

1991 - 2016

25 let

ZA SRCE



Letnik XXV • št. 6, september 2016 cena: 1,60 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



**Dajmo življenju moč – ob svetovnem dnevu srca
Arterijska hipertenzija pri otrocih in mladostnikih**

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.

Stopimo boleznim na prste

Tjaša Vižintin Cuderman



V delovanje Društva za srce in ožilje, ki ima za seboj spoštovanja vredno 25-letno zgodovino, sem se dejavno vključila šele z začetkom letošnjega leta. Počasčena in vesela sem, da lahko sodelujem pri tako pomembnem poslanstvu, kot ga ima društvo pri preprečevanju in osveščanju o boleznih srca in ožilja.

Pred 25 leti, ko se je društvo oblikovalo, sem sama šele stopila na pot medicine. Kot večino mladih medicincev me je sprva najbolj pritegnilo zdravljenje boleznim, ki se mu po strokovni plati še vedno posvečam. Kljub temu pa z leti vse bolj stopa v ospredje zavedanje, da je pravzaprav ključ uspeha v tem, da boleznim stopimo na prste, še preden se sploh razvije. Preprečevanje nastanka boleznim, še posebej boleznim srca in žilja, pa hodi z roko v roki z osveščanjem.

Zdrav posameznik, ki se zaveda pomena zdravega življenjskega sloga, redne telesne dejavnosti in zdrave prehrane za zdravje srca, bo manj verjetno postal srčni bolnik. Tudi pri bolniku, ki svojo bolezen pozna in razume načela njenega zdravljenja, bo manj verjetno prišlo do zapletov boleznim oziroma bodo ti vsaj pravočasno prepoznani.

Z osveščanjem o boleznim srca in žilja, predvsem pa z osveščanjem o zdravem življenjskem slogu, zdravi prehrani in pomenu redne telesne dejavnosti je potrebno začeti zgodaj, že pri otrocih in mladostnikih. V tem zgodnjem obdobju se namreč oblikujejo navade, ki jih nadaljujemo v odraslo dobo. Otroci in mladostniki so, če so informacije podane na pravi način, zelo dojemljivi za novo znanje, poleg tega jih v sodelovanju s šolami in vrtci lahko tudi organizirano dosežemo.

Lep primer je projekt Mladi obračamo svet, ki od leta 2013 poteka v prvi triadi osnovnih šol. Otroci preko zabavne knjižice z glavnim junakom Srčkom Bimbamom spoznavajo, kako naj živijo zdravo. Pri tem opažamo, da otroci znanje o zdravem življenjskem slogu prenesejo in uveljavijo v okviru družine, torej vplivajo tudi na tisti del populacije, ki je sicer ne dosežemo. Nadaljevanje dejavnosti na tem področju tako ostaja eden od pomembnih ciljev društva z željo, da bi vanje vključili čimveč otrok širom Slovenije.

Prva priložnost za širjenje obzorij o boleznim srca in ožilja za vse generacije se nam ponuja ponovno že v septembru, ko praznujemo dan srca. Svetovni dan srca, 29. septembra, je največja svetovna kampanja za osveščanje o boleznim srca in ožilja ter možganski kapi, saj doseže več kot dve milijardi ljudi v 120 državah po svetu in se ji že sedemnajstič zapored pridružujemo tudi v Sloveniji.

Praznovali bomo s številnimi prireditvami pod okriljem Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije ter njegovih podružnic.

Seznam prireditev bo objavljen na spletni strani društva www.zasrce.si.

Prisrčno vabljeni!





2in1!® BASIC



ENOSTAVEN IN NATANČEN MERILNIK KRVNEGA SLADKORJA

SLOVENSKO ZNANJE!

Priročna zasnova za
zabavno in varno uporabo!



Merilnik 2in1. BASIC izpolnjuje zahteve novega standarda ISO 15197:2013.
Uporaben s testnimi trakovi 2in1. STEP/SMART.

www.2in1.si

BREZPLAČNA ŠTEVILKA
080 80 91

 /2in1smartsolution

VPD, Bled, d.o.o., Pot na Lisice 4, 4260 Bled
tel.: 04 574 50 70, fax: 04 574 50 71, email: info@vpd.si
www.vpd.si / www.123zdravi.si / www.icepower.si



UVODNIK

3 *Tjaša Vižintin Cuderman* Stopimo boleznim na prste

AKTUALNO

6 *Nataša Jan* Svetovni dan srca 2016 – 29. september 20167 *Nataša Jan* Svetovni dan tromboze – 13. oktober 2016

ZNAJTE ZA SRCE

10 *Anamarija Meglič* Arterijska hipertenzija pri otrocih in mladostnikih

SRČIKA

12 *Zdravošolci OŠ Mengeš* Duševno zdravje in 7 sestavin zdrave duševne hrane

NOVICE O ZDRAVJU

14 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

NI GA ČEZ DOBER NASVET

15 *Boris Cibic* Bolečina v predelu srca

S SRCEM V KUHINJI

16 *Brin Najžer* Naj zadiši17 *Maruša Pavčič* Glikemični indeks

PREDSTAVLJAMO

20 *Boris Cibic* Étienne Jules Marey, pionir sodobne metode raziskave o delovanju srca

SRCE IN ŠPORT

21 *Maja Pori, Sebastijan Dolenc* Nadaljevalna vadba na trim stezi

IZLETNIŠKO SRCE

24 *Stanislav Pintar* Popotovanje po Angelski gori

DRUŠTVENE NOVICE

26 Društvene novice

30 Napovednik dogodkov

KRIŽANKA

34 Križanka

Letnik XXV št. 6, 8. september 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 postavitvev 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:

Dajmo življenju moč – s pravilno prehrano.
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 boleznim 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 boleznim, sofinancira Ministrstvo za zdravje RS, na podlagi javnega razpisa (Uradni list RS, št. 34/2015, z dne 15.5.2015).

ustanovni sponzor društva



Živeti zdravo življenje.



Ko gre za zdravje!

ZA
SRCE

EDITORIAL3 *Tjaša Vižintin Cuderman* Step on the toes of the disease

A healthy individual, who understands the importance of a healthy lifestyle, engages in regular physical activity and follows a healthy heart diet, is less likely to become a heart patient. Also, a patient who understands his or her disease and the principles of its treatment will less likely experience complications of treatment, or at least they will be identified in time.

ACTUALITIES6 *Nataša Jan* World Heart Day 2016 - September 29, 2016

This World Heart Day, we want everyone to understand what they can do to fuel their hearts and power their lives. Your heart is at the heart of your health. And it is easy to give it the care it deserves. Just a few simple steps such as eating more healthily, cutting down on alcohol and stopping smoking can improve your heart health and your overall well-being.

7 *Nataša Jan* World Day of thrombosis - October 13, 2016

This year, our association joined the organization of the International Society on Thrombosis and Haemostasis, as a partner in the World Day of thrombosis. We will organize a number of events to raise the awareness of the prevention of the disease.

KNOWLEDGE FOR THE HEART10 *Anamarija Meglič* Arterial hypertension in children and adolescents

Arterial hypertension is a cardiovascular disease, which can be observed even in childhood. Most affected children have hypertension as a result of other diseases, most commonly kidney or heart diseases. Early detection and treatment of hypertension in young persons under 30 years of age, already in the period of adolescence, is important to prevent long term organ failure and to reduce morbidity due to hypertension in adulthood.

ROSEBUD12 *Zdravošolci Oš Mengeš* Mental health and 7 food ingredients

At the Mengeš elementary school pupils and their teachers organise the "The Month of Health" each year as part of the "Healthy School" project. Children present activities relating to the theme of mental health.

NEWS18 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE19 *Boris Cibic* Pain in the heart area

Our cardiologist answers a question from a concerned younger patient, whether he can engage in sporting activities.

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART16 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals

17 *Maruša Pavčič* Glycaemic index

The glycaemic index (GI) is a number associated with a particular type of food that indicates the food's effect on a person's blood glucose (also called blood sugar) level. A value of 100 represents the standard, an equivalent amount of pure glucose.

PRESENTING20 *Boris Cibic* Étienne Jules Marey, the pioneer of the modern research about blood circulation

Étienne-Jules Marey was a French scientist, physiologist and chronophotographer. In 1859, in collaboration with the physiologist Auguste Chauveau and the watch manufacturer Breguet, he developed a wearable Sphygmograph to measure the pulse.

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 *Stanislav Pintar* Travelling around Angelska gora

This time we chose a journey through the circular, themed and rugged mountain path up the Angelska Gora, which is well marked with subtle crimson suns on a yellow background.

NEWS

26 News

30 Calendar of events

34 *Marjan Škvorc* Crossword

NOVA LOKACIJA DRUŠTVA ZA SRCE IN POSVETOVALNICE ZA SRCE

Preselili smo se na novo lokacijo:
**Dalmatinova ulica 10, Ljubljana,
1. nadstropje.**

Delovni čas Posvetovalnice za srce ostaja enak:
ponedeljek, torek, četrtek in petek od 8. do 12.,
sreda od 11. do 15. ure.

Vabljeni!

ZA SRCE

SODELOVALI SO

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. Boris Cibic, dr. med., spec. internist, kardiolog, namestnik glavnega urednika; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; Sebastijan Dolenc, Ljubljana; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; doc. dr. Anamarija Meglič, dr. med., specialistka pediatrije, Klinični oddelek za nefrologijo, Pediatrična klinika, Univerzitetni klinični center

Ljubljana; Brin Najžer, BSc, MSc, podružnica Ljubljana; Nika Niederwanger; Maruša Pavčič, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, podružnica Ljubljana; Bernarda Pinter, prof., OŠ Mengeš; dr. Stanislav Pinter, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; prof. dr. Maja Pori, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; Marjan Škvorc; dr. Tjaša Vižintin Cuderman, dr. med., Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana, podpredsednica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; Zdravošolci OŠ Mengeš z mentorico Nives Zelenjak.

Svetovni dan srca 2016 – 29. september 2016

Nataša Jan

Geslo, ki je izbrano za svetovni dan srca v letu 2016, je »Dajmo življenju moč«. Imamo možnost, da usmerjamo svoje življenje po poti zdravja in priložnosti za zdrav način življenja je res veliko, dosegljivih vsakomur, ki ima voljo, da jih izkoristi. Na ta način bomo zmanjšali tveganje za nastanek bolezni srca in žilja.

Svetovni dan srca je največja svetovna kampanja za osveščanje o boleznih srca in žilja ter možganski kapi, saj se z različnimi prireditvami in medijsko izpostavljenostjo približa več kot dvema milijardama ljudi v 120 državah po svetu.

Svetovni dan srca bomo letos obeležili že sedemnajstič. Svetovna zveza za srce (WHF, World Heart Federation) je pripravila pobudo, tematiko, geslo in gradivo za letošnji svetovni dan srca. Namen je, da se do leta 2025 za vsaj 25 % zmanjša prezgodnja umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni. Bolj se moramo zavedati dejstva, da lahko preprečimo vsaj 80 % prezgodnjih smrti zaradi bolezni srca in žilja, če se bomo izognili glavnim dejavnikom tveganja za njihov nastanek: kajenju, nezdravemu načinu prehranjevanja, telesni ne dejavnosti, škodljivemu uživanju alkohola.

**»Srce daje našemu telesu in življenju moč.
S srcem ljubimo, se smejemo in polno
živimo svoje življenje.«**

Zaradi tega je tako pomembno, da skrbimo za njegovo zdravje. Če zanj ne skrbimo, se izpostavljamu tveganju za nastanek srčno-žilne bolezni, kamor sodijo bolezni srca in možganska kap. Te bolezni so največji ubijalci, vsako leto odgovorni za 17,5 milijona prezgodnjih smrti in do leta 2030 pričakujemo, da se bo ta številka povzpela na 23 milijonov. Spodbudno pa je to, da je mogoče veliko srčno-žilnih bolezni preprečiti. Potrebni je le nekaj preprostih sprememb in naše srce bo ostalo močno in zdravo. To so spremembe v vsakdanjem življenju: zdrav način prehranjevanja, redna in zadostna telesna dejavnost, izogibanje kajenju, preverjanje zdravstvenega stanja, ki dovolj zgodaj pokaže velikost tveganja za nastanek srčno-žilne bolezni: krvni tlak, holesterol, sladkor v krvi, prevelika telesna teža, idr.

Ta promocija skrbi za zdravje, zdravega načina življenja bo letošnje vodilo dejavnosti ob svetovnem dnevu srca.


Izbrano geslo v letu 2016 je »Dajmo življenju moč«. Kako bomo ohranili zdravo in dolgo življenje, pa bomo v okviru naših prireditev po Sloveniji sporočali slovenski javnosti – družinam, državnim in lokalnim oblastem, podjetjem, šolam, vrtcem, zdravstvenim ustanovam in drugim.

Svetovni dan srca 2016 je priložnost, ki je ne sme-

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

Posebej pa vas vabimo na osrednjo prireditev, ki bo 24. septembra od 9. do 13. ure na Prešernovem trgu v Ljubljani.

Predstavila se bodo različna podjetja in združenja, ki na svoj način skrbijo za zdravje, lahko boste igrali hodeči nogomet (posebna vrsta nogometa, primerne tudi za tiste, ki zaradi zdravstvenega stanja, npr. srčno popuščanje, ne morejo teči), dogajalo pa se bo še marsikaj zanimivega.

Naj vas svetovni dan srca spodbudi k dejavnostim za zdravo srce, za dodatne zamisli pa obiščite: www.zasrce.si in www.worldheartday.org. 



Svetovni dan tromboze – 13. oktober 2016

Nataša Jan

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

Z uvedbo svetovnega dneva tromboze se tudi Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije pridružuje dejavnostim po vsem svetu, ki se osredotočajo na ozaveščanje in izobraževanje o krvnih strdkih, njihovem nastanku, nevarnostih, zdravljenju. Letos se je društvo pridružilo organizaciji International Society on Thrombosis and Haemostasis (ISTH), kot partner pri Svetovnem dnevu tromboze.

Vsako leto zaradi težav, ki jih povzročijo krvni strdki (tromboze), umre ena od štirih oseb po svetu. Tromboza je krvni strdek v krvni žili, ki povzroči zaporo vene (venska tromboza) ali arterije (arterijska tromboza). Krvni strdki so vzrok za tri najpogostejše srčno-žilne vzroke za smrt, a sta dobro prepoznana le srčni infarkt in možganska kap, medtem ko so precej slabše prepoznane venske tromboze, pri katerih je strdek najpogosteje v nogi ali v pljučih.

Venska tromboza in pljučna embolija predstavljata velik zdravstveni problem. Krvni strdki v nogi ali pljučih so tretja najpogo-

stejša srčno-žilna bolezen po svetu, so tretji najpogostejši vzrok smrti v bolnišnici.

