

ZA SRCE



Letnik XXVI • št. 5, september 2017 cena: 1,60 EUR • Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



Varno in redno gibanje otrok – izziv sedanjosti
»Sredozemska prehrana« je celostni način življenja
Nizek krvni tlak – dejstva in oblike

Prepoznajte možgansko kap in
ukrepajte takoj!

GAROM

GOVOR

Ali oseba lahko govori jasno in razumljivo?

ROKA

Ali lahko oseba dvigne roko in jo tam zadrži?

OBRAZ

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

MINUTA, ČAS

“Čas so možgani”,
ukrepaj takoj!

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



Boehringer
Ingelheim

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

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

Uživajmo lokalno pridelano zelenjavo in sadje

Matija Cevc



Pred kratkim sem bil v družbi, ko smo praznovali »okroglo obletnico«. Obilo se je jedlo in nekaj malega tudi popilo. Ob bogato obloženi mizi se je pogovor dotaknil tudi večne teme o raznih shujševalnih dietah in »zdravilnih kurah« ter na splošno o prehrani. Tako smo se obregnili tudi ob prijateljico, ki je »suha kot trlica« pred seboj pa je imela preobložen krožnik vseh dobrot. Kako je mogoče, da toliko poje pa je ob tem vitka. Drugi pa hrano le pogledajo in že dobijo nekaj dodatnih kilogramov – vsaj tako trdijo. Je za tako krivično razliko morda kaka razlaga?

V zadnjih letih se množijo poročila o tem, kaj vse se dogaja v našem prebavnem traktu. Tam je namreč pri povprečnem človeku naseljenih, po novjših podatkih, več kot 100 trilijonov mikroorganizmov (mimogrede – človeško telo naj bi sestavljalo »le« 10 trilijonov celic!), ki predstavljajo več tisoč različnih vrst z od 200.000 do kar 800.000 različnimi genomi. Vedno bolj pa se tudi kaže, da ta množica »bitij« izredno vpliva na naše zdravje. Kadar pride do neravnovesja med njimi, kar imenujemo disbioza, to lahko vodi v bolezen. Ne le encimi, ki se sproščajo v prebavno cev, ampak tudi mikrobi v njej namreč razgrajujejo in fermentirajo živila, ki smo jih zaužili, poleg tega pa tudi sintetizirajo številne snovi, ki se sprostijo v prebavila in jih naše telo lahko vsrka. Kakšne snovi bodo nastale in se sprostile pa je zelo odvisno od živil, ki jih uživamo, od okolja, v katerem sobivajo z drugimi mikrobi, od pH okolja v katerem živijo ipd. Če te snovi preidejo v naše telo pa lahko tam vplivajo na razne procese.

Tako npr. polifnole iz prehrane, ki naj bi imeli protivnetne in antioksidativne lastnosti, ko pridejo do debelega črevesa tamkajšnje bakterije predelajo in izničijo njihovo koristnost. Izkazalo se je tudi, da imajo bolniki z vnetno črevesno boleznijo popolnoma drugačno sestavo črevesne flore, kot zdrave osebe. Odkrili so neposredno povezavo med disbiozo in sladkorno boleznijo tipa 2, debelostjo, aterosklerozo, srčno-žilno boleznijo, srčnim popuščanjem, rakom itd.

Po drugi strani pa fermentacija vlaknin in beljakovin s črevesnimi bakterijami omogoči nastanek za naše telo fiziološko izredno pomembnih kratkoverižnih maščobnih kislin, ki so zelo pomemben vir energije za celice črevesa in zadnjika (kolorektalno tkivo) pa tudi za črevesne bakterije. Kratkoverižne maščobne kisline tudi spodbujajo celične mehanizme, ki ohranjajo celovitost (integriteto) črevesnega tkiva. Če kratkoverižne maščobne kisline preidejo v telo, pa delujejo protivnetno in ugodno vplivajo na imunski sistem ter tako ščitijo npr. pljuča.

Skratka, mikrobiota je izredno pomemben za normalno delovanje našega telesa, za katerega moramo skrbeti, saj je tudi zelo ranljiv in občutljiv in ga lahko hitro skvarimo.

Ste že opazili, da zelenjava in sadje, ki jih kupite v veletrgovinah, praktično ne zgornje. Ste se morda vprašali, kako je to mogoče? Odgovor je v tem, da so tako sadje kot zelenjava »kemično obdelani« in prepojeni z raznimi kemikalijami, ki preprečujejo gnitje in propadanje. Če tako sadje in zelenjavo operemo, sicer del teh kemikalij odstranimo, nikoli pa ne odstranimo vseh. In to nato pojemo. Kako take kemikalije delujejo na mikroorganizme v prebavilih, pa ne ve nihče. Gotovo pa je, da jim ne koristijo.

Da bi se tem kemikalijam kar se le da izognili, je potrebno uživati sezonsko sadje in zelenjavo, ki je pridelano v naši bližini, saj je tako sadje in zelenjava za gotovo manj kemično obdelana kot je npr. zelenjava, ki potrebuje dolgotrajen transport. Sezonska zelenjava in sadje, ki je dozorelo naravno, je tudi bogatejše z vitamini in drugimi koristnimi snovmi. ♥

rossmax
monitoring

Merilnik krvnega tlaka - X3

AVTOMATSKI MERILNIK KRVNEGA TLAKA

LASTNOSTI IZDELKA:

- Zaznavanje namestitve manšete
- Zaznavanje gibanja
- Patentirana univerzalna konična manšeta, ki ne vsebuje lateksa
- Držalo za manšeto
- Prikaz tveganja za zvišan krvni tlak
- Zaznavanje nerednega srčnega utripa
- Povprečje zadnjih 3 meritev
- Pomnilnik za 120 rezultatov za 2 uporabnika (datum in čas)
- Način gosta
- Samodejno delovanje z enim dotikom
- Velik zaslon LCD: 57 x 73 mm
- Vtičnica za adapter
- Stalno umerjanje
- Priložen adapter



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



UVODNIK

- 3 *Mitja Cevc* Uživajmo lokalno pridelano zelenjavo in sadje

NAŠ POGOVOR

- 6 *Nataša Jan* Kako do boljših pogojev za varno in redno gibanje otrok, družin v bivalnih okoljih?

AKTUALNO

- 8 *Nataša Jan* Skupaj za moč srca
9 *Nataša Jan* Svetovni dan tromboze, 13. oktober 2017
10 *Jasna Jukić Petrovčič* Pulzni val – ocena starosti žil

ZNAJTE ZA SRCE

- 12 *Nina Božič, Jana Brguljan Hitij* Nizek krvni tlak (hipotenzija) – znak dobrega zdravja ali bolezni?

SRČIKA

- 14 *Nataša Jan* Vzemi si razgiban odmor!

NOVICE O ZDRAVJU

- 16 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 17 *Boris Cibic* Blaga robna fibroza

S SRCEM V KUHINJI

- 18 *Maruša Pavčič* Sredozemska prehrana
20 *Brin Najžer* Naj zadiši



PREDSTAVLJAMO

- 21 *Boris Cibic* Leonardo da Vinci (1452 – 1519)

SRCE IN ŠPORT

- 22 *Borut Pistotnik* Preprečevanje negativnih posledic dolgotrajnega sedenja na človekovo telo – raztezanje

IZLETNIŠKO SRCE

- 24 *Janez Tasič* Tematske pohodne poti – hoja po urejenih srčnih poteh (2. del)

DRUŠTVENE NOVICE

- 27 Društvene novice
33 Napovednik dogodkov
38 Križanka

Letnik XXVI št. 5, 8. september 2017; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

ZA
SRCE
ZA
SRCE

Ustanovitelj in založnik:

Društvo za zdravje srca in ožilja
p. p. 4430,
Dalmatinova 10,
1001 Ljubljana,
TTR: SI 02970-0012437214,
Davčna številka: 87636484,
W: www.zasrce.si

Glavni urednik:

Aleš Blinc

Namestnik glavnega urednika:

Boris Cibic

Odgovorna urednica:

Elizabeta Bobnar Najžer
E: beti.bobnar@t-2.net

Področni uredniki:

Maruša Pavčič (S srcem v kuhinji),
Janez Pustovrh (Srce in šport)

Člana uredništva:

Josip Turk, Nataša Jan

Tajnica revije:

Sandra Kozjek

Naslov uredništva:

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

Oglasno trženje:

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

Tisk:

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

Računalniška postavitev in priprava za tisk:

Camera d. o. o.,
Cvetkova ulica 25, Ljubljana
T: 01/420 12 00

Vse pravice pridržane

Naklada: 8.000 izvodov,
tiskano: dan pred izidom

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

Fotografija na naslovnici:

Vse z domačega vrta. .
Foto: Brin Najžer.
Idejna zasnova: Elizabeta Bobnar Najžer

»Podatki, ki so objavljeni v prispevkih o zdravljenju, so namenjeni izključno splošnemu informiranju in ne morejo nadomestiti osebnega obiska pri zdravniku ali posveta s farmacevtom. Če menite, da potrebuje te zdravniško pomoč, se obrnite na osebnega zdravnika ali farmacevta, ki sta edina poklicana za pravilno presojo in zdravstvene nasvete glede vaše bolezni oziroma vaših težav ter za izbiro in način jemanja zdravil.«
»Za članke, v katerih je obravnavano delovanje učinkovin in zdravil, ki se izdajajo na zdravniški recept, velja opozorilo Ministrstva za zdravje: Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnava zdravilo, ki se sme izdajati le na zdravniški recept. O primernosti zdravila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščen zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.«

Program in delovanje sofinancira FIHO.

Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.



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

Preventivni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju prehrane in telesne dejavnosti in program »Recimo NE odvisnosti!«, v letih 2017, 2018, 2019, sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DOBER TEK
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025

Program Društva Za srce
»Mladi obračamo svet!«
sofinancira MOL.



Mestna občina
Ljubljana

ustanovni sponzor društva



Živeti zdravo življenje.

EDITORIAL3 *Matija Cevc* Enjoy local fruits and vegetables

Have you noticed that fruits and vegetable bought in supermarkets do not really rot? Both fruits and vegetables have been chemically treated and are soaked full of various chemicals which prevent rotting and degradation. They are also very bad for our digestive system so enjoy locally grown fruits and vegetables.

INTERVIEW6 *Nataša Jan* How to achieve better conditions for a safer and regular exercise for children and families in their living environment?

Dr. Maja Simoneti is a landscape architect and urbanist working as a researcher and project manager at the Institute for Spatial Policies in Ljubljana (IPoP). IPoP is a non-governmental, advisory and research institution in the field of sustainable space management. Its work focuses on participatory processes, urban renovations, management of green spaces, spatial literacy and new spatial practices.

ACTUALITIES8 *Nataša Jan* Together for the power of the heart

To commemorate the World Heart Day, the Slovenian Heart association is preparing numerous preventive and informational activities. We will be organising lectures, walks and social gatherings, measuring risk factors (blood pressure, cholesterol, blood sugar, etc.), and much more. For more information, visit the Association's webpage at www.zasrce.si

9 *Nataša Jan* World thrombosis day, 13th October 2017

To mark World Thrombosis Day, the Slovenian Heart Association will join numerous organisations across the world who work to inform and educate people about blood clots, how they form, their dangers, and treatments. The Slovenian Heart Association already joined the International Society on Thrombosis and Haemostasis last year.

10 *Jasna Jukić Petrovčič* Pulse wave – determining the age of blood vessels

Along with our body, our organs and blood vessels age as well. The age of blood vessels can be approximated by measuring the speed of the pulse wave. Measuring pulse waves helps with preventive and diagnostic procedures as well as with monitoring the effectiveness of treatments in various specialities.

KNOWLEDGE FOR THE HEART12 *Nina Božič, Jana Brguljan Hitij* Low blood pressure (hypotension) – a sign of good health or an illness?

Low blood pressure or hypotension is the opposite condition to the much more widely known high blood pressure or hypertension. Lower blood pressure is not an illness on its own and can simply be a sign of good health, good physical condition, and genetic predisposition. It can also be a sign for a very serious illness which can, if the blood pressure drops rapidly, cause dizziness, feeling faint or fainting, blurred vision, nausea, tiredness, and lack of concentration. It is important to distinguish between the different types of low blood pressure and act accordingly.

ROSEBUD14 *Nataša Jan* Take an active break!

The Slovenian Heart Association published a leaflet at the start of the year which contains ideas for various exercises which children (and adults) can do during

class breaks or other opportunities when they sit for long periods of time. The leaflet is titled "Take an active break!" Sitting for a long time is not good for you.

NEWS16 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE17 *Boris Cibic* Mild valve fibrosis

Our cardiologist answers a letter from a patient who is worried about the mild valve fibrosis.

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART18 *Maruša Pavčič* Mediterranean cuisine

In 2013, following a petition from Italy, UNESCO included Mediterranean cuisine on the world cultural heritage list for Italy, France, Morocco, Spain, Portugal, Greece, Cyprus and Croatia. Mediterranean cuisine was listed because it includes special skills, knowledge, rituals, symbols, and traditions, concerning the selection and cultivation of wheats, fishing, animal breeding, conservation, production, preparation, and especially the distribution and consumption of the food.

20 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals

PRESENTING21 *Boris Cibic* Leonardo da Vinci (1452 – 1519)

Leonardo da Vinci was one the greatest minds of history. He was a painter, sculptor, architect, engineer, anatomist, inventor, creative genius, and a thinker who had a significant impact on the spiritual development of the Western world in the Modern Age.

THE HEART AND SPORTS22 *Borut Pistotnik* Stretching – the prevention of negative consequences due to prolonged sitting on the human body

Prolonged sitting can cause severe problems for the human body. It can lead to an uneven strain and deformation of the spine or an indented chest, which can cause shallow abdominal breathing. This, in turn, can lead to decreased blood circulation, particularly in the distal parts of the body (legs, arms and the brain), lowering their effectiveness. Even a few minutes of compensational exercise for every hour of sitting can positively affect the stance and the functionality of the body.

THE EXCURSION HEART24 *Janez Tasič* Theme walking paths - Walking along marked hearty trails (Part 2)

Hiking, with all its constituents (mountaineering, trekking and Nordic walking) has, in the last few years, become one of the most sought after activities. This is demonstrated by increased demand from both local and foreign tourists, as well as increased interest from the tourism industry.

NEWS

27 News

33 Calendar of events

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

Slavica Babič, Podružnica za Severno Primorsko; prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; prim. Mirko Bombek, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; Nina Božič, dr.med., Klinični oddelek za hipertenzijo, Bolnica dr. Petra Držaja, Interna klinika, Univerzitetni klinični center Ljubljana; dr. Jana Brguljan Hitij, dr.med., Klinični oddelek za hipertenzijo, Bolnica dr. Petra Držaja, Interna klinika, Univerzitetni klinični center Ljubljana; prom. Matija Cevc, dr. med., spec. internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; prim. Boris Cibic, dr. med., spec. internist, kardiolog,

namestnik glavnega urednika; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; mag. Milan Golob, Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; Fanika Grošelj, Podružnica za Koroško; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Jasna Jukić Petrovčič, prof. zdr. vzg., posvetovalnica Za srce Ljubljana, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Sandra Kozjek, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Brin Najžer, BSc, MSc (Združeno kraljestvo Velike Britanije in Severne Irske), podružnica Ljubljana; Maruša Pavčič, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, podružnica Ljubljana; izr. prof. dr. Borut Pistotnik, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; Marjan Škvorc; prim. Janez Tasič, dr. med., spec. kardiolog, predsednik podružnice Celje.

Kako do boljših pogojev za varno in redno gibanje otrok v bivalnih okoljih?

Nataša Jan

Dr. Maja Simoneti je krajinska arhitektka in urbanistka, zaposlena na Inštitutu za politike prostora (IpoP) v Ljubljani kot raziskovalka in vodja projektov. IpoP je nevladna, svetovalna in raziskovalna organizacija s področja trajnostnega urejanja prostora. Osredotoča se na participativne procese, urbano prenavo, urejanje javnih zelenih površin, prostorsko pismenost in nove prostorske prakse. Z Društvom za zdravje srca in ožilja Slovenije je inštitut že sodeloval na strokovnem srečanju, ki ga je društvo pripravilo januarja letos, na temo telesne dejavnosti otrok in mladostnikov v Sloveniji: "Pot do redno telesno dejavnih otrok in mladostnikov".

Na januarskem srečanju smo ugotavljali, da se premalo otrok redno in dovolj giblje. Za telesno dejavnost, rekreativno ali športno, je poleg volje in časa potrebno imeti tudi prostorske pogoje, ki jih predvsem v mestih primanjkuje. Kaj vi ugotavljate?

Prostorski pogoji za telesno dejavnost otrok v slovenskih naseljih niso nujno zares slabi in težko bi rekli, da so ključen razlog za telesno nedejavnost otrok. Ob večini vrtcev in šol so pri nas urejena igrišča in odprte površine za rekreacijo, prav tako ima tudi večina naselij urejena javna otroška igrišča. So pa res številna otroška igrišča potrebna prenove, slovenska naselja pa predvsem potrebujejo tudi nove ureditve za dejavno preživljanje časa na prostem, ki bodo sledile konceptoma dostopnosti in univerzalne uporabnosti. Praksa namreč dokazuje, da prenove ter nove ureditve pomembno povečajo privlačnost prostora za dejavno in redno rabo prostora.

Bolj kot prostorski pogoji bi nas moralo skrbeti, da se je v nekem obdobju število otrok, še posebej deklic, ki se igrajo in so redno dejavni v odprtem prostoru, zelo znižalo. Razlog za to so raziskovalci našli v spremembah v načinu življenja in v razvoju pretirane skrbi za varnost otrok. Razumeti moramo, da otroci niso zares svobodni pri izbiri svojih dejavnosti. Njihova dejavnost na prostem je v največji meri odvisna od staršev, od njihovih interesov, časa in tudi od

ocene o varnosti okolja. Izkaže se, da starši otrokom, deloma tudi zaradi skrbi za njihovo varnost, prepovedujejo samostojno rabo odprtega prostora, in da tudi njihov prosti čas vse bolj usmerjajo v različne organizirane dejavnosti. To oboje pa vpliva na zmanjšano telesno dejavnost otrok.

O pomenu varnosti otrok pri odločanju staršev o dejavni rabi prostora pričajo tudi naše izkušnje iz programa za spodbujanje aktivne poti otrok v šolo. Ugotovili smo, da starši, otroci ter šole zelo dobro in hitro razumejo številne prednosti dejavne poti v šolo peš ali s kolesom, da pa je na poti k uresničevanju programa ključen prav pomislek o zagotavljanju varnosti. V razvoju programa smo zato posebej poudarili zagotavljanje varnosti. Dejavno pot v šolo smo zato organizirali s spremstvom odraslih, posvetili smo se tudi pomenu načrtovanja varnih poti v šolo v sodelovanju z lokalnimi skupnostmi.

Pri urejanju prostora za potrebe otrok je treba dobro poskrbeti za psihološke in fizične vidike varnosti, ni pa dobro pretiravati. Tuji zgledi namigujejo, da podobno, kot pri spremljanju otrok na poti v šolo, lahko tudi pri igri in dejavnostih otrok na prostem starše nadomestimo z organiziranim spremstvom odraslih ter tako učinkovito pritegnemo na pristo večje število otrok.

Kaj predlagate za izboljšanje stanja na področju gibanja otrok, predvsem s stališča zagotavljanja primernih, varnih površin namenjenih za rekreacijo?

Zavzemamo se za dejavno pot v šolo. Program razumemo kot prispevek k vsakodnevni telesni dejavnosti, k psihofizičnemu zdravju in razvoju zdravega življenjskega sloga. Hkrati predlagamo, da ministrstvo za zdravje konkretno podpre razvoj organizirane rabe javnih odprtih in zelenih površin za otroke, ter da v sodelovanju z ministrstvom za prostor spodbudi občine, da pripravijo oceno stanja ter oblikujejo akcijske programe, s katerimi bodo sprožile proces celovitega urejanja javnega prostora za potrebe dejavnosti otrok in mladih na prostem.

Kako bi po vaših izkušnjah lahko izboljšali razmere za več brezplačnih možnosti rekreacije, gibanja?



Maja Simoneti (Foto: Jure Eržen/Delo)

Poleg dejavne poti v šolo bi lahko bolje izkoristili institucionalna igrišča in ureditve. Res je škoda, da so igrišča in prostori ob osnovnih šolah po koncu pouka, med vikendi in poleti neizkoriščena. Te ureditve bi bile mnogo bolj smotrno izkoriščene, če bi jih lahko otroci uporabljali tudi kadar ni pouka. Nekatere šole to že omogočajo in s pomočjo vrtljivih vrat in podobnih rešitev kar dobro obvladujejo potencialne probleme z vandalizmom, ki se jih sicer šole in občine v zvezi s tem najbolj bojijo. Podobno bi seveda lahko razmišljali tudi o povečanju dostopnosti šolskih telovadnic za javno rabo. Seveda odpiranje šolskega prostora za javno rabo predstavlja dodatne stroške vzdrževanja, investiranja in nadzora, vendar bi jih znale javnozdravstvene koristi, še posebej za socialno šibkejške skupine, upravičiti.

