

ZA SRCE



član skupine Sandoz



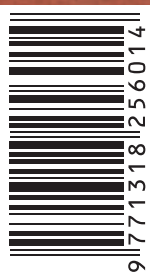
Za zdravje iz vsega srca!



DRUŠTVO ZA
ZDRAVJE SRCA
IN OŽILJA SLOVENIJE

15-letno partnerstvo
za boljše zdravje!

Letnik XV • št. 6 • november 2006 • cena: 400 SIT (1,67 EUR) • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



9 771318 256014

Sedem let sonca

Vlado Žlajpah



Ko smo leta 2000 pričeli s svetovnim dnevom srca, je sijalo sonce. In tako vseh sedem septembrskih nedelj, vse do letošnje.

Sonce je posijalo tudi v naša srca. Vsako leto z močnejšimi žarki. V teh sedmih sončnih letih smo storili nekaj pomembnega, nekaj velikega. V Sloveniji in tudi drugod po svetu smo odprli srca mnogih ljudi. Prebudili smo miselnost, da je vredno skrbeti za svoje srce.

Do prave vrednosti je prišlo temeljno geslo:

SRCE JE SAMO ENO – NAJ BIJE !

V teh sedmih letih so se zgodili pravi preobrati v več smereh. V tistih, ki vplivajo na srce.

Najprej in največ v gibanju. Vse več je tistih, ki zmerno hodijo, ki tečejo ali kolesarijo. Pa tudi v gore hodijo, redno plavajo, veslajo ali igrajo športne igre. Vse to postaja vsakodnevna navada, ki ni obveznost, ampak želja in veselje.

Drugo pomembno področje je prehrana. Razmerje med tako imenovano »težko hrano« (jajca, ocvirki, goveje in svinjsko meso) in »lahko hrano« (ribe, perutnina, riž, zelenjava, vrste črnega kruha) se je drastično spremenilo v korist slednjih.

Ne gre pozabiti na nov pristop v skrbi za srce. Slovensko društvo za srce je preplavilo Slovenijo z gradivi o visokem krvnem tlaku, maščobah in sladkorju v krvi ter o raznih škodljivih vplivih na srce. Društvo je v teh letih izvedlo nad 100.000 meritev krvnega tlaka, maščob in sladkorja v krvi. Pokazalo se je, da je mnogo takih, ki so na meji tveganja za svoje srce. Takrat nastopi medicina s svojim znanjem in izkušnjami ter farmacija z vedno boljšimi zdravili. Tudi disciplina zdravljenja se pri bolnikih izboljšuje.

Toda vrnimo se k soncu. Naš znani strokovnjak prof. Ulaga (zdaj bi bil star 100 let) je bil prvi, ki je prepričeval ljudi, da sprehodi, tek, smučanje in narava v celoti prinašajo optimizem in dobro voljo. Dobra volja prinaša zdravje in visoko ter lepo starost. Na ta način je tudi v »jesensko« obdobje našega življenja posijalo sonce.

Svetovni dan srca torej ni samo en sam samcat dan. Je samo dan opomina, da je potrebno vse dni v letu skrbeti za svoje srce. V sak dan bi si morali odgovoriti na vprašanje **KAKO MLADO JE NAŠE SRCE?**



Foto: Brin Najžer

UVODNIK

- 3 Vlado Žlajpah Sedem let sonca

NAŠ POGOVOR

- 6 Elizabeta Bobnar Najžer Miha Ledinek – duša Šmarne gore

AKTUALNO

- 9 Brin Najžer Častni člani Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije 2006
10 Elizabeta Bobnar Najžer Župan je obljubil

ZNANJE ZA SRCE

- 12 Sabina Škrgat Kristan, Jurij Šorli, Matjaž Fležar, Mitja Košnik Kronična obstruktivna pljučna bolezen
14 Sabina Škrgat Kristan, Jurij Šorli, Matjaž Fležar, Mitja Košnik Rehabilitacija pljučnega bolnika

SRČIKA

- 16 Društvo Astma in šport Z astmo sva na ti

NOVICE O ZDRAVJU

- 18 Aleš Blinc Dobre novice Slabe novice

NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 20 Boris Cibic Marfanov sindrom

S SRCEM V KUHINJI

- 22 Jolanda Prelec Lainščak Prehrana v starejšem življenjskem obdobju
26 Maruša Pavčič Kako razložiti prehranska priporočila?



PREDSTAVLJAMO

- 28 Boris Cibic Vesalius – ustanovitelj sodobne anatomije človeka

SRCE IN ŠPORT

- 30 Petra Zaletel Aerobika v vodi – vadba za vse starosti in stopnje natreniranosti

IZLETNIŠKO SRCE

- 33 Rudi Bregar »Prinskau« - stoletja zgodovine in dediščine

DRUŠTVENE NOVICE

- 35 Društvene novice
47 Napovednik dogodkov

KRIŽANKA

- 50 Marjan Škvorc

Letnik XV, številka 6, november 2006, SIT 400 (1,67 EUR), ISSN 1318-2560

ZA
SRCE

Ustanovitelj in založnik:

Društvo za zdravje srca in ožilja
Dunajska 65, 1000 Ljubljana,
TTR: SI 02970-0012437214,
Davčna številka: 87636484,
M: http://zasrce.over.net

Glavni urednik:

Aleš Blinc

Namestnik glavnega urednika:

Boris Cibic

Odgovorna urednica:

Elizabeta Bobnar Najžer

Področni uredniki:

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

Člani uredništva: Danica Rotar Pavlič,
Josip Turk, Vlado Žlajpah, Nataša Jan

Tajnica: Katja Kolenc

Naslov uredništva:

Za srce, Dunajska 65, 1000 Ljubljana,
T: 01/43 69 563 • F: 01/43 61 266
E: drustvo.zasrce@siol.net

Oglasno trženje:

Atelier IM, Breg 22, Ljubljana,
T: 01/24 11 930 • F: 01/24 11 939

Tisk: Tiskarna POVŠE,

Povšetova 36 a, Ljubljana, T: 01/23 01 542
Računalniška postavitve in priprava za tisk:
Camera d. o. o., Knezov štraden 94, Ljubljana
T: 01/42 01 200

Vse pravice pridržane

Naklada: 8.700 izvodov, tiskano: 24.11.2006

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije
se zahvaljuje podjetjema Krka, d.d., in Lek, d.d.,
za pomoč in sodelovanje.



novi član skupine Sandoz



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:

Kako mlado je naše srce? Zadnjo soboto v septembru sta se
na štadionu v Šiški v dobrodelni nogometni tekmi pomerili
ekipi zdravnikov in znanih slovencev. Foto: Brin Najžer

Ministrstvo za zdravje RS sofinancira »program
Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju
varovanja in krepitev zdravja« v letu 2006/2007

Nacionalni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije za
promocijo zdravja, zdravega načina življenja in bolj kakovostnega
življenja z boleznijo za splošno slovensko populacijo je na podlagi
javnega razpisa (Ur. l. RS, št. 37/2006) finančno podprl Zavod za
zdravstveno zavarovanje Slovenije.

Nacionalni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije za
promocijo varne in pravilne uporabe zdravil je na podlagi javnega
razpisa (Ur. l. RS, št. 37/2006) finančno podprl
Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

Dejavnost društva je podprla
Mestna občina Ljubljana



Ljubljanska banka
Nova Ljubljanska banka d.d., Ljubljana

EDITORIAL

3 Vlado Žlajpah Seven years of sunshine

Together with the World Heart Federation we celebrated the World Heart Day. The last Sunday in September provided us with sunny weather – for the 7th time in a row. All around the country the Slovenian Heart Foundation prepared numerous activities, hiking, free blood pressure and lipid measurements, an exhibition, and a football game between the teams of doctors and celebrities, open air information points – organised in the spirit of this years' slogan: How young is your heart? The majority of these events were weather dependant and a gloomy rainy day would diminish the number of participants significantly. Supported by the good weather we counted participants in thousands all around Slovenia. Once again we got a good response from the people and were happy to recruit many new members. As the membership fee is symbolic, we are convinced that the prime motivation is a healthier life-style.

INTERVIEW

6 Elizabeta Bobnar Najžer Miha Ledinek – the soul of the hill Šmarna gora

For seven years now on the World Heart Day our Foundation organizes free blood pressure measurements on a hilltop named Šmarna gora, the nearest hill to the capital Ljubljana. On the top there is a little church and a few houses; one among them is an inn. The chief is Mr. Miha Ledinek. He and his family have run the place for more than three decades. Both of his parents died of a heart attack, aged 60 (mother) and 57 (father). Therefore our Foundation was warmly welcomed, when we asked for the opportunity to promote the awareness of the danger of cardiovascular diseases at the hilltop. Our staff is always given free tea and healthy refreshments. In an interview Mr. Ledinek explains how the demands of hikers were changing. From a typically fatty Slovene food to a healthier diet, including low fat milk and milk products, vegetable stews, tea without sugar, light snacks. For 17 years he and his family were also living at the top, although there is still no running water as of today. But they manage to get the water from rainfalls and in recent years a fire brigade cistern is bringing up the water. The inn satisfies all sanitary standards. Although the Šmarna gora hill is not very high, it is quite steep and hiking up is demanding for the heart. In the past years couple of people a few people died while hiking Šmarna gora, therefore the Slovenian Heart Foundation decided to have one automatic defibrillator located at the top. Fortunately in the last 12 months there was no need for it to be used.

ACTUALITIES

9 Brin Najžer Honorary members of the Foundation for the year 2006

Each year the assembly of the Foundation grants special honorary membership to persons that who contribute to its goals. This year we were very proud to give honorary membership to: prof. dr. Miran Kenda, MD, prof. dr. Blaž Mlačak, MD, and Vesna Vodopivec, MD.

10 Elizabeta Bobnar Najžer The newly elected mayor of Ljubljana made a promise to the Slovenian Heart Foundation

Slovenia faced local elections in October. Therefore the Slovenian Heart Foundation decided to contact candidates for the mayor in the capital Slovenia and invited them to publicly announce their viewpoint about how to improve the preventive measures for citizens as well as to voice their opinion on the role of the Slovenian Heart Foundation. Not all candidates sent their replies, but we did receive the replies from all candidates with broad support and among them was also the reply of the newly elected mayor. His name is Mr. Zoran Janković and he is saying in his letter that he acknowledges the role of the civil society organizations such as ours. He also promised his support for our programmes and his attendance at our events. He already participated in the charity football game and hiking event on the World Heart Day.

KNOWLEDGE FOR THE HEART

12 Sabina Škrgat Kristan, Jurij Šorli, Matjaž Fležar, Mitja Košnik Chronic obstructive lung disease

One out of four smokers have chronic obstructive lung disease (COLD). It is usually diagnosed among elderly smokers, who already suffer significant health problems

such as: short breath, chronic cough, extensive snivel or expectoration, a reduction of physical capacity. In Slovenia, unfortunately, the majority of patients with early stages of COLD are not detected in time, when the disease is still curable. There are two major reasons: 1. Such patients do not consider their symptoms seriously or they think they are caused by their age, therefore they do not seek for help. 2. General practitioners establish the correct diagnosis in only one third of patients with the characteristic symptoms, others are overlooked.

Epidemiological screening tests among smokers discover at least twice as much patients with COLD as already diagnosed by their GPs. According to research results each year in Slovenia approximately 500 – 600 people die because of COLD.

Authors give detailed guidelines how to improve the number of properly diagnosed patients with COLD and also how to treat them properly.

14 Sabina Škrgat Kristan, Jurij Šorli, Matjaž Fležar, Mitja Košnik The rehabilitation of the patient with the lung disease

The same group of authors as above explains the necessary measures of different rehabilitation methods for patients with COLD.

ROSEBUD

16 Association Asthma and sport I am familiar with asthma

Children with asthma need more encouragement to fight their disease. The association "Asthma and sport" support them in their efforts. They organise special physical exercise to strengthen their immune system and encourage suitable sport activities.

NEWS

20 Aleš Blinc Good news – Bad news

Each month the editor-in-chief prepares medical news concerning cardio-vascular diseases.

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE

20 Boris Cibic Marfan syndrome

A reader asked about the symptoms and prognosis in the case of the Marfan syndrome.

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART

22 Jolanda Prelec Lainščak Nutrition for elderly people

Aging brings physiological and cognitive changes. They need to be taken into consideration when choosing proper nutrition for different age periods.

26 Maruša Pavčič A proper explanation of the food pyramid

The new food pyramid is being explained.

PRESENTING

28 Boris Cibic Vesalius – founder of modern human anatomy

THE HEART AND SPORTS

30 Petra Zaletel Water aerobics – an exercise suitable for all age groups.

THE EXCURSION HEART

33 Rudi Bregar »Prinska« - ages of history and heritage

HEALTH FOUNDATION NEWS

35 Health foundation news

47 Calendar of events

50 Marjan Škvorc Crossword

SODELOVALI SO

prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. sl. in ru., odgovorna urednica; Rudi Bregar, prim. Boris Cibic, dr. med., namestnik glavnega urednika; Silva Ferletič, podružnica za Slovensko Istro; doc. dr. Matjaž Fležar, dr. med., Klinični oddelek za pljučne bolezni in alergologijo Golnik; dr. Milan Hosta, Društvo Astma in šport; Nataša Jan, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Zoran Janković, župan mesta Ljubljane; Jasna Jukič Petrovčič, prof. zdr. vzg.; Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; doc. dr. Mitja Košnik, dr. med., Klinični oddelek za pljučne bolezni in alergologijo Golnik; Stanko Kovačič, podružnica za Koroško; Silva Lendvaj, Društvo za zdravje srca in ožilja Pomurje; Milan Golob, društvo za Maribor in Podravje; Ema Mesarič, Društvo za zdravje srca in ožilja Pomurje; Biserka Mikac, podružnica za Posavje; Tjaša Mišček, podružnica za Severno

Primorsko; Brin Najžer, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Maruša Pavčič, univ. dipl. ing., podružnica Ljubljana; dr. Stanislav Pinter, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; Jolanda Prelec Lainščak, univ. dipl. inž. živ. teh., vodja bolniške prehrane in dietoterapije, Splošna bolnišnica Murska Sobota; Mojca Šavnik Iskra, podružnica Posavje; Nada Šifrer, podružnica za Gorenjsko; Ljubislava Škibin, podružnica za Kras; asist. Sabina Škrgat Kristan, dr. med., Klinični oddelek za pljučne bolezni in alergologijo Golnik; Marjan Škvorc; Jurij Šorli, dr. med., Klinični oddelek za pljučne bolezni in alergologijo Golnik; prim. Janez Tasič, dr. med., podružnica Celje; Pavla Tojagič, podružnica za Dolenjsko in Belo Krajino; asist. dr. Petra Zaletel, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; Vlado Žlajpah, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Miha Ledinek – duša Šmarne gore

Elizabeta Bobnar Najžer

Šmarna gora je že sedem let stalnica pri vsakoletni obeležitvi svetovnega dneva srca. Društvo za zdravje srca nanjo povabi predvsem člane ljubljanske podružnice, vsako leto se nam pridružijo tudi številni obiskovalci iz širšega območja. In vsako leto nas enako prijazno in naklonjeno sprejme družina Ledinek s svojimi zaposlenimi. Klopi in mize, ki so jih namenili svojim gostom, za en dan prijazno odstopijo našim merilnim ekipam in našemu vzgojno-varstvenemu gradivu. Nas je tudi zato nebo že sedmo leto zapored obdarilo z lepim sončnim vremenom? Morda. Vsekakor pa je kar klicalo po pogovoru z g. Miho Ledinkom. Iz rodnih Trbovelj, kjer se je rodil očetu zidarju in mami gospodinji, se je preselil na Šmarno goro, kjer je od lastnika, župnije Vodice, najel gostilno in se posvetil delu z ljudmi.



Duša Šmarne gore

Spoštovani g. Miha Ledinek, vsako leto nas sprejmete z odprtim srcem. Vam nismo nadležni?

Seveda ne. Nasprotno, vesel sem pobude, ki je povezana z zdravim življenjem. Tako moja mama kot oče sta umrla zaradi infarkta relativno mlada, mama pri 60, oče pri 57 letih. V njunih časih življenje ni bilo lahko. Ni bilo ne ustreznih zdravil pa tudi ne navodil za zdrav način življenja. Naši gostje danes hodijo na Šmarno goro predvsem zato, ker so bolje poučeni o pomenu zdravega načina življenja, vzdrževanja telesne kondicije, čistega zraka, sprostitve. Če jim lahko nudimo še kaj več, kar doda Društvo za zdravje srca in ožilja, sem zelo vesel. Mi se po svoji strani trudimo za zdravo okolje s sortiranjem odpadkov, vzdrževanjem higiene, kljub temu, da na gori ni vodovoda, zdravimi jedilniki.

Vaš topel odnos do gostov je opazen na vsakem koraku, čeprav je včasih toliko obiskovalcev, da za vse skoraj ni prostora na Gori.

Šmarna gora je drugačna. V mestu ljudje obiščejo restavracijo, če je hrana dobra, so zadovoljni in odidejo. Na Šmarni gori je vzdušje drugačno, bolj družinsko. Ni pomembno le, da je hrana dobra, vzpostavil se je drugačen odnos med nami in obiskovalci. Veliko jih želi poklepetati, se pogovoriti o kakšnih problemih,

ali nas samo osebno pozdraviti. Če je bila na primer žena na bolniški, so me spraševali po njenem zdravju. Vesel sem, ker nas tako sprejemajo in zato jim želim tudi vračati, jim pokazati, da je vsak posameznik resnično zaželen. Včasih se ne morem toliko posvetiti gostom, kot bi se rad, ker je na prvem mestu le pogostitev. Vesel sem, da imamo tudi dobre sodelavce, ki mi veliko pomagajo.

Množično obiskan vrh blizu Ljubljane je brez vodovoda. Kljub temu, da je na sedlu tik pod vrhom že narejena vrtina, se zaradi nasprotovanja posameznikov vodovod ne premakne z mrtve točke. Mesto bi moralo zagotovo bolj odločno ukrepati in upamo, da se bo z novim županom to spremenilo. Ampak prepričana sem, da večina obiskovalcev ne ve, da na Šmarni gori ni vodovoda, saj je – tekoča voda.

Probleme skušamo obiskovalcem prihraniti. Včasih, ko je bilo obiskovalcev manj, je zadoščala voda iz kapnice. Ker je te sedaj že dolgo premalo, jo s cisterno sam vozim iz doline. Upam pa tudi jaz, da bi dokončali že začeta dela in uredili vodovod. V dobro vseh nas, ki smo del te gore. Občina je celo že odobrila sredstva, vendar ni odredbe, da se napelje vodovod. Ker ni odredbe, so sed ne pusti prekopati del svojega zemljišča, pa čeprav tudi sam zato nima vode.

Kje pravzaprav živite? Kje je vaš dom?

Moj dom je tam, kjer je moja družina. Žena, hčerki, zeta, vnuki. Kar 17 let smo z družino živeli na Šmarni gori. Hčerki sta v šolo vsak dan hodili v dolino. Starejša Špela kar 12 let, mlajša Nuša



Miha Ledinek in Danica Rotar Pavlič

8 let. Večinoma sta hodili peš, včasih sem ju peljal s traktorjem. Kljub temu, da je bilo zelo težko, posebno ob slabem vremenu, sta končali šolo. Bili sta zelo veseli, ko smo si na domačiji moje žene v Šmartnem zgradili hišo. Sedaj hodimo na delo na Šmarno goro, večinoma z avtom. Starejša hčerka je po poklicu etnologinja, trenutno pripravlja doktorat znanosti in je zaposlena na Univerzi v Ljubljani, na Inštitutu za etnologijo, njena pisarna je v Novi gorici. Mlajša Nuša je trenutno na porodniškem dopustu, pričakujemo že šestega vnuka, sicer pa bo nadaljevala družinsko tradicijo na Šmarni gori. Žena se je spomladi, po 32 letih dela na Šmarni gori upokojila.

Vam starejša hčerka tudi svetuje s stališča stroke?

Seveda. Čeprav je za Šmarno goro kot krajinski park pristojen Zavod za varstvo kulturne dediščine in moram za vsako spremembo zaprositi za soglasje, tudi za postavitev cvetličnih lončkov ali košev za smeti. Vendar v naši državi tovrstne institucije nimajo denarja, zato stvari niso najboljše urejene. Hčerka mi svetuje pri pripravi tipičnih slovenskih jedi, načina, kako naj hrano ponudimo, kako naj oblikujemo drugo ponudbo.

Ali obiskovalci to opazijo?

Veliko jih opazi, da je ponudba kakovostna, da skušamo zagotoviti obroke primerne sestave za obiskovalce z različnimi željami. Tipična slovenska kuhinja temelji na svinjskih jedeh, ki so priljubljene, a jih tudi lahko ponudimo v različnih oblikah. Vsak dan zjutraj se odpravim po nakupih in pripeljem dnevno sveža živila: kruh, meso, zelenjavo. Če ponudimo kislo mleko, je to iz mleka krav, ki niso bile krmljene s silažo. Zelo so priljubljene jedi na žlizo.

Kako vi sami skrbite za svoje zdravje?

Ne preveč, se bojim. Sicer redno opravljam meritve in preglede, a za šport mi zmanjka časa. V službi se veliko gibljam na svežem zraku, skrbim za uravnoteženo prehrano. Pozimi smučam, s prijatelji igram bowling in tenis. Včasih je bila julija in avgusta na Šmarni gori mrtva sezona, takrat smo z družino veliko hodili v hribe. Ker je bil za delo dovolj eden, je drugi vzel otroke in smo šli. Pred približno desetimi leti se je stanje popolnoma spremenilo. Šmarna gora je priljubljena skozi vse leto. Danes nas je redno zaposlenih pet, v špicah nam pomaga tudi do pet dodatnih ljudi.

Na enem od vaših družinskih izletov v gorah ste morali reševati tudi svojo ženo. Nam zaupate, kaj se je zgodilo?

Z družino in prijatelji smo bili nad Doličem, ko je ženo in še enega prijatelja zadela strela. Ženo sem oživil z umetnim dihanjem. Imel sem srečo, da sem dan pred tem dogodkom pregledoval eno knjižico, kjer je bil opisan postopek. Ampak priznam, najprej me je zajela panika. Bila je zelo poškodovana, opečena, ni dihala. Bili smo 15 minut oddaljeni od koč na Doliču. Zato sem jo najprej skušal nesti tja. A ni šlo. Nisem videl pod noge, spotikal sem se, čeprav je imela samo 50 kilogramov, je tako težko nesti. Prijatelj je stekel po pomoč, sam pa sem se spomnil na umetno dihanje. K sreči je bilo učinkovito. Začela je sicer dihati, a je bila vso noč v nezavesti. Klicali smo helikopter, a je bil dan prej pogreb Mihe Marinka in Rankoviča, zato helikopter ni mogel priti. V odeji smo jo prenesli v koč, kjer je vso noč hudo ranjena trpela, mučili so jo krči. V bolnišnici je bila nekako odsotna še ves teden. Tudi, ko se je v celoti zavedela, je za vedno izgubila spomin na ves ta teden in en dan pred nesrečo.

Tudi Šmarna gora je znana po tem, da srčne bolnike rada preseneti.

Letos smo že trikrat klicali reševalce. Največkrat zaradi poškodb. Kdor je bolan že ve, da ne sme na Šmarno goro. Kljub temu je leta 2005 en obiskovalec umrl zaradi zastoja srca.

Sedaj, ko je na Šmarni gori nameščen avtomatski defibrilator društva za srce, bi lahko nudili tudi pomoč v takih primerih.

Šmarna gora je priljubljena tudi za športnike.

K nam poleg gornikov radi zahajajo tekači. Ker je na vrhu infrastruktura, garderobe, kuhinja, prostor za prireditve. Vsako leto sta dva organizirana teka, tek na Šmarno goro celo šteje za svetovni pokal. Leta 2007 bo na Šmarni gori finale svetovnega pokala, ki bo tako pri nas že četrtič. Vsako drugo soboto v februarju pa je znani tek za rekord. Sedaj znaša 11.30 min.

Pri vas najdejo prostor tudi kulturne prireditve.

Res je. Turistično društvo vsako leto organizira zborovsko prireditev Planinska pesem, ki je bila že 22-krat. Redni gostje so godba na pihala Bežigrad in mažuretki, različni zbori in okteti. V galeriji je stalna razstava o Šmarni gori in občasne druge razstave, v cerkvi so orgelski koncerti.

G. Miha Ledinek, vaše izjemno delo najbolje nagradimo obiskovalci, ki nas je vsako leto več. Prepričana sem, da bo tako tudi v prihodnje. Najlepša hvala za pogovor. ♥

Foto: Brin Najžer

Častni člani Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije 2006

Skupščina Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije vsako leti podeli priznanje častni član najbolj zaslužnim članom, ki so v preteklosti skozi daljše obdobje resnično nesebično, v duhu humanitarnosti in prostovoljstva, pripomogli k prepoznavnosti društva in njegovih akcij na področju preventive pred boleznimi srca in ožilja. Za leto 2006 smo se odločili, da bomo priznanja svečano podelili na osrednji slovenski prireditvi ob dnevu srca na Prešernovem trgu v Ljubljani. Priznanja sta podelili predsednica dr. Danica Rotar Pavlič in izvršna direktorica Elizabeta Bobnar Najžer. V imenu nagrajencev se je zahvalil prof. dr. Miran Kenda. V nadaljevanju so objavljene kratke obrazložitve za vsakega častnega člana posebej.

Besedilo in foto: Brin Najžer



Skupinska fotografija na podelitvi na Prešernovem trgu v Ljubljani: prof. dr. Miran Kenda, asist. dr. Danica Rotar Pavlič, Vesna Vodopivec, dr. med., prof. dr. Blaž Mlačak, dr. med., Elizabeta Bobnar Najžer (z leve)

Prof. dr. MIRAN KENDA, dr. med.