Dejavniki tveganja v zvezi s krvnimi strdki so družinska anamneza predhodne globoke venske tromboze, kajenje, pomanjkanje telesne dejavnosti, prekomerna telesna masa, operacija, nosečnost in drugi. Sedeči način življenja povečuje nevarnost in pojavnost tromboze. Za vsakih 90 minut sedenja se nam pretok krvi pod kolonom upočasni za polovico, s čimer se možnost za razvoj krvnega strdka dvakrat zviša. Zavedati bi se morali, da se je krvnim strdkom v veliki meri mogoče izogniti.

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

OMRON M6 Comfort

diaFIT



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

Za člane Društva za zdravje srca in ožilja: 10 % popust ob nakupu merilnikov krvnega tlaka OMRON v trgovinah DIAFIT.



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

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

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

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

Holesterol – tudi sovražnik lahko postane prijatelj

Darja Kordelič

Abraham Lincoln je nekoč izzivalno vprašal: »Ali ne uničujemo svojih sovražnikov, ko jih spreminjamo v prijatelje?« Verjetno je imel kar prav. Sovražnik, ki ga spremenimo v prijatelja, nam nič več ne škodi, lahko nam celo koristi. To pa lahko dosežemo le, če poznamo njegove šibke točke. Vedeti moramo, kje je ranljiv in kje najmočnejši, kaj ga krepi. Prav zato moramo poznati svoje vrednosti krvnih maščob in jih obvladovati, saj bomo le tako zvišan holesterol iz sovražnika spremenili v prijatelja. To pa je za vsakega od nas pomembna naložba v zdravje in vitalnost.

Zakaj je zvišan holesterol nevaren?

Zvišan holesterola se nalaga in kopiči v žilni steni. To imenujemo ateroskleroza, razvije pa se lahko kjerkoli v telesu. Najprej gre za tihe spremembe, brez simptomov, bolečin. Prve aterosklerotične spremembe se lahko pojavijo že v otroški dobi. Poleg holesterola se v žilni steni kopičijo tudi druge maščobne snovi, kalcij in različne celice iz krvnega obtoka. Nastane aterosklerotična leha ali plak (slika spodaj), ki **zmanjša premer žile** in s tem tudi pretok krvi. Zmanjšan pretok krvi v srčnih žilah (koronarnih žilah) pa lahko pripelje do bolečine za prsnico oz. angine pektoris. Če se aterosklerotična leha poveča, se lahko njena stabilnost zmanjša, pogosto se tudi razpoči. Na poškodovanem mestu žilne stene na-

stane strdek, ki lahko popolnoma zamaši žilo. Zamašitev srčne žile vodi v **srčni infarkt**, zamašitev arterij v možganih lahko povzroči **možgansko kap**, zamašitev arterij nog pa **odmrtnje (gangreno) dela noge ali celo cele noge**.



Zaželene vrednosti krvnih maščob glede na srčno-žilno ogroženost

Zaželene vrednosti krvnih maščob:

skupni holesterol	< 5 mmol/l
trigliceridi	< 1,7 mmol/l
holesterol HDL	> 1 mmol/l (moški) > 1,2 mmol/l (ženske)

Glede na posameznikovo srčno-žilno ogroženost so priporočene ciljne vrednosti za holesterol LDL naslednje:

Majhna in zmerna srčno-žilna ogroženost

holesterol LDL	< 3 mmol/l
----------------	-------------------

Velika srčno-žilna ogroženost

holesterol LDL	< 2,5 mmol/l
----------------	---------------------

Zelo velika srčno-žilna ogroženost

holesterol LDL	< 1,8 mmol/l oz. 50 % začetne vrednosti
----------------	--

Neposredno ali vsaj posredno je **ateroskleroza vzrok vsaj polovice vseh smrti v Sloveniji**. Te so največkrat **nepotrebne in prezgodnje, saj bi jih lahko preprečili**, če bi zmanjšali dejavnike tveganja. Zvišan holesterol je eden od najbolj nevarnih dejavnikov za nastanek in napredovanje ateroskleroze. Ciljne vrednosti holesterola je treba dolgoročno vzdrževati, saj je napoved za naše zdravje slabša, če smo dejavnikom tveganja izpostavljeni dlje časa.

Zniževanje holesterola zmanjšuje tveganje

Številne raziskave dokazujejo, da znižanje holesterola v krvi bistveno upočasni napredovanje ateroskleroze in s tem zmanjša nevarnost za nastanek srčnega infarkta, možganske kapi ali pretočnih motenj v arterijah nog. **Z znižanjem holesterola LDL za 1 mmol/l lahko tveganje za srčno-žilno umrljivost in nesmrtni srčni infarkt zmanjšamo za četrtno.**

Preizkušena izbira za učinkovito in varno znižanje holesterola

Statini so najpogosteje uporabljena zdravila za znižanje holesterola v krvi. S temi zdravili lahko skupni holesterol in holesterol LDL znižamo tudi za polovico in več. Danes jih **jemljejo milijoni ljudi**. Pokazalo se je, da statini spadajo med **varnejša zdravila**, saj so neželeni učinki zelo redki. Pri tistih bolnikih, ki so srčni infarkt že preboleli, se verjetnost ponovnih srčno-žilnih zapletov zmanjša za polovico. Statini so dokazano varni tudi pri dolgotrajni uporabi (več let).

Poleg tega izboljšujejo prožnost žil, zavirajo aktivacijo in trganje aterosklerotičnih leh, delujejo antioksidativno in protivnetno ter uravnavajo strjevanje krvi. Korist zdravljenja je torej veliko večja kot tveganje za pojav neželenih učinkov.

»Zakaj moram jemati zdravila, čeprav se dobro počutim?« se marsikdo vpraša, ko laboratorijski izvidi pokažejo povečane vrednosti krvnih maščob in zdravnik napiše recept.

Pri jemanju **statinov** se je treba zavesti, da ne gre za zdravljenje bolezni, ampak **za preprečevanje srčno-žilnih dogodkov**, kot sta možganska kap in srčni infarkt. Samo **zdrav življenjski slog in redno jemanje zdravil** za uravnavanje vrednosti krvnih maščob bosta upočasnila naraven proces staranja žil in ateroskleroze ter pomembno zmanjšala tveganje za nastanek srčno-žilnih bolezni.

Statini so učinkoviti le, če jih jemljemo redno. Zdravljenje ni uspešno, če jih jemljemo občasno ali pa le krajše obdobje. Učinkovitost je še večja, če upoštevamo priporočila za zdrav življenjski slog.

Holesterol se spremeni v našega sovražnika, če ga je v krvi preveč. Na voljo pa so učinkovita in preizkušena zdravila, ki pomagajo dodati leta življenju in tudi življenje letom. ♥

Poživite tok življenja!

B-complex

B-complex obložene tablete

60 obloženih tablet za peroralno uporabo

www.krka.si

KRKA

Edini kompleks vitaminov skupine B,
registriran kot zdravilo brez recepta.

Arterijska hipertenzija pri otrocih in mladostnikih

Anamarija Meglič

Arterijska hipertenzija je srčno-žilno obolenje, ki se lahko pojavlja že v otroški dobi. Večinoma gre pri otrocih za hipertenzijo, ki je posledica druge bolezni, najpogosteje ledvic ali srca. Včasih se pri majhnih otrocih pojavi kot prvi klinični znak prirojene zožitve ledvičnega žilja ali že pri novorojenčkih kot znak prirojene zožitve aorte. Vzroki za hipertenzijo, ki jo odkrijemo pri mladostnikih, pa pogosto ostanejo neznani, tako kot je to pri odraslih. Pogosteje so ti bolniki fantje s prekomerno telesno težo in z ožjimi sorodniki, ki imajo hipertenzijo.

Verjetnost ateroskleroze pri višjem krvnem tlaku narašča že v mladosti. Zgodnje odkrivanje in zdravljenje hipertenzije pri mladih osebah pred 30. letom starosti, že v obdobju mladostnika, je pomembno za preprečevanje dolgoletne okvare tarčnih organov in za zmanjšanje zbolelosti zaradi hipertenzije v odrasli dobi. Z naraščanjem debelosti pri mladih in ob sodobnem nezdravem načinu življenja pojavnost hipertenzije pri mladih narašča, zato je ob rednih zdravniških pregledih otrok in mladostnikov vedno pomembno presejalno odkrivanje tistih z zvišanim krvnim tlakom.

Pogostost hipertenzije pri otrocih in mladostnikih

Podatki o pogostosti hipertenzije v otroštvu po svetu so različni, predvsem zaradi različnih definicij hipertenzije, različnih referenčnih vrednosti in metodologije meritve krvnega tlaka. Če definiramo hipertenzijo kot enkrat izmerjeni krvni tlak, višji od 95. percentile za spol, višino in starost otroka, je prevalenca okrog pet odstotkov. Z vsaj tremi ponavljajočimi meritvami izmerimo v povprečju nižji krvni tlak in ugotavljamo prevalenco otroške hipertenzije od 1 do 3 odstotkov. Pri mladostnikih je podobno, prevalenca naj bi bila do okrog pet odstotkov.

Otroci, ki izhajajo iz slabših socialno-ekonomskih razmer, otroci mater s hipertenzijo v nosečnosti, mater, ki so kadile v nosečnosti, otroci z nizko porodno težo, nedojeni otroci, otroci, ki so že v obdobju dojenčka uživali veliko soli, debeli otroci in mladostniki so bolj nagnjeni k razvoju hipertenzije že v mladostniškem obdobju in odrasli dobi.

Definicija hipertenzije pri otrocih in mladostnikih

Z rastjo otroka krvni tlak narašča, izraziteje sistolni kot diastolni tlak. V pediatriji krvni tlak vrednotimo podobno kot pri odraslih bolnikih, le da upoštevamo spol, starost in višino otroka ali mladostnika, ocenjeno po percentilnih krivuljah za spol in starost. Tako je pri dečku z nizko višino za svojo starost normalen krvni tlak nižji kot pri za svojo starost visoki, vendar mlajši deklici.

Hipertenzija pri otroku ali mladostniku pomeni povprečni krvni tlak, sistolno in diastolno vrednost, izmerjeno ob vsaj treh priložnostih, višjo ali enako 95. percentilni vrednosti za spol, starost in višino. Normalen krvni tlak je nižji od 90. percentilne vrednosti za spol, starost in višino osebe. Vrednosti krvnega tlaka med 90. in 95. percentilo za spol, starost in višino pomenijo visoko normalen

Referenčne vrednosti krvnega tlaka za dečke od 1. do 3. leta glede na percentilo višine

Starost (leta)	Percentile KT	Sistolni KT (mmHg)							Diastolni KT (mmHg)						
		Percentile telesne višine							Percentile telesne višine						
		5	10	25	50	75	90	95	5	10	25	50	75	90	95
1	50	80	81	83	85	87	88	89	34	35	36	37	38	39	39
	90	94	95	97	99	100	102	103	49	50	51	52	53	53	54
	95	98	99	101	103	104	106	106	54	54	55	56	57	58	58
	99	105	106	108	110	112	113	114	61	62	63	64	65	66	66
2	50	84	85	87	88	90	92	92	39	40	41	42	43	44	44
	90	97	99	100	102	104	105	106	54	55	56	57	58	58	59
	95	101	102	104	106	108	109	110	59	59	60	61	62	63	63
	99	109	110	111	113	115	117	117	66	67	68	69	70	71	71
3	50	86	87	89	91	93	94	95	44	44	45	46	47	48	48
	90	100	101	103	105	107	108	109	59	59	60	61	62	63	63
	95	104	105	107	109	110	112	113	63	63	64	65	66	67	67
	99	111	112	114	116	118	119	120	71	71	72	73	74	75	75

(po: National High Blood Pressure Education Program Working Group on High Blood Pressure in Children and Adolescents. Pediatrics 2004;114:555-76)

krvni tlak in povečano tveganje za razvoj hipertenzije.

Po evropskih priporočilih otrokom na sistematskih pregledih merimo krvni tlak od tretjega leta dalje, prej pa npr. pri otrocih, ki so rojeni prezgodaj, z zelo nizko porodno težo, pri tistih s prirojeno srčno okvaro, z znanim obolenjem sečil ali prirojenimi napakami sečil, s presajenim organom, z malignim obolenjem ali ob zdravljenju z zdravili, za katera vemo, da zvišujejo krvni tlak.



Foto: Sebastjan Plavec

Merjenje krvnega tlaka pri otrocih in mladostnikih

Izjemno pomembno je, da ob meritvah krvnega tlaka uporabimo pravilni merilec, in da merimo v ustreznih pogojih. Meritve z neustreznimi merilci in/ali z neustreznimi »otroškimi« manšetami, ko izmerimo na prvi vtis neustrezen tlak in podatek zanemarimo, ker »itak ne drži«, lahko vodijo v hudo strokovno napako z resno zdravstveno posledico. Kadar krvnega tlaka ne moremo izmeriti, ker tonov »ne slišimo« ali se na ekranu avtomatskega merilca izpiše znak za napako, gre lahko za zelo visok krvni tlak.

Krvni tlak pri otrocih in mladostnikih merimo z avtomatskimi merilci, ki morajo biti redno umerjeni in tehnično neoporečni. Za nepravilnost meritve krvnega tlaka pri otroku in mladostniku je najpogosteje kriva neustrezna velikost manšete. S premajhno manšeto izmerimo lažno previsok tlak in s preveliko lažno prenizek tlak. Največ napak v praksi opazamo pri debelih majhnih otrocih, ki imajo povečan obseg nadlahti. Velja, da mora biti manšeta dolga toliko, da napihljivi del manšete prekrije 80 do 100 odstotkov obsega nadlakti, široka pa toliko, da prekrije najmanj 40 odstotkov dolžine nadlakti.

Krvni tlak pri majhnih otrocih je velikokrat težko izmeriti. Otroki giblje z okončino, se joka in brani meritve, tudi če je v materinem naročju, še posebej, kadar se ob boleznih počuti slabo. Najlažje je tlak izmeriti v spanju, če je to možno. Medicinsko osebje se v pediatriji večkrat poslužuje različnih pristopov, mora pa biti posebej potrpežljivo in izurjeno.

Razlike med doma izmerjenim krvnim tlakom in tlakom, izmerjenim v ordinaciji, so pri mladostnikih zaradi vznemirjenosti še pogostejše kot pri odraslih, zato je diagnoza »hipertenzija bele halje« še verjetnejša. V teh primerih višino krvnega tlaka vrednotimo na podlagi samomeritev doma, ki pa morajo biti izvedene z ustreznim aparatom s pravilno izbrano velikostjo manšete, kar preverimo ob ambulantni kontroli. Za sledenje krvnega tlaka pri otrocih in mladostnikih so zato izredno pomembne in lahko edine realne meritve doma, ker se v zdravstveni ustanovi bolnik vedno vznemiri.