Ljudje v svojem bivalnem okolju večkrat opazijo ovire za varno in dejavno rekreacijo, tudi če gre le za hojo, kolesarjenje, vožnjo z rolko, skirojem, pa ne vedo na koga se lahko obrnejo, komu sporočijo svoje potrebe in ideje za izboljšanje stanja, kot so npr. ureditev novih poti in podobno?

Res tudi mi zaznavamo, da se ljudje ne znajdejo vedno, ko naletijo na tovrstne težave. A vendar ima večina slovenskih občin urejene neke vrste možnosti za podajanje pobud in pripomb meščanom, ter si tudi prizadeva urediti kritične razmere v prostoru. Vsem, ki se obrnejo na nas s podobnimi vprašanji zato priporočimo, da pregledajo internetne strani ali drugače najdejo pravi naslov za podajanje pobud. Prebivalci, ki niso vešč uporabe interneta, lahko na občino telefonirajo, ali pa se oglasijo tam v času uradnih ur. Včasih zna biti dovolj že posvet z zaposlenimi na vhodu v občinsko stavbo. Vsekakor mi zaznavamo pripravljenost občin za upoštevanje pobud in za vključevanje prebivalcev v odločanje o urejanju prostora, čeprav pogosto primanjkuje znanja in veščin za uspešno vključevanje.

Veliko dejavnosti vašega inštituta je usmerjenih v spodbujanje otrokom in družinam prijaznejših urbanih politik in prostorskih načrtov. Kaj ugotavljate? Bi kaj lahko izboljšali?

Na inštitutu se veliko ukvarjamo z vključevanjem prebivalcev v urejanje prostora in s spremembami navad. Ob tem se posvečamo tudi različnim oblikam izobraževanja. Tu je delo z otroci neizogibno, naše izkušnje pa so res dobre. Izkaže se, da otroci hitro in dobro zaznavajo probleme, razumejo povezave med področji in se brez težav vživljajo v različne vloge. Podobno kot drugod tudi pri nas na



Bicivlak iz OŠ Majde Vrhovnik v Ljubljani (Foto: arhiv IPOP)

področju trajnostne mobilnosti npr. vidimo, da lahko preko otrok zelo učinkovito nagovorimo tudi odrasle. Šolsko okolje je prav zaradi povezave različnih skupin vključenih otrok in odraslih idealno za uveljavljanje novih konceptov ter praks. Seveda pa otroci zelo hitro zaznajo, če odrasli ne ravnamo v skladu s tem kar govorimo, zato je morda naše glavno opozorilo, da je treba otroke jemati zelo resno ter jih v projekte in programe vključevati res odgovorno.

Ali obstajajo razlike med mesti in manjšimi zaselki, vasmi, glede urejenosti površin, namenjenih za rekreacijo in za varen dejaven »transport« do šole, službe, trgovin, npr. hojo, kolesarjenje? Kaj ugotavljate?

Predvsem to, da so si v osnovi potrebe prebivalcev v vseh vrstah naselij podobne, ter da hkrati rešitev ne moremo kar posploševati. V vseh naseljih prebivalci pričakujejo, da bo javni prostor urejen in varen, ter da bo spodbujal dejavno rabo in druženje. Vedno znova ugotavljamo, da je treba rešitve prilagajati značilnostim lokalnega okolja. Tako se dobro zavedamo, da je spodbujanje hoje po vsakdanjih opravkih, kot je tudi pot v šolo, v manjših naseljih in v podeželskem okolju bistveno manj aktualno kot v mestih, bolj pa pride v poštev kolesarjenje, kjer pa so večji varnostni izzivi.

Kateri projekti vašega inštituta skrbijo za ureditev tega?

Ugotovitve izvirajo iz našega raziskovalnega dela in sodelovanja v različnih projektih, v katerih pri spodbujanju trajnostne mobilnosti, hoje, urejanja zelenih površin in podobno sodelujemo tudi z mnogimi partnerskimi organizacijami. Poleg že omenjenih bi morda izpostavili Urbane sprehode Jane's Walk, Trajnostna mobilnost v šoli ali Celostna prometna strategija za občino Tržič, ter projekte, prek katerih spodbujamo trajnostni urbani razvoj tudi v Evropskih okvirih. Med temi izstopa naša vloga nacionalne točke v programu URBACT ter sodelovanje z Ministrstvom za okolje in prostor pri podpori urbani politiki na ravni države. Pogosto pri različnih projektih sodelujemo z občinami. Z nevladnimi organizacijami na področju urejanja prostora pa sodelujemo zlasti v okviru Mreže za prostor, ki jo tudi koordiniramo.

V vaših projektih Bicivlak in Pešbus sodelujejo prostovoljci. Na kakšen način ste jih vključili in pridobili k sodelovanju?

Pri izvajanju programa »Zdrav šolar« smo računali predvsem na sodelovanje staršev, kar se je pri dejavnosti Bicivlak izkazalo za upravičeno. Pri spremljani hoji v šolo v okviru Pešbusa pa smo se povezali tudi s Šolo zdravja, ki združuje starejše pri redni jutranji telovadbi. Kot se je izkazalo, je bilo takšno sodelovanje dobrodošlo tudi zaradi medgeneracijskega povezovanja, saj se je med otroci in starejšimi razvil marsikak zanimiv pogovor. Praksa pa kaže, da se v vsakem okolju razvijejo specifične oblike sodelovanja. V Novem mestu sta se šola in občina pri izvajanju Pešbusa povezali tudi z Društvom za razvijanje prostovoljnega dela. Predvidevamo, da se bo z nadaljnjim razvojem programa »Aktivno v šolo« na vsaki šoli razvila specifična oblika organizirane hoje in kolesarjenja v šolo ter bodo prostovoljci imeli pri izvedbi različne vloge.

Hvala lepa za vaš pogovor in veliko uspeha pri vašem nadaljnjem delu. ♥

Skupaj za moč srca

Nataša Jan

Geslo, ki je izbrano za svetovni dan srca v letu 2017 je »Skupaj za moč srca«. Kot vsako leto nas vabi, da na različne načine usmerjamo svoje življenje po poti zdravja do močnega in zdravega srca, ki bo v zahvalo kolikor je mogoče dolgo črpalo kri po naših žilah in skrbelo za naše življenje.



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

Svetovni dan srca bomo letos obeležili že osemnajstič. Svetovna zveza za srce (WHF, World Heart Federation) je pripravila pobudo, tematiko, geslo in gradivo. Skupaj si prizadevamo, da se do leta 2025 za vsaj 25 % zmanjša prezgodnja umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni. Po svetu vsako leto zaradi teh bolezni umre 17.5 milijona ljudi, do leta 2030 pa naj bi se to število povečalo na 23 milijonov.

Bolj se moramo zavedati dejstva, da lahko preprečimo večino prezgodnjih smrti zaradi bolezni srca in žilja, če se bomo izognili glavnim dejavnikom tveganja za njihov nastanek: kajenju, nezdravemu načinu prehranjevanja, telesni nedejavnosti, škodljivemu uživanju alkohola.

»Skupaj za moč srca« je letošnje geslo. Na svetovni dan srca si zaupajmo, kako skrbimo za zdravje srca in navdihnimo še druge. Potrebni je le nekaj preprostih sprememb in naše srce bo ostalo močno in zdravo.

To so spremembe v vsakdanjem življenju: zdrav način prehranjevanja, redna in zadostna telesna dejavnost, skrb za sprostitev, izogibanje stresu, kajenju in škodljivemu pitju alkohola ter preverjanje zdravstvenega stanja, ki dovolj zgodaj pokaže stopnjo tveganja za nastanek srčno-žilne bolezni (krvni tlak, holesterol, sladkor v krvi, ITM, idr.). Tudi tisti, ki že imajo srčno-žilno bolezen, lahko na ta način občutno izboljšajo kakovost svojega življenja.

**Okrepimo svoje srce,
prebudimo svoje srce,
imejmo radi svoje srce.**

Promocija skrbi za zdravje in zdravega načina življenja bo letošnje vodilo dejavnosti ob svetovnem dnevu srca. Kako bomo ohranili zdravo in dolgo življenje, pa bomo v okviru naših prireditev po Sloveniji sporočali slovenski javnosti – družinam, državnim in lokalnim oblastem, podjetjem, šolam, vrtcem, zdravstvenim ustanovam in drugim. Pridružite se dejavnostim Društva Za srce po Sloveniji – to bodo predavanja, pohodi, druženja, meritve dejavnikov tveganja (krvni tlak, holesterol, sladkor v krvi, idr.),

sporočila v medijih in še marsikaj – dejavnosti bodo napisane na spletni strani društva www.zasrce.si.

**Posebej vas vabimo na osrednjo prireditev,
ki bo 23. septembra od 9. do 13. ure
na Prešernovem trgu v Ljubljani.
Predstavila se bodo različna
podjetja in združenja,
ki vsako na svoj način skrbi za zdravje.**

Svetovni dan srca 2017 je priložnost, ki je ne smemo zamuditi. Začnimo že danes bolje skrbeti za zdravje svojega srca. Naj vas svetovni dan srca spodbudi k dejavnostim za zdravo srce. ♥

**skupaj za
moč srca**



Za dodatne zamisli obiščite:

www.zasrce.si in www.worldheartday.org



Svetovni dan tromboze, 13. oktober 2017

Nataša Jan

Ob svetovnem dnevu tromboze se Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije pridružuje dejavnostim po vsem svetu, ki se osredotočajo na ozaveščanje in izobraževanje o krvnih strdkih, njihovem nastanku, nevarnostih ter zdravljenju. Društvo za srce se je kot partner že lani pridružilo Mednarodni organizaciji za trombozo in hemostazo (angl.: International Society on Thrombosis and Haemostasis, ISTH), pri Svetovnem dnevu tromboze.

V okviru ozaveščevalne kampanje Svetovni dan tromboze, ki jo vodi ISTH, so objavili novo raziskavo, ki kaže, da je ozaveščenost javnosti o atrijski fibrilaciji (AF) v svetovnem merilu in v primerjavi z ozaveščenostjo o ostalih zdravstvenih stanjih zelo nizka – 48 %. Atrijska fibrilacija je pogosta oblika srčne aritmije, nerednega srčnega utripa, ki povzroči migetanje srčnega preddvora. To lahko povzroči zgoščevanje krvi, kar vodi v nastanek krvnih strdkov. Če tak strdek pride v arterijo in potuje v možgane, lahko povzroči možgansko kap.

Nova raziskava* je razkrila nizko ozaveščenost javnosti o atrijski fibrilaciji in povezavi z možgansko kapjo: le 36 % vprašanih se zaveda medsebojne povezave.

Ključne ugotovitve te raziskave zajemajo:

- v 10 državah, ki so sodelovale v raziskavi, pozna atrijsko fibrilacijo od 25 % do 69 % anketiranih
- med vsemi anketiranimi po svetu je atrijsko fibrilacijo poznalo 48 %, med anketiranimi v ZDA pa v 67 %
- le 36 % anketiranih ve, da je lahko možganska kap posledica atrijske fibrilacije,
- različne dejavnike tveganja za nastanek atrijske fibrilacije je poznalo od 8 % do 52 % vprašanih – od tega jih je najmanj vedelo, da je dejavnik tveganja za atrijsko fibrilacijo lahko astma (8 %) ; največ jih je vedelo, da je dejavnik tveganja za nastanek atrijske fibrilacije tudi zvišan krvni tlak (52 %)
- med tistimi, ki so poznali atrijsko fibrilacijo, jih je 82 % pravilno prepoznalo palpitacije (hitro ali močno utripanje srca) kot simptom atrijske fibrilacije.

Pojavnost atrijske fibrilacije narašča. Zelo jasna je povezava atrijske fibrilacije s starostjo. Vzrok temu je tudi pojavljanje drugih dejavnikov tveganja za atrijsko fibrilacijo, kot so diabetes, arterijska hipertenzija in srčno popuščanje. Pojavnost atrijske fibrilacije ni povezana zgolj z naraščajočo starostjo. Ugotovili so, da se pojavlja pogosteje pri moških, ki naj bi bili v primerjavi z ženskami ogroženi 1,5-krat bolj. Pojavnost atrijske fibrilacije se zelo poveča, če je že prisotna bolezen srca.



Dejavniki tveganja za atrijsko fibrilacijo

- zvišan krvni tlak,
- zadebeljena srčna mišica,
- srčno popuščanje,
- okvare srčnih zaklopk,
- starost,
- sladkorna bolezen (povišan krvni sladkor),
- astma.

Med poglavitnimi dejavniki tveganja za srčno-žilne bolezni so, poleg naštetih, še visoka vrednost holesterola v krvi, kajenje, čezmerna telesna teža, pomanjkanje telesne dejavnosti in neuravnotežena prehrana.

Da bi zmanjšali ogroženost za nastanek atrijske fibrilacije, je priporočeno uživanje sadja in zelenjave vsaj petkrat na dan, vsaj 30 minut telesne vadbe dnevno, manj soli v prehrani, izogibanje predpripravljeni hrani, opustitev kajenja in vzdrževanje optimalne telesne teže.

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

*Vir: <http://www.worldthrombosisday.org/news/post/new-survey-reveals-low-global-public-awareness-about-atrial-fibrillation-link-stroke/>

Pulzni val – ocena starosti žil

Jasna Jukić Petrovič

Zakaj ocenjujemo starost žil? Tako kot naše telo, se skupaj z njim starajo tudi organi in žile. Stene arterij so prožne, da se lahko prilagodijo različnim stopnjam krvnega tlaka. Ker srce neprestano utripa, se hkrati z vsakim utripom raztezajo tudi elastična vlakna v žilni steni. S staranjem se izgublja prožnost žil, saj se elastična vlakna, ki vsebujejo elastin, obnavljajo počasi, s staranjem pa se nadomestijo s čvrstejšimi in močnejšimi vlakni, ki so zgrajena iz kolagena. To povzroča togost žilja. Proces staranja žil je različen in se razlikuje od posameznika do posameznika. Pri nekaterih osebah je togost žil nesorazmerna s kronološko starostjo oz. življenjsko dobo.

Žilna starost se lahko oceni z meritvijo hitrosti pulznega vala. Izvid je izražen v metrih na sekundo (hitrost potovanja povečanega tlaka po žilah v m/s). Pulzni val nastane, ko se ob vsakem iztisu krvi žila raztegne in nato skrči. Vsak utrip srca požene približno en deciliter krvi v aorto in navzdol po telesu, vse do prstov na okončinah. Tako pulzni val potuje od srca proti oddaljenim delom telesa. Bolj, kot je žila elastična in s tem mlada, počasnejša in enakomernjša je pot pulznega vala. Z meritvijo pulznega vala in iz oblike pulzne krivulje lahko odkrijemo predstopnjo žilne okvare.

Preiskava oz. meritev pulznega vala je hitra, traja 5 do 10 minut, neboleča in poteka tako enostavno kot merjenje krvnega tlaka. Na nadlaket namestimo manšeto, ki je podobna manšeti za merjenje krvnega tlaka. Naprava manšeto samodejno napihne na vnaprej določene vrednosti. Na napravo je priključen računalnik, ki beleži podatke. Izmerjene vrednosti ne veljajo zgolj za arterijo nadlahti (t.i. brahialno arterijo), temveč veljajo za celoten arterijski sistem. S tem dobimo podatke o poapnenju žil.

Po opravljeni meritvi aparat določi referenčno vrednost glede na posameznikovo starost in spol ter nato izvid primerja s povprečjem meritev v posameznikovi starostni skupini. Dobimo rezultat, da so arterije enako, manj ali bolj stare, kot je kronološka starost preiskovanca.

Bolniku, pri katerem ugotovimo povišane oz. patološke vrednosti, je potrebno opraviti še preiskave za ugotavljanje prisotnih drugih srčno-žilnih tveganj.

Meritve pulznega vala so v pomoč pri izvajanju preventivne in diagnostične dejavnosti oz. pri spremljanju učinkovitosti terapije v različnih stokah, npr. za zdravnike družinske medicine (primarne preiskave, spremljanje zdravljenja), medicine dela, kardiologe (neinvazivni hemodinamični monitoring), diabetologe (sladkorna bolezen pospešuje staranje žil), nefrologe (ledvični bolniki), nevrologe (možganska kap), ginekologe (nosečnost, menopavza), znanstvenike in raziskovalce.

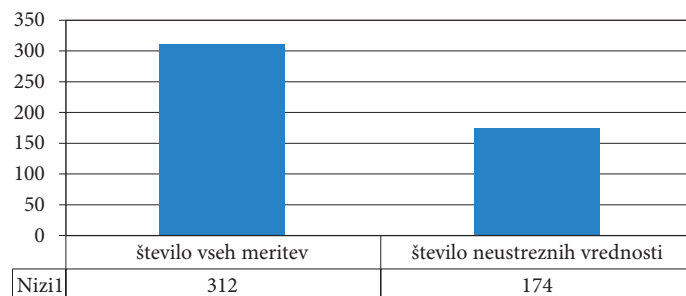
Ko ocenimo togost žil, s tem ocenimo zdravje žilnega sistema. Določitev togosti žil pripomore k oceni tveganja za možgansko kap in srčni infarkt – po nekaterih podatkih pripomore k oceni tveganja celo bolj kot zvišan krvni tlak ali zvišane vrednosti holesterola.

Z meritvijo pulznega vala pravočasno odkrijemo začetne spremembe na žilju, ko z ustreznimi preventivnimi ukrepi še lahko preprečimo hujše posledice. Preventivni ukrepi so izogibanje škodljivostim, ki dokazano škodijo zdravju, sprememba življenjskega sloga (nekajenje, optimalna telesna teža in obseg pasu, zdrava prehrana, redna telesna dejavnost, ...) ter dosledno jemanje zdravil, ki jih predpiše zdravnik.

Po evropskih smernicah za zdravljenje arterijske hipertenzije je hitrost pulznega vala, ki je večja kot deset metrov na sekundo, opredeljena kot žilna okvara. Ta vrednost je sicer povprečna vrednost pri petinsedemdesetlet starem človeku in je zanj še normalna vrednost. Če dobimo izvid 10 m/s pri mlajšem človeku, pa lahko sklepamo, da so njegove žile bolj toge, bolj poapnele od njegove kronološke starosti. S tem je povečana njegova ogroženost za nastanek žilnih zapletov.

V Posvetovalnici za srce in na terenu dobro leto izvajamo meritve pulznega vala. V tem času smo opravili preko 300 meritev. Več kot polovica oseb oz. 55,8 % oseb je imelo pospešen pulzni val. To prikazuje graf 1.

Graf 1: število vseh meritev in število neustreznih vrednosti



Od septembra do novembra 2016 smo izvedli raziskavo o vplivu prehranskega dopolnila Abigenol na zdravje žilnega sistema z meritvami pulznega vala. Rezultati raziskave so bili presenetljivo dobri. ♥

Vabljeni na meritve pulznega vala v Posvetovalnico za srce, Dalmatinova 10 v Ljubljani.

Na preiskavo se ni potrebno naročiti.

Uradne ure: ponedeljek, torek, četrtek in petek
od 9.00 do 12.00, sreda od 11.00 do 15.00.

Kako pomembno je stanje vaših žil?

Strokovnjaki pravijo, da so spremembe na žilah zelo pomemben dejavnik, ki nam pomaga oceniti tveganje za srčno-žilne bolezni. Nekateri celo pravijo, da nam spremembe na žilah povedo več kot krvni tlak ali holesterol. Žile se starajo prav tako kot drugi deli našega telesa, vendar, če je staranje prehitro, imamo lahko resne težave, saj pride do zoženja žil. Zožitev žil se pogosto pojavi tudi na koronarnih arterijah, ki prehranjujejo srce, ali na vratnih in možganskih arterijah, ki prehranjujejo možgane. Tako je verjetnost za srčni infarkt ali možgansko kap povečana.

Ljudje se dolgo časa ne zavedamo, da postajajo naše žile vse ožje in vse manj prožne, kar ovira pretok krvi in lahko privede po zmanjšane oskrbe tkiv s krvjo. To se občuti kot stiskajoča bolečina v mišicah meč, ki popusti šele po počitku. Čez čas se bolečina začne pojavljati tudi že v mirovanju, koža na nogi je hladna in slabše poraščena.

Kdo mora biti še posebej pozoren?

Še posebej morajo biti pozorni na prehitro staranje svojih žil ljudje z zvišanim krvnim tlakom, zvišanimi vrednostmi "slabega" holesterola v krvi, kadilci, sladkorni bolniki, ljudje s prekomerno telesno težo, ljudje, ki so premalo telesno dejavni in veliko sedijo, ljudje z ledvičnim popuščanjem ter ljudje, ki so pogosto pod stresom. Nevarnost, da pride do zoženja žil, je pri teh ljudeh bistveno povečana.

Kaj lahko storite za izboljšanje stanja vaših žil?

Za zdravje svojih žil lahko sami naredite največ: poskrbite za redno telesno dejavnost (vsaj pol ure na dan, npr.: redna hitra hoja), redno kontrolirajte svoj krvni tlak, vsebnost krvnega sladkorja ter vsebnost maščob v krvi, redno jemljite potrebna zdravila, hodite na redne kontrole k zdravniku, prenehajte kaditi, redno izvajajte tehnike sproščanja (dihalne vaje, joga, meditacije, avtogeni trening, ...) ter se zdravo prehranjujte.

