlo hude neželene učinke. Zato so namesto zdravila, ki zavre nastanek angiotenzina, v kombinaciji raje uporabili zdravilo, ki na kasnejši stopnji zavre njegovo učinkovanje v tkivih, s tem pa so se izognili tovrstnim neželenim učinkom. Izdelali so zdravilo s kodo LCZ696, ki se je v stroki neposrečeno obdržala kot generični vzdevek za sintetično kombinacijo dveh učinkovin – sakubitrida (zaviralca neprilizina) in valsartana (zaviralca učinkov angiotenzina v tkivih, ki se je doslej že uspešno uporabljalo za zdravljenje srčnega popuščanja).

Zdravilo so preizkusili v raziskavi PARADIGM-HF. Vključili so nekaj več kot 8.400 bolnikov s srčnim popuščanjem zaradi črpalne odpovedi srca (iztiski delež po 40 %) ter jih naključno razporedili v skupino, ki je prejela standardno zdravljenje srčnega popuščanja z enalaprilom, ter skupino, ki je prejela novo zdravilo; pri slednjih so v času preizkušanja zdravila opazili manj smrti in poslabšanj bolezni (celokupno 21,8 proti 26,5 % v skupini z enalaprilom).

Raziskava je bila v stroki sprejeta pozitivno zaradi več razlogov. Prvič, v zdravljenju srčnega popuščanja so preizkusili nov patofiziološki vidik — spodbujanje natriuretičnega sistema. Dosedanji pristopi zdravljenja so večino nevrohormonov prepoznali kot neugoden odziv organizma, ki zaradi dolgotrajnosti poslabšuje srčno popuščanje in ga je zato smiselno zavirati. Natriuretični sistem pa je po drugi strani ugoden odziv, ki pa pri bolnikih s srčnim popuščanjem očitno ne zadostuje za ustrezen preobrat bolezni. Drugič, preizkusili so novo zdravilo v primerjavi s starim (enalaprilom); doslej so raziskave namreč dodajale zdravila predhodnjim in s tem v klinični praksi čedalje bolj zapletale terapevtski režim z vse večjim številom potrebnih tablet in vse bolj realnim tveganjem za neugodno prepletanje njihovega učinkovanja. Tretjič, raziskava je po dolgem času z vidika znanstvene čvrstosti dokazala učinkovitost novega zdravila za srčno popuščanje. Zdravljenje srčnega popuščanja je hitro napredovalo na področjih, kot so posebni dvoprekatni srčni spodbujevalniki, ki uskladijo krčenje levega in desnega prekata (resinhronizacijska terapija), ali nadomestno zdravljenje (mehanske naprave za podporo opešanemu srcu in napredek v presajanju srca), medtem ko so številna zdravila za srčno popuščanje v zadnjem desetletju padla na preizkusih učinkovitosti in je stroka že zapadla v malodušno razmišljanje, da smo na tem področju izčrpali vse možnosti napredka.

Seveda pa takšne mejnike v zdravljenju zelo razširjene bolezni,

kakršna je srčno popuščanje, odpirajo števila vprašanja in pomisleke. Zaenkrat gre samo za eno raziskavo pri zelo izbranih bolnikih, kar zahteva opreznost pri napovedih, kako se bo zdravljenje obneslo v klinični praksi. Raziskava je bila omejena na bolnike s črpalno odpovedjo levega prekata; na drugi strani pa vemo, da ima polovica bolnikov s srčnim popuščanjem okrnjeno le polnilno funkcijo. Slednja je postala predmet zanimanja šele v zadnjih desetletjih, zato sta diagnostika in zdravljenje teh bolnikov nedorečeni, klinična raziskava z zdravilom LCZ696 pa je pri tej populaciji šele v teku. Nadalje, zdravilo je bilo preizkušeno le pri stabilnih bolnikih, ki so se spremljali v ambulantah. Bolniki s srčnim popuščanjem in njihovi zdravniki pa so, razumljivo, najbolj motivirani in dovezetni za spremembo zdravljenja, ko nastopijo težave — ko se simptomi okrepijo, ko se pojavijo znaki zastoja tekočin (npr. otekanje nog) ali sploh ko se stanje tako poslabša, da bolnik potrebuje zdravljenje v bolnišnici. Pomislek bolnika in zdravnika, da bi zamenjala zdravljenje v stabilni fazi bolezni, je zato povsem na mestu, saj zdravilo preprečuje kasnejše zaplete brez neposrednega takojšnjega učinka na trenutno počutje.

Kratkoročna varnost zdravila je bila razmeroma dobra, vendar kar desetina bolnikov zdravljenja ni prenašala (zaradi težav z nizkim krvnim tlakom). Poleg tega gre za inovativno zdravljenje, ki je bilo preizkušeno v eni kratkotrajni raziskavi — bolniki so ga v povprečju prejeli dobri dve leti — tako da se bo realna slika, kot pri vseh oblikah zdravljenja, pokazala šele čez čas. In nenazadnje, zdravilo je sicer pomembno izboljšalo prognozo bolnikov, vendar sta umrljivost in pogostost poslabšanja bolezni ostali visoki navkljub zdravljenju — kar kaže predvsem, da gre pri srčnem popuščanju za resen sindrom z neugodno prognozo. Tudi zato sleherni doprinos medicinske znanosti k izboljšanju prognoze vlije bolnikom in zdravnikom, ki zanje skrbimo, dodaten kanček upanja. ♥

NOVA LOKACIJA DRUŠTVA ZA SRCE IN POSVETOVALNICE ZA SRCE

Spoštovani!

Ravno v teh dneh, ko ste prejeli novo številko revije Za srce, se naša ekipa seli na novo lokacijo.

Od 29. 6. 2016 bomo delovali na novi lokaciji:

Dalmatinova ul. 10, 1. nadstropje
(nasproti City hotela in v bližini RTV).

V času selitve, od 22. 6. do 28. 6. 2016,
Posvetovalnica za srce in poslovni prostor
ne bosta delovala.

Hvala za razumevanje!



Vabilo za vaše pobude

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

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

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

Bolečina v predelu srca

Boris Cibic

Vprašanje*

»Pozdravljeni, pred približno mesecem in pol se mi je pojavila najprej ostra zbadajoča in nato močna konstantna bolečina v predelu srca, ki se občasno razširi tudi na notranji del leve roke in močna oslabeledost že pri najmanjših naporih. Pojavili so se tudi mravljinca v rokah in nogah, hladne okončine, potne noge in občutek pritiska na srce. Od takrat naprej se mi stanje ponavlja „po obrokih“ na teden ali dva, najbolj pogosto v večernih urah okoli polnoči v mirovanju, ne glede na položaj telesa in traja tam 15 minut, včasih dlje. Danes se mi je ob vožnji s kolesom spet pojavila bolečina v predelu srca, mravljinca in oslabeledost, čeprav je bil napor zmeren. Naj še povem, da sem imel 4 mesece nazaj operacijo razlitiga slepiča, medtem sem bil zaradi razlogov omenjenih zgoraj tudi na urgenci in internističnem oddelku, kjer je bil EKG ok, rentgen pljuč tudi, izključili so AKS in pljučno embolijo, vendar vzroka težav niso našli. Srca in predela operacije mi do sedaj ni pregledal nihče, občutek pa imam da se mi v predelu trebuha občasno nabira tudi voda. Že ves čas imam rahlo povišane trombocite in suho kašljam že 4 mesece, težave pa so se začele ko se mi je znova pojavila bolečina v predelu operacije pred okoli 2 mesecema. Star sem 27 let, telesno v formi in do sedaj brez resnih zdravstvenih težav.

Zanima me vaše mnenje glede moje situacije, je možno da gre težave s strdki ali za angino pectoris in ali bi bil UZ srca in njegovega žilja na mestu? Za odgovor se že vnaprej najlepše zahvaljujem. Lp, Danijel«

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

Odgovor

V dopisu je navedenih toliko znakov bolezni (simptomov), da ne morem posumiti le na eno bolezen. Na drugi strani pa je pomembna navedba, da težave niso konstantne. Mislim, da gre za funkcionalne motnje, ki so večkrat prisotne pri „nevrovegetativnem sindromu“. Vaš sum, da se občasno nabira voda v trebuhu, je brez dodatnih ustreznih podatkov. Močna oslabeledost že pri majhnih obremenitvah bi prej dopuščala sum, da gre za slabo kondicijo kot za popuščanje srca. Napisali ste, da imate normalen EKG, ki je pogostoma zadosten dokaz, da srce ni prizadeto. Pričakujem, da se vam bo stanje zboljšalo ob zdravem načinu življenja, kamor sodijo redni polurni sprehodi 5-6 krat na teden ob podpori blagih zdravil proti bolečinam in blagih pomirjeval. ♥

ZA SRCE
25 let

KUPON ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE



Koencim Q10
50 mg,
Lekarna Ljubljana,
30 kapsul

Redna cena: 13,82 €

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

6,91 €

Kupon je uveljavljiv do 20. 7. 2016 v enotah Lekarne Ljubljana.



Kupon je uveljavljiv do 20. 7. 2016 oziroma do prodaje zalog. Popust velja ob predložitvi tega kupona in veljavne članske izkaznice Društva za zdravje srca in ožilja, v vseh enotah Lekarne Ljubljana ob enkratnem nakupu. En kupon velja za nakup enega izdelka Koencim Q10 50 mg, Lekarna Ljubljana. Popust se obračuna na blagajni. Kupon ne velja v spletni lekarni www.lekarna24ur.com. Veljaven je samo kupon, izrezan iz revije Za srce. Kupona ni mogoče zamenjati za gotovino. Popusti se med seboj ne seštevajo. Akcija je predvidena za prodajo v količinah, običajnih za gospodinjstva in ne velja za pravne osebe.

www.lekarnaljubljana.si

Dobre Slabe

NOVICE

Zniževanje LDL-holesterola koristi navidezno zdravim osebam

Preiskovanci brez znane srčno-žilne bolezni, ki so jemali majhen odmerek močnega statina (10 mg rosuvastatina), so imeli v 5 letih spremljanja za četrtno nižjo vrednost LDL-holesterola v primerjavi s kontrolno skupino (v povprečju 2,4 proti 3,3 mmol/l) in za slabo četrtno manj srčno-žilnih smrti, srčnega infarkta in ishemične možganske kapi od kontrolne skupine (3,7 % proti 4,8 %). Raziskava je potrdila, da je zniževanje ravni LDL-holesterola koristno tudi v območju t.i. normalnih vrednosti. (vir: *N Engl J Med* 2016; elektronska objava 4. aprila, DOI: 10.1056/NEJMoa1600176)

Odkrili so novo zaščitno mutacijo pred koronarno boleznijo

Islandski raziskovalci poročajo, da redka mutacija gena ASGR1 znižuje LDL-holesterol v povprečju 0,25 mmol/l (7 % osnovne vrednosti), a zmanjšuje tveganje za koronarno bolezen kar za 34 %. Menijo, da zaščitna mutacija gena ASGR1 vpliva na razvoj ateroskleroze ne le preko LDL-holesterola, temveč tudi preko zmanjševanja vnetja v žilni steni. Odkritje je zanimivo predvsem zato, ker dokazuje, da se gen ASGR1 pomembno vpleta v nastanek ateroskleroze in bi lahko služil kot nova tarča za razvoj zdravil zoper aterosklerozo (vir: *New Engl J Med* 2016, elektronska objava 18. maja, DOI: 10.1056/NEJMoa1508419)

Preprosti ukrepi zmanjšujejo čas sedenja pri pisarniških delavcih

Kopičijo se dokazi, da je neprekinjeno sedenje škodljivo za zdravje, tudi če se v prostem času ukvarjamo z rekreacijo. Danski raziskovalci so spodbujali pisarniške delavce, da so med delom vstajali in se na kratko sprehodili, npr. da so se osebno pogovorili s sodelavcem, namesto da bi mu poslali elektronsko sporočilo. V primerjavi s kontrolno skupino so tako zmanjšali čas sedenja med 8-urnim delavnikom za dobro uro, odstotek telesnega maščevja preiskovancev pa se je zmanjšal za slab odstotek. (vir: *Int J Epidemiol* 2016; elektronska objava 19. aprila, pii: dyw009)

Leto dni je preživel 80 % bolnikov z napredovalim srčnim popuščanjem, ki so jim vgradili pomožno srce HeartMate 3

Ker je bolnikov z napredovalim srčnim popuščanjem mnogo več, kot je na voljo človeških src za presaditev, bolnikom čedalje pogosteje pomagajo z vgradnjo pomožnih, mehanskih črpalk. Nedavno so poročali o uspešnem zdravljenju s črpalko nove generacije HeartMate 3, s katero je leto dni preživel 80 % bolnikov, ki bi bili sicer umrli v nekaj tednih ali mesecih. (*International Society for Heart and Lung Transplantation 2016 Scientific Sessions*; 28. april 2016; Washington, DC, ZDA. Abstrakt 0001)

Zniževanje krvnega tlaka pri navidezno zdravim osebam ni pokazalo koristi

Skupina preiskovancev brez znane srčno-žilne bolezni, ki so jemali kombinacijo dveh majhnih odmerkov antihipertenzivnih zdravil (16 mg kandesartana in 12,5 mg hidroklorotiazida), je imela v 5 letih spremljanja nižji krvni tlak od kontrolne skupine (v povprečju 132/79 proti 138/82 mmHg), vendar se skupini nista pomembno razlikovali v pojavnosti srčno-žilnih smrti, srčnega infarkta in ishemične možganske kapi (4,1 % proti 4,4 %). Raziskava ni dokazala koristi zmanjševanja krvnega tlaka znotraj t.i. normalnih vrednosti pri navidezno zdravim osebam. (vir: *N Engl J Med* 2016; elektronska objava 4. aprila, DOI: 10.1056/NEJMoa1600175)