Prof. dr. M. F. Kenda je kot predsednik Združenja kardiologov Slovenije že pred ustanovitvijo Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije vzpodbujal preventivno dejavnost in je bil velika opora pri ustanavljanju društva. V zadnjih 15 letih si je prizadeval za ustanavljanje podružnic in širjenje policentričnega delovanja društva v državi. Ves čas je dajal tudi strokovno podporo takšnemu delu, vzpodbujal raziskovalno delo in vključeval društvo v vse programe preventive v Združenju kardiologov, v Forumu, na kongresih in v evropskem prostoru, tako da je slovenski model preventivnega delovanja požel splošno priznanje in služi kot določen vzgled dela na tem področju.





VESNA VODOPIVEC, dr. med., spec. internistka

Vesna Vodopivec, dr. med., je ustanoviteljica in desetletna predsednica podružnice za Kras. Z veliko osebnega truda je pred 12 leti ustanovljeno podružnico na Krasu pripeljala do prepoznavnosti in uspela pritegniti k sodelovanju številne strokovne sodelavce s področja zdravstva kot tudi drugih področij. Danes kot podpredsednica daje podporo in vzpodbuja, da bi se plemenita dejavnost društva razvijala naprej.

Prof. dr. BLAŽ MLAČAK, dr. med.

Prof. dr. Blaž Mlačak, dr. med., je izjemno dejaven član podružnice Novo mesto vse od ustanovitve dalje. Že na ustanovnem zboru podružnice je bil izvoljen v prvi upravni odbor kot predstavnik članov iz Bele krajine. Na letošnjem volilnem občnem zboru je bil že tretjič izvoljen v upravni odbor. Ciljem podružnice društva je izjemno predan, pri svojem delu in izvajanju nalog in dejavnosti iz vsakoletnega programa podružnice dosega odlične uspehe, zato daje tudi pomemben prispevek k prepoznavnosti podružnice med ostalimi številnimi društvi na Dolenjskem in Beli krajini.



Župan je obljubil

V polnem zagonu predvolilnega obdobja smo vsem kandidatom za županski položaj v Ljubljani poslali dve vprašanji, povezani s cilji in poslanstvom Društva za zdravje srca in ožilja:

- 1. Kaj ste pripravljeni storiti za zdravje srca in ožilja občanov mesta Ljubljane?**
- 2. Kakšno vlogo nevladnih organizacij, kot je Društvo za zdravje srca in ožilja, vidite pri uresničevanju tega.**

Prejetih odgovorov nismo nameravali objaviti pred znanim izidom, temveč po njem. Menimo namreč, da bi se prav vsak župan ali županja moral zavedati pomena preventive na področju zdravja, še posebej preventive pred srčno-žilnimi boleznimi, saj so vodilni povzročitelji smrti v Sloveniji. Naš cilj je bil predvsem zavezati novoizvoljenega župana ali županjo, da tudi po izvolitvi ne bi pozabil na dane obljube, ter s svojo podjetnostjo, srčnostjo in prizadevnostjo dokazati, da je bila/bil vreden zaupanja volivk in volivcev.

Na naša vprašanja so odgovorili: g. Dr. France Arhar, Zoran Dernovšek, dr. Jožef Kunič, ga. Danica Simšič in g. Zoran Jankovič. Vsem se iskreno zahvaljujemo.

Objavljamo odgovor in obljube izvoljenega župana, g. Zorana Jankoviča, ki mu hkrati čestitamo ob izvolitvi. Upamo, da bomo lahko skupaj delovali v dobrobit Ljubljančank in Ljubljančanov,

ki s svojimi množičnimi obiski naših prireditev dokazujejo, da je poslanstvo društva pomembna oblika civilne pobude, naša predvsem na področju preprečevanja bolezni srca in ožilja na vseh ravneh, kjer je to potrebno.

Odgovori gospoda Zorana Jankoviča

1. Kaj ste pripravljeni storiti za zdravje srca in ožilja občanov mesta Ljubljane?

Zdravje je naša največja dobrina, zato si bom kot župan prizadeval za izboljšanje pogojev, ki pomembno vplivajo na zdravje ljudi - zagotavljanje zadostnih količin zdrave pitne vode, zmanjševanje onesnaženja zraka, preprečevanje onesnaženosti s hrupom, ustrezno odstranjevanje odpadnih snovi, skrb za splošno varnost Ljubljančank in Ljubljančanov, pomoč socialno šibkim družinam in posameznikom itd.

V mestni upravi bomo vzpostavili učinkovito medoddelčno sodelovanje in poskrbeli za izvajanje zdravstveno-vzgojnih dejavnosti, usmerjenih v zdrav način življenja, še posebej v premagovanje in zmanjševanje tistih dejavnikov tveganja, ki so vzrok za nastanek zdravstvenih okvar srca in ožilja. Nosilci teh dejavnosti bodo predvsem Oddelek za zdravstveno in socialno varstvo MOL, Oddelek za predšolsko vzgojo, šolsko vzgojo in šport MOL, Zavod za varstvo okolja Ljubljana, Zdravstveni dom

ZAHVALA

Prireditve ob svetovnem dnevu srca 2006 so zelo uspele in ob tej priložnosti se iskreno zahvaljujemo vsem, ki so Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije pri tem projektu pomagali in sodelovali. Še posebej se zahvaljujemo Ministrstvu za zdravje RS, Mestni občini Ljubljana, Zavodu za zdravstveno zavarovanje Slovenije, glavnemu sponzorju Krki iz Novega mesta ter drugim sponzorjem: Lek – član skupine Sandoz, Unilever-Becel, Sanofi-Aventis, Pfizer, MSD, Boehringer Ingelheim, AstraZeneca. Zahvaljujemo se tudi godbi na pihala Krka in pevskega zboru Lek za kakovostne nastope ob tej priložnosti. Naše priznanje gre tudi nogometnim funkcionarjem in vodstvu Športnega parka Ljubljana, ki so omogočili nogometno tekmo med znanimi Slovenci in zdravniki ob svetovnem dnevu srca. Posebna zahvala selektorju reprezentance znanih slovencev, Sašu Udoviču in selektorju ekipe zdravnikov, Robertu Juvanu. Naša zahvala velja tudi vsem tistim, ki so kakorkoli pomagali pri prireditvah, ki so jih organizirale naše podružnice širom po Sloveniji.

Zavedamo se, da brez razumevanja in sodelovanja vseh zgoraj navedenih in mnogih požrtvovalnih posameznikov teh prireditev ne bi mogli izvesti na tako visoki ravni in v tako velikem obsegu. ♥

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

Ljubljana, Zavod za zdravstveno varstvo Ljubljana in nevladne organizacije, ki delujejo na področju promocije zdravja in preprečevanja nastanka bolezni.

Zelo pomembna je preventiva, zato bomo prebivalke in prebivalce Ljubljane osveščali o pomenu zdravih prehranskih navadah in vsakodnevne telesne dejavnosti ter poskrbeli za dodatne rekreacijske površine, kolesarske in sprehajalne steze.

2. Kakšno vlogo nevladnih organizacij, kot je Društvo za zdravje srca in ožilja, vidite pri uresničevanju tega.

Nevladne organizacije pridobivajo, skladno z njihovo vlogo v EU, tudi pri nas čedalje pomembnejšo vlogo pri oblikovanju zakonskih določil in splošnih dejavnosti na vseh področjih delovanja naše države in s tem tudi mesta Ljubljane.

Promocija zdravja in preprečevanje bolezni srca in ožilja sta na področju zdravstvenega varstva prednostni nalogi, saj so bolezni srca in ožilja najpogostejši vzrok smrti. Društva z načinom svojega delovanja pritegnejo in dosežejo zelo širok krog ljudi, zato bom v okviru zmožnosti in pristojnosti kot župan zagotovo podpiral njihovo delovanje.

Društvu za zdravje srca in ožilja bomo, skladno z njegovim večletnim uspešnim delovanjem, še naprej zagotavljali prostore za delovanje ter podpirali izvajanje koncesijske dejavnosti na področju ohranjanja zdravja srca in ožilja ter podprli izvajanje zdravstveno-vzgojnih dejavnosti. Poleg tega se bom z veseljem odzval morebitnemu vabilu na rekreacijo ali podobno akcijo v organizaciji društva. ♥

Kronična obstruktivna pljučna bolezen

Sabina Škrgat Kristan, Jurij Šorli, Matjaž Fležar, Mitja Košnik,

Kaj je kronična obstruktivna bolezen?

Kajenje je ena izmed najbolj nezdravih razvad. Žal se ji vdaja približno tretjina ljudi. Približno vsak četrti kadilec zboli za kronično obstruktivno pljučno boleznijo (KOPB). KOPB je kronično obolenje dihal, za katero so značilni kratka sapa, kroničen kašelj ter povečano nastajanje sluzi in izpljunkov.

Bolezen ponavadi diagnosticiramo šele pri starejših kadilcih, ki imajo že pomembne težave. Žal začetnih oblik bolezni, ko je ta še skoraj ozdravljiva, ne zaznamo. Pomembna razloga sta dva. Prvi je, da kadilci zaradi kašlja ne iščejo zdravniške pomoči, zmanjševanja telesne zmogljivosti pa dolgo ne zaznajo, ker to nastane počasi. Bolniki postanejo pozorni na svojo bolezen šele tedaj, ko je močno napredovala in so težave že zelo moteče. Drugi razlog je, da zdravniki postavijo diagnozo KOPB le pri tretjini kadilcev z značilnimi simptomi, pri ostalih (predvsem pri blažji obliki bolezni) pa diagnozo KOPB spregledajo. V epidemioloških raziskavah so pokazali, da s presejalnimi testi med kadilci najdemo vsaj še dvakrat toliko bolnikov s KOPB, kot jih ima postavljeno diagnozo pri zdravniku. V slovenski epidemiološki raziskavi, ki jo je leta 2005 izvedla medijska hiša CATI, imajo zdravniki družinske medicine med svojimi bolniki evidentiranih 5% bolnikov z diagnozo KOPB. Zaradi KOPB umre letno v Sloveniji 500-600 oseb.

Cigaretni dim, pa tudi nekatere druge kemikalije (hlapi, dražljivci, dim), okvarijo obrambne mehanizme pljuč, ki ne delujejo več zaščitno, ampak poškodujejo bronhije in pljučne mešičke. Poveča se izločanje sluzi, zaradi česar ti bolniki večino dni izkašljejejo. Ker sluz zastaja v pljučih, postane idealno mesto za razmnoževanje različnih bakterij, ki povzročajo poslabšanje bolezni. Bolniki morajo ob poslabšanjih pogosto za daljši čas v bolnišnico na zdravljenje. Vnetje zamaši drobne dihalne poti, zaradi česar se močno poveča upor toku zraka v dihalnih poteh. Bolnik s težavo in zelo počasi izdihne zrak iz pljuč. Pri tem ima občutek, kot če bi hotel zrak iz polnih pljuč izdihniti skozi slamico. Težave so izrazitejšje pri telesni obremenitvi. Poleg tega propadajo pljučni mešički (nastane emfizem). Ker v pljučnih mešičkih v kri prehaja kisik, emfizem povzroči pomanjkanje kisika v krvi in posledično preobremenitev srca. Iz vnetih bronhijev se izločajo citokini, ki preko krvi preidejo v telesna tkiva in sprožijo propadanje mišic. Bolnik hujša in postane nemočen. Bolnikom s KOPB se pogosto razvije depresija.

Zgodba bolnika s KOPB

65-letni bolnik, dolgoletni kadilec je bil na Klinični oddelek za pljučne bolezni in alergijo Golnik sprejet zaradi težke sapa in izkašljevanja gnojnega izpljunka. V zadnjih letih je opazal postopno stopnjevanje težke sapa ob naporu, kar je pripisoval

slabši »kondiciji«. Težjim fizičnim naporom se je zato izogibal. Zjutraj je redno izkašljeval, kar je prav tako pripisal dolgoletnemu kajenju. Teden dni pred sprejemom na Kliniko je zbolel z nekoliko povišano temperaturo, gnojnim izkašljevanjem. Opazil je težko sapo, ki se je stopnjevala in je bila ob sprejemu prisotna tudi v mirovanju. Ob prihodu v bolnišnico je zdravnik ugotovil pomanjkanje kisika v krvi, zato je nekaj dni vdihaval dodatni kisik, ki ga je dovajala bolnišnična napeljava cevkah do nosnic. Prejemal je tudi antibiotik in zdravila za širjenje dihalnih poti-bronhodilatatorje. Redno je izvajal respiratorno fizioterapijo. Z opravljenimi preiskavami v bolnišnici se je izkazalo, da gre za poslabšanje kronične obstruktivne pljučne bolezni. V nekaj dneh se je stanje izboljšalo, na oddelku je obiskal šolo za KOPB, seznanili smo ga z osnovami bolezni in načeli zdravljenja. Svetovali smo mu prenehanje kajenja. Po odpustu iz bolnišnice je prišel na kontrolo v pulmološko ambulantno čez dva meseca. Povedal je, da z zdravili sedaj lažje zmore fizične napore, prenehal je kaditi, na splošno se počuti bolje. Redno bo obiskoval pulmološko ambulantno vsako leto, v primeru poslabšanja pa seveda predčasno. Svetovali smo mu cepljenje proti gripi.

Kako torej priti do diagnoze KOPB?

Na bolezen posumimo pri vsakem kadilcu, ki je kadil vsaj 10 let po škatlico cigaret dnevno. Vsak peti izmed teh kadilcev bo imel okvaro pljuč zaradi cigaret, okvare pa vsak ne bo »čutil«. Naš dihalni sistem je namreč zgrajen tako, da ima veliko funkcijsko rezervo. To pomeni, da lahko živimo normalno življenje samo z enim (zdravim) pljučnim krilom. Kadilska okvara mora biti zelo napredovala, da se to pokaže z znaki in simptomi KOPB. Povrh tega pa kadilci svoje težave pogosto napačno tolmačijo. Naj navedem samo nekaj njihovih »resnic«:

»Ja, seveda se zadiham pri naporu, ampak to je zato, ker nimam nobene »kondicije«. Sapa me ustavi, če se preveč naprezam, zato točno vem, koliko zmorem...« Ali pa: »Seveda zjutraj malo kašljam in tudi kaj izpljunem – ampak to je normalno, ker kadim! Se vsaj izčisti ta cigaretni dim iz mene...«.

Iz teh (napačnih) domnev o razlogu za nastanek glavnih treh simptomov (težka sapa, kašelj in izmeček) si kadilci zgradijo svoj miselni svet »tolažb« in ne zaidejo k zdravniku. Svetovna zdravstvena organizacija in tudi vsi zdravstveni delavci kot tudi mediji poudarjamo, da ravno zaradi tega bolnike veliko prepozno odkrijemo! Tudi raziskave na slovenskih tleh so pokazale, da ravno tako kot v svetu vsak deseti kadilec ima to bolezen, vendar je od teh le slaba tretjina prepoznanih bolnikov s KOPB.

Kako torej pristopiti k postavitvi diagnoze?

Prvi je seveda podatek o kajenju (količini pokajenih cigaret)

in kadilski bolezni v družini (nekateri redke oblike KOPB imajo namreč družinsko nagnjenje k zgodnjemu pojavu bolezni).

Sledi popraševanje po treh glavnih simptomih (težka sapa – dispneja ali naduha, kašelj in izmeček), ki pa pri KOPB niso nujno prisotni. Posebej težko je priznanje dobiti od žensk, najverjetneje zaradi kulturoloških ovir (kašljanje in pljuvanje se »ne spodobi«...). Po drugi strani pa se težka sapa stopnjuje z napredujočo okvaro pljuč in začne motiti bolnika pri vsakdanjem življenju, kadar se zmanjšajo pretoki zraka iz pljuč za polovico. Kasneje – pri še večji okvari – pa so telesne omejitve in s tem zvezana manjša kakovost življenja še hujše in eksponentno napredujejo.

Za dokaz KOPB pa žal bolnikova zgodba, tudi če smo še tako večši iskanja te bolezni, ni dovolj. Za postavitev diagnoze KOPB je potrebna samo ena preiskava delovanja pljuč, ki se ji reče spirometrija.

Zmota, ki ni omejena samo na bolnike, je pogosto ta, da je odločilna preiskava rentgenski posnetek pljuč in prsnega koša! Zdravnik, ki se zadovolji z »normalno sliko pljuč« pri kadilcu, je z veliko mero verjetnosti izključil nastanek pljučnega raka, nikakor pa ne KOPB!

Spirometrija je preiskava, ki je stara več kot 150 let. Namenjena je meritvam volumna zraka v pljučih, ki ga bolnik lahko izdihne po predhodnem maksimalnem vdihu – temu volumnu rečemo vitalna kapaciteta. Istočasno izmerimo tudi hitrost izdiha zraka (hitrost praznenja pljuč med forsiranim izdihom), ki je pri KOPB zmanjšana. Izdih se podaljša, pretok zraka iz pljuč je upočasnen, več kot tretjine zraka, ki je v pljučih, pa bolnik sploh ne more izdihniti. Volumen izdihanega zraka v prvi sekundi forsiranega

izdiha je tudi pomemben podatek, ki ga zdravnik uporabi pri vrednotenju delovanja pljuč. Odčitek rezultata sodobnih aparatov – spirometrov je enostaven, preiskava je neboleča in končana v desetih minutah, na podlagi rezultata pa postavimo pravilno diagnozo – KOPB in težavnostno stopnjo te bolezni, ki bolnika potem spremlja vse življenje in narekuje pravilno zdravljenje.



Izvedba spirometrije

Zdravljenje bolnikov s KOPB

Osnovna zdravila pri zdravljenju KOPB so bronhodilatatorji. To so zdravila, ki jih bolniki vdihujejo, da širijo dihalne poti.

Ta zdravila se med seboj razlikujejo po načinu in trajanju

delovanja, zato jih predpisujemo tudi v kombinacijah. Nekatera od teh zdravil bolniki prejemajo redno vsak dan, druga pa prejemajo samo po potrebi ob težavah z dihanjem. Ta zdravila delujejo hitro in tako bolniku olajšajo težave z dihanjem takrat, ko so najizrazitejše. Pri tistih bolnikih, ki imajo pljučno funkcijo okrnjeno za več kot polovico in imajo pogosta poslabšanja svoje bolezni, v terapijo predpisujemo tudi protivnetna zdravila-kortikosteroide. Tudi ta zdravila bolniki prejemajo v inhalacijski obliki, kar pomeni, da jih vdihujejo. Izjemnega pomena je, da bolniki zdravila prejemajo pravilno.

Bolniki imajo tudi poslabšanja svoje bolezni, ki se kaže z oteženim dihanjem in izrazitejšim izkašljevanjem. To se zgodi ob prebolevanju virusne okužbe dihal ali na primer ob pljučnici. V tem primeru bolnike zdravimo z ustreznimi antibiotiki, takrat bolnik pogosteje vdihuje zdravila za širjenje dihalnih poti. Pri bolnikih, ki imajo pljučno funkcijo že pomembno zmanjšano, pride v takih primerih do pomanjkanja kisika v krvi. Take bolnike zdravimo v bolnišnici.

Včasih je poslabšanje bolezni tako hudo, da moramo bolnike zdraviti na intenzivnem oddelku. Zaradi hude okvare pljuč se v bolnikovi krvi hitro kopiči ogljikov dioksid, zaradi česar postane njihova zavest motena. Ti bolniki so življenjsko ogroženi. V tem primeru bolniku vstavimo v sapnik posebno cevko in bolnika priključimo na aparat za umetno predihavanje pljuč-ventilator. Bolnik je na intenzivnem oddelku takrat zdravljen več dni, v tem času pa z usmerjenim zdravljenjem skušamo odpraviti vzrok, ki je privedel do tako hudega poslabšanja bolezni.

Bolnikom z zelo napredovalo boleznijo primanjkuje količina kisika v krvi tudi v času, ko bolezen ni v poslabšanju. Takim bolnikom predpisujemo trajno zdravljenje s kisikom na domu (TZKD). Bolniki kisik prejemajo preko posebnih koncentratorjev 24 ur dnevno. Dokazano je, da se tako podaljša življenjska doba

teh bolnikov. V naši bolnišnici poteka šola za TZKD, kjer se bolniki in njihovi svojci seznajajo z načinom zdravljenja. Pomembno je, da znajo rokovati s koncentratorjem.



Koncentrator
kisika

Prav tako je pomembno, da bolnik in njegovi svojci poznajo naravo bolezni, da znajo prepoznati začetek poslabšanja, ter da vedo, katero zdravilo morajo uporabiti in zakaj, seznanjamo jih s pomenom opustitve kajenja. V ta namen v naši bolnišnici poteka šola za KOPB, ki jo vodi diplomirana medicinska sestra Marjana Bratkovič z dolgoletnimi izkušnjami na tem področju. V šolo ne vključujemo samo bolnikov, ki so ali so bili zdravljeni v naši bolnišnici. Vabljeni so tudi bolniki, ki so zdravljeni izven naše bolnišnice. Za obisk šole ne potrebujejo napotnice, za prijavo naj pokličejo v našo bolnišnico na številko 04 25 69 287.



Rehabilitacija pljučnega bolnika

Sabina Škr gat Kristan, Jurij Šorli, Matjaž Fležar, Mitja Košnik,

Od leta 1993, ko je ameriško združenje za srčno-žilno in pljučno rehabilitacijo (AACVPR) izdalo prve smernice za pljučno rehabilitacijo, je ta veja medicine doživela velike spremembe. Njena vloga v obravnavi pljučnega bolnika iz leta v leto pridobiva na pomenu, tako da danes zaseda eno najpomembnejših mest. Definicija pljučne rehabilitacije se je s časom spreminjala, a osnova ostaja vedno enaka: *Pljučna rehabilitacija je kontinuum večstopenjskih ukrepov, usmerjenih k bolniku z boleznijo pljuč in njihovim družinam, ki ga izvaja skupina specialistov različnih področij, s ciljem doseči in vzdrževati največjo stopnjo bolnikove samostojnosti.*

V zadnjem času je velika pozornost usmerjena k izboljšanju

obravnav bolnikov s KOPB. Velik napredek na tem področju je naredila tudi pljučna rehabilitacija. V vseh najspodobnejših smernicah obravnave bolnikov s KOPB je postavljena ob bok medikamentozni obravnavi. Celó več. Vedno številčnejši so dokazi, da je rehabilitacija na različnih področjih obravnave uspešnejša od zdravil, česar pa ne gre narobe razumeti, saj le skladnost obeh obravnav daje najboljše rezultate.

Osnova rehabilitacije je multidisciplinaren pristop k bolniku, zato je področje njenega delovanja zelo široko. Temeljne dejavnosti pa vključujejo oceno in izbiro bolnika, učenje, mišični trening, psiho-socialne ukrepe in spremljanje.

Ocena in izbira bolnika

Za vključitev v rehabilitacijo so primerni skoraj vsi bolniki s KOPB, ne glede na stopnjo bolezni. Obstaja malo absolutnih in relativnih kontraindikacij, ki so: popuščanje srca, napredujoči rak, pomembna okvara jeter, stanje po možganski kapi, različne odvisnosti, psihiatrične bolezni in podobno. Večina teh stvari onemogoča vključitev bolnika v celoten program rehabilitacije, medtem ko ti bolniki lahko pridobijo kakovostno življenje z vključevanjem v prilagojene programe v stabilnih fazah spremljajoče bolezni.

Pri vključevanju smo pri bolnikih pozorni na zmanjšano kakovost življenja, zmanjšano telesno zmogljivost, zmanjšano delovno zmogljivost, odvisnost pri vsakodnevnih dejavnostih, psiho-socialne težave, pogoste hospitalizacije, spremljajoče bolezni, motivacijo za rehabilitacijo, transportne možnosti in nenazadnje tudi na finančne zmožnosti posameznika in sistema. Ocena bolnika vključuje: razgovor z bolnikom, diagnostične teste, oceno težav, oceno telesne zmogljivosti, oceno prehranjenosti, psiho-socialno oceno, oceno poznavanja bolezni, izdelava ciljev.

Učenje

Za uspešno doseganje zastavljenih ciljev je potrebno, da bolnik in svojci dobro poznajo bolezen in osnove samokontrole in samopomoči. Tako učenje zajema: oceno bolnikove potrebe po učenju in izbiro najboljšega načina učenja. V program pa lahko vključimo naslednje sklope: poznavanje anatomije in fiziologije dihal, patofiziologijo, razlago diagnostičnih testov, tehnike dihanja, higijene dihal, zdravila, samokontrola in samozdravljenje, prehrana in drugo.

Pomembno je, da bolnik pozna naravo svoje bolezni in možnosti zdravljenja. Učinkovit program učenja pomaga bolnikom in svojcem pri prevzemu nadzora nad boleznijo, kar pripomore k vztrajanju pri jemanju predpisanih zdravil in zmanjša njihov strah in negotovost. Rehabilitacijski tim pa mora prisluhniti bolniku in njegovim posebnim potrebam.

Mišični trening

Učinkovitost mišičnega treninga je zanesljiva, zato bi moral biti sestavni del obravnave večine bolnikov. Pred pričetkom treninga je potrebno oceniti bolnikovo telesno pripravljenost. Ta nam pomaga pri načrtovanju programov in postavljanju ciljev. Pomembno je ugotoviti, če bolnik med treningom potrebuje dodatek kisika, kakor tudi indentificirati omejitve pri treningu, ki ne izvirajo iz pljuč. Telesno pripravljenost ugotavljamo na različne načine. Lahko izvedemo 6- minutni test hoje ali zahtevnejše testiranje na ergometru. Ne obstajajo točna navodila koliko in kakšen trening bolnikom najbolj koristi. Velja osnovno pravilo, da je vsak trening dobrodošel, če ga bolnik izvaja. K tre-

ningu prištevamo trening zgornjih in spodnjih okončin, dihalnih mišic in njihove kombinacije. Prav tako se trening razlikuje po intenziteti in dolžini trajanja. Pozitivne posledice treninga so izboljšana toleranca za napor, izboljšan apetit, povečana telesna zmogljivost in izboljšana kakovost življenja.