Zdrava prehrana ljudi, ki imajo težave z žilami in tudi tistih, ki želijo preventivno dobro poskrbeti za svoje žile in nasploh svoje zdravje, vključuje določena hranila. Sem sodijo omega-3 maščobne kisline, ki pomagajo vzdrževati normalno raven krvnega tlaka in holesterola ter prispevajo k dobremu delovanju srca. Nepogrešljiv je koencim Q10, ki je zadolžen za proizvodnjo energije v telesu, in katerega raven v telesu se s starostjo drastično zmanjšuje. V svojo prehrano vključite tudi polifenole. To so naravne molekule, ki jih najdemo v določenem sadju in zelenjavi, ki izboljšajo prožnost žil ter pretok krvi. Pri vitaminih so posebej pomembni nekateri vitamini B, vitamin D ter vitamin K2. Vitamin K2 je potrebno zaužiti v kombinaciji z vitaminom D, saj le-temu pomaga pri nalaganju kalcija v kosti in ne na stene žil. Zelo dobro kombinacijo hranil za vaše žile in tudi srce najdete v novem izdelku Kardio3Aktiv, razvitem v podjetju Ars Pharmae. Redno dodajanje omenjenih hranil bo koristilo vašim žilam in srcu. Poskrbite za njih. ♥



Pravočasno
poskrbite
za svoje
srce in
ožilje

NOVO

Kardio3Aktiv®

Edinstvena kombinacija
naravnih hranil,
ki podpirajo delovanje
vašega srca in ožilja.

razvito v
Sloveniji



Visoka vsebnost omega-3, Abigenola,
koencima Q10 in izbranih vitaminov.

3 ključne sestavine za vaše srce in ožilje

Omega-3 EPK in DHK imata vlogo pri delovanju srca*.

Abigenol je slovenska naravna učinkovina iz skorje bele jelke, ki je izjemno bogat vir biološko aktivnih polifenolov.

Koencim Q10 je prisoten v vseh celicah našega telesa.

Še posebej veliko ga je v našem srcu.

Kardio3Aktiv®

- ♥ Kombinacija treh ključnih sestavin za srce in ožilje v samo eni kapsuli, podkrepljena z izbranimi vitamini, ki ojačajo delovanje.
- ♥ Optimalno razmerje omega-3 namenjeno delovanju srca.
- ♥ Omega-3 najvišje kakovosti.
- ♥ Študija o učinkovitosti Abigenola izvedena s člani Društva za zdravje srca in ožilja.
- ♥ Majhne kapsule in enostavno jemanje.
- ♥ Brez spahovanja in neprijetnega okusa po ribah.
- ♥ Brez GSO in dodanih arom.

* (z dnevnim vnosom 250 mg EPK in DHK).

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na
www.arspharmae.com T 080 8766

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Narava je modra

ARS PHARMAE®

Nizek krvni tlak (hipotenzija) – znak dobrega zdravja ali bolezn?

Nina Božič, Jana Brguljan Hitij

Nizek krvni tlak ali hipotenzija je nasprotje veliko bolj poznanega zvišanega krvnega tlaka ali hipertenzije. Zvišan krvni tlak je zelo dobro definiran, nimamo pa prav jasne definicije tega, kaj je (pre)nizek krvni tlak, saj tlak precej niha glede na dnevno dejavnost, stres, temperaturo, starost, zdravila ali morebitna bolezenska stanja. Trenutne smernice normalen krvni tlak opredeljujejo kot vrednosti pod 120/80 mmHg. Nizek krvni tlak pa nekateri strokovnjaki definirajo kot vrednosti pod 90/60 mmHg.

Nizek krvni tlak sam po sebi ni bolezen in je lahko le odraz zdravja, dobre telesne pripravljenosti in genske zasnove. Lahko pa je znak zelo resnega bolezenskega stanja, ki predvsem ob hitrem znižanju tlaka povzroči simptome, kot so vrtoglavica, omotica, izguba zavesti, zamegljen vid, slabost, utrujenost, pomanjkanje koncentracije. Pomembno je, da ločimo med različnimi oblikami nizkega krvnega tlaka in ustrezno ukrepamo.

Kaj je krvni tlak in kaj nanj vpliva?

Krvni tlak je sila krvi, ki pritiska na notranjo površino stene žil odvodnic (arterij), ko srce potiska kri, da ta potuje po celem telesu. Poznamo sistolični in diastolični krvni tlak. Sistolični (zgornji) tlak proizvede srce, ko potisne kri po telesu. Diastolični (spodnji) krvni tlak pa namerimo v žilah v času, ko srce 'počiva' med dvema utripoma. Krvni tlak je odvisen od treh dejavnikov: količine krvi, ki jo srce iztisne v obtok pri enem utripu, srčne frekvence in lastnosti žilja. Pomembni sta prehodnost in napetost žil. Stanja, ki vplivajo na kateregakoli od treh omenjenih dejavnikov, lahko povzročijo nizek krvni tlak. Krvni tlak mora biti dovolj visok, da zagotavlja prekrvitev celega telesa, kar pomeni zagotavljanje dostave kisika in hranil vsem organom v telesu. Kadar je tlak prenizek, pride do motenj prekrvitve organov ter nastanka s tem povezanih simptomov in znakov, kot so vrtoglavica, omotica, izguba zavesti, zamegljen vid, slabost, utrujenost, pomanjkanje koncentracije, itd.. Bolj kot sama številka na merilcu tlaka, so za oznako (pre)nizek krvni tlak pomembni pridruženi simptomi in znaki ter morebitne pridružene bolezni. Nizek krvni tlak sam po sebi ni razlog za preplah in ne zahteva zdravniške obravnave. V primeru, da so nizkemu tlaku pridružene zgoraj opisane težave oziroma ima posameznik pridružene bolezni, pa je potreben obisk zdravnika.

Posebne oblike nizkega krvnega tlaka

Ortostatska / položajna hipotenzija

Gre za obliko nizkega krvnega tlaka, ki se pojavi pri spremembi položaja iz ležečega ali sedečega v stoječega. Definiramo jo kot znižanje sistoličnega tlaka za najmanj 20 mmHg ali diastoličnega tlaka za najmanj 10 mmHg v prvih treh minutah stoje. Pri bolnikih s hipertenzijo v ležečem položaju je primernejša meja padec sistoličnega tlaka za 30 mmHg. Ko vstanemo, pride zaradi težnosti do kopičenja krvi v nogah, zato manj krvi potuje nazaj k srcu. Normalno baroreceptorji (posebne celice) v žilah vratu zaznajo znižanje pritiska in pošljejo signale v



možganske centre, da srce prične hitreje in močnejše črpati kri po telesu, kar stabilizira krvni tlak. Poleg tega baroreceptorji ob nizkem tlaku sprožijo zoženje žil, kar poveča periferni upor in poveča krvni tlak. Če nastopi motnja v omenjenih prilagoditvenih procesih, ob spremembi položaja ne pride do ustreznega porasta krvnega tlaka. Vzroki so različni: dehidracija, bolezni srca, bolezni žlez z notranjim izločanjem, bolezni živčevja, padec tlaka po obroku hrane. Dejavniki, ki povečajo tveganje za nastanek ortostatske hipotenzije so številni: starost, določena zdravila, bolezni srca – predvsem bolezni zaklopk in srčno popuščanje, Parkinsonova bolezen, izpostavljenost vročini, dolgotrajnejše ležanje, nosečnost, alkohol. Ortostatska / položajna hipotenzija lahko povzroča simptome, povezane z znižanjem krvnega tlaka, ali pa je asimptomatska. Večinoma gre za blage oblike, možni pa so tudi resnejši zapleti (izguba zavesti s padci, možganska kap, pojav prsne bolečine, poslabšanje srčnega popuščanja, motnje srčnega ritma).

Velika nihanja krvnega tlaka

Nepravilnost delovanja avtonomnega živčevja lahko povzroči velika nihanja v tonusu žil in srčni frekvenci in kot posledica se pojavijo velika nihanja krvnega tlaka. Ena izmed bolezni, kjer je to pogosto prisotno, je Parkinsonova bolezen. Tudi zdravila lahko povzročijo poraste in padce krvnega tlaka. Predvsem kratko delujoča zdravila za zniževanje krvnega tlaka, katerih učinek hitro popusti, lahko privedejo ob koncu svojega delovanja do kompenzatornega porasta krvnega tlaka in srčne frekvence.

Drugi vzroki za nizek krvni tlak

Različni vzroki lahko povzročajo hipotenzijo. Naj jih nekaj omenimo:

Iatrogena – z zdravili povzročena hipotenzija

Nizek krvni tlak lahko povzročimo z nekaterimi zdravili. Najpogosteje gre za zdravila, ki jih uporabljamo za zdravljenje visokega krvnega tlaka (zaviralci angiotenzinske konvertaze, zaviralci angiotenzinskih receptorjev, diuretiki, zaviralci receptorjev alfa, zaviralci receptorjev beta, nitrati). Lahko gre za pojav ortostatske hipotenzije ali pa trajno znižanega krvnega tlaka. Vzrok so lahko preveliki odmerki zdravil, lahko pa se težave pojavijo, ko se pridruži še kak dodaten dejavnik, npr. dehidracija, poletna vročina. V poletnem času pogosto opazimo zmanjšane potrebe po antihipertenzivih, zaradi česar moramo zdravljenje nekoliko prilagoditi – zmanjšati odmerke ali celo opustiti zdravila, seveda vse pod nadzorom oziroma po posvetu z zdravnikom. Poleg antihipertenzivov, katerih primarna naloga je zniževanje krvnega tlaka, imajo na tlak vpliv tudi zdravila za Parkinsonovo bolezen, nekateri antidepressivi in zdravila za erektilno disfunkcijo – posebej, če jih po pomoti vzamemo skupaj s preparati nitroglicerina.

Dehidracija

Predvsem v poletnem času, ko so prisotne višje temperature in se bolj potimo, lahko ob neustreznem nadomeščanju izgubljene tekočine in elektrolitov pride do dehidracije. Ker so žile bolj prazne, pride do padca krvnega tlaka. Dehidracija in nizek krvni tlak sta lahko tudi posledica dolgotrajnejšega bruhanja, driske, povišane telesne temperature, naporne vadbe. Pojavijo se lahko vse zgoraj omenjene težave, kot so omotica, utrujenost, vse do izgube zavesti. Temu so lahko pridružene tudi težave zaradi elektrolitnega neravnotežja.

Nosečnost

Med nosečnostjo po navadi opazimo padec krvnega tlaka, kar je popolnoma normalno. Po porodu se vrednosti normalizirajo. Po navadi znižan krvni tlak med nosečnostjo ne povzroča večjih težav, lahko pa v povezavi s še drugimi vzroki (visoka temperatura, dehidracija) pripelje do simptomov, ki so običajno blagi.

Endokrini vzroki

Nizek krvni sladkor lahko povzroča nizek krvni tlak; večinoma gre za težavo bolnikov s sladkorno boleznijo, ki jemljejo preparate za zniževanje krvnega sladkorja, lahko pa gre tudi za posledico bolezni jeter ali ledvic. Dolgotrajna (predvsem slabo nadzorovana) sladkorna bolezen lahko privede do okvare avtonomnega živčevja, kar lahko vodi v pojav ortostatske hipotenzije. Z bolezensko nizkim krvnim tlakom in celo šokom je lahko povezana odpoved nadledvične žleze (Addisonova bolezen). Tudi bolezni ščitnice imajo vpliv na krvni tlak.

Depresija, anksioznost

Po nekaterih raziskavah sodeč sta depresija in anksioznost povezana z nižjim krvnim tlakom.

Nevrološke bolezni

Za nekatere nevrološke bolezni je značilen nizek krvni tlak. Gre za bolezni z okvaro avtonomnega živčevja, ki uravnava tonus žilja in sodeluje pri refleksih (porast tlaka ob vstajanju). Tudi pri Parkinsonovi bolezni pogosto zaznamo izrazite poraste in padce krvnega tlaka.

Bolezni srca

Ker je naše srce glavna črpalka, ki kri potiska po telesu in ustvarja tlak v žilah, se seveda bolezni srca odražajo na krvnem

tlaku. Nizek krvni tlak lahko nastane pri motnjah srčnega ritma (bradikardijah – ko je srčni utrip zelo počasen in tudi pri tahikardijah – zelo hitrem utripu, ko srce bije prehitro, da bi učinkovito poganjalo kri po telesu). Nizek krvni tlak nastane tudi pri srčnem popuščanju, ki je lahko posledica različnih vzrokov (srčni infarkt, dolgotrajna nezdravljena arterijska hipertenzija, boleznina zaklopk, vnetje srčne mišice). Hipotenzija, ki je povezana z boleznimi srca, je vedno resno stanje, ki zahteva zdravniško obravnavo.

Krvavitve

Pri hudih krvavitvah, ko izgubimo veliko količino krvi, to privede do nizkega krvnega tlaka. Nujna je takojšnja zdravniška pomoč.

Hude okužbe

Pri hudih okužbah, predvsem pri sistemskih okužbah (sepsi), pride do aktivacije vnetnih molekul, ki imajo številne vplive na žilno steno in lahko vodijo v močno znižanje krvnega tlaka. Tako stanje vedno resno in zahteva čimprejšnjo zdravniško oskrbo.

Alergične reakcije

Alergične reakcije se lahko pojavijo po zaužitju določene hrane, zdravil, po piku žuželk, po aplikaciji kontrastnih sredstev v medicini. Alergične reakcije so lahko blage in povzročijo le srbeč izpuščaj po koži, lahko pa pride tudi do motenj dihanja in anafilaktičnega šoka s padcem krvnega tlaka, kar lahko vodi v smrt, če bolnik ne prejme pravočasno ustreznega zdravljenja – injekcije adrenalina.

Kaj lahko storimo?

Nizek krvni tlak, ki ne povzroča simptomov ali povzroča le blage težave, po navadi ne zahteva posebnega ukrepanja. Svetujemo zadostno pitje tekočin, zadosten vnos soli, večjo telesno dejavnost ter izogibanje prekomernemu vnosu alkoholnih pijač.

V primeru, da nizek krvni tlak povzroča težave, je zdravljenje odvisno od vzroka.

Če so vzrok zdravila, je na mestu zmanjšanje odmerka ali celo ukinitje zdravil v dogovoru z zdravnikom. Če ugotovimo ortostatsko hipotenzijo, svetujemo previdnost pri vstajanju in glede na vzrok eventualno dodatno ukrepanje (npr. zmanjšanje odmerkov zdravil, zamenjava zdravil, jemanje zdravil pred spanjem namesto zjutraj ...). V primeru dehidracije je potrebno ustrezno nadomeščanje tekočin in elektrolitov (skozi usta, kadar to ni možno ali ne zadostuje, pa intravensko). Težave zaradi nizkega krvnega tlaka v nosečnosti po navadi ne zahtevajo posebnega ukrepanja. V primeru večjih težav ali celo izgube zavesti je potrebno čimprej obiskati zdravnika za ugotavljanje morebitnih resnih bolezenskih stanj, ki zahtevajo nadaljnjo diagnostično obravnavo in takojšnje zdravljenje (bolezni srca, endokrinološke bolezni, nevrološka obolenja). V primeru hudih hipotenzivnih stanj s šokom, ko je zaradi nizkega krvnega tlaka motena prekrvitev vitalnih organov in s tem ogroženo življenje (npr. pri hudih sistemskih okužbah, velikih krvavitvah, alergičnih reakcijah, odpovedi srčne mišice (zaradi infarkta, vnetja, bolezni zaklopk, motenj ritma), poškodbah hrbtenjače, zastrupitvah) je potrebna takojšnja zdravniška oskrba. Takrat se poslužujemo intenzivnega nadomeščanja tekočin, krvnih preparatov in zdravil, ki dvigujejo in vzdržujejo ustrezno visok krvni tlak, da zagotovimo prekrvitev organov. V najhujših primerih je potrebna tudi uporaba mehanskih pripomočkov (znotrajaortna balonska črpalka, zunajtelesni krvni obtok). ♥

Vzemi si razgiban odmor!

Nataša Jan

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je v začetku leta pripravilo zgibanko/A3 poster z vajami, ki v šolskem odmoru ali ob drugih priložnostih, ko otroci (in odrasli) veliko sedijo, razgibajo telo. Poster smo imenovali: Vzemi si razgiban odmor! Predolgo sedenje ni dobro zate.

Izročili smo ga večini slovenskih šol, s priporočilom, da ga nalepijo na steno v razredih. Raziskave namreč kažejo, da lahko redni šolski odmori, ki vključujejo telesno dejavnost, povečajo sposobnost učencev, da ti ostanejo osredotočeni na svoje naloge, in da učenci pri preverjanjih znanja dosegajo boljše rezultate, če pred tem namenijo čas kratki, intenzivni vadbi.

Otroci in odrasli vse manj časa namenjamo telesni dejavnosti, hkrati pa se je v zadnjih letih močno podaljšal čas, ki ga čez dan preživimo v sedečem položaju. Raziskave kažejo, da je podaljšan čas sedenja povezan s tveganji za zdravje, kot je pojav čezmerne telesne teže in debelosti ter težav s presnovo. Poiskati moramo način za povečanje dnevne telesne dejavnosti, obenem pa poskrbeti tudi za skrajšanje daljših obdobij sedenja.



Otroci z veseljem prepoznajo vrste dejavnosti in športa, ki so jim najljubše. Potrebno jim je pokazati, da obstaja ustrezna telesna dejavnost za vsakogar.

ZAKAJ JE TELESNA DEJAVNOST TAKO POMEMBNA?

GIBANJE JE ZDRAVILO ZA TELO IN DUHA!

Če bi si učinke telesne dejavnosti na počutje in zdravje lahko zagotovili v obliki predpisane tablete, bi bil to najpogosteje predpisan farmacevtski izdelek na svetu.

Dokazan je vpliv redne telesne dejavnosti otrok in mladostnikov na izboljšanje njihove telesne zmogljivosti, telesnega in duševnega zdravja.

PRIPOROČILA SVETOVNE ZDRAVSTVENE ORGANIZACIJE:

- Otroci in mladostniki v starosti med 5 in 17 let bi se morali vsak dan najmanj 60 minut ukvarjati s srednje do visoko intenzivno telesno dejavnostjo.
- Več kot 60-minutna telesna dejavnost na dan prinaša dodatne koristi za zdravje.
- Prevladujoči del dnevene telesne dejavnosti bi moral biti aeroben. Najmanj trikrat na teden bi bilo treba vključiti visoko intenzivno vadbo, tudi za krepitev mišic in kosti.

Pojdimo peš ali s kolesom v šolo in drugod!

Kaj nam krade priložnost za telesno dejavnost:

- namesto hoje ali kolesarjenja v šolo ali službo izberemo avto, avtobus ali vlak,
- namesto stopnic uporabljamo dvigala ali tekoče stopnice,
- z uvedbo strojev in mehanskih orodij je delo vse manj ročno,
- vse več časa preživimo pred televizorjem ali za računalnikom,
- starši otrokom ne dovolijo igre na prostem, saj so zaskrbljeni zaradi prometa na cestah in morebitnih neznancev.

Kako do več vsakodnevne telesne dejavnosti:

- dejavna pot v šolo ali po opravkih (hoja ali kolesarjenje),
- gibalne igre na prostem v šoli ali parku,
- igranje v šolskih prostorih ali namenskih športnih središčih,

- občolska športna vzgoja – za zdrav življenjski slog in skupinske vadbe v šoli,
- organizirano udejstvovanje v rekreativnih športnih društvih ali klubih v lokalnem okolju,
- rekreativno plavanje, ples ali kolesarjenje z drugimi družinskimi člani in prijatelji,
- gibalne dejavnosti na prostem in urbani športi v okviru organiziranih klubov in prostovoljnih skupin,
- ukvarjanje s telesno dejavnostjo je kljub domnevni nedostopnosti primernih prostorov mogoče kjer koli.



Vir ilustracij: poster/zgibanka Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije "Vzemi si razgiban odmor", avtor Igor Ribič

Dobre Slabe

NOVICE

Zgodnja defibrilacija povečuje možnost preživetja po srčnem zastoju

Ob srčnem zastoju na terenu je za žrtev najbolje, če očividci takoj uporabijo avtomatični defibrilator. V tem primeru danski raziskovalci opisujejo 53 %-no preživetje. Če očividci defibrilacije ne izvedejo in čakajo na prihod reševalcev, se čas do defibrilacije podaljša in preživetje zmanjša na 29 %. Srečna okoliščina je, da se je dostopnost do avtomatičnih defibrilatorov na javnih krajih v zadnjih tudi v Sloveniji močno izboljšala. (vir: *Circulation* 2017; DOI:10.1161/CIRCULATIONAHA.117.029067)

Paliativna oskrba koristi bolnikom z napredovalim srčnim popuščanjem

Paliativna oskrba daje prednost lajšanju bolezenskih simptomov pred vzročnim zdravljenjem bolezni, vendar se oba pristopa med seboj ne izključujeta. Bolniki z napredovalim srčnim popuščanjem, ki so jim poleg običajne oskrbe nudili še paliativno oskrbo, so se počutili bolje, bili manj prestrašeni in imeli manj depresivnih simptomov kot bolniki na standardnem zdravljenju. V zadnjih letih vse več centrov za zdravljenje srčnega popuščanja, tudi v Sloveniji, uvaja tudi načela paliativne oskrbe. (vir: *J Am Coll Cardiol* 2017; 70: 331-41.)

