

1991 - 2016

25 let

# ZA SRCE



Letnik XXV • št. 7, december 2016 cena: 1,60 EUR • Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



**Vesele praznike in veliko zdravja v letu 2017 –  
vam želi Vaše Srce**



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](mailto:medinfo@boehringer-ingelheim.com).

# Kaj je potrebno za uspeh v življenju?

Aleš Blinc



Ameriška revija Time je letošnjo jesen v obsežni reportaži predstavila devet družin, v katerih so vsi otroci dosegli izjemne uspehe v različnih poklicih. Novinarji se niso ukvarjali z družinami bogatašev, v katerih je otrokom poklicna uspešnost malodane zagotovljena, temveč so se osredotočili na »navadne« družine, katerih otroci so postali priznani sodniki, zdravniki, inženirji, filmski producenti, umetniki, politiki ali uspešni podjetniki. V osmih od devetih družin je bil vsaj eden od staršev priseljenc (iz Portorika, Haitija, Indije, Kitajske, Izraela ali Poljske) ali učitelj (na osnovni, srednji šoli ali univerzi), v petih družinah oboje v isti osebi. Delavnost, značilna za ameriške priseljence, in želja po dobri izobrazbi sta bili uspešnim otrokom položeni v zibko. Starši so se precej ukvarjali s svojimi otroki, bili so jim vzor odgovornosti, a so jim istočasno puščali veliko svobode. Vsi otroci so imeli ob šoli dovolj časa za igro. Ena od mater je dejala: »Čim več opraviš namesto otrok, tem manj bodo opravili sami in tem manj odgovorne se bodo počutili.« Eden od očetov je menil: »Ne moreš doseči cilja namesto nekoga drugega, vsakdo mora sam doseči svoj cilj.«

Na članek so se s pismi odzvali bralci, ki so žolčno nasprotovali temu, da se uspeh v življenju enači s poklicnim uspehom. Eden od piscev je za zgled postavljala svoji dve hčeri, ki kot poročeni materi več otrok ne hodita v službo, a s svojo predano skrbjo za družino prispevata k dobrobiti svojih bližnjih in celotne družbe.

Kdo ima prav? Brez dvoma oboji. Nobena družba ne more uspevati, če v njej ni zadostnega deleža uspešnih in odgovornih strokovnjakov, umetnikov, znanstvenikov in politikov. Prav tako nobena družba ne more obstati, če v njej ne rastejo otroci, ki bodo kot mladi odrasli dosegli in presegli svoje predhodnike. Pogoje za uspešno življenjsko pot svojih otrok sicer v veliki meri zagotavljajo družine, nikakor pa ne gre brez širše družbene skupnosti. Le kako naj otroci zrastejo v strokovnjake, če se otepajo z revščino, če v šolah ne dobijo dobre izobrazbe in če ne živijo v varnem in zdravem okolju? In kako naj mlade strokovnjake obdržimo v domovini, če zanje ni primernih služb?

Zaželim si, da bomo v letu 2017 v družinah, organizacijah civilne družbe, občinah in na ravni države napravili korak naprej k ustvarjanju pogojev za uspešno življenjsko pot naših otrok, za katere vsi pravimo, da so naša prihodnost! ♥

*Drage bralke in bralci revije Za srce, drage članice in člani Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, spoštovani poslovni partnerji, dragi prijatelji!*

*Želimo vam vesele božične in novoletne praznike. Naj bo leto 2017 polno radosti, zdravja in veselja!*

*Uredništvo revije Za srce, vodstvo Društva za zdravje srca in ožilja*



## 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](http://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](http://www.vpd.si) / [www.123zdрави.si](http://www.123zdрави.si) / [www.icepower.si](http://www.icepower.si)





## UVODNIK

- 3 *Aleš Blinc* Kaj je potrebno za uspeh v življenju?

## AKTUALNO

- 6 *Nataša Jan* Svetovni dan možganske kapi – 29. oktober 2016  
7 *Nataša Jan* Obeležili smo 13. oktober, svetovni dan tromboze  
7 *Aleš Blinc* Nova antikoagulacijska zdravila imajo preizkušene antidote  
9 *Nataša Jan* Že sedemnajsto leto smo obeležili svetovni dan srca, 29. september

## ZNAJJE ZA SRCE

- 12 *Blaž Mlačak, Tanja Mišmaš* Ateroskleroza ogroža arterije celotnega telesa  
14 *Igor Rigler* Možganska kap

## NOVICE O ZDRAVJU

- 16 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

## NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 17 *Boris Cibic* Zastoj srca pri mladih

## S SRCEM V KUHINJI

- 18 *Maruša Pavčič* Stročnice  
20 *Brin Najžer* Naj zadiši

## PREDSTAVLJAMO

- 21 *Boris Cibic* Étienne Pietro Andrea Mattioli (1500 – 1577), zdravnik, naravoslovec, lekarnar



## SRCE IN ŠPORT

- 22 *Ivan Čuk* Kaj so o telovadbi napisali sokoli pred 150 leti

## IZLETNIŠKO SRCE

- 24 *Stanislav Pinter* Izobraževalno-rekreativno letovanje v Zdravilišču Radenci

## DRUŠTVENE NOVICE

- 26 Društvene novice  
30 Napovednik dogodkov  
34 Križanka

Letnik XXV št. 7, 24. november 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 srce v kuhinji),  
Janez Pustovrh (Srce in šport)

## Člana uredništva:

Josip Turk, Nataša Jan

## Tajnica revije:

Sandra Kozjek

## Naslov uredništva:

Za srce, Dalmatinova ul. 10, p. p. 4430  
1001 Ljubljana • T: 01/23 47 550  
E: drustvo.zasrce@siol.net

## Oglasno trženje:

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

## Tisk:

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

## Računalniška postavitev in priprava za tisk:

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

Vse pravice pridržane

**Naklada:** 8.000 izvodov,  
tiskano: dan pred izidom

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

## Fotografija na naslovnici:

Naj bo vse leto zdravo in polno življenja.  
Foto: Brin Najžer.  
Idejna zasnova: Elizabeta Bobnar Najžer

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

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

Programi in delovanje sofinancira FIHO.

Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.



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

Nacionalni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

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

ustanovni sponzor društva



Živeti zdravo življenje.



Sanolabor  
Ko gre za zdravje!

ZA SRCE

**EDITORIAL**3 *Aleš Blinc* What you need to succeed in life?

Wishing our families, civil society organisations, local and state government would all make a step forward in creating conditions for a successful life of our children which, we all claim, are our future.

**ACTUALITIES**6 *Nataša Jan* World stroke day 29<sup>th</sup> October 2016

Preventive care and early identification of symptoms are both very important if we want to prevent strokes and their consequences. As a result of this, the Slovenian Heart Association set up an information campaign with the goal of informing people on how to act fast and correct – factors which can reduce the resulting disabilities and mortality.

7 *Nataša Jan* Marking the world thrombosis day – 13<sup>th</sup> October

The Slovenian Heart Association carried out an information campaign in October in order to raise awareness of this life threatening disease.

7 *Aleš Blinc* New anticoagulants have tested antidotes

Dabigatran is the drug from the new group of anticoagulants that already has an effective antidote (idarucizumab).

9 *Nataša Jan* For the 17<sup>th</sup> year in a row we marked the World Heart Day – 29<sup>th</sup> of September

The Slovenian Heart Association celebrated this year's World Heart Day by organising events and activities throughout the month of September. These activities included walks, excursions, lectures, measurements of risk factors, various events and media publications. We published an information leaflet and poster, both of which were given out to participants of our activities across Slovenia.

**KNOWLEDGE FOR THE HEART**

12 *Blaž Mlačak, Tanja Mišmaš* Atherosclerosis endangers the arteries throughout the body influencing the risk factors for atherosclerosis in people who do not yet clinically have the condition is linked to a reduced incidence of related complications, such as a heart attack or a brain stroke. In order to achieve a higher reliability and motivation relating to preventive and curative care of at-risk individuals, a number of methods are currently being studied which aim to determine early atherosclerotic changes. These changes might not yet be clinically important, but can be used as indicators to predict future complications.

14 *Igor Rigler* Brain stroke

Brain stroke affects around 4500 Slovenians every year. It is caused by either a blockage of the artery in the brain due to a blood clot or a leak in the artery and its subsequent bleeding.

**NEWS**16 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

**THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE**17 *Boris Cibic* Cardiac arrest in young people

Our cardiologist answers a question from a concerned younger patient, whose friend died young from a heart disease.

**IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART**18 *Maruša Pavčič* Legumes

Legumes are foodstuffs which contain large amounts of protein and carbohydrates, fibre, minerals, vitamins and other micronutrients. They also contain few fats and other substances that would prevent or negatively impact the utilisation of nutrients and are therefore collectively referred to as antinutrients.

20 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals

**PRESENTING**21 *Boris Cibic* Étienne Pietro Andrea Mattioli (1500 – 1577), physician, naturalist, pharmacist

Mattioli was a highly educated and excellent physician and naturalist. Besides medicine, his pursuits included pharmacognosy, botany, mineralogy and other sciences.

**THE HEART AND SPORTS**22 *Ivan Čuk* What the falcons wrote about exercise 150 years ago

Since the Južni Sokol (southern falcon) association was formed in 1863 the people of Slovenia have been regularly exercising and conducting free exercises with and on apparatuses.

**THE EXCURSION HEART**24 *Stanislav Pinter* Educationally-recreational holidays in the Radenci Health Resort

The Radenci Health Resort, in cooperation with associations from across the country, organised an eight day educationally-recreational holiday in the resort which took place from the 15<sup>th</sup> to the 22<sup>nd</sup> of October.

**NEWS**

## 26 News

## 30 Calendar of events

34 *Marjan Škvorc* Crossword**SODELOVALI SO**

Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; prim. Mirko Bombek, dr. med., predsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; prim. Boris Cibic, dr. med., spec. internist, kardiolog, namestnik glavnega urednika; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; prof. dr. Ivan Čuk, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Aljana Jocif, podružnica za Gorenjsko; Iwona Ewa Kosi, dr. med., spec. nev., vodja Enote za možgansko kap,

Nevrološki oddelek Splošne bolnišnice Celje; Tanja Mišmaš, dr. med., specialistka družinske medicine, ZD Metlika; prof. dr. Blaž Mlačak, dr. med., spec. spl. med., ZD Metlika; Brin Najžer, BSc, MSc, podružnica Ljubljana; Maruša Pavčič, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, podružnica Ljubljana; Stanislav Pinter; Igor Rigler, dr. med., Vodja Službe za urgentno nevrologijo, Nevrološka klinika, UKC Ljubljana; Marjan Škvorc; Pavla Tojagič, podružnica za Dolenjsko in Belo krajino; Kristl Waltl, Podružnica za Koroško; Majda Zanoškar, dipl. m. s., svet. za spec. klin. dietetiko, predsednica podružnice za Koroško.

# Svetovni dan možganske kapi – 29. oktober 2016

Nataša Jan

*Društvo za zdravje srca in ožilja je ob svetovnem dnevu možganske kapi pripravilo novinarsko konferenco in v novembru začelo s še bolj intenzivnim ozaveščanjem javnosti, obiskovalcev Posvetovalnic Za srce, o tej po svetu najpogostejši nevrološki bolezni. Samo v Sloveniji jo letno doživi več kot 4.000 ljudi. Smrtnost je visoka, izredno velika pa je tudi invalidnost, ki jo povzroča, saj mnogi utrpijo tudi hude posledice, kar njim in njihovim svojcem bistveno spremeni kakovost življenja.*

**M**ožganska kap nastane, ko je prekinjena oskrba možganov s krvjo. Brez krvnega obtoka pride do okvare ali smrti možganskih celic. Okvara ima različne posledice, ki so odvisne od njene velikosti in lokacije v možganih. Lahko prizadene človekovo telo, gibljivost in govor, kot tudi mišljenje in občutenje.

Doc. dr. Janja Pretnar Oblak, dr. med., in prim. Matija Cevc, dr. med., sta na novinarski konferenci povedala, da sta za preprečevanje možganske kapi in njenih posledic zelo pomembni tako preventiva kot prepoznavanje znakov možganske kapi. Ko kap že nastane, pa je nujno hitro in pravilno ukrepanje, s čimer lahko zmanjšamo posledično invalidnost in umrljivost.

Najpomembnejša preventiva je zdrav način življenja – ne kaditi, prenehati čezmerno uživati alkoholne pijače, jesti več sadja in zelenjave, omejiti vnos soli, maščob in sladkorja, se vsak dan gibati vsaj 30 minut (zadošča že redna hitra hoja), vzdrževati telesno težo, redno kontrolirati krvni tlak, krvne maščobe in krvni sladkor ter srčni utrip. Zelo pomembne so redne kontrole dejavnikov tveganja, ki se z leti lahko spremenijo.

Najbolj preprosto in zanesljivo prepoznamo znake kapi s pomočjo besede GROM, kot je prikazano na plakatu za ozaveščanje, ki ga je izdalo naše društvo.

Ukrepati je treba hitro in pravilno. Ne čakati, da bodo pomagali drugi. Verjetnost, da se bomo znašli v bližini obolelega je razmeroma velika, saj se večina možganskih kapi zgodi v domačem okolju. Zato se ne ustrašimo, ampak ukrepajmo. Uspešnost zdravljenja je odvisna predvsem od hitrosti prevoza bolnika v najbližji zdravstveni center. Enemu od 10 ljudi, ki so utrpeli možgansko kap, se bolezen odlično izboljša, če ga obravnavajo v specializirani enoti za možgansko kap.

Bodimo pripravljeni pomagati, morda bomo pomoč potrebovali tudi mi sami! ♥



Doc. dr. Janja Pretnar Oblak, dr. med., in prim. Matija Cevc, dr. med.

**Prepoznajte možgansko kap in ukrepajte takoj!**

# GROM

**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!**



# Obeležili smo 13. oktober, svetovni dan tromboze

Nataša Jan

*13. oktober je svetovni dan tromboze. Društvo za zdravje srca in ožilja je na ta dan pripravilo odmevno novinarsko konferenco, v oktobru pa še bolj intenzivno ozaveščanje o tej življenjsko nevarni bolezni, ki sodi med vodilne vzroke za prezgodnjo srčno-žilno smrt. Pri trombozi pride do zamašitve arterije (arterijska tromboza) ali vene (venska tromboza) s krvnim strdkom.*

**N**a novinarski konferenci sta prim. Matija Cevc, dr. med., in dr. Tjaša Vižintin Cuderman, dr. med., spregovorila o trombozi, dejavnikih tveganja za nastanek tromboze, preventivi in zdravljenju. Povedala sta tudi, da srčni infarkt in možganska kap, ki sta v javnosti dokaj dobro prepoznana, nastaneta kot posledica arterijske tromboze. Venska tromboza in pljučna embolija (s skupnim imenom venska trombembolija) pa nastaneta zaradi krvnih strdkov v venskem žilnem sistemu. Svetovne raziskave kažejo, da je tako razumevanje kot poznavanje venske tromboze in pljučne embolije v javnosti zelo slabo. Podobno velja tudi za Slovenijo. Svetovni dan tromboze je tako priložnost, da pobliže spoznamo tudi vensko trombembolijo ter se zavemo njenih razsežnosti.

Bolezen je pogosta. Ocenjujemo, da vensko trombembolijo v Sloveniji utrpri vsako leto okrog 3.000 ljudi. Venska trombembolija pogosteje nastane pri bolnikih z rakom, slabo pomičnih bolnikih, pri bolnikih po kirurških posegih in poškodbah, v povezavi z bolnišničnim zdravljenjem, pri ženskah tudi v povezavi z jemanjem hormonske kontracepcije in nosečnostjo. Nепреpoznana in nezdravljena venska trombembolija je lahko usodna, zato je ključnega pomena, da znamo prepoznati simptome in znake bolezni in takoj poiskati zdravniško pomoč. Po drugi strani je pomembno vedeti, da vensko trombembolijo lahko v veliki meri preprečimo, še preden nastane. Izobraževanje in ozaveščanje tako laične kot strokovne javnosti o venski trombemboliji pomembno prispeva tudi k prepoznavanju posameznikov, ki so bolj ogroženi za njen nastanek in s tem k uspešnejšemu preprečevanju bolezni.



Prim. Matija Cevc, dr. med., in dr. Tjaša Vižintin Cuderman, dr. med.

## Nova antikoagulacijska zdravila imajo preizkušene antidote

Aleš Blinc

Temeljno zdravljenje venske trombembolije je zaviranje strjevanja krvi z antikoagulacijskimi zdravili. Z antikoagulacijskim zdravljenjem želimo preprečiti nastajanje novih krvnih strdkov in omogočiti telesu, da počasi raztopi vsaj del že nastalih trombov (strdkov v žilni svetlini, ki so ostali na mestu svojega nastanka) oziroma embolov (strdkov, ki so se odtrgali z mesta svojega nastanka in se zagostili drugje).

Antikoagulacijsko zdravljenje učinkovito preprečuje ponovitve trombemboličnih zapletov, seveda pa povečuje nagnjenost h krvavitvam. Najnevarnejše so znotrajlobanjske krvavitve, saj pogosto trajno poškodujejo možgane. Nova antikoagulacijska zdravila, ki so na voljo v zadnjih letih, povzročajo manj znotrajlobanjskih krvavitev kot zaviralci vitamina K, med katerimi pri nas poznamo zlasti varfarin. Do znotrajlobanjske krvavitve pride pri 0,3 – 0,8 % oseb, ki leto dni jemljejo zaviralce vitamina K, in pri 0,1-0,3 % oseb, ki leto dni jemljejo nova antikoagulacijska zdravila.