Psihosocialni ukrepi

Zmožnost bolnikov, da se uspešno prilagodijo težavam, ki jih prinaša KOPB, pomembno vpliva na njihovo kakovost življenja. V zgodnjih stopnjah bolezni je zanikanje pogost spremljevalec, čemur botruje nepoznavanje bolezni in njenega naravnega poteka. Pri napredovalih stopnjah bolezni se temu pridružijo še druge psiho-socialne težave.

Te težave poskušamo omiliti s spremembo načina življenja, obvladovanjem stresa, medikamentoznim zdravljenjem vedenjskih motenj, grajenjem sistema podpore in reševanju individualnih potreb.

Spremljanje

Pljučna rehabilitacija je živ proces. Prilagaja se bolnikovim potrebam in zmožnostim. Ker se te s časom lahko spreminjajo, je potrebno redno spremljanje in zaznavanje novih dejavnikov. Od bolnika je odvisno, za spremljanje katerih parametrov se bomo odločili.

Ni odveč poudariti, da je rehabilitacija skupek različnih ukrepov, ki so učinkoviti le, če so prilagojeni bolnikovim potrebam. Vsak, na začetku še tako nepomemben ukrep, ki izboljša kakovost življenja, je pomemben. Ponudimo bolniku pomoč in rezultati nas bodo presenetili. ♥

Z astmo sva na ti

Društvo Astma in šport

»Zakaj pa ti kar sediš in se nam ne pridružiš pri športu?«

»Ne morem, sem bolan.«

»Kaj pa ti je, če ni skrivnost?«

»Astmatik sem.«

»A res? Tudi jaz imam astmo. Ampak jaz telovadim, plavam, tečem, kolesarim...«

»Kako ti pa to uspe?«

»Mi dve z astmo sva na ti. To pomeni, da sem jo tako natančno spoznala, da sem lahko tudi kot astmatik uspešna športnica.«

Kaj je astma?

Astma je bolezen, ki jo označuje trajno vnetje sapnic (bronhijev). Posledica vnetja in zoženja bronhijev so simptomi astme: težko dihanje, kašelj, piskanje ali občutek stiskanja v prsih. Simptomi astme se ponavadi pojavljajo občasno, ob poslabšanju vnetja bronhijev - nenadno poslabšanje astme.

Vzroki za nastanek astme

Velikokrat ostanejo nepojasneni. Še največkrat so posledica preobčutljivosti za najrazličnejše alergene. Najpogostejše jo povzročajo hišna pršica, pelodi dreves, trav in plevelov, živalska dlaka. Ob stiku z alergenom se astma navadno poslabša. Njeno poslabšanje povzroči tudi okužba dihal.



Koliko bo?

Vsi otroci vedo, da brez dihanja ni življenja – sami so nam to povedali. In, če ne moreš dihati oz. dihaš s težavo, hlataš po zraku in pri tem ne izdihaš že uporabljenega zraka, lahko rečemo, da življenjska ogroženost ni daleč. V takem stanju je prevladujoče čustvo strah; prvinski strah pred nezmožnostjo dihanja, pred izgubo življenja. Zato je pri hujšem poslabšanju stanja čustvena podpora staršev in zdravstvenih delavcev oz. bližnjih izjemnega pomena. Varnost in zaupanje sta kot rešilna bilka, za otroka, ki se utaplja v izgubljenem ritmu dihanja. Poleg zaužitja primernih zdravil je človeški dotik edino upanje otroka, ki mu lahko vlije moči, da se pomiri, prevzame nadzor nad porušnim vzorcem dihanja in vzpostavi ravnovesje, ki ga vodi k pomiritvi.

Milan Hosta

Društvo Astma in šport

Preventivno ukrepanje, ki je pravzaprav središčna os delovanja društva, je pri kroničnih boleznih, kot je astma, izjemnega pomena. Z zdravstvenega stališča nas vizija vodi v smeri osveščanja bolnikov, samozdravljenja in samopomoči. Z vidika športa pa težimo predvsem k popularizaciji telesnih dejavnosti, ki lahko postanejo ena pomembnejših preventivnih zdravstveno-higienskih metod pri bolnikih z astmo.

Verjamemo, da je poleg vloge zdravnika, aktivna vloga bolnika tista, ki odloča o uspešnem ali neuspešnem zdravljenju. Odkrito zastopamo idejo aktivnega in pozitivnega pristopa k premagovanju zdravstvenih težav in jo s svojimi dejavnostmi uresničujemo. Preventivni ukrepi, ki preprečujejo nastajanje vnetja v dihal, in vodijo k zmanjševanju intenzivnosti ter pogostosti simptomov, ob zdravljenju z zdravili pripomorejo k stabilizaciji zdravstvenega stanja. S programi želimo doseči vse starostne skupine, posebej pa se obračamo k otrokom in mladini. Ob naraščajoči pogostosti astme in drugih dihalnih ter alergijskih težavah pri otrocih se zdi več kot nujno, da prav njim posvetimo največ pozornosti. Izhajajoč iz lastnih izkušenj in v skladu s sodobnimi trendi preventivnega ukrepanja, je vzgoja mladega bolnika ključnega pomena za razvoj bolezni v nadaljnjih življenjskih obdobjih.

Kontakt: dr. Milan Hosta, prof. šv.
Tel: 041 518 824
e-pošta: info@asthmasport.com
splet: www.asthmasport.com in www.buteyko.si

Zdravljenje astme

Astme ne moremo pozdraviti, vendar z redno uporabo zdravil dosežemo občutno zmanjšanje simptomov, pogostosti poslabšanj in zavremo napredovanje bolezni. Seveda se je potrebno v čim večji meri izogibati vzročnim alergenom.

Kako si lahko pomagamo sami?

Zelo pomembna pri zdravljenju astme je poučenost bolnika o bolezni in seveda pripravljenost za sodelovanje pri zdravljenju.

Vsak bolnik mora poznati sprožilce bolezni in se jim v čim večji meri izogibati.

Redno si mora meriti in zapisovati največji pretok zraka v pljučih, saj lahko tako hitro prepozna bližajoče se poslabšanje astme in ustrezno ukrepa.

Dobro mora obvladati pravilno tehniko jemanja inhalacijskih zdravil.

Ker se astma lahko poslabša nenadoma, mora imeti vsak bolnik pripravljen načrt, kako ukrepati, še preden pride do zdravniške pomoči.



Marko Baloh podpisuje avtograme.

Vadba plavanja pri društvu Astma in šport mi koristi, da lažje diham. Drugače me astma ovira v športu. Težave se pojavijo zaradi prahu. Težavam pa se izogneš tako, da paziš nase in jemlješ zdravila. Na plavanju je zelo dobro. Vesel sem, da sem spoznal ljudi, ki mi pomagajo.

Domen, 7. razred

Zastmo smo se srečali že v prvem letu sinove starosti. Vse mogoče smo poskušali, da bi ublažili simptome te bolezni. Od zelo stroge čistoče v stanovanju (mesečno pranje zaves, tedensko pranje posteljnine, brisanje prahu vsakodnevno...), redno jemanje zdravil, kontrole, stalni nadzor, da se sin ne bi prehladil...

Nato pa smo se vse bolj začeli usmerjati na športno dejavnost sina. In tu nam je društvo Astma in šport v veliko oporo. Najprej smo obiskovali tečaj Butejkove metode zdravljenja astme. Tu smo se učili pravilnega dihanja in moram reči, da je to zelo, zelo koristno oziroma pomembno pri astmi. Nato pa smo nadaljevali z obiskovanjem plavanja, kar je bil le še korak višje k uspehu. Sin zelo rad plava in s tem vzdržuje kondicijo, hkrati pa sam zelo veliko prispeva k izboljšanju svojega zdravja.

Mama Manca



Vaje za pravilno dihanje



Podelite diplom

Na vadbi plavanja pri društvu Astma in šport sem se naučil bolje plavati. Najprej delamo vaje na suhem, ki mi koristijo pri dihanju. Bolje se počutim.

David, 4 razred

Naučil sem se plavati in premagovati astmo. Vadba se mi zdi koristna, ker premagujem astmo. Mislim, da astmo dobro zatiram. Ovira me redkokdaj. Mislim, da se težave pojavijo, ko prehitro diham, ali ko se prenaprezam. Težavam bi se izognil tako, da bi delal vaje. Na plavanju se imam krasno. Prvič me je bilo strah. Plavam zato, ker mi je všeč.

Andrej, 5 razred

Šesto leto mineva, odkar hodiva na plavanje pod pokroviteljstvom Društva Astma in šport. Zdravnik pulmolog mi je svetoval, da se vključim v plavanje, ker imam lažjo obliko bronhialne astme, žena pa se mi je rade volje pridružila za dobro počutje in razgibavanje. Pohvaliti moram vse dosedanje voditelje pri vajah in plavanju, posebej zato, ker nas starejše jemljejo sebi enake.

Marija in Jože, upokojenca

Šest let sodelujem pri vadbi in plavanju in se lahko pohvalim, da v tem času ne uporabljam nobenih »pumpic« in stanje se mi je izboljšalo.

Tatjana

Mislim, da mi vadba plavanja društva Astma in šport koristi. Astma me ovira predvsem pri večjih športnih dejavnostih. Mislim, da se mi težave pojavljajo predvsem ob stresnih obdobjih in meglenem vremenu. Težavam se izogibam z nadzorovanjem stanja s PEF metrom. Na plavanju se imam super, celotna ura mi je zelo všeč. Prvič mi je bilo malce neprijetno, nikogar nisem poznala in na splošno nisem vedela, kako poteka ura oz. kaj naj pričakujem.

P.S.: Sedaj se zavedam, da astma ni najhuje, kar človeka lahko doleti.

Rosana, 2. letnik

Dobre Slabe

NOVICE

Izboljšanje prehodnosti koronarnih arterij podaljšuje preživetje bolnikov s srčnim popuščanjem.

Raziskovalci so analizirali podatke preteklih 10 let iz kanadske pokrajine Alberta o preživetju bolnikov s koronarno boleznijo in srčnim popuščanjem, ki so jih zdravili zgolj z zdravili ali pa tudi s katetskimi ali operativnimi posegi na koronarnih arterijah, da bi izboljšali prekrvitev srčne mišice. V prvi skupini je letno umrlo približno 22 %, v drugi skupini pa 12 % bolnikov. Razlike v preživetju so bile očitne še po sedmih letih. Če je le mogoče, moramo bolnike s koronarno boleznijo in srčnim popuščanjem zdraviti z revaskularizacijskimi posegi. (vir: *CMAJ* 2006; 175: 361-5; 372-3)

Vbrizganje zarodnih celic iz kostnega mozga pospeši okrevanje srčne mišice po infarktu.

Nemški raziskovalci opisujejo hitrejšo okrevanje delovanja srca pri bolnikih po sprednjestenskem srčnem infarktu, ki so jim v koronarne arterije vbrizgali koncentrat zarodnih celic iz lastnega kostnega mozga, v primerjavi z osebami, ki so dobile placebo. Razlike v delovanju levega prekata med skupinama sicer niso bile velike, vendar je bila korist največja pri težjih oblikah srčnega infarkta. Po letu dni je bilo med bolniki, zdravljenimi z zarodnimi celicami, za tretjino manj ponovnih srčnih infarktov, hospitalizacij zaradi srčnega popuščanja in smrti kot pri kontrolni skupini. (vir: *N Engl J Med* 2006; 355: 1210-21)

Zdravilo trimetazidin koristi oslabelemu srcu.

Trimetazidin zavira oksidacijo maščobnih kislin in »prisili« srčno mišico, da kot gorivo uporablja glukozo, kar omogoča boljši izkoristek kisika. Že vrsto let je znano, da trimetazidin, ki je registriran tudi v Sloveniji, koristi bolnikom z angino pectoris. Italjanski raziskovalci so nedavno poročali tudi o znatnem izboljšanju delovanja oslabelega srca ob jemanju tega zdravila, ki so ga dodajali ustaljenemu zdravljenju srčnega popuščanja. (vir: *J Am Coll Cardiol* 2006; 48: 992-8)

Zaviralci angiotenzinske konvertaze zmanjšujejo tveganje za raztrganje anevrizme trebušne aorte.

Trebušna aorta, ki se zlasti pri dolgoletnih kadilcih lahko včasoma raztegne, ob morebitnem natrganju pogosto povzroči usodno notranjo krvavitev. Doslej je bilo učinkovito zdravljenje anevrizem trebušne aorte mogoče le s kirurškimi posegi ali z vstavitvijo znotrajžilnih opornic, nedavno pa so opisali za 18 % zmanjšano tveganje raztrganja bolezensko razširjenih trebuših aort pri osebah, ki so jemale zaviralce angiotenzinske konvertaze. Strokovnjaki opozarjajo, da je za preprečevanje nastanka in zapletov anevrizem trebušne aorte še vedno najpomembnejše nekajenje. (vir: *Lancet* 2006; 368: 659-65)

Z zdravili prevlečene koronarne opornice so dolgoročno morda manj varne od klasičnih kovinskih.

Švicarski raziskovalci so analizirali vse doslej objavljene raziskave o uspešnosti koronarnih žilnih opornic, ki izločajo zdravila proti žilni zožitvi (sirolimus ali paklitaksel), v primerjavi z »golimi« kovinskimi opornicami. Z zdravili prevlečene opornice niso zmanjšale skupne umrljivosti bolnikov, povezane so bile celo z večjo pogostostjo kasnejših ponovnih srčnih infarktov. Zdravila, ki preprečujejo ponovno žilno zožitev, namreč zavirajo tudi preraščanje žilne opornice z notranjim žilnim slojem – endotelijem, ki žilo varuje pred odlaganjem krvnih strdkov. (vir: www.jupsline.net/showdoc.php?novica=115818449)

Prekinitve dihanja med spanjem povečujejo tveganje za koronarno bolezen.

Smrčanje ni več nedolžno, kadar prekinja dihanje. Švedski raziskovalci poročajo, da imajo osebe srednjih let s prekinitvami dihanja med spanjem skoraj 5-krat večje tveganje za razvoj koronarne bolezni kot osebe, ki med spanjem normalno diha. Prekinitve dihanja med spanjem, ki so pogoste pri predebelih osebah s kratkim vratom, je mogoče zdraviti s posebno masko ali s kirurškim posegom, ki preprečuje »posedanje« mehkega ustnega neba v žrelo. (vir: *Eur Respir J* 2006; 28: 596-602)

Uživanje tobaka v kakršnikoli obliki povečuje tveganje za srčni infarkt.

Kadilci cigaret imajo v povprečju 3-krat večje tveganje za srčni infarkt kot nekadilci, pri čemer 1-9 pokajenih cigaret dnevno povečuje tveganje za 60%, več kot 20 pokajenih cigaret pa kar za 5-krat. Pasivno kajenje poveča tveganje za infarkt za vsaj 20 %. Žvečenje tobaka, ki je še vedno pogosto v jugovzhodni Aziji, pomeni 2-krat večje tveganje srčnega infarkta v primerjavi z osebami, ki ne uživajo tobaka. Tobaku se je torej treba enostavno izogibati! (vir: *Lancet* 2006; 368: 647-58)

Skoraj vsa nesteroidna protivnetna zdravila škodujejo srcu in žilam.

Večina še vedno zelo razširjenih nesteroidnih protivnetnih zdravil, (tako selektivnih zaviralcev encima ciklooksigenaza-2 kot starejših, neselektivnih zaviralcev ciklooksigenaze), ki blažijo težave osebam z revmatičnimi in degenerativnimi sklepnimi boleznimi, povečuje tveganje za srčni infarkt in druge srčno-žilne zaplete. Še najbolj varno protivnetno zdravilo je naproksen, ki ga je pri bolnikih z velikim tveganjem za krvavečo razjedo v zgornjih prebavilih treba kombinirati z zaviralcem izločanja želodčne kisline. (vir: *Circulation* 2006; 114: 1028-35; *JAMA* 2006; elektronska objava 12. septembra)

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!

Marfanov sindrom

Boris Cibic

Vprašanje: v družini naših sosedov imajo hčerkico, sedaj staro 15 let, pri kateri zdravnik sumi, da boleha za Marfanovim sindromom. Je to srčna bolezen?

Peter S.

Odgovor: časi, ko smo v našem jeziku imeli komaj nekaj poljudno napisane zdravstvene literature in to samo za najbolj pogoste bolezni, so preteklost. Prav tako je že preteklost bolnik, ki je slepo verjel zdravnikovim besedam in se ni najmanj potrudil, da bi kaj več izvedel o naravi svoje bolezni in o zdravlilih, ki mu jih je zdravnik predpisal. Kaj dosti na boljšem ni bil nekoč niti bolnik, ki si je prizadeval, da bi »dešifiral« zdravnikov izvid, napisan v večini primerov v komaj čitljivi pisavi. V zadnjih desetletjih so se stvari povsem spremenile. Nenehno raste število ljudi, ki želijo čim več od zdravnika izvedeti o naravi njihove bolezni, o njenem najbolj učinkovitem načinu zdravljenja in o njenem končnem izidu. Mnogi imajo danes doma priročnike s poljudnim opisom preprečevanja in zdravljenja bolezni po navodilih tako znanstvene kot alternativne medicine.

Današnje ozaveščenosti bolnikov o boleznih, njihovem preprečevanju in zdravljenju se zdravniki veselimo, zato ker taki bolniki sčasoma postanejo naši sodelavci in »zavezniki« v preprečevanju in zdravljenju njihove bolezni. Pri tem pa je pomembno, da si sami ne postavljajo diagnoze prehitro in se začnejo zdraviti brez nadzora oziroma brez posveta z zdravnikom. Posebno pohvalo zasluži bolnik, ki kmalu ugotovi, da zdravljenje njegove bolezni sodi v roke visokega ozko specializiranega zdravnika. Zanesljivo je tako v primeru bolezni z imenom Marfanov sindrom.

Marfanov sindrom

Pri navajanju bolezni si zdravniki vselej prizadevamo, da je, v imenu bolezni, naveden bolan organ in po možnosti narava bolezni. Npr. z diagnozo srčni infarkt povemo, da je prizadeto samo srce zaradi zamašitve ene žile. Težje se opredelimo za poimenovanje bolezni, ko ugotovimo prizadetost več organov. V takih primerih opišemo bolezen z oznako »sindrom«. Npr. presnovni sindrom (bolezen, pri kateri je več bolezenskih sprememb – visok krvni tlak, sladkorna bolezen, debelost, itd). Pri tovrstnih stanjih bolezni pogosto imenujemo po raziskovalcu, ki je prvi opisal obravnavano bolezensko stanje. Tako se Marfanov sindrom

imenuje po francoskem zdravniku pediatru Antonine-Bernard Marfanu, ki je leta 1896 prvi opisal mlado bolnico s svojevrstno telesno gradnjo in prizadetostjo več organov.



Zunanja podoba bolnika z Marfanovim sindromom

Značilnosti Marfanovega sindroma se navadno pojavijo po 10 letu starosti. Prizadeti ljudje so višji od povprečja za njihovo starost in družino. Zrastejo zelo visoki in suhi. Njihov prsni koš je vdolben ali štrleč, hrbtenica ukrivljena, prsti na rokah in nogah so dolgi, tanki - »pajkasti«, kar imenujemo arahnodaktilija (slika), imajo tudi izpahnjeno očesno lečo, dolg in suh obraz. Razpon med odročanima rokama (od konic prstov leve in desne roke) je pri njih večji od telesne višine. Od notranjih organov je v zelo visokem odstotku prizadeta aorta (velika žila, ki odhaja iz srca). Zaradi šibkega (ohlapnega) vezivnega tkiva, kar je značilno za to bolezen, so pri teh bolnikih šibke vse tetive in sklepne ovojnice. Sklepi so pretirano gibljivi in zato nagnjeni k izpahom. Mnogi bolniki imajo ploska stopala. Zaradi šibkega vezivnega tkiva nastanejo bolezenske spremembe na srcu in v očeh. Mnogi bolniki imajo visoko ustno nebo ter trebušno ali dimeljsko kilo. Mnogi so kratkovidni in nagnjeni k odstopu mrežnice. Zaradi šibkosti veziva stene se aorta lahko razširi in pri tem nastane izbočenje njene stene (anevrizma) z nevarnostjo, da stena počí

in bolnik izkrvavi v prsni koš, ali da kri prodre med plasti žilne stene (disekcija aorte). Ko se aorta razširi, zaklopka, ki je na meji med srcem in njenim korenem (aortna zaklopka), ne tesni več in nastane aortna insuficienca. Hkrati lahko nastane podobna sprememba na mitralni zaklopki s pojavom prolapsa mitralne zaklopke. V prizadetih pljučih nastanejo s tekočino napolnjeni prostori (ciste), ki pogosto počijo in omogočijo prehod zraka iz pljuč v prsno votlino. To stanje imenujemo pnevmotoraks, ki močno ovira dihanje. Največja življenjska nevarnost za bolnike sicer je raztrganje stene aorte, ki se hitro konča s smrtjo.

Bistvena značilnosti Marfanovega sindroma

To je zelo redka, dominantna dedna bolezen (od 2 so 5 primerov na 100.000 prebivalcev), pri kateri se ustvarja premalo beljakovine z imenom »fibrilin«, ki je glavna tvorba vsega veziva v telesu. Diagnoza Marfanovega sindroma ni težka v primerih hudega pomanjkanja fibrilina, ko imamo pred sabo visokega, suhega kratkovidnega bolnika ali bolnico z dolgimi tankimi prsti, dolgim, suhim obrazom, spremenjenim prsnim košem (lijakast ali izbočen prsni koš), ukrivljeno hrbtenico, ploskima nogama. Postane pa težka, ko so znaki bolezni komaj prisotni in bolnik nima prednikov s to boleznijo. Take bolnike včasih težko ločimo od zdravih bolnikov z gracilno telesno gradnjo, ki nas spominja na izgled bolnika z Marfanovim sindromom. V takih primerih pravimo, da ima bolnik marfanoidne poteze.

Prognoza Marfanovega sindroma je do nedavnega bolnikom z najbolj izraženo sliko napovedovala razmeroma kratko pričakovano trajanje življenja. V večini primerov so bolniki umirali pred 50. letom starosti zaradi prizadetosti aortne zaklopke, stene aorte ali popuščanja srca. Danes bolnikom z Marfanovim sindromom zelo pomagamo s sodobnimi zdravili, predvsem z zaviralci beta receptorjev in z navodili za zdrav slog življenja, pri katerem je zelo pomembno, da se izogibajo težkim naporom. Zaradi prizadetosti srčnih zaklopk morajo bolniki ob vsakem bakterijskem vnetju in ob posegih, pri katerih nastane bakteriemija (zlasti zobozdravstveni posegi) dobivati antibiotsko zaščito. Mnogim pomagamo z operativnimi posegi na aorti, na srcu in drugih žilah. Tako zdravljeni bolniki dosežejo lahko visoko starost. Veliko tveganje za preživetje predstavlja le nosečnost. Bolniki z blago obliko bolezni so praktično brez težav. ♥



Prehrana v starejšem življenjskem obdobju

Jolanda Prelec Lainščak

Staranje je normalno biološko dogajanje, kateremu je podvrženo vsako živo bitje. Je neizogiben proces, ki se prične že ob rojstvu. Kljub temu se ljudje že skozi vso zgodovino človeštva trudijo ustaviti čas in ostajati večno mladi, alkimisti so celo iskali izvir večne mladosti, svetovne religije temeljijo na ideologiji o večnem življenju, mladost in lepota sta opevani v premnogih delih velikih skladateljev in poetov, kozmetična in farmacevtska industrija odkriva eliksir mladosti in neminljive lepote ... Ampak staramo se kljub vsemu. Kot je dejal naš akademik dr. Trstenjak, je tragika to, da je človek edino bitje, ki se zaveda staranja in minljivosti.

Staranje delimo na tri obdobja:

- med 45-60 letom je doba spreminjanja,
- med 60-75 letom je doba staranja,
- po 75 letu je doba prave starosti.

Staranja ne moremo preprečiti, lahko pa skrbimo, da ohranjamo vitalnost in upočasnimo procese staranja z zdravim načinom življenja, zdravo uravnoteženo prehrano in čim več gibanja oz. toliko gibanja kolikor smo v določenem obdobju fizično sposobni.

Na procese in hitrost staranja vpliva več dejavnikov. Na nekatere ne moremo vplivati sami, kot je recimo dedna zasnova, ekološki vplivi, onesnaženost, vlažno podnebje, ... Na nekatere dejavnike (način življenja, škodljive navade in razvade, nezdrava in neredna prehrana, premalo gibanja, sedeči način življenja, depresije, melanholija...) pa lahko vplivamo tudi sami.

S staranjem nastopijo določene fiziološke in tudi kognitivne spremembe, ki lahko odločilno vplivajo na sposobnost uživanja hrane in s tem na zadostno prehranjenost osebe v starejšem življenjskem obdobju.

To spremembe so:

- slabše delovanje peristaltike, prebavil,
- slabše izločanje prebavnih fermentov,
- otežkočeno uživanje hrane zaradi določenih bolezni, kot je artritis, Alzheimerjeva bolezen, ...
- motnje žvečenja in požiranja hrane predvsem zaradi slabega zobovja, suhih ust zaradi manjšega izločanja sline in tudi zaradi starostne demence,
- zmanjšani tek in odsotnost občutka žeje,
- zmanjšana sposobnost okušanja in vonjanja hrane,
- izostanek vizualnega efekta hrane zaradi oslabiljenega vida,
- prisotne razne druge bolezni kot je malabsorpcija, razne intolerance, disfunkcije.