Sprememba prehranjevalnih navad lahko podaljša življenje

Nikoli ni prepozno, da poskušamo izboljšati svoje zdravje z uživanjem kakovostne prehrane, ki vsebuje dovolj sadja, zelenjave, oreškov in rib, a malo redečega mesa. Dve veliki raziskavi v ZDA, ki sta se začeli leta 1977 oz. 1986, in ki sta vključili več kot 170.000 zdravstvenih delavcev, sta pokazali, da je že zmerno izboljšanje prehrane za 20 odstotnih točk v 16 letih zmanjšalo celokupno umrljivost za 26 %. (vir: *N Engl J Med* 2017; 377: 143-53.)

Mineralna voda je lahko dober vir kalcija

To je dobra novica predvsem za tiste, ki ne marajo ali ne prene-sejo mleka in mlečnih proizvodov. Kalcij se v telo absorbira enako dobro iz mineralne vode – ne glede na vsebnost bikarbonata ali sulfata – kot iz mleka ali kalcijevih nadomestkov. Za zaužitje priporočenega 1g kalcija na dan je treba popiti dva litra mineralne vode z vsebnostjo kalcija 500 mg/l ali liter mleka z vsebnostjo približno 1000 mg/l ali pa pojesti dva lončka jogurta. Seveda je najbolje med seboj kombinirati različne prehranske vire kalcija. (vir: *J Am Coll Nutr* 2017; 36: 386-90.)

Vnetje osrčnika lahko napoveduje rakavo bolezen

Danski raziskovalci so analizirali podatke o več kot 13.000 bolnikih, ki so zboleli z vnetjem osrčnika v letih od 1994 do 2013. Bolniki z vnetjem osrčnika so imeli v prvih treh mesecih po diagnozi 12-krat večje tveganje za odkritje rakave bolezni kot splošna populacija, v 10 letih po diagnozi pa za 50 % večje tveganje kot splošna populacija. Najpogosteje so zboleli za rakom pljuč, sečnega mehurja, limfomom ali levkemijo. (vir: *Circulation* 2017; DOI: 10.1161/CIRCULATIONAHA.116.024041)

Dedna nagnjenost k debelosti vzročno prispeva h koronarni bolezni

Škotski raziskovalci so pri več kot 120.000 osebah ugotovili trojno povezavo: med genotipom (93 genskimi odseki, ki so povezani z debelostjo) in indeksom telesne mase, med indeksom telesne mase in nekaterimi boleznimi ter med genotipom in nekaterimi boleznimi. Po njihovem vzročnem modelu je povečanje indeksa telesne mase za 4,8 kg/m² povečalo tveganje za koronarno bolezen za 35 %, tveganje za hipertenzijo za 64 % in tveganje za sladkorno bolezen za 153 %. (vir: *JAMA Cardiol* 2017, DOI: 10.1001/jama-cardio.2016.5805)

Debeli bolniki pri računalniški tomografiji koronarnih arterij prejmejo večjo dozo sevanja

Doza ionizirajočega sevanja, ki jo prejme telo med rentgensko preiskavo, je v veliki meri odvisna od mase, ki je izpostavljena sevanju. Zato je razumljivo, da debeli bolniki med računalniško tomografijo absorbirajo večjo dozo ionizirajočega sevanja kot suhi bolniki. Tudi motnje srčnega ritma, ki podaljšajo čas preiskave, so povezane z večjo dozo sevanja. (vir: *Letni kongres Society of Cardiovascular Computed Tomography* 2017, abstrakt št.29)

Ablacijsko zdravljenje atrijske fibrilacije je manj uspešno, kot se zdi bolnikom

Znatno število bolnikov po električni osamitvi vtočišč pljučnih ven v levi predvor, t.i. ablacijskem zdravljenju atrijske fibrilacije, ne čuti več simptomov aritmije, čeprav le-ta vztraja ali se dokaj pogosto pojavlja. Zdi se, da je razlika med subjektivnim in objektivnim stanjem posledica delne prekinitve oživčenja srca, ni pa mogoče izključiti tudi učinka placeba. (vir: *JACC: Clin Electrophysiol* 2017, DOI: 10.1016/j.jacep.2017.04.003)

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!

Blaga robna fibroza

Boris Cibic

Vprašanje*

»Pozdravljeni!

Stara sem 23 let, lani sem bila poslana na EKG, ker velikokrat občutim ostro bolečino v predelu srca, ob tem lahko diham samo plitko, ker me ob prevelikem vdihu preveč zaboli - kot da bi imela krč, srce pa mi ob tem močno bije. Ker zdravnica z EKG-jem ni bila zadovoljna, me je poslala na UZ, kjer piše, da je na aortni zaklopki vidna blaga robna fibroza. V mnenju je navedeno, da so vse srčne votline normalne, in da so „minimalno prekomerno izražene degenerativne spremembe“. Kardiolog mi je po tem povedal, da se ta sprememba na aortni zaklopki lahko šele čez deset let poveča mogoče za kakšen milimeter, da ni nič takega.

Pred tem pregledom sem iz istega razloga šla k istemu kardiologu že leta 2011, takrat je bilo vse bp., ob pregledu pa je omenil še, da se vidi, da bom v starejših letih imela težave s holesterolom...nič mi ni bilo jasno.

In še danes mi ni...zato me zanima - ali res ni ta robna fibroza nič za kar bi me moralo skrbeti? Naj grem po drugo mnenje k še kakšnemu kardiologu? Kako je lahko vedel, da bom imela težave s holesterolom v starosti (takrat sem bila stara le 17 let)?

Težave z bolečino se niso izboljšale, pogosto se pojavijo, če ležim v stranskem položaju in imam obe roki pod glavo, takrat imam občutek, kot da se pojavijo zato, ker je prsni koš preveč stisnjen.

Že vnaprej se vam zahvaljujem za odgovor. «

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

Odgovor

Zdravnik vam je pred nekaj leti rekel, da boste v starosti predvidoma imeli nekaj težav s holesterolom. Verjetno je pri pregledu vaše krvi ugotovil vrednost holesterola na zgornji meji normale. Upam, da vam je povedal, katere so normalne vrednosti holesterola v krvi in kako moramo ukrepati, zlasti če pri mladi bolnici ugotovimo vrednosti holesterola na zgornji meji, oziroma, če imajo visoke vrednosti holesterola starši ali drugi bližnji sorodniki.

Danes zanesljivo vemo, da vrednosti holesterola v krvi nad 5 mmol/l pospešujejo nabiranje holesterola v stenah žil, kar imenujemo „ateroskleroza“, „Slaba“ stran povišanih vrednosti holesterola je, da tega ne čutimo, dokler niso žile toliko zožene, da ovirajo normalno prekrvitev tistih organov, v katerih so zožene (srce, možgani, noge, ledvice itd.) Zdjaj ste še premladi, da bi pri vas posumili na

zoženost žil, in da so vaše težave posledica „ateroskleroze“ žil. Zelo vam priporočam zdrav način življenja (zdrava prehrana, normalna telesna teža, nekajenje, izdatno gibanje, izogibanje duševnim napetostim (stresom), itd.

Vaše sedanje težave, ki jih ljudje doživljajo zaradi duševnih ali telesnih obremenitev, so prehodne. Razen zdravega načina življenja bolnikom priporočamo, da po potrebi vzamejo pomirjevalo (npr. tablete persen, ki so v prosti prodaji), ali zdravilo na recept, ki ga predpiše zdravnik. Srečno. ♥

KUPON

ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA
IN OŽILJA SLOVENIJE



Omega 3
1000 mg
Lekarna Ljubljana,
60 mehkih kapsul

Redna cena: 14,26 €
Akcijska cena za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije s kuponom:

11,41 €

Kupon je novčljivi do 30. 9. 2017 v enotah Lekarne Ljubljana.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Kupon je novčljivi do 30. 9. 2017 oziroma do prodaje zalog. Popust velja ob predložitvi tega kupona in veljavne članske izkaznice Društva za zdravje srca in ožilja, v vseh enotah Lekarne Ljubljana ob enkratnem nakupu. En kupon velja za nakup enega izdelka Omega 3 1000 mg. Popust se obračuna na blagajni. Kupon ne velja v spletni lekarni www.lekarna24ur.com. Veljaven je samo kupon, izrezan iz revije Za srce. Kupona ni mogoče zamenjati za gotovino. Popusti se med seboj ne seštevajo.

LEKARNA LJUBLJANA

www.lekarnaljubljana.si

Sredozemska prehrana

Maruša Pavčič

Svetovni proizvajalec testenin (italijanska firma v ameriški lasti) objavlja reklamo o mediteranski (sredozemski) prehrani, kjer poudarja predvsem vsebnost testenin. Na letošnji lestvici najpopularnejših »diet« je zasedla prvo mesto »mediteranska prehrana« pred številnimi »odmevnimi« shujševalnimi dietami, vsi poudarjamo njeno vrednost pri varovalni prehrani, skratka »sredozemska prehrana« je zdrava in »in«. Pa sploh vemo, kaj je pravilna »sredozemska prehrana« in zakaj si je pridobila tak sloves?

Za to je treba malo pogledati v zgodovino. Prehranske navade in vzorci različnih ljudstev so odvisni od njihovega življenjskega okolja, možnosti pridelave in vzgoje živil ter okoljskih pogojev za njihovo delo in obstoj ter se povezujejo tudi z drugimi življenjskimi navadami. Kako prehranske navade vplivajo na zdravje prebivalstva, dolgo ni bilo jasno. Prva svetovna populacijska študija (študija na velikem številu oseb) o prehranskih navadah, povezanih z zdravjem, predvsem s pojavom ateroskleroze ter boleznimi srca in žilja, je bila narejena leta 1957. V »Študiji 7 dežel« so primerjali prehranske navade prebivalcev ZDA, Finske, Nizozemske, Japonske, Italije, Grčije in Jugoslavije. Ugotavljali so pomembne razlike v sestavi hrane ne le posameznih dežel, pač pa tudi posameznih pokrajin v deželah (v Jugoslaviji na primer med Dalmatinci in Vojvodinci), frekvenci in količini uživanja posameznih živil ter starosti in zdravstvenem stanju preiskovancev.

Ugotovili so, da so najbolj zdravi, in da dosežejo najvišjo starost ob najmanjšem številu kazalcev tveganja za bolezni srca in žilja prebivalci grškega otoka Krete, ki je bil v tistem času otok ribičev in majhnih kmetov, ki so si le stežka pridelali in priribarili dovolj hrane. Podobne rezultate so našli tudi na jugu Italije, v okolici Neaplja, ki je bil v tistem času izrazito ekonomsko nerazvit. Primerjave prehranskih navad, predvsem uživanja oljčnega olja, so pokazale, da bi verjetno imeli podobne prehranske navade vsi prebivalci ob Sredozemskem morju, pa tudi Portugalci.

Prehranske navade majhnih kmetov in ribičev na Kreti in južni Italiji so postale znane kot »sredozemska prehrana«, saj so se države uprle, da bi jo poimenovali »prehrana revežev«. Vse dežele ob Sredozemskem morju so se začele ponašati s tem, da njihovi prebivalci uživajo sredozemsko prehrano, pa čeprav je ta bila daleč

od prehranskih navad ribičev in kmetov na Kreti in južni Italiji. Žal se tudi dolgost življenja in pojav bolezni sčasoma, z razvojem in pojavom boljših ekonomskih zmožnosti, niso več tako idealno skladali z rezultati primarne študije.

Izrabljanje t. i. »sredozemske prehrane« predvsem za reklamne namene in spreminjanje njene vsebine je šlo tako daleč, da so pristojni ugotovili, da jo je potrebno zaščititi. Tako je UNESCO leta 2013 na pobudo Italije vpisal »sredozemsko prehrano« na listo svetovne kulturne dediščine za Italijo, Francijo, Maroko, Španijo, Portugalsko, Grčijo, Ciper in Hrvaško. Izbral jo je zato, ker »sredozemska prehrana« vključuje »posebne spretnosti, znanje, rituale, simbole in tradicije, ki zadevajo izbiro žit in njihovo pridelavo, ribarjenje, vzrejo živali na kmetijah, konzerviranje, pridelavo, pripravo in posebno še delitev ter uživanje hrane«.

Kaj je »sredozemska prehrana«?

»sredozemska prehrana« tako ni le prehranski vzorec, ampak je resnično način življenja. Poudarek je na sveži, namesto na predelani, predpakirani in konzervirani hrani. obroki naj se uživajo po želji, s prijatelji in družino, ko je le mogoče. Pozitivni učinki te prehrane niso rezultat izključno enega živila ampak načina hranjenja kot celote. Splošne smernice »sredozemske prehrane« temeljijo na veliki vsebnosti deviškega oljčnega olja (glavnega vira maščob), tradicionalnih vrst zelenjave, svežega sadja (za deserte ali malice) in žit (večinoma polnozrnatih), ki rastejo na tem področju, stročnic in oreščkov, zmernem uživanju rib (predvsem modrih) in morskih sadežev, perutnine, mlečnih izdelkov (predvsem sira in jogurta) in rdečega vina ter le redkem uživanju jajc, rdečega mesa, mesnih izdelkov in slaščic. Prehrana je izredno raznolika

Miti in dejstva o »sredozemski prehrani«

1. mit: uživanje take hrane je zelo drago

Dejstvo: če pripravljate jedi s stročnicami (fižolom in lečo) kot glavnim virom beljakovin in polnozrnatimi žiti, je »sredozemska prehrana« cenejša kot predpripravljene in pripravljene jedi iz trgovine.

2. mit: če je kozarec vina dober za zdravje vašega srca, bodo trije še trikrat boljši

Dejstvo: zmerne količine rdečega vina (kozareček za ženske in dva za moške) prav gotovo dobro učinkujejo na srce, a pitje večjih količin ima nasprotni učinek. Vse kar je več kot 2 kozarca, je lahko za zdravje škodljivo.

3. mit: uživanje velikih krožnikov testenin in kruha je »sredozemska prehrana«

Dejstvo: običajno Sredozemci ne jedo velikih porcij testenin. Testenine zavzemajo približno četrt do tretjino krožnika, ostalo so solate in zelenjavne prikuhe, riba ali košček bio-mesa in morda še rezina kruha.

4. mit: pri sredozemski prehrani je važna predvsem hrana

Dejstvo: hrana je dejansko velik del prehrane, ne smemo pa pozabiti na način življenja Sredozemcev. Ko sedejo k obroku, ne gledajo televizije in ga ne pogoltnejo hitro. Hrano uživajo počasi, z užitek, v družbi, kar je prav tako važno za zdravje kot to, kar je na krožniku. Sredozemci so tudi zelo telesno dejavni.

in okusna, pripravljena na enostavne, vendar učinkovite načine z veliko zelišč in dišavnih. Zato si lahko prav vsak med množico živil, ki jih ponuja, najde tiste, ki mu najbolj ustrezajo.

Na teh izhodiščih temelji tudi prehranska piramida »sredozemske prehrane«, ki je bila narejena 2008 na osnovi zadnjih znanstvenih raziskav o učinku tega načina prehranjevanja (slika 1) in ki na grafičen način prikazuje, kako raznolika je lahko.

Zdravstveni učinki sredozemske prehrane

Od prvih ugotovitev do danes je bilo narejenih veliko študij o vplivih te prehrane na zdravje in preprečevanje različnih bolezni. Poleg tega, da je »sredozemska prehrana« pravzaprav model za zdravo prehrano človeštva, je dokazano, da deluje preventivno na razvoj različnih, predvsem kroničnih bolezni, in da skupaj z telesno dejavnostjo lahko zmanjša tveganje za številne resne telesne in duševne zdravstvene težave. Najpomembnejše so:

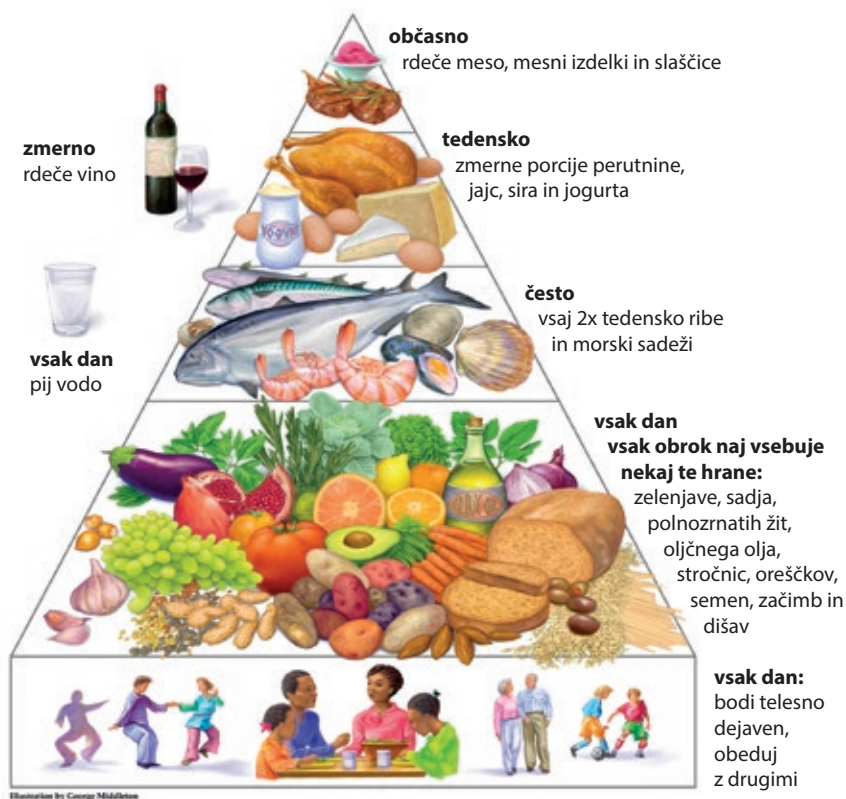
Zaščita pred boleznimi srca in kapmi. Leta 2011 so ugotovili, da je »sredozemska prehrana« z ekstra deviškimi oljčnimi oljem bolj učinkovita pri dolgotrajnem spreminjanju dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni (holesterol in tlak) kot prehrana z malo maščob. Leta 2013 pa so ugotovili, da so najbolj učinkovite pri zmanjševanju dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni in diabetes tipa 2 »sredozemska prehrana«, prehrana z malo ogljikovimi hidrati, prehrana z nizkim glikemičnim indeksom in prehrana z veliko beljakovin, medtem ko je bil učinek vegetarijanskih prehran na uravnavanje krvnega sladkorja in maščob v krvi omejen. Prednosti sredozemske prehrane naj bi bile predvsem nizka vsebnost nasičenih maščobnih kislin in visoka vsebnost enkratnenaščenih maščobnih kislin, predvsem oleinske v ekstra deviškem oljčnem olju, in prehranske vlaknine.

Odbor EFSA-e (Evropske agencije za varno hrano) za dietetske izdelke, prehrano in alergije je leta 2012 potrdil zdravstveno trditev, da polifenoli iz oljčnega olja ščitijo pred oksidacijo maščob v krvi, in da zamenjava nasičenih maščob z oleinsko kislino v prehrani pomaga k vzdrževanju normalne vsebnosti LDL-holesterola v krvi. Ekstra deviško oljčno olje in oreščki (mandlji, lešniki, orehi) pa naj bi tudi povečevali HDL-holesterol v krvi.

Da »sredozemska prehrana« ščiti pred pojavom **diabetesa tipa 2** pripisujejo veliki vsebnosti prehranske vlaknine, ki se počasi prebavlja in preprečuje hitre visoke dvige krvnega sladkorja, ter pozitivnim učinkom oljčnega olja na presnovo maščob, ki je pri diabetesu tipa 2 prav tako motena, kot pri boleznih srca in žilja. Leta 2014 sta 2 meta-analizi ugotovili, da »sredozemska prehrana« zmanjša tveganje za pojav bolezni za do 30 %.

Rak. Meta-analize leta 2008 in 2014 so potrdile, da dosledno uživanje sredozemske prehrane lahko zmanjša tveganje za smrt pri rakavih boleznih do 6 %. Pravkar poteka raziskava o zmanjšanju tveganja za razvoj rakavih bolezni ob rednem uživanju oljčnega olja. Predhodni dokazi so obetajoči.

Piramida »sredozemske prehrane« Sodobni pristop uživanja zdrave, slastne hrane



Slika 1: Piramida sredozemske prehrane

(https://oldwayspt.org/system/files/atoms/files/OW_MedPyramid_HiResLetter.pdf)
Piramido pripravili: Oldways Preservation and Exchange Trust, 2009

Nevrološke bolezni in duševne sposobnosti. Sistematični pregled študij iz leta 2016 je našel povezave med uživanjem sredozemske prehrane in boljšimi duševnimi sposobnostmi preiskovancev, pregled iz leta 2013 pa, da je večje uživanje sredozemske prehrane povezano z manjšim tveganjem za Alzheimerjevo boleznijo in počasnejšim upadanjem duševnih sposobnosti, kar pripisujejo ugodnim vplivom te prehrane na presnovo in srčno-žilno zdravje. Prav tako naj bi visoka vsebnost antioksidantov v sredozemski prehrani celice ščitila pred oksidativnim stresom in na ta način zmanjšala tveganje za Parkinsonovo boleznijo za polovico.