Čeprav so znotrajlobanjske krvavitve redke, je dobro imeti na voljo antidot, ki v primeru potrebe hitro odpravi antikoagulacijski učinek zdravila. Med novimi antikoagulacijskimi zdravili je zaviralec trombina dabigatran tisti, ki že ima na voljo učinkovit antidot (idarucizumab). Rivaroksaban in apiksaban delujeta drugače od dabigatrana, saj zavirata koagulacijski faktor Xa in potrebujeta drugačen antidot. V ugledni medicinski reviji *New England Journal of Medicine* so nedavno poročali o učinkovitosti andeksaneta alfa, ki je ob znotrajlobanjskih krvavitvah in krvavitvah v prebavni trakt hitro zmanjšal antikoagulacijski učinek zaviralcev faktorja Xa, o čemer poročamo tudi v *Novicah o zdravju*. Postopki za registracijo andeksaneta alfa pri ameriški Agenciji za prehrano in zdravila že potekajo. ♥

Na novinarski konferenci sta bili predstavljeni tudi izkušnji dveh bolnic, ki jima je še zelo mladima tromboza obrnila življenje in povzročila precej nevšečnosti. Potrebno se je bilo navaditi na spremembe življenja po preboleni bolezni, ter drugačnega življenjskega stila: veliko gibanja in malo sedenja. ♥

# Vzemimo moč holesterolu in jo dajmo življenju

*O krvnih maščobah ali holesterolu kroži nešteto podatkov, nekateri temeljijo na znanstvenih dognanjih, nekateri pa izvirajo iz ljudskih govoric. Zagotovo pa je res, da je **holesterol** v človeškem telesu nepogrešljiv. Ko pa so njegove vrednosti **nad dopustno mejo**, postane eden od največjih dejavnikov tveganja za pojav srčno-žilnih zapletov.*

Nездrav življenjski slog, zvišan krvni tlak, povečane vrednosti krvnega sladkorja, čezmerna telesna teža in debelost ter povečane vrednosti krvnih maščob, zlasti holesterola, so dejavniki tveganja za srčno-žilne bolezni, ki so v Sloveniji še vedno najpogostejši vzrok smrti. Samo zaradi teh bolezni (srčnega infarkta, možganske kapi) **umre več kot vsak tretji Slovenec oziroma Slovenka**. Prepogosto gre za **prezgodnjo smrt**, ki bi jo lahko preprečili, če bi zmanjšali dejavnike tveganja. Skrb vzbujata podatek, da ima **povečane vrednosti holesterola dve tretjini odraslih Slovencev**. Marsikdo se ne zaveda, zakaj je to nevarno, in ne ve, kaj lahko naredi sam in kako mu lahko pomaga zdravnik. Na srečo lahko veliko naredimo že z zdravim načinom življenja in zdravljenjem z zdravili, ki pa so učinkovita le, če jih jemljemo redno.

## Prim. Matija Cevc, dr. med.:

»Dlje, ko traja izpostavljenost visoki ravni holesterola, večjo škodo naredi na žilnih stenah. To dejstvo je najbolj očitno pri tistih, ki imajo družinsko obliko motnje, saj imajo visoko raven holesterola že otroci. Ta oblika je tudi najpomembnejši vzrok za zgodnjo srčno-žilno bolezen. Zato je zelo pomembno, da take osebe čim prej odkrijemo in ustrezno zdravimo.«

upočasni napredovanje ateroskleroze in s tem zmanjša nevarnost za nastanek srčnega infarkta, možganske kapi ali pretočnih motenj v arterijah nog. **Z zmanjšanjem vrednosti holesterola LDL za 1 mmol/l lahko tveganje za srčno-žilno umrljivost in srčni infarkt zmanjšamo za 20 %**. Zato je pomembno, da vsak posameznik skrbi za svoje zdravje tudi tako, da zaupa svojemu zdravniku in redno jemlje predpisana zdravila. Zdravnik namreč bolnika pozna, spremlja njegovo zdravstveno stanje in natančno ve, kakšno zdravljenje in katera zdravila so zanj optimalna in zakaj se je odločil zanje.

## Dober in strokoven sogovornik reši marsikatero dilemo

Ko laboratorijski izvidi pokažejo **povečane vrednosti krvnih maščob** in zdravnik napiše recept, se **marsikdo vpraša**, zakaj mora jemati **zdravila**, čeprav se dobro počuti. Poleg tega se bolnikom postavlja še vrsta drugih vprašanj, zato potrebujejo **sogovornika**, ki mu zaupajo in s katerim lahko poiščejo ustrezne odgovore. Predvsem je pomembno, da **zaupajo stroki**. Nosilec zdravljenja je zdravnik, ki deluje v timu, v katerem je zelo pomemben član tudi **medicinska sestra**. Nanjo se bolniki lahko obrnejo, ko potrebujejo pojasnilo diagnoze ali pa le odgovor na eno od številnih dilem, s katerimi se srečujejo.

## Bolezen pogosto vpliva tudi na psihično zdravje

Ko bolnik izve za resno diagnozo, se njegovo življenje zelo spremeni. Informacija o **kronični bolezni** ga pogosto **psihično obremeni**, lahko se pojavi strah, poslabša se razpoloženje. Pogosto morajo bolnik in njegovi družinski člani zaradi bolezni **precej spremeniti življenjske navade**, zato lahko dobijo občutek, da težav nimajo pod nadzorom, in doživljajo nemoč. Bolnikovo razpoloženje se lahko poslabša tudi zaradi občutkov krivde, če ni upošteval zdravnikovih navodil ali pa je opustil zdrav način življenja.

Ob zelo resnem zdravstvenem zapletu (npr. ob miokardnem infarktu) se prej aktiven, uspešen človek v trenutku sooči s svojo ranljivostjo in minljivostjo. To ga prestraši in vzbudi celo paleto čustev. Ob nastopu infarkta pogosto pride do **zanikanja in oklevanja**, v prvih urah in dneh po infarktu pa do **anksioznosti**. Sledi krajše obdobje **evforije**, potem ponovno **anksioznost**, lahko tudi prvi znaki **depresije**, s tem pa razvoj **kroničnih psihičnih motenj** v kasnejšem obdobju rehabilitacije.

## Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med.:

»Holesterol ni zgolj škodljiva, temveč je nujno potrebna sestavina našega telesa. Narava je zato vzpostavila zapleten sistem za njegovo uravnavanje v telesu. Vsakršna motnja v tem sistemu pa se odraža v pospešeni aterosklerozi in povečanem tveganju za srčni infarkt. Premo-črtno razmišljanje manj holesterola v hrani = manj holesterola v krvi = manj infarktov se je pokazalo za preveč poenostavljeno. Količina zaužitega holesterola le malo vpliva na raven krvnega LDL-holesterola in posledično na srčno-žilno zdravje.«

## Tanja Žontar, dipl. m. s.:

»Zavedamo se, da je na področju srčno-žilnih obolenj preventiva zelo pomembna in bi z njo lahko preprečili številne referenčne ambulate družinske medicine, okrepljene z diplomirano medicinsko sestro, ki bolniku prislusne in mu svetuje o njegovi bolezni ter potrebnih spremembah življenjskega sloga. Dejstvo je namreč, da le dobro poučen in ozaveščen bolnik pozna in razume cilje zdravljenja, mnogo lažje sprejema svojo bolezen in zna z njo čim bolj kakovostno živeti.«

## Damijan Perne, dr. med., specialist psihiater:

»Od 20 do 30 % pacientov v prvem letu po miokardnem infarktu potrebuje psihiatrično intervenco zaradi razvoja anksiozne ali depresivne motnje. Zato je pomembno zgodnje prepoznavanje teh motenj, ko je še dokaj enostavno zamejiti težave in preprečevati hujše oblike. Pogosto zadostuje že odkrit pogovor o bolezenskem poteku in posledicah, pomembna pa je tudi podpora svojcem, ki jo sicer pogosto spregledamo. Ob bolj izraženih psihičnih motnjah (razvoj resnejše depresije ali anksioznosti s paničnimi napadi) je za psihično rehabilitacijo pomembna čimprejšnja psihoterapevtska obravnava in/ali zdravljenje z zdravili.«



# Že sedemnajsto leto smo obeležili svetovni dan srca, 29. september

Nataša Jan

*Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je z dejavnostmi po Sloveniji in z objavami v različnih medijih uspešno predalo sporočilo letošnjega svetovnega dneva srca: »Dajmo življenju moč«.*

Že od začetka septembra so potekale različne prireditve in dejavnosti, kot so pohodi (zelo veliko je bilo pohodnikov 10. septembra na tradicionalnem pohodu Za srce s startoma na Štukljevi in Andrijaničevi poti pri Novem mestu), izleti, predavanja, meritve dejavnikov tveganja, prireditve, prispevki v medijih. Ob vseh prireditvah nas je spremljala poučna zgibanka in poster, ki smo ju natisnili ob priložnosti svetovnega dneva srca, ter razdelili udeležencem prireditev po Sloveniji.



Zbiranje srčnih utripov – tudi najmlajši so ga podarili



Hodeči nogomet – otroci so tudi igrali

Najbolj je bila obiskana osrednja prireditev v Ljubljani, ki je na lep sobotni dan, 24. septembra na Prešernovem trgu v Ljubljani, mimoidoče pričakalo 11 stojnic, z zanimivimi zdravstveno-informativnimi predstavitvami društva in sodelujočih podjetij ter ostalih sorodnih društev s področja zdravja. Mimoidoči so si lahko dali izmeriti kazalnike zdravstvenega stanja, kot je krvni tlak, holesterol, sladkor, trigliceridi v krvi, pulzni val, ki določa starost našega srca – preko elastičnosti žil. Mnogi so dobili koristne nasvete o priporočljivem načinu življenja z boleznijo ali brez nje. Prikaz temeljnih postopkov oživljanja in uporabe defibrilatorja je opravilo podjetje iHELP in je bil dobro obiskan, večkrat smo ga tudi ponovili. S posebno mobilno aplikacijo smo zbirali srčne utripe, igrali smo tudi »hodeči nogomet« (posebna vrsta nogometa, primerne tudi za tiste, ki zaradi zdravstvenega stanja, npr. srčno popuščanje, ne morejo teči), v katerem so se preizkusili mlajši in starejši ter se obenem dobro zabavali. Vsem podjetjem, ki so na tem mestu sodelovala s predstavitvami, se zahvaljujemo. S hodečim nogometom bomo v prihodnje nadaljevali v novem društvenem Klubu srčnega popuščanja, o katerem bomo v reviji Za srce še pisali.

Tradicionalno smo v Ljubljani praznovali svetovni dan srca tudi naslednji dan, v nedeljo 25. 9. na Rožniku. Tudi ta dan je sijalo sonce, pridružilo se nam je mnogo pohodnikov, ki so se udeležili naše predstavitve ter meritve krvnega tlaka, srčnega utripa, holesterola, trigliceridov (brezplačne meritve trigliceridov je omogočilo podjetje Mylan, GSP proizvodi) idr. ter z zanimanjem vzeli revije Za srce in prisluhnili nasvetom strokovne ekipe.



Prešernov trg – prvi jutranji mimoidoči



Meritve na Rožniku



Na Prešernovem trgu opoldne

Zgibanka in plakat, ki smo ju izdali ob tem dnevu, so skupaj z društvenimi dejavnostmi uspešno predali sporočilo velikemu številu ljudi po vsej Sloveniji: »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 izpostavljam tveganju za nastanek srčno-žilne bolezni, kamor sodijo bolezni srca in možganska kap.

Ob tej priložnosti se Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije zahvaljuje pokroviteljem, ki so pripomogli k uresničitvi zadanih načrtov ob svetovnem dnevu srca: Boehringer Ingelheim, Novartis in Mylan (GSP proizvodi, d.o.o), ter vsem ostalim podjetjem brez katerih ne bi bilo mogoče izvesti tako množičnih dejavnosti: Unilever, MSD, KRKA, Pfizer in vsem, ki so sodelovali na osrednji prireditvi v Ljubljani. ♥

Foto: Nataša Jan



**Svetovni dan srca**  
V OSRČJU ZDRAVJAJ!

# dajmo življenju moč



**imejmo radi svoje srce**



**bodimo redno telesno dejavni**



**prehranjujmo se zdravo**

**prenehajmo kaditi**

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije se zahvaljuje pokroviteljem svetovnega dneva srca v Sloveniji: podjetjem Boehringer Ingelheim, Novartis in Mylan ter vsem ostalim sodelujočim pri pripravi in izvedbi dejavnosti društva.









ČE BI VEDELA,  
ZAKAJ SEM BILA  
TAKO UTRUJENA,  
BI ŽIVLJENJE  
POTEKALO  
DRUGAČE.

Srčno popuščanje je bolezen, pri kateri umre 50% bolnikov v petih letih od diagnoze.<sup>1</sup>

Pravočasno zdravljenje omogoča daljše in aktivnejše življenje.<sup>2</sup>

Pri sebi in svojih bližnjih bodite pozorni na simptome srčnega popuščanja:<sup>3</sup>

> **UTRUJENOST** > **OTEŽENO DIHANJE** > **OTEKANJE GLEZNJEV**



Download on the  
App Store



**DONIRAJTE SVOJ SRČNI UTRIP**  
in podprite pobudo ozaveščanja.  
Srčni utrip lahko donirate preko  
brezplačne aplikacije **Keep it Pumping**.



**Poslušajte  
svoje srce**

1. Yancy WC, Jessup M, Bozkurt B, et al. 2013 ACCF/AHA Guideline for the Management of Heart Failure: A Report of the American College of Cardiology Foundation/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines. *Circulation*. 2013; 128:e240-e327  
2. Fala L. Entresto (sacubitril/valsartan): first-in-class angiotensin receptor neprilysin inhibitor FDA approved for patients with heart failure. *Am Health Drug Benefits*. 2015;8(6):330-334.  
3. McMurray JVJ, Adamopoulos S, Anker DS, et al. ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure 2012. *European Heart Journal* (2012); 33: 1787-1847.

**NOVARTIS**

Novartis Pharma Services Inc., Podružnica v Sloveniji  
Verovškova 57, 1000 Ljubljana, telefon: 01/300-75-50

# Ateroskleroza ogroža arterije celotnega telesa

Blaž Mlačak, Tanja Mišmaš

*Ateroskleroza je bolezensko dogajanje na notranjih plasteh arterij, ki najbolj prizadene srčne, možganske in periferne arterije. Vplivanje na dejavnike tveganja za aterosklerozo pri osebah, ki še nimajo klinično izražene bolezni, je povezano z manjšim pojavljanjem aterosklerotičnih zapletov, kot sta srčna in možganska kap. Za doseganje večje zanesljivosti in motivacije za preventivo in zdravljenje ogroženih posameznikov dandanes proučujejo metode za določanje začetnih aterosklerotičnih sprememb, ki še niso klinično pomembne, so pa napovedni dejavnik za nastanek zapletov.*

**A**teroskleroza je kronična vnetno-degenerativna bolezen, ki vključuje splet številnih bolezenskih sprememb med notranjo in srednjo plastjo arterijske stene. Tam se nalagajo holesterol in vnetne celice, v napredovali fazi pa tudi vezivno tkivo in kalcij. Ključni dogodek v razvoju ateroskleroze je poškodba notranjega žilnega sloja (endotelioja) z različnimi dejavniki, kot so holesterol v lipoproteinih nizke gostote, sestavine cigaretne dima, mikroorganizmi in zvišan krvni tlak. Nastaja aterosklerotična leha, ki postopoma oži svetlino arterije in zmanjšuje krvni pretok. Ob raztrganju leh lahko novonastali krvni strdek nenadoma povsem zapre žilno svetlino in povzroči hudo poslabšanje bolezni. Če se zapre arterija, ki oskrbuje srčno mišico, pogosto pride do srčnega infarkta, če se zamaši možganska arterija, nastane možganska kap in pri zožitvi oziroma zapori periferne arterije pride lahko do gangrene stopala. Glavni dejavniki, ki sodelujejo pri razvoju ateroskleroze, so: kajenje, zvišan krvni tlak, zvišana raven maščob v krvi (LDL-holesterola!) in sladkorna bolezen. Posebej so ogroženi bolniki, ki imajo hkrati več dejavnikov tveganja za aterosklerozo.

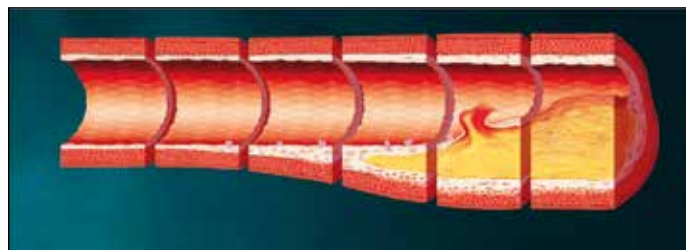
## Zapleti ateroskleroze – klinične posledice

Periferna arterijska bolezen je skupno ime za bolezen, ki zoži ali zamaši večje arterije na spodnjih ali redkeje na zgornjih udih. Več kot 90 % bolezni je posledica ateroskleroze, redkeje arterijsko zaporo povzročijo krvni strdki, ki priletijo iz srca ali se odkrušijo iz aorte ali večje arterije. Še redkeje so arterijske zapore posledica vnetnih žilnih bolezni, vaskulitsov.

Akutni miokardni infarkt (AMI) nastane zaradi poškodbe (erozije) ali razpoke (rupture) aterosklerotične lehe koronarne arterije in na razpoki nastalega krvnega strdka, ki pomembno zoži ali popolnoma zapre žilno svetlino. Sledi hudo poslabšanje prekrvitve in odmrtnje prizadetega dela srčne mišice.

Krvni strdek na poškodovani aterosklerotični lehi, ki delno ali v celoti zamaši svetlino možganske arterije, ter krvni strdki, ki priletijo iz srca ali večje vratne arterije, povzročijo ishemično možgansko kap (80–85 % primerov). Če pride do razpoke znotraj-možganske arterije s posledičnim razlitjem krvi v možgansko tkivo, nastane hemoragična možganska kap (15–20 % primerov). Ker na podlagi klinične slike ni možno ločiti hemoragične od ishemične možganske kapi, je potrebna računalniška tomografija (CT) za opredelitev narave znotrajmožganskega bolezenskega dogajanja.

Ateroskleroza torej ogroža arterije celotnega telesa, vendar so najbolj izpostavljene arterije srca, možganov in udov. Pogosto so pri isti osebi prizadete arterije na več žilnih odsekih, tako da niso redki bolniki, ki so utrpeli srčno in možgansko kap, neprenehno pa imajo tudi arterije na spodnjih udih.