Ambulatorno merjenje krvnega tlaka s samodejnim merilcem uporabljamo v pediatriji v praksi pri otrocih, starejših od 5 do 6 let, oz. visokih vsaj 120 cm. Glede na to, da naj bo meritev opravljena ob običajnih vsakodnevnih dejavnostih, se večinoma odločamo za 48-urno obdobje. Ob vrednotenju rezultatov nato upoštevamo obdobje vsaj 24 ur v vmesnem dnevu, ko je mladostnik dan preživel od jutra v šoli pri celotnem pouku in nato ob izvenšolskih dejavnostih, izpustimo pa obdobje obeh dopoldnevov, ko v bolnišnici

nastavimo in snamemo merilec. Po naših izkušnjah so meritve tako najbolj realne, kar nava-jajo tudi nekateri drugi avtorji. Obdobja budnosti in spanja prilagodimo glede na dnevnik, ki ga preiskovanec izpolnjuje sam. Med meritvijo naj bi mladostnik opravljal običajno fizično obremenitev, izogibal naj bi se le kontaktnim športom, plavanju in izjemnim naporom. Ob vrednotenju rezultatov meritve s preiskovancem vedno ocenimo tudi kakovost spanja in stopnjo vznemirjenosti ob meritvah.

Opredelevanje hipertenzije

Potem, ko smo pri otroku ali mladostniku ugotovili arterijsko hipertenzijo, sledijo preiskave za opredelitev vzroka in za oceno prizadetosti tarčnih organov in zdravljenje. Z zdravljenjem osnovne bolezni lahko hipertenzija tudi mine. Pri mladostnikih, kjer gre večinoma za primarno, esencialno hipertenzijo, priporočimo zmanjšanje telesne teže, če so predebeli, odsvetujemo slano prehrano, kajenje in poživila, kar pa velikokrat ni uspešno. Posebej moramo biti pozorni na mladostnike športnike, pri katerih se lahko hipertenzija pojavi zaradi stimulansov, zaužitih s prehranskimi dopolnili, kar le-ti prikrivajo. Pri teh bolnikih tudi upoštevamo mednarodna priporočila o omejitvah fizičnih naporov pri različnih vrstah športa, glede na višino tlaka in ugotovljene posledice na srcu. Pomembno je, da zdravniki vzpostavimo dober odnos tako s starši majhnega otroka, kot z bolnikom mladostnikom, da bolezen razložimo in utemeljimo koristi zdravljenja. S tem izboljšamo sodelovanje in končni uspeh zdravljenja. ♥

NOVA LOKACIJA DRUŠTVA ZA SRCE IN POSVETOVALNICE ZA SRCE

Preselili smo se na novo lokacijo:
Dalmatinova ulica 10, Ljubljana,
1. nadstropje.

Delovni čas Posvetovalnice za srce ostaja enak:
ponedeljek, torek, četrtek in petek od 8. do 12.,
sreda od 11. do 15. ure.

Vabljeni!

ZA SRCE

Duševno zdravje in 7 sestavin zdrave duševne hrane

Duševno zdravje je majhno srce, velika duša ... so občutki, ki jih moraš negovati ... da se dobro počutiš v sebi ... da si prijazen do drugih.

Duševno zdrav si, ko si čustveno, zdravstveno in miselno stabilen.

V mesecu zdravja smo na OŠ Mengeš v okviru zdrave šole, ki ima že tretje leto rdečo nit DUŠEVNO ZDRAVJE, izvedli vrsto dejavnosti. Nekaj jih v povzetku predstavljamo.

Kaj je za učence od 6. do 9. razreda duševno zdravje?

- Duševno zdravje je započutje in je zelo pomembno.
- So dobri občutki, ki jih moraš negovati.
- Da se za svojo starost normalno vedeš.
- Da si sproščen. Da nisi zdrav le na zunaj, ampak se tudi počutiš dobro.
- Da imaš voljo do vsega.
- Da si prijazen do drugih.
- Da se dobro počutiš v sebi.
- Veselje, pozitiven duh v telesu.
- Da počneš stvari, ki te veselijo.
- Hrana za dušo.

- Je sprostitelj negativne energije.
- Če si duševno bolan, si žalosten, se slabo počutiš.
- Da si miselno zdrav.
- Da si miren, sproščen, da nimaš veliko pritiskov...
- Da si vesel in imaš veliko prijateljev.
- Duša + zdravje = duševno zdravje.
- Dobro čustveno počutje.
- Zdrava duša.
- Da si na psihičnem/mentalnem nivoju v redu.
- Da si zdrav po pameti.
- Da si duševno močen.
- Da narediš kaj za sebe.
- Mirne misli.
- Sreča.
- Zdravje, ki ga lahko ustvarimo sami, zdravje duše.
- Da delaš dobre stvari...
- Da lepo in zdravo živiš, se veliko giblješ, družiš, počivaš.
- Kako se počutiš, tvoje psihično zdravje.
- Zdravje, ki ga imamo v glavi, duši.
- Da ti nič ne leži na duši, da nisi v stresu ter da skrbiš za svojo dušo.
- Da se razgovoriš in s tem daš svoje težave in probleme iz sebe.
- Da nimaš problemov s sabo in drugimi.
- Da imaš dobro samozavest.
- Da imaš dobro samopodobo in verjameš vase.
- Tvoje psihično, notranje zdravje. Vpliva na tvoj razvoj, mnenje, odnos do stvari.
- Pomembno je tudi, da si zdrav duševno, mentalno oz. Imaš zdravo vest.
- Imaš pozitiven pogled na svet.



7 sestavin zdrave duševne hrane

1. POVEZOVANJE, DRUŽENJE, MEDSEBOJNI ODNOSI

To so kvalitetni medosebni odnosi, druženje v živo, iz oči v oči z vrstniki, starši, prijatelji, globoki pogovori s prijatelji. Odnosi, v katerih imamo oporo, nas osrečujejo, delajo močnejše. Vemo, da nismo sami na tem planetu, zato ne pozabi biti vsak dan hvaležen, radodaren, sočuten in naredi kaj lepega za druge!

2. TELESNA DEJAVNOST oz. ŠPORT

Športati vsak dan, iti ven na sprehod, na zrak, gibati se, športati! Tudi pospravljanje je gibanje. Kadar se s telesom gibljemo, možgani rastejo, počutje se izboljša, dobiš kondicijo, lažje premaguješ napore.

3. DOVOLJ SPANJA

in umiritev pred spanjem, brez motilcev v prostoru kot so luči, TV, telefon, računalnik... Kvalitetno spanje v miru, da zaspiš pred 22. uro in spiš vsaj 8-9-ur – toliko spanja je potrebno za obnovo možganov, utrjevanje spomina, delovanje inzulina in prebavo in presnovo hrane, delovanje imunskega sistema in psihe – da lahko čez dan razmišljaš, si kaj zapomniš, uravnavaš čustva, rešuješ težave.



4. ČAS ZA POČITEK

je sproščanje, čas brez opravkov in postavljanja ciljev, domišljiji pustimo prosto pot, sanjarimo, ne počnemo ničesar. Se npr. vležemo na travnik in gledamo oblake, poslušamo glasbo... Počitnice so idealna priložnost, a treba se je spočiti tudi vsak dan – takrat se psiha spočije, možgani pa ustvarijo red.

5. IGRA

Prosta spontana igra brez računalnikov, ki vključuje smeh, ustvarjalnost, igrivo radovednost, uganjanje norčij, zabavo, sproščenost, užitek brez zmagovalcev in poražencev. Lepo se je igrati s prijatelji, sosedi, vrstniki, sošolci. Dragocena je igra na igrišču, v naravi, ne samo v zaprtih prostorih.

6. ČAS ZA ZBRANOST

Takrat delaš samo eno stvar naenkrat, si zelo zbran/osredotočen dlje časa in brez prekinitve (brez telefonov, klepeta, delanja več stvari hkrati). Takrat imaš dobro pozornost, med tem pozabiš na vse ostalo okrog sebe. Če se ne osredotočamo redno, naši možgani ne delajo več tistega, za kar so ustvarjeni: ne učijo se več, ne rastejo in ne ustvarjajo novih povezav.



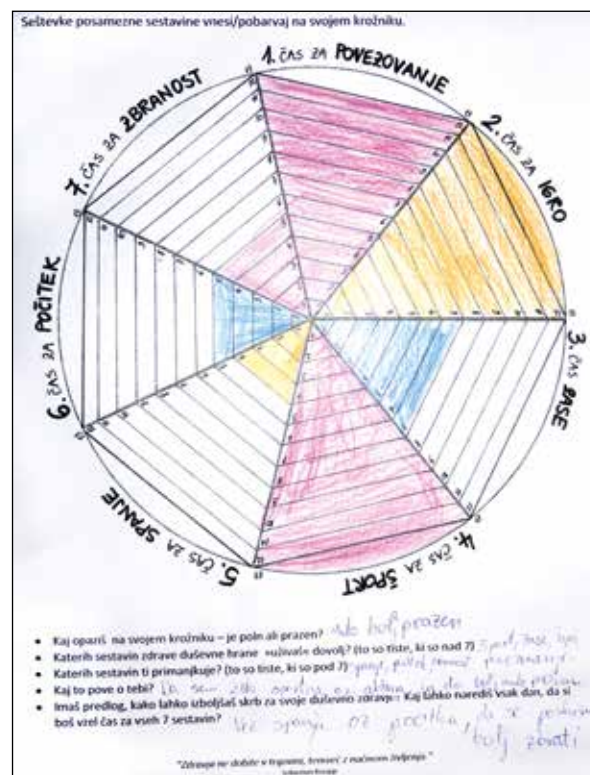
Osmošolki z izpolnjenima krožnikoma zdrave duševne hrane



7. ČAS ZASE

To je čas, ko narediš refleksijo o lastnem notranjem svetu - da zaznavaš svoja čustva, misli, spomine in mnenja, pa tudi svoje namere, upe, sanje, poglede na svet in hrepenenja ... Torej, da razmišljaš o sebi – kdo si, kaj si želiš, kaj ti je pomembno, kaj te moti, kaj ti je všeč, kako vidiš sebe v prihodnosti, kakšni so tvoji cilji, kaj se ti je dobrega zgodilo danes, katere so tvoje kvalitete, kaj bi še rad dosegel, kdo ti veliko pomeni in zakaj si hvaležen. Pisanje dnevnika je dobra možnost.

S pomočjo vprašalnika/lastnega krožnika smo raziskovali, katerih sestavin zdrave duševne hrane "uživamo" dovolj in na katerih moramo še načrtno delati - se izboljšati.



Primer izpolnjenega krožnika
7 sestavin zdrave duševne hrane, 8. razred

**In kakšen je vaš krožnik?
Upamo, da smo vas spodbudili k skrbi
za duševno zdravje!**

Zdravošolci OŠ Mengeš z mentorico Nives Zelenjak
Navdih: knjiga Vihar v glavi: moč najstniških možganov - avtor
Daniel J. Siegel; Slovenska mreža zdravih šol – NIJZ

Srčiko uredila in z njo tudi zaključila 20 letno urednikovanje
te rubrike v reviji za Srce. Hvala vsem ☺

Bernarda Pinter, prof.

Dobre Slabe

NOVICE

Zdravilo zoper sladkorno bolezen liraglutid zmanjšuje pojavljanje srčno-žilnih zapletov

Zelo dolgo smo čakali na zdravilo za sladkorno bolezen, ki bi poleg uravnavanja krvne glukoze zmanjševalo tveganje za srčno-žilne zaplete. Pričakovanja je izpolnilo zdravilo liraglutid, ki spodbuja izločanje inzulina po hrani in nekoliko zmanjšuje apetit. Liraglutid je kot dodatek standardnemu zdravljenju sladkorne bolezni zmanjšal srčno-žilno umrljivost za približno 20 % v primerjavi s placebom. Manj je bilo srčnega infarkta, možganske kapi in bolnišničnega zdravljenja zaradi srčnega popuščanja. (vir: *N Engl J Med* 2016; 375: 311-22)

Optimalna količina zaužitega natrija znaša od 3 do 6 g/dan

V zadnjih desetletjih veliko beremo o nevarnosti prevelikega vnosa soli (natrijevega klorida), ki povzroča arterijsko hipertenzijo in srčno-žilne bolezni. Soli v prehrani pa mora biti ravno prav, saj je tudi premajhen vnos natrija povezan z večjo srčno-žilno umrljivostjo. Analiza 4 velikih raziskav je pokazala, da znaša optimalen vnos natrija od 3 do 6 g dnevno, kar ustreza od 7 do 15 g soli. Pretirano omejevanje soli torej ni potrebno, še vedno pa odsvetujemo uživanje zelo slane, industrijsko predelane hrane. (vir: *Lancet* 2016, elektronska objava 27. Julija; DOI: 10.1016/S0140-6736(16)30467-6.)

Ena ura telesne dejavnosti odtehta za 8 ur sedenja

Pisali smo že o škodljivosti dolgotrajnega sedenja, ki škoduje notranjemu žilnemu sloju in povečuje nevarnost razvoja žilnih bolezni. Tisti, ki eno uro dnevno hodijo s hitrostjo vsaj 5,6 km/h ali kolesarijo s hitrostjo vsaj 16 km/h, pa nimajo povečanega tveganja za srčno-žilne bolezni, tudi če 8 ur dnevno presedijo v službi. Strokovnjaki priporočajo zaposlenim, da vsaj del poti v službo opravijo peš ali s kolesom, in da se sprehodijo med opoldanskim odmorom. (vir: *Lancet* 2016, elektronska objava 20. maja, DOI: 10.1016/S0140-6736(16)30370-1.)