Tikagrelor ni uspešnejši od aspirina pri preprečevanju ponovnih možganskih kapi

Tikagrelor je novejšo protitrombotično zdravilo, ki se je pri bolnikih s srčnim infarktom skupaj z aspirinom izkazalo za najboljšo protitrombotično kombinacijo. V nedavno objavljeni raziskavi so primerjali učinkovitost tikagrelorja v primerjavi z aspirinom pri bolnikih po blažji možganski kapi. Tikagrelor se ni izkazal za bolj učinkovitega od aspirina pri preprečevanju ponovne možganske kapi ali srčnega infarkta. Razlika se je po 3 mesecih spremljanja sicer nakazovala (6,7 % proti 7,5 % zapletov), vendar ni dosegla statistične značilnosti. (vir: *N Engl J Med* 2016; elektronska objava 10. maja, DOI: 10.1056/NEJMoa1603060)

Barva tablet vpliva na doslednost pri jemanju zdravil

Ameriški raziskovalci so ugotovili, da imajo ljudje močan čustven odnos do svojih priljubljenih in nepriljubljenih barv, ki se odraža tudi v tem, ali so pripravljeni redno jemati zdravila določene barve. Tople barve, kot je rdeča, pri večini ljudi učinkujejo poživljajoče, zato jih ljudje dobro sprejemajo. Hladne barve so lahko sproščajoče, ali pa učinkujejo depresivno, zato jih nekateri ljudje zavračajo. Raziskovalci so ugotovili tudi, da je za bolnike odbijajoče, če jim zdravniki predpišejo generično zdravilo, ki sicer vsebuje enako učinkovino kot originalno zdravilo, tableta pa je druge barve. (vir: www.medscape.com/viewarticle/862788)

Nočno delo povečuje tveganje za koronarno bolezen

Medicinske sestre, ki so več kot 10 let opravljale izmensko nočno delo, so imele za 27 % večjo verjetnost koronarne bolezni kot njihove vrstnice, ki niso delale ponoči. Najbolj ogrožene so tiste medicinske sestre, ki še vedno opravljajo izmensko nočno delo, po 12 letih od opustitve nočnega dela je tveganje koronarne bolezni povišano le še za 13 %, po 25 letih od opustitve pa se tveganje izenači z vrstnicami, ki niso nikoli delale ponoči. Nočno delo je škodljivo, ker ruši dnevno-nočne ritme in moti presnovo ogljikovih hidratov in maščob v telesu ter povečuje vnetje. (vir: *JAMA* 2016; 315:1726-1734) ♥

Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Predjed

Popečena stebelna zelena z gorgonzolo

Sestavine (za 2 osebi):

4 listi spodnjega dela stebelne zelene, 4 tanke rezine gorgonzole, drobnjak, poper, oljčno olje

Liste stebelne zelene očistimo in narežemo na dolžino približno 6 cm, rahlo naoljimo z oljem ter začinimo z drobnjakom in poprom. V vdolbino listov zelene položimo rezine sira in pečemo v predogreti pečici na 160 stopinj 10 minut. Lahko postrežemo na posteljici iz rukole.



Glavna jed

Piščančja fritata

Sestavine (za 4 osebe):

200 g piščančjih prsi, 2 čebuli, 2 stroka česna, 100 g graha, 100 g špinače, 4 jajca, 100 ml manj mastnega mleka, 40 g manj mastnega sira feta, oljčno olje, sol, poper, kari, mleta sladka paprika

Čebulo in česen olupimo ter nasekljamo. Na oljčnem olju ju popražimo približno 2 minuti, potem dodamo grah in špinačo. Če so listi špinače veliki, jih prej razrežemo. Dobro premešamo in kuhamo dve do tri minute. Piščančje prsi narežemo na majhne kose in jih popečemo na oljčnem olju. Po okusu začinimo s poprom, soljo, karijem, mleto sladko papriko. Dobro premešamo in pečemo dobrih 10 minut. Piščanca in zelenjavo nato predenemo v pekač, premera okoli 23 cm. Jajca razžvrkljamo, jim dodamo mleko ter prelijemo preko vseh sestavin v pekaču. Na vrhu nadrobimo sir feta. Pečemo v predogreti pečici približno 20 minut. Postrežemo toplo.



Poobedek

Bananin zavitek

Sestavine (za 4 osebe):

1 list listnatega testa (testo lahko naredite tudi sami), 4 banane, 50 g rozin, 1 jedilna žlica kokosove moke, 2 jedilni žlici rjavega sladkorja, 1 čajna žlička cimeta, sok 1 pomarančke

Banane olupimo in narežemo na koleščke ter jih zmešamo z rozinami, kokosom, sladkorjem, cimetom in sokom pomaranče. Dobro premešamo. Mešanico nato prenesemo na testo in zvijemo ter zapremo konce. Po vrhu lahko zavitek premažemo z malo kisle smetane in pečemo v predogreti pečici 35 minut na 190 stopinjah.



Besedilo in foto: Brin Najžer



Vpliv mikrobioma na zdravje človeka

Maruša Pavčič

V zadnjem času poteka veliko raziskav o vplivu mikrobioma na zdravje človeka. Te raziskave počasi odstirajo naše vedenje o nevidnih prebivalcih naših prebavil in o njihovi povezanosti z različnimi procesi v človeškem telesu.

Kaj je mikrobiom?

Vsa živa bitja, od virusov in bakterij do največjih živali ter rastlin, živijo v različnih skupnostih, so med seboj povezana na različne načine in vsaka vrsta živih bitij v taki skupnosti ima svojo nalogo. Tudi človek je taka skupnost. V njegovih prebavilih živi na milijarde različnih mikroorganizmov, ki igrajo svojo vlogo pri prebavi hrane, pri prehodu prebavljenih produktov iz črevesja v telo pa tudi pri vzdrževanju zdravja ali povzročitvi različnih bolezni. To skupnost na kratko imenujemo mikrobiom ali mikrobiota.

Predvidevajo, da vsebuje človeški mikrobiom več trilijonov mikrobov, čeprav naj bi tehtal le približno 1400 gramov in predstavljal le 1 – 3 % telesne mase. Običajno so ti mikrobi nepatogeni (ne povzročajo bolezni, razen če se prekomerno razmnožijo) in živijo v harmoniji in simbiozi s svojim gostiteljem. Še več, znanstveniki menijo, da sta se mikrobiom in gostitelj tekom evolucije skupaj razvijala, in da dejansko predstavljata eno. Število celic mikrobioma je večje kot število celic človeškega telesa, zato genski vpliv posamezne vrste mikroorganizmov na delovanje človeškega telesa ni zanemarljiv. V obširni raziskavi vrst mikroorganizmov v človeškem telesu je bilo leta 2012 ugotovljeno, da je teh vrst nad 10.000, in da ima vsak človek specifično mikrobioto, tako kot ima tudi specifičen prstni odtis. Se pa ta mikrobiota spreminja, kar je odvisno predvsem od starosti gostitelja, od hrane in življenjskega območja gostitelja.

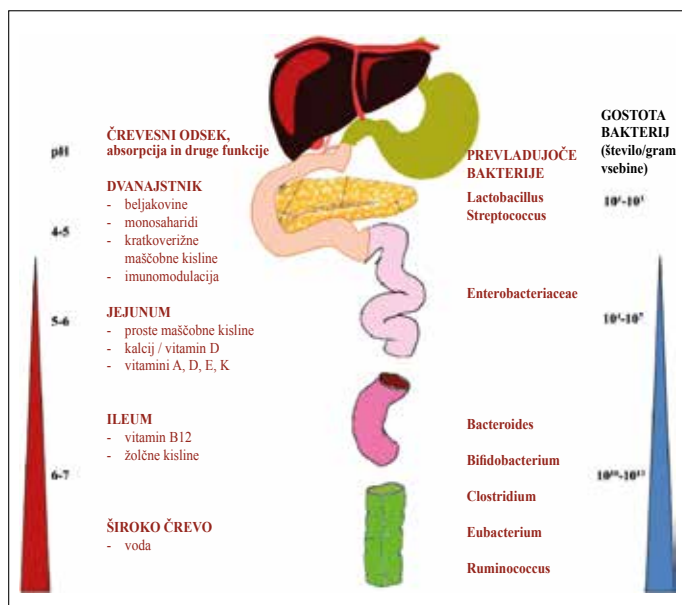
Sestava mikroorganizmov v prebavnem traktu se spreminja vzdolž njega. V želodcu in tankem črevesju je običajno prisotnih manj vrst. V debelem črevesu pa je ogromna količina, od 300 do 1.000 vrst bakterij. Prisotni so tudi virusi, kvasovke in arheobakterije, vendar je o njihovi aktivnosti manj znanega. Slika 1 prikazuje tipične vrste mikroorganizmov in njihovo pogostost v posameznih delih prebavnega trakta.

Povezava med črevesno floro in človekom ni le samo neškodljivo sobivanje ampak bolj odnos, ki koristi obema stranema. Mikroorganizmi v prebavilih za gostitelja opravljajo številne koristne funkcije, kot so na primer zagotavljanje dodatne ener-

gije iz za človeka neprebavljivih ostankov hrane, usposabljanje imunskega sistema, preprečevanje rasti škodljivih, patogenih bakterij, uravnavanje razvoja prebavil, tvorbo vitaminov biotina in vitamina K za gostitelja in tvorbo hormonov, ki usmerjajo gostiteljevo shranjevanje maščob. V zameno pa jim človek v svojih prebavilih zagotavlja varno, s hranili bogato okolje, v katerem lahko uspevajo.

Dojenček ima ob rojstvu praktično sterilno črevesje. Z dojenjem in najprej s stiki z materjo, kasneje pa tudi s širšo okolico, se v

njegovem črevesju počasi naseli mikrobiota, ki mu pomaga pri rasti in razvoju, ter ga ščiti pred razvojem različnih alergij. Večina zorenja mikrobiote se zgodi do otrokovega tretjega leta. Že razlika med hranjenjem z materinim mlekom ali hranjenjem s sterilnimi mlečnimi pripravki (formulami) ter pozno oziroma prepozno dodajanje škrobnih jedi ter zelenjave in sadja, lahko vplivata na nezadosten razvoj črevesne mikroflore ter s tem na zdravje in razvoj otroka. V tem obdobju prevladujejo v mikrobiomu bakterije, ki imajo veliko encimov, ki so vključeni v presnovo aminokislina ciste-



ina in razgradnjo oz. fermentacijo vsebine črevesja. V nasprotju z mikrobiomom dojenčka in malčka pa mikrobiom odraslega človeka vsebuje precej več vrst mikroorganizmov, prevladujejo pa bakterije, ki imajo veliko encimov, vključenih v fermentacijo, tvorbo metana in presnovo aminokislina arginina, glutamina, aspartama in lizina.

Še bolj kot starost na sestavo mikrobioma vpliva hrana, ki jo človek uživa. Dokazali so, da je koncentracija posameznih mikroorganizmov v mikrobioti odvisna od sestave hrane, ki jo zaužijemo. V mikrobioti odraslega človeka prevladujejo bakterije iz rodov *Prevotella*, *Bacteroides*, and *Ruminococcus*. Rod *Prevotella* je povezan z razgradnjo ogljikovih hidratov, rod *Bacteroides* pa z beljakovinami, aminokislinami in nasičenimi maščobami. To pomeni, da bo sprememba hrane vplivala tudi na ustrezno spremembo števila in vrste mikroorganizmov v našem črevesju. Te spremembe se dogajajo hitro. Računa se, da je sprememba vidna že v treh dneh po zamenjavi sestave hrane.

Sestava mikrobioma črevesja je odvisna tudi od tega, kje ljudje

živijo. Tako so ugotovili, da se mikrobioma evropskih mestnih in afriških podeželskih otrok med seboj zelo razlikujeta, kar je odvisno od hrane, ki jo ti otroci uživajo, pa tudi od higienskih razmer. Hrana afriških otrok vsebuje malo maščob in živalskih beljakovin, a veliko polisaharidov in rastlinskih beljakovin, zato v njihovem črevesju prevladujejo različne bakterije iz rodu *Bacteroidetes*, kar jim pomaga pri prebavi normalno neužitnih polisaharidov, pa tudi pri zmanjšanju zbolevnosti za neinfekcijskimi boleznimi črevesja. V nasprotju z afriškimi otroki blato evropskih mestnih otrok, vsebuje pretežno biološko enake bakterije iz rodu *Firmicutes*.

Zakaj je mikrobiota tako pomembna?

Bakterije v prebavilih za človeka opravljajo mnogo pomembnih funkcij. Najpomembnejše so: fermentacija in absorpcija ogljikovih hidratov, trofični učinki, zatiranje rasti patogenih mikrobov, vzpostavljanje imunosti, preprečevanje alergij, preprečevanje vnetne črevesne bolezni in uravnavanje debelosti.