Napredovanje ateroskleroze

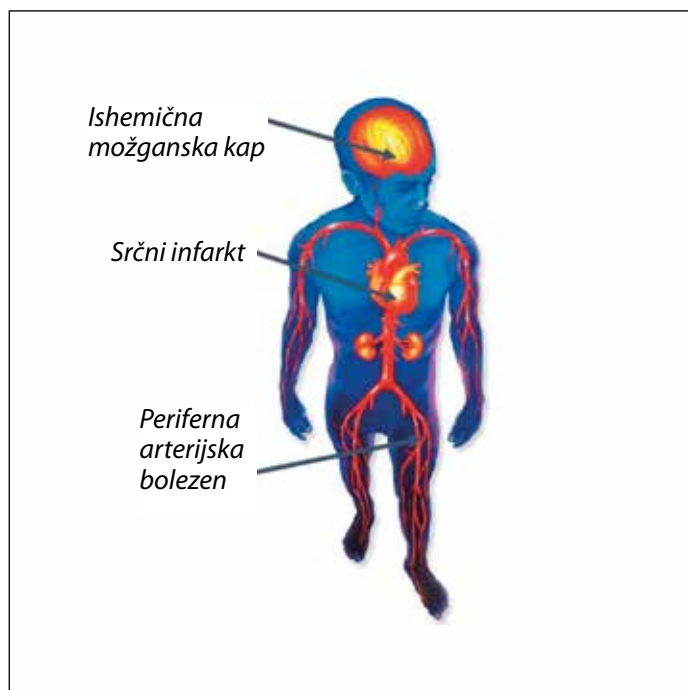
## Naša raziskava – preiskovanci in diagnostični postopki

V raziskavo smo vključili 68 bolnikov s prebolelim akutnim miokardnim infarktom med 48. in 78. letom starosti, od tega 42 moških in 26 žensk (testna skupina). Enako število preiskovancev brez dokazane srčne bolezni smo vključili v kontrolno skupino, ki je bila primerljiva s testno skupino po starosti, spolu in kraju bivanja. Pri vseh preiskovancih smo določali dejavnike tveganja za aterosklerozo: zvišan krvni tlak, visoko raven holesterola v krvi, sladkorna bolezen, kajenje, dedno nagnjenost k prezgodnji srčno-žilni bolezni, zvišano telesno težo. Diagnozo srčnega infarkta in periferne arterijske bolezni smo postavili po priporočenih diagnostičnih metodah. S pomočjo ultrazvočnega aparata smo preiskali tudi vratne arterije pri obeh skupinah preiskovancev.

## Rezultati raziskave in razprava

Periferno arterijsko bolezen smo ugotovili pri 47,1 % preiskovancev s prebolelim srčnim infarktom in pri 22,1 % v kontrolni skupini. V skupini s prebolelim infarktom je imelo 26,5 % preiskovancev zadebelitev notranje plasti vratne arterije (intime in medije) nad 0,9 mm in 36,8 % nad 1 mm, medtem ko je v skupini preiskovancev brez infarkta (kontrolna skupina) pri 20,6 % preiskovancev ugotovljena zadebelitev intime in medije nad 0,9 mm in pri 11,8 % nad 1 mm. Pri bolnikih s prebolelim srčnim infarktom so bili tudi





Značilna mesta ateroskleroze

dejavniki tveganja za aterosklerozo pomembno pogosteje zastopani kot pri kontrolni skupini: zvišan krvni tlak pri 92,7 % preiskovancev z infarktom in 76,5 % brez infarkta, zvišan holesterol 89,7 % pri skupini z infarktom in 45,6 % v kontrolni skupini, sladkorna bolezen pri 32,4 % bolnikov z infarktom in 7,4 % preiskovancev kontrolne skupine, družinska nagnjenost (dednost) pri 54,4 % bolnikov z infarktom in 13,2 % preiskovancev kontrolne skupine.

Rezultati naše raziskave kažejo pomembno večjo pogostost poapnitve arterij na udih in zadebelitev notranje plasti arterij vratu pri bolnikih s prebolelim srčnim infarktom, kar se ujema z izsledki podobnih raziskav pri nas in v svetu. Hkrati smo ugotovili v skupini s prebolelim infarktom pomembno večjo zastopanost vseh dejavnikov tveganja za aterosklerozo, ki pospešijo proces poapnitve arterij.

Po Navodilih za izvajanje preventivnega zdravstvenega varstva, ki jih je izdalo Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije, mora osnovno zdravstvo pregledati moške in ženske, stare 30 let in več ter z ustreznimi ukrepi zmanjšati ogroženost posameznikov. Posameznike, ki so družinsko obremenjeni z boleznimi srca in ožilja, družinsko pogojeno zvišano ravni holesterola v krvi in bolnike z diabetesom pa zdravnik pregleda že pred to starostjo in nato ponovno vsakih pet let ali pogosteje. Uvaja se referenčna ambulanta, ki jo vodi diplomirana medicinska sestra, ki v celoti prevzema preventivno dejavnost in v povezavi z zdravnikom usklajuje ter načrtuje ukrepe v celostni preventivni dejavnosti. Ob preventivnem pregledu diplomirana medicinska sestra oceni dejavnike tveganja in preiskovancu na podlagi tabeliranih vrednosti posameznih dejavnikov tveganja določi absolutno ogroženost za srčno bolezen. Če verjetnost za srčno-žilni zaplet presega 20 % v prihodnjih 10-ih letih, preiskovanca vključi v register ogroženih.

Izkazalo pa se je, da določanje srčno-žilne (koronarne) ogroženosti, tj. izračunavanje tveganja za srčni infarkt zgolj na podlagi dejavnikov tveganja za razvoj ateroskleroze, ni dovolj zanesljivo in učinkovito. Za doseganje večje zanesljivosti ter motivacije za preventivo in zdravje ogroženih posameznikov dandanes proučujejo metode za določanje začetnih sprememb na notranjih plasteh

arterij, ki še ne ovirajo znotrajžilnega pretoka in so klinično nepomembne, so pa napovedni dejavniki za nastanek zapletov. Med neinvazivne metode sodijo: merjenje debeline intime in medije v vratnih arterijah, določanje vrednosti gleženjskega indeksa, ultrazvočno ugotavljanje znakov za zadebelitev levega prekata srčne mišice ali krajevnih motenj krčenja in ugotavljanje kalciniranih vložkov v srčnih arterijah z računalniško tomografijo.

### Celostni pristop v obvladovanju zapletov ateroskleroze

Z zdravim življenjskim slogom od zgodnje mladosti, ki sloni na zdravi prehrani, nekadilstvu, duševni sproščenosti in starosti primerni telesni dejavnosti, lahko vplivamo na večino dejavnikov tveganja za razvoj ateroskleroze ter tako zmanjšamo tveganje za nastanek srčne in možganske kapi. V primarni preventivi je potrebno za vsakega posameznika oceniti njegovo skupno srčno-žilno ogroženost in sestaviti načrt preprečevanja zapletov, ki temelji na zdravem življenjskem slogu, izogibanju stresa in redni telesni dejavnosti.

Ugotavljanje zgodnjih aterosklerotičnih sprememb na notranji plasti arterije ter ugotavljanje funkcionalnih motenj, kot so določanje gleženjskega indeksa, krčljivosti srčne mišice in meritev hitrosti krvi na posameznih žilnih odsekih, so postopki, ki pripomorejo k zgodnjemu odkrivanju žilne bolezni in lahko omogočijo učinkovitejšo preprečevanje zapletov ateroskleroze. Pri osebah z veliko srčno-žilno ogroženostjo so poleg zdravega življenjskega sloga potrebna tudi zdravila za doseganje ciljnih vrednosti dejavnikov tveganja za aterosklerozo. Naloga diplomirane medicinske sestre v referenčni ambulanti je, da ogroženim prebivalcem razumljivo pojasni naravo in potek aterosklerotične bolezni, spodbuja razne oblike rekreacije in telesne dejavnosti ter na praktičen način ozavešča o pripravi zdrave, srcu prijazne hrane. Model referenčnih ambulant pomeni nadgradnjo dela ambulant družinske medicine, saj omogoča bolj poglobljeno obravnavo pacienta na področju primarne in sekundarne preventive kronični bolezni. ♥

## NOVA LOKACIJA DRUŠTVA ZA SRCE IN POSVETOVALNICE ZA SRCE

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

(nasproti hotela City in v bližini RTV).

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

# Možganska kap

Igor Rigler

*Možganska kap letno prizadene okoli 4.500 Slovenk in Slovencev. Povzroči jo bodisi zamašitev arterije v možganih s krvnim strdkom bodisi razpok žile s posledično možgansko krvavitvijo. Simptomi so pri zamašitvi žile in krvavitvi podobni, saj v obeh primerih pride do okvare možganov. V primeru zamašitve žile okvara nastane zaradi pomanjkanja hranilnih snovi, v primeru krvavitve pa razlita kri povzroči direktno mehansko okvaro možganovine.*

## Kakšni so simptomi?

**N**ajpogostejši simptom je nenadna šibkost po desni ali levi strani telesa. Bolniku se povese ustni kot, pojavi se nemoč v roki in/ali nogi, zaradi česar lahko pride do izgube ravnotežja in padca. Pogosto pride do motnje govora, ko bolnik začne nerazločno govoriti ali pa se ne more spomniti pravih besed in izgubi sposobnost tvorbe smiselnih stavkov. Možni so tudi drugi, nekoliko redkejši simptomi in znaki: dvojne slike, motnja vida na eno polovico vidnega polja, izolirana motnja ravnotežja ali koordinacije, vrtoglavica s slabostjo in bruhanjem, motnja požiranja, nenadna zaspanost ali koma, psihomotorni nemir, ki spominja na delirantno stanje, motnje branja, pisanja, računanja.



Možganska kap – tekma s časom

## Ali možganska kap boli?

Za možgansko kap je značilno, da v veliki večini primerov ni boleča, tako da je, v nasprotju s splošnim prepričanjem, glavobol redek simptom. Če pa se že pojavi glavobol, je ta pogostejši pri krvavitvah kot ob zamašitvi žile.

## Kaj je glavna posledica možganske kapi?

Bolniki, ki prejmejo ustrezno zdravljenje, se lahko popolnoma ozdravijo možganske kapi in nimajo dolgoročnih posledic. Pri tistih, kjer zaradi različnih vzrokov zdravljenje začnemo prepozno ali je le-to neuspešno, je glavna posledica invalidnost. Nenadno in dolgoročno se izgubijo gibalne sposobnosti, tako da je bolnik bodisi vezan na posteljo ali pa mora uporabljati invalidski voziček. Manj prizadeti za hojo potrebujejo berglo ali palico. Nekateri trajno ne morejo govoriti ali požirati, slednji dobivajo hrano direktno v želodec preko cevke. Lahko se dogodi, da je sposobnost hoje le delno okrnjena, pri čemer pa je roka zaradi šibkosti neuporabna. Nekateri zaradi možganske kapi lahko umrejo še pred prihodom v bolnišnico, drugi pa med ali po končanem zdravljenju zaradi različnih zapletov. Od vseh je najpogostejša aspiracijska pljučnica, ki nastane pri bolnikih, ki imajo motnjo požiranja. Pri njih hrana med požiranjem nehote zaide v dihala, kjer povzroči bakterijsko vnetje.

Seveda obstajajo bolniki, ki so uspešno zdravljeni ali imajo zgolj srečo in možgansko kap prebolijo brez kakršnihkoli daljnoročnih simptomov. Takšnih je zaradi vedno uspešnejšega zdravljenja vsako leto več.

## Kaj povzroča možgansko kap?

Za jasnejši prikaz dejavnikov tveganja je potrebno možgansko

kap ločiti na ishemično, ki je posledica zamašitve žile, in hemoragično, ki je posledica razpoka žile.

Vzrok za ishemično možgansko kap je najpogosteje krvni strdek, ki lahko nastane lokalno, na mestu, kjer se žila zapre, ali pa prileti iz drugega predela srčnožilnega sistema in zamaši žilo v možganih, ki v osnovi ni bolna. Potujočemu krvnemu strdku, ki pride od drugod, rečemo embolus. Za razliko od

srčnega infarkta, kjer se žila najpogosteje zamaši na mestu, kjer je bolna, najpogosteje zaradi maščobne lehe – ateroskleroze, strdki v možganih mnogo pogosteje prihajajo od drugod in mašijo sicer zdrave žile. Največkrat krvni strdki nastanejo v srcu, v aorti, vratnih arterijah, redkeje pa lokalno v možganih. Eden največjih dejavnikov tveganja za tvorbo strdkov v srcu, ki lahko potujejo v možgane, je motnja srčnega ritma, ki ji rečemo atrijska fibrilacija – plapolanje preddvorov. Ta motnja povzroči nereden srčni utrip in neučinkovito krčenje srčnih preddvorov, zaradi česar tam zaostaja kri, ki se zaradi slabega pretoka postopno pretvarja v krvni strdek. Slednji se lahko odkruši in odpotuje v možgane. Drugi najpogostejši vzrok je tvorba strdkov na maščobnih oblogah v vratnih arterijah, ki jim pravimo aterosklerotične lehe. Le-te nastane zaradi staranja, visokega krvnega tlaka in holesterola. Ko se tako povečajo, da postanejo nestabilne in počijo, začne na njihovi površini nastajati krvni strdek, ki se kasneje odluči in odpotuje v možgane. Nekateri bolezniki, predvsem visok krvni tlak in sladkorna bolezen, povzročijo okvaro drobnih žil po celem telesu, med drugim tudi v možganih, kar imenujemo mikroangiopatija. Če se ena od teh malih žil v možganih zamaši, to povzroči možgansko kap. Približno 30 % ishemičnih možganskih kapi je posledica nastanka strdka v srcu, 20 % je posledica ateroskleroze vratnih žil, 20 % je posledica mikroangiopatije, pri 30 % pa je vzrok nejasen.

Glavna vzroka za hemoragično možgansko kap sta mikroangiopatija in možganske anevrizme. Mikroangiopatija je najpogosteje posledica kvarnih vplivov visokega krvnega tlaka in/ali sladkorne bolezni na drobne arterije. Te žile se zaradi debelitve ali oslabelosti žilne stene lahko zamašijo ali pa razpočijo. Možganske anevrizme so izbokline na žilni steni velikih možganskih arterij, ki nastanejo zaradi različnih dejavnikov, katerih v celoti zaenkrat še ne poznamo. Žilna stena se v nekaj mesecih ali letih napihne do anevrizme, ki lahko počni in povzroči razlitje krvi po možganih. To se pogosteje zgodi pri starejših od 50 let, pri ženskah, pri tistih, ki imajo neugodno genetsko sestavo – torej bližnje svojce z anevrizmami, pri bolnikih z visokim krvnim tlakom in kadilcih. Kajenje je eden



najbolj obvladljivih dejavnikov tveganja za nastanek možganskih anevrizem, katerih razpoko je zadnja leta, ko se zmanjšuje število kadičev, postopno vedno redkejša.

Obstajajo seveda še mnogi drugi, redkejši vzroki tako za ishemično kot za hemoragično možgansko kap, katerih pa zaradi preglednosti ne bi omenjal.



GROM – prepoznamo možgansko kap

### Ali lahko možgansko kap preprečimo?

100 % varnosti ni, tveganje pa lahko pomembno zmanjšamo, če zdravimo visok krvni tlak, dobro uravnavamo krvni sladkor ob sladkorni bolezni, prenehamo kaditi, se redno zmerno rekreiramo, jemo mešano hrano z malo živalskih maščob in smo pozorni na morebitno neredno utripanje srca. Če v slednjem primeru zdravnik ugotovi atrijsko fibrilacijo, nam bo zelo verjetno predpisal zdravila za redčenje krvi, ki pomembno zmanjšajo možnost nastanka krvnih strdkov v srcu.

### Kako možgansko kap zdravimo?

Več kot dvajset let nazaj so nevrologi lahko le lajšali simptome možganske kapi in preprečevali zaplete, ki so sledili, danes pa lahko možgansko kap zdravimo. V devetdesetih letih 20. stoletja se je za topljenje krvnih strdkov uveljavila tromboliza, metoda zdravljenja, ko krvne strdke raztapljamo z injekcijo sredstva za topljenje strdkov v žilo na roki. Poseg izgleda podobno kot intravenska infuzija tekočine ali katerega drugega zdravila. S to metodo lahko pri 30 % bolnikov z ishemično možgansko kapjo omogočimo ugoden izhod zdravljenja.

Ko se v možganih zamaši večja žila, lahko strdek odstranimo z malo-invazivnim kirurškim posegom, ki ga imenujemo mehanična revaskularizacija. Poseg opravlja interventni nevro-radilog, ki do možganske arterije dostopi z majhnim katetrom preko žile na nogi. Metoda postaja vedno bolj uveljavljena v zadnjih 10 letih in pri ustreznih bolnikih žanje velike uspehe. S tem posegom lahko pri

kar 50 % bolnikov z ishemično možgansko kapjo omogočimo ugoden izhod zdravljenja.

Možganske krvavitve zdravimo z mikrokirurško odstranitvijo hematoma, vstavitvijo cevke v možganske ventrikle, preko katere se odvaja kri, z zdravili, ki preprečujejo možgansko oteklino in včasih z umetno komo. Najustreznejši način zdravljenja krvavitve se določi glede na vrsto, lokacijo,

obsežnost krvavitve in stanje bolnika.

Uspešnost našega zdravljenja je najbolj odvisna od časovnega zamika oz. kako hitro pride bolnik od dogodka do nevrologa. Če je od dogodka pa do prihoda k nevrologu minilo preveč časa in je možganska okvara že dokončna, ireverzibilna, potem so naše možnosti za uspešen izhod zdravljenja mnogo manjše, kot če bolnik pride hitro. Kritičen čas za možnost ukrepanja je v prvih 4,5 urah, pri nekaterih bolnikih manj, zelo redko več. V tem času se namreč možgani že tako močno poškodujejo, da zdravljenje običajno ni več mogoče.