Težave prehranske oskrbe starostnika so lahko tudi psihološke, socialne ali ekonomske narave. Sama nabava oz. oskrba z živili je lahko problem, ko gre za večjo oddaljenost od trgovskih centrov, tržnice. Ljudje niso več tako mobilni, lahko so pri starostniku

ovirane gibalne funkcije, veliko jih tudi »ne sede za volan«. Še posebno je težko za starejše osebe, ki živijo v socialni izoliranosti, ki nimajo družin, ki živijo sami, ali pa nimajo dovolj finančnih sredstev za zadovoljevanje osnovnih življenjskih potreb.

Tudi v tem življenjskem obdobju je zelo pomembno, da se starostnik uravnoteženo, zdravo prehranjuje. Taka prehrana ga oskrbi s potrebno energijo, z vsemi življenjsko pomembnimi hranilnimi snovmi in ne vsebuje snovi, ki bi škodljivo vplivale na zdravje.

Ustrezna prehrana v tem obdobju je pogoj za dobro počutje, varuje pred boleznimi pomanjkanja na eni in boleznimi izobilja na drugi strani. Neustrezna oziroma pomanjkljiva prehrana v tem obdobju je prepogosto vzrok za prezgodnjo zboleznost in umrljivost, pospešuje procese staranja. Negativno vpliva tudi na zdravljenje v primerih raznih bolezni, povečuje zaplete pri kirurških zdravljenjih, podaljšuje rehabilitacijo.

Kakšna pa so priporočila?

Potrebe po energiji so različne, odvisno od fizične dejavnosti, prisotnosti raznih stresnih faktorjev, bolezni. V povprečju so energijske potrebe v starostni dobi okoli 1800 kcal. Od 55 do 70 % energije naj bi starostnik zaužil iz ogljikovih hidratov, od 15 do 30 % iz maščob in ostalo, od 10 do 15 %, iz beljakovin.

Pomembno je, da hrana zagotovi vse potrebne vitamine, makro in mikroelemente, vlaknine.

Še posebej je pomembno, da se v prehrani zagotovi dovolj vitaminov B-kompleksa (izboljšujejo kognitivne sposobnosti, varujejo pred aterosklerozo); vitamina C; vitamina D... Pri starostnikih gre pogosto za pomanjkanje vitamina D zaradi prenizkega vnosa s hrano, premajhne izpostavljenosti soncu, oslabiljene ledvične in jetrne funkcije, kar onemogoča pretvorbo vitamina v telesu sprejemljivo obliko.

Od mineralov je pomembno, da zaužijemo dovolj živil, ki so bogata s kalcijem, ker ima kalcij pomembno vlogo pri preprečevanju starostne osteoporoze. Predvsem starejše osebe, ki ne uživajo mleka in mlečnih izdelkov, morajo v prehrano vključevati druge prehranske vire kalcija (zeleno- listna zelenjava).

Lahko bi rekli, da poznamo dobre in slabe jedilnike.

Nekaj napotkov za sestavo dobrega jedilnika

1. Potrebno je vedeti, ali ima starostnik kakšne omejitve glede uživanja hrane (kronične bolezni, kot je recimo diabetes, odpoved ledvic, nesposobnost presnavljanja laktoze, razne alergije, kot tudi nezmožnost uživanja hrane normalne trdote.
2. S prehrano moramo zagotoviti dovolj energije in vsa hranila.
3. Pri sestavi jedilnika vključujemo živila iz vseh sedmih skupin živil.

Okvirne količine živil v dnevnem jedilniku starejšega človeka:

Mleko	2,5 do 5 dcl, če oseba ne uživa veliko druge hrane in če lahko uživa mleko
Meso, ribe, sir, jajca, stročnice	2 porcij na dan porcijo predstavlja: 70-80 g pustega kuhanega mesa; 100-125 g kuhane ribe; 50 g nemastnega sira; 100 g puste skute; pol skodelice kuhanih stročnic
Kruh, riž, testenine, kaše, kosmiči, krompir	več porcij na dan, glede na tek starostnika 1 porcija je: rezina različnega kruha (30 g); 1 manjši krompir; pol skodelice kuhanega riža, testenin ali žgancev; 25 g kosmičev

Zelenjava	najmanj dve porčiji porcija pomeni: pol skodelice zrezane surove ali kuhane zelenjave; skodelica surove listnate solate
Sadje (sveže, sok, suho sadje)	najmanj ena porcija na dan porcija je: kos sadja; pol skodelice kompota; žlica suhega sadja; kozarec soka
napitki	najmanj osem skodelic ali kozarcev (najmanj 1,5 l)

4. Dnevno naj starostnik užije vsaj tri obroke (obilnejši zajtrk in kosilo, manjši obrok za večerjo). Priporočljiva je tudi vmesna dopoldanska in popoldanska malica, ki je lahko kos sadja, kos različnega kruha s sadjem, kompoti, zelenjavni namazi, zelenjava v aspiku, mlečni izdelek; nemastno pecivo,...
5. Pomembno je upoštevati sposobnost uživanja hrane. Velikokrat gre pri starostnikih za slabo zobovje, otežkočeno žvečenje in požiranje hrane, stanj po kapi in infarktu. Starostnik ne more hrane mehansko obdelati, dovolj prepočiti s slino. V tem primeru je potrebno prilagoditi konzistenco hrane. Iz prehrane izločimo trda, stara in žilava živila, živila z veliko vlaknin, izdelke s celimi zrnji, semeni, lupinasto sadje, trdo zelenjavo. Pri sadju upoštevamo tudi dietne topne vlaknine.

Izberemo mlado perutnino brez maščobe in kože, teletino, svinjski ali junčji file, domačega zajca, morske ribe,... Od zelenjave izberemo mlado svežo zelenjavo, sadje olupimo, ponudimo pretlačeno ali kuhano.

Živila dovolj toplotno obdelamo, najbolje z vlažno toplotnimi postopki, kot je recimo kuhanje, dušenje, lahko tudi pečemo v foliji. Po toplotni obdelavi živila sesekljam, zmeljemo, pretlačimo, da jih starostnik lahko zaužije.

6. Pri starostnikih je pogosto spremenjeno okušanje, vonjanje, oslabljen je tudi vid, zmanjšan je tek. Zato je potrebno še posebno pozornost posvetiti kulinariki. Hrano pripravimo okusno, ne preveč ostro začinjeno, kislo ali pekočo. Hrano lepo serviramo, barvno uskladimo. Prehranjujemo se v svetlem, mirnem, sproščenem okolju, brez časopisa, hrupa, prižganega TV sprejemnika, preglasne glasbe. Mizo popestrimo s šopkom svežih rož. Uživanje hrane v družinskem krogu lahko poveča tek pri starostniku.

Ker »jemo z očmi«, je tudi v primeru oslabljenega vida potrebno s kombinacijo živil na krožniku doseči dobro barvno harmonijo, ki je prijetna za oko in vzpodbuja tek. Paziti je potrebno, da se barve ne ponavljajo, da niso živila istih odtenkov (na primer dušen junčji zrezek, ajdova kaša, dušeno zelje).

Primer barvne usklajenosti je recimo: dušeni puranji zrezek, dušeni riž, korenje, grah in koruza v prilogi; solata s paradižnikom

7. Za uživanje hrane si mora starostnik vzeti dovolj časa (od 30 pa tudi do 60 minut za glavne obroke)
8. Tekom celotnega dneva je potrebno zaužiti dovolj tekočine (najmanj 1,5 l), da se prepreči dehidracija, saj je v starosti telo bolj nagnjeno k izsušitvi, starostnik pogosto tudi ne čuti žeje. Uživa naj vodo, mineralno vodo, sadne ali zeliščne čaje, naravne nesladkane sadne sokove ali malo sladkane sadne sokove. Tudi kakšna kavica s smetano ali mlekom je dobrodošla.
9. Zaželeno je tudi kakšna sladica. Le pravilno in po meri jo je potrebno izbrati!

Izbira jedi za posamezne obroke

Zajtrk: ponudimo mlečni napitek ali sadne ali zeliščne čaje; razne vrste kruha; nemastne sire; pusto skuto; pusto šunko; sirne namaze; zelenjavne namaze; zelenjavo in sadje po lastnem izboru; razne müslije z mlekom; jogurtom ali čajem,...

Dopoldanska in popoldanska malica: sadje ali mlečni izdelek, rogljiček. Nikar ne pozabimo tudi na probiotične izdelke, napitke, saj so za prehrano v starejšem življenjskem obdobju zelo pomembni!

Kosilo: kompleten obrok po lastni želji, primerne trdote, barvno usklajen in seveda primerne energijske vrednosti

Večerja: lažji obrok, kot so recimo razne enolončnice, obare,... razne mlečne jedi. ♥

Nekaj receptov

Krompirjev golaž

Sestavine za 4 osebe:

2 veliki čebuli
600 g krompirja zrezanega na četrtine
1 žlička jedilne rdeče paprike
1l mesne juhe ali vode
sol, kumina, majaron, list lovorja
1 žlica moke, 5 žlic mleka
2 žlici kakovostnega olja

Čebulo svetlo prepražimo na olju, dodamo krompir, papriko, zalijemo in solimo. Dodamo lovorjev list, kumino, majaron. Ko se krompir zmehča dodamo podmet iz moke in mleka.

Golaž lahko izboljšamo z narezano klobaso ali hrenovko.

Jabolčna pita

Sestavine za 26 kosov:

Testo:
500 g bele pšenične moke
100 g sladkorja ali umetnega sladila
1 jajce
200 g kakovostne manj mastne margarine
100 ml jogurta iz posnetega mleka
1 žlička pecilnega praška
malo soli

Nadev:
2 kg jabolk
50 g belih drobtin
cimet, limonin sok
50 g rozin

Najprej iz naštetih sestavin pripravimo testo. Dobro obdelano testo damo za pol ure na hladno. V tem času olupimo jabolka in jih na drobno zrežemo. V primerni teflonski posodi jabolka z limoninim sokom, rozinami in cimetom zdušimo. Nadev ohladimo.

Testo razdelimo na dva dela. Polovico testa razvaljamo, ga položimo v pomaščen pekač, nekajkrat prebodemo, potresemo z drobtinami, premažemo z nadevom in prekrijemo z drugo polovico testa. Pito po želji lahko premažemo z jajcem, nekajkrat prebodemo in spečemo.

Ohlajeno po želji potresemo z vanilijevim sladkorjem.

Telečja ali jagenčkova obara

Sestavine za 4 osebe:

400 g mesa teletine ali jagnjetine, narezano na manjše kocke
1 velika rumena koleraba
mlado korenje
2 krompirja
zelena (½ manjšega gomolja)
por (1 kom)
1 čebula
peteršilj, sol, poper
1 žlička kakovostnega olja
1 žlička moke
malo kisa ali sok 1/2 limone

Čebulo zdušimo na olju, dodamo narezano meso, prepražimo, zalijemo z vodo in počasi kuhamo. Dodamo očiščeno in drobno narezano zelenjavo, solimo, popopravimo in skuhamo do mehkega. Na koncu dodamo podmet iz moke in vode, dodamo žličko kisa ali sok ½ limone. Serviramo s svežim peteršiljem.

Kuhane nadevane telečje prsi

Sestavine za 5 oseb:

800 g izkoščičenih telečjih prsi, pripravljenih za nadevanje
po 125 g mletega govejega in puranjskega mesa
1 jajce
šopek zelenega peteršilja, vejica melise, malo drobnjaka, lovorjev list,
sol, 1/10 muškatnega oreščka

Pripravljena telečja prsa posolimo. Mleto meso začinimo, dodamo sesekljana zelišča in jajce. Dobro premešamo in z maso nadevamo pripravljene prsi. Odprtino/žepek dobro zašijemo. Meso potopimo v dovolj veliko posodo z vrelo vodo, vanjo damo lovorjev list, drobnjak in po želji še strok česna. Počasi kuhamo 1-1,5 ure. Kuhane prsi razrežemo in še tople serviramo. Kot škrobno prilogo lahko ponudimo krompirjev pire s korenjem, ali kuhan riž, proseno kašo, polento z zelenjavo ...

K jedi prilega tudi zelenjavna priloga ali prikuha kot kuhano mlado korenje, cvetača, brokoli, koleraba.

Ponudimo z različnimi solatami: nežna mlada glavната solata, zrezana na rezance, rdeča pesa, korenje v solati, cvetača ali brokoli v solati; mladi stročji fižol v solati, ...

Nasvet: jed lahko pripravimo tudi z dušenjem v alu foliji. Namesto mesnega nadeva pri dušenju v alu foliji lahko vzamemo tudi žemlje ali bel kruh. Juho, v kateri smo kuhali nadevane prsi, porabimo kot zelo okusno juho.



Kako razložiti prehranska priporočila?

Maruša Pavčič

Prehranska priporočila, ki jih pripravijo strokovnjaki, večinoma opredeljujejo koliko in kakšna hranila naj zaužije človek. Vendar to ljudem ne pove veliko, saj uživajo živila in ne posameznih hranil. Kako prehranska priporočila »prevesti« v tako obliko, da jih bo razumelo in jih lahko uporabljalo čim več ljudi?

Hranila so namreč vse snovi, ki jih telo potrebuje za pridobivanje energije (ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe), za rast in obnovo tkiv (beljakovine, minerali, vitamini, voda) in za uravnavanje življenjskih procesov (beljakovine, minerali, vitamini, voda, prehranska vlaknina, antioksidanti in druge aktivne snovi, ki jih vsebuje rastlinska hrana). Hranil človek ne uživa neposredno, ampak jih dobi iz živil. Posamezne skupine živil vsebujejo hranila v različnih količinah in kombinacijah, ki vplivajo tudi na potrebne količine posameznih hranil in njihovo učinkovitost v telesu. Hranila, ki jih človek za svoje zdravje nujno potrebuje, ne more pa jih sam tvoriti in jih lahko dobi samo iz hrane, imenujemo esencialna (telesu nujno potrebna).

Glede na prevladujoča hranila v skupini živil poznamo 7 skupin živil (tabela 1). Živila v teh skupinah vsebujejo različna hranila v različnih količinah, nekatera so prevladujoča, nekatera pa se v posameznem živilu ne pojavljajo ali se pojavljajo v zelo majhnih količinah. Zato človek, razen dojenega dojenčka v prvih šestih mesecih, potrebuje za zdravo, uravnoteženo prehrano različna živila iz različnih skupin.

Skupine živil

Skupina živil	Prevladujoča hranila
Škrobna živila: žitni izdelki, testenine, riž, krompir, kaše, kosmiči, kruh, pekovsko pecivo	ogljikovi hidrati, ki se prebavljajo počasi, prehranska vlaknina, minerali, vitamini,
Stročnice: fižol, čičerka, grah, leča, soja	ogljikovi hidrati, ki se prebavljajo počasi, beljakovine, prehranska vlaknina
Zelenjava: listnata zelenjava, korenovke in gomoljnice, plodovke, sveže stročnice, čebulnice, trajne vrtnine	vitamini, minerali, antioksidanti, prehranska vlaknina
Sadje: jagodičje, pečkato sadje, koščičasto sadje, agrumi	sladkorji, ki se prebavljajo hitro, vitamini, minerali, antioksidanti, prehranska vlaknina
Beljakovinska živila: mleko in mlečni izdelki: mleko, sir, skuta, jogurt in druga fermentirana mleka	beljakovine, sladkorji, ki se prebavljajo hitro, vitamini, minerali, skrite maščobe
Beljakovinska živila: rdeče meso, perutnina, ribe in jajca, mesni izdelki	beljakovine, vitamini, minerali, skrite maščobe
Maščobe in maščobna živila: olja, mast, maslo, margarine, oreški	Maščobe, v maščobah topni vitamini

telesna dejavnost

zmernost

individualna poraba



proporcionalnost

pestrost

postopni napredek

Prehranska priporočila za zdravo, uravnoteženo prehrano določajo, naj vsakodnevna prehrana vsebuje od 50 do 60% energije iz ogljikovih hidratov, od tega do 10% iz sladkorjev, do 30% iz maščob, od tega iz nasičenih in transnenasičenih maščobnih kislin največ 10%, iz večkrat nenasičenih maščobnih kislin prav tako do 10%, ostalo pa iz enkrat nenasičenih maščobnih kislin ter od 10 do 15% iz beljakovin. Za večino ljudi popolnoma nerazumljiva priporočila. Zato jih je potrebno seveda pretvoriti v »na živilih temelječa priporočila«, to je na način, ki ga ljudje razumejo, saj uživajo živila, in predstaviti tako, da se jih lahko hitro zapomnijo.

Pri pretvarjanju prehranskih priporočil v »na živilih temelječa priporočila« je potrebno upoštevati prehranske vzorce prebivalstva, ki so jim priporočila namenjena in ki odsevajo kulturo in razpoložljivost živil v posameznem okolju, praktičnost, razumljivost ter kako bodo ljudje sprejeli taka priporočila. Priporočila naj bi bila pozitivna in vzpodbujala uživanje ustrezne prehrane. Upoštevati je potrebno tudi posebne prehranske potrebe posameznih podskupin prebivalstva v posameznem okolju, na primer posebna priporočila za prehrano otrok ali prehrano starejših, kjer se dodatno poudarijo hranila, ki jih te skupine potrebujejo v večjih ali manjših količinah kot ostalo prebivalstvo. To pomeni, da bi morala prav vsaka država pripraviti svoja »na živilih temelječa priporočila«, kjer bi prehranska priporočila znanstvenikov »prevedla« v prebivalstvu razumljivo obliko, za območja sveta, kjer obstajajo podobne razmere v prehranjevanju, pa se lahko oblikujejo tudi »regionalna priporočila«. Regionalna »na živilih temelječa priporočila« obstajajo v Aziji in v Evropi, medtem ko je nacionalna »na živilih temelječa priporočila« do sedaj sprejelo kar 39 držav, med najbolj znanimi so »na živilih temelječa priporočila« Združenih držav Amerike, Kanade, Avstralije, Kitajske, Indije, Japonske, Nove Zelandije, Argentine, Mehike, Francije, Nemčije in Združenega kraljestva (Anglije). Slovenija zaenkrat svojih »na živilih temelječih priporočil« še nima izdelanih, čeprav je to ena izmed nalog, ki je bila opredeljena v Resoluciji o prehranski politiki za obdobje 2005 – 2010.

»Na živilih temelječa priporočila« je potrebno tudi vizualno oblikovati, tako da si jih ljudje hitro zapomnijo. Posamezne države so od leta 1940 razvile in uporabljale različne oblike vizualnih predstavitev prehranskih priporočil, od kock, v katerih so vpisana živila (Avstralija), večkotnikov, krogov z enakimi deleži

za posamezno skupino živil (Švedska) ali sorazmernimi deleži (Nizozemska, Finska), mavrico (Kanada), krožnika (Anglija) do različnih oblik trikotnika ali piramide (ZDA, Avstralija, Nova Zelandija). Vse te pisane oblike, pa najsaj so bile sestavljene iz samo štirih skupin živil (prve in najpreprostejše) ali iz sedmih (v zadnjem času) so imele svoje dobre in slabe plati.

V zadnjem času se je v vseh državah z zahodnim načinom prehrane poleg vizualnih predstavitev, ki so jih razvili sami, ali če »na živilih temelječa priporočila« niso imeli izdelanih, uporabljala prehranska piramida, ki so jo leta 1992 izdelali strokovnjaki Ministrstva za kmetijstvo vlade ZDA. To piramido smo prevzeli tudi v Sloveniji. Na dnu piramide so bila škrobna živila, v drugi plasti so sledila zelenjavna in sadna živila, v tretji plasti beljakovinska živila na osnovi mleka in mesa, ter na vrhu piramide, maščobna in sladka živila. Priporočene količine posameznih skupin živil so bile podane v porcijah oziroma enotah, kot smo ameriške porcije poslovenili daljnega 1963, ko smo iz ZDA povzeli Tabelo za menjavo enakovrednih živil za načrtovanje zdrave, uravnotežene prehrane diabetikov. Porcije oziroma enote je bilo težko definirati, težko je bilo postaviti uravnotežen prehranski načrt za različne energijske vrednosti priporočene prehrane (npr. za prehrano s 1600 kcal, ki je primerna energijska vrednost za ženske, ali za prehrano s 2300 kcal, ki je primerna za moškega s predvsem sedečim delom). Nenatančno so bila v piramidi prikazana t.i. mešana živila ali živila z večjim deležem maščob, na primer razni keksi, prepečenec ali rogljički, ki so po prevladujočem hranilu še vedno spadali med škrobna živila, vendar so

vsebovali več maščobe, kot druga živila iz skupine ali hrenovka oziroma posebna salama, ki vsebujeta kar 3 krat več maščobe na enoto, kot na primer pusta šunka. Kljub poskusom prilagajanja Prehranske piramide posebnim skupinam prebivalcev (znane so variante za otroke z drugačnim številom porcij (enot), za stare ljudi, kjer je dodana temeljna plast tekočine v obliki vode, za vegetarijance, za vegance, za etnične manjšine v ZDA) oziroma posebnim prehranjevalnim programom (piramida mediteranske prehrane) in vključitve fizične dejavnosti v temelj piramide, piramida taka kot je, ni dovolj za predstavitev vseh prehranskih priporočil, ki so oblikovana danes.

V januarju 2005 so v ZDA sprejeli nova prehranska priporočila, ki predvsem poudarjajo pomembnost kontrole telesne teže in pomen telesne dejavnosti v tem procesu, priporočajo samo olja, nič več vseh maščob in samo škrobna živila in nič več sladkorjev. Zato so v septembru 2005 objavili tudi novo prehransko piramido, popularno imenovano »Moja piramida«, ki pa se od stare kar precej razlikuje, predvsem po navpično postavljenih in nič več vodoravnih stolpcih. Stolpci so različnih širin, odvisno od pomena, ki jo ima v skupina živil v zdravi, uravnoteženi, Stolpci se razlikujejo po barvi in predstavljajo škrobna živila (oranžna barva), zelenjavna živila (zeleno barva), sadna živila (rdeča barva), olja (rumena barva), beljakovinske mleko in mlečne izdelke (modra barva) ter beljakovinsko meso in mesne izdelke (vijoličasta barva). Po stranici piramide se po stopnicah vzpenja uporabnik, kar predstavlja fizično dejavnost. Vsak uporabnik ima predhodno določen še delež »omejenih kalorij« (100 do 300), ki v piramidi ni

prikazan. S temi kalorijami lahko pokrije: višek hrane, določene s piramido ali sladkor in sladkorna živila, ki jih poje od časa do časa, ali skrito maščobo oziroma maščobe, sestavljene pretežno iz nepriporočenih maščobnih kislin. Piramida je predstavljena interaktivno, saj je pod vsakim barvnim stolpcem dodana razlaga, katera živila so vključena v stolpec in katera živila ali načine priprave je potrebno izbirati, da se doseže uravnotežena prehrana.

Namen nove oblike prehranske piramide je bil:

1. s tem, da se je prehranska piramida prevrnila na stran je pokazala, da je potrebno pri vsaki energijski vrednosti hrane doseči, da se uživajo vse skupine živil, ki imajo pozitiven vpliv na uravnavanje prehrane in to v enakem razmerju, skupine živil, ki vsebujejo več snovi, ki ne prispevajo veliko k uravnoteženi prehrani pa se lahko uporabijo le v omejenem obsegu »omejenih kalorij«,
2. povečati obseg informacij o živilih, ki so vključena v posamezno skupino živil in o načinih priprave hrane iz posamezne skupine.

Ali je »Moja piramida« boljši vizualni pripomoček za upo-



rabnike kot je bila stara in ali je dosegla svoj namen pomočnika pri zmanjšanju prevelike telesne teže in debelosti Američanov, je po enem letu uporabe težko presoditi. Se pa že pojavljajo članki uglednih strokovnih skupin (npr. Harvard School of Public Health), ki opozarjajo, da je tudi ta piramida pomanjkljiva, saj ne vsebuje količin (priporočenih porcij oziroma enot), v nekaterih skupinah živil pa se mešajo bolj in manj priporočljiva živila. Interaktivna oblika piramide pomeni, da je potrebno veliko več razlag strokovnjakov pri predstavljanju »Moje piramide«, saj sama grafična predstava ne pove nič. Samostojen dostop do razlage imajo lahko samo uporabniki, ki imajo internet (in ki obvladajo angleščino).

V Sloveniji bo potrebno »na živilih temelječo priporočila« za Slovence šele narediti, kot to opredeljuje Resolucija o prehranski politiki za obdobje 2005 - 2010. Imenovana je že skupina strokovnjakov, ki jo pripravlja. Ta skupina bo morala tudi natančno proučiti Mojo piramido in oceniti, komu so ta »na živilih temelječa priporočila« namenjena, ali vsem prebivalcem kot enostavno grafično ponazorilo prehranskih priporočil ali prebivalcem s povečano telesno težo in predebelim, ki pa jih je pri nas tudi že več kot polovica vsega prebivalstva, kot pripomoček pri hujšanju in vzdrževanju pridobljene zmanjšane teže. ♥

PREDSTAVLJAMO

Vesalius, ustanovitelj sodobne anatomije človeka, eden prvih svobodnih mislecev renesanse

Boris Cibic

Evropska medicina po Galenu do XV stoletja

V prejšnji številki naše revije smo predstavili velik vzpon kulturnega življenja pri starih Rimljanih na začetku našega štetja, potem ko so osvojili nadvse bogato omiko antičnih Grkov in na področju zdravstva genialne nauke grškega anatom, klinika in filozofa Galena. Žal je Galen ostal »osamelec«, ki za sabo ni pustil nobene velike šole. Sledila so stoletja brez vsakršnega napredka medicine, z velikim bohotenjem zdravilstva in s postopnim umikom »uradne« medicine v samostane (samostanska medicina)

v katerih je vladalo konzervativno zdravljenje z zelišči in ljudskimi pripomočki brez najmanjše kirurške dejavnosti. Ta čas so starogrško kulturo postopno prevzeli in nadalje razvili arabski učenjaki, ki so na področju zdravstva okrog leta 1000 n.š. dosegli tedaj neprekosljiv vrhunec, do katerega je najbolj tvorno prispeval veliki učenjak, filozof in zdravnik Ibn Sina (980 - 1036 n.š.), v evropski literaturi bolj znan z imenom Avicenna.