Nekatere raziskave kažejo, da »sredozemska prehrana« zmanjšuje tudi tveganja za razvoj **starostne degeneracije mrežnice (rumene pege)**.

Tudi raziskave o prehrani Slovencev kažejo, da so mnogo bolj zdravi in imajo mnogo manj tveganj za bolezni srca in žilja ter druge kronične bolezni prebivalci zahodne Slovenije, ki se hranijo bolj podobno »sredozemski prehrani«, kot pa prebivalci vzhodnega dela (Štajerska, Pomurje).

Zaključek

Ne le na dopustu ob morskimi obali, čas je, da se tudi v prihajajoči jeseni in zimi začnemo prehranjevati bolj po sredozemsko in izkoriščati vse dobre plati sredozemskega življenja, saj si bomo na ta način ohranili zdravje dalj časa. In življenje bo prav gotovo bolj kakovostno. ♥



Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Besedilo in foto: Brin Najžer

Predjed

Polentini krožnički z avokadom

Sestavine (za 2 osebi):

60 g polente, 400 ml vode, oljčno olje, 1 avokado, 1 jedilna žlica sezama, 1 limona, sol, poper, bazilika

Polento skuhamo po navodilih in kuhano namažemo v pekač, približno 1 cm na debelo ter pustimo, da se strdi. Polenta naj bo kar precej gosta. Avokado olupimo, odstranimo peško in narežemo na majhne kose ter po želji tudi malo pretlačimo. Avokadu dodamo sok polovice limone, nekaj listov sveže nasekljane bazilike in čajno žličko oljčnega olja ter dobro premešamo. Ko se polenta strdi, jo narežemo na kvadrate in jih po želji v ponvi zapečemo, na vsaki strani za približno 2-3 minute. Avokadovo maso naneseemo na polento in postrežemo toplo.

Glavna jed

Zelenjavna juha z lečo

Sestavine (za 2 osebi):

1 srednje velika čebula, 2 stroka česna, 100 g slanina, 2 cm dolg kos svežega ingverja, 150 g zelene leče, 2 manjša paradižnika, polovica cvetače, 2 korenčka, kislá smetana, oljčno olje, poper, paprika, kurkuma, lovorov list

Lečo pretresemo v cedilo, operemo pod tekočo vodo ter odcedimo. Čebulo in česen olupimo, nasekljamo ter na oljčnem olju popražimo, da čebula postekleni. Slanino narežemo na manjše kocke, jo dodamo čebuli in česnu ter pražimo približno 4 minute. Začinimo s papriko, kurkumo in poprom ter dobro premešamo. Dodamo odcejeno surovo lečo in vse prelijemo s približno 1,5 litra vode, počakamo da zavre. Cvetačo, korenček in paradižnika očistimo in narežemo na manjše kose ter jih postopoma dodajamo juhi. Ko zavre, najprej dodamo korenje, čez približno 10 minut še cvetačo in paradižnik. Dodamo tudi lovorjev list in kuhamo pokrito približno 40 minut. Juho vsakih 10 minut premešamo ter pazimo, da ne vre preveč. Na koncu odstranimo lovorjev list in juho pustimo stati še 10 minut, da se zgosti, preden jo postrežemo z jedilno žlico kisle smetane.

Poobedek

Lubenična solata

Sestavine (za 2 osebi):

500 g lubenice, 4 redkvice, pest sveže mete, 40 g arašidov, sok ene sveže limete, oljčno olje

Lubenici odstranimo lupino ter jo narežemo na manjše kose. Dodamo očiščene in na osmine narezane redkvice, grobo nasekljano meto, limetin sok ter malo oljčnega olja. Pri mešanju moramo biti nežni, da lubenica ne izpusti preveč vode. Arašide zdrobimo in jih potresemo po vrhu, preden solato postrežemo. ♥

Leonardo da Vinci (1452 – 1519)

Boris Cibic

Leonardo da Vinci je zagotovo eden največjih umov človeštva. Bil je slikar, kipar, arhitekt, inženir, anatom, izumitelj, ustvarjalni genij, mislec z velikim vplivom na duhovni razvoj zahodnega sveta v novem veku.

Naša kratka predstavitev se nima namena kosati z neštevilnimi deli, ki so jih o njem in njegovem delu napisali številni strokovnjaki. Želimo le spomniti, da je del svojega časa posvetil tudi medicini ter usmeriti vaše misli na resnično neskončne zmogljivosti človeškega duha.

Leonardo da Vinci se je rodil 15. aprila 1452 v vasici Anchiano, v naselju Vinci v Toskani (regija srednje Italije). Bil je nezakonski otrok kmečkega dekleta Caterine in advokata ter zemljiškega posestnika Gospoda Piera Fruosino di Antonio da Vinci. V njegovem času v Evropi še ni bilo današnjega poimenovanja oseb z imeni in priimki, zato je tudi poleg njegovega imena zapisan le kraj rojstva: Leonardo (sin) gospoda Piera iz (naselja) Vinci.

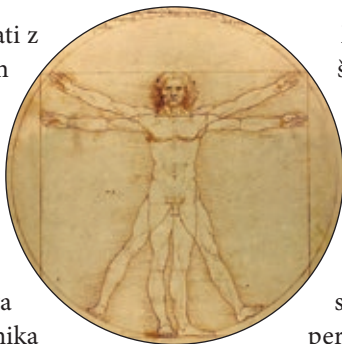
Leonardova iznajdljivost in nadarjenost sta se pokazali že v njegovi zgodnji mladosti. Bil je vsestransko nadarjen. Živel je v dobi renesanse, ko je evropski umetnostni slog posnemal staro grško in rimsko umetnost v slikarstvu in arhitekturi. Hkrati je imel velik talent za tehniko in medicino.

Od leta 1457 je živel v očetovem gospodinjstvu, skupaj s starimi starši in stricem v Firencah. Leonardo da Vinci se je neformalno izobraževal v latinščini, geometriji in matematiki, največ pa se učil z opazovanjem.

Leta 1466, v starosti 14 let, je postal vajenec pri slikarju Andrea del Verrocchio v Firencah, ki se je posebno posvečal študiju perspektive (navidezno stekanje vzporednih črt in postopno zmanjševanje bolj oddaljenih predmetov pri gledanju v daljavo). To tehniko je Leonardo da Vinci kmalu usvojil. Njegovo prvo ohranjeno delo je angel na Verrocchievi sliki Kristusov krst. Po šestih letih vajeništva je leta 1472 postal Cehovski mojster Sv. Luke, ceha umetnikov in doktorjev medicine.

Slikanje je vselej pojmoval kot univerzalen jezik. Za izpopolnjevanje svoje tehnike se je ukvarjal z znanostjo. Njegovo proučevanje narave in anatomije je jasno razvidno iz njegovih slik. Na njih so vse figure zelo natančno upodobljene. Bil je prvi umetnik, ki je proučil telesna razmerja moških, žensk in otrok in jih uporabil za določitev »idealnega« človeškega lika. Predvsem ni pretiraval z mišičastimi telesi. Prepričan je bil, da mora umetnik dobro poznati pravila perspektive in vse zakone narave. Verjel je, da je oko popoln instrument za učenje vseh teh zakonov, umetnik pa popoln človek, ki zmore vse naslikati. Trdil je, da se slikar pogovarja z naravo. S svojimi raziskavami je želel ljudem povedati več, kot so opazili v vsakdanjem življenju. Prav iz njegovih del naj bi se začele razvijati iztočnice sodobnih znanstvenih področij (anatomija, kemija, fizika, biologija, itd.).

Leonardo da Vinci je leta 1516 zapustil Firence in odšel v Milano, pod pokroviteljstvo vojvode Ludovica Sforza »il Moro«, na enega najbolj bleščečih se evropskih dvorov. Tam se je z vso globino posvetil slikarstvu, biologiji, anatomiji, inženirski dejavnosti. Veliko je risal in številne njegove risbe so se ohranile do danes.



Med prvimi je osnutek velikega bronastega konjeniškega kipa »Gran Cavallo« v čast vojvodovega očeta, ki pa ni bil nikoli vlit, saj so potrebnih sedemnajst ton bron pretopili v orožje za obrambo Milana pred Turki.

Velika Leonardova mojstrovina iz te dobe je freska »Zadnja večerja« za samostan Santa Maria delle Grazie. Naslikal jo je (1495 – 1498) v samostanskem refektorju in pri tem uporabil nove prijeme perspektive z izraznim upodabljanjem značaja likov Kristusa in njegovih učencev.

Okoli leta 1490 je izdelal ilustracijo, imenovano »Človek po Vitruviju«, ikonično delo o razmerjih človekovega telesa, kot jih je v tistem času izračunal rimski arhitekt Vitruvij. Sam Leonardo je verjel, da človeški organizem deluje analogično vesolju. Nad risbo je v zrcalni obliki rokopisno zapisal osnovna razmerja človekovega telesa po Vitruviju, pod risbo pa je, prav tako v rokopisu, zapisal podrobnejša razmerja. Besedilo se začne: »Če razprete svoje noge toliko, da se položaj višine glave zniža za eno štirinajstino vaše višine, in dvignete roke toliko, da se vaši iztegnjeni prsti dotikajo navidezne črte v višini vrha vaše glave, bo center iztegnjenih okončin popek, prostor med nogami pa bo tvoril enakostranični trikotnik.«

Leonardo da Vinci je deloval tudi v Rimu, Benetkah in Bologni. Po propadu rodbine Sforza se je leta 1499 vrnil v Firence, ter prevzel položaj arhitekta in načrtovalca pri vojvodi pokrajine Romagna, kjer je tedaj vladal Cesare Borgia. Iz tega obdobja (1503) je slika Mona Lisa, neprekosljiv primer, kako lahko umetnost posnema naravo.

Morda še prepričljivejše od njegovega umetniškega delovanja so njegove študije o znanosti in tehniki. Očaran nad letenjem je namenil veliko pozornost preučevanju leta ptičev ter izdelal več načrtov za letalne stroje (jadrarno letalo, helikopter). Opisal je tudi številne izume na vojaškem področju (strojnica, oklepni tank, podmornica, ...). Dokopal se je do nekaj ugotovitev tudi na področju astronomije. V letih, ki jih je preživel v Vatikanu, je načrtoval uporabo sončne energije.

Da bi poudaril svoje razumevanje organskih funkcij, je primerjal anatomijo človeka z anatomijo večjih sesalcev. Udeleževal se je avtopsij in izdelal številne izjemno podrobne anatomske risbe ter načrtoval delo o človeški in primerjalni anatomiji.

Vsa svoja opažanja in ugotovitve je Leonardo zapisal v zvezke, ki obsegajo okoli 13.000 strani zapiskov in risb, ter združujejo umetnost in znanost. Leonardove risbe rastlin sodijo med njegove estetsko najbolj dovršene risbe. Njegov pristop k znanosti je bil opisen. Vsak pojav je skušal razumeti tako, da ga je opisal in izrisal do najmanjše podrobnosti (podrobne študije hidravlike, optike, astronomije in anatomije).

Zadnja leta svojega življenja je preživel v Franciji v hiši, ki mu jo je podaril francoski kralj, Francis I. Umrl je 2. maja 1519 v starosti 67 let.

Preprečevanje negativnih posledic dolgotrajnega sedenja na človekovo telo – raztezanje

Borut Pistotnik

Vsakodnevno dolgotrajno sedenje, ki je postalo navada in potreba mnogih (sedenje ob stroju, delo za računalnikom, vožnja v službo, gledanje televizije, klepet ob kavici, počivanje ...), ima negativne posledice na človekovo telo, kar potrjujejo številne raziskave, zato bi morala biti redna telesna vadba, tako v prostem času kot tudi na delovnem mestu, nujna sestavina zdravega načina življenja, s katero bi odpravili negativne učinke takšne prisiljene pasivne drže.

Pri dolgotrajnem sedenju se namreč pojavijo enostranske obremenitve in deformacije hrbtenice, prsni koš je vbočen, kar povzroči plitvo, trebušno dihanje, ki ima za posledico počasnejši krvni obtok in slabšo prekrvljenost distalnih predelov telesa (noge, roke in možgani), s tem pa slabšo delovno učinkovitost. Že nekaj minutna kompenzacijska vadba na vsako uro sedenja pa ima pozitivne vplive na držo in delovanje funkcionalnih sistemov telesa.

Dolgotrajno sedenje kot pasiven položaj človekovega telesa ima negativne posledice tako na postavitev telesa v stoji kot tudi na njegovo delovanje in gibalno učinkovitost. Pri dolgotrajnejšem sedenju se namreč mišice trupa sprostijo in hrbtenici ne nudijo več opore v zadostni meri, zato pride do njenega sesedanja in krivljenja v različne smeri. Nekatere mišice se pri tem pretirano raztezajo, druge, ki so skrčene, pa se zato skrajšujejo, kar vse skupaj kvarno vpliva na statiko hrbtenice in posledično na položaj telesa pri stoji. Posledice dolgotrajnega sedenja se tako kažejo kot bolečine v vratnem, prsnem in križnem predelu hrbtenice, pri daljši trajajočih napačnih obremenitvah pa lahko pride tudi do trajnejših okvar hrbtenice. Tako bi bilo pri dolgotrajnejšem sedenju potrebno vsake toliko časa preveriti in zavestno popraviti svoj položaj, saj se tonostatične mišice, ki skrbijo za pokončno držo telesa, počasi utrudijo, posledica je zmanjšanje njihove napetosti in počasno sesedanje trupa. Zato bi bilo potrebno sedenje občasno prekiniti in mišice ponovno aktivirati, da bi lahko ponovno korektno opravljale svojo nalogo pri sedenju in s tem preprečile kvarne učinke, ki jih ima dolgotrajno sedenje na človekovo telo, pa četudi je le-to pravilno. Glede na to, še posebej če je sedenje dolgotrajno in se ponavlja iz dneva v dan, se je potrebno raztegniti in okrepiti tonostatične mišice ter globoko zadihati. Na tak način se bodo preprečile degenerativne spremembe hrbtenice, izboljšala prekrvljenost spodnjih okončin in preskrbljenost možganov s kisikom, s tem se bo izboljšala delovna sposobnost ter učinkovitost prenašanja vsakdanjih obremenitev. Pri dolgotrajnejšem sedenju se namesto stola priporoča tudi uporaba velikih



Slika 1

žog, ki zaradi svoje nestabilnosti, sedečega silijo v nenehno popraviljanje pokončnega položaja trupa in s tem vsaj v aktivacijo tonostatičnih mišic (sl. 1).

Kaj narediti, da nam bo uspelo preprečiti negativne posledice dolgotrajnega sedenja na telo in zagotoviti njegovo normalno delovanje? Vsekakor je treba poznati negativne vplive sedenja na telo in izvesti ustrezno vadbo za njihovo odpravo. Dolgotrajno sedenje povzroči raztegnitev iztegovalk vratu, trupa in kolkov, ki so odgovorne za pokončno držo pri sedenju, ter skrajšanje upogibalk ramen, kolkov in kolen, pa tudi ohlapnost upogibalk trupa, kar vse vpliva na slabo telesno držo (okrogel hrbet, povečana lordoza, bolečine v križu ipd.). Vadba naj bi tako vsebovala predvsem raztezanje skrajšanih in krepitev raztegnjenih mišic, ki so bile omenjene, izogibati pa se je potrebno vajam, ki imajo

na telo podoben učinek kot sedenje.

Raztezne vaje za odpravljanje mišičnih skrajšav kot posledic dolgotrajnega sedenja, naj bi bile statične, kar pomeni, da se največji razpon giba (največja možna raztegnitev mišice) zadrži krajše časovno obdobje (do 30 sek.). Dinamične vaje zaradi slabšega nadzora razpona gibov ob zamahu v ta namen niso najbolj primerne, saj bi ob preveč skrajšanih mišicah lahko povzročile poškodbe. Z redno vadbo se da obseg gibov znatno povečati v vseh življenjskih obdobjih. Pri tem je potrebno upoštevati nekaj napotkov za varno vadbo, saj bodo le tako doseženi želeni učinki:

- nikoli ne raztezajte tkiv tako hitro, da bi začutili bolečino;
- raztezanje za izbrano mišično skupino ponovite vsaj trikrat, med ponovitvami pa si vzemite dovolj odmora za sprostitev;
- med raztezanjem ne pozabite na normalno, naravno dihanje.

Statične raztezne vaje, primerne za odpravljanje negativnih posledic dolgotrajnega sedenja, se lahko izvajajo po postopku enostavnega raztezanja, ki je preprost in omogoča dober nadzor nad raztezanjem. Potek enostavnega raztezanja, gibalne faze v eni ponovitvi vaje, ki traja cca. 30 sek.:



Slika 2



Slika 3



Slika 4



Slika 6

- počasi raztegnite sproščeno mišico, tako da oddaljite njene pripoje do praga bolečine (ne sme boleti, ne sme biti neprijetno);
- dosežen položaj zadržite 10 sek., oz. toliko da se v mišici zmanjša napetost (umirjeno in sproščeno dihanje, občutenje mišice);
- počasi še dodatno raztegnite mišico, spet do praga bolečine (zavesten nadzor raztezanja, brez nihajev ali zamahov);
- povečan razpon giba zadržite 10 sek., da se v mišici ponovno zmanjša napetost (sproščeno dihanje, zavestna sprostitvev mišic);
- ponovno počasi povečajte razpon giba do praga bolečine (če je to še mogoče);
- položaj ponovno zadržite 10 s;
- popustite raztezanje (počasi približajte mišične pripoje) in aktivno sprostite raztezane mišice (stresanje, nihanje, po-

globljeno dihanje, zavestno zmanjšanje mišične napetosti).

1. Med sedenjem (lahko tudi stoje) sklenite roke za telesom (zaročenje dol) in jih skušajte dvigniti čim više (v zaročenje). Ob tem zaklonite glavo, prsi potisnite naprej ter močno vdihnite (sl. 2). Nato razklenite roke, jih stresite ter močno izdihnite. Vajo ponovite nekajkrat zapored. S tem boste raztegnili prsne mišice (upogibalke ramen), ki se krajšajo zaradi sklonjenega sedenja, in ohranili elastičnost prsnega koša, da boste lahko z globljim dihanjem zadovoljili povečano potrebo po kisiku v možganih.
2. Vstanete in se pretegnete – vzpnete se na nožne prste, se uleknete in maksimalno vzročite, tako da boste segli čim više (sl. 3), ali pa se z rokami obesite na drog (prosta vesa), oz. kaj podobnega (sl. 4),



Slika 5



Slika 7



Slika 8

da raztegnete hrbtenico, ki se zaradi sile gravitacije seseda, ter upogibalke ramen, ki se zaradi sklonjenega položaja trupa krajšajo.

3. Skrajšane mišice prednjega dela trupa lahko raztegnete v leži na trebuhu, ko se s komolci oprete v podlago in trup dvignete od tal, tako da dosežete močan zaklon. Še boljši učinek ima vaja, če se uprete na iztegnjene roke, tako, da se tudi medenica nekoliko dvigne od tal, in se uleknete (sl. 5). S to vajo raztezate tudi upogibalke kolkov, ki se pri sedenju krajšajo in s tem večajo ukrivljenosti hrbtenice v križu.
4. Na delovnem mestu lahko podobne učinke dosežete v stoji oporno na mizi, s potiskom bokov naprej in močnim zaklonom (sl. 6).
5. Za raztezanje upogibalke kolkov so učinkoviti tudi zibi z boki v smeri naprej-dol, v dolgem izpadu naprej, pri čemer je trup pokončen, s potiskom roke v bok iztegnjene noge, pa si pomagata pri doseganju večjega razpona giba v kolku (sl. 7).
6. Upogibalke kolena se lahko raztegnejo v stoji prednožno, ko se peto postavi na mizo ali stol in se izvede predklon nanjo. Pri tem se z dlanjo nasprotne roke blokira upogib kolena, z drugo roko pa se skuša prijeti za stopalo in ga upogniti, tako da se mišica čim bolj raztegne (sl. 8). ♥

Nadaljevanje prihodnjič.

IZLETNIŠKO SRCE

Tematske pohodne poti (2. del)

Hoja po urejenih srčnih poteh

Janez Tasič

Hoja omogoča izvajanje enostavnih koristnih programov za posameznike, a tudi skupine. Pohodništvo je oblika hoje, ki je sprejemljiva za masovne rekreativne programe, ki lahko spremenijo zdravstveno stanje celotne populacije.

Pohodništvo z vsemi svojimi vsebinami (planinarjenje, treking in nordijska hoja) postaja v zadnjih letih eden izmed pomembnejših ciljev, kar se kaže v večjem povpraševanju s strani domačih in tujih turistov, prav tako pa tudi v vse večjem zanimanju s strani turističnega gospodarstva.

Tematske pohodne poti

Po letu 2004 sta bila sprejeta dva pomembna dokumenta, ki urejata problematiko na področju pohodništva. Sprejet je bil zakon o planinskih poteh, o pohodništvu, ki sta v Sloveniji opredelila sistematizacijo pohodniških poti. Opredelili se vse poti, razen planinskih in jih zaradi lažjega razumevanja poenoteno definirali kot »tematske pohodne poti« (TP).

Podana so bila priporočila za enotno označevanje tematskih pohodnih poti (tudi srčnih poti), skrbništvo in vzdrževanje. Formalizirali se se ukrepi za oblikovanje, postavitve, označevanje in vzdrževanje teh TP.