### Kaj morajo laiki vedeti o možganski kapi?

Predvsem morajo prepoznati simptome, ki so navedeni v drugem odstavku. Vedeti morajo, da možganska kap večinoma ne boli, in da bolnik pogosto ni prizadet. Največkrat je tiho, leži na tleh, ker ne more hoditi in ne kliče na pomoč. Ljudje se tega včasih ne ustrašijo in kličejo 112 z zamudo, zato nekateri pridejo v bolnišnico prepozno. V primeru, ko nastane simptom možganske kapi, je potrebno takoj poklicati 112, saj s tem, ne le, da lahko rešimo življenje, ampak predvsem preprečujemo razvoj dolgoročne invalidnosti. Živimo v dobi, ko imamo dobro izpopolnjeno doktrino in tehnike za zdravljenje možganske kapi, le bolnik mora priti pravočasno, da mu lahko to zdravljenje ponudimo. Če pride prepozno, smo nemočni. Ob simptomih možganske kapi se je torej potrebno odzvati takoj! ♥

### UGODNO ZA ČLANE DRUŠTVA

do 23. 12. 2016

polpenzion že od  
**40,98 €** na dan na osebo

(cena velja za imetnike Zlate kartice Thermana Club in namestitev v hotelu Zdravilišče Laško pri bivanju 7 dni)

#### Dodatne ugodnosti:

**11.-23. 12. 2016**  
namestitev v enoposteljni sobi  
obeh hotelov  
**BREZ DOPLAČILA.**



**THERMANA Laško**

INFORMACIJE IN REZERVACIJE:

03 423 21 00 | 080 81 19

info@thermana.si | www.thermana.si

### KRATEK ODDIH ZA SENIORJE MED TEDNOM

3 dnevi vodnih užitkov v obsegu  
laških termalnih vrečev

namestitev v hotelu  
Zdravilišče Laško\*\*\*\*

2x polpenzion za  
**98 €** na osebo  
oz. le 83,30 €

za imetnike Zlate kartice  
Thermana Club

(ponudba velja izključno za bivanje med  
tednom (nedelja-petek) do 28. 12. 2016 in pri  
minimalnem bivanju 2 noči)

# Dobre Slabe

## NOVICE

### Zdravljenje koronarne bolezni z novimi generacijami žilnih opornic, ki sproščajo citostatike, je varno

V preteklih letih se je izkazalo, da so koronarne žilne opornice, ki sproščajo citostatike, uspešnejše v preprečevanju ponovnih žilnih zožitev, da pa se nekoliko pogosteje popolnoma zamašijo s trombom. Nedavno objavljena raziskava, ki je primerjala nove generacije žilnih opornic, ki sproščajo everolimus ali zotarolimus, v primerjavi z golimi kovinskimi opornicami, je pokazala, da se umrljivost in pojavljanje srčnega infarkta med skupinama ne razlikuje, za približno 20 % pa je bilo manj ponovnih žilnih zožitev pri opornicah, ki sproščajo citostatike, presenetljivo pa celo manj zamašitev s trombom: 0,8 % v primerjavi z 1,2 %. (vir: *New Engl J Med* 2016; 375:1241-52)

### Zdravljenje atrijske fibrilacije s katetrsko ablacijo zmanjšuje verjetnost za možgansko kap in smrt

Električna osamitev pljučnih ven s katetrsko ablacijo lahko bolnikom z atrijsko fibrilacijo, ki nimajo strukturnih poškodb srca, povrne normalni sinusni ritem. Po podatkih švedskega registra, ki zajema več kot 361.000 bolnikov z atrijsko fibrilacijo, so v zadnjih 7 letih napravili ablacijsko zdravljenje 5.176 bolnikom. Izmed bolnikov, zdravljenih zgolj z zdravili, in zdravljenih z ablacijo, so oblikovali dve primerljivi skupini z 2.836 preiskovanci, ki so jih spremljali 4 leta. V skupini, zdravljeni z ablacijo, je bila verjetnost smrti manjša za 50 % in verjetnost možganske kapi manjša za 30 %. (vir: *Eur Heart J* 2016; 37: 2478-87)

### Določanje koronarnih kalcinacij je koristno pri osebah s »srednje velikim tveganjem« za koronarni zaplet

Osebe, pri katerih ocena klasičnih dejavnikov tveganja (starost, spol, krvni tlak, raven holesterola, morebitna prisotnost sladkorne bolezni in razvada kajenja) kažejo na srednjo stopnjo ogroženosti s koronarnimi dogodki, imajo največjo praktično korist od določanja koronarnih kalcinacij. Če nimajo koronarnih kalcinacij ali jih imajo le malo, zadostuje zdrav življenjski slog, v primeru obsežnejših koronarnih kalcinacij pa vsekakor potrebujejo tudi zdravila. (vir: *JACC Cardiovasc Imag* 2016, DOI: 10.1016/j.jcmg.2016.05.017.)

### Uspešno so preizkusili antidot za nova antikoagulacijska zdravila iz skupine zaviralcev faktorja Xa

Novi antikoagulacijski zdravili rivaroksaban in apiksaban, ki delujeta preko zavore koagulacijskega faktorja Xa, doslej nista imeli na voljo preizkušene antidota, ki bi nemudoma zavrl njun antikoagulacijski učinek, če bi bilo to potrebno zaradi hude krvavitve. Pri 67 bolnikih, ki so ob antikoagulacijskem zdravljenju z rivaroksabanom ali apiksabanom zakrjavili v prebavni trakt ali v možgane, je andexanet alfa v obliki intravenske infuzije učinkovito zavrl antikoagulacijski učinek zdravil. Zdravilo andeksanet alfa še ni registrirano za klinično uporabo, pričakujemo pa, da bodo postopki registracije v ZDA in Evropski uniji kmalu stekli. (vir: *N Engl J Med* 2016; 375: 1131-41)

### Novo protitrombotično zdravilo tikagrelor ni uspešnejše kot starejše zdravilo klopidogrel pri zdravljenju bolnikov s periferno arterijsko boleznijo

Bolniki z aterosklerotičnimi zožitvami in zaporami arterij nog imajo številne aterosklerotične obloge tudi v koronarnih in možganskih arterijah ter so zelo ogroženi s srčnim infarktom in možgansko kapjo. Zdravilo proti zlepljanju trombocitov klopidogrel nudi tem bolnikom nekoliko boljšo zaščito kot aspirin. Zadnja leta je na voljo še učinkovitejši zaviralec trombocitov, tikagrelor. V raziskavi 13.855 bolnikov s periferno arterijsko boleznijo, ki so jih naključno razdelili v skupino, ki je prejela tikagrelor, in skupino, ki je prejela klopidogrel, pa ni bilo razlik v pojavnosti srčnega infarkta, možganske kapi ali srčno-žilne smrti. (vir: <https://www.astrazeneca.com/media-centre/press-releases/2016>)

### Zdravljenje obstruktivnih prekinitev dihanja med spanjem z masko, ki vzdržuje povečan tlak v dihalnih poteh, ni koristno

Že dolgo vemo, da so prekinitev dihanja med spanjem, ki nastajajo zaradi ohlapanosti in »sesedanja« mehkih tkiv v žrelu med spanjem, povezane s pogostimi srčno-žilnimi zapleti. Pri zdravljenju hudih oblik obstruktivnih prekinitev dihanja med spanjem pogosto uporabljamo obrazno masko, ki dovaja zrak pod nekoliko povečanim tlakom, tako da dihalne poti ostajajo odprte. V nedavno objavljeni raziskavi, v katero so vključili 2.717 bolnikov, je zdravljenje z masko sicer zmanjšalo število prekinitev dihanja z 29 na 3,7/uro, ni pa zmanjšalo pojavnosti srčno-žilnih zapletov. Obstaja več drugih načinov zdravljenja, ki pa jih bo treba prav tako preveriti. (vir: *New Engl J Med* 2016; 375: 919-31)

### Arterijska hipertenzija v srednjih letih je povezana z demenco v starosti

Že dolgo vemo, da je nezdravljena arterijska hipertenzija močan dejavnik tveganja za srčno-žilne zaplete. Zadnja leta se kopičijo podatki, da je visok krvni tlak v srednjem življenjskem obdobju, zlasti v starosti 50 – 60 let, povezan z večjo verjetnostjo demence po 80. letu. Arterijska hipertenzija ne škodi le prevodnim arterijam, v katerih pospešuje ateroskleroza, temveč poškoduje tudi drobne možganske žile, kar neposredno poškoduje možgansko tkivo. Strokovnjaki opozarjajo na velik pomen primernega uravnavanja krvnega tlaka v vseh življenjskih obdobjih. (vir: *Hypertension* 2016; dosegljivo na: <http://dx.doi.org/10.1161/HYP.0000000000000053>)

### Zdravljenje septičnega šoka ostaja zelo težavno

Vdor bakterij v kri imunsko oslabljenih oseb lahko vodi v nevarno zmanjšanje krvnega tlaka in oslabilno delovanje srca, čemur sledi odpovedovanje številnih organov. Gre za septični šok, pri katerem so poleg standardnega zdravljenja z nadomeščanjem tekočin, antibiotiki in standardnimi zdravili za vzdrževanje krvnega tlaka ter spodbujanje krčljivosti srca preizkusili zdravilo levosimendan, ki poveča občutljivost srčnih mišičnih celic na kalcij, in je lahko koristno pri kroničnem srčnem popuščanju. Žal je dodatek levosimendana celo poslabšal rezultate zdravljenja bolnikov s septičnim šokom. (vir: *N Engl J Med* 2016; 375:elektronska objava 5. oktobra; DOI: 10.1056/NEJMoa1609409) ♥



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

# Zastoj srca pri mladih

**Boris Cibic**

## Vprašanje\*

»Pozdravljeni,

Star sem 26 let, visok 180 cm in imam 89 kg. Drugače zdrav, a se mi pojavlja težava s čudnimi udarci srca. Večkrat začetim, da srce bije nepravilno, vendar enakomerno, hiter udarec je lahko boleč ali pa samo neprijeten z rahlim občutkom slabosti v prsih. Pojavlja se mi po obdobjih, včasih vsak dan pa kakšen mesec ne, sedaj pa kar pogosto. Pred približno dvema letoma sem izgubil prijatelja, umrl je mlad za posledicami zastoja srca. Od takrat sem s to mislijo ob svojih težavah s srcem obremenjen.

Ob vsakem takem udarcu me še dan, dva muči, ali se lahko tudi meni zgodi kaj takega. Pred letom in pol sem imel uz srca, ki je bil bp. Pogosto opazim, da se mi težava pojavi med vadbo, ko sem zadihani in vdihnem globoko ali ko sem prepognjen.

Sestavek je nekoliko daljši v upanju na vaš odgovor da se nekoliko pomirim pred tem strahom o zastojih srca ki me muči že dve leti.

So primeri zastoja srca pri tako mladem človeku sploh pričakovani in kako pogosto se zdravniki s tem srečate?

Hvala in lep dan.\*«

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

## Odgovor

Vsebina vašega dopisa me je nekoiko presenetila. Mislim, da je danes smrt mladega človeka zaradi bolezni srca, glede na velik napredek medicine, izjemno redka. Škoda, da niste navedli bolezni. Vsekakor je odveč vsaka vaša bojazen, da imate bolno srce,

saj v vašem dopisu ni nobenega podatka, ki bi kazal na prisotnost take bolezni. Res pa je, da se v mnogih primerih ustrašimo, ko začetimo razne motnje srčnega bitja (neredni prezgodnji utripi – ekstrasistole), kratki napadi hitrega rednega ali nerednega delovanja srca, „špikanje“ pri srcu, občutek težkega dihanja, itd. Pri vas trajajo težave že več kot leto dni. Opravili ste že več preiskav in pri nobeni zdravnik niso ugotovili organske bolezni srca. V takih primerih gre za posledice anksioznega stanja, ki ga imenujemo „nevrovegetativna distonija“, in jo zdravimo z zdravim načinom življenja (zdrava uravnotežena prehrana bogata z zelenjavo in sadjem, skrb za pravilno telesno težo, nekajenje, omejeno uživanje kave in alkohola, izogibanje stresnim situacijam, zadostni nočni počitki, itd.) Zelo pomembni so polurni sprehodi, delno z živahno hojo, 5 – 6 krat na teden. Ni zadržkov za uživanje blagih pomirjeval.

Lep pozdrav!



*Drage bralke in bralci revije Za srce,  
drage članice in člani Društva  
za zdravje srca in ožilja Slovenije,  
spoštovani poslovni partnerji, dragi prijatelji!*

*Zelimo vam vesele  
božične in novoletne praznike.  
Naj bo leto 2017 polno radosti,  
zdravja in veselja!*

*Uredništvo revije Za srce,  
vodstvo Društva za zdravje srca in ožilja*

## KUPON

ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA  
IN OŽILJA SLOVENIJE



50%  
popusta

Aloepharma,  
Aloe gel za  
zobe, 100 ml

Redna cena: 7,42 €  
Akcijska cena za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije s kuponom:

3,71 €

Kupon je novčljivi do 14. 12. 2016 v enotah Lekarne Ljubljana.



LEKARNA LJUBLJANA

Kupon je novčljivi do 14. 12. 2016 oziroma do prodaje zalog. Popust velja ob predložitvi tega kupona in veljavne članske izkaznice Društva za zdravje srca in ožilja, v vseh enotah Lekarne Ljubljana ob enkratnem nakupu. En kupon velja za nakup enega izdelka Aloepharma, Aloe gel za zobe. Popust se obračuna na blagajni. Kupon ne velja v spletni lekarni [www.lekarna24ur.com](http://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](http://www.lekarnaljubljana.si)

# Stročnice

Maruša Pavčič

Generalna skupščina Združenih narodov je letošnje leto proglasila za Mednarodno leto stročnic. Zakaj?

Stročnice so zelo hranilne in pomembne v svetovni prehrani. Računa se, da v državah v razvoju predstavljajo 75 % vse prehrane, v industrijsko razvitih deželah pa do 25 %. Niso zahtevne za pridelavo, še posebej so primerne za zemljo, ki ni najboljše kakovosti in za težke vremenske razmere, zato zagotavljajo svetovno prehransko varnost. So edine rastline, ki s pomočjo posebnih simbiotskih bakterij, ki živijo na njihovih koreninah, dušik iz zraka pretvorijo v hrano zase in za druga živa bitja (beljakovine). Poleg tega so ekološko pomembne, saj so zelo učinkovite glede porabe vode, kar že sedaj, še bolj pa bo v prihodnosti omogočalo obstoj življenja na zemlji. Za 1 kg govedine potrebujemo kar 3.191 litrov vode, za 1 kg svinjine 1.299 litrov in piščančjega mesa 806 litrov, za 1 kg stročnic pa le 73 litrov.

Stročnice spadajo v družino leguminoz (metuljnic, ki imajo plod v stroku). So posušena užitna semena (zrnja) različnih rastlin, katerih značilnost je, da vsebujejo veliko ogljikovih hidratov in beljakovin, pa zelo malo maščob. Kot hrana imajo dolgo in bogato zgodovino. Prve omembe so zasledili pred 11.000 leti v predelih Male Azije, od koder izhajajo najstarejše človeške civilizacije. Tekom tisočletij so se razvile v različnih predelih sveta različne vrste in sorte. Pri nas najpogosteje pridelujejo ali uvažajo različne sorte fižola, bob, čičeriko, lečo (rdečo, rjavo, zeleno, indijsko), grašico in suhi grah, v trgovinah pa najdemo tudi druge vrste, ki so značilne za Srednjo in Južno Ameriko ter Azijo, kot so na primer vigna, Bambara fižol, zlati fižol, oglati fižol, rdeči fižol, mungo fižol, kravji grah in golobji fižol.

## Hranilna vrednost stročnic

Stročnice so živila, ki vsebujejo zelo veliko beljakovin in ogljikovih hidratov, prehranskih vlaknin, mineralov, vitaminov in drugih mikrohranil ter malo maščob, pa tudi snovi, ki preprečujejo ali vplivajo negativno na izrabo hranil, zato jih imenujemo s skupnim imenom antihranila.

Najpomembnejša hranila v stročnicah so:

### Beljakovine

Stročnice vsebujejo med hrano rastlinskega porekla največ beljakovin, cca 20 – 30 g na 100 g suhega zrnja, oziroma 8 – 9 g na 100 g kuhanega (žita le 10 – 14 g na 100 g suhega). Vendar je



večina teh beljakovin »nepopolna«, kar pomeni, da ne vsebujejo vseh esencialnih oziroma telesu nujno potrebnih aminokislin v taki količini, kot jih ljudje potrebujemo. Beljakovine stročnic se morajo zato kombinirati z drugimi živila (Preglednica 1).

Preglednica 1: Kombiniranje živil, da dobimo vse aminokisliline (AK), ki jih potrebujemo

Živila	AK, ki je ni dovolj	Kombinirajo se z
fižoli	metionin	žiti, oreščki, semeni
žita	lizin, treonin	stročnicami
oreščki, semena	lizin	stročnicami
zelenjava	metionin	žiti, oreščki, semeni
koruza	triptofan, lizin	stročnicami

## Prehranska vlaknina

Stročnice vsebujejo velike količine topne in netopne prehranske vlaknine (Preglednica 2), ki uravnava peristaltiko črevesja in služi kot hrana za mikrobiom (črevesne bakterije v debelem črevesu). Pri fermentaciji topne prehranske vlaknine se tvorijo kratkovežne maščobne kisline (butirat, acetat in propionat), ki so gradniki žolčnih kislin, uravnavajo vsebnost holesterola v telesu, izboljšujejo delovanje debelega črevesa in zmanjšujejo tveganje za raka debelega črevesa. Po nekaterih študijah naj bi že 10 g topnih vlaknin iz stročnic za približno 10 % zmanjšalo LDL (slabi) holesterol.

Netopna vlaknina, natančneje alfa-galakozidi, pa lahko pri nekaterih ljudeh povzroča driske in napenjanje.



Preglednica 2: vsebnost prehranske vlaknine v porciji različnih kuhanih stročnic

Stročnica, teža v gr / porcijo kuhane stročnice	Prehranska vlaknina (gr)
Črni fižol (86 gr)	7,5 gr
Čičerika (82 gr)	6,2 gr
Ledvični fižol (88,5 gr)	5,7 gr
Leča (99 gr)	7,8 gr
Lima fižol (94 gr)	6,6 gr
Navy fižol (91 gr)	5,2 gr
Pinto fižol (85,5 gr)	7,7 gr

### Rezistentni škrob

Čprav vsebujejo stročnice veliko ogljikovih hidratov, so le-ti v veliki meri v obliki škroba in to tistega škroba, ki se prebavlja veliko težje in počasneje, kar vpliva med drugim tudi na boljši glikemični indeks zaužite hrane. Stročnice naj bi med živili rastlinskega izvora vsebovale največji delež težko prebavljivega rezistentnega škroba (Preglednica 3).