Iz večstoletnega »spanca« se je »Evropa« vzdramila šele okrog leta 1000. Starodavno znanje se je na področju zdravstva pola-

goma začelo vračati v Evropo z ustanavljanjem medicinskih šol in medicinskih fakultet, prva med njimi v Salernu v južni Italiji in kmalu za tem še drugje (Montpellier v Franciji, Bologna v Italiji). V svojih učnih programih so prve medicinske šole in fakultete zanemarile dosežke arabske medicine in se dosledno oklenile doktrine Hipokrata in Galena, ki sta suvereno vladali v vseh zdravniških krogih že več kot tisoč let. Zaradi odklonilnega stališča vladajočih krogov do kirurških posegov pri človeku so bile tudi ta čas kirurške dejavnosti še vedno prepuščene zdravilcem-kirurgom in brivcem.

Začetek sodobne medicine v Evropi

Če v sedanjosti dobi skoraj ne mine dan brez novega odkritja v eni ali drugi medicinski panogi, se smemo upravičeno vprašati, kako to, da ni bilo več stoletij nobenega tako velikega odkritja, ki bi ga lahko primerjali z enim od današnjih. Vzrokov je bilo več. Med prvimi, že zgoraj omenjeno dejstvo, da je bila dejavnost zdravnikov pri bolnikih zelo omejena in da so tudi manjše kirurške posege opravljali izučeni zdravilci. Nikjer ni vzniknil pronicljiv raziskovalec, ki bi si upal javno izreči dvom o nezmotljivosti starogrških in starorimskih učenjakov in ne nazadnje dejstvo, da je vladajoča družba hudo obsojala vsak poseg na človeku, pri katerem bi se prelivala kri in tudi raztelesenja mrličev. In to je trajalo več stoletij. Pot napredka se je odstrla prav počasi, v XII in XIII stoletju. Šele potem, ko so, druga za drugo, medicinske fakultete vpeljale še učenje anatomije, fiziologije in kirurgije.

Začetek sedanje medicine

Dozorel je čas za začetek temeljitih raziskav na raznih področjih medicine. Končno so se začele majati doktrine, ki so trdno stale že skoraj petnajst stoletij in začela se je majati avtoriteta nasprotnikov raziskav na živem in mrtvem človeku. Šolska medicina je ubrala svojo znanstveno pot in se oddaljila tako od samostanske medicine kot od zdravilstva. Najprej je nastopila doba poglobljenih raziskav o ustroju človekovega telesa, čas velikih anatomov, med katerimi je bil daleč najbolj prodoren Vesalius.

Andreas Vesalius

Flamski zdravnik Andries van Wesel, v medicinski literaturi znan z imenom Vesalius, se je rodil leta 1514 v Bruslju (sedanji Belgiji) v zdravniški družini in umrl leta 1564, v še ne povsem razjasnjenih okoliščinah na grškem otoku Zakynthosu, tedaj pod beneško oblastjo.

Potrebna je bila več kot 1000 let dolga doba, da so se začele majati Galenove razlage ustroja človekovega telesa in funkcij posameznih organov. In to predvsem zaradi vedno širše možnosti proučevanja teles umrlih. Med prvimi izstopajo študije velikega renesančnega umetnika Leonarda da Vincija (1452 - 1519), ki je bil tudi anatom in je v svojih anatomskih risbah popravil številne Galenove razlage (zablode). Pravo reformo anatomije pa je uvedel Andreas Vesalius, ko je leta 1543 izdal svoje epohalno delo "De Humani Corporis Fabrica libri septem" (o ustroju človeškega telesa), v katerem je, v sedmih knjigah, podal natančen opis ustroja človekovega telesa. Delo je bilo plod opaznanj velikega števila osebno opravljenih sekcij (raztelesenj) človeških trupel. V svojem delu je Vesalius popravil več kot sto Galenovih napačnih razlag, ki so bile rezultat opaznanj pri raztelesenjih domačih živali (predvsem opic in psov) ne pa človekovih trupel, ki jih Galen

ni smel opravljati iz religioznih vzrokov. Z rušenjem Galenove doktrine si je Vesalius nakopal številne nasprotnike, med katerimi so bili tudi nekateri njegovi učitelji, vendar ga to ni omajalo.

Življenjska pot Vesaliusa

Medicinski študij je Vesalius začel na Medicinski fakulteti v Louvainu (Leuven) leta 1528, ga nadaljeval v Parizu in končal ob povratku v Louvainu (1536). Takoj potem je šel v Padovo (Italija), zaradi velikega slovesa tamkajšnje univerze in tam dosegel doktorat (1537). Zaradi njegove izredno velike nadarjenosti mu je Univerza takoj po končanem študiju ponudila mesto predavatelja iz anatomije in kirurgije. Vesaliusova strokovna pot je bila izredno strma in hkrati polna nasprotnikov in ovir. Prvi v zgodovini medicine je Vesalius začel s sistematskim študijem anatomije pri umrlih, danes bi rekli strogo konspirativno, z osebnim seciranjem pokojnih. Nemalokrat je nosil domov kosti, ki so mu jih posredovali uslužbenci pokopališč, da jih je proučeval v miru doma. Kot gostujoči profesor je večkrat predaval anatomijo in kirurgijo tudi v Bologni in Pisi. Povsod je bil deležen slave in priznanj, ter hkrati omalovaževanja, ker se je kot zdravnik tako ponižal, da je osebno seciral mrtve. Ker je izpodbijal opise organov, kot jih je opisal Galen, in ki so nastali z domnevo, da so enaki kot pri opicah, si je nakopal tudi posmeh marsikaterega svojih bivših predstojnikov. Vedno ga je vodila misel, da ne more biti dobre kirurgije brez poglobljenega znanja organov človekovega telesa. Posebno se je posvečal natančnemu opisu anatomije kosti.

Kot rezultat večletnega sistematskega dela, nešteti opaznanj in obdukcij (raztelesenj umrlih) in nadčloveških naporov je leta 1543, ko še ni bil star 30 let, zagledalo luč sveta njegovo epohalno delo v sedmih knjigah (De Humani Corporis Fabrica) neprekosljivo po strokovni natančnosti, humanosti in estetiki. Knjiga je bila tiskana v Bazlu, v eni tedanjih najboljših tiskarn, saj je bila knjiga tudi tehnično zahtevna. Tisk 323 lesorezov z ilustracijami posameznih organov in delov organov še danes občudujemo zaradi njihove natančnosti. Mnogo risb je izdelal sam Vesalius, za večino pa je vključil sodelovanje takratnih vrhunskih strokovnjakov. Vesaliusova knjiga je kmalu postala učbenik anatomije na vseh univerzah in taka ostala več kot stoletje. S svojim delom je Vesalius odprl pot anatomiji na številnih fakultetah. Zato ni samo slučajno XVI stoletje dobilo vzdevek stoletje anatomije. Nesluten uspeh knjige v strokovnih krogih je kmalu dobil odmev tudi v uradnih krogih, med katerimi je bil najbolj pomemben ta, da ga je cesar Karel V imenoval za zdravnika dvora in mu podelil plemiški naslov grofa.

Vesalius je sprejel cesarjevo imenovanje, kmalu zapustil delo na univerzi in začel delovati kot praktični zdravnik in osebni zdravnik cesarja. Cesarja je spremljal na veličastnih sprejemih, na tekmovanjih, na bojiščih in na mrliških ogledih. Močno je obogatel in za družino zgradil luksuzno zgradbo. Ko je cesar Karel V abdiciral, je Vesalius postal osebni zdravnik njegovega sina, cesarja Filipa II.

Iz še ne povsem razčiščenih vzrokov je leta 1564 šel kot romar v sveto deželo v Jeruzalem. Na povratku je doživel brodolom in se rešil. Znašel se je na jonskem otoku Zakynthosu, nedaleč od Grčije in tam kmalu umrl.

V počastitev spomina na velikega znanstvenika, humanista in zdravnika Vesaliusa so na Bruseljski univerzi ustanovili "Vesalius College" z mednarodnim programom raziskav neobremenjenih s predsodki o religiji, rasi, spolu ali politični pripadnosti. ♥

Aerobika v vodi – vadba za vse starosti in stopnje treniranosti

Petra Zaletel

Z imenom vodna aerobika označujemo številne različice vadbe v vodi, ki potekajo ob glasbeni spremljavi. To obliko vadbe lahko zasledimo pod različnimi imeni »Aqua aerobics«, »Aquafitness«, »Waterobics«, »Hydro-exercise«, ipd. Običajnim dejavnostim v vodi, kot so plavanje, potapljanje, vaterpolo in druge, so se pridružili še hoja in tekanje po visoki in nizki vodi, poskakovanje ter vaje za krepitev večjih mišičnih skupin.

Voda – novo okolje za vadbo

Človek je že od nekdaj uporabljal vodo, da bi ohranil in si povrnil zdravje. Zadovoljstvo ob gibanju v vodi verjetno izhaja že iz predporodnega obdobja, ko voda človeku predstavlja naravno okolje; v otroštvu je z vodo vedno povezana igra, veselje. V različnih obredih ima voda pomembno vlogo. Krstna voda v krščanskem svetu izpira podedovane grehe in deluje kot simbol »preporoda«. V Indoneziji na primer plesalce, ki so v transu, polivajo s sveto vodo, s čimer poenostavijo njihovo vrnitev v realnost. Voda je bila vedno izvor zadovoljstva in sproščanja, ter pomemben element za pridobivanje in ohranjanje zdravja.

Sodobna fitnes industrija je, poznavajoč učinke vode, skušala prenesti popularno vadbo aerobike tudi v bazene, kopališča in morske obale ter s tem popestriti športno ponudbo. Pri prenosu vadbe v vodo je bilo treba upoštevati posebnosti, ki jih ima voda, in sicer plovnost ter odpor, ki ga predstavlja voda pri gibanju.

Zahvaljujoč plovnosti je v vodi teža telesa za 85 % manjša. Plovnost zmanjšuje pritisk na sklepno ovojnico. Manjša ko je gostota objekta, večja je njegova plovnost. Ljudje imajo manjšo gostoto kot voda, zaradi tega imajo sposobnost plovnosti. Seveda ima vsak posameznik drugačno plovnost, ki je odvisna od odstotka telesnih maščob, teže kosti in mišic, ter od količine kisika v pljučih.

Vodna aerobika je posebna oblika vadbe, ki za doseganje pozitivnih učinkov vadbe izkorišča odpor vode in silo vzgona. Aerobika v vodi je primerna za vse, ne glede na njihovo poprejšnje znanje in izkušnje. Še posebej se vadba priporoča športnikom s poškodbami, osebam s prekomerno telesno težo, ženskam pred in po porodu, otrokom, starejšim osebam ter invalidom.

Pri raziskovanju vadbe v vodi so strokovnjaki ugotovili določene prednosti, ki jih prinaša voda:

- zmanjšana je možnost poškodb mišic, sklepov in kosti,
- poveča se možnost izvajanja gibalnih struktur in poveča se poraba kalorij v krajšem času,
- pri izbiri ustrezne temperature vode se zmanjšuje možnost prekomernega segrevanja telesa,
- s pomočjo odpora vode v večji meri vplivamo na gibljivost in povečanje tonusa mišic,
- z avtomasažo vplivamo na boljši pretok krvi,
- zaradi odpora vode istočasno aktiviramo dve nasprotni skupini mišic (agoniste in antagonist),



- voda deluje sproščujoče, kar vpliva na zmanjšano napetost mišic.

Vadba v vodi je primerna za različne starosti, oba spola in za različne sposobnosti vadečih. Zaradi igrivosti in preprostih gibalnih struktur in še posebej, kadar jo izvajamo v nižji vodi, je priporočljiva za otroke, saj znanje plavanja ni predpogoj za to vadbo.

Pripomočki za vadbo

Pripomočki, ki jih lahko uporabljamo pri vodni aerobiki, nam omogočajo, da bodisi povečamo upor vode in gibanje izvajamo z večjo intenzivnostjo, spet drugi pripomočki nam povečujejo plovnost. Zahtevnejši vadeči lahko torej uporabljajo žoge, elastične trakove, uteži, obroč, obuvala, pri nas pa je najpogostejša uporaba rokavic (s plavalno kožico) in vzgonskih pasov za vadbo v globoki vodi, step-stopničke, ipd.

Srčni utrip med vadbo v vodi

Strokovnjaki so ugotovili, da je srčni utrip v vodi za 13 % nižji od utripa na suhem, zaradi zožitve žil. Kljub temu vadba v vodi omogoča enak aerobni učinek kot vadba na suhem. Raziskovalci so odkrili, da je pri izvedbi enakih gibalnih struktur srčni utrip

v vodi nižji kot na suhem, iz česar lahko sklepamo, da ob enem udarcu srca prihaja do mišic več oksidirane krvi. Zaradi vpliva vode na srčno-žilni sistem je potrebno spremeniti norme srčnega utripa. Pri vajah, ki jih izvajamo horizontalno v vodi, odštejemo od 15 do 17 udarcev na minuto. Pri vajah, ki jih izvajamo v vertikalnem položaju, pa odštejemo od 8 do 10 udarcev.

Model vadbene enote aerobike v vodi

Aerobiko v vodi izvajamo večinoma v bazenih oz. v plitvinah (morje, reke, jezera), kjer naj bi segala voda načeloma do višine prsnega koša, za neplavalce ali slabše plavalce pa naj voda sega do pasu. Globina vode se lahko, če obstajajo možnosti, glede na udeležence zvišuje in znižuje, s čimer nedvomno vplivamo na intenzivnost vadbe, na sam izbor gibalnih struktur, vključevanje posameznih delov telesa v vadbo in položaj pri sami izvedbi gibalnih struktur. Temperatura vode naj bi bila od 26 do 29 stopinj C.

Aerobika v vodi je vadba, ki jo izvajamo ob glasbeni spremljavi. Vključujemo naravne oblike gibanja kot so hoja, tek, poskoki, obrati in najrazličnejše povezave le-teh. Vključujemo različne plesne korake in njihove kombinacije, gimnastične vaje za oblikovanje različnih delov telesa (npr. nog, trupa, rok) in gibalne strukture za razvoj različnih vrst moči, gibljivosti, koordinacije in ravnotežja.

Gibalne strukture lahko izvajamo stoje na tleh, na sredini bazena ali pa ob robu bazena, s tem da se za rob samo oprijemamo, na njem ležimo, visimo, slonimo. Gibalne strukture lahko izvajamo brez pripomočkov ali pa uporabimo za vadbo v vodi posebej izdelane vadbene pripomočke (glej sliko), s katerimi povečujemo intenzivnost in način obremenitve.

Vadbeno enoto navadno sestavljajo trije deli in sicer, uvodno aerobno ogrevanje z dinamičnim raztezanjem, sledi glavni del, ki ga sestavljata aerobni del in del za krepitev oziroma oblikovanje večjih mišičnih skupin ter na koncu vadbene enote še zaključni del. Vadbena enota traja od 45 do 60 minut. Posebej pazimo, da preprečimo pretirano ohlajevanje telesa, zato pri razteznih vajah za zgornje okončine navadno korakamo na mestu. Z raztezanjem zmanjšujemo mišično napetost, povečujemo sposobnost gibanja, preprečujemo natrganje mišic, povečujemo pretok krvi in razvijamo zavedanje lastnega telesa.

Aerobni del vpliva na splošno srednje trajajočo vzdržljivost. Sestavljajo ga številne gibalne strukture, s katerimi vzdržujemo od 60 do 75 % maksimalnega pulza od 15 do 30 minut. V aerobnem delu lahko vse vaje, ki smo jih izvajali v uvodnem delu ponovimo, s tem da postopoma povečujemo intenzivnost (s spreminjanjem amplitude giba, z vključevanjem različnih gibanj po bazenu, s povečanjem površine, s katero potiskamo vodo, s povečanjem števila ponovitev, števila serij in časa trajanja vadbe, s povečanjem tempa glasbe, kar pomeni večje število ponovitev na časovno enoto, z uporabo višjih poskokov, koordinacijsko zahtevnejših korakov, z držanjem rok v vodi).

Ob koncu aerobne vadbe z zmanjšano intenzivnostjo postopoma znižamo srčni utrip. Z vajami za krepitev mišic vplivamo na oblikovanje telesa in povečevanje mišičnega tonusa. Vadbo končamo z razteznimi vajami, s čimer preprečimo bolečine v mišicah, povečamo gibljivost in ponovno vzpostavimo telesno ravnovesje.

Napotki za vadbo

Vadbe v vodi ne izvajamo v primeru: povišane temperature, infekcij, nalezljivih kožnih bolezni, ekstremnega strahu pred

vodo, problemov s srcem itd.

Pri vadbi smo posebej pozorni na pravilno držo:

- Stoja razkoračno, stopala so v širini ramen, kolena rahlo pokrčena. Pazimo, da kolena ne obračamo navznoter.
- Medenica je v osnovnem položaju, nekoliko je obrnjena naprej.
- Trebušne mišice so napete. Globoko vdihnemo in pri izdihu napnemo trebušne mišice. Napnemo mišice prsnega koša.
- Istočasno napnemo zadnjične mišice, tako da pride hrbtenica v osnovni položaj.
- Hrbtenica je vzravnana, prsni koš privzdignjen, ramena sproščena.
- Glavo držimo pokonci (preprečimo nagibanje glave nazaj).
- Dihamo globoko in enakomerno.
- Kolena in komolci so pri ekstenziji rahlo pokrčeni. S tem preprečimo prekomerni pritisk na sklepe.
- Poskusimo obdržati ravnotežje. Npr. če izvajamo kick korak naprej z desno nogo, z levo roko vzdržujemo ravnotežje. Če izgubimo ravnotežje, se vrnemo v osnovni položaj, oz. izvajamo vaje počasneje.
- Kontroliramo intenzivnost vadbe.

Preverjamo dihanje in ugotovimo, če je potrebno spremeniti intenzivnost vadbe. Če želimo zmanjšati intenzivnost, uporabljamo manjše korake, zmanjšamo hitrost, zmanjšamo višino dvigovanja nog in višino poskokov. Če želimo povečati intenzivnost, uporabljamo daljše korake, globlje spuščanje v počep in višje poskoke, velikokrat tudi pripomočke, s katerimi vplivamo na plovnost, težo in odpor. Preden začnemo z uporabo pripomočkov, moramo poznati občutek gibanja telesa v vodi skupaj s pripomočki. Nato izberemo takšne, ki nam najbolj ustrezajo.

V globoki vodi lahko uporabimo pripomočke, ki omogočajo plavnost. Z njimi lahko preprečimo poškodbe: npr. uporabimo poseben pas za vodo. Z njegovo pomočjo je telo v vodi vzravna-
no, kar omogoča lažje izvajanje gibanj. Hitrost pri izvedbi nima vedno najpomembnejše vloge. Prevelika hitrost in intenzivnost lahko pripeljeta do poškodb in prekomerne utrujenosti.

Telo sprošča toploto z izparevanjem, s prenosom toplote na površino kože in s potenjem. Ta proces je dosti hitrejši v vodi, zato ker voda razpršuje toploto 4 krat hitreje od zraka. Nikoli ne smemo dovoliti, da se telo preveč ohladi. Mišice poskušamo obdržati ogrete tudi pri raztezanju. Če vadimo na odprtem, se zaščitimo pred soncem. Uporabimo vodo odporno zaščito, s čimer preprečimo opekline in predčasno staranje kože.

Za uspešno izvedbo vadbe moramo pozornost posvetiti tudi nenehnemu nadomeščanju tekočine, saj je nevarnost dehidracije pri vadbi v vodi enaka kot pri vadbi na suhem, čeprav nimamo občutka, da se znojimo. Da bi nadomestili izgubljeno tekočino, moramo vodo stalno nadomeščati pred in po vadbi, posebno če je velika prisotnost vlage in toplote. Pijemo čisto vodo. Plastično posodo z vodo si vedno postavimo na rob bazena.

Vadba v vodi za starostnike

Poudarki pri vadbi za starejše so tako predvsem na izboljšanju gibanja, cirkulacije krvi, povečanju mišičnega tonusa, koordinacije, omogočanju druženja, sprostitve, zabave in povečanju posameznikove samopodobe.

Pri vodni aerobiki lahko manj trenirani starejši posamezniki uporabijo rob bazena za oporo pri izvajanju vaj stoje, v vodi pa lahko v ta namen uporabljamo tudi najrazličnejše pripomočke, ki nam bodisi otežijo ali olajšajo gibanje. Vadbena ura naj za manj trenirane traja od 25 do 40 minut, medtem ko lahko bolj treniranim starostnikom čas vadbe podaljšamo na 45 do 50 minut. Bolj trenirani starostniki imajo verjetno več časa in denarja za telesno dejavnost, saj so ji namenjali v vseh letih več pozornosti. Pozitivna samopodoba jim predstavlja močan motiv za vključevanje v vadbo, katero moramo načrtovati na nizki intenzivnosti.

Inštruktorji aerobike oziroma vodje vadbe za starejše morajo vedeti, da je za vse starostnike pomembno vzdušje na vadbi; glasba ne sme biti preglasna, tudi zvrst in stil glasbe je potrebno prilagoditi starejšim skupinam. Gibanja po prostoru in vaje za moč izvajamo počasi, v celotnem obsegu gibanja. Veliko pozornosti namenimo pravilnemu izvajanju vadbe in opazovanju vadečih, predvsem pa si kot inštruktorji vadbe za starejše pridobimo veliko povratnih informacij, misli, predlogov, želja v zvezi z vadbo, s pogovorom naših udeležencev vadbe.

Splošna navodila za vadbo starejših so:

- pred začetkom vadbe naj bi se vsi starejši posvetovali s svojim zdravnikom,
- ogrevanje naj bo preprosto in postopno, s poudarkom na velikih amplitudah gibanja,
- izogibajmo se balističnim gibom, poskakovanju in hitrim gibom zgornjih in spodnjih okončin; gibanja izvajamo počasneje in jih ponovimo večkrat,
- omejimo gibanje rok do višine ramen (ne nad glavo), da ne povečamo preveč krvnega pritiska,
- inštruktor naj ves čas vadbe dobiva povratne informacije od vadečih, če je gibanje zaželeno, pozicija udobna, intenzivnost oziroma težavnost primerni...,
- pri uporabi ročnih malih uteži omejimo težo do 0,5 kg,
- zaradi spreminjanja srčnega utripa glede na leta in različne stopnje treniranosti, je lastna ocena posameznikove zaznave težavnosti vadbe najboljša mera za določanje intenzivnosti in udobja med vadbo,
- posebno pozornost namenjamo starostnikom, ki jemljejo zdravila,
- spodbujajmo nošenje lažjih in udobnih oblačil,
- vadeči naj pijejo dovolj tekočin pred, med in po vadbi,
- pri starejših podaljšamo zaključni del vadbe – umirjanje, sproščanje ali raztezanje naj traja 10 do 15 minut,
- vadeči naj z lahkoto izvajajo vadbo in si tako pridobijo pozitiven občutek, da so sposobni, da zmorejo – pozitivna samopodoba. ♥

Spoznajmo in preprečimo možgansko kap

N A R O Č I L N I C A

FIZIČNA OSEBA

Ime in priimek _____

Naslov _____

Poštna številka in pošta _____

Zavezanec za DDV (obkroži) DA NE

Nepreklicno naročam-o _____ izvodov knjige "Možganska kap" po ceni: • za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije in naročnike revije "Za srce": 2.900,00 SIT • za vse ostale kupce pa 3.990,00 SIT • Kupnino bomo poravnali v 15-ih dneh po prejemu računa. V ceno je vračunan 8,5 % DDV.

Kraj in datum _____

PRAVNA OSEBA

Podjetje, ustanova ali podobno _____

Naslov _____

Poštna številka in pošta _____

Davčna številka _____

Žig _____

Podpis _____

Naročilnico pošljite na naslov **Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Dunajska 65, Ljubljana** ali po faksu **01/436-12-66**. Knjigo lahko naročite tudi po e-pošti: **drustvo.zasrce@siol.net**

ZA SRCE

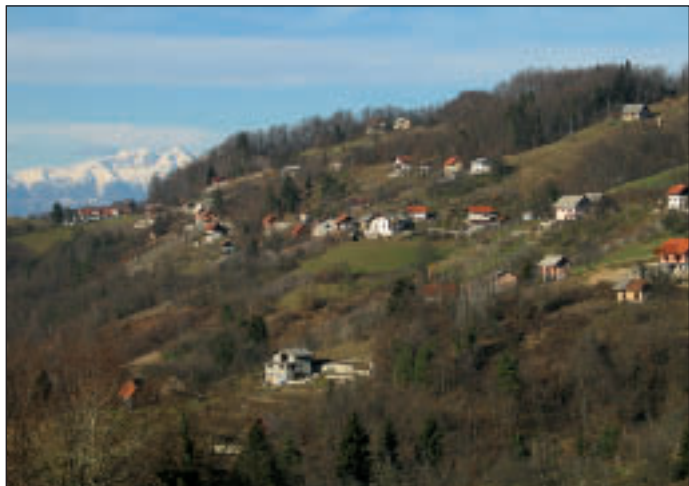
Spoznajmo
in preprečimo
možgansko
kap!

ZA SRCE
Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

»Prinskau« – stoletja bogate zgodovine in dediščine

Rudi Bregar

Malo je krajev na Slovenskem, pri katerih so ostale prve omembe njihovega imena do danes praktično nepopačene. To velja za Primskovo, eno od najlepših dolenjskih gor, ki se z imenom Prinskau omenja že sredi 13. stoletja. Poleg prvobitne narave in razkošnega razgleda privablja številne obiskovalce tudi grob znamenitega župnika Jurija Humarja – čudodelnika s Primskovega.