Najboljša vzmetnica proti bolečinam v križu je srednje trda

Vsak proizvajalec hvali svojo vzmetnico. Kako naj se odločajo ortopedski bolniki, ki imajo kronične bolečine v križu? Dobra vzmetnica mora povzročati čim manjši tlak na izpostavljene dele telesa oziroma tlak čim bolj enakomerno razporediti po celem telesu, hkrati pa čim manj deformirati hrbtenico v primerjavi s pokončnim položajem. Za večino pacientov so najudobnejše srednje trde vzmetnice. Strokovnjaki priporočajo, da pacienti pred nakupom sami preizkusijo ležanje na vzmetnici. (vir: www.medscape.com/viewarticle/866586)

Bolniki s srčnim popuščanjem pogosto jemljejo zdravila, ki jim škodijo

Bolniki s srčnim popuščanjem imajo pogosto več pridruženih bolezni in jemljejo nekatera zdravila, ki škodujejo opešanemu srcu. Strokovnjaki opozarjajo, da je treba pri vsakem bolniku s srčnim popuščanjem natančno pregledati spisek zdravil. Pozorni moramo biti zlasti na nesteroidne antirevmatike, ki lahko oslabijo delovanje ledvic in povečajo krvni tlak, na kalcijeve zaviralce, ki zavirajo krčenje srčne mišice in na intravenske antibiotike, ki v organizmu vnašajo veliko natrija. (vir: *Circulation* 2016; DOI: 10.1161/CIR.0000000000000426)

Kalcinacije v koronarnih arterijah bolje napovedujejo srčno-žilno tveganje kot klasični dejavniki tveganja

Raziskava, v kateri so 15 let spremljali navidez zdrave moške, ki so bili ob vključitvi stari od 27 do 45 let je pokazala, da je merjenje kalcinacij v koronarnih arterijah z računalniško tomografijo bolje napovedalo verjetnost smrti kot ocena tveganja po framinghamskem točkovalniku, ki upošteva starost, spol, krvni tlak, raven holesterola, kajenje in sladkorno bolezen. Preiskava kalcijevega bremena koronarnih arterij postaja vse bolj dostopna in ne predstavlja velike sevalne obremenitve. (vir: *Society of Cardiovascular Computed Tomography Annual Meeting* 2016, Orlando, Florida, ZDA; abstrakt št. 115)

Težko fizično delo povečuje tveganje za atrijsko fibrilacijo

Danski raziskovalci, ki so več kot 20 let spremljali 17.196 prebivalcev Kopenhagna, poročajo, da je težko fizično delo, zlasti pogosto dvigovanje bremen nad višino ramen, povezano z 21 do 39 % večjo pogostostjo atrijske fibrilacije kot telesno nezahtevno pisarniško delo. Za razliko do drugih raziskav pri zelo intenzivni rekreativni telesni dejavnosti niso našli povezave z atrijsko fibrilacijo, kar pripisujejo majhnemu številu izjemno dejavnih rekreativnih športnikov. (vir: *Eur J Prev Cardiol* 2016, DOI: 10.1177/2047487316655464)

Metastatične rakave celice se lahko »zbudijo« po 10-15 letih

Rakave celice iz primarnega tumorja se lahko naselijo v oddaljenih organih in se za več let »potuhnejo«, po dolgih letih pa se pričnejo živahno razmnoževati in tvoriti metastatične tumorje. Znanstveniki so nedavno odkrili signalno pot, ki vključuje aktivacijo genov Sox2 in Sox9, ki rakavim celicam omogoči, da se izognejo naravnim celicam ubijalkam, in pritajeno živijo podobno kot matične celice. Ob stiku z monociti oz. makrofagi pa se poprej »speče« tumorske celice pričnejo živahno razmnoževati. Poznavanje teh mehanizmov obeta razvoj novih vrst zdravljenja rakavih bolezni. (vir: *N Engl J Med* 2016; 375:280-2; *Cell* 2016; 165: 45-60)

Bolečina v predelu srca

Boris Cibic

Vprašanje*

»Pozdravljeni,*

prosim za razlago izvida in mnenje.

V otroštvu (7 let) sem bil operiran na srcu zaradi subaortnega defekta, v katerega je prolabil desni koronarni listič aortne zaklopke. Trenutno sem popolnoma brez težav, aortna zaklopka normalno deluje, levi in desni prekat dobro delujeta prav tako levi in desni predvor sta brezhibna.

Tekmovalen športnik: 10 km zmorem v 45 min brez težav.

EKG: sinusni ritem 64/min intermediarna el. srčna os, kompletni desnokračni blok, levi sprednji fascikularni blok, difuzne nespecifične motnje repolarizacije

CIKLOERGOMETRIJA

Pacienta smo stopenjsko obremenili na cikloergometru do 200 W, kar ustreza 11,8 MET. Dosegel je 90% predvidene maks. srčne frekvence. Obremenitev smo prekinili konec 10 min zaradi splošne utrujenosti, stenokardije ni imel.

Krvni tlak in srčna frekvenca sta porasla primerno. Motnje srčnega ritma ni bilo prav tako ne dinamike ST segmenta. Aerobna zmogljivost je praktično povsem ohranjena, uvrščamo ga v funkcionalni razred po NYHA 1 normalno zmogljivi dobro trenirani posamezniki. Dosežen dvojni produkt je 38800, pri doseženi obremenitvi ni znakov ishemije srčne mišice.

Moj kardiolog mi je povedal, da gre za spremembo v EKG zapisu in da nimam nobene motnje srčnega ritma. Baje po njegovem mnenju naj ne bi bilo to nikoli pomembno. Naj še povem da sploh ne občutim desnokračni blok in levi sprednji fascikularni blok ob obremenitvah in tudi ne ob normalnem stanju. Je to pomembno za srce po vašem mnenju? Po mojem kardiologu baje ni.

Prosil bi za razlago izvida in pa vaše mnenje glede obsega športne aktivnosti. Kardiolog je povedal da omejitev glede telesne aktivnosti nimam, a me še zanima vaše mnenje, zato vljudno prosim za odgovor.

lp Jan«

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

Odgovor

Naše telo je sestavljeno iz ogromnega števila celic. Mislim, da vsaka celica opravlja koristno delo. Sreča je, da telo deluje še normalno v mnogih primerih, tudi ko v posameznih organih odpovejo delovanje že mnoge celice. Tako stanje je v vašem srcu. Odpovedalo je kar nekaj celic, vendar je pri vsakdanjih netekmovalnih obremenitvah funkcija srca še povsem normalna in taka lahko ostane še mnoga leta. Srčnih „blokov“ ne čutimo.

V izvidu kardiologa so podatki, ki kažejo na visoko treniranost in zmogljivost srca. Ni zadržkov za nadaljevanje sedanje športne dejavnosti. Glede na prisotne prevodne motnje bi priporočil posvet v kardiološki ambulanti za športnike na Polikliniki v Ljubljani, Njegoševa 4, tel. 01 522-80-11 kjer se posebno posvečajo vprašanjem tekmovalne športne dejavnosti pri operiranih na srcu. ♥

ZA SRCE
25 let

KUPON ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE



30%
popusta

AloePharma,
Aloe krema,
150 ml

Redna cena: 14,24€

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

9,97€

Kupon je novčljiv do 30. 9. 2016 v enotah Lekarne Ljubljana.



Kupon je novčljiv do 30. 9. 2016 oziroma do prodaje zaloga. Popust velja ob predložitvi tega kupona in veljavne članske izkaznice Društva za zdravje srca in ožilja, v vseh enotah Lekarne Ljubljana ob enkratnem nakupu. En kupon velja za nakup enega izdelka AloePharma, Aloe krema. 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

Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Predjed

Hruška z grahom in stročjim fižolom

Sestavine (za 2 osebi):

2 hruški, 100g graha, 100g stročjega fižola, sok ene limone, jedilna žlica medu, jedilna žlica kisle smetane

Hruški umijemo, odstranimo peclje in razrežemo na kose ter odstranimo peške. Grah in stročji fižol skuhamo ter pustimo, da se skoraj čisto ohladi. Limonin sok zmešamo z medom, dobro premešamo ter z nastalim prelivom prelijemo hruške. Dodamo grah in stročji fižol ter dobro premešamo. Na koncu dodamo še kislno smetano, še enkrat premešamo in postrežemo.



Glavna jed

Ribja juha

Sestavine (za 2 osebi):

1 file orade, 1 file brancina, 500ml jušne osnove, 2 korenčka, 2 stebli zelene, 2 bučki, 100g riževih rezancev, jedilna žlica sojine omake, poper

Fileje rib narežemo na manjše kose (po želji lahko prej odstranimo kožo). Korenčka, zeleno in bučki narežemo na tanke podolgovate kose. V vrelo jušno osnovo damo eno jedilo žlico sojine omake ter dodamo zelenjavo. Kuhamo od 6 do 8 minut, da se zelenjava malo zmešča. Dodamo kose ribe in kuhamo še približno 10 minut. Medtem namočimo riževe rezance v toplo vodo. Ko je juha že skoraj gotova, dodamo zadnjih 5 minut vanjo še rezance in dobro premešamo. Preden postrežemo, začini s poprom.



Poobedek

Pokrita breskev

Sestavine (za 2 osebi):

2 zreli breskvi, 2 jedilni žlici polnozrnatne moke, čajna žlička vanilijevega sladkorja, 30g masla

Breskvi očistimo in narežemo na približno 8 kosev, po želji jih lahko tudi olupimo. Maslo raztopimo v ponvi in pri tem pazimo, da se ne razpeni, nato vanj dodamo kose breskve in jih pražimo približno 5 minut oziroma dokler se ne zmeščajo in izpustijo malo soka. Ponev odstranimo z ognja, ter dodamo moko in sladkor. Vse skupaj dobro premešamo, da so kosi breskve prekriti z mešanico, nato damo nazaj na ogenj in kuhamo še približno 2 minuti. Postrežemo toplo. ♥

Besedilo in foto: Brin Najžer



Glikemični indeks

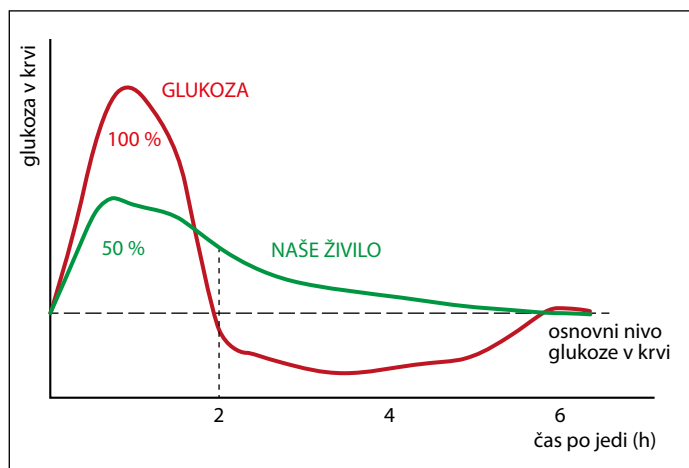
Maruša Pavčič

Človek potrebuje za svoje življenje in delo energijo, ki jo dobi v procesu presnove hrane. Najobilnejši vir energije so ogljikovi hidrati, ki se med prebavo razgradijo do glukoze, ki potuje po krvi do vsake celice organizma. Iz krvi glukoza s pomočjo hormonov, ki kot ključavnica in ključ uravnavajo proces prehajanja potrebnih količin glukoze v celice, prehaja v celice, kjer se razgradi in daje celici energijo, ki jo potrebuje za svoje delovanje.

Če je ta proces moten, pride do različnih kroničnih obolenj, med najpogostejšimi so sladkorna bolezen tipa 1 in tipa 2, debelost, motnje v presnovi maščob, kot osnova za razvoj ateroskleroze ter posledično obolenj srca in žilja, pa tudi druga obolenja. Do danes se je ogromno naredilo na področju spoznavanja mehanizmov delovanja človeškega telesa ter vzrokov in posledic motenj pri tem mehanizmu. Vse do leta 1981 pa so menili, da so ogljikovi hidrati v hrani enakovredni, in da s kemičnim določanjem njihove vsebnosti v živilih lahko določimo, kako se bodo obnašali v telesu, ter koliko jih potrebujemo za normalno delovanje organizma.

Leta 1981 so kanadski znanstveniki pod vodstvom prof. dr. Davida Jenkinsa ugotovili, da se ogljikovi hidrati iz različnih živil v prebavnem traktu obnašajo različno. Enaka količina ogljikovih hidratov na primer iz belega kruha ali jabolka se bo prebavljala različno dolgo in glukoza, kot končni produkt prebave, bo v primeru kruha veliko hitreje prešla v kri ter veliko hitreje dvignila krvni sladkor, pa tudi veliko hitreje padla na oziroma pod normalno raven kot pa v primeru jabolka. Razliko v ravni krvne glukoze po zaužitju živilu v primerjavi z zaužitjem čiste glukoze kaže slika. Med seboj primerjamo površino pod krivuljama ravni glukoze v krvi v prvih dveh urah. Razmerje med površino pod krivuljo po zaužitju testiranega živila v primerjavi z glukozo, pomnoženo s 100 (%), je glikemični indeks (GI).

Glikemični indeks in glikemično breme (GI x količina zaužitih ogljikovih hidratov) sta se najprej začela uporabljati pri načrtovanju in ocenjevanju prehrane diabetikov, sledile so razne modne shujševalne diete (npr. Montignacove ali Dieta južne obale



Glikemični indeks kaže odziv telesa na zaužito živilo.

v ZDA), v zadnjem času pa vse bolj raziskujejo vpliv GI na presnovni sindrom, bolezn srca in žilja, na kronične vnetne bolezni in razvoj različnih rakov. Kljub relativno dolgi dobi od odkritja GI (30 let) pa se je le stežka prebijal v uporabo, predvsem zaradi dokaj zapletene metode določanja različnih lastnosti živil, razlik v prebavi posameznikov, pa tudi razlik v prebavi posameznika od dne do dne. Tako so šele na 1. mednarodnem znanstvenem vrhu o zdravstveni kakovosti ogljikovih hidratov ob koncu leta 2015 v Italiji pregledali vse relevantne študije s tega področja, sprejeli smernice za standardizacijo raziskav, uporabo GI v prehrani zdravih in bolnih ter označevanju GI na živilih. Strinjali so se z ugotovitvijo, da dvig krvnega sladkorja po zaužitju hrane vpliva na zdravje vseh, ne le diabetikov, da GI dopolnjuje druge metode ocenjevanja kakovosti hrane in da je treba o pomenu GI izobraziti zdravstvene delavce in vse prebivalstvo.

Kaj vse vpliva na GI?

Ogljikovi hidrati v živilih in jedilih, ki vsebujejo kemično enako količino ogljikovih hidratov se v telesu človeka prebavljajo različno hitro, zato imajo tudi različni glikemični indeks. Na to vplivajo različni dejavniki. Predvsem je to količina ogljikovih hidratov v živilu ali jedilu, nato vsebnost enostavnih sladkorjev (glukoze, fruktoze in galaktoze) ter sestava in lastnosti škroba (koliko je amiloze in amilopektina v škrobu, kako škrob reagira z drugimi hranili, koliko je rezistentnega škroba). Izredno pomemben je tudi način priprave živila ali jedila, koliko med pripravo želira škrob, kakšni so delčki živila ali jedila, oblika živila in njegova celična struktura. Na GI živila vplivajo tudi druge sestavine jedila, kot so maščobe in beljakovine, količina in sestav prehranske vlaknine, organske kisline in tako imenovana antihranila (snovi, ki preprečujejo razgradnjo nekaterih hranil v živilih, na primer v stročnicah).

Preglednica 1: GI krompirja, pripravljenega na različne načine

Način priprave krompirja	GI na glukozo*	GI na bel kruh*
Kuhan krompir v slani vodi, ohlajen in pogret	23	33
Kuhan krompir v oblicah	50	72
Krompirjevi svaljki	52	74
Nov krompir s kožico	57	81
Sladek krompir (batata) (vsebuje veliko inulina)	61	87
Pire krompir, pripravljen doma	74	105
Pommes frites	75	107
Pečen krompir	85	121
Instant pire krompir	85	122
Kuhan krompir v koščkih, sorta Desire, kuhanje 35 min.	101	144

* Podane so povprečne vrednosti več študij. Podatki vzeti iz Mednarodne preglednice glikemičnih indeksov in glikemičnih bremen iz leta 2002.