Tokrat predstavljamo nekaj reprezentativnih, skrbno načrtovanih in dobro označenih poti, ki naj bi služile kot vzgled za prihodnje načrtovanje. Poti so opredeljene po namenu ali motivu za hojo: športno-rekreativne poti, tematske turistične poti, naravoslovne

učne poti, poti po zavarovanih območjih, ter glede na prostorski obseg in pomen v okolju: mednarodne, nacionalne, regionalne, lokalne poti.

Danes se enostavne poti, kamor uvrščamo tudi **gozdne učne poti**, lahko začnejo graditi brez gradbenega dovoljenja, se pa zahteva, da je pas zemljišča utrjen z naravnim materialom. Pohodništvo postaja proizvod turistične ponudbe, ter je sestavni del nacionalne mreže javnega in podjetniškega sektorja ter društev oziroma civilnega sektorja. Treba je določiti program financiranja in vzdrževanja poti, povezovanje s ponudniki v okviru bližjih, večjih turističnih destinacij, povezovanje posameznih poti in trženje različnih dopolnilnih dejavnosti v naravnem okolju (pohodništvo, kolesarstvo, konjenišstvo ...).

Tematske pohodne poti so poti javnega značaja. Uporabniki imajo pravico, da tematske pohodne poti uporabljajo za hojo ali tek, skrbniki pa imajo pravico in dolžnost, da tematske pohodne

poti vzdržujejo in označujejo.

Lastnik oziroma lastnica zemljišča, preko katerega poteka tematska pohodna pot, mora uporabnikom dopustiti, da jo uporabljajo za hojo in tek.

Uporabnik je dolžan tematsko pohodno pot uporabljati tako, da se zaradi njegove hoje ali teka po njej, ter na in ob zemljišču, preko katerega pot poteka, na drugih nepremičninah ter na favni in flori ob njej ne dela škode ter ne ogroža drugih uporabnikov.

Načrtovalcem novih tematskih pohodnih poti se priporoča, da pri načrtovanju in trasiranju tematske pohodne poti, kolikor je le mogoče, novo pot speljejo po javnih poteh. S tem se bodo izognili morebitnim težavam, ki jih občasno prinaša prehod pohodnih poti čez zasebna zemljišča. Seveda je treba ob tem upoštevati pravila in zakonske določbe, ki veljajo za področje javnih cest in drugih komunikacij, primernih za pešce.

Označevanje tematskih pohodnih poti z markacijami ali postavljanjem usmerjevalnih tabel se mora izvajati v skladu s predpisi.

Uporabniki uporabljajo tematske pohodne poti na lastno odgovornost, ravnati morajo samoodgovorno in odgovorno tudi do drugih, tako da ne ogrožajo ali poškodujejo sebe ali drugega.

Gozdne učne poti v Sloveniji obstajajo od leta 1974. Prvi poti sta bili Gozdna učna pot po šmarnogorski Grmadi in Gozdna učna pot Bistra.

V vodnikih ter na turističnih informacijskih tablah in zemljevidih, kjer so označene tematske pohodne poti, mora biti zapisano opozorilo, da uporabniki uporabljajo tematske pohodne poti na lastno odgovornost. Opozorilo mora biti zapisano v slovenskem jeziku ter v najmanj treh drugih uradnih jezikih Evropske unije.

Slovenija ima številne organizacije in društva, ki se neposredno ali posredno ukvarjajo s pohodništvom: Planinska zveza, Slovenska



Srčna pot in gozdne poti v mestnem parku in mestnem gozdu Celje



Rekerativne oblike na srčni poti v Celju



Nordijska hoja v Prekmurju. V Sloveniji in številnih drugih evropskih državah je nordijska hoja vse bolj razširjena.

turistična organizacija, Zavod za gozdove, Zveza koronarnih klubov, Društvo za srce, Turistična zveza Slovenije, regionalne in lokalne razvojne agencije, zavodi, organizacije z zasebnim interesom ter še nekateri drugi.

Srčne poti

Prva tematska **Srčna trim pot** je bila v Sloveniji zgrajena v celjskem mestnem gozdu leta 1986 pod avtorstvom univ. dipl. ing. gradb. Jožeta Smodile Jože in kardiologa Janeza Tasiča.

Pohodne poti po Evropi

EU spodbuja razvoj in izgradnjo tematskih interregijskih in meddržavnih poti. Med te spadajo tudi srčne poti, kot je med Lago Maggiore v Italiji in Trentinom v Švici. Srčna pot CUORE povezuje dve deželi na obeh straneh meje med Italijo in Švico, ter pomembne kulturne, zgodovinske in krajinske točke. Za ureditev poti so na voljo tudi evropska sredstva, ki jih je možno pridobiti v obliki projekta.

Številne pohodne poti povezujejo in se navezujejo tudi na druge tradicionalne pohodne poti, ki povezujejo več držav: Jakobova pot – poznana kot Camino, Rimska, Sv. Martina, Baltska, ...

V Sloveniji bi lahko povezali, na primer, Radence z Radkesburgom, z navezavo na pot iz Sombathelija, ki vodi v Francijo (pot sv. Martina), ali pa Piran preko Strunjana v Izolo in po primorski srčni poti do Trsta in Udin, ter jo povezali s Caminom. Lahko bi povezali tudi srčno pot iz Novega mesta, preko Šmarjeških toplic do Krškega, Bizeljskega vse do Hrvaške meje in do Krapiških toplic. Tudi ta pot ima povezavo z že poznano evropsko potjo (Baltik/Jadran). Povsod imamo kaj pokazati, povezali bi lahko tudi naše zdraviliške centre.

Evidenca tematskih pohodnih poti bo v bodoče služila v statistične namene, za potrebe planiranja vzdrževanja in seveda za potrebe pridobivanja potrebnih sredstev za vzdrževanje.

Kako zgraditi novo tematsko pot?

Če želimo pripraviti in zgraditi novo tematsko pot, kamor spadajo tudi srčne pohodne poti, moramo:

1. Pripraviti načrt poti in dobiti soglasja vseh lastnikov zemljišč, po katerih poteka pot.
2. Pri trasiranju upoštevati osnovne zahteve, kot so, čim bolj naraven potek, zanimive točke ob poti, urejena počivališča, enotna označitev, jasno označen začetek in konec poti. Začetek ali konec poti naj bo v bližini TIC-a ali specializiranega objekta za pohodništvo ali gostinskega obrata ali primerne interpretacijske centra.
3. Določiti vsaj najkrajšo dolžino poti:
 - sprehajalne poti ter trim in fitnes poti, poti za nordijsko hojo – do 1 ure;
 - ostale poti – najmanj 1 ura.
4. Traso poti, če je le možno, speljati zunaj asfaltnih cest – največ je lahko 15 % asfalta.
5. Ob poti zagotoviti čim več točk, kjer pohodnik lahko spozna naravne in kulturne zanimivosti. Ob poti je treba zagotoviti ustrezna počivališča in možnost okrepčila – najmanj eno na 45 minut.
6. Pot naj bo speljana mimo nastanitvev, specializiranih za pohodništvo, oz. planinskih koč.
7. Pot označiti po enotno veljavnem sistemu in tako, da bo pot lahko uporabljal tudi turist oz. pohodnik, ki ni več gibanja po neznanem terenu – informacijska tabla o poti na začetku, usmerjevalne table in oznake na sami poti. Če gre za pot, ki poteka po planinski poti, se uporabljajo na poti oznake za planinske poti.
8. Za vodenje poti mora biti na voljo licenciran vodnik: turistični vodnik za sprehajalne poti, vodnik za nordijsko hojo za poti za nordijsko hojo, komercialni planinski ali gorski vodnik ali drug vodnik z licenco.
9. Pot ima določenega skrbnika, ki pot in oznake redno in skrbno vzdržuje.
10. Zagotovljen vir finančnih sredstev za vzdrževanje.



Sistem pohodnih poti v Sloveniji

Pri načrtovanju in vzpostavitvi poti je treba na podlagi znanih potreb pohodnikov zasledovati več ciljev: pot mora biti varna, atraktivna, mora zadovoljiti potrebe posameznih ciljnih skupin pohodnikov in biti označena ter vzdrževana.

Dobro je, če predvidimo tudi bodoče potencialne obiskovalce (družine in šolske skupine, invalidi..).

Označevanje pohodnih poti

Med kriteriji za dobro tematsko pohodno pot je treba izpostaviti označenost poti. Signalizacija je osnovni element pohodne poti. V Sloveniji so planinske poti, ki so v domeni Planinske zveze Slovenije in njenih društev, označene z osnovno Knafelčevo markacijo, rdečimi usmerjevalnimi tablam, rdečimi puščicami in napisi na deblih oz. skalah.

Podrobneje označevanje ureja Pravilnik o označevanju in opremljanju planinskih poti (Ur.l. RS, št. 16/08), izdan na podlagi petega odstavka 6. člena Zakona o planinskih poteh, na osnovi katerega se pripravi tudi Pravilnik o označevanju tematskih pohodnih poti.

Obstaja tudi zemljevid pohodnih poti v Sloveniji, ki kaže na res razširjeno obliko te dejavnosti pri nas.

Poglavitni namen označevanja poti je varno pripeljati popotnika do cilja. Najpomembnejše pri označevanju poti je predvsem dobra označitev začetka poti in križišč ter odcepov poti.

Telesno dejavni smo lahko na več načinov, a je hoja najbolj enostavna a tudi najbolj varna ter poceni. Tako enostavna, a tako koristna metoda! Priporočamo hojo po označenih poteh, kjer lahko primerjamo svojo zmogljivost s priporočili stroke in programi doživljenjske rehabilitacije!

Že 150 minut hoje na teden zmanjšuje nevarnost za pojav številnih bolezni, znižuje krvni tlak, sladkor v krvi, holesterol, poveča pa energijo in izboljša počutje, mentalne sposobnosti, kontrolira telesno težo in kostno maso, povečuje odpornost...

Hoja izboljša kakovost življenja pri mladih in starejših, zdravih in bolnih. Tako je predpisovanje telesne obremenitve s hojo ena od osnovnih metod preprečevanja bolezni v medicini.

Bodi dejaven, zdrav in srečen!

Po literaturi, ki je pri avtorju, pripravil Janez Tasič. ♥



Znak za označbo srčnih pohodnih poti EUR.



Označba poti ob Lago Maggiore. Zgoraj se dobro vidi znak EU medregijske poti in zastave držav, ki jih pot povezuje. (Foto: J. Tasič)



Knafelčeva markacija

PODRUŽNICA LJUBLJANA

V NNC Brdo preizkusna tekma v hodečem nogometu

V Nacionalnem nogometnem centru Brdo je 15. 6. potekala preizkusna tekma v hodečem nogometu med predstavniki Nogometne zveze Slovenije in Društvom za zdravje srca in ožilja.

Šport je zdrav način življenja ter pozitivno vpliva na človekov razvoj in zdravje. Tudi v nogometu se zavedamo, da je temelj vseh športnih programov popularnost panoge, ki se izraža v množičnosti. Zato želimo nogomet prilagoditi različnim skupinam ljudi, da bodo z njim izboljševali svoje življenje. Če smo otrokom prilagodili nogomet tako, da smo jim zmanjšali igrišče in sedaj bolj uživajo ter napredujejo v igri z več dotiki, je prav, da ne pozabimo na starejše in jim ponudimo nogomet v nižjem tempu.

Hodeči nogomet je namenjen v prvi vrsti starostnikom, ki zaradi različnih vzrokov ne morejo več teči, še vedno pa se lahko gibajo. Ni pa primeren samo zanje, kar lahko potrdijo vsi, ki so preizkusili

ta način igre v NNC Brdo. Nogomet brez teka in visokih žog je zabaven in zanimiv. Gibanje pozitivno vpliva na vse velike sisteme človeškega telesa od srčno-žilnega do nevrološkega, hkrati pa s tretjim polčasom po tekmi poskrbi za druženje in komunikacijo teh ljudi, ki imajo velikokrat nemalo težav prav zaradi pomanjkanja gibanja in osamljenosti. Hodeči nogomet lahko igrajo vsi, ne glede na starost, ki jim sedeči način življenja prinaša slabo stanje osnovne telesne kondicije in jih tovrstna dejavnost spravi v gibanje brez velikega napora. Ob tem gre tudi za zabavno popestritev druženja.

V NNC Brdo je tako nastal nov nogometni program, za katerega upamo, da bo omogočal ljudem udejstvovanje v naši čudoviti igri tudi v poznejšem obdobju življenja. »Enkrat nogometaš, za vedno nogometaš« pa je slogan, ki bo končno uresničljiv tudi v praksi. ♥

zepter[®]
INTERNATIONAL
LIVE BETTER • LIVE LONGER



Vsem članom Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije v letu 2017 poklanjamo bon v vrednosti 300 EUR, ki se lahko koristi ob nakupu garnitur kuhalne posode Univerzal ali Grande ali ostalih izdelkov s programa kuhalne posode v minimalni vrednosti garniture Univerzal. Bon se ne more kombinirati z ostalimi akcijami in popusti. Na eno garnituro se lahko unovči samo en bon.

**BON V VREDNOSTI
300 EUR**

ZEPTER SLOVENICA d.o.o., Pohorska c. 12, 2380 SLOVENJ GRADEC
tel.: 02/884 39 01

info@zepter.si, www.zepter.si, www.bioptron.si
Informativno prodajni center Ljubljana tel.: 01/422 28 40
Informativno prodajni center Slovenj Gradec tel.: 02/884 39 01

PODRUŽNICA POSAVJE

September – začetek konca letošnjega leta

Pričakovani mir poletnih mesecev se je izkazal za varljivega. Srčniki Posavja smo zaključili spomladansko sezono s pohodom okoli Kostanjevice na Krki in piknikom. Bilo nas je poln avtobus. Podelili smo tudi značke »Srce Posavja« zakoncem Recer, Kalan in Zofič za dolgoletno dejavno članstvo v našem društvu.

Poletni mir je prekinila odločitev, da smo šli 1. julija ponovno na pohod v Robanov kot. Želeli smo uživati v naravi in uspelo nam je. Imeli smo lep dan in dobro družbo. V avgustu smo opravili še pohod na Roglo.

S septembrom se začne šolsko leto ter naši vnuki in vnukinje zapuščajo naše okolje. Spet bodo ves dopoldan odsotni zaradi pouka in popoldan zaradi interesnih dejavnosti. Poiščimo jih, ko so prosti, da jih ne izgubimo. Tega si ne želijo niti oni niti mi.



Skupinska slika na koncu Robanovega kota
(Foto: Franc Černelič)

Morda bodo veseli pozornosti in kakšne manjše denarne pomoči za šolske potrebščine.

Nepovratno se začneja hiter prehod mesecev do konca leta. Več kot si želimo še narediti, doživeti ali ustvariti, hitreje nam čas beži.



Franc Černelič



Kanjon hudournika ni prava pot na Ojstrico
(Foto: Franc Černelič)

Odgovornost novega vodstva Splošne bolnišnice Brežice

Poletni mir je skazil tudi odstop direktorice Splošne bolnišnice Brežice in razpisni postopek za novega direktorja ali direktorico. Člani društva smo skoraj vsi tudi pacienti te bolnišnice in nam ni vseeno, kako bo delovala, in ali bomo imeli še naprej bolniki prednost pred ekonomiko in birokratskim odnosom. Z vsako kadrovske spremembo je potrebno na novo vzpostaviti odnose in doreči medsebojno delovanje. V času razpisa direktorja smo društva s področja zdravja s člankom v lokalnem časopisu Posavski obzornik enotno opozorili, da ima svet zavoda veliko odgovornost, saj mora izbrati kandidata z izključno empatijo do delovanja Splošne bolnišnice Brežice za tukajšnje paciente.

Vsi želimo zagotovljeno posavsko osnovno hospitalizacijo in dobre vezi za morebitne potrebe po specialističnih ukrepih v bolnišnicah izven regije, vse do UKC Ljubljana. Vsem zdravnikom zaupamo in vemo, da bodo odgovorno spremljali stanje vsakega bolnika in mu nudili ustrezna zdravljenja, če ne bodo sistemsko ovirani.

Bolniki se moramo zavedati, da je zdravljenje odvisno od teže bolezni in odzivnosti našega telesa in duha. Vsega ne morejo pozdraviti niti najboljši strokovnjaki. Včasih je potek bolezni in pot v smrt povsem nerazumna.

Svet bolnišnice je izbral med prijavljenimi kandidati. Težko smo čakali, kako se bo na izbor odzvalo ministrstvo za zdravje. Bo politično šahiranje na državni ravni premagalo strokovnost in lokalne zahteve ter izničilo izbor? Izgleda, da se politikom nič ne mudi, kadar bi morali sami sprejeti jasno in hitro odločitev. Po nekaj zelo različnih informacijah so izbor nove direktorice vendarle potrdili.

Nikakor pa ne dobimo ustrezne informacije, kako kaže pozitivnim spremembam v organizaciji zdravstva. Življenje se odvija vsak dan in komunikacije morajo potekati tekoče, da je življenje urejeno in znosno. Dolgotrajna nejasnost, kdo in kako lahko suvereno organizira delovanje zdravstva, je za nas paciente nerazumna in kaže na »pišmeuhovstvo« državnih institucij. Izgovarjanje na predpisane procedure je slaboumno, saj bi morali nelogične in ovirajoče predpise pravočasno spremeniti, ne pa se izgovarjati nanje. V vsakdanjem življenju moramo nenehno odločati glede na dejanske potrebe. Vzorec odločitve od včeraj ni nujno dober tudi za današnje okoliščine. Pacienti ne moremo polemizirati s stroko. Smemo pa pričakovati hitre odprave stanj, ki nam ovirajo potrebno zdravljenje.

Vse polemike, članki in TV vesti kažejo na nejasnosti in še vedno velja rek, da »riba pri glavi smrdi«. Naj bo »riba« politična, strokovno politikantska ali grabežljiva. S politično moramo opraviti volivci in bo s tem izginilo tudi strokovno politikantstvo. Neuporaben bo tako tudi drugi rek: »vrana vrani ne izkljuje oči«. Z grabežljivci v zdravstvu morajo opraviti kompetentni poštenu direktorji in stroka. Le orodja in pristojnosti jim je treba dati.

Vlada, ki podleže ocenam ekonomistov in organizatorjev živečih v mestih, da ni ekonomično imeti razpršene institucije po državi, češ saj lahko državljani koristijo usluge v centrih, ki so oddaljeni

tudi sto kilometrov, ni vlada Slovencev, pač pa vlada mestnih elit. Če bi bile strokovne komisije, ki dajejo predloge reorganizacij, sestavljene tudi iz predstavnikov ruralnih in oddaljenih okolij, bi bili predlogi reorganizacij in izboljšav bistveno drugačni.

Vem, da je pokrivanje terena glede na še sprejemljivo razdaljo težja naloga. Toda opraviti jo je treba. Vlada mora težiti k temu, da zadovolji državljane s servisi v vseh okoljih v smiselnih razdaljah enakopravno in poskrbeti, da so zagotovljena ustrezna sredstva za realizacijo.

Franc Černelič

UGODNO ZA ČLANE DRUŠTVA
do 22. 12. 2017

polpenzion že od
40,80 € na dan na osebo
(cena velja za namestitev v hotelu Zdravilišče Laško pri bivanju 5 dni)

v terminu 26. 11. – 22. 12. 2017
celo že od **34,68 €** na dan

Želite zraven pripeljati otroke?

Otroci do 5 let bivajo **GRATIS.**

27. 10. - 5. 11. 2017
2 otoka do 12 let GRATIS
za namestitev v hotelu Zdravilišče Laško

THERMANA Laško
INFORMACIJE IN REZERVACIJE:
03 423 21 00 | 080 81 19
info@thermana.si | www.thermana.si

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Sončni žarki nas vabijo, dež nas ne ustavi

Topli ali že vroči dnevi nam naznanjajo, da so pred vrati poletne počitnice, dopusti, čas, ko se malce raztepmo in vsaj za nekaj časa spremenimo svoj ritem življenja. Tako smo se v sredo, 7. junija, podali na zadnji pohod pred poletno prekinitvijo. Vendar pohod ni bil nič kaj poleten. Ves čas je deževalo. Naši spremljevalci so bili pisani dežniki, vetrovke in pelerine. To je bilo pravo nasprotje pohodom v pomladnih mesecih. Doslej smo vedno uživali v jasnem in sončnem vremenu.

Tokrat smo se podali na Most na Soči, nekoč z imenom Sveta Lucija. Most na Soči leži na skalnatem pomolu nad sotočjem Soče in Idrijce, ki sta s svojima strugama, vrezanima globoko v skalnata korita, naselju nudili izvrstno obrambno zaščito. Ta kraj uvrščajo med najpomembnejša prazgodovinska najdišča v Evropi, saj so tu odkrili izjemne arheološke najdbe. Bogate najdbe segajo od mlajše bronaste dobe pa do rimskega obdobja, največ pa jih je zapustila železnodobna skupnost, ki je prav po tem naselju dobila naziv »svetolucijska kultura«.

