

ZA SRCE



Letnik XXVIII • št. 4, junij 2019 • cena: 1,60 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

NAJ BO
VSAK DAN
S SONCEM
OBSIJAN...



**Posvetovalnica za srce – v srcih uporabnikov
Demenca in diabetes – je med njima povezava?**

Kaj so transmaščobne kisline?

Vzdržljivost kot funkcionalna sposobnost človeka

REŠI ŽIVLJENJE BOLNIKOM Z MOŽGANSKO KAPJO! PREPOZNAJ ZNAKE GROM

POKLIČI 112



G

GOVOR

Neustrezen,
zaticajoč, slabo
razumljiv govor.



R

ROKA

Šibka
roka
ali noga.



O

OBRAZ

Na obrazu
povešen
ustni kot.



M

MINUTE

Vsaka
minuta
šteje!

**OB KATEREMKOLI ZNAKU TAKOJ POKLIČI 112.
SPOROČI, DA SUMIŠ NA MOŽGANSKO KAP.**

www.GROMminute.si



**Boehringer
Ingelheim**

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

Za vse morebitne nadaljne informacije se lahko obrnete na Boehringer
Ingelheim RCV GmbH & Co KG, Podružnica Ljubljana, tel: +386 1 586 40 00

PC-SL-100036

Datum priprave informacije: november 2018

Zgledi vlečejo – primarij Cibic, legenda preventive srčno-žilnih bolezni

Franc Zalar



Preventiva bolezni srca in žilja je osnovno poslanstvo našega društva. Beseda »preventiva« preprosto pomeni s pravilnim ter pravočasnim ravnanjem in ukrepanjem preprečiti bolezen ali njeno poslabšanje, še bolj pa varovati svoje zdravje.

Za svoje zdravje seveda največ lahko in moramo narediti sami, na drugi strani pa ga žal pogosto lahko sami tudi ogrozimo. Brez ustreznega znanja in ozaveščenosti ne gre oziroma imamo

malo možnosti, da bomo ravnali oziroma ukrepali pravilno.

V tej zvezi v našem društvu pravimo, da je naš cilj ozavestiti čim več ljudi, da bodo znali sami skrbeti za svoje zdravje (če pa že gre kaj narobe ali, kadar gre kaj narobe, tedaj pa seveda moramo k zdravniku).

Vse pogostejše se za praktično enak pomen uveljavlja beseda »opolnomočenje«. To preprosto pomeni, da mora posameznik (poudarek je seveda na vsak) imeti dovolj znanja, da razume, kako obvladati svojo bolezen, da se lahko odgovorno obnaša. Lahko poenostavimo, da sta za naše potrebe oba izraza enakovredna.

Pri nas v društvu ozaveščamo na različne načine. Naj navedem nekaj primerov: naše revije Za srce, predavanja, pohodi, preventivni pregledi in svetovanja, številne dejavnosti ob svetovnem dnevu srca, dnevi ali tedni ozaveščanja o posameznih boleznih in dejavnostih tveganja, kot so: atrijska fibrilacija, bolezni žil in drugi.

Izredno pomembno vlogo pri širjenju poslanstva društva imajo seveda posameznice in posamezniki, tako organizatorji kot strokovnjaki.

Prava legenda, lahko rečemo kar maskota društva je skozi desetletja prizadevnega dela postal naš primarij Boris Cibic.

Napisal je več kot 500 člankov za revijo, po telefonu svetoval več kot 20.000 ljudem, predaval, organiziral predavanja, razstave, velikokrat obiskal naše podružnice in s svojim zgledom, besedo predvsem pa s pozitivno energijo širil optimizem ter vlival znanje in novih moči mnogim pomoči potrebnim. Njegova morda največja moč je osebni vzgled. Tu mu ni para.

Primarij je kar nekaj let pred drugimi spoznal, da je žensko srce drugačno od moškega in že leta 2003 napisal še danes aktualno brošuro o ženskem srcu. Prvi v Sloveniji in med prvimi v Evropi. Vseskozi je uvajal novosti in nam stal ob strani, ko smo mi mlajši uvajali novosti v delo društva.

Letos smo se mu oddolžili s posebno novostjo. Posneli smo film Rojen za zdravnika, ki je preprosto njegova življenjska zgodba na filmu. Zahvala vsem, ki so film pripeljali od ideje do prve javne predstavitve na njegovem Proseku v Italiji, kjer se je rodil, in na ljubljanskem magistratu. Obakrat je bilo veličastno. Načrtujemo, da si bodo film lahko ogledali gledalke in gledalci tako na slovenskem programu RAI v Italiji kot pri nas. Poskrbeli bomo, da si bo film lahko ogledalo čim več ljudi dobre volje tudi tako, da ga bodo dobile naše podružnice.

Film je na eni strani novo priznanje našemu primariju za vse, kar je naredil dobrega za naše društvo in za preventivo bolezni srca in ožilja Slovenije, po drugi strani pa v prizadevanje za boljšo in učinkovitejšo preventivo uvajamo nov medij: film.

Drugače povedano: za boljšo preventivo je vredno uporabiti vsa sredstva, ki so na voljo v sodobni družbi. ♥

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



X3

UGODNO!

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.rossmax.com/si

UVODNIK

- 3 *Franc Zalar* Zgledi vlečejo – primarij Cibic, legenda preventive srčno-žilnih bolezni

AKTUALNO

- 6 *Nataša Jan* Bodimo srčni junaki!
7 *Jasna Jukič Petrovčič* Posvetovalnica za srce – v srcih uporabnikov

ZNANJE ZA SRCE

- 10 *Zvezdan Pirošek* Demenca in diabetes – je med njima povezava?

NOVICE O ZDRAVJU

- 12 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

SRČIKA

- 14 *Učenke in učenci petega razreda OŠ Medvode* Končno počitnice!

S SRCEM V KUHINJI

- 18 *Maruša Pavčič* Začela je veljati omejitev transmaščobnih kislin v živilih
20 *Brin Najžer* Naj zadiši

NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 21 *Boris Cibic, Aleš Blinc* Prezgodnji utripi srca

PREDSTAVLJAMO

- 22 *Boris Cibic* Prof. Fulvio Camerini znameniti tržaški zdravnik, kardiolog, znanstvenik



SRCE IN ŠPORT

- 23 *Janez Pustovrh* Vzdržljivost kot funkcionalna sposobnost človeka

DRUŠTVENE NOVICE

- 26 Društvene novice
34 Napovednik dogodkov
38 Križanka

Letnik XXVIII št. 4, 24. junij 2019; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

**Ustanovitelj in založnik:**

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

Glavni urednik:

Aleš Blinc

Namestnik glavnega urednika:

Boris Cibic

Odgovorna urednica:

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

Področni uredniki:

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

Člana uredništva:

Josip Turk, Nataša Jan

Tajnica revije:

Sandra Kozjek

Naslov uredništva:

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

Oglasno trženje:

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

Tisk:

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

Računalniška postavitev in priprava za tisk:

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

Veselo poletje s soncem v laseh.
Foto: Brin Najžer.
Idejna zasnova: Elizabeta Bobnar Najžer.

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

Programi in delovanje sofinancira FIHO.

Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.



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

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.

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



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DOBER TEK
Slovenija

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



Mestna občina
Ljubljana

ustanovni sponzor društva



Živeti zdravo življenje.

EDITORIAL

- 3 *Franc Zalar* Role models inspire – primarius Boris Cibic, a legend of cardiovascular disease prevention

Primarius Boris Cibic, M.D., specialist of internal medicine, is one of the founders of our Association and has long worked on the prevention of cardiovascular diseases. He has written over 500 articles for the *Za Srce* magazine, given health advice to over 20.000 people over the phone, lectured, organised lectures and exhibitions, toured our branches across the country and has been a role model for us with his hard work, kind words and, above all, with his positive energy and optimism. He has given knowledge and new strength to those most in need and he is, at 97, still a very active member of the Slovenian Heart Association.

ACTUALITIES

- 6 *Nataša Jan* Let's be hearty heroes!

We celebrate the World Heart Day each year on the 29th of September. This year it will be the 20th celebration. The purpose of the celebration of this day is to raise awareness of as many people as possible, regarding how to stay active and keep your cardiovascular system healthy.

- 7 *Jasna Jukić Petrovčič* The heart consultancy room – in the hearts of the users

The Slovenian Heart Association has a heart consultancy room in Ljubljana and holds a concession from the City of Ljubljana to carry out preventive consultancy. The consultancy receives a lot of visitors throughout the year and also in the summer, when even tourists stop by.

KNOWLEDGE FOR THE HEART

- 10 *Zvezdan Pirtošek* Dementia and diabetes – is there a link?

Both dementia and diabetes have been called the modern epidemics of the 21st century. Diabetes largely reflects the predominant lifestyle – unhealthy and excessive food consumption, chronic stress, lack of physical activity. This lifestyle is also common amongst those who will suffer from dementia, although the main reason for the increase of the number of cases of dementia can be attributed to the success of modern medicine – the significant increase in the average lifespan, which has almost doubled in the last hundred years.

NEWS

- 12 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

ROSEBUD

- 14 *Pupils of the 5th grade of the Medvode Primary School* The holidays are finally here!

The children often know exactly how they wish to spend their summer holidays, let us listen to them. At the Medvode Primary School the 10-year olds give their thoughts on what are their favourite ways to spend their holidays. The favourites are spending time outdoors, socialising with friends, and relaxing moments with their parents.

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART

- 18 *Maruša Pavčič* The limits on trans-fatty acids come into effect

From the 7th of April onwards, it is no longer allowed to sell foods in Slovenia which contain more than 2 grams of trans-fatty acids per 100 grams of fat. The author explains what trans-fatty acids are and why they are harmful.



- 20 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE

- 21 *Boris Cibic, Aleš Blinc* Premature heartbeat

Our cardiologists answer a letter from a patient.

PRESENTING

- 22 *Boris Cibic* Prof. Fulvio Camerini, the eminent physician, cardiologist and scientist from Trieste

Prof. Fulvio Camerini (1925 – 2019) was an eminent physician, cardiologist and scientist, as well as an active politician who championed patient's rights.