Preglednica 3: Vsebnost rezistentnega škroba v kuhanih stročnicah v primerjavi z nekaterimi drugimi škrobnimi živili

Živilo	Rezistentni škrob (gr v 100 gr kuhanega živila)
Črn fižol	1,7
Čičerika	2,6
Ledvični fižol	2,0
Leča	3,4
Pinto fižol	1,9
Ješprenj	2,4
Oves	0,2
Polnozrnat testenine	1,4

Zaradi velike vsebnosti prehranske vlaknine in rezistentnega škroba je glikemični indeks stročnic med najnižjimi, zato so še posebno primerne za prehrano sladkornih bolnikov, bolnikov s presnovnim sindromom, koronarnih bolnikov in pri drugih kroničnih boleznih ter kot preventiva pred razvojem vseh teh obolenj pri zdravih.

### Ostala hranila

Prednjačijo predvsem minerali in nekateri vitamini ter druge fitokemikalije. Tako je v enem obroku približno 10 % dnevnih potreb po kaliju, približno 10 – 15 % dnevnih potreb po magneziju (največ v črnem fižolu) in približno 10 % dnevnih potreb po železu, ki pa je slabo izkoristljiv in ne predstavlja pomembnega vira železa v prehrani človeka. Stročnice vsebujejo v enem obroku tudi približno 25 – 40 % dnevnih potreb odraslih po folatih. Vsebujejo tudi različne antioksidante, ki se kažejo kot njihova barva.

### Antihranila

Žal so stročnice tudi bogat vir antihranil, to je snovi, ki preprečujejo prebavo ali izrabo hranil. Največja koncentracija antihranil se nahaja v ovojnicah semena stročnic, kar predstavlja za seme zaščito pred zunanji okoljem, odstranimo pa jih lahko z namakanjem pred kuhanjem, fermentacijo in dovolj dolgim kuhanjem.

Najpomembnejša antihranila so: **fitati oziroma fitinska kislina**, ki se lahko veže v prebavilih s kalcijem, železom, bakrom, magnezijem in cinkom in blokira njihovo absorpcijo. Posledica je lahko sindrom razdražljivega črevesja, težave s prebavo in presnovo, pomanjkanje mineralov in izguba kostne mase. Večurno namakanje stročnic v topli vodi fitinsko kislino nevtralizira. **Inhibitorji encimov dušijo ter zavirajo delovanje prebavnih in presnovnih encimov**, zato je priporočljivo namakanje. Tudi **tanini**, ki jih je v stročnicah veliko, zaužiti v prevelikih količinah **zmanjšujejo absorpcijo mineralov (magnezij, cink, baker) in rastlinskih virov železa ter inhibirajo absorpcijo mineralov (kalcij, železo)**. **ACE so zaviralci rasti**, ki dokazano povzročajo **glavobol, utrujenost, slabost, suh kašelj, vnetja in bolečine**. Posebej za **nosečnice** je priporočljivo, da se jih **izogibajo**. **Goitrogeni** pa so snovi, ki **zavirajo delovanje ščitnice**, saj se vmešajo v **prevzem joda**.

Pri pripravi stročnic je zato zelo pomembna pravilna odstranitev antihranil. Suha zrnja stročnic je treba namakati v topli vodi z dodatkom kislega sredstva, kot so limonin sok, sirotka, jogurt, kefir ali kislo mleko vsaj 36 ur. Voda za namakanje naj se menja na 12 ur. Po 36-urnem namakanju in fermentaciji se namočeno zrnje dobro spere na cedilu pod tekočo vodo in da v velik loncu ter zalije s svežo vodo (vsaj 2x toliko, kot je zrnja) ter kuha ob zmernem vrenju. Čas kuhanja je odvisen od vrste stročnic in načina kuhanja (klasično ali v loncu na pritisk). Najdlje se kuhajo bob, čičerika in fižol, najmanj pa leča.

### Vloga stročnic pri boleznih

Vsa zgoraj naštetna hranila in antihranila vplivajo na zdravje ljudi. Raziskovanje delovanja različnih hranil posamezno in še bolj njihovega sinergističnega delovanja je pokazalo kar nekaj možnih učinkov, ki lahko vplivajo na zdravje. Najbolj raziskani so učinki pri boleznih srca in žilja, sladkorni bolezni, debelosti in raku.

Tako naj bi uživanje stročnic zmanjševalo tveganje za metabolni sindrom in preddiabetes, zmanjševalo količino insulina, ki kroži po telesu in stabiliziralo krvni sladkor, zniževalo maščobe v krvi, predvsem skupni in LDL-holesterol, zniževalo krvni tlak in vnetja, zmanjševalo oksidativni stres zaradi fizične dejavnosti, ščitilo pred pojavom nekaterih vrst raka, zmanjševalo napredovanje nekaterih vrst raka in širjenje metastaz, preprečevalo tvorbo rakotvorne snovi TMAO, minimaliziralo toksičnost dioksina in kadmija, ki sta značilna strupa v industrijsko degradiranih okoljih, zmanjševalo telesno težo, pa tudi simptome astme.

Raziskuje se tudi delovanje stročnic pri duševnih boleznih, predvsem pri zdravljenju depresij in preprečevanju samomorov.

Problem je, da v zahodni prehrani stročnic ni dovolj. Vzrok so po eni strani antihranila in njihovo neprimerno odstranjevanje ter dolg čas priprave stročnic, ki ga današnji tempo življenja ne dovoljuje, po drugi strani pa se med prebavo v črevesju tvorijo večje količine plinov, ki povzročajo napenjanje in slabo prenašanje pri nekaterih ljudeh. Te nevšečnosti se lahko odpravijo s postopnim povečevanjem uživanja, s pitjem večjih količin vode oziroma drugih tekočin ob jedi iz stročnic in pravilnim odstranjevanjem antihranil (čim dlje se stročnice namakajo, tem bolj se zmanjša količina snovi, ki tvorijo pline, večkratna zamenjava vode med namakanjem in pred kuhanje pa bo tudi odstranila mnoge snovi, ki tvorijo pline). Problem dolgotrajnosti namakanja, fermentacije in kuhanja lahko rešimo tudi z nakupom kuhanih stročnic v konzervah, kjer se ti postopki opravijo industrijsko. Pomembno pa je, da se take stročnice pred uživanjem ali pred pripravo jedi spere in tako odstrani morebitna antihranila in snovi, ki povzročajo napenjanje. ♥

# Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

## Predjed

### Čebulna juha

Sestavine (za 2 osebi):

2 srednje veliki beli čebuli, 500 ml zelenjavne jušne osnove, mala žlička rjavega sladkorja, mala žlička balzamičnega kisa, 1 strok česna, 50 g prosene kaše, oljčno olje, lovorjev list, timijan, poper

Čebuli olupimo in na tanko narežemo. V posodi počasi segrejemo jedilno žlico oljčnega olja in čebulo na nizki temperaturi počasi pražimo približno 20 minut. Nato dodamo lovorjev list, dva ščepca timijana, sladkor in kis. Vse dobro premešamo in pražimo še približno 10 minut, dokler čebula ne karamelizira. Med kuhanjem čebulo občasno premešamo. Česen olupimo in nasekljamo ter dodamo čebuli. Pražimo 2 minuti, da zadiši, nato dodamo jušno osnovo, kašo ter še 250 ml vode. Juho dobro premešamo in pustimo nežno vreti približno 30 minut, da se malo zgosti. Preden postrežemo, lahko juho še začiniš s poprom.



## Glavna jed

### Svinjski kare z žličniki

Sestavine (za 2 osebi):

4 tanki manjši zrezki iz svinjskega kareja, 1 jedilna žlica gorčice, 1 strok česna, 1 jedilna žlica kaper, 4 olive – polnjene s papriko, sok ene limone, oljčno olje, 1 jajce, 125g polnozrnat moko, sol, poper, paprika

Kapre odcedimo in dobro umijemo. Olive narežemo na manjše koščke, česen olupimo in stisnemo. Zmešamo gorčico, limonin sok, česen, kapre, olive in jedilno žlico oljčnega olja ter naredimo gosto omako. Po okusu lahko dodamo tudi poper. Če je omako pregosta, jo razredčimo z jedilno žlico vode. Zrezke obrežemo, natremo s poprom in papriko ter namažemo z oljčnim oljem. Pečemo jih v pečici na 200 stopinjah približno 25 – 30 minut. Medtem pripravimo žličnike. Zmešamo moko, jajce, ščep soli in toliko tople vode, da se naredi gosto testo, ki pada od žlice. Zavremo veliko posodo vode, v krop z moko žlico prenesemo testo. Žličniki se nato kuhajo približno 15 minut. Ko so gotovi, jih odcedimo, priložimo zrezkom in prekrijemo z omako.



## Poobedek

### Banane palačinke

Sestavine (za 4 osebi):

2 zreli banani, 120g polnozrnat moko, 240ml manj mastnega mleka, 50g masla, 2 jajci, jedilna žlica medu, čajna žlička pecilnega praška

Banani olupimo, damo v posodo in dobro pretlačimo. Dodamo maslo, ki je pred tem stalo na sobni temperaturi, jajca, pecilni prašek in moko ter dobro premešamo. Dodamo mleko, še enkrat dobro premešamo in pustimo stati 10 minut. Masa mora biti precej gosta. Po potrebi lahko dodamo še malo moko ali malo mleka. Palačinke spečemo na malo oljčnega olja tako, da z veliko žlico prenesemo naenkrat za eno palačinko mase. Palačinke naj bodo manjše in malo bolj debele. Pečemo jih 1-2 minuti na vsaki strani, ter postrežemo z medom in cimetom. ♥

Besedilo in foto: Brin Najžer





# Pietro Andrea Mattioli (1500 – 1577), zdravnik, naravoslovec, lekarnar

**Boris Cibic**

*Veliki napredki medicine v evropskih deželah do petnajstega stoletja so komaj segali v ozemlje današnje Slovenije, pač pa kmalu po začetku šestnajstega, najprej na njenem zahodnem delu s prihodom zdravnikov iz italijanskih dežel, ki so mejile na naše sedanje zahodne predele. Med njimi je pustil globoko sled Pietro Andrea Mattioli, ki je deloval v prvi polovici šestnajstega stoletja.*

**R**ojen je bil leta 1500 v Sieni (ne daleč od Firenc). Medicino je študiral v Padovi, kjer so bila v študijskem programu še poglavja iz farmacije, mineralogije in, kot najbolj pomembno, poglavja iz botanike. Kot mnogi zdravniki tistega časa je hkrati bil še naravoslovec in lekarnar. Bil je med prvimi, ki je svojim bolnikom poleg uveljavljenih »galenskih« predpisoval tudi kemična zdravila. V prvih letih po diplomi se je še izpopolnjeval v medicinskih ustanovah v več mestih v Italiji (Siena, Rim, Perugia). Nenehno je skrbel za poglobljanje svojega znanja. Leta 1527 je sprejel mesto deželnega zdravnika na južnem Tirolskem v mestu Trento. Vselej je rad potoval in proučeval svojo okolico in sosednje dežele. Zbiral in proučeval je rastlinstvo, živalstvo in drugo naravno bogastvo za uporabo v medicini. Živel in deloval je v času, ko je prebivalstvo

Evrope pestilo več epidemij kuge in širjenje spolne bolezni luesa (sifilisa) po povratku Kolumbovih mornarjev (1493) iz tretjega sveta. Ker se je bolezen najprej pojavila v Franciji je dobila tudi uradno ime francoska (galska) bolezen (morbus gallicus). Že kmalu je izdal dve strokovni razpravi o tej bolezni.

Leta 1541 se je preselil v Gorico, kjer je preživel najplodnejša leta svojega življenja. Med bivanjem v Gorici je večkrat obiskal Idrijo in rudnik živega srebra ter se tam kmalu začel posvečati tudi raziskavam o zastrupitvah z živim srebrom pri delavcih, ki so delali v tamkajšnjem rudniku živega srebra. Kmalu je vpeljal svojo metodo zdravljenja te bolezni. Nepretrgoma je opravljal delo zdravnika in hkrati opravljal raziskave na področju spolnih bolezni, na področju zastrupitev z živim srebrom in še najbolj na področju botanike. Po več let trajajočih raziskavah je objavil svoje raziskovalne in delovne izkušnje v zajetni publikaciji »Petri Andreae Matthioli Senensis medici Commentarij in sex libris Pedacij Dioscoridis Anazarbei de Medica materia. Ex Officina Valgrisiana. (Venetiis, 1554)«.



V impozantnem delu je najprej predstavil nauk o zdravilih, ki ga sta uvedla v 1. stoletju n. š. Dioskorid in za njim Galen, oba grška zdravnik, in v nadaljevanju nauk o tedaj sodobnih zdravilih. V delu je bilo prikazano celotno antično znanje farmakologije in farmacevtske botanike v petih knjigah in še v dveh knjigah novosti, okrog 300 novih rastlinskih vrst iz južne Evrope (Sredozemlje in Kras) in okrog 100 različnih vrst živali. Delo zajema zdravilstvo, rastlinstvo in živalstvo v južnih pokrajinah Evrope v 16. stoletju. Med 750 vrstami drog je opisanih 600 vrst zdravilnih rastlin, zdravilna olja, vina, droge živalskega izvora in mineralne snovi. Dodal je še navodila za pripravo zdravil, indikacije za njihovo uporabo, doziranje, farmakološko delovanje in zdravilne učinke zdravil.

Objava tega dela mu je prinesla sloves velikega strokovnjaka in kmalu vpoklic

v Prago za osebnega zdravnika cesarja Ferdinanda I in njegovega sina Maksimilijana II, za kar je bil nagrajen s plemiškim naslovom in s preselitvijo najprej v Innsbruck ter pozneje v Trento. Tam je več let nadaljeval s svojimi raziskavami in z objavo novih del ter tudi tam umrl, leta 1577 za kugo.

Mattioli je bil zelo izobražen ter odličen zdravnik in naravoslovec. Poleg medicine je dobro obvladal znanje farmakognozije, botanike, mineralogije in drugih znanosti. Ukvarjal se je tudi s prevajanjem tujih del v italijanščino in s pesništvom. Gojil je redne stike z več strokovnjaki svojega časa.

Mattiolijeva dela so ohranjena v raznih ustanovah, nekatera tudi v Sloveniji (NUK v Ljubljani). Slovenski botaniki pripisujejo Mattioliju velike zasluge pri začetkih floristike in favnistike v južni Evropi, ker je prvi opisal več endemične rastlin na Slovenskem. ♥

ZA SRCE

# Kaj so o telovadbi napisali sokoli pred 150 leti

Ivan Čuk

*Od ustanovitve Južnega Sokola leta 1863 Slovenci redno telovadimo in izvajamo proste vaje, vaje z orodjem in vaje na orodju. Sokoli so skrbno pazili, da se v telovadnici govori slovensko. Sama vsebina telovadbe, vaje, pa so v tem času praktično enake, spreminjajo se bolj ponovitve samih vaj.*

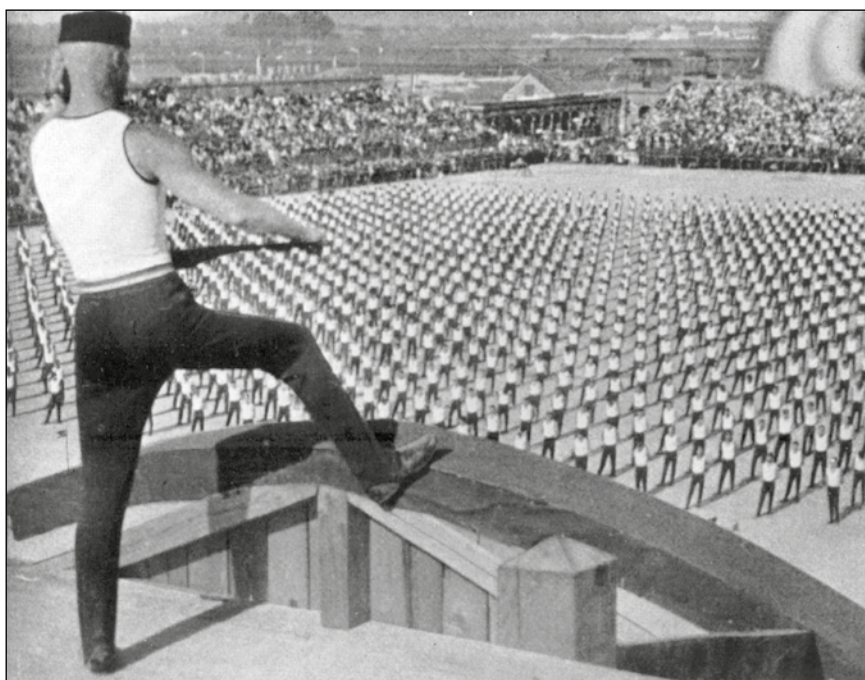
»Zdrav duh v zdravem truplu!« je bil poziv skupine meščanov k ustanovitvi Južnega Sokola, prvega slovenskega telovadnega društva leta 1862. Ne dolgo zatem je Henrik Etbin Costa leta 1864 napisal Nekaj besed o telovadstvu, kratek sestavek, med katerim je napisano: »Uže nekaj vekov je, odkar naša izreja gleda samo na dušo in um, telo pak zanemarja. Zdaj si uže ne moremo drugače misliti, nego da mora vsak trgovec, učenjak in uradnik imeti Bog védi koliko bolezní; zdaj ga boli glava, zdaj vrat, zdaj zobje, zdaj prsi. Tudi med prostejšimi ljudmi se ta hromota širi. ...Vojaški nabor kaže, kako strašno se manjša število taciñ mladenčev, ki so za vojsko... Deklice se še mnogo bolj napek izrejšajo nego mladenčí, in zato ženske čedalje bolj bolejšajo... Kdor se čuti na telesu močnega, ta ima tudi srčno dušo, ki se vedno krepča z delavnostjo in trudom.«

Tudi v današnjem času so enako pomembni razlogi za vadbo, kot pred 150 leti, samo da so vzroki za podobne težave nekoliko drugačni.