Glede na dež smo spremenili predvideno traso pohoda. Šli smo do Modrej. Ustavili smo se pri pokopališču iz prve svetovne vojne, malo vedrili pod bližnjim kozolcem, nato pa se po isti poti vrnili do Mosta na Soči. Sprehodili smo se skozi naselje, si ogledali nekaj krajevnih znamenitosti, dodali še nekaj besed o pomembnih

možeh iz tega mesteca in se povzpeli do pokopališča. Od tam smo se spustili v Modrej in prijetno druženje nadaljevali na ladji Lucija, s katero smo se popeljali po jezeru. Med plovbo so nam postregli z okusnim kosilom, kapetan ladje pa nam je predstavil smer vožnje in nas opozoril na zanimivosti kraja. Naš član g. Branko nam je druženje obogatil, razigral, ko je raztegnil svojo harmoniko. Kljub



Most na Soči (Foto: Slavica Babič)



Otlica (Foto: Slavica Babič)



Vrše (Foto: Slavica Babič)

dežju smo imeli zelo lep pohod in prijetno doživetje.

Januarja smo hodili po pravljici dolini Glinščice, v februarju med vinogradi pri Zaloščah. Bilo je ravno na naš kulturni praznik 8. februarja in naša članica, ga. Nevenka Vrančič nam je ob postankih med potjo pripravila pravi recital.

Marca smo sončni dan uživali po Krasu. Iz Štanjela smo šli do lovske koč pri Kobjeglavi, zavili v Hruševico, nadaljevali do Kobdilja in spet v Štanjel. Med krožno potjo smo videli veliko zanimivih stvari – da izpostavim le nekatere: čudovita narava v zgodnjem pomladnem cvetju, Kip Nepomuka v Hruševici, Fabijanova domačija z znamenito murvo in izvirom vode, Fabijanijeva grobnica in seveda Štanjel v vsej svoji prvobitnosti.

Za aprilski pohod na Vrše in Skopico bom uporabila kar opis Anke Vončina, ki piše: »V kotu med Idrijco, Trebušico, cesto proti Drnulku in Čepovanskim dolom je vtaknjen še en lep svet. Kako mu je ime? Amfiteater! Mogoče katedrala, kaj vem? Tako bi ga sama najraje poimenovala, da vam ponazorim njegovo veličastnost. Potepanje po »zgornjem nivoju« pričenjamo na prevalu Drnulku. Visoko in suho planoto prekrivajo zaobljeni travniki. Menjajo se travniki, njivice, grmovje, drevje, gozd, ... Proti zahodu se polagoma spušča v Čepovanski dol, a proti vzhodu pade, kot bi jo odrezal strašni velikan; izje jo Kozjek. Tu čez prijetno božajo poletne sape

in strupeno orglajo zimski vetrovi. Ta okrog osemsto metrov visoka planotica je nekdaj nudila življenjski prostor kar nekaj družinam. Življenje brez vode na skopi zemlji, kjer so zime kazale svoje prave obraze, je bilo trpko, pretrpko, zato so odšli, prav vsi.« In še en lep pohod smo opravili skupaj v maju. To je bilo na Gori – na Otlici. Otlica je naselje nad Vipavsko dolino, ki ga sestavljajo razloženi zaselki Sibirija, Kitajska, Kurja in Cerkovna vas ter okoliške samotne kmetije. Ime je dobila po naravnem oknu, luknji v skalnatem grebenu, skozi katerega se odpira pogled v Vipavsko dolino. Otliško okno je odprtina v koralnem jurskem grebenskem apnencu (približna višina je 12 m, v najširšem delu pa meri do 7 m). V bližini Otliškega okna je leta 2004 mladi arhitekt Damijan Popelar izdelal kamnito spiralo, ki predstavlja poseben kulturni spomenik na Gori.

Tu je kraški svet s številnimi vrtačami, brezni, ogradi in z malo obdelovalne zemlje, ki omogoča le skromno živinorejo.

V maju pa nam je žal odpadel spominski pohod na prvega predsednika Društva za srce podružnice za Novo Gorico, ki nam pa ostaja kot dolg za naslednje obdobje.

S polno mero zadovoljstva, dobre volje in optimizma smo zaključili to sezono in se že dogovorili za prvi jesenski pohod v sotesko Vintgar. Sedaj pa veselo na počitnice. ♥

Slavica Babič



Štanjel (Foto: Slavica Babič)



Zalošče (Foto: Slavica Babič)

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Potepanje po Šentanelu



Ob cvetočih travah, v ozadju Peca (Foto: Majda Zanoškar)



Kip borcem ak. kiparja Andreja Grošlja
(Foto: Majda Zanoškar)

V juniju smo se »Koroški srčki« zbrali na Prevaljah ter po cesti ob Šentanelškem potoku in nekaj ovinkih prispeli v prelepo hribovsko vas Šentanel (730 m n.v.). Po pisnih virih naj bi bil ta kraj naseljen že v 12. stoletju. Vas je poznana po domačem turizmu, prijaznih ljudeh, sončni legi in dobri domači hrani.

Ustavili smo se pri gostilni Marin, pogledi so se nam ustavili ob lepo urejenih gredicah. Na dvorišču stoji mogočna lipa.

Malo višje, sredi vasi, stoji lesena kajžica s spominki. Nasproti nje stoji spomenik padlim borcem iz 2. svetovne vojne, ki ga je iz hrasta izklesal akademski kipar Andrej Grošelj in ponazarja duhovno neupogljivost koroških ljudi.

Nato smo se počasi vzpenjali naprej, nad vas. Ustavljali smo se in občudovali lepoto cvetočih travnikov, samotne kmetije. V ozadju so jih obdajali valovi gora: Uršlja, Peca in Obir.

Na družabno rekreacijskem prostoru smo v naravi, kot običajno, telovadili. Na obrobju tega centra stoji kapelica Sv. Uršlje iz 1863. leta.

Spustili smo se do Brusnikove lesene bajte, ki ima lepo ohranjene etnološke elemente. Je najstarejša hiša v vasi in na Koroškem.

Ogledali smo si še svetlo obnovljeno cerkev Sv. Danijela. Na starem župnišču zraven nje je spominsko obeležje v čast župniku in ustvarjalcu tam nastale proze Ksaverju Mešku od leta 1901-1906.

Po naslednjem vzponu nad vasjo stoji osnovna šola, edina v Sloveniji z velikim balkonom. Ponovno smo užili lepote okolja in toplote »domače šole«.

V njej je tudi spominska soba Luka Kramolca, skladatelja, glasbenega pedagoga, zbiratelja ljudskih pesmi, zborovodja in izdajatelja številnih pesmaric. Bil je tudi ustanovitelj tukajšnjega pevskega zbora: Šentanelski pavri. Le-tega je nato več desetletij vodil Mitja Šipek, znan tudi kot velik kulturni delavec na Koroškem.

Po zaokroženem potepanju nas je pot pripeljala nazaj do prijaznih domačinov – v gostilno Marin. Postregli so nam okusno domačo hrano. Zadovoljni smo se s prijetnega druženja vračali domov z upanjem: čez mesec dni se spet srečamo na pohodu na Najevski lipi, v avgustu pa v raju – na Lovrenških jezerih ... ♥

Fanika Grošelj



Brusnikova bajta (Foto: Majda Zanoškar)



Nad Šentanelom (Foto: Majda Zanoškar)

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

So predavanja za člane društev še aktualna?

V Društvu za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje menimo, da so predavanja za člane še vedno pristen vir informacij in enkratna možnost (skupinskega ali individualnega) posveta.

Po spomladanskem sklopu predavanj v februarju, marcu in aprilu ter poletnem premoru se v mariborskem Društvu pripravljamo na jesenski sklop predavanj, ki bodo potekala vsak drugi torek v oktobru, novembru in decembru. Skoraj vedno dodamo še kakšno izredno predavanje, tako da se jih čez leto nabere šest do sedem v Mariboru, dodatno pa na željo posameznih lokalnih organizatorjev (RK, krajevne skupnosti, DU, šole, dijaški domovi, itd) še v manjših okoljih ob različnih priložnostih.

Organizacija ni enostavna, čeprav je nekaj tem in predavateljev »večnih šlagerjev«, ki pa se ne smejo prepogosto ponavljati; včasih se teme ponujajo kar same glede na aktualne dogodke, potencirane z objavami v medijih, npr. ob epidemijah ali ob različnih svetovnih in evropskih dnevih, posvečenih določenim boleznim in stanjem, ali npr. ob pojavu novih zdravil, še natančneje novih skupin zdravil, ki se množično uporabljajo. Tako je bilo ob uvajanju novih anti-koagulantnih zdravil (NOAK). Vedno pa ni lahko najti teme in predavatelja, včasih je treba najti zamenjavo čez noč in se truditi, da predavanje ne odpade.

Kot skrbniku za to področje mi pride zelo prav, ko na kakšnem strokovnem srečanju spremljam zanimivo temo in istočasno preverim predavatelja, ki ga nato povabim na našo društveno sceno. To se je vedno dobro obneslo in nikoli ni bilo negativnih presenečenj kar se sicer tu in tam lahko zgodi pri nepreverjenih virih.

Naše izkušnje s predavanji pri Društvu za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje so pozitivne predvsem zaradi razprave z vprašanji in odgovori po tematskih predavanjih. Razprave so trajale vsaj toliko časa kot predavanje ali celo dalj. Mnogi so prišli in prihajajo samo, da bi vprašali in ni jih sram ali jim ni nerodno razlagati svojih težav pred množico, večinoma nepoznanih ljudi. Odgovori koristijo vsem, tudi tistim, ki ne sprašujejo.

Teme predavanj so običajno iz štirih glavnih področij: 1. preprečevanje bolezni in zapletov, 2. zgodnje prepoznavanje bolezni in hitro ter pravilno ukrepanje, 3. zdravljenje najpogostejših srčno-žilnih, tudi možgansko-žilnih in pridruženih bolezni (sladkorna bolezen, kronična pljučna bolezen, demenca) ter njihovih zapletov in 4. mejna področja, ki segajo od drugih področij medicine do družbeno angažiranih tem, tehničnih novosti, pomožnih načinov



Polna predavalnica, ko smo zadovoljni organizatorji in udeleženci (Foto Mirko Bombek)

zdravljenja itd.

Udeležba niha odvisno od teme, predavatelja, tudi vremenskih razmer, še najbolj pa od uspešnosti obveščanja. Če izostane objava v časniku Večer ali na Radiu Maribor se to zelo pozna, zanimivo in večkrat potrjeno pa je, da je udeležba v malih krajih vedno odlična, saj so medsebojne vezi tesnejše. Skrbimo, da ob najavi predstavimo tudi kratek povzetek vsebine, ki marsikoga dodatno motivira. Če je le možno oz. se sklada s temo, promocijsko dodamo kak privlačen dodatek, npr. brezplačna kontrola srčnega ritma s prenosnim enokanalnim EKG monitorjem.

Zelo privlačna in pozitivna so uvodna kratka predavanja študentov medicine, kadar jih uspemo uskladiti s predavatelji in temo. Pri našem Društvu imamo namreč tudi Sekcijo študentov medicine in zdravstvenih ved. Trudim se, da sem vedno prisoten, in da so predavanja z razpravo moderirana. Ti dogodki so vedno brezplačni, kar nekaj časa smo jih imeli v Univerzitetni knjižnici Maribor, kjer smo se dobro počutili, sedaj pa smo zahvaljujoč vodstvu Medicinske fakultete Univerze v Mariboru gostje te moderne ustanove, v neposredni bližini sedeža našega Društva.

veliko čast in veselje mi je, da lahko poudarim, da se v zadnjem času vsi avtorji prispevkov v naše publikacije in predavatelji vsi po vrsti odrekajo honorarjem ter s tem materijalno in moralno podpirajo delovanje društva.

Predavanja z bogato razpravo, lahko bi rekli skupinskim svetovanjem zdravnika ali drugega strokovnjaka so atraktivna oblika vzgoje in izobraževanja ter druženja naših članov. Menim, da je za marsikaterega bodočega člana takšna možnost dobrodošla in morda dodaten motiv za včlanitev v Društvo, kjer bo deležen še drugih ugodnosti.

Spremljajte oglase, našo spletno stran, oglejte si napovednik v naši skupni Reviji Za srce. Vabljeni na predavanja! ♥

Mirko Bombek

Primer napovednika zelo dobro obiskanega predavanja:

»Naslov: *Od bolezni ven do pljučne embolije*

Napoved oz. kratka vsebina: Posledice pljučne embolije so hude, pogosto so vzrok smrti, ob tem pa je pljučna embolija velikokrat neprepoznana. Strdki zaidejo s krvnim obtokom v pljuča, vzrok pa so vnetje globokih ven (žil dovodnic), stanja po poškodbah ali operativnih posegih z imobilizacijo udov, dolgotrajno ležanje, sedenje, npr. na dolgih poletih, nekatere kronične večinoma maligne bolezni.

Pridite, poslušajte in vprašajte.«

Še nekaj naslovov: *Starostnik in zdravila, Možganska kap – dobri obeti za prepoznavanje in zdravljenje, Tapkanje – EFT, Ne morem, ne zmorem, ne smem – domiselni naslov za predavanje o gibanju, Atrijska fibrilacija – pogled nevrologa, Na kaj moramo biti pozorni pri nakupu živil, Motnje dihanja v spanju – pogost in večinoma neodkrit javno zdravstveni problem, Mladi in srce – zasvojenosti, pravilna prehrana, gibanje; Zastrti spomini...*

Pomanjkanje vitamina D in kronične bolezni bo tudi prvo predavanje v jesenskem sklopu.

NAPOVEDNIK DOGODKOV

SVETOVNI DAN SRCA, 29. september 2017

Promocija skrbi za zdravje, zdravega načina življenja bo tudi letošnje vodilo dejavnosti ob svetovnem dnevu srca. Izbrano geslo v letu 2017 je »Skupaj za moč srca«. Kako bomo ohranili zdravo in dolgo življenje, pa bomo v okviru naših prireditev po Sloveniji sporočali slovenski javnosti – družinam, državnim in lokalnim oblastem, podjetjem, šolam, vrtcem, zdravstvenim ustanovam in drugim.

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

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

VABLJENI NA 48. SEJEM NARAVA ZDRAVJE

Od 12.-15. oktobra 2017 bo Gospodarsko razstavišče v Ljubljani odprlo vrata sejma NARAVA ZDRAVJE. Ob mnogih zanimivostih s področja zdravja, ki bodo na ogled, vas vabimo, da obiščete tudi prostor Društva za zdravje. Tu vam bomo lahko izmerili krvni tlak, srčni utrip, sladkor in holesterol v krvi, obseg pasu, posneli EKG, prejeli pa boste mnoge koristne nasvete, zdravstveno-informativna gradiva društva in revijo Za srce. Za vas bomo pripravili tudi pokušino in predstavitev margarine Becel.

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Predavanja

Predavanja so vsako prvo delovno sredo v mesecu ob 17.00 v dvorani Krke na Dunajski 65 v Ljubljani. Vstop je prost do zasedenosti mest.

- ♥ **4. oktober:** izr. prof. Marija Petek Šter, dr. med.: Srčni bolnik – nevarno in drago sedenje
- ♥ **8. november:** prim. Matija Cevc, dr. med.: So diete sploh smiselne?

Vadba za srčno-žilne bolnike v naravi

Koronarni klub Ljubljana skupaj z Društvom za zdravje srca in ožilja Slovenije organizira rehabilitacijsko vadbo v naravi za srčno-žilne bolnike v stabilni fazi bolezni. Program vodijo posebej usposobljeni strokovnjaki za vodenje gibalne dejavnosti srčno-žilnih bolnikov.

Nordijska hoja

Nordijska hoja je zdrava in naravna oblika dejavnosti, ki krepi dihalni in srčno-žilni sistem. Za razliko od navadne hoje in pohodništva pri nordijski hoji uporabljamo več mišičnih skupin, kar pomeni, da ima vadba bolj celosten in zdrav učinek na telo. Z nordijsko hojo in vajami v naravi bomo izboljšali vašo telesno vzdržljivost, gibljivost, moč, ravnotežje in koordinacijo.

September, ob petkih, začetek ob 9.00, zbirno mesto: Koronarni klub Ljubljana, Štepanjsko nabrežje 38.

Program G-I-O v botaničnem vrtu

Program G-I-O je novejša metoda rehabilitacije srčno-žilnih bolnikov, ki temelji na usklajevanju dihanja z gibanjem in omogoča boljše delovanje srca. Posebej priporočljiva je za bolnike s srčnim popuščanjem, bolnike z motnjami ritma in ima ugodne učinke pri obvladovanju stresa.

September, ob četrtek, od 10.00 do 11.00, zbirno mesto: Botanični vrt, pri ribniku
Prisrčno vabljeni tudi vsi člani Društva za srce!

Telovadba za zdravo srce

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

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

Meritve Becel na Rožniku

- ♥ **vsako prvo nedeljo v mesecu od 10.00 do 14.00:** meritve krvnega tlaka, holesterola in glukoze na Rožniku pod pokroviteljstvom podjetja Unilever, d.d.
- ♥ **3. september**
- ♥ **1. oktober**

POSVETOVALNICA ZA SRCE, Dalmatinova 10 (prvo nadstropje), Ljubljana:

meritve krvnega tlaka, srčnega utripa, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, celotni lipidni profil (vse maščobe v krvi), snemanje in interpretacija izvida EKG, meritve **gleženjskega indeksa** (je pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih okončinah), meritve pulznega vala (hitrost pretoka krvi po arterijah oz. pokazatelj togosti žil) zdravstveno-vzgojno svetovanje, svetovanje o zdravem načinu prehrane:

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

VEDNO VEČJE ZANIMANJE ZA MERITVE PULZNEGA VALA

Že skoraj leto dni izvajamo meritve pulznega vala, s katerimi določimo hitrost pretoka krvi po arterijah ter ugotavljamo starost in togost žil. Togost žil omogoča oceno zdravja žilnega sistema in pripomore k oceni tveganja za možgansko kap in srčni infarkt. Vabljeni na meritve pulznega vala.

Naročanje ni potrebno. Zadošča obisk v času uradnih ur Posvetovalnice za srce v Ljubljani.

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

NOVOST – Meritve celotnega lipidnega profila

V Posvetovalnici za srce ponovno izvajamo meritve celokupnega lipidnega profila: holesterol, trigliceridi, HDL in LDL, razmerje holesterol/HDL, skupaj s sladkorjem in srčno-žilno ogroženostjo.

Cena za člane je 15 EUR, za nečlane pa 18 EUR.

Na meritev se ni potrebno naročati

Cenik storitev (v EUR)

Vrsta preiskave	ČLANI društva	NEČLANI
Krvni tlak in srčni utrip	brezplačno	brezplačno
Saturacija	brezplačno	brezplačno
Glukoza	2,00	2,50
Holesterol	3,00	3,50
Trigliceridi	3,00	3,50
Glukoza in holesterol	4,50	5,50
Glukoza in trigliceridi	4,50	5,50
Holesterol in trigliceridi	6,00	7,00
Holesterol, trigliceridi, glukoza	7,50	9,00
Lipidni profil	15,00	18,00
EKG	2,00	4,00
Gleženjski indeks	6,00	9,00
Meritev hitrosti pulznega vala, ocena starosti žil	6,00	9,00
Posvet s kardiologom	10,00	15,00
Tečaj temeljnih postopkov oživljanja	15,00	20,00
Zdravstveno-vzgojno svetovanje	brezplačno	brezplačno

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok

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

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

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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

Telefonska posvetovalnica – nasveti kardiologa: prim. Boris Cibic, dr. med.

♥ **vsak delovni dan, od 12.00 do 14.00:** nasveti in odgovori kardiologa na številki 031 334 334 (brezplačna telefonska številka za uporabnike Mobilitelovih linij 031, 041 in 051, ostali plačajo običajni telefonski pogovor).

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

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

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO**Informacije o dejavnostih podružnice:**

info@zasrce-primorska.si, E: natasa.petrovcic@siol.net, T.: 031/765 763 (Nataša Petrovčič)

♥ **vsako tretjo soboto v mesecu ob 9.00: pohodi po »Srčni poti« v Panovcu**, po ustaljenem urniku, zbirališče pred nekdanjim Trimčkom. V primeru dežja pohod odpade.

♥ **vsako prvo sredo v mesecu ob 8.30: pohod**, start na parkirišču Qlandije. Pohode vodi Slavica Babič.

♥ **september:** Soteska Vintgar

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

T.: 03/543 44 21

♥ **vsak četrtek, od 10.00 do 12.00:** svetovanje zdravnika, meritve krvnega tlaka in brezplačni Ekg za člane Društva za srce. Svetovanja ob drugih dneh bodo objavljena na tabli za obvestila.

♥ **vsak četrtek, 10.00:** pohodi, septembra do decembra in šola nordijske hoje. Zbor pri splavarju na savinjskem nabrežju ob 10.00.

Pohod je voden in traja od 1,5 do 2 uri. Izvedba po srčni poti, po poteh mestnega gozda, na razgledni stolp, po Pelikanovi poti na celjski grad itd.

♥ **1. oktober, 9.00:** pohod ob svetovnem dnevu srca, zbor na zadnji avtobusni postaji na Lopati, pri KS Šmartno v Rožni dolini, in pri šoli Trje Velika Pirešica. Ob 11. uri bo predavanje nato pa prijetno druženje. Program bo objavljen tudi v Novem tedniku in na radiu Celje.