THE HEART AND SPORTS

- 23 *Janez Pustovrh* Endurance as a person's functional capability

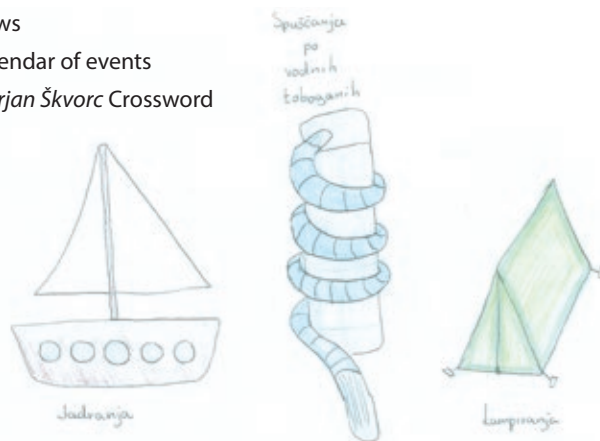
Endurance could be defined as the ability of an organism to resist fatigue. In sport, this means that the organism is resistant to fatigue, which is caused by prolonged sporting activity. Endurance is therefore the ability to carry out prolonged activities without a reduction in its effectiveness.

NEWS

- 26 News

- 34 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. Boris Cibic, dr. med., spec. internist, kardiolog, namestnik glavnega urednika; mag. Milan Golob, Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., direktorica, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Jasna Jukić Petrovčič, prof. zdr. vzg., Posvetovalnica za srce Ljubljana, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Olga Knez, podružnica za Kras; Janez Kuhar, podružnica za Gorenjsko;

Brin Najžer, PhD (Združeno kraljestvo Velike Britanije in Severne Irske), podružnica Ljubljana; Maruša Pavčič, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, podružnica Ljubljana; prof. dr. Zvezdan Pirtošek, dr. med., Klinični oddelek za bolezni živčevja, Nevrološka klinika UKCL; prof. dr. Janez Pustovrh, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; Marjan Škvorc; Valentina Vovk, Medvode; Franc Zalar, podpredsednik, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Majda Zanoškar, dipl. m. s., svet. za spec. klin. dietetiko, predsednica podružnice za Koroško; Učenke in učenci petega razreda OŠ Medvode, učiteljica Tatjana Kernič, prof.

Bodimo srčni junaki!

SVETOVNI
DAN
SRCA
29 SEPTEMBER**Nataša Jan**

Svetovni dan srca vsako leto praznujemo 29. septembra. Letos že dvajsetič. Namen obeležitve tega dneva je, da pozornost čim večjega števila ljudi usmerimo v razmišljanje in dejavnosti za ohranjanje zdravja srca in ožilja.

V saj 80 % prezgodnjih smrti zaradi bolezni srca in ožilja bi lahko preprečili, če bi se izognili glavnim dejavnikom tveganja za njihov nastanek: kajenju, nezdravemu načinu prehranjevanja, telesni nedejavnosti, škodljivemu uživanju alkohola ter v svoj vsakdan vključili vsakodnevno sproščanje za preprečevanje stresa.

Svetovna zveza za srce (WHF, World Heart Federation) je v začetku načrtovala obeležitev tega dne vsako zadnjo nedeljo v septembru, sedaj pa že nekaj let poteka po spremenjenem datumu in sicer vedno 29. septembra. V Sloveniji vsako leto za obeležitev izdatno poskrbi Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije s svojimi podružnicami, ki je tudi član Svetovne zveze za srce. Prireditve, predavanja, pohodi, meritve dejavnikov tveganja, svetovanje za zdrav način življenja ter preprečevanje nastanka bolezni srca in žilja so na voljo vsakomur, ki to želi in se nam pridruži.

Potrebni je le nekaj preprostih sprememb v vsakdanjem življenju in naše srce bo ostalo močno in zdravo

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

Skrbimo za zdravje na delovnem mestu

Društvo posebno pozornost namenja tudi varovanju zdravja na delovnih mestih in delodajalcem nudi vrsto ugodnih dejavnosti, med katerimi lahko izberejo, da jih društvena medicinska ekipa izvede pri njih, za zaposlene in njihovo zdravje (na primer preventivne meritve, s svetovanjem, predavanja/delavnice, tečaji oz. prikazi temeljnih postopkov oživiljanja ter druge).

Skrbimo za dovolj gibanja in zdrav način prehrane

Še posebej pomembno je, da na zdrav življenjski slog navadimo otroke in mladostnike, zato društvo izvaja program telesne



dejavnosti in prehrane za vse, programe za odvajanje odvisnosti od ekranov, Srček Bimbam pa mu pri tem pomaga in se, kadar je to le mogoče, pridruži otrokom.

Maskota Srček Bimbam pristrčno spodbuja k dobremu ogrevanju pred športno vadbo ali tekom, k igrivim korakom na Pohodih za srce ali k preprosti in iskreni komunikaciji, ko se športni napor spreminja v lepoto gibanja.

Kljub številnim dokazom in vsakodnevnim opozorilom, da je telesna nedejavnost pogubna za zdrav telesni in duševni razvoj otroka in posameznika, sodoben način življenja otroke in mladostnike dejansko sili k sedenju. Še vedno je mnogo otrok in mladostnikov, ki se zaradi pomanjkanja gibanja srečuje s povečanimi zdravstvenimi tveganji, z debelostjo in s slabšo učno uspešnostjo. Telesna dejavnost namreč ni pomembna le za zdrav gibalni razvoj, ampak za razvoj vsega telesnega sistema. Poskrbimo za zdrav življenjski slog, po vseh svojih močeh! ♥

Pridružite se dejavnostim Društva Za srce po Sloveniji!

Dejavnosti bodo objavljene na spletni strani društva

www.zasrce.si.

Posebej pa vas vabimo na osrednjo prireditev, ki bo 28. septembra od 9. do 13. ure na Prešernovem trgu v Ljubljani.

Predstavitve se bodo različne nevladne organizacije, združenja, podjetja, ki vsako po svoje skrbi za zdravje ljudi.

Svetovni dan srca 2019 je priložnost, ki je ne smemo zamuditi. Naj vas svetovni dan srca spodbudi k dejavnostim za zdravo srce.

Za dodatne zamisli obiščite:

www.zasrce.si in www.worldheartday.org.



Posvetovalnica za srce – v srcih uporabnikov

Jasna Jukić Petrovčič

Posvetovalnica za srce v Ljubljani je že vsa leta zelo priljubljena med prebivalci tako Mestne občine Ljubljana, kot tudi prebivalci celotne Slovenije in celo iz tujine. Zdomci in njihovi potomci, rojeni v tujini, ki se med letom vračajo nazaj v domovino, nas obiščejo. Prav tako smo v Posvetovalnici pregledali tudi tujce – največkrat turiste in jim svetovali glede njihovega zdravstvenega stanja.

Priljubljenost Posvetovalnice za srce med ljudmi vsa ta dolga leta narašča, povečali smo nabor preventivnih zdravstvenih meritev. Ljudje radi pridejo k nam na meritve, na pogovor, po nasvet. Prav vsak med njimi je dobrodošel, vse obravnavamo z enako empatijo, strokovnostjo in poslušom. To ljudje začutijo in tudi povedo. Marsikdo med njimi pravi: »Ko bi bili vsaj vsi v zdravstvu tako prijazni, imeli posluš za naše težave in nam tako strokovno, a hkrati razumljivo razložili izvide, ukrepanje, terapijo, kot to počnete vi v Posvetovalnici.« To nam daje dodatno motivacijo in spodbudo, saj dobimo potrditev, da delamo prav in dobro v korist vseh.

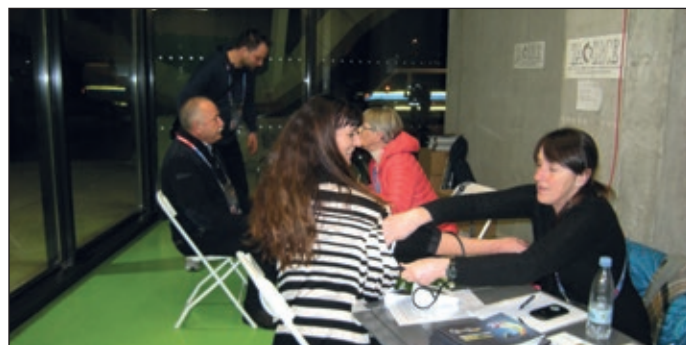
Tudi Mestna občina Ljubljana je ponovno potrdila pomembnost delovanja Posvetovalnice za srce, saj smo v letošnjem letu dobili odobreno koncesijo za kar petnajst let! Ob ustanovitvi Posvetovalnice smo morali vsako leto utemeljevati njen pomen za ugotavljanje dejavnikov tveganja za bolezni srca in ožilja, nato smo dvakrat dobili koncesijo za petletno obdobje, tako da smo ob letošnji podelitvi koncesije izjemno veseli, hvaležni in ponosni.

Kljub temu, da imamo vedno več novih meritev, se ljudem ni potrebno naročiti na pregled in posvet. Zato ne poznamo čakalnih dob. Prav vsak pride na vrsto še isti dan, ko je prišel, vsak prejme rezultate meritev takoj. Na podlagi izvidov ter pogovora svetujemo nadaljnje ukrepanje. Imeli smo tudi že zelo akutne primere, ko smo poklicali Nujno medicinsko pomoč. Kot primer navajam gospoda, ki je bil po naši intervenciji hospitaliziran in smo ob povratku iz bolnišnice (ko nas je sam poklical po telefonu) med drugim vprašali, kako to, da ni kar takoj ob nastopu težav šel do svojega osebnega zdravnika v zdravstveni dom ali na urgenco. Povedal je, da zaradi preteklih izkušenj bolj zaupa nam, in da je vedel, da bo obravnavan tako, kot mora biti. Gospodu, če to bere, želim obilo zdravja!

V Posvetovalnico prihaja poleg rednih preiskovancev vedno več novih ljudi, ki so slišali za nas od prijateljev, sorodnikov ali nas našli preko internetne strani www.zasrce.si.