Brez bakterij črevesja človek ne bi mogel izrabiti nekaterih ogljikovih hidratov iz hrane, saj človek nima encimov, ki bi jih razgradili do enostavnih sladkorjev. To velja predvsem za nekatere vrste škroba (rezistentni škrob), oligosaharide in polisaharide prehranske vlaknine predvsem na osnovi fruktoze (inulin), sladkorje, kot je na primer laktoza in sladkorne alkohole (sorbitol, ksilitol, sukroza kot nadomestilo za saharozo). Računajo, da kar 25 do 30 % razpoložljive energije dobimo s pomočjo črevesnih bakterij. Bakterije spremenijo ogljikove hidrate, ki jih fermentirajo v maščobne kisline s kratkimi verigami (SCFA), v očetno, propionsko in butirično kislino, ki dajejo telesu energijo in hranila, poleg tega pa mu pomagajo, da vsrka potrebne minerale, kot so kalcij, magnezij in železo. Očetno kislino uporabljajo mišice, propionska kislina pomaga jetrom pri tvorbi ATP, butirična pa daje energijo celicam prebavnega trakta in uravnava presnovne procese. Obstajajo tudi dokazi, da bakterije izboljšajo absorpcijo in shranjevanje maščob ter tvorijo in olajšajo absorpcijo potrebnih vitaminov, kot je npr. vitamin K. SCFA povečajo tudi rast epitelnih celic črevesja in nadzorujejo njihovo proliferacijo in diferenciacijo.

Pomembna vloga koristne mikrobiote je, da preprečuje rast vrst mikrobov, ki bi lahko poškodovali gostitelja. Škodljive kvasovke ali bakterije se ne morejo znatno razrasti zaradi prevladovanja koristnih vrst mikroorganizmov, ki se držijo sluznice črevesja. Učinek ovire štiti človeka pred napadi škodljivih vrst kot tudi pred vrstami, ki so normalno prisotne v prebavilih v manjšem številu. Koristne bakterije preprečujejo rast patogenih na ta način, da tekmujejo za hrano in ker so prilepljene na epitelij debelega črevesa. Simbiotične bakterije so bolj doma v tej ekološki niši in so v tekmi bolj uspešne. Avtohtone vrste mikroorganizmov tudi tvorijo bakteriocine, ki preprečujejo rast drugih bakterijskih vrst. Proces fermentacije služi tudi za zniževanje pH v debelem črevesu.

Mikrobiom vpliva na razvoj imunosti pri človeku s spodbujanjem zgodnjega razvoja imunskega sistema črevesne sluznice novorojenca, pa tudi kasneje bakterije ohranjajo vpliv na funkcije imunskega sistema. Črevesna mikrobiota stimulira limfno tkivo, povezano s črevesno sluznico, za proizvodnjo protiteles proti patogenom. Tako se imunski sistem nauči prepoznati in boriti proti škodljivim bakterijam in razviti strpnost proti koristnim vrstam.

Prva kolonizacija prebavil tvori osebno doživljenjsko mikrobioto. Prvi mikrobi oblikujejo imunski odziv, saj bakterije poskušajo vplivati na to, da bi bilo bolj ugodno za njihovo lastno preživetje in manj za konkurenčne vrste.

Oralna toleranca

Bakterije lahko vplivajo tudi na fenomen, poznan kot oralna toleranca, pri katerem je imunski sistem manj občutljiv na antigen (vključno s tistim, ki ga tvorijo bakterije v prebavilih), ko je človek le-tega zaužil. Gastrointestinalni imunski sistem in jetra uravnava to toleranco, ki lahko zmanjša premočan imunski odgovor organizma, ki ga poznamo pri alergijah ali avtoimunskih boleznih. Tako je danes uveljavljeno mnenje, da so bakterije vpletene tudi v preprečevanje alergij, ki so premočan odziv imunskega sistema na škodljive antigene. Študije črevesne flore majhnih otrok so pokazale, da so se mikrobiomi otrok, ki so imeli ali so kasneje razvili alergije, razlikovali od mikrobiomov tistih, ki niso imeli alergij, s tem, da so imeli več škodljivih vrst *C. difficile* in *S. aureus* in manj *Bacteroidov* in *Bifidobakterij*.

Še en pokazatelj, da bakterije pomagajo pri usposabljanju imunskega sistema, je epidemiologija vnetne črevesne bolezni (Kronove bolezni). Pojavnost in prevalenca vnetne črevesne bolezni je pogosta v industrializiranih deželah z visokim življenjskim standardom in redka v manj ekonomsko razvitih deželah. Bolezen je povezana z dobro higieno v mladosti, pomanjkanjem dojenja, uživanjem velikih količin sladkorja in živalskih maščob ter jo je ustrezno manj v tistih predelih, kjer so higienske razmere v prvem letu življenja vprašljive, in kjer se uživa veliko sadja, zelenjave ter nepredelane hrane. Tudi uporaba antibiotikov, ki sicer uničijo škodljive patogene bakterije, pa tudi naravno mikrobioto črevesja, kar je posebej med otroštvom pogosto, je povezana z vnetno črevesno boleznijo. V tem primeru je učinkovito zdravljenje s posebno vrsto probiotikov.

Čeprav nas je obdobje uporabe antibiotikov rešilo številnih smrtno nevarnih obolenj, pa je njihova nekritična in prepogosta uporaba lahko tudi škodljiva, saj uničuje učinke simbioze med človekom in njegovim mikrobiomom, razvite v tisočletjih razvoja. Antibiotiki s širokim spektrom delovanja lahko direktno vplivajo na zdravje človeka, saj spreminjajo sestavo in količino bakterij v črevesju ter rušijo doseženo ravnotežje delovanja, omogočajo prevlado patogenih bakterij, zmanjšujejo sposobnost fermentacije ogljikovih hidratov in podobno.

Debelost

Raziskovanje simbioze mikrobioma in njegovega gostitelja je pripeljalo do zanimivih rezultatov tudi pri ugotavljanju vzrokov za debelost, presnovni sindrom in sladkorno bolezen tipa 2. Debelost je povezana s spremembami v sestavi črevesne mikrobiote in zdi se, da je mikrobiom debelih ljudi bolj učinkovit v prebavi in izrabi energije, ki jo dobi iz zaužite hrane po eni strani, po drugi pa je tvorba kratkoverižnih maščobnih kislin (SCFA) ustrezno manjša kot pri suhih. Ko so v debele miške (mišji mikrobiom je najbolj podoben človeškemu) vsadili mikrobiom suhih miši, se je bistveno izboljšala insulinska občutljivost, pri tem pa se je v mikrobioti povečalo število vrst mikrobov, ki so proizvajale butirično kislino. Butirična kislina oziroma njena sol butirat pa ima ugodne presnovne učinke, kot so na primer krepitev mitohondrijske aktivnosti, preprečevanje presnovne endotoksemije in aktivacija črevesne glukoneogeneze s pomočjo različnih genov in uravnavanjem hormonov. Te razlike oziroma učinki na celotno presnovo so tako veliki, da raziskovalci razmišljajo, da bi z analizo mikrobioma lahko predčasno ugotovili, ali pri bolnikih obstaja tveganje za pojav presnovnega sindroma in vseh obolenj, ki iz njega izhajajo. Poleg tega raziskujejo, ali ima podobne učinke kot mikrobiota suhih tudi sama butirična kislina,

ki naj bi postala eno od učinkovitih zdravil za debelost, presnovni sindrom, diabetes tipa 2 in bolezni na osnovi ateroskleroze, tako kot je danes že zdravilo za vnetno črevesno in podobne vnetne bolezni prebavnega trakta.

Kako lahko izboljšamo svoj mikrobiom?

Že zgoraj je bilo omenjeno, da je mikrobiom najbolj odvisen od zaužite hrane gostitelja, in da sprememba sestave hrane v trenutku vpliva na število vrst mikrobov in njihovo učinkovitost pri nalogah, ki jih opravljajo za gostitelja.

Večjo raznolikost daje hrana, bogata z za človeka »neprebavljivimi« vlakninami (zelenjava, sadje, polnozrnatna žita), nepredelana

hrana, ki vedno vsebuje nekaj človeku nenevarnih mikroorganizmov in fermentirana hrana, saj je del fermentacije, ki naj bi ga opravila mikrobiota, v teh živilih že narejen (fermentirani mlečni izdelki in kisana zelenjava). Vse to pa so živila, ki tvorijo steber »zdrave prehrane«. Njihova razgradnja gre pretežno po poti fermentacije in tvorbe SCFA. Nasprotno pa beljakovinsko hrano razgrajujejo bakterije, ki ne tvorijo SCFA, ampak aminokisljine, ki jih telo rabi za izgradnjo lastnih beljakovin. Le-te niso tako raznolike in nimajo takega, večkrat usodnega vpliva na delovanje telesa, tudi spreminjajo se bolj počasi kot bakterije, ki tvorijo SCFA.

Da pa bodo zadovoljni vsi, človek in njegova mikrobiota je vedno najbolje, da je hrana čim bolj raznolika. ♥

PREDSTAVLJAMO

William Heberden in njegov opis angine pektoris

Boris Cibic

William Heberden »starejši«, potomec starejše londonske družine, se je rodil v Londonu 13. avgusta 1710. Oče je vodil večje gostinsko podjetje, mama je bila gospodinja.

Živel je dobi, ko medicina še ni imela stetoskopa (fonendoskopa) in je komaj začela sodobno pot, ki še traja. Že v otroških letih je izstopal s svojo visoko inteligenco, spretnostjo in darom opazovanja. Zato je briljantno opravil vse stopnje izobraževanja (najprej osnovna šola »St. Saviour v Southwarku (London)« in za tem, razmeroma zgodaj (december 1724) izobraževanje v »St. John's College-u (Cambridge)«. Bakalavreat je dosegel leta 1728 in je bil izvoljen v naziv »fellow« svojega College-a 6. aprila 1731.

Tedaj je začel študij medicine v Cambridge-u, ki ga je nadaljeval in uspešno končal v »London hospital-u«. Tam je leta 1739 postal »doktor medicine«. Kmalu je nastopil privatno zdravniško kariero in hkrati predaval na Univerzi v Londonu. V tem svojstvu je delal celih 10 let.

Ves čas je predaval poglavja iz splošne medicine (materia medica) in je kmalu postal prepoznan »poznavalec klasikov«. Posvečal se je predvsem delu Hippokrata in zgodovini medicine v njegovi dobi. Leta 1745 je kandidiral za sprejem v »College of physicians« in leta 1746 postal njihov član. V tem »College-u« je dejavno deloval več let kot predavatelj in recenzent. Leta 1749 je postal član družbe »Royal Society«. Leta 1778 je postal še »honorary member of the Royal Society of Medicine« v Parizu. Upokojil se je po več kot tridesetih letih dela kot zdravnik v privatni ordinaciji, učitelj, pisec in raziskovalec v medicini.

Angina pectoris

Pri svojih pacientih je dolga leta opazoval stanje, pri katerih so



se ponavljali napadi bolečin v prsnem košu. Lotil se je podrobnejše raziskave na vzorcu skoraj sto moških in 3 žensk, vsi, razen enega, so bili starejši od 50 let. Izsledke svojih raziskav je leta 1768 predstavil na »Kraljevskem Kirurškem Kolegiju« angleškega zdravniškega društva v Londonu in leta 1772 objavil ugotovitve v njihovem glasilu. Bolezensko sliko je imenoval »angina pectoris« kot posledico prehodne nezadostne prekrvitve srca.

Sam je opisal bolezen: »Znaki bolezni: napadi davljenja in tesnobe v prsnem košu, ki nastopajo na sprehodih, posebno pri hoji v hrib ali po obilnih jedeh. Pri bolnikih nastopi neprijetno

stanje vznemirjenosti in napetosti zaradi občutka ogroženosti ali občutka bližajočega se konca življenja, če nadaljujejo hojo. Tegoba popusti kmalu po prekinitvi obremenitve. Na začetku bolezni, ko ni napadov bolečin, bolniki nimajo posebnih težav in se pri običajnih obremenitvah ne zadihajo. Pri napredovanju bolezni se lahko zviša število napadov bolečin in njihov obseg. Bolečine lahko sežejo v zgornje predele prsnega koša, v levo ramo, v levo zgornjo okončino in izjemoma tudi v desno zgornjo okončino. Sčasoma se bolnikovo stanje vedno bolj slabša in napadi bolečin se vedno bolj ponavljajo in trajajo dlje. Končno so napadi lahko usodni.«

Heberden je bil zelo ploden pisec. Nekaj svojih del in raziskav je izdal tudi v samozaložbi. Zapustil je tudi zelo veliko število beležk, ki jih je zbral in objavil njegov prvi sin William »mlajši«.

Heberden je bil dvakrat poročen, s prvo ženo je imel samo enega otroka, Williama mlajšega, z drugo pa sedem. Umrl je 17. maja 1801 na svojem domu v Londonu. Pokopan je v cerkvi v Windsorju, kjer ima tudi spomenik.

Zaradi velikega navdušenja Heberdena za študij latinščine ga je dr. Johnson imenoval »Ultimus Romanorum« (zadnji Rimljan). ♥

Vadba na trim stezi

Maja Pori, Sebastijan Dolenc

Trim steze ponujajo odlične možnosti za vadbo aerobnih sposobnosti, moči in gibljivosti, ki so temeljne vsebine vadbe za zdravje. Za svoje zdravje ne bomo storili dovolj, če bomo samo hodili, tekli, kolesarili, plaval; dvakrat tedensko se priporoča, da naredimo tudi gimnastične vaje za moč in gibljivost. Če pa v svojo vadbo vključimo še kakšno gibalno nalogo, ki pozitivno vpliva na ravnotežje in koordinacijo, pa toliko bolje! Vse to lahko naredimo na trim stezi, ki je v bistvu označena pot, speljana po gozdu. In še nekaj. Vadba na trim stezah je primerna za vse starostne kategorije, oba spola, za različno telesno pripravljene, se odvija v naravi in je ... brezplačna.