## Telovadno izrazoslovje

Me pa močno bolijo ušesa, ko v telovadnici (kako preprosto in nazorno ime so si izmislili Sokoli (prostor, kjer vadimo telo, je telovadnica) kot takole papagajska uporaba izraza »fitness«) slišim tuje izraze, za katere imamo lepe slovenske izraze, ki so jih naši predniki prevedli iz nemškega jezika, da bi slovenski narod obstal.

Prva knjiga Nauk o telovadbi je bila spisana leta 1867, Viktor Coloreto je pripravil nemške izraze, Fran Levstik jih je poslovenil. Ob nastopu dr. Viktorja Murnika v slovenskem Sokolu je pred-



Slika 1: Dr. Viktor Murnik na sokolskem zletu leta 1922 v Ljubljani

hodno izrazje bistveno spremenil in ga naslonil na slovansko, češko izrazoslovje. V Murnikovi sobi na Fakulteti za šport imamo predstavljen njegov rokopis iz leta 1894, kjer ima trojezični (slovenski, češki, nemški) slovar telovadnih izrazov.

Vsebinsko prvin se je z leti obogatila, v osnovi pa imamo še vedno proste vaje (kjer smo v stiku samo s tlemi), vaje z orodjem (kjer z orodjem rokujemo, npr. žoga, obroč, kiji, kolebnica, trak) in vaje na orodju (kjer smo v stiku z orodjem).

Ločimo dva osnovna položaja: opore (kjer na podlago delujemo od zgoraj navzdol in je ramenska os v višini ali nad višino stika z orodjem) in vese (kjer na podlago delujemo od spodaj navzgor in je ramenska os pod višino stika z orodjem).

Ločimo dva osnovna položaja: opore (kjer na podlago delujemo od zgoraj navzdol in je ramenska os v višini ali nad višino stika z orodjem) in vese (kjer na podlago delujemo od spodaj navzgor in je ramenska os pod višino stika z orodjem).

## Telovadne vaje pred 150 leti

In kakšne vaje so delali pred 150 leti? Najprej so vedno delali proste vaje (kamor uvrščamo tudi hojo, tek, skoke) in podobne kot danes, vaje, kot so ročenja, kloni, noženja, čepi itd. Tudi opore ležno so bile pomembne za moč rok in trupa (danes t. i. »stabilizacijske« vaje, čeprav bi bilo bolje reči vaje za čvrst trup) ipd. Potem pa so nadaljevali z vajami na orodju kot npr. s skleki (vse slike so iz knjige Nauk o telovadbi I. in II. del).

Tako so izvajali ročenja. Primer na sliki 2 predstavlja predročenje gor, ki je del kroženja z rokami. Še vedno so to raztezne vaje, ki jih delamo pri vsaki telovadbi že 150 let.

**Kloni** so gibi glave in trupa. Ob predklonu (na sliki 3), so pomembni še odkloni in zakloni. Pomembno je vedeti, da je povratek iz klona v navpični položaj trupa imenovan vzklon.

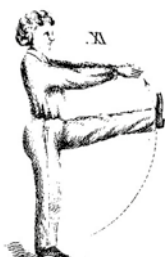




Slika 2: ročenje



Slika 3: kloni



Slika 4: noženja



Slika 5: čepi



Slika 6: opora ležno



Slika 7: sklek

Ob ročenjih in klonih so noženja še tretja velika skupina gibov razteznih vaj. Sicer je na sliki 4 prednoženje, ampak prav tako imamo še odnoženje in zanoženje. Če iz tega položaja naredimo ponovno sonožno stoji, ta gib imenujemo prinoženje.

Med vajami moči so za moč nog najpogosteje izvajali čepe (slika 5). Pomembno je vedeti, da gib iz stoji na nogah na skrčenih nogah in stoji na stegnjenih nogah imenujemo vzravnava.

Opora ležno (slika 6) spredaj z levo vzročeno in z desno zanoženje je položaj, ki ga srečamo tudi pri modernih različicah telovadbe, prav tako tudi opora ležno zadaj.

Kadar pa so v opori roke skrčene, imenujemo ta položaj sklek (slika 7), ki ga tudi poznamo v pisani besedi in sliki že 150 let.

### Iz roda v rod...

V zadnjih 150 letih so se vaje le malo spremenile, vmes so dobivale razna poimenovanja, čeprav smo Slovenci na tem področju tudi orali ledino. Tako je dr. Viktor Murnik ustvaril telovadne plesse (telovadne vaje z glasbo), smiselno koreografijo, ki je zaposlovala celotno telo. V začetku 1970 let so telovadne plesse zanemarili in odprli prostor t. i. aerobiki, ki ni nič drugega kot telovadni ples, ki ga tudi poznamo že več kot sto let.

Sklenemo lahko tale sestavek z mislijo Otona Župančiča: »Iz roda v rod duh išče pot«. Upajmo, da se naš slovenski duh in rod uspe ohraniti še naprej. ♥

# OMRON M7 Intelli IT

Nov in najnaprednejši Omronov merilnik krvnega tlaka s pametno manšeto in Bluetooth® povezljivostjo.

NOVO

diaFIT



iPhone & Android™



Z OMRON Connect mobilno aplikacijo boste vedno in povsod na tekočem z vašim krvnim tlakom.



PRIPOROČA  
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA  
IN OŽILJA SLOVENIJE

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

Diafit trgovina Pri Zmajskem mostu - Ljubljana  
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana  
T: 01 / 431 90 40, M: 041 696 711

Diafit trgovina Pri bolnišnici - Maribor  
Ljubljanska 1a, 2000 Maribor  
T: 02 / 330 35 52, M: 031 339 846

Diafit trgovina Center - Maribor  
Ulica talcev 9, 2000 Maribor  
T: 02 / 228 64 84, M: 051 301 979

[www.omron-merilniki.si](http://www.omron-merilniki.si)

# Izobraževalno-rekreativno letovanje v Zdravilišču Radenci

Stanislav Pinter

*Srce je v Radencih na prvem mestu! Svojo zvestobo so mu podarili številni gostje, ki se vsako leto vračajo znova in znova. V želji približati zdraviliško in turistično dejavnost Zdravilišča Radenci je slednje skupaj z društvi z različnih koncev Slovenije organiziralo 8-dnevno izobraževalno-rekreativno letovanje v Zdravilišču Radenci, ki je potekalo od 15. do 22. oktobra. Tako imenovani »srčni avtobus« se je ustavljal v različnih slovenskih krajih, vse od Ajdovščine, Ljubljane, Žalca in Celja.*

## Kaj vse smo počeli v Zdravilišču Radenci?

**O**d srčnega sprejema in ogleda so v zdravilišču najprej poskrbeli na naše brbončice za pripravo na aktivno nedeljo, ko smo preizkusili od jutranje vadbe v telovadnici, do vodne gimnastike v termalnem bazenu in vodnega fitnesa v plavalnem bazenu. Prepustili smo se številnim podvodnim atrakcijam in blagodejnim mehurčkom. Tisti, ki so si želeli izmeriti sladkor v krvi, je za meritve poskrbelo koronarnega društva. Po izvrstnem kosilu – novost je program Izberimo zdravo, kjer so nas z vnaprej pripravljenimi vzorčnimi krožniki usmerjali k izboru jedi glede na individualne zdravstvene potrebe. Pri tem kuharji sodelujejo s priznано slovensko nutricionistko, s katero so pripravili poučno knjižico z napotki in priporočili. Vse dni smo bili zelo dejavni, od jutranjih vadb v telovadnici in bazenih, svoje znanje smo širili na predavanjih zdravnikov in strokovnjakov s področja prehrane ter na različnih delavnicah.

Na predavanjih smo se med drugim podučili, zakaj je naravna mineralna voda iz Radencev tako koristna za zdravje in dobro počutje. Bržkone je njena najbolj osupljiva moč v mineralnih kopelih, ki pomagajo pri okrevanju zdraviliškim gostom z boleznimi srca in ožilja, pospešujejo prekrvavitev, razbremenjujejo srce in pospešijo razstrupljanje telesa. Ugodno delujejo tudi na celjenje ran in ulkusov ter različnih vnetij. Pitje mineralne vode (t.i. pitne kure v pitnem salonu) pa pomaga pri obolenjih ledvic in sečnih poti ter boleznih presnove. Pri zdravih ljudeh so pitne kure priporočene za splošno

## Kar tri legende o vrelih radenske vode

Pred več kot 150 leti, ko je radenska mineralna voda še bučala iz zemeljskih globin brez človekovega posredovanja, je ob izviru močno sikalo, bobnelo in žuborelo. Nenavadni zvoki, ki so prihajali od nekod globoko spodaj, so v domišljiji tedanjih prebivalcev Radencev burili domišljijo in sprožali nenavadne razlage. Med ljudmi so krožile kar tri legende.

Ena pravi, da hrup ustvarjajo pridni škrtatje, ki s kopanjem rovov utirajo pot zdravilni vodi. Spet druga govori, da je pod vrelcem velik kotel, v katerem coprnce kuhajo cmoke. Tretja pa meni, da se med bobnenjem zbirata grom in toča... Naj bodo škrtati, coprnce ali kakšna druga pravljicična bitja, eno je gotovo: v Radencih je bila narava res radodarna z darovi, ki zdravijo, razvajajo in krepijo človeško telo. ♥



poživitev in okrepitev telesa. Termomineralna voda v bazenih pa se uporablja tudi pri zdravljenju degenerativnih obolenj sklepov in stanj po poškodbah ali operacijah lokomotornega sistema.

»Najdragocenejša naravna danost Radencev je vsem znana naravna mineralna voda, ki je odlična tako pri preventivi, kot kurativi. Uporabimo jo lahko v kopeli in za pitje. Polna kad mineralne vode, ki ima veliko več mehurčkov kot tista iz steklenice, širi žile, pronica skozi kožo in naredi žilno steno bolj mehko in elastično. Že 15-minutna kopel pomaga uravnavati tlak, kar naši gostje občutijo kot takojšnje boljše počutje. Najbolje je, če kopeli dopolnite s pitno kuro in si v času bivanja vsaj trikrat na dan pet dni zapored privoščite kozarec radenske neposredno iz vrelca.«  
**dr. Andrej Vugrinec, doktor medicine, specialist kardiologije, vaskularne in interne medicine**

## Učenje pravilnega dihanja z vodjo fizioterapije Majdo Brunčič

*Naučili smo se, zakaj je pomembno pravilno dihanje. Stres je eden izmed glavnih dejavnikov za tveganja bolezni srca, a če se naučimo pravilnega dihanja, lahko vsakdanje stresne situacije učinkovito premagujemo. Pri vajah trebušnega dihanja lahko stojimo ali sedimo z vzravnano hrbtenico, roki položimo mehko na kolena, lahko tudi zapremo oči. Vdihnemo skozi nos, trebuh se rahlo izboči, trebušna prepona se pomakne navzdol, pri tem se prostornina pljuč poveča, zajamemo največjo možno količino zraka z najmanj energije. Potem počasi izdihujemo zrak iz telesa, trebuh rahlo pritisnemo proti*





*hrbtenici. Ponovimo trikrat, lahko tudi večkrat na dan. Tako dihanje pomirja. Če se te tehnike dihanja dobro naučimo, nam sčasoma preide v navado in postanemo pravi mojstri. Na voljo jo imamo v vsakem trenutku, v pisarni, ko prižigamo računalnik ali ko čakamo v vrsti. Tudi kadar začutimo stres ali se znajdemo v konfliktni situaciji, se osredotočimo na dihanje. Srce nam bo hvaležno.*

Tukajšnji kraji, polni sonca so kot nalašč za sprehode, pohodništvo in kolesarjenje, še posebej pa za tek, za bolj umirjene pa je primernejši lagoden sprehod po zdraviliškem parku ali orientacijsko iskanje »kapljic« po okolici.

Na izletih smo spoznali posebnosti tukajšnjih krajev in domačinov, med drugim smo obiskali dom penine in si ogledali oljarno Šeruga, se podali na pohod med vrelci življenja in izvedeli več o učinkih znamenite mineralne vode iz Radencev. ♥



### O Zdravilišču Radenci

Zdravilišče Radenci slovi po kar štirih naravnih dejavnikih, ki jih učinkovito uporabljajo v zdravstvene in turistične namene. Najbolj priznan dejavnik je naravna radenska mineralna voda, ki se po vsebnosti ogljikovega dioksida uvršča med najbogatejše mineralne vode v Evropi. Že vse od samih začetkov zdraviliške tradicije v Radencih, to je od 1882. leta dalje, zdraviliški gostje koristijo znamenite naravne mineralne kopeli za zdravljenje in rehabilitacijo srčno-žilnih obolenj, hkrati pa človeku prinašajo sprostitev in ugodje. Danes se Zdravilišče Radenci uvršča med najbolj opremljene srčno-rehabilitacijske centre v Evropi z vrhunskimi strokovnjaki. Kot edino slovensko zdravilišče razpolagajo z najsodobnejšo opremo za neinvazivno diagnostiko srca in ožilja, kjer specialistične preglede opravljajo z najsodobnejšim 3D ultrazvokom.

Bazenski kompleks v Zdravilišču Radenci obsega notranji plavalni bazen z navadno vodo, notranji in zunanji termalni bazen s termomineralno vodo, notranji bazen s toplimi vrelci, čofotalnike za otroke z navadno in termalno vodo, bazen za knajpanje s hladno vodo, slapove, pod- in nadvodne masaže in atraktivno deročo reko. Naše kopališče se vsako leto uvršča med najbolj priljubljene vodne parke v svoji kategoriji, saj lahko ponudimo pravšnje razmerje med kopanjem za sprostitev in regeneracijo, razposajenim čofotanjem za družine z otroki, dedke in babice z vnuki ter plavalnimi možnostmi za zahtevnejše kopalce. ♥

# ZA SRCE

## Vabilo za vaše pobude

Članice in člani Društva za zdravje srca in ožilja smo sila, ki premika meje preventive v Sloveniji. Veliko smo že dosegli. Radi bi še več.

Zato iščemo nove ideje in pobude.

Pišite nam na elektronski naslov: [drustvo.zasrce@siol.net](mailto:drustvo.zasrce@siol.net), pokličite na telefonsko številko: 01/234-75-50, pridite na sedež društva ali naših podružnic.

Idej ne zavijajte v lep papir. Takoj se jih bomo lotili in jih poskusili udejaniti.

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



## PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO

## Tradicionalni pohod za srce 2016

Dolenjci in Belokranjci uživamo v svojih vinogradih, polnih zrelega grozdja in komaj čakamo trgatve. To veselje smo za nekaj dni odložili in se udeležili 19. tradicionalnega pohoda Za srce. Zbralo se nas je 260 pohodnikov. Z nami je bila tudi redna udeleženka Štajerka Štefka Urh iz PD Zabukovica, ki je svoje varovance pripeljala na Dolenjsko. Reditelji so bili vsakoletni vodniki iz PD Pohodnik, ki so skrbeli za našo varnost, tako da odgovorni vodja pohoda prim. Iztok Gradecki, dr.med., ni imel dodatnih skrbi. Dan je bil sončen in kot naročen za pohod, kar se vidi iz fotografij, ki jih je posnela naša zvesta fotografinja Tanja Jakše Gazvoda. Na cilju smo zadovoljni pristopili k okusni malici Term Krka Šmarješke

Toplice ter poslušali nastopajoče iz Osnovne šole Šmarjeta. Predsednik Franci Borsan je pozdravil navzoče in predstavil Andraža Ogorevca, vodjo projekta iHELP, ki nam je s prikazom reševanja na lutki in aparatu za oživljanje prikazal nudenje prve pomoči pri reševanju življenj ob zastoju srca in poudaril pomembnost uporabe iHELP aplikacije na pametnih mobilnih telefonih.

Na koncu smo si izmerili krvni pritisk in sklenili, da se prihodnje leto drugo soboto v septembru spet vidimo na jubilejnem 20. pohodu.

*Pavla Tojagić*



## PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

## V Gozdu Martuljku dejavno in zabavno

Člani gorenjske podružnice za zdravje srca so se ob koncu septembra ob svetovnem dnevu srca že tradicionalno zbrali v hotelu Špik v Gozdu Martuljku, kjer so dan namenili sebi in svojemu zdravju. Plavanje in razgibanje v hotelskem bazenu so dopolnili tudi z vajami za pravilno držo in krepitev hrbtenice. Na mini telovadnih urah so poslušali nasvete body inštruktorja Aleksandra Kovačiča iz As športa, ki jim je raztezne in druge vaje tudi pokazal. Predvsem udeleženke so bile vesele spoznanja, da

imajo vse pripomočke za vaje kar doma. Ekipa prostovoljcev, ki jo je vodila zdravnica Nataša Kern, pa je tudi tokrat opravljala meritve najpogostejših dejavnikov tveganja. Udeleženci so dan sklenili v Kranjski Gori, kjer so na daljšem sprehodu spoznavali novo turistično ureditev ob priljubljenem jezeru Jasna ter se spomnili tudi pisatelja Josipa Vandota in njegovih junakov.

*Aljana Jocič  
Fotografije Janez Kuhar.*





PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

# Dejavnosti podružnice ob »dnevu za srce«



Stojnica Podružnice za Koroško v Slovenj Gradcu  
(Foto: Majda Zanoškar, 23. 9. 2016)



Z »drugačnostjo« v svet- med mlade  
(Foto: Majda Zanoškar, 23. 9. 2016)

**D**ajmo življenju moč – je (bil) letošnji moto svetovnega dne srca – 29. septembra 2016. Koroška podružnica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije je skupaj z Društvom upokojencev Slovenj Gradec v njihovi dvorani organizirala predavanje Iwone Ewe Kosi, dr. med., spec. nev. na temo: Kako pomagati bližnjemu, ko nastopi "GROM"?