Veseli nas, da se razmerje med spoloma počasi izenačuje (v letu 2018 55% žensk in 45% moških – v letu 2017 63% žensk in 37% moških) in da prihajajo k nam tudi vedno mlajši obiskovalci. Najmlajša preiskovanka v letu 2018 je bila deklica, stara šest let, najstarejši gospod je imel petindevetdeset let. Tudi delež nekadilcev, ki nas obiščejo, je mnogo višji kot v splošni populaciji. V letu 2018 je bilo nekadilcev ob obisku Posvetovalnice skoraj 93%.

Ljudje se radi vračajo k nam prav zaradi občutka sprejetosti, nekritiziranja, dejavnega poslušanja, prijaznosti in strokovnosti.



Meritve krvnega tlaka za navijače v Stožicah

Morda bi se kakšnemu zunanjemu opazovalcu zazdelo, da se pogovarjamo »preveč na široko«, a prav občutek, da nam je mar, da nam lahko brez skrbi zaupajo prav vse, jim olajša strahove, stiske in težave, o katerih s svojci ali prijatelji ne morejo oz. ne upajo govoriti. Pogosto že pogovor olajša stisko, omili težave, pripomore k okrevanju in mnogi povedo, da so ravno pri nas, na podlagi spodbude in razumevanja, dobili novo moč in voljo za reševanje zdravstvenih in ostalih življenjskih težav.

V Posvetovalnici za srce v Ljubljani smo v letu 2018 opravili preko 7000 različnih meritev in svetovanj. Tabela 1 prikazuje delež neustreznih vrednosti posameznih meritev.

Vrsta preiskave	Delež neustreznih izmerjenih vrednosti
Krvni tlak	38,6%
Srčni utrip	7,4%
Holesterol	72,9%
LDL holesterol	61,1%
HDL holesterol	30,5%
Trigliceridi	48,5%
Glukoza	29,8%
EKG	37,5%
Pulzni val	38,2%
Žilna starost	83,4%
Gleženjski indeks	8,9%
Obseg pasu	51,4%
Indeks telesne mase	48,8%
Saturacija	5,5%

Tabela 1: Prikaz neustreznih izmerjenih vrednosti pri izbranih meritvah

Poleg delovanja v Posvetovalnici smo bili z različnimi meritvami in svetovanji zelo dejavni tudi na terenu, kjer smo v letu 2018 obiskali kar 105 različnih trgovskih centrov po vsej Sloveniji, vsako prvo nedeljo v mesecu bili na Rožniku, ob podpori Nogometne



Dejavnosti ob Svetovnem dnevu zdravja

zveze Slovenije smo šest dni merili krvni tlak in srčni utrip navijačem ob svetovnem prvenstvu v futsalu v Stožicah, z meritvami in svetovanji smo sodelovali na Krkinem dnevu odprtih vrat v Novem mestu, bili dejavni ob svetovnem dnevu zdravja, ob dnevu



Zdrave arterije se predstavijo v Arboretumu

žil, promovirali zdrave arterije na različnih dogodkih po Sloveniji (www.zdravearterije.si), bili prisotni ob dnevu možganske kapi, atrijske fibrilacije, diabetesa, tromboze ... Uspešni smo bili na prireditvi Čarobna simfonija v Arboretumu – Volčji potok, sodelovali na Krevsovem teku (Polževo), v Šmarjeških toplicah, sodelovali na dogodkih z zvezo Sožitje, z Gospodarskim razstaviščem ob razstavi Body Worlds, na sejmu Narava Zdravje, na raznih osnovnih šolah in še in še.

Tudi v letu 2018 smo izvajali tečaje temeljnih postopkov oživiljanja z uporabo avtomatskega defibrilatorja v Posvetovalnici za srce, po podjetjih in po domovih starejših občanov.

Utrinki z nekaterih dejavnosti po Sloveniji so prikazani na fotografijah. ♥



Meritve glukoze ob Svetovnem dnevu sladkorne bolezni

Posvetovalnica za srce v Ljubljani deluje na Dalmatinovi ulici 10, vsak ponedeljek, torek, četrtek, petek od 9. do 12. ure ter ob sredah od 11. do 15. ure.

Ker se nahaja v prvem nadstropju, smo si vedno želeli, da bi bili dostopni tudi gibalno oviranim ljudem. Zato smo z veseljem in veliko hvaležnostjo sprejeli prostor na Mačkovi ulici 1 v Ljubljani, ki nam ga je ponudil župan Zoran Janković.

Od januarja 2019 si v prostorih Skrbovin'ce, Info točke 65+ in Varne točke vsako soboto od 11. do 13. ure uredimo Posvetovalnico za srce in v njej izvajamo preventivne zdravstvene meritve.

Prisrčno vabljeni.



Prisluhnite svojemu srcu: ne dovolite, da bo prvo opozorilo srčni infarkt!

Andreja Barbarič

V zadnjih letih se je življenjska doba Slovencev podaljšala za več kot 10 let, vendar brez dobre kakovosti življenja dodatna leta ne pomenijo veliko. Vsako leto več kot 17 milijonov ljudi umre zaradi bolezni srca in žilja. Čeprav so tudi v Sloveniji te bolezni še vedno eden od vodilnih vzrokov obolevnosti in umrljivosti, pa smo s primarno preventivo zmanjšali umrljivost zaradi njih. Tako ohranimo 700 življenj na leto, še 700 ljudem pa življenje rešimo z zdravljenjem.

Med najpogostejše dejavnike tveganja za razvoj bolezni srca in žilja spadata zvišan krvni tlak (hipertenzija) in zvišan holesterol (hiperlipidemija), ki sta pogosto pridruženi stanji. Več kot polovica ljudi ima poleg hipertenzije tudi zvišan holesterol LDL. Stanji sta skupaj še bolj nevarni kot vsako posebej, saj obe povzročata motnje v delovanju žilne stene, zato se tveganje za bolezni srca in žilja močno poveča. Žal je šele srčni infarkt ali možganska kap prvi dogodek, ki opozori na to stanje.



Hipertenzija in hiperlipidemija povzročata okvare žil in organov

Hipertenzija in hiperlipidemija škodita žilnim stenam v tarčnih organih (srcu, možganih, očeh, ledvicah), saj sprožita vnetne procese, okvaro notranje žilne plasti in aterosklerotične spremembe. Prizadete žile so toge in imajo zoženo svetlino, zaradi česar je krvni pretok oviran, oskrba tkiv s krvjo pa zmanjšana. Posledica je povečana verjetnost za srčno-žilni dogodek, ki je pri

številnih bolnikih šele prvi znak bolezenskega dogajanja v telesu. Z dobrim nadzorom lahko preprečimo kar 80 % srčno-žilnih zapletov. Preprečevanje le-teh je eden od največjih zdravstvenih izzivov in ciljev.

Tega se zavedamo tudi v Krki, zato so zdravila za te bolezni naše najpomembnejše terapevtsko področje. Svojo ponudbo varnih in učinkovitih zdravil nenehno posodabljam. Ponudbi zdravil za zdravljenje hipertenzije in hiperlipidemije smo dodali **prvo kombinirano tableta rosuvastatina, perindopрила in indapamida v Evropi**. Sinergija treh najbolj naprednih učinkovin, združenih v eni tableti, omogoča **sočasen, enostaven in učinkovit nadzor dveh bolezenskih stanj ter ohranjanje zdravja žil**.

Ljudje se pogosto sploh ne zavedajo, kako nevarni sta hipertenzija in hiperlipidemija, zato zdravljenja ne jemljejo dovolj resno. Slabo sodelovanje pri zdravljenju je danes prepoznano kot vodilni vzrok za neustrezen nadzor zvišanega krvnega tlaka in holesterola, ki odločilno prispevata k skrb vzbujajoči statistiki bolezni srca in žilja.

Kadar se hipertenzija in hiperlipidemija pojavita sočasno, se negativen učinek na žilno steno potencirana, tveganje za bolezni srca in žilja pa več kot podvoji.

Demenca in diabetes – je med njima povezava?

Zvezdan Pirtošek

V 21. stoletju lahko tako za sladkorno bolezen (diabetes) kot za demenco ugotovimo, da se razraščata v epidemiji sodobnega časa. Diabetes v veliki meri odraža življenjski slog – nezdravo in prekomerno se prehranjujemo, živimo v kroničnem stresu, dosti premalo se gibljemo. Ta življenjski slog je pogost tudi pri tistih, ki bodo zboleli za demenco, še bolj pa je demenca odraz velikega uspeha sodobne medicine – močnega podaljšanja življenjske dobe, ki se je v zadnjih 100 letih praktično podvojila.

A epidemiološka razsežnost ni edino, kar je skupno tema dvema boleznima. Genetski in okoljski dejavniki tveganja so podobni in podobna je usoda presnove v celicah.

Diabetes je povezan s hormonom inzulinom, ki uravnava količino sladkorja (glukoze) v telesu; pojavi se takrat, ko človekovo telo ne proizvaja inzulina ali pa takrat, ko se inzulin sicer proizvaja, vendar ga telo ne more uporabiti. V enem in drugem primeru različni organi ne dobijo glukoze, 'goriva', ki ga potrebujejo za svoje normalno delovanje. Glukoza ostaja v krvi in dodatno poškoduje različne organe.

V glavnem ločimo dve vrsti diabetesa – diabetes tipa 1 in diabetes tipa 2; poleg tega se diabetes lahko prehodno pojavi tudi med nosečnostjo. Diabetes tipa 2 je dejavnik tveganja za mnoge druge motnje in bolezni – za prekomerno težo, za bolezni srca in žilja, pa tudi za demenco, med katerimi so najpogostejše Alzheimerjeva, žilna in mešana.

Kaj je demenca?

Demenca pomeni upad višjih miselnih funkcij, predvsem spomina, prostorske orientacije, pozornosti, sposobnosti računanja, branja, pisanja, govora...