Pri nas so trim steze večinoma krožne, torej imamo štart in cilj na isti točki. Na začetku vzdrževane trim steze je informacijska tabla, kjer izvemo dolžino steze, število postaj, imena postaj itd. Steza je označena s smernimi puščicami, ki nas vodijo od ene postaje do druge. Pri vsaki postaji so table, kjer so prikazane krepilne in raztezne gimnastične vaje, ki jih lahko izvedemo na posameznem lesenem orodju. Če po stezi vsaj hitro hodimo (oz. tečemo), potem taka vadba pozitivno vpliva tudi na aerobne sposobnosti, saj gre za ustrezen dražljaj za srčno – žilni in dihalni sistem.

No, pri informacijskih tablah pa nastopi težava. Le redke trim steze ponujajo primeren izbor vaj, saj je večina vaj za splošno populacijo pretežkih. V nadaljevanju tako ponujamo izbor vaj za

moč, ki je primeren tudi za začetnike, slabše telesno pripravljene, starejše.

Pripravljalni del vadbe

Tako kot pred vsako vadbo, se moramo tudi pred izvajanjem vaj na lesenih orodjih primerno ogreti. Največkrat je prva postaja na trim stezi postavljena tako, da do tja že nekaj časa hodimo, vmes naredimo nekaj raztezni in krepilnih gimnastičnih vaj za ogrevanje, šele potem začnemo z vadbo moči. To ogrevanje naj traja od 10 do 15 minut.

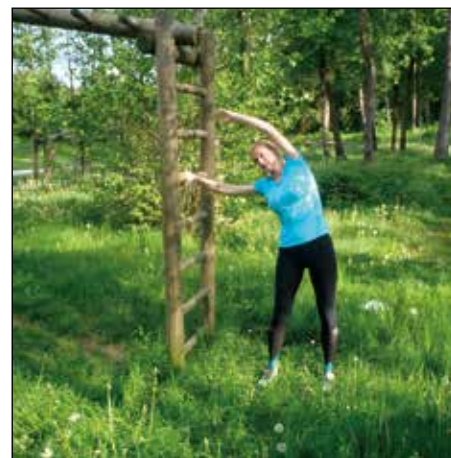
Primer raztezni in krepilnih gimnastičnih vaj za ogrevanje (10 do 15 ponovitev):



Zamahi z roko nazaj (nato menjava rok)



Izmenični zasuki trupa in glave



Odkloni (nato menjava strani)



Zibi v izpadu naprej (z oporo z roko na orodju)



Obračanje palcev nazaj v odročanju (primik lopatic)



Dvigi trupa (ves čas skrčena kolena, zgornja dlan pritiska dol, spodnja gor)



Izmenični izpadni koraki naprej (palico v predročanju vlečemo navzven)

Glavni del vadbe

Nato na orodjih izvedemo od 10 do 15 ponovitev vaje (v 1 do 3 nizih). Če je trim steza krajša, potem lahko naredimo dva obhoda in vsakič izvedemo le en niz vaje. Če pa je trim steza daljša (npr. 3-4 km), pa lahko, če smo boljše pripravljene, izvedemo dva ali tri nize po 10 do 15 ponovitev naenkrat (med nizi naj bo vsaj pol minute odmora).

Pa še nekaj o vadbi moči. Poskušali smo slediti funkcionalnemu pristopu. Kaj to pomeni? Izhajamo iz osnovnih funkcionalnih gibov, ki jih človek izvaja, in sicer: potege in potiske z rokami v vodoravni ter navpični smeri; upogibe, iztege, bočne upogibe in suke trupa; iztege in upogibe nog. Iz našega vsakdanjega življenja izginjajo predvsem potegi, posledično imamo šibke mišice zgor-

njega dela hrbta, kar se kaže v težavah v predelu hrbtenice. Zato smo tudi pri prikazanih vajah dali večji poudarek tem mišicam ter stabilizacijskim mišicam trupa. Torej, pri vseh vajah pazimo na raven in napet trup ter ustrezno aktivacijo mišic medeničnega dna. Pa seveda na pravilno tehniko!

Zaključni del vadbe

Na koncu naredimo nekaj statičnih razteznih vaj. Osredotočimo se na tiste dele telesa, ki so z vidika gibljivosti »pozabljeni«. V določenem položaju vztrajamo vsaj 30 sek., to 3-4x ponovimo. Primerne vaje so prikazane na slikah od 1 do 4, le da vztrajamo v položaju (torej ne zamahujemo oz. se ne zibamo). ♥



Sklece v opori spredaj na orodju



Izmenični dvigi rok v opori spredaj na orodju



Dvigi noge nazaj v opori spredaj na oviri (nato menjava nog)



Hoja po gredi (naprej, vzvratno, bočno, z obrati ...)



Počepi z dotiki orodja z zadnjico



Potegi k drogu v mešani vesi



Izmenični upogibi kolka v opori spredaj na orodju
(pritegi nog ali posnemanje teka z dvigovanjem kolen)



Upogibi trupa na orodju



Potegi z rokami v mešani vesi na orodju (s pomočjo nog)



Potiski bremena nad glavo

Nepozabna doživetja na Zreškem Pohorju

Tina Tinta Kovačič

Zreško Pohorje in Dravinjska dolina, z Roglo in Termami Zreče, ponujata razkošje časa, ki ga posvetite sebi in najbližjim, prvinskega stika z naravo, pristnega okusa domačnosti v lokalni kulinariki ter številnih priložnosti za dejavno preživljanje prostega časa, počitek in razvajanje. Takšno razkošje je v teh krajih del vsakdanjika in je namenjeno vsakomur.

Globoko vdihnite zrak, ki še diši po svežem, s pogledom objemite neskončno zelenje in se podajte novim dogodivščinam naproti.

Se vedno znova in znova sprašujete, kako bi bilo, če bi se lahko predali toplim sončnim žarkom, obdani z mogočnimi pohorskimi smrekami in prijetno tišino, ki jo zmoti le ptičje petje, šumenje dreves in žuborenje potočkov? Če združite neponovljivo naravo, zdravilno srednjegorsko klimo, obilo možnosti za šport in rekreacijo, pristne kulinarčne dobrote ter nasmejane in gostoljubne domačine, dobite del vsakdanjika na Zreškem Pohorju.

Prebudite se. Dovolite, da vas na pot pospremijo jutranja zora in ptičje petje.

Od Hotela Planja na Rogli vas vodi dobre tri ure dolga pot do Skomarja, najvišje ležeče strnjene vasi v Sloveniji. Relativno nezahtevna gozdna pot se spušča vse do enega najpomembnejših kulturnih spomenikov na Zreškem Pohorju – Skomarske hiše iz leta 1803, ki predstavlja tipičen primer pohorske arhitekture. V njej je urejena spominska soba pohorskemu pesniku Juriju Vodovniku. Vredna ogleda je tudi 700 let stara cerkva Sv. Lamberta. Ob povratku vas pot vodi tudi mimo farme jelenov Arbajter.

Vas mika sprehod po mehki preprogi iz travniške ruše in opazovanje prebujanja sonca nad vrhovi brezčasnih pohorskih smrek?

Blažilni učinki klime na nadmorski višini 1517 metrov, v sončnih in zavetrnih legah, ugodno vplivajo na zdravje in dobro počutje ter blažijo tegobe z dihalni in alergijami.

Odpravite se do uro in pol hoda oddaljenega največjega visokega barja v Sloveniji. Od parkirišča pred Picerijo Planja na Rogli je dobro uro hoda do Lovrenških jezer z 20 jezerci, ki so nastala v ledeno-



Lovrenška jezera na Rogli

dobnem obdobju pred 8000 leti. Lovrenška jezera se nahajajo na visokem barju sredi Pohorja med Roglo in Ribniškim Pohorjem. Celotno barje nima površinskega dotoka, jezera napajajo izključno padavinske vode. Večji del barja porašča ruševje, v nekaterih jezercih raste tudi beli lokvanj. Živalski svet je razmeroma skromen, čeprav predstavljajo Lovrenška jezera najpomembnejše življenjsko okolje ogroženega ruševca. Jezera si lahko ogledamo po z brunami obloženi poti, ki nam omogoča, da hodimo po suhem in ne po močvirju. Na začetku barja pa je razgledni stolp, ki nam omogoča pogled po Lovrenških jezerih in na vse strani.

Začutite veter okoli ušes in hitrost, ki dvigne srčni utrip!

Le nekaj korakov od Hotela Planja na Rogli vas čaka zabava. Spust po letno-zimskem sankališču Zlodejevo s skoraj poldrugi kilometer dolgo progo in strmimi zavoji, vedno znova navduši. Na udobnih saneh, z varnostnim pasom za eno osebo ali par, ostane vožnja še dolgo v spominu. Ko se z vlečnico vrnete na začetek si zaželite po tirnicah vedno znova in znova. Adrenalinska vožnja zagotavlja noro zabavo za vso družino.

Kako preživeti prijetno popoldne v objemu daljne preteklosti?

Od Term Zreče vodi pot do spodnje industrijske cone, kjer se je nekoč nahajal rudnik črnega premoga. Od tod se cesta nekoliko dvigne proti vasi Gračič ter od tam na sam vrh Brinjeve gore, kjer prve sledi poselitve segajo približno 4.000 let v zgodovino, vse do mlajše kamene dobe. Zanimivo je dejstvo, da je poselitev Brinjeve gore prehajala iz bronaste dobe v železno dobo preko Keltov, Rimljanov pa vse do staroslovenske naselbine, medtem ko se je v srednjem veku tod bohotil grad Freudenberg. Danes

vas v svoje okrilje sprejmeta cerkev Matere božje in cerkev sv. Neže. Pot se nadaljuje do gostišča Zimrajh, kjer nevede popijete kavico na rimskem pokopališču.

Slikovita kulturna krajina in očarljiva narava z obsežnimi vinogradi. Kaj več bi si želeli?

Do Slovenskih Konjic se podajte po bivši trasi ozkotirne železnice, ki je nekoč povezovala Poljčane, Slovenske Konjice in Zreče. Nato pa skozi prostrane vinograde, mimo vinske kleti Zlati grič, ki je ena največjih in najsodobnejših vinskih kleti v Evropi, do gostilne Zlati grič, kjer se vam odpre čudovit razgled na Slovenske Konjice s Konjiško goro, na kateri se bohotijo razvaline nekoč močnega Konjiškega gradu, na eni strani ter na golf igrišče z devetimi luknjami na drugi. Staro mestno jedro Slovenskih Konjic s kavarnami, mestno galerijo, cerkvijo Sv. Jurija in zeliščno galerijo Trebnik je le lučaj od tod.

Žička kartuzija skrivnostno in spokojno že stoletja kljubuje času.

Skozi vas Žiče in naprej po dolini Svetega Janeza se čas ustavi ob skrivnostni Žički kartuziji. V tej odmaknjeni dolini si je takratni lastnik tega posestva, štajerski mejni grof Otakar II., zadal nalogo, da ustanovi domovanje menihov iz Velike kartuzije na Francoskem. Le-ti so po prihodu leta 1160 pričeli z izgradnjo večine poslopij, sprva lesenih, kasneje pa povsem zidanih. V 15. stoletju je nastalo še poslopje Gastuža, danes ene najstarejših ohranjenih gostiln v Srednji Evropi. Redovno življenje je zamrlo, ko je leta 1782 takratni cesar Jožef II. Z dekretom ukinitel delovanje Žičke kartuzije. Po letu 1827 so pričele stavbe propadati. V zadnjih nekaj letih se v Kartuzijo znova vrača življenje.

Sprostite se lahko tudi v Termah Zreče

Zdravilni termalna voda in srednjegorska klima ter edinstvena pohorska šota z naravno močjo zdravljenja ter ob pomoči strokovno usposobljenih ter izkušenih zdravnikov in terapevtov telesu povrnejo zdravje, moč in vitalnost ter preženejo bolečine. Vrhunska zdravstvena rehabilitacija se izvaja skozi številne zdravstvene in preventivne programe, ki zagotavljajo pospešeno okrevanje in ponovno vključitev v vsakdanje življenje. **Pohorska šota je naravni vir zdravja in dobrega počutja.** Odlikujeta jo ekološka čistost in starost, ocenjena na 10.000 let. Ob izredni učinkovitosti pri zdravljenju bolezni gibalnega sistema, ginekoloških, uroloških, internističnih ter psihosomatskih boleznih, si zasluži še dodatno pozornost, saj učinkovito odstranjuje celulit in koži vrača čvrstost. **Objem tople termalne vode pričara ugodje in zadovoljstvo ter blagodejno vpliva na dobro počutje.** Občutek lahkotnosti v termalnih bazenih sprošča in zmanjšuje stres ter se stopnjuje v masažnih bazenih ter kopelih. Domača toplota, omamne arome in poživljajoče barve odlikujejo edinstveno opremljeno Savna vas, ki ob obisku finskih, parnih in infrardečih savn, navdušuje



Zlodejevo poleti



Družinsko kopanje

s programi vrtinčenja zraka ter izzveni ob počitku na ogretilih keramičnih ležiščih ali na tradicionalnem pohorskem kozolcu.

Zeleno srce ponosno krasi zreški grb. Sledite mu po Srčkovi učni poti.