Vašega obiska smo bili zelo veseli. Prav gotovo se nam je vtisnila v spomin vsaka prepoznavna začetna črka simbolične besede GROM! Nekaj več utrinkov aktivnega meseca nam tokrat naj prikažejo še preostale fotografije. ♥

Majda Zanoškar

Izgubili smo dolgotnega člana Društva, člana UO, nadzornega, prejemnika zlate plakete društva, izrednega vzornika vsakodnevnih telovadb, Stanka Kovačič-a iz Kotelj. Od njega smo se poslovili ...



## Zakaj je pomembno pravočasno prepoznavanje možganske kapi?



Iwona Ewa Kosi

**U**spešnost zdravljenja možganske kapi se začne s spoznavo simptomov in znakov bolezni. Čas od nastopa simptomov in znakov možganske kapi do njenega zdravljenja mora biti čim krajši, namreč možganska kap ni enkratni dogodek, ki se konča takoj, ko se žila zamaši, temveč je celosten proces, ki ga zmoremo prekiniti, če pravočasno ukrepamo. Iz tega je razvidno, da je čas vendarle najpomembnejši dejavnik, ki odloča o uspešnosti zdravljenja. Trenutno je dokazano, da je trombolitično zdravljenje edino učinkovito in dovoljeno. Tromboliza je učinkovita le, če jo izvedemo pravočasno, v 4,5 urah od začetka simptomov. Prej ko bomo zdravili, boljši bo izid bolezni, hkrati bolnikom po dogodku omogočimo še naprej srečno, neodvisno in dostojanstveno življenje v njihovem socialnem okolju in sredi njihovih najdražjih. Stopnja nujnosti obravnave akutne možganske kapi je enaka, kot pri akutnem koronarnem sindromu. Žal je možnost za uspešno zdravljenje pogosto zamujena



Udeleženci predavanja

zaradi tega, ker bolnik ali njegovi svojci ne prepoznajo simptomov možganske kapi ali ne poiščejo ustrezne pomoči.

Naloga nas nevrologov je, da **čim več ljudi naučimo pravilne spoznave simptomov in znakov možganske kapi.**

S preprostim testom lahko tudi laik brez težav vsaj pomisli, da se srečuje s človekom, ki ga je pred kratkim zadela možganska kap. Sledimo korakom (GROM), opisanih na začetku revije Za srce. ♥

Iwona Ewa Kosi

## Tam je še delal naš rod

Koroški »Srčki« smo se na tokratni avgustovski pohod podali proti severu, na avstrijsko stran, kot rečejo sosede: v Alpe. Še pred stoletjem so bile tu ogromne planjave in na teh travah v poletju stotine, na tisoče mlade govedi – pašniki, pašniki. Vsaj tri stoletja pred tem pa so rasli skoraj neprehodni bukovi gozdovi. Na energiji teh gozdov in močnih vodotokih, predvsem pa obilici kremenca je zrasla za tisti čas največja evropska steklarska industrija. Ugasnila je v približno istem času kot prevaljske – tudi evropsko priznane fužine. Zelo zgodaj, vsaj tristo let v preteklost, so tu že izdelovali čudovite izdelke iz stekla: pihano, vlečeno, brušeno in barvno. Še danes ga hranijo številni znani muzeji, mi pa o tem vemo le bore malo. Zapisanega je malo, med ljudmi pa se je še dolgo, dolgo ohranjalo vedenje o tistih velikih glažutah. Najti je moč še številne dobro vidne ostanke. Ohranilo se je tudi vedenje, da so tam veliko delali mnogi naši predniki – tu rečejo slovenski »oberštajerci«, skupaj s prvimi Avstrijci, Italijani in celo s Čehi..

Zanimivo, minila so stoletja pa tudi sosede šele danes iščejo in preiskujejo ta industrijsko častni del skupne zgodovine. So se baje Janezi, Johani in kakšen Fornezzzi kar lepo razumeli. Koncem

leta 1800 je bil kamen pobran, gozdovi izsekani, ugasnil je ogenj iz bukovih drv, ugasnilo je steklarstvo. Dokazano je, da je v najboljših letih steklarstvo dajalo kruh tudi do 700 delavcem. In koliko je bilo še holcarjev, oglarjev, konjarjev? V Ros utah so hranili tudi do 400 konjev. Izdelke so tovorili tudi čez naše kraje, zavite v slamo do Drave, šajke, rance in splavi – flosi so jih prepeljali v svet.

Naš cilj je vendarle bil, da ob lepem pohodu spoznamo umetno jezero »Štausee«, ki je zajezilo našo Bistrico, ki s 24. milijoni vodnih kubikov poganja eno večjih elektrarn na Dravi pri Labodu – Lavamindu v Avstriji. Ker so nam zajezili večji del reke Bistrice, nam pripada 20 % energije. Skoraj 100 metrov je visok ta čudovito narejen jez, za njim pa lepo umetno jezero. Za nas, ki imamo domove skoraj tisoč metrov nižje pa je to stalno prisoten strah. Še kdo pomni katastrofo Vajont v Langaronih?

Naš pohod je bil vendarle vsebinsko bogat v čudoviti, sončni alpski pokrajini – tak, ki nas napolni z novimi spoznanji, da novih moči.

K. Waltl



Pohodništvo je na dobri poti ...  
(Foto: Majda Zanoškar)



Ob umetnem jezeru »Bistrice« nad Lavamindom, Avstrija;  
20. 8. 2016

## PODRUŽNICA POSAVJE

### Lepota

V današnjem času je uporabnikom interneta na razpolago ogled fotografij različnih lepih krajev. Tudi televizija ponuja veliko programov, ki prikazujejo lepote različnih krajin. Na udobnem sedežu si lahko privoščimo pašo za oči in možgane za več ur. Toda, ali ne varamo sami sebe? Slika nam vedno predstavlja tisto, kar je želel videti fotograf ali snemalec. To je le delček razpoložljive lepote. Za razumevanje in dojetje lepote krajine moraš biti sam v naravi. Premikati se moraš in opazovati vse v vidnem polju. Na tleh lahko opaziš neverjetno drobno cvetico in malo naprej zanimiv kamen. V zraku opaziš ptička, ki na ljubek način vijuga po zraku. V bližini ali daljavi opaziš čudovite vedute, ki jih dela krajina. Opazuješ grmičevje in mogočna drevesa. Kadarkoli si ponovno na kraju, je nekaj novega. Le gledati in poslušati je potrebno. Najbolj pomembno je, da opaziš človeka – znanca ali neznanca, ki je prav tako prišel opazovati okolico. Če se potrudiš, boš zaznal njegovo »lepoto« odnosa do okolja in sočloveka. Ne gre za merila manekenskih kriterijev. Gre za lepoto pozdrava, nasmeha, izrečenih stavkov ali



Skupina na poti v Robanov kot (Foto: Jani Žarn)

daljšega klepeta. Je to mogoče doseči za računalnikom ali televizorjem? Ne. Obisk narave nas sili v gibanje in zaznavo. To vsi potrebujemo. Morda je za koga gibalna in fizična zadostitev že



v prostorih za vadbo. Tudi tam je prisoten človek in tudi tam so lahko lepi človeški odnosi. Vsekakor ni širine pogleda, ki ga nudi naravno prostranstvo.

Člani Društva za zdravje srca in ožilja – podružnica Posavje smo 19. 9. 2016 uživali v naravi na področju Robanovega kota. Kljub nekoliko slabšemu vremenu nas je na pohodu očarala lepota krajine in lepota človeka, saj smo se v zgradbi na koncu doline veselo pogovarjali in prijetno klepetali s skupino, ki je bila tam. Nobene slabe volje, nobenega kislega obraza. Čutiš sproščenost in notranji mir.

Prav tako smo 15. 10. 2016 obiskali Planico, kjer so nas razveselili skakalci, ki so vadili na skakalnici z umetnim drsiščem. Tudi tu smo srečali skupino harmonikarjev, ki je pod Poncami zažigala z Avsenikovimi skladbami. Doživiš, če si v pravem trenutku na pravem mestu, in če dogodek sprejmeš.

Obiskali smo tudi Mangrtski jezeri, ki nudita obilo možnosti za opazovanje lepot. V vodi vidiš lahko le vodo ali tudi vse, kar se zrcali v njej. Tudi sebe. Tu smo izvedli načrtovani pohod. Na povratku smo se ustavili še na izviru Save dolinke v Zelencih. Tudi to je kraj, ki ga je vredno obiskati in občudovati izviranje vode iz tal. Poleg lepot krajine smo ta dan doživeli še polno mero lepot človeka. Šele lepote človeka naredijo vtise popolne in popoln dan. Tudi boleče noge tega ne spremenijo.

V četrtek, 20. Oktobra, smo za člane iz Posavja organizirali



Izvir Save dolinke (Foto: Jani Žarn)

meritve, ki jih je izvedla strokovna in prijazna ekipa Društva za zdrave srca in ožilja Slovenije. Kontrolo šestih parametrov zdravja so naredili 67 prispelim članom. Žal nekaj prijavljenih ni prišlo.

Naj vam zdravje, lepota okolja, gibanje in lepota prijaznih ljudi krasijo odhajajoče dneve tega leta in vse naslednje leto. ♥

Franc Černelič

## DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

### Dogodki v Mariboru ob svetovnem dnevu srca

Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje je v počastitev svetovnega dneva srca, ki ga kar 120 držav sveta z različnimi prireditvami in medijsko izpostavljenostjo približa ljudem, za člane društva in širšo javnost na območju Mestne občine Maribor in občin Podravja, pripravilo pester program.

#### Letošnji moto je bil »Dajmo življenju moč!«

Srce daje našemu telesu in življenju moč. Krepimo ga z zdravim načinom prehranjevanja, prebujamo ga z redno telesno dejavnostjo, po kateri se tudi odlično počutimo, zaščitimo ga z opustitvijo kajenja.

#### Radi imejmo svoje srce in »življenju dajmo moč«.

V Sloveniji takšne akcije podpira in izvaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, na mariborskem širšem področju pa Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje. Držali smo se že preizkušenega programa z osrednjim dogodkom na Trgu svobode 1. 10. in dvema dogodkoma v sodelovanju z UKC Maribor, medtem ko je bila strokovna ekskurzija že za nami, letos po Prekmurju z naslovom »S srcem odkrivamo Prekmurje«, o tem v posebnem prispevku.

Osrednji odlično obiskan dogodek v soboto, 1.10., na Trgu svobode je omogočil brezplačne meritve dejavnikov tveganja za srčno-žilne in možgansko-žilne bolezni, tako meritve krvnih vrednosti kot ultrazvočni pregled vratnih žil, kar je bil za udeležence pravi »cukrček«. Preiskavo sta izvajali dr. Viljemka Nedog in pod njenim nadzorom tudi Eva Lobnik. Udeleženci so se pogovarjali in posvetovali z zdravnikom kardiologoma, zdravstvenimi delavci Milko Šteger in Miro Kmetič ter predstavniki društva, Tonetom Brumnom in Ano Kotnik.

Telesno sestavo je merila študentka medicine Barbara Krajnc, srčni ritem s priročnim EKG-monitorjem pa predsednik Društva. Udeležencem je bila na voljo zdravstveno-vzgojna literatura, lahko so se včlanili v društvo, naročili na individualni posvet v Posvetovalnici ZA SRCE in na meritve gleženjskega indeksa, predvsem pa so se med čakanjem pogovarjali in družili.

Vsi izvajalci so delali prostovoljno in brezplačno. Iskrena hvala vsem sodelujočim!

#### Dan odprtih vrat

V torek, 27. 9., je Društvo z UKC Maribor organiziralo že tradicionalni Dan odprtih vrat na Oddelku za kardiologijo in angiologijo s podporo predstojnika Oddelka in direktorja UKC Maribor. Že ob sprejemu smo udeležencem slikovno predstavili problematiko srčno-žilnih bolezni, jih popeljali do funkcionalne diagnostike, kjer smo jim pokazali osnovne, vendar nepogrešljive diagnostične preiskave in postopke (EKG, 24-urni kontinuirani



Prehranjemo se zdravo v UKC Maribor

EKG-Holter, obremenitveno testiranje na kolesu in seveda ultrazvok srca, tudi praktično na prostovoljcih). S priročnim EKG Monitorjem je zdravnica Barbara Frank iskala morebitne aritmije in odgovarjala na številna vprašanja. Pogovor z zdravniki po vodenem ogledu oddelka so udeleženci, treba je poudariti, izkoristili za vrsto vprašanj glede svojih osebnih težav, kar smo pričakovali. Zanimivo a prijetno je bilo, da niso postavljali neugodnih vprašanj ali opazk.

### Prehranjum se zdravo

Drugačen dogodek je potekal v jedilnici UKC za vse zaposlene z imenom »Prehranjum se zdravo« v četrtek, 29.

septembra, prav na Svetovni dan srca, ko je bil na voljo zdrav obrok s kakovostno ribo, domiselno zelenjavno prilogo, le sol je mnogim manjkala. A želeli smo prav to, pokazati, da je tudi manj slana hrana lahko okusna. Za tiste, ki ne marajo rib, je bila v rezervi ribica, svinjska. Zanimanje je vzbudil zdrav dodatek, ajdov čaj iz tatarske ajdove kaše, pa še kašico smo pojedli, ob tem pa prejeli letak z receptom.

Izkazal se je Oddelek za prehrano in dietetiko z vodjo, gospo Ksenijo Ekart, kuharjem Danijem, dietetičarko Mirjam Koler



Organizatorici in svetovalka na dogodku v UKC Maribor

Huzjak, za tatarske specialitete pa je poskrbela gospa dr. Blanka Vombergar, mednarodno priznana strokovnjakinja za ajdo iz Izobraževalnega centra Piramida, bolj znanega kot Živilska šola. Blanka je vodja projekta Prehrane pri našem mariborskem Društvu za srce, pa tudi članica Društva živilskih in prehranskih strokovnih delavcev Severovzhodne Slovenije s katerim naše Društvo redno sodeluje.

Namen dogodka je bil ozaveščanje za poslenih in posredno svojcev oz. bližnjih o pomenu zdrave in uravnotežene, manj slane prehrane, ki zmanjšuje tveganje za nastanek bolezni srca in žilja. Letošnji

dogodek je spremljala projekcija zdravstveno vzgojnih vsebin, na voljo pa so bile tudi tiskovine in publikacije Društva.

Skrb za srce se začne s poznavanjem tveganja za nastanek bolezni, zato se pozanimajmo o svojem zdravju (krvni tlak, srčni utrip, EKG Monitor; holesterol, sladkor, trigliceridi v krvi in drugo). Obiščimo zdravnika pa tudi preventivne akcije Društva Za srce in opravimo nekaj preprostih pregledov.

Vabljeni tudi drugo leto ob istem času!



Mirko Bombek

# NAPOVEDNIK DOGODKOV

## 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 pokašino in predstavitev margarine Becel.

## 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.

- ♥ 7. december ob 17.00: prim. Klemen Grabljevec, dr. med.: Osteoporoza – obraba sklepov
- ♥ 4. januar ob 17.00: prim. Matija Cevc, dr. med.: Družinska hiperholesterolemija
- ♥ 1. februar ob 17.00: dr. Katja Ažman, dr. med.: Koliko športa je zdravo

### MERITVE VENSKE PLETIZMOGRAFIJE, sreda, 14. 12. 2016

Merjenje venskega pretoka pomeni meritve pretoka venske krvi v nogah, s tem pa enostaven, hiter in neboleč vpogled v posameznikovo zdravje venskega ožilja. Z meritvijo izmerimo, kako učinkovito še delujejo naše vene v nogah in kakšna je sposobnost mišic, da vensko kri črpajo iz nog proti srcu.

Pletizmograf izmeri dva parametra:

- ♥ Čas polnitve venskega ožilja v sekundah.
- ♥ Črpalno sposobnost venskega ožilja v nogah.

Hkrati z vensko pletizmografijo in zdravstvenim posvetom vam bomo izmerili še krvni tlak, srčni utrip in saturacijo (nasičenost krvi s kisikom).

**Cena preiskave za člane društva je 3€, za nečlane 5€.**

Obvezna predhodna prijava v Posvetovalnici za srce, T: 01/234 75 50, E: drustvo.zasrce@siol.net.

Za srce • december 2016

## 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 prijetnem vzdušju razgibavamo in krepijo svoje telo ter s tem prispevajo k boljšemu psihofizičnemu počutju. Vadba je raznolika in zanimiva, sestavljena iz različnih razteznih, krepih 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 četrtekih. Informacije in prijava: Športno društvo GIB Ljubljana Šiška, Drenikova 32, 1000 Ljubljana. T.: 01/514 13 30, recepcija@gib-sport.com. Več si lahko ogledate na <http://gib-sport.com>

## Meritve Unilever na Rožniku

Meritve na Rožniku pozimi ne izvajamo. O ponovnem izvajanju vas bomo obvestili.

## 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 Mobilcelovih 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 uporabimo 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 – meritev ne izvajamo več.**

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

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

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

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

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

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

**NOVOST – MERITVE CELOTNEGA LIPIDNEGA PROFILA**

Od novembra 2016 dalje ponovno izvajamo meritve celokupnega lipidnega profila: holesterol, trigliceridi, HDL in LDL, skupaj s sladkorjem in srčno-žilno ogroženostjo.

Cena za člane društva je 15€, za nečlane pa 18€

Na meritve se ni potrebno naročiti.

**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
Lipidni profil	15,00	18,00
EKG	2,00	4,00
Gleženjski indeks	6,00	9,00
Meritev hitrosti pulznega vala, ocena starosti žil	6,00	9,00
Posvet s kardiologom	10,00	15,00
Tečaj temeljnih postopkov oživljanja	15,00	20,00
Zdravstveno-vzgojno svetovanje	brezplačno	brezplačno

**Tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok**

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

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

**Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih**

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

**PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO**

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

- ♥ vsako tretjo soboto v mesecu ob 9.00: pohodi po »Srčni poti« v Panovcu, po ustaljenem urniku, zbirališče pred nekdanjim Trimčkom. V primeru dežja pohod odpade.
- ♥ vsako prvo sredo v mesecu ob 8.30 je pohod: start na parkirišču Qlandije. Pohode vodi Slavica Babič:

- ♥ 7. december: Brje pri Komnu – Sv. Lenart

**PODRUŽNICA CELJE**

**Posvetovalnica za srce, Glavni trg 10, Celje**

T: 03/543 44 21

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

**PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO**

**Posvetovalnica za zdravo življenje, Glavni trg 10, Novo mesto**

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

T: 07 33 74 170 ali 040 863 513 in E: drustvozasrce.nm@gmail.com

**Meritve gleženjskega indeksa** (pokazatelja prehodnosti arterij na spodnjih udih) v prostorih podružnice na Glavnem trgu 10, se nadaljujejo. Vabimo vas, da se prijavite.