O demenci govorimo takrat, ko postane upad razumskih funkcij tolikšen, da ne moremo več samostojno opravljati vsakodnevnih opravil doma ali v službi. Še preden pa se razvije očitna demenca, mnogi bolniki sami opazijo, da težko najdejo pravo besedo, da

pogosto pozabljajo. Govorimo o blagi kognitivni motnji, kjer so težave že prisotne, a še ne ogrožajo bolnikovih delovnih zmožnosti. Najdemo jih zlasti pri natančnem psihološkem testiranju, pa tudi pri nekaterih načinih slikanja možganov in pregledu hrbtnjačne tekočine (likvorja). Skoraj polovica bolnikov z blago kognitivno motnjo bo v roku treh let prešla v Alzheimerjevo bolezen (v primerjavi s 3 % tistih, ki imajo zgolj 's starostjo povezano' pozabljivost).

Kako pa pride do tega, da se pri bolnikih z diabetesom okvarijo tisti deli možganov, ki so pomembni za um in spomin?

Pri bolnikih z diabetesom so celice – tudi možganske – odporne na inzulin ali pa celice nanj slabše reagirajo. Inzulin je za možgane pomemben iz več razlogov; (i) inzulin sam po sebi izboljšuje spomin, (ii) vezavnih mest za inzulin je največ ravno v 'spominskih' centrih in (iii) inzulin omogoča vstop glukoze, možganskega goriva, v možganske celice. Če bodo celice na inzulin odporne, pa to pomeni, da bo v možganske celice vstopilo manj glukoze, manj možganskega goriva. In da bo situacija še bolj neugodna, so pri diabetesu okvarjene tudi možganske žile, kar dodatno oslabi možgansko prehrano.

Sodobne raziskave so potrdile, da imajo bolniki z blago kognitivno motnjo in diabetesom več možnosti, da razvijejo demenco, pa tudi, da je pri bolnikih z Alzheimerjevo demenco v možganih znižana količina inzulina, ter da možganske celice (nevroni) slabše reagirajo na preostali inzulin. Zato vanje – podobno kot pri diabetesu – ne more vstopiti ali le s težavo vstopa 'gorivo', torej glukoza. V tem smislu sta si diabetes tipa 2 in demenca po mehanizmu zelo podobna in nekateri znanstveniki – na pol v šali, napol zares – Alzheimerjevo demenco imenujejo 'diabetes tipa 3'.

Jasno je, da sta diabetes in demenca zaradi podobnega mehanizma zelo povezana, in da so možgani bolnika z demenco podobni možganom bolnika z diabetesom. Vendar mnogi bolniki z diabetesom nikoli ne bodo dobili Alzheimerjeve demence, in mnogi bolniki z Alzheimerjevo demenco nikoli ne bodo zboleli za diabetesom. Znanstveniki torej niso našli jasne vzročne povezave, vedo pa, da je diabetes tipa 2 dejavnik tveganja za razvoj Alzheimerjeve bolezni. Prav tako se je pokazalo, kot rečeno, da blaga kognitivna motnja lažje preide v demenco, če imamo diabetes.

Tipični klinični znaki demence

Danes vemo, da se prve spremembe v možganih pri bolnikih z





Alzheimerjevo demenco pojavijo veliko let ali celo nekaj desetletij pred prvimi kliničnimi znaki. Tipični klinični znaki demence so upad spomina, motnje govora, težave s časovno in krajevno orientacijo, nezmožnost računanja, branja, pisanja, težave s presojo, abstraktnim razumevanjem, spremembe čustvovanja in vedenja. Takoj, ko se pri človeku pojavijo taki znaki, je potrebno obiskati zdravnika – najprej družinskega zdravnika, po potrebi pa kasneje tudi nevrologa ali psihiatra. Nevrolog bo opravil diagnostičen pogovor z bolnikom in skrbnikom, bolnika bo testiral s preprostimi spoznavnimi testi (znani so npr. Kratek preskus spoznavnih sposobnosti, Test risanja ure), s testi za ugotavljanje depresije in motenj razpoloženja. Bolnika bo napotil na slikanje možganov (magnetno resonanco), na pregled krvi in na analizo možgansko-hrbtenjačne

Zaščitni dejavniki pred demenco

- dovolj gibanja in telesne dejavnosti;
- primerna telesna teža;
- izogibanje kajenju in prekomernemu uživanju alkohola (ob tem pa so nekatere študije ugotovile, da manjše količine alkohola pri demenci morda delujejo ugodno);
- zdrava, sveža hrana z obiljem sadja, zelenjave, rib, oreščkov, tudi kak kozarec vina in žlica olivnega olja (kot najdemo v t.i. 'mediteranski dieti');
- izogibanje stresu;
- dovolj (ne premalo in ne preveč) spanja; potreba po spanju je sicer zelo individualna, v glavnem je dobro spati od 7 do 9 ur;
- prijetne in številne družabne vezi.

tekočine (likvorja). Z navedenimi preiskavami zdravnik v prvi vrsti ugotavlja, ali morda ne gre za katero od demenc, ki jih lahko ozdravimo – demenco zaradi pomanjkanja vitaminov B, motnje delovanja ščitnice, tumorja v možganih, pa tudi nizkega ali visokega krvnega sladkorja, ki lahko okvarita možganske celice.

Najbolj pogosta je Alzheimerjeva demenca, katere vzroka ne poznamo, poznamo pa mehanizme njenega nastanka – in med mehanizmi, se zdi, ima pomembno vlogo tudi odpornost možganskih celic na inzulin.

Zato bodo tudi dejavniki, ki ščitijo pred diabetesom, zelo podobni tistim, ki ščitijo pred demenco. ♥

OMRON M7 Intelli IT

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

diaFIT



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

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

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

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

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

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

Dobre Slabe

novice

Osebe, ki jemljejo glukozamin, imajo manjše tveganje za srčno-žilne zaplete

Mnogi ljudje z artrozo sklepov jemljejo prehranske dodatke glukozamina v upanju, da jim bo olajšal sklepne težave. Britanski raziskovalci so opisali, da uživanje glukozamina zmanjša tveganje za srčno-žilno smrt za približno 15 % in za tveganje za srčni infarkt za približno 20 %. Glukozamin deluje protivnetno, vendar vzročna povezava z zmanjšanjem srčno-žilnih zapletov ni dokazana, saj je šlo za opazovalno raziskavo na 466.039 preiskovancih, med katerimi jih je 19 % navedlo redno uživanje glukozamina. (vir: *BMJ* 2019, elektronska objava 14. maj 2019)

Tikagrelor deluje tudi kot antibiotik

Tikagrelor je odlično protitrombotično zdravilo, ki se je uveljavilo zlasti kot zaščita pred trombozo v žilnih opornicah koronarnih arterij. V velikih raziskavah zdravljenja srčnega infarkta so opazili, da so imeli bolniki, ki so prejeli tikagrelor, manj smrtonosnih okužb kot tisti, ki so prejeli druga zdravila. Izkazalo se je, da tikagrelor ubija številne bakterije, med njimi zloglasni na meticilin odporni zlati stafilokok (MRSA). Znanstveniki načrtujejo, da bodo za antibiotično uporabo nekoliko spremenili molekulo tikagrelorja, tako, da bo ohranila protibakterijsko delovanje in izgubila protitrombotično delovanje. (vir: *JAMA Cardiol* 2019, elektronska objava 8. maj 2019)

Kateterska vstavitev umetne aortne zaklopke širi svoje indikacijsko področje

Dve nedavno objavljene raziskavi sta potrdili, da je v 2 letih po kateterski vstavitvi umetne aortne zaklopke manj hudih zapletov (smrti, možganske kapi in ponovnih hospitalizacij) kot pri kirurški menjavi zaklopke, tudi ko gre za dokaj zdrave preiskovance z majhnim tveganjem za zaplete ob operaciji. Strokovnjaki pričakujejo, da bo kateterska vstavitev umetne aortne zaklopke postala temeljna metoda za zdravljenje bolnikov s hudo aortno stenozo, ki so starejši od 70 let. Pri mlajših bolnikih je kirurško zdravljenje še vedno smiselno, saj dobro poznamo »rok trajanja« kirurških zaklopk, ne pa tudi katetersko vstavljenih zaklopk. (vir: *N Engl J Med* 2019; 380: 1696-705 in 1706-15.)

Splača se zavirati napredovanje prediabetesa v sladkorno bolezen

Osebe, ki imajo po obroku nekoliko povišano raven glukoze, in tisti, ki imajo povišano raven glukoze na tešče, a še nimajo prave sladkorne bolezni, v raziskavi ARTEMIS niso imeli večjega tveganja za koronarno bolezen od zdravih oseb, če niso razvili sladkorne bolezni. Ti rezultati kažejo, da se splača odkrivati stanja, ki lahko vodijo v sladkorno bolezen, a jih je mogoče dobro obvladovati z zdravo prehrano, vzdrževanjem primerne telesne teže in z redno telesno dejavnostjo. (vir: *Diabetes Care* 2019; elektronska objava 10. maj 2019)

Uživanje industrijsko predelane hrane vodi k prenajedanju in debelosti

Industrijsko predelana hrana je energetsko bogata, saj vsebuje veliko maščob in sladkorja, praviloma vsebuje tudi veliko soli in malo vlaknin. Ljudje, ki uživajo predelano hrano, zaužijejo dnevno skoraj 500 kalorij več kot tisti, ki jedo hrano iz nepredelanih sestavin, zato se zredijo. Strokovnjaki svetujejo, da se prehranjujemo s čim bolj enostavno hrano in uživamo veliko nepredelane sadja in zelenjave. (vir: *Cell Metabolism* 2019; elektronska objava 16. maj 2019)

Rdeče meso pospešuje aterosklerozo

Rdeče meso je bogat vir L-karnitina, ki ga črevesne bakterije predelajo v trimetilamin N-oksida (TMAO). TMAO pospešuje aterosklerozo neodvisno od krvnih lipidov in glukoze. Pri ljudeh, ki uživajo veliko rdečega mesa, je raven TMAO v krvi in urinu znatno višja, kot pri ljudeh, ki jedo pretežno rastlinsko hrano ali tistih, ki uživajo veliko belega mesa. Najbolj enostavno se lahko zoperstavimo škodljivim učinkom TMAO z omejitvijo uživanja rdečega mesa, znanstveniki pa proučujejo tudi učinek probiotikov in transplantacije črevesne mikrobiote. (vir: *Eur Heart J* 2019; 40: 559-7)