S potepanjem po Srčkovi učni poti, ki je urejena v Zrečah in okolici, povežete pomembne elemente naravne in kulturne dediščine na Zreškem. Čeprav v celoti dolga dobrih deset kilometrov, je vsebinsko prilagojena tako, da jo lahko poljubno skrajšate ter sami izberete, katerim izmed 13 znamenitosti oz. učnih postaj, ki jih najdete ob poti, se boste podrobneje posvetili. Bo to park, potok, bunker iz druge svetovne vojne, Zreško jezero, Pavlakova jama, izletniška kmetija Ančka, lovsko-tehnični objekt, kamnolom, razgledna točka, tehniški muzej, Forma Viva, cerkev ali šola? Izbira je vaša.

Več informacij o poteh dobite na spletni strani:

www.term-zrece.eu in www.rogla.eu



Ozaveščanje o atrijski fibrilaciji ali ko srce bije po svoje

Društvo za zdravje srca in ožilja je v maju opravilo svetovanja o atrijski fibrilaciji (AF) ter izvajalo meritve krvnega tlaka in srčnega utripa z aparatom za ugotavljanje te nevarne motnje srčnega ritma. Neugotovljena in nezdravljena AF kar za petkrat poveča možnost nastanka možganske kapi.

Pri AF gre za kaotično migetanje srčnih preddvorov, kar opazimo kot nereden srčni utrip z zelo nihajočim številom srčnih utripov v minuti. Zato lahko v srcu zastaja kri, nastajajo strdki, ki lahko po krvnem obtoku odletijo po telesu, najpogosteje v možgane in povzročijo možgansko kap.

Dejavniki tveganja za nastanek AF so zvišan krvni tlak, zadebljena srčna mišica, srčno popuščanje, okvare srčnih zaklopk, starost, povišana sladkor in holesterol v krvi, kajenje, čezmerna telesna teža, nezadostna telesna dejavnost in neuravnotežena prehrana.

Strokovna ekipa društva ter novinarka Alenka Mirt so meritve in pogovore s kardiologi opravili v Mariboru, Kopru in Ljubljani. Pridružili so se zdravniki Vojko Kanič, Branko Radi in prim. Boris Cibic.

Ljudje so z zanimanjem prisluhnili nasvetom ter z veseljem pristopili k našim meritvam.

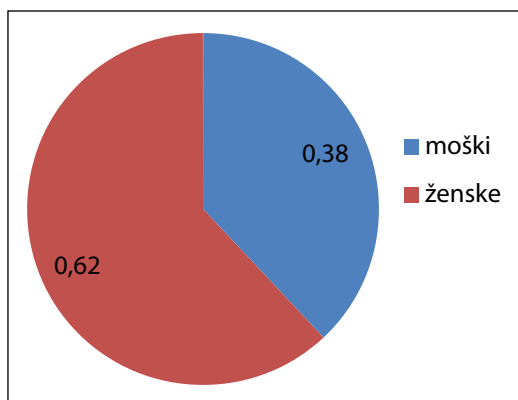
Skupno smo opravili 216 meritvev, pri 7,4 odstotkih merjencev



Meritve v Ljubljani (Foto: Ana Kovač)

smo odkrili atrijsko fibrilacijo. Najvišji odstotek ljudi z AF je bil v Ljubljani (10,4 %). Vse ljudi z ugotovljeno AF smo napotili na posvet in pregled k osebnemu zdravniku. ♥

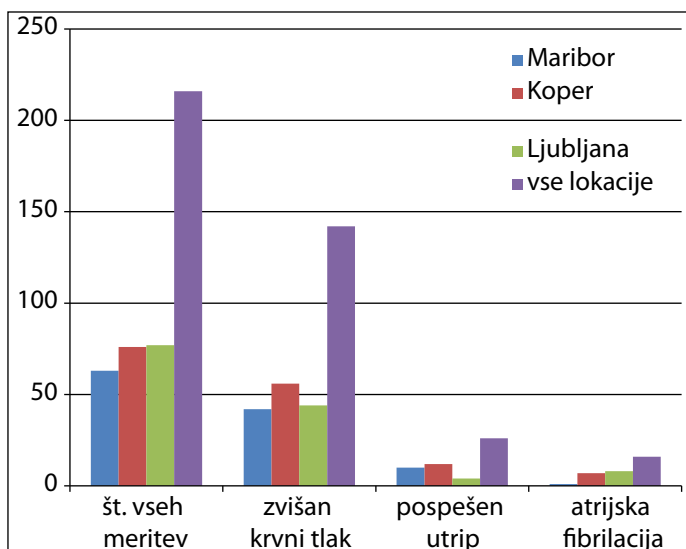
Jasna Jukič Petrovič



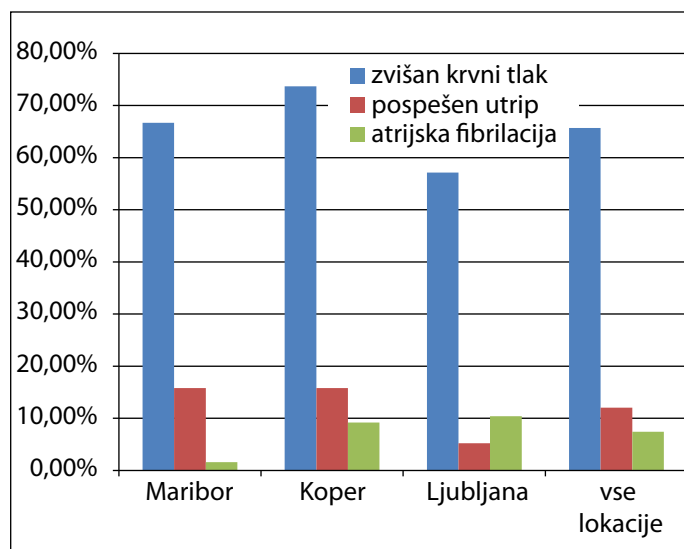
Graf 1: delež moških in žensk na vseh treh lokacijah skupaj

Statistični podatki po posameznih lokacijah

Maribor, 10. 5. 2016	Koper, 17. 5. 2016	Ljubljana, 19. 5. 2016
63 meritvev	76 meritvev	77 meritvev
46 žensk (73 %)	37 žensk (48,7 %)	50 žensk (65 %)
17 moških (27 %)	39 moških (51,3 %)	27 moških (35 %)
3 kadiłci (4,8 %)	3 kadiłci (3,9 %)	9 kadiłcev (11,6 %)
42x zvišan krvni tlak (66,7 %)	56x zvišan krvni tlak (73,7 %)	44x zvišan krvni tlak (57,14 %)
10x pospešen srčni utrip (15,8%)	12x pospešen srčni utrip (15,8 %)	4x pospešen srčni utrip (5,2 %)
1x AF (1,6 %)	7x AF (9,2 %)	8x AF (10,4 %)



Graf 2: število vseh meritvev in število neustreznih vrednosti po lokacijah in skupaj



Graf 3: delež neustreznih izmerjenih vrednosti po lokacijah in skupaj

Srčno popuščanje in hodeči nogomet

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je v soboto 4. junija organiziralo nogometni dogodek »Hodeči nogomet«. Zbrali smo se na prenovljenem kopališču Kolezija v Ljubljani, ob priložnosti akcije Razgibajmo Ljubljano, Športno poletje 2016. Hodeči nogomet je društvo organiziralo in izvedlo s podporo podjetja Novartis.



Donirali smo srčne utripe

Namen tega dogodka je bil prikaz rekreacije, primerne tudi za srčne bolnike, bolnike s srčnim popuščanjem oziroma za ljudi z omejeno sposobnostjo gibanja. Pravila so enaka kot pri nogometu, obstaja le ena razlika: prepovedano je teči. Hodeči nogomet (walking football) je torej oblika nogometa, ki je primerna za vse, tudi tiste, ki zaradi omenjenih bolezni ne morejo teči.

Sobotni dogodek je pospremlilo zelo lepo, sončno vreme. Zbrali so se srčno-žilni bolniki, predvsem iz Zveze koronarnih društev in klubov Slovenije, pa tudi drugi, ki so želeli spoznati, kakšen je hodeči nogomet.

Na travniku z ravno prav nizko travo smo se zbrali, spoznali in sestavili ekipo. Najprej smo se ogreli, nato pa začeli z igro, ki jo je vodil Tone Hrovatič. Igrali smo več krajših iger ter se ob gibanju tudi dobro nasmejali in zabavali.

Odločili smo se, da bo Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije v prihodnje organiziralo možnost rednega druženja ob hodečem nogometu.

Na dogodku je bila prisotna medicinska ekipa Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije in primarij Matija Cevc, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, s katerim so se udeleženci lahko pogovorili o svojih zdravstvenih težavah. Na voljo so bile brezplačne meritve (srčni utrip, krvni tlak, saturacija) in prikaz temeljnih postopkov oživljanja, tudi z uporabo defibrilatorja, ki jo je izvedel iHELP. S posebno aplikacijo na mobilnem telefonu smo donirali srčne utripe, ki se zbirajo v okviru svetovne kampanje »Keep it pumping«: <http://www.keepitpumping.com>. Na tej spletni strani najdete tudi veliko koristnih informacij o srčnem popuščanju.

Za podporo pri izvedbi akcije se zahvaljujemo podjetju Novartis in pa vsem, ki so se udeležili hodečega nogometa. ♥

Nataša Jan

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije pripravlja vsebine dejavnosti društvenega Kluba za srčno popuščanje in vas vabi, da se vključite vanj vsi tisti, ki bi želeli dobiti več informacij o srčnem popuščanju, dejavnostih društva na tem področju oziroma dejavno sodelovati v akcijah tega kluba. Pridružite se lahko preko e-pošte: društvo.zasrce@siol.net ali T.: 01/234 75 50.



Igralci so se najprej ogreli



Igra!



Goal

V slovo Milošu Kovačiču

D ne 17. februarja 2016 je v 82. letu starosti umrl nekdanji predsednik uprave Krke, magister **Miloš Kovačič**. V svoji karieri je nanizal mnogo uspehov, poznamo ga najbolje prav po dolgoletnem vodenju novo-meške farmacevtske družbe Krka.

Svojo kariero začel kot farmacevt v lekarni. Leta 1962 je postal predsednik slovenskih farmacevtov, dve leti kasneje pa tudi predsednik jugoslovanske zveze farmacevtov.

V novoustanovljenem podjetju Farmis, ki je združevalo Lek in Krko, se je lotil zunanje trgovine in poskrbel za velik porast prihodkov. Podjetje je z njegovo pomočjo prodrlo na tuje trge, med drugim v Indijo, Kitajsko, afriške države in ostale.

Leta 1964 je postal komercialni direktor, leta 1985 pa prevzel funkcijo generalnega direktorja Krke. To je vodil vse do leta 2005,



ko se je predčasno umaknil s položaja predsednika uprave in zasedel mesto svetovalca uprave. Vajeti družbe pa je prevzel gospod Jože Colarič, ki Krko vodi še danes.

Kovačič je med drugim trikrat prejel nagrado GZS za poslovne dosežke in priznanje Manager leta, Združenje Manager pa mu je podelilo priznanje za življenjsko delo. Leta 2002 je bil odlikovan s častnim znakom svobode, leta 2004 pa mu je ruski predsednik Vladimir Putin izročil odlikovanje orden prijateljstva za zasluge pri krepitevi gospodarskih in prijateljskih vezi med obema državama.

Svoje znanje in izkušnje je uveljavljal tudi zunaj podjetja z dejavnim delom v strokovnih in družbenih organizacijah. Velike so njegove zasluge tudi za razvoj našega društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Dal nam je na razpolago opremljene prostore za začetek delovanja, prvo administrativno pomoč in finančno pomagal veliko let. ♥

Profesor Josip Turk dr. med.

Foto: Igor Mali, Delo

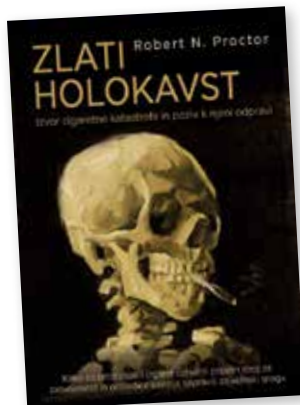
ZLATI HOLOKAVST: Izvor cigaretne katastrofe in poziv k njeni odpravi

Kako so proizvajalci cigaret ustvarili popoln stroj za zasvojenost in posledice kajenja napravili za »lanski sneg«

Robert N. Proctor je profesor zgodovine znanosti na Univerzi Stanford v ZDA. Je avtor številnih nagradjenih knjig, poleg tega pa je tudi sodelavec Ameriške akademije znanosti in umetnosti. S knjigo *Zlati holokavst* (v slovenščini izhaja avtorsko prirejena izdaja skoraj 800-stranske monografije z istim naslovom), je Proctor potem, ko je s svojo raziskovalno ekipo pregledal več milijonov dokumentov, napisal najbolj dosledno in celovito knjigo o notranjem delovanju tobačne industrije ter kot prvi iz te stroke na sodišču tudi pričal proti njej. Ta v zadnjih desetletjih ni izbirala sredstev in tehnologije za svoj ultimativni cilj: zasvojiti čim več uporabnikov in jih s tem spremeniti v svoje nenehne potrošnike ter orodje za lastni dobiček, pri tem pa kar se da spretno otopiti ost javno-zdravstvenih ugotovitev o škodljivosti kajenja.

Robert N. Proctor v knjigi **Zlati holokavst** natančno opiše razvoj tobačne industrije ter vse njene metode, kot so širjenje dvoma in ustvarjanje nevednosti v zvezi s kajenjem, prodajanje cigaret prek umetnosti in športa, prevare s filtri, ventilacijo, izmerjenimi vrednostmi nikotina in katrana, ustvarjanje navidezno manjše škodljivosti ter stalno povečevanje zasvojljivosti cigaret. Vse to so bile razvojne stopnje, s katerimi je prišlo do izjemno široke uporabe tega škodljivega izdelka, pravzaprav edinega, ki vas ubije, če ga uporabljate v skladu z navodili.