Sevno, v ozadju Kamniške planine

Primskovo na Dolenjskem

Primskovo je vas, Primskovo je podeželje več vasi, Primskovo je tudi Primskova gora. Vse hkrati. Skozi Primskovo vodi stara cesta, za katero menijo, da je speljana še po rimskih kamnih. Do vrha Primskove gore vodi zelo strm klanec, ki pripelje do prvih hiš vasi Gradišče, v kateri stoji štirinajst postaj križevega pota, zadnja je vzdana na sami cerkvi na vrhu hriba. Na stožčastem vetrovnem vrhu 592 metrov visoke Primskove gore so ostanki obrambnega tabora iz časa turških vpadov in po ustnem izročilu je bil tabor nepremagljiv.

Sredi ostankov tega obzidja stoji božjepotna Marijina cerkev iz 14. stoletja z oltarjem avtorja Hohnjeca. Na vzhodni strani obzidja stoji manjša cerkev sv. Petra, v njej pa je grobnica graščakov iz Bogenšperka. Med obema stoji še tretja cerkev, sv. Nikolaja z ravno zaključenim prezbitერიem, v kateri je do 2. svetovne vojne potekal pouk, danes pa služi opravljanju Bogoslužja v zimskem času. Poleg treh cerkva goro krasi tudi ena najstarejših lip v Sloveniji.

S Primskove gore je čudovit razgled po Sloveniji in slovi kot dolenski razglednik, saj se od tu vidi velik del Dolenjske,

Notranjske in proti severozahodu vse do Julijcev, zato je dobro obiskana izletniška točka, ki bi jo lahko domačini za večji obisk turistov še bolj izkoristili, zlasti za enodnevne izlete.

Zanimiva ledinska imena okoliških vasi

V okolici je zanimiva vas Obla Gorica. Tam je nekoč stala graščina, kjer so mnogi še kasneje kopali in iskali zaklade. Med njimi je bil menda tudi arheolog Jernej Pečnik (umrl 1914). Predmete je prodajal ljubljanskemu muzeju, kasneje pa celo na Dunaju. Zato bi veljalo, da bi Primskovo ponovno obiskali arheologi, saj je po doslej razkriti zgodovini tam gori še marsikaj zanimivega na temeljih današnjih zgradb in objektov.

Izmed vasi na Primskovem velja omeniti še Sevno, Mihelco, Staro goro in Mišji dol. Slednji ni dobil ime po miših (na nasprotni strani Primskovega pogorja je vas z imenom Mačji dol), temveč po menihih iz stiškega samostana, ki so v prvi polovici 17. stoletja postavili cerkev sv. Lucije in v kateri so leta 2005 s pomočjo države obnovili verjetno najstarejše orgle na Slovenskem, pa tudi v Evropi sodijo med ene najstarejših.

In za konec ne pozabimo še na vas Primskovo, po katerem je



Ena najstarejših slovenskih lip

dobilo ime celotno območje. Skriva se v dolini na jugozahodni strani Primskove gore in jo predstavlja le nekaj hiš. Očitno je v preteklosti prebivalstvo šlo navkreber, od koder seže razgled, ki prevzame tudi zahtevnega popotnika.



Primskovo na Dolenjskem

Jurij Humar – čudodelnik s Primskovega

Na Primskovem je živel in deloval župnik Jurij Humar, bolj znan kot čudodelnik s Primskovega. Rodil se je leta 1819 v Vodicaх nad Kamnikom, šolal pa v Kamniku, Karlovcu in Ljubljani; po maturi je stopil v bogoslovje in »pel« novo mašo v Mekinjah, star 28 let.

Svoje nenavadne moči in sposobnosti, ki si jih tudi sam ni znal popolnoma razložiti, je uporabljal po pameti in vesti. Uporabljal je več vrst zdravljenja; najpomembnejše in najuspešnejše pa je bilo njegovo zdravljenje z magnetizmom, z lastno močjo. Uspešno je bilo tudi njegovo hanemansko zdravljenje (danes homeopatija).

Čudodelnik s Primskovega je imel takšno moč, da je pomagal tudi živalim, izkazal pa se je še posebno v boju proti naravnim nadlogam: podganam, kačam in drugemu. Umrl je leta 1890. Pokopan je ob cerkvi na primskovškem pokopališču. Ljudje, ki prihajajo na njegov grob, so še vedno trdno prepričani, da celo iz groba veje skrivnostna moč čudodelnika. Celo danes mnogi trdijo, da vrh Primskove gore seva neka pozitivna energija.

V istem času kot Humar je na Bavarskem živel in zdravil župnik Sebastijan Kneipp (1821-1897). Ta je za zdravljenje uporabljal predvsem vodo, po njem imenovano knajpanje, ki jo še danes uporabljajo v številnih Kneippovih ustanovah – zdraviliščih, sanatorijih in zdravilnih kopališčih.

Še danes so zanimivi Humarjevi napotki, ki jih je priporočal Slovencem:

Da bo človek zdrav, naj tole uporablja, je dejal:

1. Uživaj z mero, pa vendar izdatno zdrave jedi.
2. Glej, da se ne prehladiš.
3. Pazi, da se ne udariš.
4. Varuj se, da se strupa ne nalezesh.
5. Varuj svoje srce jeze, strahu in žalosti.
6. Bodi zmeren v vseh dejanjih.

Humarjeva pot

Po imenu Jurija Humarja je poimenovana tudi Humarjeva pot. Na pot se lahko odpravite iz dveh smeri. Z južne, dolenjske

strani iz železniške postaje Gaber. Od tam vas bo pot vodila proti Žubini in naprej skozi prijazen gozd do Dolnjega vrha, kjer si lahko ogledate cerkev sv. Janeza Krstnika.

Pot nadaljujete po obronkih do Gornjega vrha in naprej skozi Sevnno, kjer se pot prekriva z južno inačico Levstikove poti. Na koncu Sevnna je zaselek Kopačija, ki je dobil ime po kopah, ki so jih tu nekoč delali oglarji. Pot do sem je dolga 6 kilometrov. Na koncu vas čaka še vzpon skozi Gradišče do vrha Primskove gore.

Severna pot se začne na Vratih pri Bogenšperku. Nato pa skozi Višnji grm in Razbore do Ježnega in Vinjega vrha in naprej skozi Poljane do Primskove gore. Pot je dolga 12 kilometrov. Na Ježnem vrhu stoji cerkva sv. Petra, ki jo je skupaj z brati postavil Vinko Zadražnik. Pot na tem območju je ozka, vendar ni strma.

Humarjeva pot se skozi Primskovo prekriva z znano Levstikovo potjo, po kateri se bodo letos novembra že 20. zapored podali ljubitelji hoje, narave in zdravega življenja iz vse Evrope.



Marijina cerkev

Dostopi

Na Primskovo je mogoče priti iz smeri Litije, Ivančne Gorice ali Trebnjega. Razdalje so zelo podobne in znašajo približno 16 kilometrov. Na cesti med Ivančno Gorico in Litijo morate biti pozorni na odcep za Primskovo pri vasi Sobračje; iz smeri Trebnjega pa na odcep v Šentlovrencu. Za tiste, ki bi zapustili avtocesto Ljubljana – Zagreb na izvozu Bič, je najkrajša pot skozi Veliki Gaber in naprej skozi Žubino. ❤

Viri

- Jurij Humar – čudodelnik s Primskovega. Mohorjeva založba, 1998.
- Zbornik Župnije Primskovo na Dolenjskem – Rod se za rodom vrsti, 2003.
- Levstikova pot, www.levstik.si

Osrednja prireditev ob Svetovnem dnevu srca na Prešernovem trgu v Ljubljani

Na Prešernovem trgu v Ljubljani so se že v zgodnjih jutranjih urah pričele priprave na obisk mimoidočih. Zanje je Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije skupaj s podjetji Krka, Lek, Sanofi Aventis, Boehringer Ingelheim, MSD, Pfizer in Unilever, na desetih stojnicah pripravilo zanimiva zdravstveno informacijska gradiva. Obiskovalci stojnic so dobili odgovore na vprašanja o varovanju svojega zdravja in še posebej zdravja srca in ožilja ter marsikateri koristen, prijazen nasvet in majhna darilca. Unilever je na koncu Čopove ulice pripravil konstrukcijo iz balonov, ki je mašila ulico, kakor maši holesterol krvne žile. Prisotne je najprej pozdravila predsednica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije asist.dr. Danica Rotar Pavlič, dr.med.in jim predstavila svetovni dan srca 2006, sledil je nagovor predstavnice glavnega sponzorja Krke ga. Mojce Prah Klemenčič in ga. Danice Simšič, saj je bila Mestna občina Ljubljana pokroviteljica dogodkov ob svetovnem dnevu srca v Ljubljani. Priložnost je bila tudi za podelitev priznanj častnim članom Vesni Vodopivec, dr.med.spec. inter., prof.dr. Blažu Mlačak, dr.med. in prof.dr. Miranu Kenda, dr.med.. Pihalni orkester Krka nas je med programom na Prešernovem trgu večkrat začarala s čudovitim izborom skladb. ♥

Nataša Jan



Ga. Mojca Prah Klemenčič je pozdravila v imenu glavnega sponzorja podjetja Krka, d.d. (Foto: Brin Najžer)



Balončki (holesterol) mašijo Čopovo ulico (žilo). (Foto: Brin Najžer)



Na Prešernovem trgu pred stojnico društva: Franc Zalar, Elizabeta Bobnar Najžer, Danica Rotar Pavlič, Danica Simšič, Boris Cibic, Tilka Klančar (z leve) (Foto: Brin Najžer)



Pihalni orkester Krka – v ospredju dirigent Mitja Turk (Foto: Brin Najžer)



Kardiomobil na Prešernovem trgu (Foto: Brin Najžer)

Razstava v atriju Mestne hiše

Prireditve v okviru Svetovnega dneva srca so se tudi letos uspešno iztekle. Pod pokroviteljstvom županje Mestne občine Ljubljana, gospe Danice Simšič, smo jih zelo dobro zastavili in izpeljali prav na področju Ljubljane. Med številnimi prireditvami s katerimi smo obeležili svetovni dan srca 2006 je bila tudi razstava v atriju Mestne hiše »Kako mlado je vaše srce?« in »Znane osebnosti iz zgodovine medicine«. Na razstavi so bili prikazani dejavniki, ki pospešujejo nastanek in napredovanje ateroskleroze. Prikazana je bila velika vloga gibanja ter pravilne prehrane pri ohranjanju zdravja in ustrezne telesne teže pri otrocih in mladostnikih. Z vsebino razstave smo seznanili vodstva osnovnih šol v Ljubljani in jih hkrati povabili, da jo obiščejo s svojimi učenci. Strokovno vodeno razstavo si je tako ogledalo zadovoljivo število ljubljanskih osnovnih šol. Razstavo smo prvič popestrili še z »galerijo slavnih«, v kateri smo na velikih slikarskih platnih postavljene po obodu zunanjega atrija, predstavili 12 pomembnih osebnosti iz zgodovine medicine.

V poteku razstave smo v lepem, zgodnje jesenskem večeru v prostorih zelo akustične »galerije slavnih« doživeli nepozaben koncert Komornega moškega zbora Lek, pod vodstvom zborovodje gospoda Vladimirja Brleka.

Ob ogledu razstave so bile vsem prebivalcem na voljo tudi brezplačne meritve krvnega tlaka, holesterola in sladkorja v krvi, ki jih je izvajala strokovna ekipa Društva za srce. Mestna občina Ljubljana je ob tem dogodku krila stroške meritev. Odziv ljudi je bil resnično izjemen.

Statistična obdelava podatkov je pokazala, da smo v obdobju od 25.9.2006 do 30.9.2006 z. v času odprtja razstave na Magistratu



Avtor razstave, prim. Boris Cibic, dr. med., vodi po razstavi.

Prva z leve: podpredsednica društva za finančno-gospodarske zadeve ga. Maja Prah.

Druga z desne: ga. Tilka Klančar (Foto: Brin Najžer)

opravili 512 meritev krvnega tlaka. 46,6% ljudi je imelo povišan krvni tlak (več kot 140/90 mmHg). Opravili smo 475 meritev holesterola. 57,8% preiskovancev je imelo povišane vrednosti holesterola v krvi (več kot 5,0 mmol/L). Opravili smo tudi 475 meritev krvnega sladkorja. 6,7% oseb je imelo zvišane vrednosti glukoze v krvi. ♥

Jasna Jukič Petrovčič, Boris Cibic

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Šmarna gora

Brez že tradicionalnega jesenskega srečanja z obiskovalci Šmarne gore si zadnje septembrske nedelje v letu ne moremo predstavljati. Vreme nam je bilo tudi sedmič izjemno naklonjeno, zato je bil nedeljski obisk te najbolj priljubljene izletniške točke v okolici Ljubljane zares množičen. Ljubitelji narave, hoje in teka so s tem dokazali, da skrbijo za svoje srce, da bi bilo - skladno z letošnjim geslom - »čim dlje mlado«. Naš program je uradno potekal od 9. do 17. ure, vendar so merilne ekipe že ob njihovem prihodu čakali meritev željni obiskovalci, zato so z delom začele že kmalu po 8.30 uri. Med ljubitelji Šmarne Gore jih je bilo precej takih, ki so z nami preživeli že več prireditev ob svetovnem dnevu srca. Nekateri so s ponosom nosili spominske majice izpred leta, dveh, s čemer so tudi navzven pokazali pripadnost poslanstvu Društva za srce.

Čeprav je zaradi pozitivnih izkušenj iz preteklih prireditev ostal letošnji program v osnovi vsebinsko nespremenjen, smo naredili korak naprej pri njegovi izvedbi. S povečanjem števila merilnih ekip, števila zdravnikov, ki so ta dan v vlogi svetovalcev ter bolj sistematičnemu evidentiranju novih članov, smo zmanjšali čakalne vrste in še poglobili osebni stik z merjenci.

Z zanimanjem je bilo opazovati tudi precej velik interes za merjenje obsega pasu, kot enega pomembnih dejavnikov tveganja za bolezen srca in ožilja. Simpatične pa so bile reakcije (zlasti starejših obiskovalcev), ki so prejeli pedometer in ob tem ugotovili, da bodo zdaj točno vedeli, koliko korakov je od vznožja Šmarne gore do njenega vrha.



Reza je pred mikrofonom povabila obiskovalca: Franc Bobnar redno obiskuje Šmarno goro (Foto: Brin Najžer)

Prijetno poživitev letošnjega programa je prinesla modera-
torka Reza Strnad, ki je v pogovorih s člani vodstva Društva in
naključnimi obiskovalci natrosila kopico pomembnih in spod-
budnih podatkov, pomembnih predvsem za preventivo pa tudi
za zdravljenje bolezni srca in ožilja, če do njih pride. Velik odziv
obiskovalcev je pritegnilo »Kolo sreče«, ki ga je predstavica
farmacevtske družbe Lek skupaj s študenti Medicinske fakultete v
Ljubljani predstavila v zelo domiselni motivacijski vlogi. Kolona
zainteresiranih je bila na trenutke dolga več metrov, vsak pa si
je za pravičen odgovor pridobil praktično nagrado.



*Meritve je izvajalo pet ekip, zato letos gneče (skoraj) ni bilo
(Foto: Brin Najžer)*

Prireditvi je piko na I postavil podpredsednik Društva primarij
Boris Cibic, ki je že tretje leto zapored navduševal s hudomušnimi
domislicami, mladostniškim optimizmom, predvsem pa lastnim
zgledom načina življenja, prijaznega srcu. Pomembnost priredit-
vi so s svojo aktivno prisotnostjo dodali še gospe predsednica
in direktorica Društva ter predsednik Ljubljanske podružnice
France Zalar.

Prijetno vzdušje so dopolnili gostje prve letošnje prireditve
»Jesen na Šmarni gori«, naši stari znanci – Pihalna godba Bežigrad.
Na račun pa so prišli tudi ljubitelji »nordijske hoje«, ki jo je pred-
stavil Matjaž Ovsenek, predsednik podružnice Škofja Loka.

Veliko zanimanja so obiskovalci pokazali tudi za pisno gra-
divo, ki smo ga predvsem v obliki zloženek in knjižic brezplačno
delili mednje. Razveseljivo je bilo povpraševanje po reviji Za
srce, žal pa manjše po knjigah, katere izdaja Društvo. Letos smo
nadaljevali z akcijo vpisa novih članov. Vsakemu, ki je to storil
na Šmarni gori, smo za nagrado brezplačno podelili majico z
motivom letošnjega dneva srca.

Zelo je uspela tudi strokovna predstavitev temeljnih postop-
kov oživiljanja. Mnogi so imeli prvič priložnost praktično izvesti
postopek oživiljanja na lutkah dojenčka in otroka ter se poučiti
o posebnostih takšnega ravnanja.

Z zadovoljstvom ugotavljam, da smo z našim nastopom, ki
poleg strokovnosti postavlja v ospredje človeško noto, postali
prepoznavni med vedno širšim krogom obiskovalcev Šmarne
gore. Veseli so nas bili tudi gostitelji – Ledinekovi, saj so nam po
svojih močeh pomagali na vsakem koraku. Gospod Miha Ledinek
pa z veseljem pokaže na defibrilator, ki zdaj domuje na Šmarni
gori. K sreči mu ga še ni bilo potrebno aktivirati. Želi pa si, da bi
se usposabljanja udeležili tudi zaposleni na Šmarni gori.

Nevarnost, ki vedno preži na organizatorje »tradicionalnih

prireditev« je rutina. Zato je za naslednje prireditve potrebno
še bolj načrtno pristopiti k pripravi programa in spremljajočih
dejavnosti (v zvezi z nosilno temo in ciljnim skupinami). Upo-
števatvi moramo tudi, da nam lahko ponagaja vreme. Vsekakor pa
moramo začeti s pripravami dovolj zgodaj!

Stanislav Pinter

Nogometna tekma s humanitarno promocijsko noto

Veliko medijsko odzivnost je dosegla nogometna tekma med
reprezentanco **Slovenskih zdravnikov in Znanimi Slovenci**
»Za srce«. Potekala je v soboto, 23. septembra v Športnem parku
Ljubljana. Ob tej priložnosti je predstavica glavnega letošnjega
pokrovitelja svetovnega dneva srca – **farmacevtske družbe Krka**
iz Novega mesta, podelila upravi Športnega parka Ljubljana
defibrilator, skupaj s petimi tečaji usposabljanja.

Na igrišču smo vide-
li zanimivo in zagrizen
igro, ki je potekala v duhu
fair playa, saj smo se tudi
letos poleg svetovnega
dneva srca preko nogome-
ta spomnili še svetovnega
dneva miru in FIFA fair
playa. Nogometno znanje,
ki so ga predstavili nogo-
metaši, je bilo na visoki
ravni. Še najbolj pa so se
izkazali vratarji, saj kljub
številnim nevarnim stre-
lom na gol, noben od njih
ni končal v mreži. Ekipa
Znanih Slovencev se je
pod vodstvom nekdanjega
reprezentanta **Saša Udovi-
ča** tudi navzven prikazala
v »reprezentančni luči«, saj so nastopili v opremi Nogometne
zveze Slovenije.



*Predaja avtomatskega
defibrilatorja: g. Ivo Sabol,
predsednik Železničarskega
športnega društva Ljubljana; ga.
Mojca Prah Klemenčič, Krka d.
d.; asist. dr. Danica Rotar Pavlič,
dr. med., mag. Andrej Bručan, dr.
med., minister za zdravje*



*Glavna sodnica ga. Tanja Subotič in stranska sodnika,
Suad Sedić in Almir Beganović*



Ekipa zdravnikov. Vratar: Ludvik Kiraly, dr. med., okulist; igralci: Andrej Čretnik, dr. med., travmatolog, Mihael Gradišek, dr. med., specialist anestezije, Matej Kokot, študent medicine, Darko Košutič, dr. med., gastroenterolog, Boris Krajačič, dr. med., interna medicina - kardiolog, Jure Jamšek, dr. dent. med., Andrej Možina, dr. med., ginekolog, Boštjan Pohlen, dr. dent. med., Peter Popovič, dr. med., radiolog, Goran Štekar, dr. dent. med., Robert Juvan, dr. med., abdominalni kirurg, Dragan Stanisavljevič, dr. med., abdominalni kirurg, Štor Zdravko, dr. med., abdominalni kirurg

Prijetno poživitev so predstavljali mladi nogometaši **NK Factor z Ježice**, ki so sodelovali v protokolarnem delu tekme. Prav vodilnim tega kluba pa se moramo zahvaliti za razumevanje, da smo lahko izpeljali našo prireditev pred njihovo ligaško tekmo. Za dobro voljo in izvirnost je z mikrofonom v roki poskrbel znani TV komentator in športni novinar **Ivo Milovanovič**. Gledalci in nogometaši so si bili enotni v oceni, da bi takšna organizacija nogometne tekme na slovenske stadione privabila več gledalcev, kot jih sicer spremlja nogometne tekme.

Po tekmi so se akterji in gostje osvežili in pogovorili v VIP šotoru, kjer so za zdrav obrok poskrbeli nosilci znaka Varuje zdravje. Ob iskrenem stisku roke v slovo smo si zaželeli: »Se vidimo naslednje leto, saj gre v tretje rado...«

Vsem ki so kakor koli pomagali, da je gibalno-športni del že 7. svetovnega dneva srca tako dobro uspel, se kot vodja prireditve na tem mestu iskreno zahvaljujem za srčno in profesionalno korektno sodelovanje. ♥

Stanislav Pinter, Foto: Brin Najžer



Ekipa znani Slovenci. Vratarja: Ivan Simič, predsednik Nogometne zveze Slovenije, Saša Vugdalič, nogometaš, PRVA TV; igralci: Uroš Ahčan, zdravnik; France Arhar, županski kandidat; Marta Bon, profesorica, nekdanja selektorica rokometne reprezentance; Igor Božičnik, nogometaš; Janez Celar, nadškofija, nogometaš duhovniškega nogometnega kluba Pax; Aleksander Čeferin, odvetnik; Dejan Djuranovič, NK Domžale; Mojca Doupona Topič, profesorica; Simon Hočevár, kanuist; Matjaž Jakopič, NK Faktor; Zoran Jankovič, županski kandidat; Tomaž Klemenčič, novinar POP TV; Roman Medvešek, glasbenik; Nenad Protega, nogometaš; Jože Sadar, Mercator; Sašo Udovič, selektor, nogometaš; Ivo Milovanovič, športni komentator RA SLO

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Na Severnoprimorskem je odziv vse večji!

Da, prijetno nam je bilo, organizatorjem, pri srcu videti zbrano množico, ki se je odzvala na povabilo Severno-primorske podružnice in prišla po sobotnem kosilu na znano mesto, k okrepčevalnici ob vznožju Panovca. Iz Posočja so se celo pripeljali z manjšim avtobusom.

Vse zbrane je pozdravil predsednik Friderik Rusjan med gosti pa župana mestne občine Nova Gorica g Mirka Brulca, delegacijo čezmejnega društva »Cuore amico«, primarija kardiološkega oddelka v Goriški bolnišnici ter podpredsednika Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, prim. Borisa Cibica.

V podružnici prav vsako leto poskrbimo za pestrost in privlačnost dogajanja ob svetovnem dnevu srca in to le zato, da bi

ja prišlo čim več ljudi. Drži, da se mora vsaka stvar »prijeti«.

V petih letih delovanja smo našim članom, somišljenikom in drugim prijateljem ponudili številne možnosti sodelovanja, informiranja in

izobraževanja, vse z namenom osveščanja in zavedanja edine in največje vrednote, ki nam je dana – to je zdravja.

To je in ostaja naša najpomembnejša vloga. Nenehno pa si moramo prizadevati in najti načine, kako pritegniti čim širši krog ljudi, predvsem pa mlajšo populacijo, k večji skrbi za zdrav način življenja. S tem mislimo na zdrav način prehranjevanja, dovolj gibanja na svežem zraku, opuščanje nezdravih navad in pa spremljanje informacij, ki nam jih posredujejo strokovnjaki s pomočjo predavanj, delavnic, ali pa pisanih virov. Skratka odpreti moramo oči, in ušesa, predvsem pa tudi kaj storiti za ohranitev zdravja.

V tem duhu je potekalo tudi dogajanje v soboto, 23.9.2006. Prijetno septembrsko popoldne smo pričeli s pohodom po »Srčni poti« in to po daljši, 6,5 km in manj zahtevni 3 km.

Prisotne je pred pohodom nagovoril primarij Herbert Bern-



Primarij Herbert Bernhardt je spregovoril pohodnikom, pohvalil njihovo zagnanost, dodatne spodbude pa navedel s kritičnimi podatki o obolelih, ki se ne menijo za nasvete o zdravem načinu življenja



Predsednik podružnice Friderik Rusjan je bil z udeležbo in programom zadovoljen

hardt, pozdravil njihovo izbiro, da so se pohoda in prireditve udeležili, saj s tem izpričujejo skrb za lastno zdravje.

Iz svoje zdravniške prakse in dognanj znanstvenikov je vsem položil na srce tista temeljna pravila in priporočila, ki naj jih upoštevamo. Posebej je izpostavil potrebo po večji skrbi za zdravje mladih.

Pohodniki so se vračali nasmejeni in polni energije, ki jo daje le narava.



Ob Svetovnem dnevu srca, ki je letos sovpadal s svetovnim dnevom kardiologije, smo gostili tudi primarija in vodjo kardiološkega oddelka bolnišnice v italijanski Gorici prim. Egida Bashiana in njegovo ožjo ekipo. Odlično so prestali tudi preizkušnjo pohoda po Srčni poti.

»Joj, pozabljam!« Predavanje je privabilo k poslušanju skoraj vse prisotne, kar kaže na razširjenost, po drugi strani pa nepoznavanje problematike.