Nova zdravila zoper diabetes, zaviralci SGLT2, imajo tudi stranske učinke

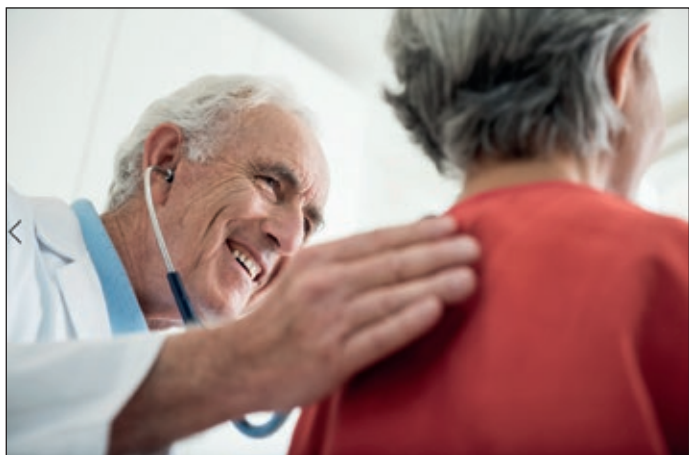
V zadnjih letih se vrstijo poročila o ugodnih učinkih zaviralcev SGLT2 pri sladkornih bolnikih, zlasti gre za preprečevanje srčno-žilnih zapletov. Ker ta zdravila povzročajo izločanje glukoze s sečem, povečujejo tveganje za okužbe sečil, pri zelo redkih bolnikih pa pride celo do hude, nekrotizirajoče okužbe kože in podkožja v mednožju. Bolniki, ki jemljejo zaviralce SGLT2, morajo biti seznanjeni z znaki okužbe sečil in mednožja, da lahko pravočasno poiščejo zdravniško pomoč. (vir: *Ann Int Med* 2019, elektronska objava 7. maj 2019)

Odprto ovalno okno v srcu povečuje tveganje za možgansko kap ob pljučni emboliji

Približno petina ljudi ima med desnim in levim srčnim predvorom nezaraščeno ovalno okno, kar malce povečuje tveganje za možgansko kap. Venski krvni strdki, ki jih kri odnese proti pljučem, lahko zaidejo skozi ovalno okno iz desnega v levi predvor in po arterijski krvi odletijo v možgane. To tveganje se močno poveča ob pljučni emboliji, ko naraste tlak v pljučnem krvnem obtoku in se ovalno okno odpre »na stečaj«. Bolniki s pljučno embolijo, ki imajo nezaraščeno ovalno okno, imajo 4-krat povečano tveganje za možgansko kap. (vir: *Ann Int Med* 2019; elektronska objava 6. maj 2019)

Otečene noge, občutek težke sape in utrujenost? Čas je za zdravnika.

Utrujenost, ki kar ne mine, otečene noge, gležnji in trebuh, občutek težke sape pri vsakdanjih dejavnostih in ponoči, potreba po dvignjenem vzglavju med spanjem – če opazite te znake, se čim prej odpravite k zdravniku, saj so to najpogostejši znaki srčnega popuščanja.



Srčno popuščanje ni običajen del staranja

Mnogi mislijo, da so simptomi srčnega popuščanja le del staranja, vendar to ni res. **Srčno popuščanje je napredujoča bolezen, ki sčasoma vedno bolj poškoduje srce.** Ko bolezen napreduje, postajajo simptomi vse bolj omejujoči pri opravljanju vsakodnevnih dejavnosti. Vsak bolnik s srčnim popuščanjem je v nevarnosti, da bo moral zaradi poslabšanja v bolnišnico ali da bo bolezen zanj celo usodna.

V zgodnji fazi srčnega popuščanja so lahko simptomi zelo blagi in bolniki ne občutijo večjega vpliva na svoje počutje. A bolezen sčasoma napreduje, zato je zelo pomembna **zgodnja diagnoza, uvedba najboljše možne terapije in sprememba načina življenja čim prej.** Tako lahko bolniki upočasnijo napredovanje bolezni in se dlje časa počutijo bolje.



Pet nasvetov, kaj lahko naredimo ob diagnozi srčno popuščanje:

1. Odkrit pogovor o skrbah in strahovih

Dobro je, da se bolnik o dvomih, skrbah in strahovih odkrito pogovarja z nekom, ki mu zaupa, tudi s svojim zdravnikom. Tako se bo lažje soočil z boleznijo.

2. Oblikovanje podporne mreže

Bolniki s srčnim popuščanjem se lahko počutijo osamljeno in izgubljeno. Družina, prijatelji in podporne skupine so lahko pomemben vir podpore, ki bolnikom pomagajo čim boljje nadzorovati bolezen.

3. Redno obiskovanje zdravnika

Bolniki s srčnim popuščanjem morajo redno obiskovati zdravnika, spremljati bolezen in poročati o vseh spremembah, zlasti o poslabšanju simptomov. Ob opaznem poslabšanju simptomov je čimprej obisk zdravnika nujen.

4. Razumevanje terapevtskih možnosti

Bolniku navadno predpišejo več zdravil za zdravljenje srčnega popuščanja. Razumevanje, katera zdravila jemlje, kdaj in čemu so namenjena, bo pomagalo pri boljšem obvladovanju bolezni. Bolnik naj prosi zdravnika, da mu pojasni načrt zdravljenja in vse razpoložljive možnosti zdravljenja.

5. Prilagoditev načina življenja

Sprejemanje in poznavanje bolezni ter simptomov poslabšanja, zdrav način življenja, pravočasno pravilno ukrepanje, upoštevanje priporočil zdravnika, redno jemanje zdravil in redni obiski v ambulantni olajšajo obdobja poslabšanja bolezni in pripomorejo h kakovostnejšemu življenju bolnikov s srčnim popuščanjem.

Vir informacij za ta članek sta izobraževalni spletni strani o srčnem popuščanju www.keepitpumping.com in www.heartfailurematters.org.

Naročnik oglasa je: Novartis Pharma Services Inc., Podružnica v Sloveniji, Verovškova 57, 1000 Ljubljana, telefon 013007550; Datum prijave informacije: April 2019 SI-2019-HF-030

KONČNO POČITNICE!

Poletne počitnice so priložnost, da si otroci, ki so med šolskim letom dokaj obremenjeni, naberejo novih izkušenj, energije in zaleta za nove podvige v jeseni.

Obstajajo različni jezikovni, matematični in podobni tabori, kjer se otroci sicer tudi družijo, vendar imajo natančno strukturiran urnik in, kot odrasli radi rečemo, združijo prijetno s koristnim. Prav gotovo so ti tabori za nekatere otroke in predvsem njihove starše zanimivi, saj počitnice izkoristijo za utrjevanje in nadgradnjo znanja. Toda, ali si otroci tega res sami želijo, ali so to zahteve staršev.

Otroci natančno vedo, kako bi radi preživeli svoje počitnice, prisluhnimo jim.

Kaj bi naredil/a, če bi iz Ministrstva za šolstvo sporočili, da se pouk podaljša za 14 dni?

Lucija: Izostala bi, saj gremo na morje, ker nismo vedeli, da se bo pouk podaljšal.

Jaka: Ne bi hodil v šolo, ker mi to ne bi bilo prav.

David: To bi povedal mami in jo prosil naj se pritoži na ministrstvo, ker ne maram šole.

Jaš: Ne bi šel v šolo, ker šola že tako predolgo traja.

Miha: Pripravil bi šolsko torbo in šel v šolo, zato da bi se še malo družil s prijatelji.

Gai: Ne bi preživel, zakaj, ne vem.

Živa: Tokrat bi še stisnila do konca, vesela pa ne bi bila. Ko pa bi bilo konec, bi bila zelo zadovoljna.

Yuna: Šla bi v šolo, ker je tako pravilno, ne smemo kar tako za dva tedna izpustiti šole.

Lovro: Veselo bi hodil še 14 dni v šolo, ker bi mi bilo doma dolgčas.

Maksimilijan: Hodil bi v šolo še 14 dni s težkim srcem, ker je šola obvezna stvar.

Tokrat smo povprašali petošolčke iz Osnovne šole Medvode. Njihova učiteljica Tatjana Kernič je pripravila zanimiv vprašalnik in jih prosila, naj tudi narišejo, kaj jim je v času počitnic najljubše. Po odgovorih sodeč si otroci želijo predvsem uživanja na prostem, druženja s prijatelji in sproščujočih trenutkov s starši. Nekateri so to lepo povedali celo v verzih.

Torej dragi starši, naj bodo tudi te poletne počitnice, še ena priložnost več, da se še bolje in tesneje povežemo s svojimi dragimi škoricami.



Si že zelo želiš počitnic? Zakaj?

Jaka: Da, ker ne bom imel domačih nalog, ne bom pisal testov in ne bom vprašan.

David: Ja, ker ni šole, pa še uživam na dopustu.

Elena: Ja, zato da lahko dlje časa spim in se starši več ukvarjajo z mano.

Klara: Ja, saj pogrešam plavanje.

Zoja: Da, zelo, ker bom lahko uživala na morju ali doma.

Yuna: Ja, ker bom šla v Francijo na počitnice.

Lovro: Ne, ker mi bo doma dolgčas.

Robert: Da, ker sedaj med toplimi dnevi težko zdržim v šoli.

Nemanja: Ja, ker je šola naporna in se med vikendom ne morem spočiti.

Maksimilijan: Ne, ker bo zelo zelo vroče.

MORJE

Na morju je lepo,
ker ptički pojejo,
plavamo, plavamo
in se potapljam.

Ko se potapljam,
dno občudujemo,
školjke iščemo
in zbirke delamo.

Jaš



Kaj delaš med počitnicami?

David: Sem na dopustu, veliko kolesarim, gledam TV.

Jaš: Dolgo spim, sem na kolesu, športam, sem veliko zunaj in sem na morju.

Elena: Plavam in potujem.