Knjiga *Zlati holokavst* prinaša vpogled v več kot 70-letni boj finančno močne in zločinske tobačne industrije ter njenih zaveznikov, proti pogumnim in žal le redkim posameznikom, ki se niso pustili zavesti, podkupiti ali prestrašiti ter so si prizadevali razkriti



vse tančice delovanja tobačnih proizvajalcev. Knjiga, ki je tako v anglosaškem kot francoskem kulturnem okolju, kjer je prevod izšel leta 2014, dokončno spremenila odnos do tobaka.

V Sloveniji v letu 2016 poteka nov krog usklajevanja protitobačnih ukrepov z direktivami Evropske unije, saj za posledicami kajenja v Sloveniji vsako leto umre vsaj 3.600 ljudi, kar cigarete postavlja za najbolj smrtonosno zasvojenost pri nas. Pri tem velja izpostaviti, da protitobačni zakon izpred nekaj let ni dal pričakovanih učinkov v smislu bistvenega zmanjševanja kajenja.

Za razliko od drugih knjig s področja prikaza posledic kajenja, ki obravnavajo vlogo tobačne industrije bolj od daleč in z nevtralne perspektive, *Zlati holokavst* – zaradi poznavanja internih dokumentov tobačne industrije – razgali njene »poslovne« strategije s ciljem ohranitve dobička za vsako ceno. Tobakna industrija je z vsemi sredstvi želela preprečiti izid knjige, saj so v sodnih postopkih – avtor je nastopal kot priča žrtev tobačne industrije na sodiščih – med drugim zahtevali tudi zaplembo rokopisa.

Zlati holokavst je poučna knjiga, ki ima v sodobni potrošniški družbi univerzalni pomen. Nekatere njene metode so povzele tudi druge industrije, denimo z ustvarjanjem dvoma pri podnebnih spremembah, povečanim zasvojljivosti svojih izdelkov in nameranim zavajanjem potrošnikov.

Knjiga je prejela med drugim dve prestižni nagradi: leta 2014 v ZDA Rachel Carson Prize Society for Social Studies of Science: posebna nagrada za knjige z največjim političnim in družbenim pomenom, leta 2015 v Franciji Prix Prescrire: za najboljšo knjigo s področja javnega zdravja. ♥

Knjigo je izdala Založba UMco, zbirka Angažiran, obseg: 696 strani, mehka vezava, cena: 28,90 €

PODRUŽNICA CELJE

Svetovni dan srčnega popuščanja v Celju

Srce preveliko nič dobrega ni, to vodi do zloma in konec bo dni, je dejal pesnik. Da pa se to prepreči, zlasti ker se težave s srčnim popuščanjem pojavljajo pri vedno večjem številu bolnikov, je svetovna zdravstvena organizacija organizirala svetovni dan srčnega popuščanja, ko se po celem svetu organizirajo srečanja z bolniki in se jim prenaša informacije o bolezni ter delijo nasveti, kako odložiti in lajšati težave. Temu se pridružuje tudi delovna skupina za srčno popuščanje pri združenju kardiologov Slovenije, Društvo za zdravje srca, koronarni klubi, pa tudi regionalni centri, kjer vodijo bolnike s to počasi napredujočo boleznijo.

Tudi v Celju je bila šestega maja ob 10. uri organizirana predstavitve problema srčnega popuščanja. Vse se je dogajalo v veliki avli Celjske bolnišnice. Glavno breme je nosila ekipa iz bolnišnice Celje, sodelovali pa smo tudi Koronarni klub Celje, Koronarni klub savinjske doline iz Žalca in celjska podružnica Društva za srce. V veliki avli bolnišnice se je meril krvni tlak, določal krvni sladkor, oksigenacija krvi, zdravniki pa smo delili nasvete in individualno svetovali številnim bolnikom. Razdelilo se je veliko število obvestil o bolezni ter tudi o dejavnostih naših društev. Interes med bolniki je bil velik, prav tako pa tudi med novinarji lokalnih medijev.

Po predstavitvi v avli bolnišnice Celje smo se preselili dobrih 100 m v dvorano Koronarnega kluba Celje na Gregorčičevi 6, kjer domuje tudi celjska podružnica Društva za srce. Tu je kolegica dr. Andreja Strmčnik v slabi uri predstavila delovanje srca in vzroke za srčno popuščanje. Predstavila je tudi medikamentne oblike zdravljenja in nove pristope z implantacijo srčnih spodbujevalcev ter sinhronizatorjev, transpalantacijo srca, umetne srčne črpalke in implantacije novih primarnih celic, ki se spremenijo v mišične



Stojalo z vabili in obvestili (Foto: Janez Tasič)

celice srca. Prim. Tasič pa je poudaril vlogo redne fizične dejavnosti, ki je pomembna tudi za bolnike s srčnim popuščanjem.

Srečanje se je končalo kar precej po 14 uri, saj se je po predavanju vsulo veliko vprašanj, na katera je bilo treba podati natančne odgovore.

Janez Tasič



Meritve sladkorja v krvi (Foto: Janez Tasič)



Meritve krvnega tlaka (Foto: Janez Tasič)



PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Pohodi Novogoriške podružnice

V ztrajamo in že drugo leto z Društvom za srce nabiramo pohodniške izkušnje. Vsak mesec smo enkrat, poleg pohoda po srčni poti po Panovcu, organizirali pohod po različnih poteh. Ni nam bilo vedno dano, da bi ga izpeljali prvo sredo v mesecu, kot je načrtovano. Kar nekajkrat smo zaradi dežja pohod prestavljali. Najvažnejše pa je, da smo se vsak mesec družili v naravi. Naši pohodi niso samo hoja. Veliko nam pomeni druženje, klepet, uživanje v naravi, spoznavanje novih predelov naše dežele, občudovanje lepote naše bližnje okolice. Pogosto so naši pohodi še oplemeniteni s kulturnim utrinkom. Morda gre za prebran odlomek iz knjige, pravljičico, deklamacijo, misli. Običajno je to v povezavi s krajem našega pohoda ali morda s kakim posebnim dnevom.

Januarja smo se podali na krožno pot med vasmi Škrbina in Sveto – na Krasu.

V Škrbini je bilo naše izhodišče pohoda. V vasi je veliko obeležij na vojni čas, zanimiva so cerkvena znamenja. Tu domuje »Pepa s Krasa«. V vasi je živel in ustvarjal, ter je tu tudi pokopan Lojze Spacal. V stari šoli je predstavitev Kraške šole. V vasi je več pridelovalcev terana, zeliščarka. Zadnja leta so zasadili veliko sivke in še kaj bi se našlo.

V Svetem sta največji znamenitosti cerkev sv. Tilna (po domače Tilha), ki je eden najpomembnejših spomenikov sakralne arhitekture v Sloveniji (edinstvena zaradi osmerokotne oblike cerkvene ladje iz leta 1579 in dežnikasta strešna konstrukcija, sloneča na enem samem stebru) in ob cerkvi starodavna lipa, stara okoli 500 let. Poleg tega je v vasi tudi pokopališče iz prve svetovne vojne, v okolici vasi pa veliko kavern.

Februarja smo iz Nove vasi v bližini Opatjega sela šli na Kremenjak. Na Županovem vrhu, kjer stoji nekdanji obmejni stražarski stolp, smo se malo ustavili. Pot nas je nato vodila mimo nekdanje karavle jugoslovanske vojske na vrh Kremenjaka. Napolnili smo telo z malico, dušo pa z razgledom vse naokrog. Vrnili smo se po italijanski strani.

Marca smo načrtovali pohod okrog Doberdobskega jezera, pa je bilo vode preveč in smo traso malce spremenili. Od informativnega centra Gradina smo se podali na panoramski pohod nad jezerom in nato po kraškem svetu mimo obnovljenih kalov, krožno spet do Gradine.



Gradina –Doberdob, 2. 3. 2016

April nam je naklonil lep dan. Vzpeli smo se na Školj sv. Pavla nad Vrtovinom. Malce vzpona, vendar vsi smo zmogli in uspeli do vrha. Zanimiva je zgodovina tega predela. Že pred prihodom Rimljanov so jo staroselci obzidali in uporabljali kot naravno utrdbo, v rimskih časih pa so dozidali še obrambni stolp nad vodnim zajetjem na njenem južnem robu. Kasneje so na vzpetini sezidali cerkvico sv. Pavla, ki ji je dala tudi današnje ime – Školj sv. Pavla. Sedanja cerkev je bila na starih temeljih zgrajena leta 1946. Ogledali in razgledali smo se, ob poti nazaj pa smo se zaustavili še pri vodnem stolpu iz Rimskih časov.

Maj. Ob vsem dežju nam je zasijal lep sončen dan. Okrog Kobjeglave smo uživali na poti devetih kalov. Zaznali smo, kako skrbno in varčno so Kraševci ravnali z vodo, kako vse so uporabljali kamen, ki ga je na Krasu v izobilju. Šli smo mimo dveh jam, kjer je po raziskavah živel jamski človek. Predvsem pa smo z vsemi čutili zaznavali kraško gmajno in bilo nam je zelo lepo.

Pred poletjem nas junija čaka še en pohod. Tokrat bomo spremenili predvideno pot. Šli bomo na Trnovo in od tam do naravnega okna Skozno.

Vsi pohodi so nam razmeroma blizu, pa vendar odkrivamo nove kotičke. Vedno se najde kdo, ki pove, da tu pa še ni bil. Lahko potrdimo le, da ni treba daleč, da nam je lepo, da najdemo nekaj novega, da se družimo z znanci, si spremenimo vsakdan. ♥

Slavica Babič



Školj Sv. Pavla, 6. 4. 2016, z vrha



Kobjeglava 4. 5. 2016, utrinek s poti

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Koroški srčki po svetlih sledih

Kdo je tu pravi Koroški svetilnik?

Člani Koroške Podružnice našega društva, kar »srčki« si rečemo, smo se drugo nedeljo lanskega novembra in letos v aprilu, v sončno obsijanem dnevu pognali na naš, kdo ve kateri po vrsti že, tradicionalni mesečni pohod. Tam, kjer nekako izpod gore Uršlje izvira nekdanj cenjena Hotuljska slatina, so Kotlje.

Tu, oziroma malo višje pod goro je rojen, je ustvarjal poznan koroški pisatelj Lovro Kuhar – Prežihov Voranc. Da obudimo spomin, na sosednje Ravne – pač klena delovna Koroška, kjer so voditelji časa zapisali, da so Titov svetilnik. Ampak svetilniki so zatrdno nekoliko zatajevani: drugi. Tu je nad Kotljami, najprej v Prežihovi bajti in kasneje na Prežihovi na parni (skednju) pisal Voranc.

Tu se je rodil vojni roman Doberdob, pa Solzice in še pa še, je svetil.

Tam, še višje pod goro Peco, je ustvarjal povsem preprost samotar Blaž Mavrel. Če prestopimo nekdanjo državno mejo, je onkraj



Pohodniki, v ozadju cerkev v Kotljah



Koroški Srčki v aprilu 2016

skladal in ohranjal tisto najlepše zvenečo koroško pesem Lesičjak. Saj ne moremo vseh naštevati, a otrokom je veliko lepega napisal tudi Suhodolčan, morda je komu znan njegov Krojaček hlaček? Ti in mnogi drugi so ustvarjali tiste mavrice, združene so v najlepši svetilnik, pod njim je gorelo veliko svečk in lučk, tu je kulturno ustvarjala Koroška.

Naš tokratni vodnik Đuro Haramija je Prežihovo pohodno pot razdelil na tri dele. Izbral je eno najlepših poti po tej srčno mehki Koroški. Doživeli smo nekaj, kar se nas je, kot rečemo- dotaknilo. Postojimo pred spomenikom Prežihovega Voranca.

Pri Prežihovi bajti (muzeju) nas je v novembru pričakala gospa Suhodolčan iz Koroškega muzeja. Veliko ve, res veliko, pa kako doživeto nam je predstavila bajto in Vorančevo mladost, pa življenje te družine, čutno, kot da bi živela z njimi.

Z nekim posebnim spoštovanjem, kakor da smo v posvečenem hramu, si ogledamo tisto skromno notranjost. Izpod usedlin povojnih let butajo spomini, kako malo vemo o naših velikih skromnih možeh. Tiho vzamemo v dušo nova spoznanja, jih nesemo s sabo proti vrhu, bogati z občutki.

Tam pod »parno« se oprimemo Hotuljščice in ta potoček nas s prijetnim šumom nezmotljivo vodi v dolino in pripelje na naše izhodišče v Kotlje.



Deček s solzicami

V spomladanskem pohodu smo šli k Prežihovi rojstni hiši. Kotnikova bajta je danes solidno preurejena. Na znotraj so ohranili prvinskost, pa vendarle današnja – zidana ne odseva prave podobe rojstnodobnega časa pisatelja.

Po poti nazaj se ustavimo še na pokopališču, se poklonimo pisatelju Prežihu, tu vedno stojimo še ob grobu našega člana, na naših pohodih je vedno vestno skrbel za naš pohodni rep, da se nihče ni izgubil, zaostal... Najbrž smo mnogi tiho izrekli: »Hvala

ti prijatelj Urnaut, za vse, za vse skupno preživete urice.«

Prej smo v Kotljah imeli samo pastirčka, danes ima ta še iz železa narejene Solzice. V jeseni gremo še v strašni Pekel, obujati spomine na solzice... Tudi to je Koroška.