** preglednica podana v barvah semaforja: zeleno nizki, oranžno zmerni, rdeče visoki GI.

Prav zato je GI živila in še bolj jedila zelo težko meriti, saj lahko že nekajminutna razlika v kuhanju bistveno spremeni GI (primer GI krompirja v Preglednici 1). Tudi izračunati se ga ne da iz GI sestavin jedila, ampak ga je potrebno izmeriti v pripravljene hrani in vsaka sprememba recepture ga lahko spremeni. GI živila se običajno primerja z GI belega kruha (še iz časov, ko je bil namenjen le prehrani diabetikov), v zadnjem času pa vse bolj prevladuje primerjava z GI s 50 g glukoze. Za lažjo uporabo v vsakdanji praksi so raziskovalci na univerzi v Sidneyu razdelili živila na živila z zelo in nizkim GI (0 - 55 glede na glukozo oziroma 0 - 38,5 glede na beli kruh), zmernim GI (živila z GI od 56 - 69 glede na glukozo in 39 - 48 glede na beli kruh) ter živila z visokim GI (70 in več GI glede na glukozo in 49 in več glede na beli kruh). GI različnih živil, ki vsebujejo ogljikove hidrate v primerjavi z GI 50 g glukoze so podani v Preglednici 2.

Fiziološki in terapevtski učinki živil z nizkim glikemičnim indeksom

Obroki, ki vsebujejo živila z nizkim GI, zmanjšujejo dvig krvnega sladkorja po zaužitju in reakcijo inzulina na ta dvig. Študije na živalih kažejo, da vključevanje počasi prebavljajočega škroba v prehrano upočasnjuje pojav inzulinske rezistence. Klinične študije pri zdravih, osebah z diabetesom in osebah s povečanimi maščobami kažejo, da prehrana z nizkim GI zmanjšuje povprečne vrednosti glukoze v krvi, zmanjšuje izločanje inzulina in raven serumskih trigliceridov pri bolnikih s hipertrigliceridmijo. Poleg tega je prebavljivost ogljikovih hidratov živil z nizkim GI običajno manjša kot živil z visokim GI. Nizki GI tako povečujejo količino ogljikovih hidratov v debelem črevesju in njihovo fermentacijo ter tvorbo kratkoverižnih maščobnih kislin. To vpliva na presnovo

Pregledica 2: GI različnih živil v barvah semaforja: zeleno nizki, oranžno zmerni, rdeče visoki GI na osnovi Mednarodne preglednice glikemičnih indeksov in glikemičnih bremen iz leta 2002

NIZKI GI (55 ali manj) Izbiraj pogosteje	ZMERNI GI (56-69) Izbiraj pogosteje	VISOK GI (70 ali več) Izbiraj redkeje
KRUHI		
Kruh iz 100% na kamnu zmlate cele pšenice Grobno zmlat polnozrnat ječmenov kruh Ajdov kruh (50% bele moke) Pumpnickel	Polnozrnat pšenični kruh Polnozrnat rženi kruh Mlečni kruh Ovsen kruh	Bel kruh Črn kruh Žemlje iz bele moke Bageta, bela Lepinja Presta
ŽITA ZA ZAJTRK		
All Bran™ Bran Buds with Psyllium™ Oat Bran™	Grapenuts™ Ekspandirana pšenica Ovsena kaša Quick oats	Corn flakes Rice Krispies™
ŽITA		
Ješprenj Bulgur Ajda Parboiled riž	Basmati riž Rjav riž Kuskus Polenta	Amarant Prosenka kaša
STROČNICE IN OREŠČKI		
Fižol, leča, čičerka, soja, mandlji, arašidi, orehi, sončnične golice, bučne peške		
ZELENJAVA		
Grah, korenje, zelena zelenjava, šparglji, jajčevci, paprika, paradižnik, čebula, Cvetača, brokoli, zelje, kumare, bučke	Pesa Por	Rumena koleraba
SADJE		
Jabolka, suhe marelice, banane, češnje, grenivka, grozdje, kivi, pomaranče, breskve, hruške, sveže slive, suhe slive, jagode, borovnice, maline	Marelice, sveže fige, suhe fige, ananas. rozine, melone	Dateljni, posušeni
SLADILA		
Agavin sladkor Fruktoza Laktoza	Med Saharoza(kristalni sladkor)	Glukoza, dekstroza, fruktozni sirup iz koruze, maltoza, maltodekstrin
SOKOVI IN BREZALKOHOLNE PIJAČE		
Nesladkan jabolčni sok Nesladkan pomarančni sok Nesladkan ananasov sok	Coca-Cola Fanta	Isostar – športni napitek
MLEČNI IZDELKI		
Mlečni puding Mleko, Fermentirano mleko, Jogurt	Sladoled	

dušika in maščob v telesu. Poveča se tudi sitost, ki traja dalj časa kot pri hrani z visokim GI.

V številnih epidemioloških študijah se je pokazalo, da je nizek GI povezan z manjšim tveganjem za bolezni srca in žilja. Opažovalne študije so dosledno pokazale, da se pri ljudeh, ki uživajo hrano z manjšim GI, zniža večina dejavnikov za kardiovaskularno tveganje. To velja tudi po upoštevanju celotne sestave prehrane. Večina dosedanjih študij kaže ugodne učinke nizke GI prehrane na vrednosti glukoze (posebno po zaužitju hrane) in na plazemske vrednosti LDL holesterola. To velja tako za diabetike, kot tudi za ljudi, ki nimajo diabetesa. Ugodni učinek na skupni in LDL holesterol se zdi še bolj pomemben, če prehrana vsebuje tudi veliko prehranske vlaknine. Tudi označevalec subkliničnega vnetja (CRP) se pri prehrani z nizkim GI dosledno zmanjša. Niso pa potrdili učinkov nizke GI prehrane na krvni tlak pri zdravih, medtem ko pri bolnikih z moteno toleranco na glukozo obstaja tudi ta učinek.

Praktična uporaba glikemičnega indeksa

Ugotavljanje glikemičnega indeksa živil nam daje dodaten vpogled v učinke zaužite hrane, zato je v povezavi z drugimi informacijami o sestavi hrane primeren vodič pri izbiri hrane. Za praktično uporabo se lahko živila razdelijo v skupine, kot je to prikazano v Preglednici 2, in vsak človek si lahko na osnovi te

preglednice zamenja živila z visokim GI s tistimi živila iz skupine, ki imajo manjši GI ali obratno. Na ta način lahko izboljšuje svoje prehranske navade in prilagaja hitrost presnove in sitost svojim potrebam. Dejstvo je namreč, da so tudi potrebe po hrani pri vsakem človeku v različnih življenjskih okoliščinah ali ob različnem delu, ki ga opravlja lahko različne. Najbolj se to kaže v prehrani športnikov pri različnih športnih disciplinah.

Upoštevanje čim nižjega GI pri izbiri živil dolgoročno preprečuje pojav kroničnih nenalezljivih bolezni zaradi manjših obremenitev presnove. Zanimivo je, da imajo načini prehranjevanja, ki danes slovijo kot najbolj preventivni, kot je na primer mediteranska prehrana, nizko vrednost GI.

Še eno področje je, ki ga je razkrilo ugotavljanje GI. To je prepoved uživanja sladkorja pri sladkorni bolezni. GI sladkorja (saharoze) je nižji, kot so GI večine kruhov, pečenega, pire krompirja ali krompirja v koščkih, razkuhanega riža ali polente, zato ni nobene znanstvene podlage, da bi se v prehrani diabetika črtal prav sladkor. Nove mednarodne smernice za zdravilno prehrano diabetikov (evropske iz leta 2004 in ameriške iz leta 2013) ta mit preključujejo. Če se sladkor uživa kot del zdravega obroka z nizkim GI so tudi priporočila za uživanje sladkorjev pri diabetikih enaka kot za nediabetike (do največ 10 % potrebnih dnevnih kalorij).♥

zepter[®]
INTERNATIONAL
LIVE BETTER. LIVE LONGER



Vsem članom Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

- v letu 2016 poklanjamo bon v vrednosti 300 EUR, ki se lahko koristi ob nakupu garnitur kuhalne posode Univerzal ali Grande ali ostalih izdelkov s programa kuhalne posode v minimalni vrednosti garniture Univerzal. Bon se ne more kombinirati z ostalimi akcijami in popusti. Na eno garnituro se lahko unovči samo en bon.
- ki bodo v letu 2016 organizirali predstavitev izdelkov Zepter v skladu s pravilnikom podjetja, [poklanjamo za njihovo osebno uporabo nadlahtni merilnik krvnega tlaka.](#)



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

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

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

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



Étienne Jules Marey, pionir sodobne metode raziskave o delovanju srca

Boris Cibic

E.J. Marey francoski znanstvenik, fiziolog, raziskovalec srčnega ritma, slavni predhodnik sodobnih kardiologov aritmologov, sin zdravnika, se je rodil v mestu Beaune (v deželi Bourgogne na vzhodu Francije), 5. marca 1830. Po končani osnovni šoli je tam obiskoval tudi klasično gimnazijo in dosegel »bakalavreat« z briljantno oceno.

Zelo nadarjen za tehnične predmete, bistroumen, vztrajen in iznajdljiv se je kmalu začel pripravljati za sprejem v Šolo Politehnike v Parizu vendar se je moral, na neuklonljivo zahtevo očeta, vpisati na tamkajšnjo Medicinsko fakulteto.

Kmalu se je razživel tudi na tej vsiljeni poti in postal iskan sodelavec pri študentskih raziskavah. Po zelo uspešno končanem študiju je bil sprejet na delo v mestni bolnišnici kot »zunanji internist« in že pred enim letom dela redno nastavljen sodelavec (1859) v starosti komaj 29 let z zagovorom svoje raziskovalne teme »Krvotok pri zdravem človeku in pri različnih boleznih«. Tema mu je odpirala široke možnosti za nadaljnje raziskave, tako na področju fiziologije kot na področju klinične medicine.

Kmalu je bil izvoljen v vodstvo oddelčnega kardiološkega laboratorija in v svoje raziskave vključil še več sodelavcev, zlasti dva: dr. Ch. Buissona, ki mu je zelo pomagal pri izpopolnitvi pnevmatskega postopka (Mareyev boben) prenosa utripanja arterije na daljavo, mnogo let pred sedanjimi električnimi metodami, in veterinar Chauveau, ki mu je asistiral pri enkratnih preizkusih na konjih, pri katerih je neposredno meril krvni tlak in gibanje srčnih votlin.

Kljub številnim delovnim obveznostim je še pred iztekom prvega leta vodstva Akademiji za znanost predstavil dokončno verzijo svojega »sfigmomanometra«, ki je dobil ime po njem: »sfigmomanometer po Mareyu«. Z njim ugotavljamo hitrost bitja srca in značilnosti pulznega vala v odvodnicah, višino in širino vala.

Pri registriranju pulzov v arterijah je bolnik priklopljen na aparat na »vrteč boben« na katerem je papir, ki je rahlo okajen (»Mareyev boben«). Ker se je aparat kmalu izkazal mnogo bolj enostaven in natančen v primerjavi s podobnimi aparati drugih raziskovalcev, je kmalu prešel v rabo v številne laboratorije v bolnišnicah po svetu in posredno povečal slavo izumitelja.

Sledila so leta izpopolnjevanja izumljene metode, ki je bila v skupini »grafičnih metod«, in njeno vrednotenje, kar je Marey predstavil v zelo obsežni monografiji »Sur la physiologie médicale de la circulation« – O medicinski fiziologiji krvotoka, 563 strani



debela knjiga z letom izdaje 1863.

Mareyja uspeh ni uspaval, pač pa obratno. S sodelavci je razširil preiskave na vedno večje število organov, najprej na pljuča, nato na progaste mišice, žleze in gibanje. Sproti je sledil raziskavam drugih raziskovalcev, ki so predstavljali svoje »manometre«, »sfigmografe«, »hemodromometre«, »sfigmoskope« in izpopolnjeval svojo metodo.

Prišlo je leto 1881, čas objave skoraj 20 letnih raziskav, opravljenih s sodelavci, v 745 strani debeli knjigi s prikazom neskončno velikega števila podatkov o fizioloških in bolezenskih procesih pri človeku, ki jih je opazoval z uporabo svoje vedno bolj izpopolnjene grafične metode (Mareyev boben in »kronofotografske tehnike pri fizioloških raziskavah«). Knjiga je bila razširjena in popravljena izdaja prve, objavljene leta 1868, obakrat z naslovom »Le mouvement dans les fonctions de la vie – Gibanje v funkcijah življenja«

Leta 1881, ko je že bil star 50 let in ni bil več prepričan, da je njegova metoda še brez boljših, je začel posvečati svoje napore kronofotografiji, ki je postala njegova osnovna tehnika v primerjalnih raziskavah vseh oblik gibanja v naravi, zlasti na področju športa (»Le Mouvement – Gibanje«).

Marey je bil zelo komunikativen, zelo je spoštoval in bil hvaležen vsem, ki so mu s svojimi idejami in delom pomagali doseči vrhunski napredek v fiziologiji in s tem vrhunec svoje slave. Zelo je cenil strokovne in prijateljske stike, tako s francoskimi, kot nemškimi in italijanskimi kardiologi.

V teku življenja je dobil številna visoka priznanja od najvišjih znanstvenih in političnih institucij. Bil je poročen, z ženo sta imela eno hčerko. Bil je velik domoljub in domovina se mu je oddolžila s poimenovanjem številnih medicinskih, kulturnih in socialnih ustanov, prvenstveno v njegovem rojstnem mestu Beaune in v Parizu. Leta 1980 je Evropsko kardiološko društvo na svojem letnem kongresu v Parizu posvetilo kongres spominu na Mareyev 150-letno rojstno leto. V času kongresa je društvo priredilo tudi veliko razstavo z obsežnim prikazom življenjskih danosti in strokovnih pogojev dela v času Mareyevga življenja. ♥

Nadaljevalna vadba na trim stezi

Maja Pori, Sebastijan Dolenc

V prejšnji številki smo predstavili začetno vadbo moči na postajah na trim stezi. Zapisali smo, da le z redno telesno dejavnostjo dosežemo najbolj pozitivne učinke na svoje zdravje in da ni dovolj, če samo hodimo, kolesarimo, tečemo ..., temveč je treba izvajati tudi krepilne ter raztezne gimnastične vaje. Na postajah, ki jih vsebujejo trim steze, lahko izvedemo kakovostno vadbo za zdravje z vsemi omenjenimi vsebinami. Pa še kakšno vajo za ravnotežje in koordinacijo lahko vključimo. Tokrat predstavljamo nekoliko težje vaje za moč, ki jih seveda izvedemo po predhodnem ogrevanju.

Pripravljalni del vadbe

Hitra hoja ali lahkoten tek sta pred vadbo za moč na trim stezah najbolj primerni dejavnosti. Če smo za vadbo neogreti, smo namreč manj učinkoviti in bolj podvrženi poškodbam. Že 5 minut hitre hoje (ali teka) nam dvigne telesno temperaturo, kar omogoča boljše elastičnost mehkih tkiv in večje razpone gibov ter boljši izraz moči v nadaljevanju.