K prijetnejšemu počutju in srčnemu vzdušju sta prispevala pevka Rosana Peršolja in harmonikar Andrej Plesničar, k pestrejšemu dogajanju sponzorji Zaloker, Sanolabor, Kalivita, Gostilna Metulj, podjetje Pecivo, AMC, TUŠ Nova Gorica, Klet Goriška Brda, pokrovitelj prireditve je bila Zavarovalnica Triglav d.d. PE Nova Gorica.

Razšli smo se polni vtisov, zadovoljni, predvsem pa sproščeni.

Izjemno zanimanje so udeleženci pokazali za meritve holesterola, glukoze, krvnega tlaka ter faktorje tveganja za zdravje, ki so jih pojasnjevale predstavnice iz ZZV Nova Gorica.

Prepričani smo, da je številno udeležbo pritegnila tudi napoved zanimivega predavanja dr. Janke Zavadlav na temo:

Tjaša Mišček

PODRUŽNICA ZA KRAS

Na Krasu so srca še mlada

Letošnji svetovni dan srca smo v Podružnici Kras Društva za zdravje srca in ožilja vključili kar v tri prireditve. V nedeljo, 17. septembra, je kljub slabemu vremenu uspelo skupini najbolj srčnih udeležencev priti iz Komna PO POTI DEBELE GRIŽE na Volčji Grad in potem do Gorjanskega, kjer je bila ob 16. uri ob lepem kulturnem programu podelitev Štrekljeve nagrade prof. Janezu Dolencu. Ni jim bilo žal.

Bolj naklonjeno nam je bilo vreme v nedeljo, 24. septembra, ko smo se znova, že drugič letos, podali po LIPIŠKI KRAŠKI UČNI POTI. Jutranjim meritvam krvnega tlaka in sladkorja v krvi v Hotelu Maestozo je sledil enkrat in poučen pohod do raznih oglednih točk, ki jih je označil gospod Ludvik Husu, ki nas je tudi vodil. Kljub času trgatve, se nas je zbrala lepa skupina. Še posebno smo bili veseli skupine pohodnikov z Goriškega in



spoznanja z njimi. V skupini smo bili kar trije zdravniki (med drugim tudi specialist kardiolog) in medicinski tehnik reševalec. Tako je bila zdravstvena ekipa popolna za kakršnakoli vprašanja ali pomoč. Vendar zdravstvenih težav ni bilo in vsi smo se po 4 urah pohoda nekoliko utrujeni, a zadovoljni vrnili v Lipico, kjer nas je Kobilarna Lipica sprejela z vso svojo lepoto, saj je bil ta dan tudi dan odprtih vrat za vse obiskovalce. To je še polepšalo naše srečanje in takih si želimo še več.

Ker smo bili vztrajni, nam je pod pokroviteljstvom Krajevne skupnosti Senožeče uspelo organizirati tudi srečanje v občini Divača v Senožečah. Zjutraj smo se zbrali na novi tržnici in izmerili krvni tlak in sladkor v krvi vsem, ki so želeli. Po prijaznem sprejemu in meritvah, ki so jih z zanimanjem sprejeli tako pohodniki, kot slučajni mimoidoči krajani, smo se odpravili na pot po Senožečah in nato po GOZDNI POTI DJESTENCE. Po krogu, ki smo ga po naravi prehodili okrog Starega gradu in sklenili z ogledom stare mitnice, smo se vrnili zopet na izhodišče. Po okrepčilu in ogledu notranjosti in zunanosti senožeške cerkve, smo nadaljevali pot pod vodstvom domačina gospoda Papež Zdravka do lepo urejenega "bajerja". Vsi, ki smo že kdaj bili v Senožečah in še posebno tisti, ki Senožeč še niso videli s te strani, so soglasno menili, da se je res škoda peljati skozi Senožeče brez, da bi spoznali ta kraj in ljudi malo bolj "od blizu". Tudi jota na cilju in prijeten klepet sta potrdila ta lep vtis.

S tem smo zaključili naše prireditve. Ugotovili smo, da so naša srca še mlada, da se radi družimo in si želimo še veliko takih srečanj. Medse vabimo enako misleče od vsepovsod. Prva taka pri-



ložnost bo že v ponedeljek, 13. novembra, ko bomo v Kulturnem domu Srečka Kosovela v Sežani s pričetkom okrog 17. ure, pripravili skupaj s Klubom KRAŠKI DREN že tradicionalno prireditev "Z RAZUMOM, PESMIJO IN PLESOM ZA ZDRAVA SRCA KRASA" z brezplačnimi meritvami, pesmijo, plesom, smehom, stojnicami za zdravo prehrano in še čim, vas bomo skušali prepričati, da se družite z nami še naprej in skrbite za svoja srca, da ostanejo mlada čim dlje.

Škibin Ljubislava

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

Vznemirljiv pohod
z baklami

Podružnica za srce za Slovensko Istro je srcu v mesecu, ko obeležujemo svetovni dan srca, namenila kar nekaj prireditvev. Očarljivo in vznemirljivo (kot je videti na sliki) je bilo na pohodu z baklami, kjer so se "srčni" pohodniki letos prvič pridružili Turističnemu društvu iz Portoroža "Jaz sem najboljši" na nočnem pohodu z baklami med tuneli od Izole do Portoroža, po trasi nekdanje ozkotirne železnice Parenzane. Pohoda se je udeležilo preko 150 udeležencev, ki so si pred startom - pohod se je pričel ob 20. uri v Jagodju v Izoli - izmerili krvni tlak, prav tako tudi na cilju, v tunelu nad Avditorijem v Portorožu. Predsednik turističnega društva Mojmir Kovač je pohodnike v Portorožu pričakal z rolado, kar je deževnemu večeru dalo še posebno vzdušje.



Pomembna pridobitev Podružnice za srce za slovensko Istro je POSVETOVALNICA ZA ZDRAVO PREHRANJEVANJE. Njeno odprtje so v podružnici pripravili prav v čast svetovnemu dnevu srca v petek, 22. septembra. Posvetovalnica bo imela svoje prostore v Zdravstvenem domu v Izoli, delovala bo vsak drugi ponedeljek v mesecu v popoldanskem času, vodila pa jo bo višja predavateljica mag. Tamara Poklar-Vatovec, univ.dipl. ing. živilske tehnologije.

Naloga posvetovalnice bo promocija zdravega načina življenja, izobraževanje in ozaveščanje ljudi glede njihovega zdravja ter predstavitev metod, projektov in literature s prehranskega področja. Delo bo potekalo v obliki delavnic, na katerih bodo sodelovali tudi študentje Univerze na Primorskem s svojimi diplomskimi in seminarskimi deli ter tako zagotavljali prenos teoretičnega znanja v prakso. K sodelovanju bomo povabili tudi druge strokovnjake z možnostjo individualnega svetovanja.

S svetovnim dnevom srca je bil povezan tudi test hoje, ki so ga pripravili v Zdravstvenem domu Koper, kjer so zdravstveni sodelavci podružnice za srce opravljali meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola ter dva pohoda - na Tinjan, ki so ga organizirali v turističnem društvu Dekani 30. septembra ter tradicionalni pohod na Slavniki, skupaj z obalnim planinskim društvom 1. oktobra 2006.

♥
Silva Ferletič

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Društvena dejavnost
na koroškem tudi
poleti ne pojenja

Nekateri člani društva za zdravje srca in ožilja, od vseh društvenih dejavnosti na prvo mesto postavljajo druženje v naravi. Tako poskrbijo, da se pohodništvo, ki je najpriljubljenejši način druženja, tudi v poletnih mesecih, ki so običajno predvideni dopustovanju, normalno odvija. Običajno se ta dejavnost v najtopplejšem času organizira na nekoliko višji nadmorski višini. Čeprav letošnji avgust ne odraža vseh značilnosti poletnega časa, so člani društva prav ta mesec doživeli enega lepših srečanj in skupnega uživanja v naravi.

Koroška podružnica društva za zdravje srca in ožilja, združuje člane iz treh dolin: dravske, mislinjske in mežiške. Res je; vse tri doline lahko postrežejo z vrsto prelepih krajev in območij, kjer imaš kaj videti in doživeti vso lepoto narave. Posamezni člani društva, ki po posameznih dolinah in občinah, dobijo zadolžitev za organiziranje pohodov, nimajo zadrege kje zbrati in kam popeljati družino. Tak način druženja in rekreacije se odvija vsak mesec v letu vsaj enkrat. V vseh letih organizirane dejavnosti še ni zmanjkalo idej in novih skritih okolij, ki jih člani iz sosednje doline še ne poznajo ali si sami kot taki niso vzeli časa, da bi jih obiskali in spoznali.

Za že omenjeni avgustovski pohod so si ljubitelji pohodništva izbrali že nekoliko pozabljen predel Slovenije, oddaljeno a idilično Koroško vasico KOPRIVNA. V ta namen so se zbrali 19.8.2006 ob 8. uri pred hotelom v Črni na Koroškem. Nato jih je pot vodila po vijugasti cesti po dolini ob reki Meži. Cesta je sicer asfaltirana, na posameznih odsekih lepo sanirana in zmerena, na posameznih delih pa že močno načeta in razpokana. Pri Lipoldu so nadaljevali pot ob potoku Koprivna, nekoliko časa še po asfaltu, nato pa po makadamski cesti do parkirišča pri transformatorju.



Koprivna: Domačiji Kumer in Jekel Koprivna: Sv. Ana

Šele tu so si naprtili nahrbtnike in vzeli pohodniške palice in začel se je načrtovani pohod. Vreme lepo sončno, cesta sicer makadamska, vendar primerna za pohodništvo, sta vlivala dobro voljo raztegnjeni koloni. Razgled je bil primeren. Na levi so se videle posamezne kmetije. V ozadju pa z gozdom poraščeni Kosov vrh, Snežnik, Jelenov vrh in Mozganov vrh. Na desni pa porasla Šoparjev vrh in Preval pod mogočno Peco. Kolona se

je počasi pomikala naprej, eni nekoliko hitreje drugi počasneje, vsak po svojih zmoglostih.

Pohodniki so imeli za cilj, priti do domačije Jelen na višino okoli 1230 m. Ta se nahaja na pobočju Jelenove gore. Zato so se napotili mimo domačije Kumer in nekoliko odpočili, ter strnili vrsto pri planinskem domu Kralja Matjaža. Nato so pot nadaljevali do cerkvice sv. Ana, ki je podružnica farne cerkve sv. Jakob st. v Koprivni. Ogledali so si oltar s kipom Črne device Marije. Čudili so se zgledni urejenosti cerkve, njene okolice in dvorišča domačije Jelen nasploh, kjer sama cerkvena stoji. Razgledali so se po okolici. Pogled so usmerjali proti Raduhi, ki je iz tega mesta posebej lepo vidna. Lepo je vidna kmetija Jekel, za katero pravijo, da je druga najvišja kmetija v Sloveniji. Sploh je znano, da tukaj najdeš obdelovalne površine vse do nad morske višine 1400m.

Tukaj so se seznanili tudi z nekaterimi značilnostmi, ki so vezana na kraj in okolico. Člani društva svoja srečanja vedno izkoriščajo nekoliko širše, saj je poleg pohodništva in druženja srečanje namenjeno tudi seznanjanju s kulturnimi in drugimi dobrinami in značilnostmi krajev, ki jih spoznavajo.

Nazaj grede jih je pot vodila do mejne rampe Luscha (Luža). Streljaj od tu je planina Luža. To je seveda izhodiščna točka za enega naslednjih družabnih srečanj v obliki pohoda.

Ura se je že bližala dvanajsti, zato so se pohodniki napotili k avtomobilom. V gostišču Mojca v Koprivni 46 jih je namreč že čakal varovalni obrok, saj po dobrih štirih urah sicer zmerne pohoda, se že prileže vsaj skromno nadomestilo v obliki zmerne obroka.

Po prijetnem kramljanju in nekaj šalah in seveda načrtovanju naslednjih srečanj in druženja so se pohodniki polni lepih vtisov s prijetnega druženja razšli.

Stanko Kovačič

PODRUŽNICA CELJE

Ob svetovnem dnevu srca 24. 9. 2006

World Heart Federation (WHF) – Svetovna zveza za srce, je pobudnik praznovanja svetovnega dneva srca, ki smo ga praznovali prvič leta 2000. Priprave na svetovno praznovanje vodi predsednik WHF Valentin Fuster in znani kardiolog dr. Bayes de Luna, ki je letos na svetovnem Kardiološkem kongresu v Barceloni prejel iz rok Španske kraljice Silvije Zlato plaketo (2.9.2006) za delovanje na področju zdravljenja in delovanja v preventivi bolezni srca in ožilja.



Ker največ ljudi na svetu umira za boleznimi srca in ožilja, je pomembno, da se osredotoči preventivna dejavnost na dejavnike tveganja, ki jih je možno spremeniti. Glavna letošnja promocija v preventivnem programu je redna fizična dejavnost. Poudarja se, da je hoja najboljša in najcenejša oblika obremenitve, ki jo lahko skoraj vsakdo izvaja redno in tako predstavlja pomembno obliko aktivne preventive. Redna hoja ne stane ničesar, prinaša

pa veliko, saj ohranja in vrača zdravje!

Vsako leto so povabljeni vsi, ki se aktivno ukvarjajo s čuvanjem zdravja, da se vključijo v ta svetovni projekt. Projekt je podprla tudi svetovna zdravstvena organizacija – WHO ki opominja na pomen lastne odgovornosti za zdravje. Lahko si pogledamo tudi spletno stran, ki povezuje ves svet. Naslov spletne strani je: www.worldheartday.com.



Valentin Fuster, Kraljica Silvia, Michael Tendera

Spremeniti način življenja je težko, a z redno hojo je to možno izvesti zelo enostavno.

Akciji so se pridružile vse državne fondacije Za srce. Sodeluje tudi Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije in naša podružnica, ki ima sedež v Zdravstvenem Domu, posvetovalnico pa na Glavnem trgu 10. Na nivoju države se organizirajo različne dejavnosti. Program dopolnjujemo tudi Celjani.

Pomembno je, da sodelujemo vsi!

»Kako mlado je naše srce?« - je geslo letošnjega svetovnega dneva srca, ki vzpodbuja, da skrbimo za srce že od rojstva, predvsem, pa da se že v mladosti navadimo živeti fizično aktivno. Na rekreacijo pa ne smemo pozabiti v zreli aktivni dobi, še bolj pa moramo za srce skrbeti v starosti.

Že pred leti je zgrajena celjska Srčna trim pot, ki je bila 1985 leta prva srčna pot s preventivno vsebino za zdrave in za srčne bolnike v celotni srednji Evropi. Pomembna je tudi redna rehabilitacija, ki se izvaja v Koronarnem klubu, prav tako kot vse športne dejavnosti, v katere se vključujejo v Celju mladi in vsi drugi občani.

Pot pod noge za zdravo srce!

Letos je svetovni dan srca namenjen predvsem mlademu srcu in poudarja mladost. Velika vloga se pripisuje, športu in redni fizični dejavnosti, športnim vzorom, ter zdravi prehrani.

Dejavnosti naj ne bodo le na ta dan temveč naj potekajo vse leto. Tako se morajo v zdrav način življenja vključevati vrtci, šole, športna društva in klubi, zdravstvene ustanove, rehabilitacijski centri.

K akciji je pristopila Pivovarna Laško, Radio Celje in Novi Tednik, Zeliščna lekarna BIOTOPIC, Pekarna Geršak, CMC.

Janez Tasič

Svetovni dan srca na Celjskem

Letos smo svetovni dan srca praznovali na Celjskem kar teden dni. Pričelo se je z informativnimi oddajami na vseh radiih in v Novem Tedniku, kjer smo najavili program, ki je bil kar obsežen.

Ob tem so potekale številne akcije mladih, ki so se udeleževali različnih tekov in pohodov, ki smo jih končali v nedeljo na praznik s pohodom na Goro Kunigundo.

Šola Nordijske hoje v mestnem parku v ponedeljek 18.9. je navdušila vse, tako da je čez teden dni v šoli Nordijske hoje zmanjkalo palic in vaditeljev. Hoja je prepričala zdrave in bolnike tako, da bo potrebno šolo še ponoviti. Radio Rogla in Radio Celje sta informirala vse o pomenu skrbi za zdravo srce. Pri akciji je sodeloval tudi Zavod za zdravstveno varstvo Celje, ki je na spletni strani objavil program dogodkov in članek o pomenu skrbi za zdravo in mladostno srce.

V torek 19.9. se je končala velika akcija meritve holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka v City Centru, kjer so se opravile meritve preko 200 obiskovalcem. 23.9. pa je bila akcija meritve holesterola, krvnega tlaka in KS v centru Celja na Glavnem trgu v Klubu zdravja, kjer deluje Posvetovalnica Društva za srce podružnica Celje. Vedno je inetres prevelik za naše zmožnosti. In to kadrovske kot finančne.

V nedeljo, na praznik, nas je pričakal lep sončen dan. Nekateri so hiteli na različna srečanja, drugi na trgatev, veliko pa nas je hitelo na zbirna mesta pod goro Št. Jungert. Domačini ji pravijo kar Gora ali pa jo imenujejo po cerkvi, ki so jo pričeli graditi Vovberški a dokončali Celjski - kar Kunigunda. Cerkev je posvečena svetemu Henriku in njegovi ženi Kunigundi, tudi svetnici, torej prednikom, ki so povezani z naglim vzponom Celjskih.

Z vseh strani smo hodili na Goro. Ljudje so prišli iz Laškega, Velenja, Celja, Vojnika, Žalca, Griž, Polzele in še od drugod. Spoznali smo nove in nove ljudi vse zadovoljne, da so se ta dan odločili za pravo rekreacijo. Na vrhu je dišal dober zeliščni čaj iz zeliščne lekarne Biotopic. Ob čaju smo poizkusili tudi dobrote iz polnovredne pire, mandeljnov in lešnikov, odžejali se z vodo Odo iz Laškega in prisostvovali predavanju o pomenu redne hoje za zdravo srce.

Predaval sem kar jaz sam, a mi je zaradi govora na prostem na planoti, pred množico, pod cerkvijo kmalu zmanjkalo glasu. Pa se je nadaljevalo sproščeno vse do popoldanskih ur. Nekako smo se pretolkli z degustacijo odličnega golaža in Toskanske mineštre, ki smo jo pripravili za vegetarijance. Ob teh dobrotah in ob požirku Laškega je Geršakov kruh kar izginil v lačna usta.

Popoldan smo goro prepustili zopet planincem a s skupnim dogovorom, da je to pohod, ki obvezuje vse: mlade in stare, upokojence, planince, kot novinarje in delavce v zdravstvu, da ga ponovimo vsako leto, a med letom poskrbimo, da nas bo čimveč sposobnih priti na Goro še v pozni starosti, saj bomo tako dokazali, da nismo samo mladi po srcu, ampak, da je mlado tudi naše srce.

Janez Tasič

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

Tradicionalni »Pohod za srce«

V lepi sončni soboti 9. septembra se nas je 920 pohodnikov podalo po Štukljevi in Andrija-ničevi poti na tradicio-nalni pohod Za srce, ki je zagotovo najštevilčnejša prireditev podružnice za Dolenjsko in Belo krajino v okviru prireditev ob sve-tovnem dnevu srca. Na Bajnofu je dr. Iztok Gradecki, predsednik organizacijskega odbora, skupaj z vodniki planinskega društva Pohodnik (planinsko društvo vsako leto skrbi za varnost pohoda) ugotovil, da je vse pripravljeno za odhod. Najprej smo razdelili zelo zaželeno spominske majice in bloke za malico. Naša telesa so bila od jutranje svežine še neogreta in z vzponom na Trško goro



smo jih dodobra segreli. Pot smo nadaljevali mimo Črešnjic in Starega gradu in se priključili pohodnikom Andrija-ničeve poti, ki so prihajali iz Otočca. Srečujemo znance in prijatelje, poklepetamo in, sicer malo utrujeni, prispemo na piknik prostor Term Krka v Šmarjeških Toplicah, kjer je naš cilj. Predsednik UO Franci Borsan nam zaželi dobrodošlico in seznanil z delom podružnice.



smo jih dodobra segreli. Pot smo nadaljevali mimo Črešnjic in Starega gradu in se priključili pohodnikom Andrija-ničeve poti, ki so prihajali iz Otočca. Srečujemo znance in prijatelje, poklepetamo in, sicer malo utrujeni, prispemo na piknik prostor Term Krka v Šmarjeških Toplicah, kjer je naš cilj. Predsednik UO Franci Borsan nam zaželi dobrodošlico in seznanil z delom podružnice.



Topla malica, ki nas pričaka, nam napolni prazne želodce in že sodelujemo pri nastopu učencev osnovne šole Šmarjeta, ki se nam vsako leto pridružijo pri kulturnem programu. Dr. Okrajškova s tehnikom Miho predstavi na lutki način oživljanja, ki se ga z veseljem poprimemo tudi najmlajši udeleženci pohoda. Pri marljivih sestrah, ki merijo krvni tlak, preverimo še tega. Vse je v redu in zadovoljni, da smo zopet nekaj naredili zase in svoje srce, sklenemo, da se pohoda drugi leto zopet udeležimo. ♥

Pavla Tojagič

PODRUŽNICA POSAVJE

Svetovni dan srca v Posavju

Tudi v podružnici Posavje nismo pozabili na letošnji svetovni dan srca, ki je bil v nedeljo, 24.9.2006. Zavedamo se, da praznovanje enega samega dne ne zadostuje. Duh zdravega življenja, ozaveščenost in predanost ideji zdravega življenja smo gojili celo leto, ne le v mesecu, ki nam prinaša svetovni dan srca.

Dne 15.9.2006 je imela Mojca Savnik Iskra, dr. med. v veliki dvorani hotela Terme Čatež predavanje z naslovom, ki je enak geslu letošnjega dneva srca: »Kako mlado je vaše srce?«

Cilj predavanja je bil ustaviti se za trenutek in se zavedati lastne odgovornosti za bolj zdravo življenje in zdravje. Vprašanje, kako mlado je naše srce, poraja novo vprašanje: kaj smo do sedaj storili za svoje srce, na kaj v vsakodnevni naglici pozabljamo, kaj lahko izboljšamo?

Zavedamo se, da nas le majhni a vztrajni koraki pripeljejo do cilja. Spomnili smo se, da številni dejavniki tveganja vplivajo na pojav in potek kroničnih bolezni. Vendar isti dejavniki tveganja vplivajo tudi na to, kako dolgo se bomo počutili in izgledali mladi, ti dejavniki tveganja nedvomno vplivajo tudi na proces staranja.

Kar 110 članov naše podružnice se je ta petkov večer zamislilo nad dvojnimi slogom življenja in skovalo načrte za bolj zdravo prihodnost, kjer bo več skrbi za zdravo prihodnost, redno telesno dejavnost, večjo doslednost pri zdravljenju arterijske hipertenzije, sladkorne bolezni, uspešneje hujšanje in prenehanje kajenja.

Zanimanje za predavanje je prav gotovo pritegnila možnost merjenja krvnega tlaka, za kar sta poskrbeli medicinski sestri Darinka Ogorevc in Helena Hostar. Izmerili smo si tudi obseg pasu in določili krvne maščobe.

Rezultati meritev kažejo, da se bomo morali še večkrat zamisliti nad svojim slogom življenja. ♥

Mojca Savnik Iskra

Kaj se je poleti dogajalo v Posavju?

10. junija 2006 smo obiskali tovarno zdravil Krka, d.d. Več kot 700 udeležencev se nas je udeležilo dneva odprtih vrat, ki so ga v Krki pripravili za nas. Ob prihodu pred upravno stavbo Krke sta nas pričakala g. Boris Cibic in ga. Elizabeta Bobnar Najžer.

Najprej nas je pozdravila predstavnik Krke, ter nam na kratko predstavila tovarno in njeno dejavnost. Dobili smo tudi zloženke in brošure. Po sprejemu smo se podali na enourni ogled obratov v Krki. Ogledali smo si oddelek Notol, kjer smo se po posebnem hodniku za obiskovalce sprehodili mimo proizvodnih prostorov in se seznanili s postopkom izdelave zdravil. Na koncu smo si še ogledali razvojni del tovarne z laboratoriji. Sledil je sprejem pod velikim šotorom in bogata pogostitev.

17. junija 2006 smo organizirali piknik. Z avtobusi smo se pripeljali do Kerinovega križa, nato smo se odpravili peš do hiše našega člana, kjer smo imeli družabno srečanje in piknik. Obljubili smo si, da se bomo tudi naslednje leto v tako velikem številu dobili na pikniku.

Po krajšem premoru smo ponovno začeli z našimi pohodi. Prvi pohod po počitnicah nas je vodil v Planico in dolino Tamar ter do izvira Save Dolinke in to 16. septembra 2006. Jutranja zarja je napovedovala hladen in deževni jesenski dan, ko so člani društva polnili sodoben avtobus na postajah v Brežicah in Krškem. Pot nas je vodila po dolenski magistrali do Ljubljane in naprej proti Kranjski Gori. Iz Kranjske Gore proti Planici in v Tamar, ki je del Triglavskega narodnega parka. Planica spada med najslikovitejše alpske doline v Sloveniji. Izredno lep je pogled na gore, ki jo obkrožajo - Velika Mojstrovka, Travniki, Šit, Jalovec, Ponce. Ogledali smo si smučarske skakalnice in tisti »bolj korajžni« smo se povzpeli na »velikanko«. Nato smo se podali do planinske koče Dom v Tamarju, kjer smo imeli počitek in malico iz naravnih izdelkov. Po počitku smo se napotili do Nadiže, ki je prvi izvir Save Dolinke in je znana po svojem šumelišču. V dolini Nadiže takoj ponikne - vidna je le hudourniška struga. Večina vode se pojavi v 10 km oddaljenih Zelencih, ki so drugi, uradni izvir Save Dolinke. Ogledali smo si tudi Zelence, jezerce z izrazito zeleno barvo. Odtod tudi ime »Zelenci«. Domov smo se vrnili polni lepih doživetij, čeprav nam vreme ni bilo naklonjeno.