Utujene duše smo si privezali, pogasili žejo v gostišču Lečnik na Ravnah na Koroškem. Gostišče, ki nikoli ne razočara. ♥

Kristl Waltl

PODRUŽNICA POSAVJE

Naš izlet do rastišč azalej – v kraju Vrhek

Člani Društva za zdravje srca in ožilja Posavje smo se z avtobusom odpeljali do Tržišča, kjer smo občudovali keramično pletenko velikanko. Tu smo tudi doživeli prijeten, topel sprejem domačinov, kakršnega znajo pripraviti le gostoljubni Dolenjci. Priredili so nam bogat kulturni program. Zelo sta nas razveselili učenki iz OŠ Tržišče, ki sta recitirali pomladne pesmi, učenec Valentin pa nam je na harmoniko zaigral venček slovenskih pesmi. Nato so sledili govori. Nadvse prisrčno so nas pozdravili vsi turistični delavci iz Tržišča. Posebno dobrodošlico nam je izrekla predsednica Turističnega društva Tržišče Milena Knez. Nato je spregovoril še predstavnik Občine Sevnica. Po končani prireditvi so nas domačini bogato pogostili. Spremljali so nas ljudski pevci, ki so nam ubrano zapeli domače slovenske pesmi. Iz Tržišča smo nadaljevali pod do kraja Vrhek, kjer smo si pozorno ogledali rastišče azalej. To redko rastišče je velika botanična posebnost in je vključeno v evropsko ekološko omrežje Natura 2000. Vodič, gozdar Jože Prah, nam je povedal veliko zanimivosti o azalejah.

Azaleja – rumeni sleč (*Rhododendron luteum*), spada v družino vreskovk. Poznamo več vrst azalej: rumeno, rjasto in dlakavo. Azalejo zasledimo že v ledeni dobi. Bujno se razraste pri nas v kraju Vrhek in na Gorjancih. Izven Slovenije pa raste v predelih male Azije in na Kavkazu. Pa še to, azaleja spada med zaščitene rastline, zato je ne smemo trgati ali presajati na druga rastišča. Zadovoljiti

smo se morali s podrobnim ogledom prelepih rumenih cvetov te posebne cvetnice. Številni so ovekovečili te cvetove s fotograf-skimi posnetki. Na koncu predavanja o azalejah nas je ljubitelj narave Jože Prah vprašal, ali se še znamo pogovarjati z naravo in ji tudi prisluhniti? Celó več, predlagal nam je, da zapremo oči in prisluhnemo bitju našega srca in bitju narave. Ta meditacija nam je bila zelo všeč ...

Pri tem asociiram na rek francoskega pisatelja Victorja Huga, ki je rekel: »Žalostno je pomisliti, da narava govori, le, da je človeški rod – ne poslušaj!«

Po ogledu azalej smo šli na toplo obaro z ajdovimi žganci. Izlet je bil čudovit. Doživeli smo mnogo lepega in nepozabnega. Bili smo več ur v stiku s prelepo, še dokaj neokrnjeno naravo. Naša pljuča so se prezračila, s svežimi, čistim kisikom in razgibali smo svoje telo. Tako smo poskrbeli za osnovno antično načelo, ki pravi: »Zdrav duh – v zdravem telesu!«

Naj zaključim: skrben organizator izleta je bil izkušeni planinski vodnik – Lojze Štih. Izlet pa je vodil naš predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Krško, podružnica Posavje, Franc Černelič. Moram reči, da nas je izlet vse navdušil tako, da smo sklenili, da ga naslednje leto ponovimo. ♥

Zora Pevec

LU Krško – v Domu starejših občanov Krško

V četrtek, 24. marca 2016, smo člani pevskega krožka – delavnice, priredili pevski koncert v Domu starejših občanov Krško. Najprej je vse pozorne poslušalce pozdravila naša odlična in vsestransko sposobna direktorica LU Krško Nataša Kršak. Nato sem še sama spregovorila o pomenu in razvoju slovenske ljudske pesmi. Poudarila sem, da moramo biti ponosni na bogato kulturno dediščino naših prednikov!

Bodimo tudi ponosni, da smo Slovenci! Naj se vsakič in vselej zavedamo, svojih slovenskih korenin – svoje identitete! Spoštujmo vselej izročilo naših zavednih, pomembnih, slovenskih literatov: Trubarja, Prešerna in Cankarja!

Oskrbovancem v Domu starejših občanov Krško smo zapeli kar 8 pesmi z raznolikimi vsebinami. Poudarek smo dali domoljubnim pesmim in pesmim, ki so opevale materinsko ljubezen. Na koncu

so si poslušalci zaželeli pesem po njihovih željah in izboru, seveda smo te želje radi izpolnili. Lahko rečem, da je prireditev v celoti uspela. Še več, oskrbovanci Doma so skupaj z nami sproščeno prepevali lepe slovenske pesmi. Povabili so nas, naj jih kmalu zopet obiščemo. Preden smo se poslovili, so nas pogostili: s pecivom, sokom in kavo.

Naj sklenem svoje misli, člani našega krožka: z naslovom, »PELI SO JIH MATI MOJA«, smo zelo radi priredili omenjeni koncert. Preveval nas je nenehno prijeten občutek, da smo oskrbovancem Doma starejših občanov Krško dali vse tisto, kar je bilo v naših srcih. Zato so te iskrene in izpovedne pesmi naše tudi pot v njihova srca. Še več, popestrili in polepšali smo jim, njihov vsakdan. ♥

Zora Pevec

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA POMURJE

Z roko v roki

V letošnjem letu bomo v **Društvo za zdravje srca in ožilja Pomurje** usmerili vse dejavnosti v dejaven življenjski slog. Zavedamo se, kaj pomeni telesna dejavnost za zdrav življenjski slog od mladih nog.

Vse več se koristi servis „babica“ in prav je, da naše člane obožimo z znanjem in veščinami, ki jih prenašamo na mlajše, ob preživljanju uric z njimi.

S tem namenom smo v društvu v aprilu organizirali predavanje in delavnico na temo gibanja. Poimenovali smo jo „gibaj se veliko, opazil boš razliko.“

Namen teh delavnic je bil, da spoznamo oblike gibalnih dejavnosti, ki jih lahko izvajajo v prostem času s svojimi najmlajšimi.

Za gibanje nam torej ni treba iti v telovadnico, bazen ali druge športne objekte. Preživljanje prostega časa v naravi je lahko zgodba, ki si jo naši najmlajši radi zapomnijo.

Dejavni način življenja nam omogoča priložnost za sklepanje novih prijateljstev, zmanjša občutke osamljenosti in družbene izključenosti, izboljša nam samozavest.

Člani društva smo se ves mesec vključevali v športne dejavnosti, ki potekajo v okoljih in tako obeležili svetovni dan gibanja, svetovni dan zdravja s hojo, kolesarjenjem ali tekom.

Z dobro telesno kondicijo bo življenje postalo lepše. Gibanje naj postane del našega vsakdanjega življenja. ♥

Emma Mesarič



Ponosen dedi (Foto: Emma Mesarič)



Nana na igralih (Foto: Emma Mesarič)



ZDRAVILIŠČE RADENCI
SANA HOTELS & RESORTS

UGODNI AKCIJSKI PAKETI

MED TEDNOM JE CENEJE

GREMO V TOPLICE!
Po zdravje iz globin nekdanjega panonskega morja in aktivna avtentična doživetja.



SENIOR PROGRAM (1.6. do 12.8.2016)
129 € za tri noči
Hotel Radin A**** in Hotel Izvir****

Cena velja po osebi za bivanje med tednom (nedelja – petek). Ugodna cena z manjšim doplačilom 3 € na osebo na noč velja tudi za bivanje čez vikend (petek – nedelja). Turistična taksa in prijavnina nista vključeni.

Cena vključuje: 3x polpenzion z bogatimi samopostrežnimi obroki in namestitvijo v eno- ali dvoposteljni sobi izbranega hotela, neomejeno kopanje v termah tudi na dan odhoda, 1x dnevno prosti vstop v savne (do 15:00 ure), uporabo kopalnega plašča, jutranjo gimnastiko in aerobiko v vodi, pitje radenske slatine iz vreca v salonu mineralne vode, razvedrilni program.

Kupon za 20% popust za radensko mineralno kopel

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

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



02 512 22 00
rezervacije@shr.si
www.shr.si

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Predlog za strokovno ekskurzijo, izlet ali le druženje

Za zdravo srce v Slovenj Gradec in na splavarjenje po Dravi

Priporočamo iz lastnih dobrih izkušenj!

Ob svetovnem dnevu srca 2015, pod motom »Za zdravo srce vseh in povsod!« smo si organizirali ekskurzijo, tokrat po Koroški, v dosedanjih letih pa smo bili že v vseh slovenskih pokrajinah.

Kot po navadi, smo se zbrali pred Jurčičevim spomenikom v Mariboru in kot po navadi na naših izletih je tudi deževalo. Brzeli smo skozi megličasto, zasanjano Dravsko dolino, nato do prvega postanka v Slovenj Gradcu. Obiskali smo edinega evropskega medicarja in svečarja s tradicijo iz leta 1757, ki sodi med najzanimivejše turistične točke Slovenije, saj se sleherni obiskovalec sreča z več kot dve stoletji in pol staro dediščino medicarske, lectarske in svečarske obrti.

Znanja in spretnosti se prenašajo iz roda v rod na sedaj že deveto generacijo tega družinskega podjetja. **Vse to v Galeriji Perger!**



S potepanja po Koroškem

Vreme ni bilo kaj prida, a nehalo je deževati. Tako nas je po **starem mestnem jedru Slovenj Gradca**, z lepimi stavbami, zanimivimi skulpturami in bogato kulturno dediščino, vodila strokovnjakinja Turističnega društva. Kulturna osvežitve!

Po kratki vožnji smo si pod strokovnim vodstvom arheologa Koroškega Pokrajinskega muzeja Slovenj Gradec ogledali **Cerkev sv. Jurija**. Je eden najstarejših sakralnih objektov v srednjeevropskem prostoru iz 13. stoletja. V notranjosti so pod steklenim tlakom predstavljeni temelji zgodnje

srednjeveške enoladijske cerkvice s pripadajočimi staroslovanskimi in novoveškimi grobovi.

Kosilo v Gostilni Murko

Murko je več kot stoletna koroška gostilna, zaradi katere se obiskovalci Slovenj Gradca že od leta 1903 ustavljajo v njej. Pradedek Maks je ob kmetiji in kovačiji odprl to furmansko gostilno, ki se danes ponaša s štirimi zvezdicami.

Pri Murkovih so nas pozdravili domači obrazi že četrte in pete generacije ter nas gostili z domačimi jedmi, med katerimi so bili tudi mežerli in sladica Huga Wolfa.

V hladnem in vetrovnem vremenu smo se malo bali splavarjenja na reki Dravi s Koroškimi splavarji, a ti so se potrudili in v dnevornem programu predstavitev kulturne dediščine, kulinarike in pristnih doživetij potrdili, da »**Na Koroškem je fajn**«.

Med animacijskim programom ni manjkalo tradicionalno flosarsko kosilo na žlico z golažem, polento z ocvirki/grumpi in flosarski krst. Ob sončnem vremenu bi bila dogodivščina na kvadrat!

Z obiskom **Mitninske postaje Muta** nam je bilo na zabaven način predstavljeno dogajanje v Zgornji Dravski dolini skozi čas. Od Rimljanov in rimske ceste preko srednjega veka in osrednjega dogajanja, pobiranje mitnine za prehod iz Dežele Štajerske na Koroško in obratno ter razvoj kovaštva, livarstva, lesarstva do projekta »Drava kot priložnost.« Predstavili so nam zanimivo arhitekturo posebnega lesenega objekta ob sotočju Bistrice in Drave — Mitnice, ki je seveda v starih časih izgledala drugače.

Na povratku v Maribor ni bilo težko strniti vtisov. Dan je bil izpolnjen s prijetnimi doživetji, novimi spoznanji, druženjem. Dozorelo je spoznanje, da je treba datum že tradicionalne ekskurzije premakniti v toplejše obdobje. Toda sedaj, ko to pišemo in vi berete, je prijetno toplo, zato vam priporočamo opisano pot.

Poskrbite za zdravo srce v prijaznem druženju s Korošci! ♥

Milica Kolenc, Mirko Bombek

NOVA LOKACIJA
DRUŠTVA ZA SRCE IN
POSVETOVALNICE ZA SRCE

Spoštovani!

Ravno v teh dneh, ko ste prejeli novo številko revije Za srce, se naša ekipa seli na novo lokacijo.

Od 29. 6. 2016 bomo delovali na novi lokaciji:

Dalmatinova ul. 10, 1. nadstropje
(nasproti City hotela in v bližini RTV).

V času selitve, od 22. 6. do 28. 6. 2016,
Posvetovalnica za srce in poslovni prostor
ne bosta delovala.

Hvala za razumevanje!

ZA SRCE

NAPOVEDNIK DOGODKOV

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Predavanja so vsako prvo delovno sredo v mesecu ob 17.00 v dvorani Krke na Dunajski 65 v Ljubljani. Vstop je prost do zasedenosti mest. **Predavanj v poletnem času ne bo. Ponovno ste vabljeni na naslednje predavanje, ki bo v mesecu oktobru.**

Telovadba za zdravo srce

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

Vadba se je konec meseca maja zaključila in je skozi poletne mesece ne bo. Vabimo vas k vpisu za naslednje obdobje – s septembrom. Vadba bo potekala v dopoldanskem času ob ponedeljkih, torkih, sredah in četrtkih. Informacije in prijava: Športno društvo GIB Ljubljana, 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 od 10.00 do 14.00 ure: meritve krvnega tlaka, holesterola in glukoze na Rožniku pod pokroviteljstvom podjetja Unilever, d.d.