Med hojo lahko izvedemo nekaj raztezni in krepilnih gimnastičnih vaj, s katerimi še povečamo učinke ogrevanja. Kaj je primerno? Izvedemo zamahe z rokami, kroženja z rokami nazaj, kroženja v ramenih nazaj, zamahe z nogami ob opori na oviri,

zasuke in odklone trupa. Prav tako lahko naredimo nekaj počepov ali izpadnih korakov. Vse te vaje izvedemo v 10 do 15 ponovitvah. Za takšno ogrevanje pred vadbo potrebujemo od 10 do 15 minut.

Glavni del vadbe

Na orodjih izvedemo od 10 do 15 ponovitev vaj za moč (v 1 do 3 nizih). Že zadnjič smo omenili, da lahko izvedemo več obhodov na trim stezi, če je ta krajša, oziroma vse nize na eni postaji, če bomo stezo prehodili (pretekli) le enkrat. Pri izvajanju vaj moramo paziti na raven in napet trup ter ustrezno aktivacijo mišic medeničnega dna. Predstavljamo 11 vaj, ki so težja različica vaj v prejšnji številki:



Slika 1: Sklece v opori zadaj na orodju



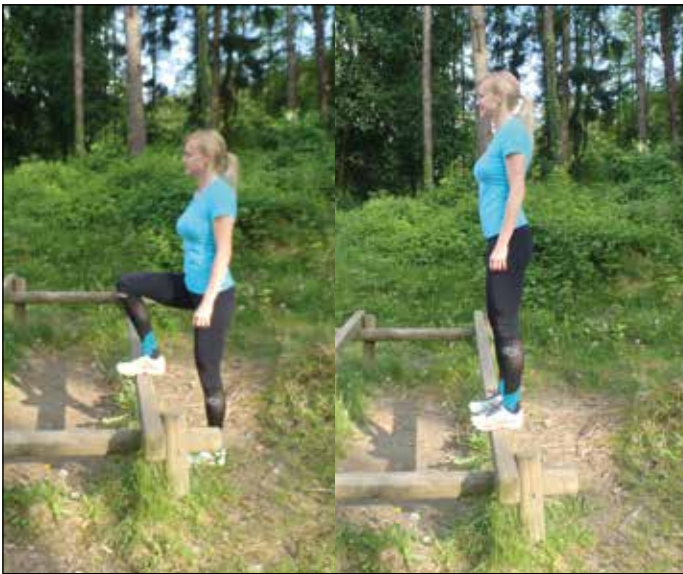
Slika 2: Prestopanje ovire v opori spredaj na orodju



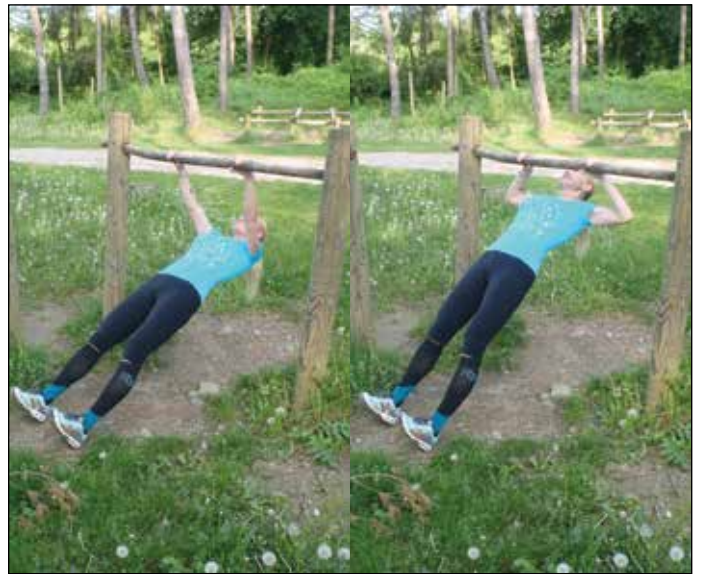
Slika 3: Dvigi nasprotne roke in noge v opori spredaj na oviri (nato menjava položaja rok in nog)



Slika 4: Hoja po gredi (naprej, vzvratno, bočno, z obrati, s počepi ...)



*Slika 5: Stopanje na orodje z eno nogo
(nato menjava položaja nog)*



Slika 6: Potegi k drogu v mešani vesi



*Slika 7: Tek z visokim dvigovanjem kolen
v opori spredaj na orodju*



*Slika 8: Upogibi trupa na orodju, nasprotna roka
k nasprotni nogi (nato menjava položaja rok in nog)*



Slika 9: Upogibi kolka v vesi na orodju



*Slika 10: Potegi z rokami (in pomočjo noge)
v mešani vesi na orodju*



Slika 11: Izmenični izpadni koraki naprej z zasukom na stran sprednje noge (palico v predročenju vlečemo navzven)

Zaključni del vadbe

Prav tako ne smemo pozabiti na raztezanje v zaključnem delu vadbe, kjer priporočamo statično raztezanje v trajanju do 30 sekund za najbolj obremenjene mišice (vajo ponovimo 3 – 4 x). S tem ohranjamo delovno dolžino mišic in omogočamo hitrejšo regeneracijo po vadbi. Če zaključne dele izpuščamo, lahko tvegamo kronično skrajšanje mišic, kar vodi v stalne bolečine v sklepih. Zaradi sedečega načina življenja ima mnogo ljudi težave s slabo raztegljivostjo mišic na sprednji strani kolka ter ramen, kar lahko vodi v težave z bolečinami v hrbtenici, zato se posebej osredotočimo na tiste dele telesa, ki so z vidika gibljivosti »pozabljeni«. Primerni sta npr. vaji 12 in 13. ♥



Slika 12: Vztrajanje v izpadu naprej s prijemom za orodje (nato menjava položaja nog).



Slika 13: Vztrajanje v zasuku z odročenjem (nato menjava položaja rok)



Izobraževalno-rekreativne počitnice s srčnim avtobusom!

V organizaciji Zdravilišča Radenci in Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije.

HOTEL RADIN ★★★★★

15.10. – 22.10.2016

cena na osebo, dvoposteljna soba

289 € | polpenzion

315 € | polni penzion

☎ 01/234 75 51

✉ drustvo-zasrce@siol.net

🌐 www.zasrce.si

Turistična taksa in prijavnina nista vključeni v ceno.

SRČNI
AVTOBUS

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.



Popotovanje po Angelski gori

Stanislav Pinter

... gori za skalnim Robom, od koder že od davnine »pade« burja v Vipavsko dolino, se razprostira čudovit svet. Sredi je naselje Otlica, okrog katere lahko popotnik odkriva pravcato »ogrlico« naravnih čudes in ustvarjalnosti človeških rok. Tukaj vsak letni čas ponudi drugačno podobo »divje lepote« in človeške dobrote; septembrska je praznična - angelska ...

Stičišče celinskega in sredozemskega podnebja

Že ko stopite iz avta na več kot 900 metrih nad morjem, začutite svež gorski zrak. Tamkajšnja klima je blagodejna in primerna za celoletno rekreacijo - od pohodništva, kolesarjenja, pozimi teka na smučeh, do sodobnejših oblik, za katere se ogrevajo zlasti mlajši domačini in obiskovalci. Celo v smučarskih skokih se lahko preizkusijo v okviru Skakalnega kluba POK (Predmeja - Otlica - Kovk). Obiskovalec mora biti pripravljen na temperaturne razlike, na katere bo naletel na razmeroma majhnem prostoru in posledično ustvarjajo različne mikro klimatske pogoje, čemur sta se dobro prilagodila rastlinski in živalski svet. Najlepši primeri so vidni ob razgledni poti na Robu, kjer so vplivi mešanja podnebij najmočnejši. Podrobneje so bili opisani v reviji Za srce, novembra 2001.

Od bisera do bisera »ogrlice čudes narave in dela človeških rok«

Tokrat smo izbrali popotovanje po krožni tematski in razgibani planinski poti po Gori, ki je dobro označena z domiselnimi škrlatnimi sončki na rumeni podlagi. Ponekod jim delajo družbo knafeljčeve markacije s številko 1, saj po robnem delu poteka tudi Slovenska planinska pot, ki se nadaljuje proti Čavnu.

Pot po Angelski gori povezuje 17 tematskih postaj, ki so razporejene na območju naselij Otlica in Kovk (nekdanje imenovanem Log). Popotovanje lahko začnemo pri cerkvi Angelov varuhov ali s parkirišča pri pokopališču na Otlici. Usmerimo se zahodno proti robu Planote - do Penklerije. Ta del si bomo najbolj zapomnili po suhozidih - kamnitih ogradah in podpornih zidovih, ki so jih domačini postavili zaradi vetrovnosti pokrajine ob čiščenju travnih

površin. Obenem so razmejevali posesti in štitali prehodnost poti. Na težavno življenje Gorjanov kaže tudi druga postaja, *Franckov žleb* - ozka strma pot, po kateri so nekoč hodili po drva, krmo za živino in iz globeli prinašali mrtvi pesek, ki so ga uporabljali pri zidavi peči ter dimnikov.

»Votla gora« po kateri je kraj dobil ime

Med razgledno najlepše odseke poti spada vzpon do *Otliškega maja* in spust proti *Otliškemu oknu*. Večina pohodnikov se bo na četrti postaji zadovoljila že s pogledom skozi naravno Okno v Vipavsko dolino, včasih skrito v morju nizke oblačnosti, drugič »čistim kot solza« daleč preko kraške pokrajine. Nekateri bodo morda v prijetni senci ugibali o njegovem nastanku - ali verjeti ljudskim pripovedkam ali geomorfološkim razlagam? Za domačine - »Wtlčane« pa ta predel pomeni veliko več kot zgolj »skala z luknjo«; zanje je pravi naravni simbol, ki je dal kraju ime. Zato je ob srečanju vredno v njihovi družbi malo postati in jim prisluhniti, ko pomenljivo spregovorijo o skrivnostih Gore in Gorjanih.

Takoj za *Luknjo*, kot tudi pravijo Oknu, nas, če ujamemo pravi letni čas, presenetijo preproge gorskega cvetja - avrikljev ali svišča. Nedaleč stran, na robu gozda - v *Molkavi dolini* je pred nekaj leti nastalo nenavadno delo *Kamnita spirala* arhitekta Damjana Popelarja, ki v svojem umetniškem delovanju skuša povezati naravo in kulturo. Iz kupa kamena na dnu vrtače je v slogu suhozidov zasnoval in lastnoročno izdelal mogočno spiralo (kamnitega polža), ki jo na vrhu vsebinsko dopolnjuje kamnit stožec. Ob zimskem solsticiju se njegova senca ujame s središčem spirale na dnu vrtače - kot simbolična poroka nebeškega in zemeljskega...



Kamnita spirala - unikaten primer krajinske umetnosti - trdno povezuje domačine in goste (Foto: Bernarda Pinter)



Vsak se sam odloča, koliko bo trajal njegov krog popotovanja po Gori. (Foto: Bernarda Pinter)

Nadaljevanje hoje po poti v smeri *Sinjega vrha* nas najprej privede do več kot 200 let stare *Zavrhove kmetije*. Dolgoletna tradicija reje drobnice, pridelave kozjega mleka, izdelave sira in drugih izdelkov predstavlja dodano vrednost njene turistične usmerjenosti. V bližini je kotanja *Taruna jama*, kjer je še mogoče videti kmečko pridelavo lana. Naslednjo znamenitost predstavlja Šturska pot, po kateri so Ložani nekdaj hodili v dolino k maši v farno cerkev v Šturju (na robu Ajdovščine). Zlasti pozimi, v snegu in ledu je bila pot po Rebri res težavna. Kako naporno je bilo šele takrat, ko so v krsti (trugi) obešeni na dolgo žrd, na ramah nosili svoje pokojne sovaščane.

Osma postaja – Črne stene, se nahaja na robu Gore. Ker tam stalno piha (zjutraj težak hladen zrak drsi v globino, s segrevanjem pa se začne dvigat vzgornik) in je res dober razgled, to ustreza pticam ujedam – od planinskega orla, sokola selca do beloglavega jastreba in drugih manjših ptic – selivk. Od tu sledimo poti proti deveti postaji *Majeriji* z značilnim gorskim naseljem Kovkom.

V kolikor se čutimo dobro pripravljene, se lahko vzpnemo še na Sinji vrh (1032 m), kjer se spotoma ustavimo v istoimenski turistični domačiji, znani po prirejanju slikarskih in drugih umetniških delavnic. Sicer pa nadaljujemo po severnem vznožju Sinjega vrha, kjer ob cesti Col – Predmeja na vrhu klanca *Binčuše* odkrijemo enajsto postajo – kovške škraplje ali žlebiče, ki predstavljajo tipično kraško značilnost in so naravni spomenik državnega pomena.

Posebnosti z Angelske gore

V zaselku *Na Logu* je naslednja postaja, kjer spoznamo domiselnost domačinov, ki so že v 19. stoletju rešili odvajanje dima s kurišč s pomočjo samostojnih zunanjih dimnikov. Z njimi so obvarovali s slamo krite strehe pred požari. Nekateri še danes delujejo.

Pod Pižentom je 13. postaja, ki pohodnika seznanja, da je prišel na razmejitveno področje Tod je nekoč tekla deželna meja med Goriško pokrajino in Deželo Kranjsko pa tudi cerkvena meja, ki je ločevala Otličane in Kovkovčane še pred petdesetimi leti.

»Križev pot« se s 14. postajo konča, medtem ko na Poti po Gori temu ni tako... Prispeli smo do *Ojstrice*, kjer po mnenju mnogih kraja-



Pogled v dno »Dežele« skozi Otlško okno – hrepenenje po lepem (Foto: Miran Krapež)

nov stoji domačija z najlepšim pogledom na Otlico in Kovk ter dolino in morje. Od tam se odpravimo mimo lovske kočice do zadnjih dveh postaj – zaselkov s precej nenavadnima imenoma: *Sibirija* in *Kitajska*.

Prvi leži v dolini, ki je odprta proti severovzhodu in od koder priteka hladen zrak. Domačini povedo, da je na tem območju »vsaj za en rokav« hladneje kot drugod na Planoti. Hujši so tudi sunki burje, pozimi pa večji zameti.

Drugi zaselek pa naj bi svoje ime dobil po dveh, morda soodvisnih značilnostih velike daljne dežele. Na veliki kitajski zid spominjajo številne kamnite ograje – suhozidi, prenaseljenost tega področja in številne velike družine tudi z deset, dvanajst in celo štirinajst otroci so bile nekdaj povsem običajne. Zato jih je bilo »kot Kitajcev«... Še en razlog več, da so imeli na Otlici samostojno osnovno šolo, ki je pred leti postala ena prvih devetletk na širšem območju.