Letošnji svetovni dan srca je potekal pod geslom »Kako mlado je vaše srce?«. Zato smo 15. septembra povabili naše člane, da se udeležijo predavanja na temo, kako ohranjati naše srce mlado in zdravo. Predavala je gospa Mojca SAVNIK ISKRA, dr.med., spec. internistka. Bolezni srca in ožilja je mogoče preprečiti z znanjem, predvsem pa z voljo, da ne zaidemo v razvade, ki načenjajo naše zdravje. Ljudi je treba spodbuditi k zdravemu življenjskemu slogu s katerim krepimo in ohranjamo naše srce mlado. Zdravo srce je pogoj za polnovredno življenje ne glede na starost in spol. Potekalo je tudi brezplačno merjenje dejavnikov tveganja - krvnega tlaka, holesterola in sladkorja v krvi, ki ga je omogočila s svojim sodelovanjem firma Pfizer H.C.P. Corporation Ljubljana. ♥

Biserka Mikac, dipl.ekon.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA POMURJE

Delajmo skupaj za zdravje

Z dejavnostmi, ki smo jih izvedli v Pomurju, smo se pridružili veliki družini, ki je obeležila svetovni dan srca na različne načine. Preko lokalnih medijev smo osveščali Pomurce, kaj pomeni sprejeti zdrav življenjski slog od mladih let naprej. Z letošnjim motom »Kako mlado je vaše srce« smo v dejavnost vključili najmlajše iz vrtcev Murska Sobota in Beltinec. Pridružili so se starši, dedki in babice, ki so skupaj uživali v lepem jesenskem dnevu.

Preko ulične dejavnosti, ki smo jo izvedli v centru mesta z motom »Zdravje skozi generacije«, so otroci s gibanjem ob ritmu glasbe vzpodbujali mimoidoče, da so se ustavili ob stojnici, kjer smo izvajali meritve krvnega tlaka in holesterola. Obiskovalci so dobili zloženke na tematiko svetovnega dneva srca. Ob stojnici pa so poskusili polnozrnatih kruh z namazom Becel pro - activ. Dejavnost je bila zelo odmevna, kajti več kot 100 osebam smo izmerili smo krvni tlak in kar lepo število holesterola.

Z zloženkami in plakati smo osveščali osnovne šole, vrtce ter zdravstvene organizacije v Pomurju.

Posebno doživetje je bilo v soboto 23. 9. na prvem pohodu Društva za zdravje srca in ožilja.

Gibanje, igra, druženje, so popestrile in združile tri generacije. Vsem je isti cilj »biti zdrav in zadovoljen – imeti zdravo srce«



Ema Mesarič

Pohod po obronkih Panonskega morja

V Pomurju smo letos prvič obeležili svetovni dan srca z pohodom po obronkih prelepe panonske pokrajine. V soboto 23. septembra 2006, na prvi jesenski dan, smo se v čudovitem sončnem vremenu zbrali v lončarski vasi Filovci.



Prijazno nas je pozdravil gospod Ignac Gabor, predsednik krajevne skupnosti. Seznanil nas je z vsemi dejavnostmi, ki jih vaščani opravljajo z veseljem in vsa društva v domači vasi. Posebno nam je predstavil delo lončarjev in nas povabil na otvoritev prve lončarske vasi. Ponašajo se tudi z ženskim nogometnim klubom Pomurje Len-Filovci, ki so državne prvakinja.

Potem smo se veselo podali na pohod po lepi prekmurski pokrajini, proti vinogradniški vasi Strehovci. Opazovali smo čudovite nasade vinogradov in spoznali prijetne ljudi, ki uživajo in se sproščajo pri delu v naravi. Ob poti smo pobirali in uživali jesenske sadeže, ki so nas kar sami vabili naj jih poskusimo.



Otroci privabijo dedke in starše

Pot nas je vodila proti Bukovniškemu jezeru, kjer je vsa okolica prepojena z pozitivno energijo. Tu smo se ustavili se sprostiti in napolnili z energijo. Blizu znamenite kapelice Svetega Vida je zdravilen Vidov izvir. Pri kristalno čisti izvirski vodi smo si umili oči in obraz, saj po starem ljudskem izročilu vidova voda blagodejno vpliva na vid. Med prijetnim kramljanjem smo nadaljevali našo pot po gozdu proti Filovskemu Gaju. Med urejenimi vinogradi in lepo ohranjenimi starimi »cimpranimi« kletmi smo prispeli do kapelice, ki je posvečena Mariji kraljici družine. Ob kapelici je posajena mladika znamenite najstarejše trte na svetu iz Lenta. Tu smo postali in prisluhnili razlagi gospoda Mesariča.



Vsi v krogu ob ritmih glasbe

Naš pohod smo zaključili v prijetni kleti v Filovskem Gaju, kjer smo uživali v čudovitem razgledu, ki se je razprostiral pod nami. Namaz iz bučk, zelišč in tune nas je okrepil. Pripravile so ga pridne roke Gordane in Silve.

Z željo po ponovnem snidenju na naslednjem pohodu smo se razšli polni novih doživetij in bogatih vtisov.



Silva Lendvaj



DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Mariborski razstavni dvojček

Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje se je predstavilo obiskovalcem in bolnikom mariborske bolnišnice, v avli internega oddelka, kot del nacionalne razstave ob svetovnem dnevu srca. Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje se je skrbno pripravilo za dejavnosti ob 24. septembru, letošnjem svetovnem dnevu srca. Izvršni odbor društva, ki ga vodi prim. Mirko Bombek, spec. internist na kardiološkem oddelku Splošne bolnišnice Maribor, se je odločil, da bo osrednja prireditev ob tem dnevu na štajerskem koncu razstava o srcu in srčnih obolenjih, ki so jo pripravili v avli internega oddelka v Mariboru pod pokroviteljstvom Splošne bolnišnice Maribor. Del razstave pa je namenjen tudi sporočilom nacionalne razstave ob dnevu srca, ki jo je pripravilo Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije v Ljubljani. Mariborska razstava je zanimiv in poučen pregled dejavnosti



Z otvoritve mariborske razstave ob Svetovnem dnevu srca - od leve stojijo: dekan Medicinske fakultete Univerze v Mariboru prof. dr. Ivan Krajnc dr. med., prof. dr. Erih Tetičkovič, dr. med., predstojnik nevrološkega oddelka mariborske bolnišnice, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje prim. Mirko Bombek, dr.med., vodja internistične službe prof. dr. Radovan Hojs, dr.med., poslovni tajnik društva Lojze Antončič, univ. dipl. ekon. in strokovni direktor mariborske bolnišnice doc. dr. Anton Crnjac, dr.med.
Posnetek: Jože Pristovnik

mariborskega društva in mariborske kardiologije. To pa je tudi priložnost, ko se bodo Mariborčani spomnili na to, da je bila mariborska bolnišnica v šestdesetih letih tako rekoč na pragu prve operacije na odprtem srcu, saj so mariborskim kirurgom strokovnjaki Elektrostrojnega kluba TAM izdelali medicinski aparat pulmo cor. Na območju mariborskega društva se je ob svetovnem dnevu srca zvrstil niz predavanj o srčnih obolenjih, zlasti o pomenu zdravega načina življenja. Mariborsko društvo je povabilo prebivalstvo na Srčno pot v Mestnem parku in na okoliške srčne poti, ki so postale že kar priljubljeno vsakodnevno sprehajališče, ne samo priložnost za organizirano merjenje telesne zmogljivosti. Zdravstvena ekipa društva je na srčni poti v Mestnem parku izmerila telesno zmogljivost lepemu številu Mariborčanov, ki so prišli dan pred dnevom srca tja v času, ko se je tam zbralo tudi kakih 400 udeležencev dobrodelnega teka Terryja Foxa v Mariboru. Terry Fox je bil osemnajstletni mladenič, ki je zbolel za rakom in je po amputaciji noge leta 1980 skušal preteči Kanado, da bi zbral denar za zdravljenje raka. Pred ciljem ga je premagala bolezen. V spomin nanj prirejajo v Kanadi in po svetu dobrodelni tek. Društvena ekipa je bila tudi na srčni poti v Miklavžu, kjer je prišel med udeležence te preventivne akcije tudi tamkajšnji župan Leon Kremžar.

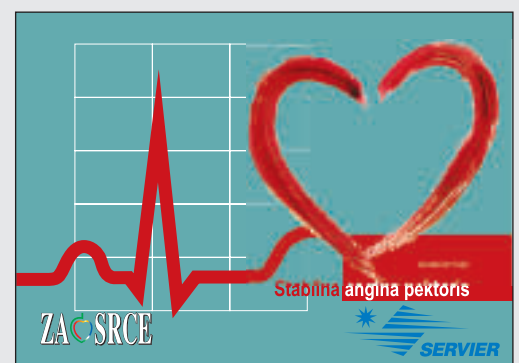
Ko je izvršilni odbor Društva za zdravje srca in ožilja sprejel letošnji program dela in orisal težišča zdravstveno preventivnih projektov društvenih strokovnjakov in aktivistov, je sklenil, da bo dobršen del društvene angažiranosti poslej namenjen predvsem mladini in prebivalcem srednjih let. Ta temeljna usmeritev mariborskega društva se povsem sklada s stališčem Evropske mreže za srce in s stališčem nacionalnega Društva za zdravje srca in ožilja, da ima vsak otrok, rojen v novem tisočletju pravico, da vsaj do svojega 65. leta živi brez bolezni srca in ožilja. Zato bo ekipa, ki sodelujejo pri društvenem projektu Mladi in zdrav način življenja, vodi pa jo pediater mag. Jernej Završnik, dr. med., poslej namenila vso pozornost temu, kako z domiselnimi organizacijskimi prijemi in zanimivimi vsebinami pritegniti k temu projektu starše, učitelje in vzgojitelje, ki lahko pomagajo ozaveščati mlade, kako pomembna naložba je skrb za zdravje, če želimo kakovost življenja tudi v pozni starosti. ♥

Milan Golob

Stabilna angina pectoris

Društvo za zdravje srca in ožilja je izdalo brošuro, ki jo je napisal doc. dr. Bojan Vrtovec, z naslovom Stabilna angina pectoris. Brošura je brezplačno na voljo na sedežu in v poslovalnicah društva.

Stabilna angina pectoris je najpogostejša klinična posledica bolezni srca in ožilja, ki nastane zaradi motenj s prekrvavitvijo srčne mišice. Srce za svoje delovanje potrebuje stalen dotok kisika, saj je poraba kisika v delujočem srcu velika: od 8 do 15 ml/100g tkiva. Srce dobiva kisik iz krvi po desni in levi koronarni arteriji, ki potekata po površini srca in s svojimi vejami prehranjujeta celotno srčno mišico. ♥



NAPOVEDNIK DOGODKOV

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Predavanja vsako prvo sredo v mesecu ob 17. uri v dvorani Krke na Dunajski 65 v Ljubljani.

- **6. december ob 17. uri:** predavanje pri. Borut Kolšek, dr.med.: »Športno srce« (vpliv telesne dejavnosti na srce in krvni tlak)



Brezplačni telefon - nasveti kardiologa: prim. Boris Cibic, dr. med.

Brezplačna telefonska številka za uporabnike linij 031, 041 in 051: 031/334 334 (vsak delovni dan od 12. do 14. ure).

Posvetovalnica za srce, Cigaletova 9

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

- **ponedeljek: od 9. do 12. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,
- **torek in četrtek: od 9. do 12. ure in od 16. do 18. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,
- **sreda od 12. do 15. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi.

OPOZORILO:

Zaradi preureditve pasaže v Maximarketu so uradne ure samo v poslovalnici na Cigaletovi ulici.

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

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

- **tretjo soboto so pohodi po »Srčni poti« ob 10. uri!** V primeru slabega vremena pohod odpade. Zbirališče pri bifeju Panovec. Organizirali bomo tudi meritve holesterola, sladkorja in krvnega tlaka.
- **vsak ponedeljek in četrtek ob 17. uri** kardiofitnes, v prostorih Društva za srce za S Primorsko na Cankarjevi 60, Nova Gorica. Vaditelj je Iztok Čebihin.

Vse vas vabimo na pohode po Srčni poti vsako tretjo soboto v mesecu ob 10 h izpred okrepčevalnice Panovec, Kardio fitnes bo v oktobru odprl svoja vrata ob ponedeljkih in četrčkih ob 17 h. Vabljeni!

Informacije: tjasa.miscek@arctur.si

PODRUŽNICA ZA KRAS

Z oktobrom bomo ponovno pričeli sodelovanje z drenovci na njihovih urah telovadbe dvakrat tedensko v 11 krajih po Krasu. Zdravniki prostovoljci bodo sodelovali z meritvami krvnega tlaka in svetovanjem.

Pripravljamo tudi nekaj zdravstvenovzgojnih predavanj in predstavitev defibrilatorja v občini Komen in v Sežani ter v sklopu teh srečanj tudi teste hoje, če bo dovolj zainteresiranih udeležencev.

PODRUŽNICA CELJE

Posvetovalnica Za srce, Glavni trg 10, Celje

T: 03/543 44 21, 041/725 163

Vsak torek: med 10 in 12. uro svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka. Med 17. in 19. uro svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka. a v City Centru Mariborska 100 v zeliščni lekarni Biotopic.

Vsako soboto: med 10. in 12. uro svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka.

Vsak ponedeljek: v mestnem parku voden pohod in po dogovoru Šola Nordijske hoje. Pričetek hoje pri splavarju ob 15. uri.

09. december: Dan brez holesterola v Celju. Dogajanje na Glavnem trgu bo povezano z novoletnim praznovanjem Celjanov in okolice, predstavitev društev, meritve, degustacija zdrave hrane, predstavitev društva za celiakijo, itd.

Otvoritev razstave „12 pomembnih mož v kardiologiji“ torej razstave, ki jo je pripravil prim. Cibic v avli Celske bolnišnice v sodelovanju z društvom Korona, kjer naj bi ostala mesec dni. Predavanje o zdravih za srce bo v novembu v dvorani Glasbene šole. Datum in ura bosta sporočena po radiu Celje in NT, radio Rogli, Štajerskem valu ter ostalih medijih.

Sodelujemo na sejmu Zdravje v začetku decembra. Stojnico bomo pripravili skupaj s Koronarnim klubom Celje in Društvom na srcu operiranih bolnikov podružnica Celje.



PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO



- **vsako drugo sredo v mesecu, ob 20. uri** vas vabimo k poslušanju oddaj »V skrbi za vaše zdravje«, na TV Vaš kanal. Oddaje vodi prim.mag. Tatjana Gazvoda, dr.med. Gostje oddaj so priznani strokovnjaki s področja medicine. Člane vabimo, da sodelujejo v oddajah.
- **četrtekovi pohodi** po Trški gori pri Novem mestu: pričnejo se pri Kmetijski šoli Grm na Bajnofu ob 17. uri in trajajo približno dve uri.

Posvetovalnica za zdravo življenje, Glavni trg 10,
Novo mesto

T: 07/33741 71, E: drustvozasrce.novomesto@siol.net

- **vsak predzadnji ponedeljek v mesecu, od 15. do 17. ure:** v prostorih podružnice. Posvet z zdravnikom in meritve krvnega tlaka. Prosimo, da se predhodno najavite.

- **13. december ob 16. uri:** zaključno novoletno srečanje. Lokacija bo sporočena lokalnim vodjem upravnega odbora društva- podružnice za Koroško. Prijave se zbirajo pri njih do vključno 6. decembra. Košek dobre volje prinesimo s seboj,...s pesmijo in glasbo pa nas bosta pričakala Duo classic.

Vstopnine ni, vljudno vabljeni vi in vaši prijatelji!

»Prepoznamo količino zaužite vode v uravnoteženem jedilniku«, (z demonstracijo) je drugi naslov v nadaljevanju predavanj, vsebino bo pripravila Majda Zanoškar, dipl.m.s., dietet.

Posvetovalnica za srce, bolnišnica Slovenj Gradec

- **vsako sredo od 14. do 17. ure:** Posvetovalnica za srce v Splošni bolnišnici Slovenj Gradec na internem oddelku v drugem nadstropju, T:02/882 35 17 ali 02/882 34 00. Vaša predhodna naročila sprejemamo od 14. do 14.30 ure.

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO



- **vsak drugi ponedeljek v mesecu v popoldanskem času:** Posvetovalnica za zdravo prehranjevanje v Zdravstvenem domu v Izoli. Vodja posvetovalnice: višja predavateljica mag. Tamara Poklar-Vatovec, univ.dipl.ing. živilske tehnologije.

Vsaka druga nedelja v mesecu, ob 8. uri: pohod. Pohodne poti so speljane po stezah in opučenih kolovozih v notranjosti Slovenske Istre in kraškem robu. Zbirno mesto je vsakokrat na parkirišču pri VINAKOPER na parkirišču MERKUR v Kopru, odhod je ob 8.00 uri z osebnimi avtomobili do izhodišča poti. Pohode vodi član odbora podružnice Darko Turk, zmerne hoje je vsakokrat približno 4 do 5 ur. Tem uram je treba dodati še čas za malico in seznanjanje z zgodovino in zanimivostmi krajev, ki jih bomo obiskali. Priporočljiva primerna obutev! Vabimo vas, da se nam pridružite.

- **10. december ob 8. uri:** Šeki – Reka – Veli Vir – Peraji – Fined – Draški potok – Karli – Šeki

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO



- **2.december ob 9. uri:** Miklavžev pohod na kočjo Planinc. Zbrali sem bomo pri zdravstvenem domu v Vuzenici. Vodja pohoda bo Edvard Rek, T: 041 255 789.



PODRUŽNICA ZA GORENJSKO



Vabimo vas, da se udeležite delavnic v letošnjem šolskem letu:

- MOČ ZDRAVE HRANE 1 - Zdrava prehrana in gojenje kalčkov (5 ur; izvedba v novembru 2006)
- MOČ ZDRAVE HRANE 2 - Kaše in žita v prehrani (5 ur; izvedba v januarju 2007)
- MOČ ZDRAVE HRANE 3 - Zelišča in njihova uporaba (5 ur; izvedba v februarju 2007)
- MOČ ZDRAVE HRANE 4 - Solate v prehrani (5 ur; izvedba v marcu 2007)
- PREHRANA IN DIABETES - (5 ur; izvedba konec marca 2007)
- PREHRANA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA - (5 ur; izvedba začetek aprila 2007)
- PREHRANA IN POVIŠAN HOLESTEROL - (5 ur; izvedba konec aprila 2007)
- PREHRANA IN POVIŠAN KRVNI TLAK - (5 ur; izvedba v maju 2007)

Cena posamezne delavnice na udeleženca je 8.000 SIT (člani Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije imajo 10% popust na podlagi veljavne članske izkaznice), prijavit se lahko po tel. 04- 277 21 20 ali e-pošti tina.kosir@guest.arnes.si. Programi so predstavljeni tudi na spletnih straneh www.s-bts.kr.edus.si



DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA MARIBOR IN PODRAVJE



Meritve v letu 2006

V Mariboru in Podravju bodo organizirane meritve krvnega tlaka, holesterola in sladkorja v krvi na dvanajstih stalnih merilnih mestih in na številnih drugih v Podravju. Pridite tešči!

V Mestni četrti Maribor Center v prostorih Društva upokojencev, Slomškov trg 5 bodo vsako prvo soboto:

- 2. december med 8. in 12. uro.

V Mestni četrti Tabor v prostorih Društva upokojencev Maribor Tabor, Gorkega ulica 48 bodo meritve vsak prvi torek v mesecu.

- 5. december med 8. in 12. uro

V Mestni četrti Pobrežje v prostorih Mestne četrti, Kosovelova 11 bodo meritve vsako prvo sredo v mesecu:

- 6. december med 8. in 12. uro

Meritve na ostalih merilnih mestih in predavanja bomo objavljali na krajevno običajen način z obvestili ter v časopisu Večer in na Radiu Maribor, Radiu Slovenske gorice, Radiu Šmarje in Radiu Brezje.

Predavanja o temeljnih postopkih oživljanja

Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje bo imelo vsak mesec v odročnih krajih Podravja predavanje o temeljnih postopkih oživljanja z uporabo defibrilatorja z namenom, da bi zunanje občine pomagale pri nabavi tega nujno potrebnega aparata. V primeru odločitev v posameznih krajih, bo društvo usposobilo tamkajšnje tečajnike.

Seminarji temeljnih postopkov oživljanja

Pri čakanju na reševalce moramo nuditi prvo pomoč z oživljanjem, sicer bolnik lahko umre. Pri tem poskrbimo za umetno dihanje in zunanjo masažo srca, lahko pa uporabimo defibrilator, ki ureja delovanje srca in rešuje življenje. Obolelemu avtomatski defibrilator podaljša življenje do prihoda reševalcev.

Morda ne veste, da prav vi lahko daste nenadomestljivo prvo pomoč ob nenadnem zastoju srca.

Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje vas vabi na 6-urni tečaj temeljnih postopkov oživljanja z uporabo defibrilatorja.

Tečajniki se bodo zvrstili do aprila prihodnje leto v kirurški stolpnici Splošne bolnišnice Maribor, vodili pa jih bodo izkušeni zdravniki kardiologi.

Projekt je podprla Zavarovalnica Maribor. Za tečaj se lahko prijavite osebno ali po telefonu v pisarni Društva za srca, Partizanska 12/II, vsak ponedeljek od 8. do 12. ure in vsako sredo od 15. do 18. ure. T: 02/228 22 63.

TUDI VI LAHKO REŠITE ŽIVLJENJE SOČLOVEKU.

Cenik meritev v SIT



	člani	nečlani
Krvni sladkor	400	500
Holesterol	700	800
Trigliceridi	700	800
Krvni sladkor + holesterol	1.100	1.200
Krvni sladkor + trigliceridi	1.000	1.200
Holesterol + trigliceridi	1.400	1.700
Krvni sladkor + holesterol + trigliceridi	1.700	1.900
LDX	4.000	5.000
Tečaj prve pomoči in oživljanja	5.032	7.189

P r i s t o p n a i z j a v a

Podpisani/a želim postati član/ica Društva za zdravje srca in ožilja

Obkroži: **a)** članarina: 3.000 SIT **b)** družinska članarina: 4.000 SIT

V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ulica/cesta/naselje: _____

Kraj in poštna številka: _____

Telefon: _____

V _____ Dne _____ Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO V VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Izpolnjeno pristopno izjavo pošljite na naslov: Društvo za zdravje srca in ožilja, Dunajska 65, 1000 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«.

				REVIJA ZA SRCE	HODNIK SKOZI STAVBO	ODPADNIK, IZDAJALEC	TESTAMENT	MESTO NA DEKANU V INDIJI	IVAN TAVČAR	IZRAELSKI ROD DUHOVNIKOV	VLADARSKI NASLOV	OTOK V ALEUTIH				
				ŽENSKA, KI NEKAJ PROSI		12										
				PONAV- LJALEC RAZREDA						5						
				ORGANSKA SPOJINA					STOLETJE, ERA							
				ZEUSOVA ŽENA					Ž. IME, IZIDORA PRIP. JUD. LOČINE							
				0				6			RAZUM, PAMET	TUJE MOŠKO IME				
SESTAVIL MARJAN ŠKVORC	USTVAR- JALEC, AVTOR	OPEKA TEKMOVANJE JADRNIC					TEKOČE ZDRAVILO PRISTANIŠČE NA SICILIJ	11						UNIVERZ. MESTO NA ŠVEDSKEM	PREDZADNJA GRŠKA ČRKA	SODNIK V GRŠKEM PODZEMLJU
ČENČA, GOVORICA					ŽIVALSKA NOGE SLAVILNA PESEM					SP. JEZUIT (PEDRO) OSREDNJI DEL MESTA						
REKVIZIT VESLAČEV		14				SLOVENSKI SKLADATELJ (HANZI)	UNIČEVANJE KUŽNIH KLIC									
OGRAJA					9		DIONIZOVA PALICA DEPARTMA V FRANCIJI					GORA V JULIJCEH IGRALKA WEST				
RADKO POLIČ			13	MESTO V EPIRU (GR) DIVJA MAČKA					PORT. PESNIK (ANTONIO) DELAVEC V VINOGRADU			2		DOVOLJENJE ZA POT V TUJINO	MUSLI- MANSKI BOG	
HLAPLJIVA TEKOČINA					OKLEPNO VOZILO LOJZE ROZMAN					NATURA PAN. GENER. (MANUEL)						
KEMJSKI SIMBOL ZA KACIJ			RUSKI CERKVENI PISATELJ	1							SUMERSKI BOG TONE HORVAT					
												ZELENICA V PUŠČAVI DAVNI PREB. ITALIJE	10			
				OKVARA		ROPARSKI DELFIN	RIBIŠKA VRVICA	ZBIRKA ST. LISTIN FEN. BOG. LJUBEZNI	8				ANIKA HORVAT			
				VRSTA PECIVA			7				TONE TURNŠEK TEČAJ			OSAMLJEN GRIČ, HUM	OČKA	KRAD-LJIVEC
				POLJSKA PTICA, VRANA					DELOVNO PODROČJE EPARHA							4
				IZRAELSKO PRISTANIŠČE					KALVARIJA							
				ORGANSKO VEČANJE			3		IGRALEC RANER				BAJKA			

Geslo prejšnje križanke je bilo: »**ZA ZDRAVO SRCE POLETI**«. Za pravilno rešitev križanke iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Miroslav Viegale, V. Vlahoviča 75, 2000 Maribor; Anica Gomilšek, Zdolska 33, 8270 Krško; Fanika Posavec, Ulica svobode 7, 2204 Miklavž; Jožica Krivec, Marof 34, 8250 Brežice; Štefka Joras, Slemenskega c.12, 1317 Sodražica.

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 5 izvodov knjige »Zdrava po-
znejša leta«.

Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispele do 10. decembra 2006 na naslov: Društvo ZA SRCE, Du-
najska 65, 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	19
----	----	----	----	----