♥ **oktober:** organizirano bo predavanje: problem hoje ob okvari kolen, kolkov in hrbtenice. Predaval bo priznani fiziater!

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

♥ **Sobota, 9. september: Jubilejni 20. tradicionalni pohod Za srce** s startoma:

♥ **Štukljeva pot** – na Bajnofu – Sevno pod Trško goro, ob 9.00 in

♥ **Andrijaničeva pot** – Šport hotel Terme Krka, Otočec, ob 10.30.

CILJ: Športni park Krkinih Term Šmarješke Toplice.

Povratek z avtobusi.

Startnina: 5 € (oprosčeni otroci, dijaki in študentje)

Prijave zbira pisarna podružnice Društva v Novem mestu, Glavni trg 10

T.: (07) 33 74 170 ali 040 863 513 vsak delavnik od 9.00 do 12.00 in po e-pošti drustvozasrce.nm@gmail.com

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

Razgovor z zdravnikom in meritve krvnega tlaka. Prosimo, da se predhodno javite vsaj teden dni prej.

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

Meritve gleženjskega indeksa

(pokazatelja prehodnosti arterij na spodnjih udih) v prostorih podružnice na Glavnem trgu 10, se bodo nadaljevale. Vabimo vas, da se prijavite. Prijavljene člane bomo o času njihove meritve obvestili po telefonu.

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

Nadaljujemo akcijo pridobivanja članov in nečlanov društva za naložitev iHELP aplikacije

na pametne telefone za pomoč pri zastoju srca – srčna ali možganska kap, ki izhaja iz projekta naše podružnice (Projekt vzpostavitve učinkovite in največje mreže usposobljenih prostovoljcev za reševanje življenj ob zastoju srca – srčna in možganska kap – z uporabo iHELP aplikacije na pametnih mobilnih telefonih in aparatov za oživljanje na območju Dolenjske in Bele krajine).

Vabimo člane in nečlane, da si v primeru nezgode z naložitvijo aplikacije zavarujejo svoje in življenja bližnjih.

Pričakujemo tudi prijavo na učno delavnico s fizičnim prikazom nudenja prve pomoči in uporabe defibrilatorja.

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

Pilates za začetnike in napredne

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

Nato pa se lahko vključite v skupinski program Pilates v www.tinerga.si.

Vodeni programi Pilates vadbe v skupini se izvajajo v tinerga.si.

Lokacija: dvorana RSL, Turkova ulica 34, Novo mesto

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

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

PODRUŽNICA KRAS

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

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

- ♥ 8. julij ob 8.00: P – pri hotelu Krnec v Črni na Koroškem. Spominski pohod k Najevski lipi. Proste vaje v naravi. Vodja pohoda je Marjan Krivec, T.: 051 781 107. Vabljeni na druženje.
- ♥ 5. avgust ob 8.00: P – pri trgovskem centru v Mislinji. Pot nas bo vodila po mislinjskem grabnu na Lovrenška jezera na Pohorju. Malica in pijača iz nahrbtnika. Prekrasno okolje, okoli 2,5 h hoda. Vabljeni v »ohlajen« planinski svet. Vodja pohoda bo Jožica Skrivarnik. Info: 040 432 097.
- ♥ 2. september ob 8.00: P – pri pokopališču v Radljah ob Dravi. Pot nas bo vodila na Ribniško sedlo ter na Ribniško jezero, okoli 2,5 ur lahkega hoda. Proste vaje v naravi. Pijača iz nahrbtnika. Skupno kosilo. Pristrčno vabljeni.
- ♥ V zadnjem tednu septembra bomo imeli predvidoma v Dravogradu/Slovenj Gradcu predavanje na temo: Težave na ožilju nog in preventiva, predavateljica Andreja Cokan Vujkovic, dr. med. spec. int. Obvestilo bo na Koroškem radiu.
- ♥ 21. september 2017 ob 10.00: vabljeni na prireditve Koroška v gibanju – v Grajskem parku na Ravnah na Koroškem. V okrilju dreves bomo izvajali razne vadbe, pohod s šolarji in občani. Stojnice. Izkoristite druženje in si izmerite tudi vaše krvne in druge vrednosti dejavnikov tveganja!
- ♥ 22. september: Dan brez avtomobila, Festival drugačnosti – srečanje Društev invalidov. Od 9. ure dalje smo na stojnici na Glavnem trgu v Slovenj Gradcu.
- ♥ 29. september: svetovni dan srca
- ♥ 30. september ob 9.00: P – Hofer na Prevaljah. Pohod – prečenje na kmetijo Bukovnik pod Raduho. Vabljeni. Vodita Joža Slatinek in Marjan Krivec, info T.: 051 781 107.
- ♥ 12. oktober ob 17.00: odprtje razstave: Sadje, med in zdrav življenjski slog. Voden ogledi, predavanje, od četrtda do 12.00 v soboto. Predvidoma bo v dvorani v Starem trgu pri Slovenj Gradcu (Koroški radio).
- ♥ 14. oktober ob 9.00: P – Stari trg pri Slovenj Gradcu. Imeli bomo voden ogled razstave, nato pohod v okolici mesta in srečanje v društveni pisarni. Pristrčno vabljeni. Info: Majda Zanoškar, 040 509 207.
- ♥ 15. oktober: Svetovni dan hrane, obvestila bodo v medijih.
- ♥ 11. november ob 9.00: P – Hofer na Prevaljah. Pohod po mestu in okolici ter ogled znamenitosti. Druženje ob skupnem kosilu. Vodi Fanika Grošelj, T.: 041 750 537. Vabljeni.

PODRUŽNICA ZA POSAVJE

PROGRAM POHODOV »SRCE« - 2017 – Podružnica Posavje

DATUM	PROGRAM	Na poti bomo
16. september	Krnica	10 ur
14. oktober	Ljubljana – Živalski vrt in Rožnik	6 ur
18. november	Martinov pohod – Grajska pot (zabava pri Kocjanovih Bizeljsko)	6 ur
16. december	Laško – Ogled okrašenega Celja	5 ur

Za informacije pokličite na telefonsko številko: 041 690 291 ga. Ana Kalin – dopoldne od 9.00 do 12.00 ali 041 763 012 g. Franca Černeliča.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA POMURJE

- ♥ vsak zadnji torek ob 16.00: voden pohod po Panvitini srčni poti. Zbirno mesto je pred hotelom Vivat, v Moravskih Toplicah. Udeleženci si lahko pred pohodom izmerijo krvni tlak in holesterol. Dodatne informacije lahko dobite na T.: 041 797 843.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Po poletnem premoru smo spet zagnali naše dejavnosti, meritve krvnega tlaka in krvnih vrednosti - sladkorja, holesterola in trigliceridov ter EKG monitorja in meritev gleženjskega indeksa, prav tako pripravljamo dejavnosti ob letošnjem svetovnem dnevu srca, 29. 9. Visoke vrednosti holesterola so še vedno pomemben dejavnik tveganja, še posebej za bolnike in ogrožene s srčno-žilnimi boleznimi. Pomembno je, da poznate svoje vrednosti, o načinih ukrepanja in zdravljenja se boste pogovorili s svojim zdravnikom, tudi o naravnih preparatih in seveda o zdravilih, če so neizogibna.

Naše meritve izvajajo usposobljene medicinske ekipe na stalnih merilnih mestih in na sedežu društva. Meritve v jesenskih mesecih bodo:

- ♥ vsak prvi torek v mesecu v prostorih Društva upokojencev Tabor, Gorkega ul. 48, Maribor, med 7.30 in 10.30, z brezplačnim svetovanjem zdravnika. Srečali se bomo spet 5. 9., 3. 10. in 7. 11. 2017.
- ♥ vsako prvo sredo v mesecu, 6. 9., 4. 10. in izjemoma 8. 11. 2017, v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, med 7.30 in 10.30.
- ♥ vsak drugi ponedeljek v mesecu, 11. 9., 9. 10. in 13. 11. 2017 v prostorih društva, Pobreška c 8, med 8.00 in 10.00. Za EKG in gleženjski indeks prosimo za predhodno prijavo na 02 228 22 63 v času uradnih ur ali po e-pošti: tajnistvo@zasrce-mb.si
- ♥ meritve krvnega tlaka, krvnih vrednosti in EKG monitor s svetovanjem zdravnika v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, Slomškov trg 5, izvajamo na prvo soboto neparnih mesecev. Tako bodo meritve po poletnem premoru 2. 9. in 4. 11. 2017.

Na enodnevne tečaje **Temeljnih postopkov oživljanja** z uporabo defibrilatorja se lahko prijavite na sedežu društva. Prejeli boste navodila in pisno gradivo. Projekt je usklajen z evropskimi smernicami, izvajajo ga zdravniki učitelji z mednarodnim certifikatom. Naučimo se pravilno ravnati v primeru srčnega zastoja – nenadne smrti doma, na delovnem mestu, med športom in rekreacijo ali kjerkoli. Večina preživelih kakovostno živi naprej. Naučite se nekaj novega in nadvse koristnega!

PREDAVANJA

Za jesenski sklop predavanj si prosim zabeležite datume 10. 10., 14. 11. in 12. 12. ob 17. uri, teme in predavatelje bomo objavili sproti. Na prvi termin 10. 10. bo prof. dr. Breda Pečovnik Balon ponovila in razširila predavanje o vitaminu D in ponovno bo na voljo določanje vrednosti vitamina v krvi. Prednost bodo imeli udeleženci s prvega merjenja zaradi primerjave rezultatov pomladnih meritev, ko je D-vitamina v telesu manj zaradi manjše osončenosti pozimi in jesenskih meritev, ki praviloma pokažejo višje vrednosti po poletnih mesecih.

Prostor za predavanja so nam prijazno omogočili na Medicinski fakulteti Univerze v Mariboru, Taborska ul. 8., v neposredni bližini sedeža našega Društva na Pobreški c. 8 in UKC Maribor. Parkirati je možno ob Medicinski fakulteti ali v bližnjem Europarku ter v UKC. Teme in predavatelje objavljamo v dnevniku Večer in na Radiu Maribor ter na naši spletni strani www.zasrce-mb.si.

Vstop na predavanja je za člane in nečlane prost.

Druge dejavnosti

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

- ♥ **snemanje z enokanalnim monitorjem EKG**, ki odkrije atrijsko fibrilacijo in opredeli druge aritmije, seveda če so med snemanjem prisotne. Naše meritve izvaja medicinska sestra z dolgoletnimi izkušnjami v kardiološki ambulanti, zabeležijo se v elektronski spomin. V primeru nepravilnosti posnetek dodatno pregleda zdravnik specialist in kratko obrazložitev preiskovani prejme na dom; preiskava ni namenjena urgentnim primerom. Snemanje se izvaja na stalnih merilnih mestih (glej zgoraj) in na sedežu društva – drugi ponedeljek v mesecu.
- ♥ **Posvetovalnica Za srce** na stalni lokaciji na sedežu društva (Pobreška c.8) – **vsak drugi četrtek v mesecu od 16.00 – 18.00, ponovno 14.9., 12.10. in 9.11.** po predhodni prijavi v času uradnih ur društva ali po elektronski pošti. Prispevek je 10 € za člane in 15 € za nečlane. V primeru socialne in zdravstvene stiske opravi zdravnik specialist posvet brez plačila. **Ne spreglejte: obiskovalcem posvetovalnice meritev z monitorjem EKG poklonimo!**
- ♥ **Gleženjski indeks** je neboleča, ultrazvočna primerjalna meritev tlakov in posredno pretokov na nogah in rokah. Rezultat posredno pokaže kakšne so žile odvodnice (arterije) drugod po telesu. Med preventivnimi, presejalnimi preiskavami se po novih izsledkih uvršča pred ultrazvočnim pregledom vratnih žil. Izurjen kader meri na **sedežu društva vsak drugi ponedeljek v mesecu in vsak drugi četrtek v mesecu v času posvetovalnice**. Informacije, potrditev datumov in prijave sprejemamo na sedežu društva, po telefonu in e-pošti (02 228 22 63; tajnistvo@zasrce-mb.si.). Prispevek za člane je 6 € in nečlane 9 €.

POZOR: Izvid, ki ga preiskovani prejme na našem merilnem mestu je strokoven in ga lahko uporabi pri nadaljnji zdravstveni obravnavi.

Dejavnosti ob svetovnem dnevu srca, ki je vsako leto 29. 9.

- ♥ **sobota, 23. septembra:** tradicionalna letna strokovna ekskurzija. Tokrat se srčno oziramo proti Dolenjski, ni pa še gotovo. Pripravljamo pester program, informacije in cenjene prijave na Društvo v času uradnih ur, 9. 9. dop. in 13. 9. pop.
- ♥ **torek, 26. septembra:** tradicionalen Dan odprtih vrat na Oddelku za kardiologijo in angiologijo UKC Maribor, 15.00 -18.00. Ogledi, kratka predstavitev, posveti, preiskave.
- ♥ **petek, 29. septembra:** v sodelovanju z UKC Maribor zdrav in varovalen obrok za vse zaposlene – Prehranjajmo se zdravo – povej naprej!
- ♥ **sobota, 30. septembra:** vsakoletni osrednji dogodek pod šotorom na Trgu svobode – različne meritve dejavnikov tveganja, svetovanje, druženje.

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

Za sprotno obveščanje o predavanjih in drugih pomembnih dogodkih nam zaupajte vaše elektronske naslove. Spoštovali bomo vašo zasebnost. Oglejte si našo spletno stran www.zasrce-mb.si

IZKAŽITE NAM ZAUPANJE – OBNOVITE IN PODALJŠAJTE ČLANSTVO V NAŠEM DRUŠTVU

Istočasno ste vi in vaši družinski člani (če prispevate družinsko članarino) člani slovenskega Društva za srce, prejimate 6-7 številčk revije in uživate druge popuste in ugodnosti. **Članstvo in članarino lahko tudi podarite.**

NOVA LOKACIJA DRUŠTVA ZA SRCE IN POSVETOVALNICE ZA SRCE

Preselili smo se na novo lokacijo:
Dalmatinova ulica 10, Ljubljana,
prvo nadstropje
(nasproti hotela City in v bližini RTV).

Delovni čas Posvetovalnice za srce ostaja enak:
ponedeljek, torek, četrtek in petek od 9. do 12.,
sreda od 11. do 15. ure.

Vabljeni!



Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije vabi k vpisu v klube, ki jih je vzpostavilo za druženje in dejavnosti tistih, ki bi poleg tega želeli tudi več informacij iz različnih področjih, ki jih obravnavajo:

Klub družinske hiperholesterolemije,

Klub atrijske fibrilacije,

Klub srčnega popuščanja.

Več informacij:

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije,
Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana:
e-pošta: društvo.zasrce@siol.net ali
telefon: 01/234 75 50.

Izkažite nam zaupanje in če še niste član, se včlanite v Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije ali v Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje (če ste iz tega območja). Kot člani ste vi in vaši družinski člani (če prispevate družinsko članarino) deležni številnih ugodnosti in prejimate kakovostno revijo Za srce, ki izide petkrat na leto (dve izmed njih sta dvojni). Članstvo in članarino lahko tudi podarite.

Podprite naša prizadevanja za zdrava srca, skupaj smo in bomo glasnejši, učinkovitejši in prodornejši, vpliv civilne družbe in nevladnih organizacij, ki jim pripadamo pa bo bolj prepoznaven.

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

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

Pristopna izjava Maribor

Postanite naši člani!

Druženje naših članov je prijetno, dobivamo se na predavanjih, seminarjih, testih hitre hoje, pohodih – se poučimo o zdravi prehrani in se gibamo.

Podpisani-a želim postati član-ica
DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE



Ime in priimek:

Datum in leto rojstva: Poklic:

Naslov bivanja:

Zaposlen:

E-pošta: Telefon/GSM:

IZJAVA: Podpisani izjavljam, da dovoljujem organom in funkcionarjem društva uporabljati in obdelovati moje osebne podatke, navedene v pristopni izjavi, za potrebe delovanja društva. Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje izjavlja, da bo pridobljene osebne podatke, skladno z Zakonom o varstvu osebnih podatkov, uporabljalo izključno za namen, za katerega so bili pridobljeni.

(Izpolnite, izrežite in pošljite na naslov: Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, Pobreška cesta 8, 2000 MARIBOR ali pokličite po telefonu na št. 02/228 22 63)

Podpis: Datum:

Nagradna akcija – člani pridobivajo nove člane



Spoštovane članice in člani!

Skupaj smo močnejši, skupaj lahko premagamo še več ovir. Zato se je vodstvo društva odločilo za nagradno akcijo »Člani pridobivajo nove člane«. Člani, ki pridobite 3 nove člane, boste prejeli praktično darilo Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Na obrazec pristopne izjave, ki je dostopen tudi na spletni strani in na sedežu društva, v ustrezno okence vpišite svoje ime in obrazec, seveda izpolnjen, oddajte ali pošljite v vašo podružnico ali na naslov, ki je na pristopni izjavi.

Pristopna izjava

Podpisani/a želim postati član/ica Društva za zdravje srca in ožilja, (označi) hkrati se želim vključiti v Klub atrijske fibrilacije (Klub AF).

Izjavljam, da dovoljujem organom, funkcionarjem in delavcem društva uporabljati in obdelovati moje/naše osebne podatke, navedene v pristopni izjavi, za potrebe delovanja društva.

Obkroži: **a)** članarina: 13€ **b)** družinska članarina: 17€

V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ulica/cesta/naselje:

Kraj in poštna številka:

Telefon:

E-pošta:

V Dne Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO Z VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:



Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

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

Član, ki je pridobil novega člana:

				SESTAVIL MARJAN ŠKVORC	ARABSKA UTEŽNA ENOTA	POBIRALEC DAVKA	ZID	IGRAČA, KI SE VRTI	KRAVICA	KRADLJIVEC							
				SVETLOBA, SIJ		2											
				TIP AVTOMOBILA RENAULT													
				SOL OCETNE KISLINE						13							
				REKA V ČRNI GORI	JUNAKINJA KARENINA VRATCA		10			TOP					HRANA ZA KONJE		
		14															
ZA SRCE	GLAVNO MESTO KAZAHSTANA	IZDELOVALEC PREDMETOV IZ ŠIBJA	KRALJ ŽIVALI PODOBNOST			TRUD	KAVSANJE					IGRALKA (BO)	TRNEK	BARVA KOŽE	LUKA V IZRAELU, AKKA		
APNJENJE							KRATKA ZGODBICA MESTO NA HONŠUJU						5				
OBRAT ZA PRIDOBIVANJE SLADA	11							SREDIŠČE OTOK J OD LOŠINJA							6		
ŠVICARSKI JUNAK (VILJEM)				8	ZLATNIK										BRIN		
OČKA					DESNI PRITOK ZAHODNE MORAVE		ATLET ZATOPEK TELEČJE MESO			12	ŽUPAN POD FRANCOZI	NOGOMETAŠ (ROBERT)			DRUGA GRŠKA ČRKA	POLDRAG KAMEN	
TELESNI OKRAS		1					NAJMANJŠI DELEC								LUKA V JORDANIJI KLUB IZ MADRIDA		
PREBIVALEC ARABIJE							PLAT KOVANCA GL. MESTO TURČIJE						17	OBDOBJE ZEMELJSKEGA PRAVEKA	EVA HESSE	NOVO MESTO	
ZA SRCE	MESNA JED	RIMSKI SLOVNIČAR IZ 4. STOLETJA	POLITIK (RAMIZ) MESEČNI DOHODEK				9	IREIDENTIST KOVINA (Y)									
DELAVEC, KI ODDAJA BLAGO	7														SNOV, KI DAJE PLEMENIT VONJ		
BOLEČINA		16			UGLAJENO VEDEENJE			15			VELETOK V PAKISTANU	IZKRČEN SVET TURŠKI VELIKAŠ			LEON COOPER	PEVEC PLESTENJAK	URADNI SPIS
KRONIKA							OPERNI SPEV (ORIG.)			3			HOTENJE			4	
POTRDILO O PLAČILU							BORIŠČE BOKSARJEV								POLITIK RABIN		
VOJAŠKI NASKOK							ŽITARICA								EVA KRAŠ		NIKOLA TESLA

Geslo prejšnje križanke je bilo: »POLETJE S STILOM«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Ivan LIPEJ; Brežice, Anica ANTOLIČ, Radenci, Lidija VOLKAR, Novo mesto, Sidonija KODRIN, Maribor, Anton BANČIČ, Ljubljana.

Čestitamo!

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 30. septembra na naslov: Društvo za srce, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana. Izzrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 5 lepih nagrad:

1. nagrada: Lidlova vrednostna kartica za 40 EUR
2. nagrada: Lidlova vrednostna kartica za 30 EUR
3. nagrada: Lidlova vrednostna kartica za 20 EUR
4. nagrada: Kuharska knjiga Tomaža Kavčiča
5. nagrada: Praktičen kuharski predpasnik Lidla Slovenija

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----

POSVETOVALNICA ZA SRCE

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

Naročanje na
preventivne
meritve NI potrebno.

Urnik:

Ponedeljek od 9h do 12h

Torek od 9h do 12h

Sreda od 11h do 15h

Četrtek od 9h do 12h

Petek od 9h do 12h



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

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

Poišči svojo
strast. Poišči
svoj vir življenja.

#vir
življenja



Pijte
boljšo
vodo.

www.dana.si