Cerkovna je 17. postaja in se nahaja v središču naselja Otlica, kjer so pred 260 leti postavili prvo cerkev Angelov varuhov. Sprva so se v njej zbirali le domačini, kasneje pa je postala romarska cerkev, kamor so prihajali verniki celo iz Vipave in Idrije. Po hudi uri leta 1879, ko je vanjo treščilo in jo hudo razdejalo, so jo zgradili na novo. Nenavadna zgodovinska zgodba poroča, da je od izgradnje prvotne cerkve do njene posvetitve preteklo celih 62 let. Težava je bila v tem, da sploh ni bilo urejene poti, po kateri bi se škof lahko pripeljal na Otlico. Zato so na koncu izdelali posebno nosilnico in ga na ramah prinesli do cerkve. Takrat je bilo namreč »nedostojno, nemogoče in mučeniško« za tako visokega dostojanstvenika, da bi peš hodil po svetu naokrog. Pa se res časi spreminjajo...

A kdor pride danes v te kraje s srcem, se bo zagotovo še vračal! Tako kot Gorjani, ki živijo po svetu in se po starem naročilo vsaj enkrat na leto – na Angelsko nedeljo, ko pripravijo »šagro« (slavje ob farnem prazniku)

vrnejo v domači kraj. Takrat se podružijo in potrjujejo svojo identiteto. Domačini, ki so ostali na Gori, so živ dokaz prilagajanja človeka naravi, »njegove odvisnosti in možnosti sobivanja tudi v ostrih in težavnih, toda tudi čarobno lepih razmerah matere Gore.« Le-ta jim je skozi stoletja omogočala, da so neglede na vse preizkušnje ohranili prvobitnost narave in Slovenstvo, vključno z vsemi lokalnimi šegami in običaji.



Znova se vračamo - proti izhodišču Poti na Otlici. (Foto: Bernarda Pinter)

Izhodišče: Ajdovščina – Col:

Z Vipavske hitre ceste zavijemo na odcepu za Ajdovščino ter sledimo smerokazom za Col (iz osrednje Slovenije se lahko do Cola pripeljemo iz Logatca in Kalca ali iz smeri Idrije preko Črnega vrha). V Colu se odcepi cesta na levo proti Predmeji, vozimo pa se skozi naselji Gozd, Kovk do Otlice. Ob postopnem vzpenjanju presežemo nadmorsko višino 900 metrov in prispemo na robno uravnavo. V Otlici, ki predstavlja središče planote – z osnovno šolo, cerkvijo, kulturno dvorano in vaško gostilno je izhodišče naše poti. Najprimernejše mesto je na parkirišču ob pokopališču.

V dolino se lahko vračamo po isti poti ali pa popestrimo izlet z vožnjo skozi Predmejo in se po slikoviti gorski cesti skozi predore, vsekane v živo skalo spustimo do Lokavca in od tam v Ajdovščino. Če ostane še kaj časa, priporočam spotoma vzpon po Naravoslovni učni poti do izvira reke Hubelj, ki privre na dan iz številnih bolj ali manj dostopnih lukenj kraškega podzemlja. Vozilo parkiramo ob športnem parku Pale.

Dolžina izleta:

Čas hoje je odvisen od posameznika. Izbiramo lahko med tremi različicami. Najkrajša – do Otliškega okna in nazaj mimo kamnite spirale (polža) traja uro in pol; Srednji krog je dolg cca 14 km in ga je mogoče prehoditi v 4-6 urah. Smer hoje si izbiramo sami.

Največji krog zaobsega vseh 17 postaj. Od izhodišča do Otliške-



Maja prihodnje leto bo že 10. tradicionalni pohod po Angelski gori. (Foto: Miran Krapež)

ga okna je pot enaka kot pri prvi varianti, potem nadaljujemo do najvišje točke na Sinjem vrhu, nakar se usmerimo mimo Kovka preko Angelske gore, skozi Sibirijo in Kitajsko ter se po poti po robu preko Otliškega maja vrnemo na izhodišče. Če se zapletemo v pogovore z domačini, da bi še bolje spoznali njihov način življenja, lahko taka tura namesto 8 ur traja kar cel dan.

Kdaj in kako na pot:

Smo v dobi sodobnih komunikacij, zato lahko dobite vsak trenutek natančno sliko o vremenskem dogajanju na tem

področju, saj stoji na Otlici ena od vremenskih opazovalnic. Najlepši razgled z Roba je takrat, ko se umirijo sunki burje in se dobro vidijo celo ladje v Tržaškem zalivu (s Sinjega vrha pa vse do Benetk), slovenski Kras s Trsteljem ter tik pod nami celotna Vipavska dolina. Ob ustaljenem vremenu so temperature nekaj stopinj nižje kot v dolini, zato se dobro zaščitite pred mrazom pa tudi pred soncem. Oblačila naj bodo udobna in prilagojena letnemu času, obutev pa primerna razgibanemu površju in s podplatom za dober oprijem na poti. V pomoč bodo pohodne palice, nikar pa ne pozabite na fotoaparata.

Na Gori je zelo zanimivo v mesecu maju (drugo leto bo že jubilejni 10. Pohod po Angelski gori) in v septembru, ko je že prva nedelja – Angelska, za domačine praznična. Druga sobota je v bližnji Predmeji namenjena tradicionalnemu pohodu »Pot do Dolu gor in dol«. ♥

DRUŠTVENE NOVICE**PODRUŽNICA POSAVJE****Posavci. Veseli smo in žal nam je.**

Posavci smo veselo zaključili prvo polletje s pohodom po Planini pri Sevnici in z zaključnim piknikom ob pomoči prijaznih članov tamkajšnjega gasilskega društva. Ker je bil pohod ravno na državni praznik, smo organizirali tudi primerno proslavo. Na junijskem pohodu smo zakoncema Škrlec podelili »Srce Posavja«. Žal nam je, da nekateri niste mogli biti z nami.

Člani UO se trudimo, da bi našemu članstvu nudili bistveno več, kot je vredna članarina. Iščemo ideje, kako povezati tiste, ki smo pogosto skupaj in tiste, ki se iz različnih razlogov ne morete udeleževati naših srečanj. Veseli smo vsakega člana, ki ne odpove članstva, in vsakega novega člana. Žal nam je, da nastajajo praznine članstva na področju Sevnice in Kostanjevice na Krki. Žal nam je, ker še nismo dovolj povezali morebitno članstvo iz področja Kozjanskega in Radeč. Veseli bomo, če se najde skupina, ki bi na nam oddaljenih področjih organizirala dejavnosti, ki pripomorejo k zdravju srca in žilja. Radi bi pomagali z nasveti in organizacijo. Vsi se moramo zavedati, da živimo le enkrat in da imamo delavca – »srce«, ki nas zlepa ne zapusti, če mi ne zapustimo njega.



Pohodniki pod vročim soncem na Planini (Foto: Franc Černelič)



Članice pevke nastopajo v kulturnem programu ob Dnevu državnosti (Foto: Jani Žarn)



Del omizja na pikniku pri gasilcih na Planini (Foto: Franc Černelič)

Veseli smo vseh, ki na naših preventivnih pohodih sejete smeh, klepetate, prepevate in širite prijateljske vezi. Žal nam je za vse tiste, ki zaradi okvar sklepov, starosti ali stroška ne morete več z nami. Žal nam je tudi tistih, ki si ne znate vzeti časa zase v drugem okolju. Žal nam je tistih, ki raje sedite doma v svojih foteljih ali mislite, da morate prav na dan srečanja postoriti nekaj pomembnega doma. Toda veseli smo za vas, če na dan srečanja doživite lepe dogodke v svojem okolju in vam je to v zadovoljstvo. Uživajmo vsak dan, saj morda »jutri« ne pride. Žal.

Veseli smo vsakega udeleženca na predavanjih. Verjemite, da je tudi predavatelju lažje, če ima pred sabo lepo število poslušalcev. Pripravite se na temo predavanja in vprašajte, kar vas zanima. Na predavanjih lahko predlagate teme, ki bi jih radi slišali. Predavanj se lažje udeležite tudi tisti, ki sicer ne morete na preventivne pohode. Žal nam je, če se po predavanju na hitro razidemo. Ne smemo pozabiti, da smo ljudje družabna bitja.

Veseli smo, ker nas zdravstveno osebje lepo in strokovno sprejme takrat, ko to potrebujemo. Veseli smo za vas pri vsakem olajšanju bolezni ali ozdravitvi. Žal nam je, če se kdaj zgodi, da niste ustrezno obravnavani. Tudi v takih primerih se lahko obrnete na naše društvo. Skušali bomo najti pomoč.

Veseli smo udeležbe članov društva na različnih prireditvah v Posavju. Že dejstvo, da si moramo zapomniti datum in uro prireditve, nas ohranja v družbenem okolju. Treba se je umiti in preobleči. To nas prisili, da presekaemo lagodnost in monotonost. Dogodek nas popelje vsaj za nekaj časa v stran od vsakdanjega razmišljanja. Tudi to potrebujejo naši možgani. Sprehod in svež zrak nam prav tako koristita. Žal nam je, ker poznamo kar nekaj takih, ki sicer niso člani našega društva in tudi drugih ne, ki jim je vsak dan enak. Ni ponedeljka in ne nedelje. Zjutraj se oblečejo v včerajšnjo obleko, morda se na hitro umijejo, moški se brijejo le vsakih nekaj dni. Sledi monoton dan v samoti domačih opravil ali prostora. Živijo, vendar ne zaznajo veselja življenja. Običajno ne skrbijo niti za svoje zdravstveno stanje. Vzamejo, kar pač pride in kakor pride. Morda lahko tudi z našo pomočjo kakšnemu preprečimo pot v tako stanje.

Veseli bomo, če bomo po svojih močeh pomagali tudi fundaciji Bim bam, ki bo omogočala otrokom v velikih bolnišnicah, da bodo vsaj v najkriticnejših dneh imeli ob sebi enega od staršev. Prebirajte informacije o tem v reviji »Za srce« in pomagajte s svojimi prispevki.



Podelitev Srca Posavja zakoncema Škrlec (Foto: Jani Žarn)

Ob svetovnem dnevu srca pripravljamo 30. septembra 2016 ob 19. uri v viteški dvorani Posavskega muzeja Brežice lepo proslavo z domačimi izvajalci, ki nam bodo predstavili skladbe Edit Piaf. Dogodek bo ogrel naša srca, zato ga ne izpustite.

Tudi jesenski del pohodov in predavanj je načrtan. Točne datume in vsebine boste prejeli z vabili. Pridite, da nam bo lepo v prijetni družbi.

Vsi bomo veseli, če bomo čim manjkrat izrekli, žal nam je. ♥

Franc Černelič

ZA SRCE
25 let

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Izlet v Breginj – 40 let po potresu

Letos smo se odločili, da obiščemo del Benečije. Beneška Slovenija se razteza nad Furlansko nižino in tik pred vrati Julijskih Alp, od Soče do Tilmenta, razpeta med dve državi. Tudi naš potep je zaobšel tako Slovenijo kot Italijo.

28. maja se nas je zbralo 41 članov društva. Za dobrodošlico je vsak prejel vejico dobre misli, z željo, da simbolično predstavlja misli in odnose, ki jih bomo tekom dneva soustvarjali med sabo.

Začeli smo v Breginjskem kotu. Naključje je hotelo, da smo Breginj spoznavali prav na dan vseslovenske vaje reševanja ob potresih, organizirane kot obeležje 40 let po rušilnem potresu. V Breginju je bilo živahno, vse v zadnjih pripravah na akcijo. Kljub vsemu smo si ogledali staro vaško jedro, ki je edini ohranjeni del starega Breginja. Obnovljene so tri domačije, kot spomin na biser slovensko-beneške arhitekture. Trenutno obnavljajo cerkev, zato si je nismo mogli ogledati. Gospod Pavel Tonkli nam je predstavil življenje v vasi nekoč in spremembe po potresu. Več časa za ogled, spoznavanje značilnosti v tem področju, smo si vzeli v vasi Logje. Gručasto naselje na polkrožni polici leži visoko nad Nadižo. Po potresu leta 1976 so bile hiše pretežno obnovljene v tradicionalnem stilu, žal pa jih je danes veliko praznih in izpostavljenih zobu časa. V vasi pa je možno tudi dopustovati v urejenih apartmajih Počitniške hiše kmetije Tonkli. V bližini vasi stoji Napoleonov most čez Nadižo. Most kaže na pomembno prehodnost območja od rimskih časov dalje. Danes je nepogrešljiv arhitekturni pomnik in vez s preteklostjo.

Po predahu v senci dreves pred cerkvijo, malici in pesmi smo se odpeljali preko Robiča na Italijansko stran. V občinskem središču Podbonesco/Pulfero nas je pričakal gospod Fabio Bonini – predsednik društva Zlata kaplja. Ob njegovi predstavitvi Benečije in Rezije smo spoznali, kako malo vemo o tem delčku slovenskega ozemlja in življenju tu. V marsikomu je vzniknila želja, da se sem še vrne. Vodil nas je v vas Bijača/Biacis in v Landarsko jamo – Sveti Ivan v čele (la grotta di san Giovanni d' Antro). V narečni govorici nam je orisal pomembnosti in zanimivosti tu. Vas Bijača je staro srednjeveško naselje. V obnovi je grad Ahrensperg iz obdobja Langobardov. Pred cerkvijo je postavljen poseben kamen – sim-



Člani društva na ogledu starega breginjskega jedra
(Foto: Anton Vencelj)

bol beneške samouprave v preteklosti. V Bijačah je prebival tudi znameniti duhovnik Pasquale Gujon, eden zadnjih Čedermacev.

Iz Bijače navzgor v skalni pečini smo zagledali nenavadno stavbno prikazen. Morda je še najbolj podobno Predjamskemu gradu. Vendar tu ne gre za grad (vsaj ne več), ampak za cerkev, potisnjeno v ustje dolge podzemne jame. Beneški Slovenci ji pravijo Sveti Ivan v čele. Do vhoda smo prišli po lepo urejeni gozdni poti in na koncu po 86 strmih stopnicah. Na začetku jame smo »pozdravili« jamskega medveda, kar nas je opozorilo, da je prebival tudi v tej jami. Osrednji del jame je cerkev. Stene in strop te cerkvene ladje so iz trde skale. Za oltarjem pa jama sega daleč v globino – približno 5 kilometrov. Za turističen obisk je urejeno 300 m rova.

Naše druženje smo sklenili s poznim kosilom na Robiču. Nato pa polni lepih vtisov in prijetno utrujeni slovo od članov iz Kobarida in Bovca ter vožnja proti domu. Skupno smo potrdili, da je dobra misel delovala. ♥

Slavica Babič



Oltar v landarski jami Benečija
(Foto: Anton Vencelj)



Ogled landarske jame
(Foto: Anton Vencelj)

Namenite del dohodnine

Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije - **ZASRCE**

do 0,5 odstotka za naše društvo

Izkoristite možnost, da namesto v državni proračun, del dohodnine prispevate v humanitarne namene. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je nevladna, humanitarna organizacija, ki deluje že od leta 1991. Bolezni srca in ožilja so največji javnozdravstveni problem v Sloveniji. Društvo je s svojimi dejavnostmi že prispevalo in še prispeva k zmanjšanju obolenja za temi boleznimi in znižanju umrljivosti zaradi njih. Društvo ljudi osvešča za izboljšanje življenjskega sloga, odkriva dejavnike tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja (z meritvami kot so krvni tlak, sladkor, holesterol, trigliceridi, ITM,...) in svetuje kako ravnati, da bolezen ne nastane ali pa se izboljša kakovost življenja bolnika z že obstoječo boleznijo, društvo izdaja revijo Za srce in še marsikaj (www.zasrce.si). Naš cilj je podaljšati življenje ljudi brez srčnožilne bolezni in izboljšati kakovost življenja z že obstoječo boleznijo. Trudili se bomo, da bo to dosegljivo vsakomur.