Miha: Plavam, igram se z žogo, grem na sladoled.

Gal: Rad se kopam, igram karte in se vozim s kolesom.

Zoja: Grem k dediju na morje, doma pospravljam in se igram s prijatelji.



Zoja Gabrijela: Največkrat grem na morje v Piran, velikokrat obiščem očeta.

Robert: Igram se z žogo in hodim v gozd.

Nemanja: Potujem, sem veliko zunaj, če je dež, pa igram igrice.

Lucija: Potujem na morje, hodim na tabore in v vodne parke.

**POČITNICE**

Vsi jih že komaj čakamo,
A vseeno v šoli počakamo.
Skoraj so že tukaj,
Zelo se nam mudi,
Juho si še skuhaj
In pridi tudi ti.
Komaj čakamo na morje,
to verjetno čakamo vsi,
zapomnite si, na bazenu drsi.

Nemanja

**JADRAMO**

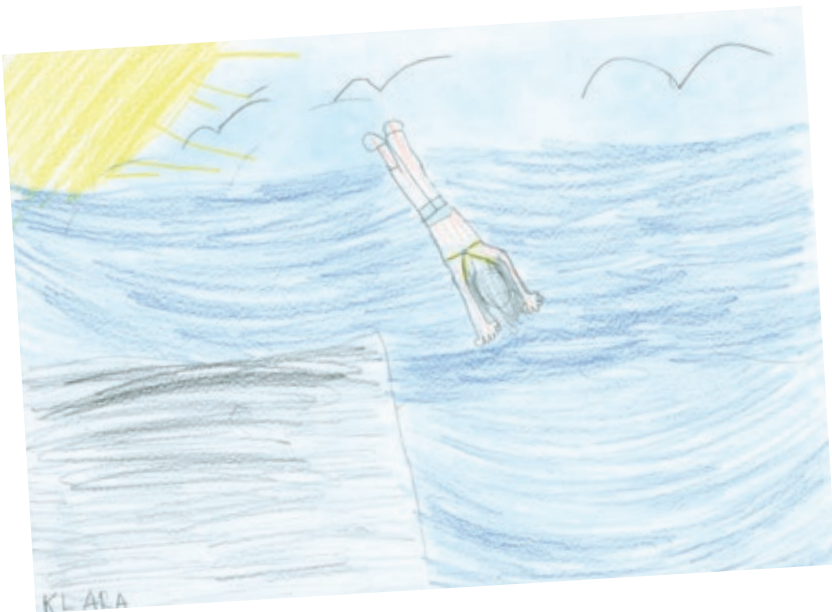
Sonce že vstaja
vstanimo še mi.
Spakirajmo kovčke,
da se lahko odpeljemo vsi.

Jadramo, jadramo,
jadra razpnimo.
Naj se nas vidi
kako uživamo.

Piš v laseh
jadra nam napni,
da poletimo
čez te modre dni.

Lucija





MORJE

Grem na zelo lepo morje,
tam imajo stroje,
ki ti dajo sladoled
samo za evrov pet.
Vročina bo pripekala
in ohladil se bom v vodi,
na plaži pa se mi
smehljajo figini plodovi.

Nemanja

Ti je kdaj dolgčas? Kako ga preženeš?

Jaka: Nikoli mi ni dolgčas.

Elena: Kadar mi je dolgčas, grem na sprehod.

Miha: Meni skoraj nikoli ni dolgčas, ker se zunaj igram z žogo ali plavam.

Živa: Včasih, ko nimam kaj za počet, grem plavat ali pa pokličem prijateljico, ki je že dolgo nisem videla.

Robert: Kadar mi je dolgčas, berem.

Lucija: Proti koncu počitnic mi je res že mal dolgčas, takrat se začnem ukvarjati z drugimi stvarmi.

Zoja Gabrijela: Ja, se zgodi, da nimam nič za počet. Dolgčas preženem tako, da se z mami zabavava in imava dan samo zase.

Lovro: Ja, pogosto mi je dolgčas. Takrat obiščem prijatelje in sorodnike.



POČITNICE

Na morje gremo mi,
Zabavamo se vsi.
V vodo skačemo,
sladice pečemo.
Skupaj plavamo,
pod vodo pa uživamo.
Na plaži skupaj smo
in se zabavamo.

David

*Učenke in učenci petega razreda OŠ Medvode,
učiteljica Tatjana Kerlič, prof.; srčko uredila Valentina Vovk.*



Pomagajte Fundaciji
**USTANOVA
SRČEK BIMBAM.**

Pošljite sporočilo
SMS s ključno besedo
SRCE5 na številko
1919 in prispevali
boste 5 evrov, za
pomoč otrokom,
ki se zdravijo
v slovenskih
bolnišnicah.



USTANOVA
SRČEK
BIMBAM

Prispevajo lahko uporabniki mobilnih storitev Telekoma Slovenije, Telemach, A1 in T2. Pravila in pogoji za sodelovanje pri storitvi SMS-donacija so objavljeni na spletni strani **www.zasrce.si**.

ZASRCE
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

Začela je veljati omejitev transmaščobnih kislin v živilih

Maruša Pavčič

V Sloveniji od 7. aprila letos ni več dovoljeno tržiti živil, ki vsebujejo več kot 2 grama transmaščobnih kislin na 100 gramov maščob. To je novica, ki je bila objavljena v vseh medijih. Pa vendar: »Kaj so to transmaščobne kisline?«, »Zakaj so tako škodljive, da jih je bilo treba prepovedati?«, »Zakaj je prepoved uveljavljena prav v Sloveniji, ne pa tudi v vseh državah Evropske unije?« se sprašuje mnogo potrošnikov, tudi bralcev revije Za srce.

Kaj so transmaščobne kisline?

Maščobe, ki jih običajno uživamo v hrani (trigliceridi), so sestavljene iz maščobnih kislin. Te so različne sestave. Najbolj se razlikujejo po dolžini in po vsebnosti dvojnih vezi v verigi, kar določa njihovo obstojnost, nagnjenost k oksidaciji ter njihovo vlogo, ki jo imajo v presnovi (metabolizmu) in v delovanju telesa. Kemično delimo maščobne kisline na nasičene (nimajo dvojne vezi), enkrat nenasičene (imajo samo 1 dvojno vez) in večkrat nenasičene (imajo 2 ali več dvojnih vezi). V trdih maščobah (loju, svinjski masti, maslu) prevladujejo nasičene maščobne kisline, medtem ko v različnih rastlinskih oljih nenasičene maščobne kisline. Čim bolj so maščobne kisline nenasičene (čim več dvojnih vezi imajo), tem bolj so nagnjene k oksidaciji. Oksidacijo pospešijo različni kemični procesi, kot so na primer večji pritisk, temperatura nad 120°C ali prisotnost nekaterih kovin. Pri tem se zmanjšuje količina dvojnih vezi v maščobi, maščoba začne trdeti, spremenijo se tudi njene lastnosti. Govorimo o delni hidrogenaciji. Dobimo nove maščobne kisline (transmaščobne kisline), ki imajo drugačno vlogo v presnovi in drugače vplivajo na normalni potek presnove, ne le maščob ampak na delovanje človeškega organizma v celoti.

Delna hidrogenacija in s tem pojav trans nasičenih maščobnih kislin v prehrani je iznajdba 20. stoletja. Postopek spreminjanja tekočih rastlinskih olj v trdo rastlinsko maščobo (rastlinsko mast oziroma margarino) je leta 1902 patentiral nemški kemik Wilhelm Norman. Postopek je hitro prešel v industrijsko uporabo v Angliji in Združenih državah Amerike predvsem zato, ker so za izdelavo rastlinske masti in margarine začeli uporabljati »odpadne surovine« kot so olje bombažnih semen (ostanki pri proizvodnji bombažnih tkanin), sojino olje (ostanek soje pri proizvodnji »rastlinskega mesa« za vegetarijance) in olje kitov (neprijateljstvo zaradi močnega priokusa). Proizvodnja in uporaba delno dehidrogeniranih

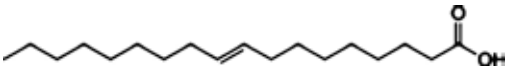
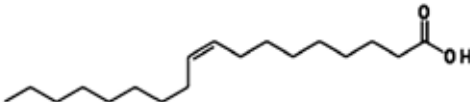
maščob v proizvodnji pekovskih izdelkov in piškotov, za cvrenje v »fast food« restavracijah, za uporabo v domačih gospodinjstvih namesto surovega masla je hitro naraščala do 60-ih let prejšnjega stoletja. K temu so pripomogla relativno nizka cena, večja stabilnost kot maščob živalskega porekla in s tem tudi večja stabilnost živil, narejenih s temi maščobami, zelo dober marketinški pristop proizvajalcev, velika razpoložljivost in zavajanje javnosti, da so vse rastlinske maščobe bolj zdrave kot maščobe živalskega porekla. Že v letu 1956 so znanstveniki začeli ugotavljati, da bi bile transnenasičene maščobne kisline lahko vzrok za veliko naraščanje obolenj srca in žilja, vendar brez uspeha in šele v 90-ih letih so uspeli dokazati njihovo škodljivost. Še nadaljnjih 20 let je bilo potrebnih, da so nekatere države (med njimi tudi Slovenija) sprejele predpise, ki drastično omejujejo vsebnost transmaščobnih kislin v vseh živilih, ki so v prometu v državi.

Delna hidrogenacija nenasičenih maščob poteka tudi pod vplivom bakterij v vampu prežvekovalcev (biohidrogenacija), zato so prisotne v mleku, mesu prežvekovalcev in loju. Najbolj poznana je konjugirana linolna kislina (CLA), ki je v majhnih količinah 0,3 do 0,6 % prisotna v mleku. Ta pa v nasprotju s trans maščobnimi kislinami, ki nastanejo pri industrijskem trdenju ali cvrenju, ni škodljiva, nasprotno, novejša raziskava ugotavljajo, da ima prav tako velik pomen kot druge večkrat nenasičene maščobne kisline. Transmaščobne kisline iz biohidrogenacije so v zdravi, uravnoteženi prehrani zaželeni, zato niso predmet omejevanja po pravilniku.