- ♥ 3. julij
- ♥ 7. avgust
- ♥ 4. september
- ♥ 2. oktober

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 Mobitelovih linij 031, 041 in 051, ostali plačajo običajni telefonski pogovor).

Posvetovalnica za srce, Dalmatinova 10, Ljubljana:

meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi ter HbA1c, snemanje in interpretacija izvoda 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

Določanje vrednosti glikiranega hemoglobina HbA1c

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

V Posvetovalnici za srce, Dalmatinova 10, 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.

NOVOST V POSVETOVALNICI ZA SRCE – MERITEV HITROSTI PULZNEGA VALA, OCENA STAROSTI ŽIL

»Človek je star toliko, kot so stare njegove arterije«

- Thomas Sydenham (1624-1689)

V mesecu marcu vas vabimo na preventivne meritve hitrosti pulznega vala, s čimer analiziramo žilno starost, ki omogoča oceno zdravja vašega žilnega sistema.

Meritev je hitra in neboleča. Cena preiskave za člane društva je 6 EUR, za nečlane 9 EUR.

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
Določanje vrednosti glikiranega hemoglobina HbA1c	8,5	11,00
EKG	2,00	4,00
Gleženjski indeks	6,00	9,00
Meritev hitrosti pulznega vala, ocena starosti žil	6,00	9,00
Posvet s kardiologom	10,00	15,00
Tečaj temeljnih postopkov oživljanja	15,00	20,00
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. Pohode vodi Slavica Babič:
- ♥ 7. september: Planina Zaprikraj – muzej na prostem
- ♥ 5. oktober: Izliv Soče
- ♥ 2. november: Goče (Lože – Marija Snežna – Goče – Lože)
- ♥ 7. december: Brje pri Komnu – Sv. Lenart

PODRUŽNICA CELJE

- ♥ **Zadnja sobota v septembru, 24. 9.:** bo ob svetovnem dnevu srca tradicionalni pohod na Št. Jungert. Voden pohod bo ob 9. uri iz Lopate za Celjane, udeležence iz Laškega in Šentjurja, iz Šmatnega v Rožni dolini za vse iz Vojnika in Zreč, izpred šole v Trju pa za udeležence iz Žalca in Velenja (občina Žalec/Pernovo). Ob 11. uri bo predavanje na Gori o pomenu fizične priprave na pohode in o prehrani športnika ter starostnika. Temu sledi program z zakusko in druženjem!

Posvetovalnica za srce, Glavni trg 10, Celje

T.: 03/543 44 21

♥ **vsak četrtek, od 10.00 do 12.00:** svetovanje, določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka. Svetovanja ob drugih dneh bodo objavljena na tabli za obvestila.

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO**Posvetovalnica za zdravo življenje, Glavni trg 10, Novo mesto**

vsak predzadnji ponedeljek v mesecu, od 15. do 17. ure: v prostorih podružnice. Pogovor z zdravnikom in meritve krvnega tlaka. Prosimo, da se predhodno najavite **vsaj teden dni prej**.

T.: 07/337 41 70 ali 040 863 513 in E: drustvozasrce.nm@gmail.com

Meritve gleženjskega indeksa

(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.

♥ 10. september: TRADICIONALNI POHOD ZA SRCE po Štukljevi in Andrijaničevi poti.

Prijave zbira pisarna podružnice Društva v Novem mestu, Glavni trg 10, T.: 07/337 41 70 vsak delavnik od 9. do 12. ure ali po e-pošti drustvozasrce.nm@gmail.com

Nadaljujemo akcijo pridobivanja članov in nečlanov društva za naložitev iHELP aplikacije na pametne telefone za pomoč pri zastoju srca - srčna ali možganska kap, ki izhaja iz projekta naše podružnice (Projekt vzpostavitve učinkovite in največje mreže usposobljenih prostovoljcev za reševanje življenj ob zastoju srca - srčna in možganska kap - z uporabo iHELP aplikacije na pametnih mobilnih telefonih in aparatov za oživljanje na območju Dolenjske in Bele krajine). **Vabimo člane in nečlane, da si v primeru nezgode z naložitvijo iHELP aplikacije varujejo svoje in življenja bližnjih.**

T.: 07/337 41 70 ali 040 863 513 in E: drustvozasrce.nm@gmail.com

PODRUŽNICA KRAS

Podružnica za Kras bo nadaljevala z rednimi pohodi vsako 3. nedeljo v mesecu. Smer in potek pohoda bo objavljen v medijih v tednu pred to nedeljo. Vedno se dobimo ob 8.30 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.

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO**ZA SRCE**

♥ **9. julij ob 9.00** se zberemo na parkirišču pred pokopališčem Radlje ob Dravi. Pot nas bo vodila preko Vuhreda na Ribnico na Pohorju, ogled lokalnih zanimivosti. Sledi lažji pohod na kmetijo tete Lene... Vodja pohoda bo Majda Zanoškar, T.: 040 432 097. Prisrčno vabljeni.

♥ **20. avgust ob 9.00** se zberemo na parkirišču za hotelom Traberg v Dravogradu. Pot nas bo vodila v AU na Soboto. Lagodni pohod, 5 km - z ogledom umetnega jezera reke Bistrice, ki napaja elektrarno v Labodu. Zgodovinske zanimivosti in vodja pohoda bo Kristl Valtl, T.: 041 330 231.

♥ **24. september ob 9.00** se zberemo na parkirišču za hotelom Traberg v Dravogradu. Ogled cerkve Sv. Janeza na Ojstrici. Položna pot, okoli 2,5 ure hoda. Kosilo imamo na Planinskem domu. Vodja pohoda je Anica Preglav. Informacije: T.: 051 423 699. Prisrčno vabljeni. V primeru močnih padavin se pohodi prestavijo na naslednjo soboto.

♥ **29. september ob 18.00** bo predavanje: Kako pomagati bližnjemu, ko nastopi GROM?

Predavanje o možgansko žilnih zapletih bo v dvorani Doma upokojencev v Šolski ul./ pri občini v Slovenj Gradcu. Gostja bo Iwona Ewa Kosi, dr. med., spec.int. Vstopnine ni.

♥ **30. september: SVETOVNI DAN SRCA - 30 minut za moje srce...!**

Stojnice bomo imeli:

16. septembra ob 9. 00 na Festivalu drugačnosti v Slovenj Gradcu.

17. septembra na občinskem prazniku v Slovenj Gradcu

okoli 22. 9. **Koroška v gibanju brez tobaka** (obvestila po lokalnih medijih)

30. 9. Mercator v Slovenj Gradcu

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**ZA SRCE - NAJ BIJE**

Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje

Pred poletnim premorom še nekaj meritev krvnega tlaka in krvnih vrednosti - sladkorja, holesterola in trigliceridov. Naše meritve izvajajo strokovno usposobljene in preverjene medicinske ekipe na stalnih merilnih mestih in na sedežu društva.

Na naših standardnih merilnih mestih so bile meritve izvedene v prvi polovici meseca junija, julija in avgusta meritev ne izvajamo.

Ssnemanjem z EKG monitorjem in meritvami gleženjskega indeksa nadaljujemo jeseni.

Na enodnevne tečaje **Temeljnih postopkov oživljanja** (tudi z uporabo defibrilatorja) se lahko prijavite na sedežu društva v času uradnih ur, še v mesecu juniju. Prejeli boste navodila in pisno gradivo. Projekt je usklajen z 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 kakovost življenja.

Predavanja nadaljujemo v oktobru, novembru in decembru, v predavalnici 1N28 na Medicinski fakulteti Univerze v Mariboru, Taborska ul. 8., v neposredni bližini sedeža našega Društva na Pobreški c. 8 in UKC Maribor. Parkirati je možno ob Medicinski fakulteti ali v bližnjem Europarku ter v UKC.

Pomembno – predavanja smo preselili iz Univerzitetne knjižnice Maribor!

Tem in predavatelje objavljamo v dnevniku Večer in na Radiu Maribor. Vstop na predavanja je za člane in nečlane prost. Vabljeni!

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 številki 02 228 22 63 v času uradnih ur, vsak ponedeljek od 8. do 12. ure in vsako sredo od 15. do 18. ure, ali na elektronski naslov: tajnistvo@zasrce-mb.si.

OBVEŠČAMO VAS, da tudi letos v poletnem času na Društvu ne bo uradnih ur od 1. julija do 31. avgusta 2016

Za sprotne obveščanje o predavanjih in drugih pomembnih dogodkih nam zaupajte vaše elektronske naslove. Spoštovali bomo vašo zasebnost. Obvestila o dogodkih so tudi na naši spletni strani www.zasrce-mb.si

Izkažite nam zaupanje in če še niste član, se včlanite v Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije ali v Društvo 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, ki izide petkrat na leto (dve izmed njih sta dvojni).

Podprite naša prizadevanja za zdrava srca, skupaj bomo glasnejši in prodornejši, 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 predavanjih, 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, Dalmatinova ul. 10, 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 SKVORC	GLAS, ZVOK	JAPONSKI POLITIK (HIROBUMI)	ROVNICA	NEPROFESIONALC	SODNI TERMIN	POKRAJINA V VIETNAMU						
				GLAVNO MESTO ALBANUJE					9							
				DIVAN, OTOMANA				13								
				MESTO V SEVERNI ITALIJI						15						
				FILMSKA IGRALKA TURNER	STROKOVNJAK ZA EKONOMIJO	DELČEK SNOVI KONOPEC										
							8			DWIGHT EISENHOWER						
ZA SRCE	GRŠKA ALKOHOLNA PIJAČA	MORSKA ZAČIMBA	DELAVEC V BAKRARNI OTOK OB J. AMERIKI						NEZNANKA V MATEMATIKI		10		IMEVEČ FRANKOVSKIH VLADARJEV	PTICA ROPARICA	HUDIČ	
ANGLŠKI IGRALEC (PETER)						3	KEMIJSKI SIMBOL ZA RENIJ	ZANOS	VOJAŠKA ENOTA TORIJEV							
ROKOMETAŠ (UROŠ)			7			ZADRŽANJE TRGOVINA										
OTOK ZAHODNO OD PAGA				14	OBLAČILO PEVEC NABER					CEPETANJE TOLKAČ				5		
TRIMČKAJMO	SOPRAN, ALT, TENOR, BAS	MANEKEN. CAMPBELL REKA V S. ITALIJI				12	GRŠKA BOGINJA RODOVITN. VEK, DOBA									
NEMŠKA BRATA PRAVLJIČARJA					STAREJŠI ŠPORTNIK DEL LETALA								REKA NA TAJSKEM			
ZMRZNJENA VODA		2	NOVINARKA (ALENKA) KARLI ARHAR					LEPE POČITNICE	LUDVIK TOPLAK		1		SVETNICA ??? KRŠKA	POKOJNIK	NAPRAVA ZA VODENJE LADJE	GALOP
STAROGRŠKI LIRIK								ATLETINJA (ALENKA)	PERZIJSKI KRALJ MRŽNJA							
NATRIJEV KARBONAT	6				PABLO NERUDA		UDAV ZVITEK	11				PLAVALC SPITZ SMUČAR (LASSE)	16			
													4			
				NEKDANA UPRAVNA ENOTA									HOKEJIST ZUPANČIČ ČEHOVA OLGA			
				IZKRČEN SVET V GOZDU							PRIPOMOČEK ZA UČENJE					
				PISANA TROPSKA PAPIGA							KOT, KI Z DRUGIM TVORI IZT. KOT					

Geslo prejšnje križanke je bilo: »ZA SRCE, MOŽGANE, VID«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Slava MEDVED, Novo mesto, Karel RIHTARIČ, Slovenska Bistrica, Janez PEZDIR, Brezovica, Stana MANDELJC, Ljubljana, Srečka VOVK, Nova Gorica, Nika GOSTEČNIK, Rogaška Slatina. Čestitamo!

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 5 lepih nagrad. Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispele do 20. julija 2016 na naslov: Društvo za srce, Dalmantinova 10, 1000 Ljubljana. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

11	12	13	14	15	16
----	----	----	----	----	----

POSVETOVALNICA ZA SRCE

Vabljeni na preventivne zdravstvene meritve in svetovanja
v POSVETOVALNICO ZA SRCE, DALMATINOVA UL. 10, LJUBLJANA.

Naročanje na
preventivne
meritve NI potrebno.

Urnik:

Ponedeljek od 9h do 12h

Torek od 9h do 12h

Sreda od 11h do 15h

Četrtek od 9h do 12h

Petek od 9h do 12h



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

Več informacij na 01 /234 75 55,
posvetovalnicazasrce@siol.net ali www.zasrce.si



Vaš um v vrhunski formi.

www.bilobil.si

Izboljšana prekrvitev za večjo moč uma.

Redna uporaba Bilobila:

- ➔ razširi krvne žile in izboljša pretok krvi v možganih,
- ➔ krepi delovanje možganskih celic, saj izboljša izrabo kisika in glukoze,
- ➔ varuje možganske celice pred škodljivimi vplivi radikalov.

Bilobil vsebuje izvleček iz listov *Ginkgo bilobe*.

Bilobil®



KRKA

*Naša inovativnost in znanje
za učinkovite in varne
izdelke vrhunske kakovosti.*

Pred uporabo natančno preberite navodilo!

O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.