Kakšen je postopek?

Zavezanci za dohodnino, ki se še niste odločili kateri nevladni organizaciji boste namenili del od odmere dohodnine, morate izpolniti poseben obrazec in ga poslati na davčni urad do konca decembra za tekoče leto. Obrazec pa lahko oddate tudi preko eDavkov. Enako storite vsi, ki ste upravičenca do donacij že določili v preteklih letih, pa ga želite sedaj spremeniti.

Če želite del odmere dohodnine nameniti Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije, lahko **izpolnjen spodnji obrazec pošljete na naslov društva:**

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana.

1. korak:

izpolnite obrazec.

V spodnji obrazec vpišite svoje podatke ter se podpišite.

2. korak:

pošljite izpolnjen obrazec na Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije po pošti, na zgornji naslov društva. Vse zbrane obrazce bomo v vašem imenu posredovali na ustrezen davčni urad.

PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU

(ime in priimek davčnega zavezanca)

(naselje/ulica, hišna številka, poštna številka, ime pošte)

--	--	--	--	--	--	--	--

davčna številka zavezanca

(pristojni davčni urad, izpostva)

ZAHTEVA za namenitev dela dohodnine za donacije

Ime oz. naziv upravičenca

Davčna številka upravičenca

Odstotek (do 0,5%)

**Društvo za zdravje srca
in ožilja Slovenije**

8	7	6	3	6	4	8	4
---	---	---	---	---	---	---	---

..... (npr. 0,5 %)

V/Na

Dne

Podpis zavezanca/ke

HVALA, ker ste namenili del dohodnine Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije.

NAPOVEDNIK DOGODKOV

Nova lokacija Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije in Posvetovalnice Za srce v Ljubljani
Delujemo na novi lokaciji: Dalmatinova 10,
Ljubljana (nasproti City hotela in v bližini RTV).

VABLJENI NA 47. SEJEM NARAVA ZDRAVJE

Od 24. do 27. novembra 2016 bo Gospodarsko razstavišče v Ljubljani odprlo vrata sejma NARAVA ZDRAVJE. Ob mnogih zanimivostih s področja zdravja, ki bodo na ogled, vas vabimo, da obiščete tudi prostor Društva za zdravje. Tu vam bomo lahko izmerili krvni tlak, srčni utrip, sladkor in holesterol v krvi, obseg pasu, posneli EKG, prejeli pa boste mnoge koristne nasvete, zdravstveno-informativna gradiva društva in revijo Za srce. Za vas bomo pripravili tudi pokušino in predstavitev margarine Becel.

SVETOVNI DAN SRCA, 29. september 2016

Promocija skrbi za zdravje, zdravega načina življenja bo letošnje vodilo dejavnosti ob svetovnem dnevu srca. Izbrano geslo v letu 2016 je »Dajmo življenju moč«. Kako bomo ohranili zdravo in dolgo življenje, pa bomo v okviru številnih prireditev po Sloveniji sporočali slovenski javnosti – družinam, državnim in lokalnim oblastem, podjetjem, šolam, vrtcem, zdravstvenim ustanovam in drugim.

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

- ♥ 24. september, od 9.00 do 13.00: osrednja prireditev na Prešernovem trgu v Ljubljani: zdravstveno-informativna prireditev, osveščanje o zdravem načinu življenja, meritve krvnega tlaka, holesterola in sladkorja v krvi, snemanje EKG zdravstveno-vzgojno svetovanje, predstavitev zdravstveno-informativnih gradiv na stojnicah, zabavne igre, hodeči nogomet, pokušine in še marsikaj.
- ♥ 24. september do 2. oktober: bo v Mestni hiši v Ljubljani razstava o srcu.
- ♥ 25. september od 11.00 do 15.00: na Rožniku bodo meritve krvnega tlaka ter holesterola in sladkorja v krvi.

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. Digitalno zdravje

Kako lahko z računalnikom in pametnim telefonom, jaz in zdravnik, bolje skrbiva za moje zdravje?

- ♥ 5. oktober ob 17.00: Digitalno zdravje - kako lahko z računalnikom in pametnim telefonom, jaz in zdravnik, bolje skrbiva za moje zdravje? Delavnica v sodelovanju s HealthDay.si, slovensko skupnostjo za digitalne zdravstvene rešitve. Predstavili bomo nov portal za spremljanje zdravstvenega kartona in obiskov pri zdravniku ali specialistu. Ob tem boste izvedeli, kako odločate, kdo lahko pregleduje in ureja vaše podatke. Dotaknili se bomo tehnologij, ki nas obkrožajo pri vsakodnevnem življenju in kako nam lahko pomagajo. Odgovarjali bomo tudi na vaša vprašanja. Delavnico bo vodil mag. Gregor Cuzak.
- ♥ 2. november ob 17.00: dr. Boštjan Kersnič, dr. med., specialist nefrologije: Ali lahko ujamem ritem življenja, če ima moje srce aritmijo? Kaj moram vedeti, če so mi postavili diagnozo atrijska fibrilacija.

Telovadba za zdravo srce

Za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije skupaj s ŠD GIB Ljubljana v Šiški organiziramo vodeno vadbo, ki poteka dvakrat na

teden v dopoldanskem času. Vadečim ponujamo raznovrstno vadbo, kjer se v dobri družbi in v prijetnem vzdušju razgibavajo in krepijo svoje telo ter s tem prispevajo k boljšemu psihofizičnemu počutju. Vadba je raznolika in zanimiva, sestavljena iz različnih raztezni, krepilnih ter sprostilnih vaj, prilagojena starosti, sposobnostim in zdravstvenim posebnostim vadečih.

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

Meritve Unilever na Rožniku

- ♥ vsako prvo nedeljo v mesecu od 10.00 do 14.00: meritve krvnega tlaka, holesterola in glukoze na Rožniku pod pokroviteljstvom podjetja Unilever, d.d.
- ♥ 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 Mobilnih linij 031, 041 in 051, ostali plačajo običajni telefonski pogovor).

Posvetovalnica za srce, Dalmatinova 10 (prvo nadstropje), Ljubljana:

meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi ter HbA1c, snemanje in interpretacija izvida EKG, meritve **gleženjskega indeksa** (je pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih okončinah – je osnovna presejalna metoda, s katero odkrivamo aterosklerozo spodnjih okončin: izvid, ki ga preiskovani prejme je strokoven in ga lahko uporabi pri nadaljnji zdravstveni obravnavi), zdravstveno-vzgojno svetovanje, svetovanje o zdravem načinu prehrane:

- ♥ ponedeljek, torek, četrtek in petek od 9.00 do 12.00
- ♥ sreda od 11.00 do 15.00

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 – MERITVE HITROSTI PULZNEGA VALA, OCENA STAROSTI ŽIL

»Človek je star toliko, kot so stare njegove arterije« - Thomas Sydenham (1624-1689)

Vabimo vas na preventivne meritve hitrosti pulznega vala. Pulzni val pokaže stopnjo ateroskleroze oz. togost žil in omogoča oceno zdravja vašega žilnega sistema.

Meritve je hitra in neboleča. Cena preiskave za člane društva je 6 EUR, za nečlane 9 EUR. Vabljeni!

Cenik storitev (v EUR)

Vrsta preiskave	ČLANI društva	NEČLANI
Krvni tlak in srčni utrip	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: posvetovalnicazsrce@siol.net ali osebno v Posvetovalnici Za srce v Ljubljani. Vabljeni.

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

Informacije in prijave: 01/234 75 55 ali posvetovalnicazsrce@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:
- ♥ 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 9.00 iz Lopate za Celjane, udeležence iz Laškega in Šentjurja, iz Šmartnega v Rožni dolini za vse iz Vojnika in Zreč, izpred šole v Trju pa za udeležence iz Žalca in Velenja (občina Žalec /Pernovo). Ob 11.00 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

♥ 10. september: TRADICIONALNI POHOD ZA SRCE s startoma: ŠTUKLJEVA POT – Na Bajnofu – Sevno pod Trško goro, ob 9.00 in ANDRIJANIČEVA POT – Šport hotel Terme Krka, Otočec, ob 10.30 CILJ: Športni park Krkinih Term Šmarješke Toplice.

Povratak z avtobusi.

Prijave zbira pisarna podružnice Društva v Novem mestu, Glavni trg 10, po telefonu 07 33 74 170 ali 040 863 513 vsak delavnik od 9.00 do 12.00 in po -pošti: drustvozasrce.nm@gmail.com Startnina: 5.00 € (oproščeni otroci, dijaki in študentje)

Posvetovalnica za zdravo življenje, Glavni trg 10, Novo mesto vsak predzadnji ponedeljek v mesecu, od 15.00 do 17.00:

v prostorih podružnice. Pogovor z zdravnikom in meritve krvnega tlaka. Prosimo, da se predhodno najavite vsaj teden dni prej.

T.: 07 33 74 170 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 nadaljuje. Vabimo vas, da se prijavite.

T.: 07/33 74 170 ali 040 863 513 in E: drustvozasrce.nm@gmail.com. Prijavljene članke bomo o času njihove meritve obvestili po telefonu.

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 aplikacije zavarujejo svoje in življenja bližnjih. T.: 07 33 74 170 ali 040 863 513 in E: drustvozasrce.nm@gmail.com

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO**Dan srca**

- ♥ 17. september: Gorenjska podružnica za zdravje srca in ožilja vas v soboto, 17. septembra 2016, vabi na tradicionalni Dan srca, ki bo potekal v hotelu Špik v Gozdu Martuljku. Ta dan boste lahko veliko storili zase: hodili, plavalili, telovadili, opravili meritve dejavnikov tveganja. Odhod avtobusa bo ob 9. uri izpred Sloge v Kranju. Prijave bo do petka, 9. septembra 2016, sprejemala gospa Inge Sajovic na telefonski številki: 030 673 541 Pridite, Gozd Martuljek vas čaka.

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

- ♥ 24. september ob 9.00 se zberemo na parkirišču za hotelom Traberg v Dravogradu. Oglejmo 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. september** ob 9.00: na Festivalu drugačnosti v Slovenj Gradcu.
- ♥ **17. september** na občinskem prazniku v Slovenj Gradcu
- ♥ **okoli 22. septembra:** Koroška v gibanju brez tobaka (obvestila po lokalnih medijih)
- ♥ **30. september:** Mercator v Slovenj Gradcu

PODRUŽNICA ZA POSAVJE

Jesenski pohodi:

- ♥ **17. september:** Robanov kot.
 - ♥ **15. oktober:** Mangartska (Belopeška) jezera, Tamar in Planica
 - ♥ **19. november:** Martinov pohod iz Šmarjeških toplic do Škocjana
 - ♥ **10. december:** Potepanje po prednovoletnem Zagrebu
- Za informacije pokličite na telefonsko številko: 041 690 291** ga. Ana Kalin – **dopolodne od 9.00 do 12.00 ali 041 763 012** g. Franca Černeliča.

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

Redne meritve krvnega tlaka in krvnih vrednosti – sladkorja, holesterola in trigliceridov ter EKG monitor in meritve gleženjskega indeksa so že naša stalnica in imajo še naprej zvest krog uporabnikov. Nova ameriška priporočila in kriteriji glede holesterola so manj opredeljena in na videz milejša, vendar je holesterol še vedno pomemben dejavnik tveganja, še posebej za ogrožene in bolne. Naše meritve izvajajo strokovno usposobljene in preverjene medicinske ekipe na stalnih merilnih mestih in na sedežu društva:

- ♥ **vsak prvi torek v mesecu:** v prostorih Društva upokojencev Tabor, Gorkega ul. 48, Maribor, med 7.30 in 10.30 z brezplačnim svetovanjem zdravnika!
- ♥ **vsako prvo sredo v mesecu:** v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, med 7.30 in 10.30.
- ♥ **vsak drugi ponedeljek v mesecu:** v prostorih društva, Pobreška c. 8, med 8. in 10. uro z EKG in gleženjskim indeksom po predhodni prijavi na 02 228 22 63 v času uradnih ur ali po e-pošti: tajnistvo@zasrce-mb.si

Dejavnosti ob svetovnem dnevu srca, ki je vsako leto 29. septembra:

- ♥ **sobota, 24. septembra:** tradicionalna letna strokovna ekskurzija, tokrat z naslovom Odkrivamo Prekmurje. Pripravljamo pester program, informacije in cenjene prijave na Društvu v času uradnih ur. Pričakujemo lepo vreme, saj smo z letošnjim terminom pohiteli.
- ♥ **torek, 27. septembra:** tradicionalni Dan odprtih vrat na Oddelku za kardiologijo in angiologijo UKC Maribor, od 15.00 do 18.00. Posveti, preiskave.
- ♥ **četrtek, 29. septembra:** v sodelovanju z UKC Maribor zdrav in varovalen obrok za vse zaposlene – Prehranjajmo se zdravo – povej naprej!
- ♥ **sobota, 1. oktobr:** vsakoletni osrednji dogodek na Trgu svobode – različne meritve, svetovanje, druženje.

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. 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 kakovostjo 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 Med. fakulteti ali v bližnjem Europarku ter v UKC.

Pomembno – predavanja smo preselili iz Univerzitetne knjižnice Maribor!

Teme in predavatelje objavljamo v dnevniku Večer in na Radiu Maribor. Vstop na predavanja je za člane in nečlane prost. Vabljeni! Napovedujemo jesenski sklop predavanj: **11. oktober, 8. november in 13. december.** Ena od tem bo s področja zelišč in ayurvede s podarkom na rastlinah, ki pomagajo pri diagnozi srčno popuščanje. Zasedujte, prosim, naša naslednja obvestila.

Vse dogodke Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje praviloma objavljamo v dnevniku **VEČER** in po **Radiu Maribor**, podrobnosti **na sedežu društva:** po telefonu na št. 02 228 22 63 v času uradnih ur, vsak ponedeljek od 8.00 do 12.00 in vsako sredo od 15.00 do 18.00, ali na elektronski naslov: tajnistvo@zasrce-mb.si.

Za sprotno 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.



ZA SRCE
25 let

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 položno 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:

NATURAL *Selection* dana



Naravna
selekcija
sokov iz
najboljših
sadežev
in naravne
mineralne
vode Dana.

**Od narave dani.
Od Dane vam.**

www.dana.si





Že 70 let smo ...

Vse, kar delamo, delamo za dobro ljudi.

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

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

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

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

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

... predani zdravju.



član skupine Sandoz



let razvoja



AMBASADOR
KORPORATIVNE
INTEGRITETE