Zakaj in kako so trans maščobe škodljive?

Ob oksidaciji nenasičenih maščobnih kislin pri trdenju maščob ali pri izpostavljanju temperaturam nad 120°C se dvojne vezi v maščobni kislini »polnijo« z vodikom, vendar tako, da se smer verige C atomov spremeni (slika 1)

Slika 1: Prikaz oleinske (naravne cis-maščobne kisline) in elaidinske (trans-maščobne kisline) z enako dolgo verigo C-atomov

Trans (Elaidinska maščobna kislina)	Nenasičena (Oleinska maščobna kislina)
	
	

Trans-maščobne kisline hitreje reagirajo z drugimi snovmi v hrani ter tako prevladajo nad ostalimi maščobnimi kislinami. Dokazano je, da *trans*-maščobne kisline najbolj zmanjšujejo »dobri« HDL-holesterol in povečujejo »slabi« LDL-holesterol ter povzročajo vnetja tkiv, zato najbolj prispevajo k aterosklerozi (trdenju) žil in posledično višanju krvnega tlaka, boleznim srca in žilja, presnovnemu sindromu, diabetesu tipa 2 ter drugim kroničnim boleznim starejše dobe. Tveganje za pojav bolezni srca in žilja naj bi se tako povečalo za 21 % in smrtnost za 28 %, je lansko leto ugotovila Svetovna zdravstvena organizacija in sprejela načrt za odstranitev *trans*maščobnih kislin industrijskega porekla iz prehrane vseh ljudi do leta 2023, kar naj bi letno prihranilo 500.000 smrti zaradi bolezni srca in žilja na svetovni ravni.

Raziskave tudi kažejo, da v nosečnosti *trans*-maščobe, ki jih zaužijejo mame, prehajajo preko posteljice v telo ploda, motijo delovanje esencialnih maščobnih kislin (maščobnih kislin, ki so nujno potrebne za razvoj možganovine) in s tem tudi razvoj ploda ter tako dolgoročno vplivajo na zdravje bodočih generacij.

V katerih živilih so najpogostejše?

Večina *trans*-maščob nastane med predelavo maščob oziroma maščobnih kislin. Naravne maščobne kisline pred spremembo v *trans*-maščobe ščitijo snovi z antioksidativnim učinkom, ki preprečujejo oksidacijo maščob, in ki jih je veliko v hladno stiskanih nerafiniranih oljih. Rafiniranje (odstranjevanje snovi, ki dajejo barvo in okus oziroma priokus maščobi) tako že samo po sebi zmanjšuje možnost samozaščite maščobe pred oksidacijo. V kolikor se pri predelavi pojavijo še previsoka temperatura in nekateri postopki, ki spreminjajo agregatno stanje maščobe, se ta samozaščita še zmanjša. Ko se taka maščoba uporabi za pripravo hrane (cvrenje, pečenje pri temperaturi nad 120°C, beljenje z razgreto maščobo) se v jedi ali izdelku iz naravnih *cis*-maščob tvorijo nevarne *trans*-maščobe. *Trans*-maščobne kisline tako najdemo v slaščicah, piškotih, vseh jedeh, ki se pripravljajo pri visoki temperaturi s cvrenjem, pečenjem in praženjem, še posebno veliko jih je v jedeh, ki dolgo stojijo na toplem ali se večkrat pregrevajo. Sem spadajo tudi različni ocvrtki (čipsi, koruzne kokice) i. Ker je vsebnost *trans*maščob odvisna od uporabe industrijsko pridelanih delno hidrogeniranih maščob po eni strani in same tehnologije proizvodnje živil je jasno, da je vsebnost *trans*maščob v posamezni vrsti živila lahko zelo različna, potrošnik pa ne more na pogled oceniti, kateri izdelek je »varen« in kateri dobesedno predstavlja »nevarnost za njegovo zdravje«.

V zdravi uravnoteženi prehrani naj bi le največ 1% energije prihajalo iz *trans*-maščob. Raziskave v ZDA in Evropi kažejo, naj bi jih povprečen prebivalec pojedel za 4 do 7 % energije, ugotavljajo pa, da se je v tistih državah, kjer so uvedli obvezno označevanje vsebnosti *trans*-maščob na izdelkih v trgovinah, pa tudi v jedeh v gostinskih obratih, ta delež znižal. Še učinkovitejše je bilo znižanje ob uvedbi prepovedi trženja živil in jedil s prekomernim deležem *trans*maščobnih kislin. Vodilna država na tem področju je Danska, kjer velja prepoved trženja že od 2003, s prepovedjo pa ji v zadnjih letih sledijo tudi Argentina, Kanada, Švica in Slovenija. Kako se zmanjšuje ali povečuje vsebnost *trans*-maščob v doma pripravljeni in zaužiti hrani, pa ni podatkov.

Raziskave o vsebnosti *trans*maščobnih kislin v tipičnih živilih v Sloveniji so pokazale, da je bilo na trgu veliko margarin, rogljičkov in drugega nepakiranega peciva ter keksov z znatnim deležem *trans*maščobnih kislin. Po strokovnih svetovanjih se je količina pri nekaterih proizvajalcih sicer znižala, še vedno pa je ostalo veliko

živil, uvoženih iz drugih držav EU in tretjih držav in živil, ki se prodajajo nepakirana, ki so vsebovala prevelike količine. Slovenski Pravilnik o največji dovoljeni vsebnosti *trans*maščobnih kislin v živilih zato zajema vsa živila, ki so v prodaji, od surovin v veleprodajah, do pakiranih in nepakiranih živil v trgovinah in jedil v gostinskih obratih. Zadnje analize, opravljene nekaj mesecev pred uveljavitvijo pravilnika kažejo, da morajo ponudniki živil za uveljavitev določb pravilnika še veliko narediti in spremeniti tehnologije priprave živil. Prav bi bilo, da bi se tudi potrošniki dejavno vključili v to akcijo in ne nabavljali več spornih izdelkov. Uprava za varno hrano pa bi morala jasno in hitro obvestiti potrošnike kdo (poimensko !!!) je kršitelj določb pravilnika. Sedanje obveščanje ni zadostno.

Kako pa se sami izognemo tvorbi *trans* maščobnih kislin?

Trans-maščobam se moramo izogibati povsod.

Prvi korak je prav gotovo zmanjšana uporaba živil, ki lahko vsebujejo *trans*maščobe, prigrizkov med gledanjem televizije in filmov, mastnih in sladkih jedi.

Neprimerna izbira maščobe za pripravo hrane in beljenje, neprimerni načini priprave hrane, kjer so temperature previsoke, dolgotrajno izpostavljanje maščobe temperaturi so glavne napake, ki lahko tudi doma povzročijo povečanje vsebnosti *trans*maščob. Zato v prvi vrsti zmanjšajmo porabo vseh maščob, saj je ta v prehrani Slovencev še vedno prevelika. V trgovinah kupujemo kakovostno maščobo, ki je stabilna in ne oksidira tako hitro, kot sta na primer hladno stiskano deviško oljčno in olje oljne ogrščice ali surovo maslo in kakovostne mehkejšje margarine z navedenimi količinami vsebnosti *trans*-maščob na embalaži, ter druga pripravljena ali polpripravljena živila z navedenimi količinami *trans*-maščob v izdelku. Čeprav med ljudmi velja, da je sončnično olje kakovostno zaradi velike vsebnosti večkratnenasičenih maščobnih kislin, pa ni primerno za segrevanje in še manj za cvrenje, kot ga pogosto reklamirajo trgovci. Pri takem olju se bodo veliko hitreje tvorile *trans*maščobe, kot pa na primer pri oljčnem olju ali olju oljne ogrščice, ki vsebujeta pretežno enkrat nenasičene maščobne kisline.

Izbirajmo take načine priprave hrane, da je možnost tvorbe *trans*-maščob čim manjša, uporabljajmo več kuhanja in dušenja pri čim nižji temperaturi, jedi belimo na koncu priprave, zaužijmo jih hitro po pripravi in jih ne pogrevajmo večkrat. Prav tako vzgajajmo svojih otrok, da je za njih najboljša hrana masleni rogljiček ali krof za zajtrk ali malico, da ni obiska kinodvoran brez vrečke »kokic«, za kosilo pa da je najboljši dunajski zrezek in pomfrit, pa čeprav je to v večini slovenskih gostiln »otroški menu«.

V kolikor hrano občasno cvremo, izberimo take maščobe, da se bo tvorilo čim manj *trans* maščob (posebno »maščobo za kuhanje, olje oljne ogrščice ali take mešanice olj, ki so posebno označene za cvrenje) in jo po uporabi zavržimo (večkratno segrevanje povečuje vsebnost *trans*maščobnih kislin).





Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Besedilo in foto: Brin Najžer

Predjed

Tortilja s fižolom, papriko in špinačo

Sestavine (za 2 osebi):

100 g kuhanega rjavega fižola
1 rdeča paprika
40 g mlade špinače
1 večja pšenična tortilja
sol, poper, čili, oljčno olje

Fižol z vilicami pretlačimo v gosto maso. Papriko umijemo, očistimo in narežemo na manjše kose. V posodi segrejemo dve žlici oljčnega olja in na njem popražimo papriko (približno 5 minut, da se zmehča). Nato dodamo 2/3 surove špinače, začínimo s soljo, poprom in malo mletega čilija, ter kuhamo še nekaj minut, da špinača upade. Čisto na koncu v posodo stresemo še fižol, da se vse skupaj dobro premeša in segreje. Mešanico nato nadevamo v tortiljo, dodamo še preostalo špinačo, jo zavijemo, prerežemo na polovico in postrežemo.

Glavna jed

Sladki krompir polnjen s čičeriko, olivami in feta sirom

Sestavine (za 2 osebi):

2 srednje velika sladka krompirja
140 g na sopari kuhane čičerike
3 olive

50 g feta sira
poper, bazilika, rožmarin

Krompirja očistimo in prerežemo na polovico, začínimo z rožmarinom, pečemo v predogreti pečici na 200 stopinjah približno 40 minut. Medtem z vilicami ali s terilnikom zmečkamo čičeriko v gosto pasto ter vanjo vmešamo na manjše kose narezane olive in feto. Ko je krompir pečen, ga še vročega previdno vzamemo iz pekača, z žlico izdolbimo meso ter ga primešamo zmesi čičerike, fete, in oliv. Začinimo s poprom in baziliko, ter dobro premešamo. Nato maso nadevamo nazaj v krompirje in postrežemo.