T: 07/33 74 170 ali 040 863 513 in E: drustvozasrce.nm@gmail.com.

Prijavljene člane 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 aparatu 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

**PILATES za začetnike in napredne**

Za vse začetnike Pilatesa priporočamo 3 urni individualni pristop. Inštruktorica vam bo do potankosti razložila pravilno izvedbo vaj, princip vadbe pilates ter se samo vam posvetila celo uro!

Nato pa se lahko vključite v skupinski program Pilates v www.tinerga.si. Voden programi Pilates vadbe v skupini se izvajajo v tinerga.si.

Lokacija: dvorana RSL, Turkova ulica 34, Novo mesto

URNIK: vsak ponedeljek in sreda od 18:30 do 19:30.

Prijave in informacije: 040 217 007 ali ww.tinerga.si

**PODRUŽNICA KRAS**

- ♥ **26. novembra ob 16.00:** Podružnica Kras Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije skupaj s Kraškim drenom, Društvom diabetikov Sežana, Medobčinskim društvom invalidov Sežana in Medobčinskim društvom Rdečega križa Sežana organizira vsakoletno, že 22. tradicionalno prireditvev „Z razumom, pesmijo in plesom za zdrava srca Krasa,“ v Kulturnem domu v Kobjeglavi v občini Komen. Številni prostovoljni nastopajoči vseh starosti vam bodo polepšali dan. Brezplačne meritve maščob v krvi in gleženjskega indeksa bodo pred prireditvijo od 14. ure dalje. Vstop na prireditve in meritve so proste in brez vstopnine za vse prebivalce.

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

**PODRUŽNICA ZA KOROŠKO**

- ♥ **19. 11. ob 10. uri:** P nasproti gostišča Murko v Slovenj Gradcu (Nieross). Pot nas bo vodila ob reki Mislinji in Suhodolnici proti Starem trgu. Vodja pohoda Majda Zanoškar, tel.: 040 509 207.

- ♥ **23. 11. ob 12. uri: ZAKLJUČEK LETA.** P pri občini Slovenj Gradec. V dvorani Društva upokojencev v Šolski ulici. Pristrčno vabljeni v našo družbo. Prijavite se do 21.11. v večernih urah Majdi Z. na tel.: 040 509 207. Zabava. Pokaži kaj znaš...
- ♥ **10. 12. ob 10. uri:** P pred občino na Muti. Potep po Muti... Iskanje Sv. Miklavža. Vodji pohoda sta Finika in Ivan Kričej, tel.: 031 812 484.
- ♥ **7. 1. 2017 ob 10. uri:** P nasproti gostišča Murko (Nieross) v SG. Pot nas bo vodila po bivši železniški trasi v Pameče. Šola zdravja: **1000 gibov- za zdravje v zimski idili.** Skupno kosilo. Vodja pohoda bo Marica Matvos, tel.: 031 355 986.
- ♥ **11. 2. ob 10. uri:** P za Traberj centrom v Dravogradu. Ogleđ razstave Danila Gorišek v Info prostoru, za preostale kulturne utrinke bo poskrbela Jožica Heber. Nato bo še pohod na Vič, vodja bo Marjetka Mlačnik, tel.: 070 709 084.

V primeru močnih padavin ob uri pohoda, le tega enkrat prestavimo na naslednjo soboto. Na druženje, na pohod lahko povabite tudi svoje znance, prijatelje. Dolžina pohodov je priporočena dnevna hoja: 3- 5 km. Po želji se informiraj pri vodji pohoda.

### Posvetovalnica ob torkih: prostor imamo na Celjski c. 21 v Slovenj Gradcu.

Posveti po predhodnem naročilu, Marica Matvos, tel.: 031 355 986.

## 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

Ne zamudite meritev krvnega tlaka in krvnih vrednosti – sladkorja, holesterola in trigliceridov ter EKG monitorja in meritev gleženjskega indeksa. Tudi nova ameriška merila o holesterolu ugotavljajo, da je pomemben dejavnik tveganja, še posebej za ogrožene in bolne. Naše meritve izvajajo strokovne medicinske ekipe na stalnih merilnih mestih in na sedežu društva. Meritve v naslednjih treh mesecih bodo:

- ♥ **vsak prvi torek v mesecu, 6. 12. 2016, 3. 1. in 7. 2. 2017** v prostorih Društva upokojencev Tabor, Gorkega ul. 48, Maribor, med 7.30 in 10.30 z brezplačnim svetovanjem zdravnika!
- ♥ **vsako prvo sredo v mesecu, 7. 12. 2016, 4. 1. in 1. 2. 2017**, v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, med 7.30 in 10.30.
- ♥ **vsak drugi ponedeljek v mesecu, 12. 12. 2016, 9. 1. in 13. 2. 2017:** v prostorih društva, Pobreška c 8, med 8.00 in 10.00 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
- ♥ meritve krvnega tlaka, krvnih vrednosti in EKG-monitor s svetovanjem zdravnika v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, Slomškov trg 5, izvajamo na neparne mesece, (vsak drugi mesec). Tako bodo meritve 7. 1. 2017.

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

### Zadnje predavanje v jesenskem sklopu bo:

- ♥ **13. 12. 2016 ob 18.00: Andrej Majes** bo predstavil zdravilne rastline, ki pomagajo pri popuščanju srca. Predstavil bo rastline, ki so naravni diuretiki, antihipertonični, antiaritmiki, rastline ki pomagajo pri zniževanju holesterola. Andrej Majes je tudi ajurvedski terapevt pulz diagnoze. Kar pomeni, da diagnostik z otipom srčnega utripa osebe iz arterije roke dobi sponatano in dobro sliko o zdravstvenem stanju osebe. Pri tem ne opazuje

toliko števila udarcev srca, temveč zaznava energijska ravnotežja oz. neravnotežja v pulzu, oz. natančnejše ravnotežja in neravnotežja doš: finih upravljaljskih principov v telesu.

Predstavili bo tudi ajurvedska načela pomembna pri popuščanju srca in ajurvedska zelišča - ajurvedske rasajne.

### Pomembno – zamik pričetka predavanja s 17. na 18. uro!

**Že večkrat smo vas obvestili, da smo predavanja preselili na Medicinsko fakulteto Univerze v Mariboru, Taborska ul. 8.,** v neposredni bližini sedeža našega Društva na Pobreški c. 8 in UKC Maribor. Parkirati je možno ob Medicinski fakulteti ali v bližnjem Europarku ter v UKC.

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

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

- ♥ **snemanje z enokanalnim EKG-monitorjem**, ki odkrije atrijsko fibrilacijo in opredeli druge aritmije, seveda če so med snemanjem prisotne. Naše meritve izjva medicinska sestra z dolgoletnimi izkušnjami v kardiološki ambulanti. V primeru nepravilnosti posnetek dodatno pregleda zdravnik specialist in kratko obrazložitev preiskovani prejme na dom; preiskava ni namenjena urgentnim primerom. Snemanje se izjva na stalnih merilnih mestih (glej zgoraj) in na sedežu društva – drugi ponedeljek v mesecu.

### Akcija: obiskovalcem posvetovalnice meritev z EKG-monitorjem poklonimo!

- ♥ **Posvetovalnica Za srce** na stalni lokaciji na sedežu društva (Pobreška c. 8) – vsak drugi četrtek v mesecu od 16.00 – 18.00, **10. 11., 8. 12. in 12. 1. 2017** po predhodni prijavi v času uradnih ur ali po elektronski pošti, naročamo v 15 minutnih intervalih. Prispevek je 10 € za člane in 15 € za nečlane. V primeru socialne in zdravstvene stiske opravi zdravnik specialist posvet brez plačila.

- ♥ **Gleženjski indeks** je neboleča, ultrazvočna primerjalna meritev tlakov in posredno pretokov na nogah in rokah. Rezultat dobro pokaže kakšne so žile odvodnice (arterije) povsod po telesu. Izurjen kader meri na sedežu društva vsak drugi ponedeljek v mesecu in vsak drugi četrtek v mesecu v času posvetovalnice. Informacije, potrditev datumov in prijave sprejemamo na sedežu društva, po telefonu in e – pošti (02 228 22 63; tajnistvo@zasrce-mb.si.). Prispevek za člane je 6 € in nečlane 9 €.

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

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

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](http://www.zasrce-mb.si)

### IZKAŽITE NAM ZAUPANJE – OBNOVITE IN PODALJŠAJTE ČLANSTVO V NAŠEM DRUŠTVU

Istovčasno ste vi in vaši družinski člani (če prispevate družinskemu članarino) člani slovenskega Društva za srce, prejimate 6 -7 številčk revije in uživajte druge popuste in ugodnosti. **Članstvo in članarino lahko tudi podarite.** Podprite naša prizadevanja za zdrava srca, skupaj smo in bomo glasnejši, učinkovitejši in prodornejši, vpliv civilne družbe in nevladnih organizacij, ki jim pripadamo pa bo bolj prepoznaven.

**Vljudno prosimo, da izberete naše društvo in nam namenite 0,5% dohodnine. Obiščite nas na Društvu ali pokličite po telefonu za pomoč.**





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 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: \_\_\_\_\_

V \_\_\_\_\_ Dne \_\_\_\_\_ Podpis  
PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO Z VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

Izpolnjeno pristopno izjavo pošljite na naslov: Društvo za zdravje srca in ožilja, Dalmatinova ul. 10, p.p. 4430, 1001 Ljubljana. Po pošti boste prejeli položnico za plačilo. Po plačilu prejmete člansko izkaznico. Za družinsko članarino se lahko odloči družina z najmanj dvema in največ štirimi družinskimi člani, ki živijo v skupnem gospodinjstvu. Vsak član prejme člansko izkaznico, družina pa prejema samo en izvod revije »Za srce«.

Član, ki je pridobil novega člana: \_\_\_\_\_

						SESTAVIL MARJAN SKVORC	BRUSNI PAPIR	ZBIRALKA LJUDSKIH PESMI MAROLT	PRIZORIŠČE V CIRKUSU	OBRAMBA PRED POPLAVAMI							
						DRUŽBENI, SOCIALNI POLOŽAJ											
						TEŽKE SANJE			2								
						ŠPANSKO Ž. IME											
						MOČNA JEZA											
ZA SRCE	PRIPADNIK ISTE VERE	GLAVNO MESTO JUŽNE AVSTRALIJE	NAJMANJSI PRST	MOŠKA POSTAVA Z ROKAMI V MOLITVI	DESTILACIJA PRIPADNIK HUNOV		3					13	ZODI-KALNO ZNAMENJE	NAJVIŠJI VRH PIRENEJEV	GORA PRI POSTOJNI		
TOP, KI SE PREMICA NA LASTNI POGON				18					SIRSKI PREDSEDNIK (BAŠAR AL)	SANDRA ZUPANC NIKOLA TESLA							
IZKORIŠČEVALEC Z VISOKIMI OBRESTMI			8			OBLIKA IMENA SREČKO	RDEČE VINO	LETOVIŠČE PRI KOPRU	16								
ZDRUŽENOST	17							VZPENJAJOČ SVET PRVI DEL SV. PISMA									
BOLGARSKI PISATELJ PELIN		11			ČEVLJARSKI PRIPOMOČEK		14			TOLKALO KALCIJEV OKSID				10			
PESNIK IN NUMIZMATIK (ANDREJ)					NERODEN ČLOVEK TRIKOTNIK, KVADRAT						RŽ ARTHUR						
MANJ KOT ENA				OSEBA, KI LAKIRA AVTOMOBILE			4		OTOK JUŽNO OD RABA				SREDIŠČE VRTENJA NAPELJAVA CEVI		1		
DNEVI RIMSKEGA KOLEDARJA				PRAVO-SLAVNA SVETA PODOBA					NARAVA, ČUD ULOV				7	RUDARSKO NASELJE V V. POSAVJU	GLAVNI ŠTEVNIK		
NOGOMETNI TRENER (MATJAZ)				KRILOV IVAN		RITUAL	PODOBA MARIJE Z JEZUSOM	ZNOJNOST POLITIK (MATEJ)						9			
						DRAG KAMEN					1000 KILO-GRAMOV	SMUČARKA (ELFI) PISATELJ (CLAUDE)					
						MERILNA CEVKA STANKO LORGER			15			OSEBNI ZAIMEK OLGA GRAD					
															AMERICIJ		
										NASELJE V SREDNJIH SLOV. GORICAH	5						
						SEDMINA TEDNA				ANTON TRSTENJAK		STALNO BIVALIŠČE			12		

Geslo prejšnje križanke je bilo: »ZAPOLNI SVOJE ŽIVLJENJE OZ. NAPOLNI SVOJE ŽIVLJENJE«. Ker nam jo je zagodel tiskarski škrt, smo upoštevali vse poslane rešitve. Za neljubo napako se opravičujemo in prosimo za razumevanje. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Albina PETRIČ, Šenčur, Milka SLAK, Velika Loka, Saška LOZAR, Ljubljana, Marija DRAGAN, Novo mesto, Marija MRHAR, Koper. Čestitamo!

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 5 lepih nagrad. Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispele do 15. 12. 2016 na naslov: Društvo za srce, Dalmatinova ul. 10, 1000 Ljubljana. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

7	8	9	10	11	12
---	---	---	----	----	----

13	14	15	16	17	18
----	----	----	----	----	----





# Vsaki 37 sekund

nekdo v zahodnem svetu umre  
zaradi VTE – krvnega strdka v nogi ali pljučih<sup>1</sup>



## 3. najpogostejši

srčno-žilni zaplet  
na svetu<sup>2</sup>

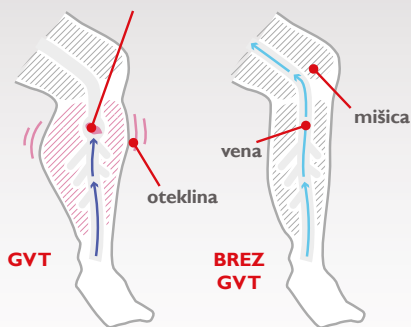


## Najpogostejši

vzrok bolnišnične smrti,  
ki bi jo lahko preprečili<sup>3</sup>

### Globoka venska tromboza (GVT)

V globoki veni, najpogosteje v nogi,  
nastane krvni strdek.<sup>4</sup>



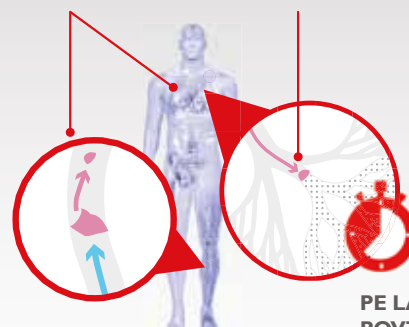
#### Znaki GVT vključujejo:<sup>5,6</sup>

- ✓ bolečina
- ✓ oteklina
- ✓ rdečina na mestu
- ✓ razširjene površinske vene
- ✓ koža topla na dotik

### Pljučna embolija (PE)

Del strdka se odtrga in  
potuje v pljuča.<sup>4</sup>

Strdek zapira krvni obtok  
do dela pljuč.



**PE LAHKO  
POVZROČI  
HITRO SMRT**

#### Znaki PE vključujejo:<sup>5,6</sup>

- ✓ zasoplost
- ✓ bolečine v prsih
- ✓ pospešen srčni utrip
- ✓ izkašljevanje krvi
- ✓ vrtoglavica

## VTE

(venska tromboembolija)<sup>4</sup>

### Prepoznajte tveganje<sup>5,6</sup>

Pomembno je, da bolniki prepoznajo tveganje za krvne strdke in tudi to, kakšni so znaki in simptomi,  
da se lahko poišče ustrezna zdravniška pomoč ali podpora pri zdravljenju in preprečevanju VTE.



Starost



Začasna  
nepremičnost,  
npr. na  
potovanju



Velika  
operacija oz.  
poškodba



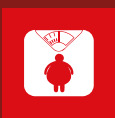
Nosečnost



Določene  
bolezni,  
npr. rak



Jemanje  
estrogena



Prevelika  
telesna teža /  
debelost



Daljša  
obdobja  
neaktivnosti



VTE  
v družini

**Reference:** 1) Calculation extrapolated from the number of estimated VTE-related deaths across the EU (543,454 – see reference a) and US (300,000 – see reference b) per annum, divided by the number of seconds in a year. a) Cohen AT et al. Thromb. Haemost. 2007;98(4):756-764, b) Roger VL et al. Circulation. 2012;125(11):e2-e220 2) Naess IA, Christiansen SC, Romundstad P et al. Incidence and mortality of venous thrombosis: a population-based study. J Thromb Haemost. 2007;5(4):692-699 3) Geerts WH, Bergqvist D, Pineo GF et al. Prevention of venous thromboembolism: American College of Chest Physicians Evidence-Based Clinical Practice Guidelines (8th Edition). Chest. 2008;133(6 Suppl):381S-453S 4) Patient UK. Deep vein thrombosis. Available at: <http://www.patient.co.uk/health/Deep-Vein-Thrombosis.htm> Accessed January 2015. 5) Mayo Clinic. Deep vein thrombosis. Available at: <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/deep-vein-thrombosis/basics/symptoms/con-20031922>. Accessed January 2015 6) Turpie AGG, Chin BSP, Lip GYH. Venous thromboembolism: pathophysiology, clinical features, and prevention. BMJ 2002;325:887-890.

# Tvoje grlo je tvoja moč.



Edinstvena formula za **celovito zdravljenje** bolečega grla.

- **Hitro olajša bolečino.**
- **Zdravi vnetje.**
- **Odpravlja vzroke okužb.**

## Septabene<sup>®</sup>

[www.septabene.si](http://www.septabene.si)

 **KRKA**

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

Pred uporabo natančno preberite navodilo!

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