Poobedek

Sestavine (za 2 osebi):

2-3 zrele breskve
125 ml manj mastnega mleka
125 ml nemastnega grškega jogurta
2 čajni žlički sladkorja
nekaj listov poprove mete ali melise

Breskve olupimo, narežemo na krhle ter jih čez noč zamrznemo. Najbolje se zamrznejo na pladnju, ki smo pa pokrili s peki papirjem, kjer so položene samo v eni plasti. Ko so že zamrznjene, jih lahko spravimo v vrečko za lažje shranjevanje. Ko želimo pripraviti napitek, damo vse sestavine v mešalnik ali multipraktik in dobro premešamo. Zmes je precej gosta, zato je potrebno breskve med mešanjem večkrat poriniti proti dnu, da se zares dobro premešajo. Postrežemo s krhljem sveže breskve in listom mete. ♥

Prezgodnji utripi srca

Boris Cibic, Aleš Blinc

Vprašanje

»Pozdravljeni!

Decembra mi je bila po opravljenem UZ srca postavljena diagnoza PSVT (paroksizmalna supraventrikularna tahikardija), po domače rečeno napadi hitrega bitja srca (pulz v času napadov, ki sem jih doživljala v preteklih letih, je bil več kot 200 utripov na minuto, zaradi česar sem nekajkrat dobila adenozin). Za preprečevanje nadaljnjih napadov je kardiolog predlagal jemanje beta-blokatorjev, tako da zdaj redno jemljem Sobykor, 1,25 mg dnevno. Do pred nekaj tedni sem se počutila odlično, saj so mi zdravila umirila nemirno srce. Težave pa so se pojavile pred cca. 3 tedni, in sicer v obliki čudnih preskakovanj srca (tako v mirovanju kot med hojo). Čez celoten dan mi srce preskoči cca. 50-100 krat, občutek je tak, kot bi se mi srce ustavilo, čemur sledi močan utrip. Nekajkrat me je ob tem utripu tudi zbolelo. Sprstnim oksimetrom sem si začela redno meriti srčni utrip, ki je v povprečju v mirovanju med 60 in 70, občasno pade tudi pod 60 ali zraste malo nad 70. Bila sem že pri osebni zdravnici, ki mi je dala napotnico za holter, a imam zaradi dolgih čakalnih dob pregled šele čez nekaj mesecev. Ker resnično ne vem, kako bi si pomagala do boljšega počutja, saj me je preskakovanje srca začelo resnično skrbeti, vas lepo prosim za nasvet. Ali je možno, da so za moje zdravstveno stanje kriva zdravila (Sobykor), kajti res ne najdem vzroka, zakaj bi se mi to kar naenkrat začelo dogajati. Kje bi še lahko bili vzroki za te preskoke? Naj povem, da sem zaradi slabega počutja prenehala kaditi, sicer se trudim čimbolj zdravo živeti, ne uživam alkohola, jem raznovrstno hrano, prav tako v službi nimam pretiranega stresa. Lepo vas prosim za vaš strokovni nasvet, saj v dani situaciji ne vem, na koga naj se obrnem. In seveda najlepša hvala.«

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

Odgovor

Diagnozo paroksizmalne supraventrikularne tahikardije (PSVT) so vam gotovo postavili z EKG, z UZ srca pa so najbrž potrdili, da nimate strukturnih motenj v srcu. PSVT je ena od aritmij, pri kateri gre za prehod »kratek stik« v srcu, ko električni tok kroži po predvorih in spodbuja utripanje srca s frekvenco 130 – 230/min, običajno okrog 180/min. PSVT nastane nenadoma in se tudi prekine nenadoma, zato jo pogosto zamenjujejo z napadi panike. PSVT lahko poskušamo prekiniti z masažo karotidnega sinusa na vratu, v trdovratnih primerih pa z vbrizganjem zdravila adenozin, kot ste opisali. PSVT ni nevarna aritmija, če v srcu ni nenormalne električne poti, ki impulze iz predvorov pelje v prekate, kar v redkih primerih sproži ventrikularno fibrilacijo.

Vaša sedanja težava pa so prezgodnji utripi srca, ki jih imamo vsi, moteči pa postanejo, kadar jih je preveč. Prezgodnjega utripa

ne čutimo, zaznamo pa naslednji utrip, ki je močnejši, saj se srce po pavzi, ki sledi prezgodnjemu utripu, močno napolni in posledično močnejše skrči. Tudi za prezgodnje utripe velja, da praviloma niso nevarna motnja srčnega ritma, zlasti če niso povezani s strukturno boleznijo srca. Kot ste opisali, so vam UZ srca že opravili in domnevam, da je bil izvid normalen. Kadar so prezgodnji utripi zelo pogosti, priporočamo kontrolirati delovanje ščitnice, določiti TSH. Odmerek blokatorja beta Sobykora, ki ga jemljete, je zelo majhen. Predlagam, da se posvetujete s svojo zdravnico, ali lahko odmerek povečate, da bo ponovno učinkovit. Vsekakor tudi vztrajajte pri zdravem življenjskem slogu in opravite načrtovano 24-urno snemanje EKG (Holter).



KUPON

ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA
IN OŽILJA SLOVENIJE



30%
popust

ALOEVERA X2
Aloe kremni gel
z izvlečkom polže slane,
150 ml

Redna cena: 14,24€

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

9,97€

Kupon je novčljiv do 10. 7. 2019 v enotah Lekarne Ljubljana.



LEKARNA LJUBLJANA

Kupon je novčljiv do 10. 7. 2019 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 Aloe vera X2 Aloe kremni gel z izvlečkom polže slane, 150 ml. Kupon ne velja v Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si. Popust se obračuna na blagajni. Veljaven je samo kupon, izrezan iz revije Za srce. Kupona ni mogoče zamenjati za gotovino. Popusti se med seboj ne seštevajo.

www.lekarnaljubljana.si

Prof. Fulvio Camerini znameniti tržaški zdravnik, kardiolog, znanstvenik

Boris Cibic

Prof. Fulvio Camerini je bil znameniti tržaški zdravnik, kardiolog, znanstvenik ter tudi aktiven politik, ki se je zavzemal za pravice bolnikov.

Prof. Camerini se je rodil v Trstu 25. julija 1925 in tu pred kratkim umrl na svojem domu zaradi odpovedi srca (25. februarja 2019).

Bil je vzoren zdravnik, ki se je vse svoje življenje s predanostjo posvetil človeku tako ob njegovi bolezni srca kot v primeru duševnih stisk. Zlasti ga je prevzela tragična vojna v razpadajoči Jugoslaviji. Z besedami in dejanji je po svojih močeh pomagal vsem žrtvam vojne preko mednarodne organizacije »Medicina per la pace« (Medicina za mir), ki je nudila vsakršno pomoč ljudem, ki so bili žrtve vojne, predvsem beguncem, ki so zapustili svoje domove.

Lahko rečemo, da mu je bila medicina usojena. Študiral je z navdušenjem, imel odlične študijske uspehe in tudi diplomiral s pohvalo, leta 1949. Kmalu po diplomi je nastopil službo v bolnišnici v Trstu in delal na različnih oddelkih: za pljučne, krvne, presnovne bolezni, bolezni prebavil in na rentgenskem oddelku.

Leta 1952 mu je bila odobrena specializacija iz kardiologije. Dobil je štipendijo s strani Svetovne zdravstvene organizacije, ki mu je omogočila obsežno pridobitev znanja kardiologije v že tedaj svetovno vodilnih centrih v ZDA in Evropi (National Heart Hospital in Hammersmith Hospital v Londonu (1952), Karolinska Hospital v Stockholmu (1959) in končno še Univerzitetna bolnišnica v Uppsali (1965).

Z vsakega potovanja se je vračal v Trst entuziast, poln idej, kako bo v svojo zaostalo bolnišnico v Trstu prenesel doživete novosti. Zavedal se je potrebnega truda in prepričevanja sodelavcev. Trud ni bil brez uspeha. Bil je prepričan, da ustvarja pravo novo pot na delovnem mestu in pravičen pristop do sodelavcev. Uspelo mu je, da je tudi sodelavcem omogočil obiske vodilnih centrov po svetu in njihovo vključitev v mednarodne raziskave. Prav tako je skrbel za nenehno strokovno rast v lastni ustanovi ter za nakup najmodernejših aparatov za diagnostiko in terapijo srčnih bolezni. Podprl je tudi kolege kardiokirurge, ki so leta 1971 v isti bolnišnici ustanovili sodobni kardiokirurški center. Že v tistem času se ga je prijel vzdevek »Camerini – oče tržaške kardiologije in kardiokirurgije«.

Dejaven je bil tudi na drugih področjih. Predvsem se je posvečal prenosu znanja na številnih strokovnih predavanjih na mnogih kongresih v Italiji in po Evropi ter s strokovni prispevki v vrhunskih zdravniških revijah. Zelo dejavno je več let sodeloval tudi v



Evropskem kardiološkem društvu in se pogosto udeležil strokovnih sestankov slovenskih kardiologov v Radencih, Portorožu in drugod, vedno z aktivno udeležbo.

Leta 1964 je ustanovil samostojni Center za srčno-žilne bolezni v lastni bolnišnici, ki ga je vodil od leta 1971 do leta 1996. Skozi vsa leta se je zelo trudil tudi za strokovno rast medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov. Na delovnem mestu ga je vodil rek

»Never stop learning« (Nikoli se ne prenehaj izobraževati.)

Prof. Camerini je bil dejaven tudi v politiki, vedno v podporo bolnikov, revnih ljudi in proti nasilju. V ta okvir sodi tudi pomoč beguncem iz Istre, ki so kmalu po vojni zapustili svoje domove. Zelo je podpiral tudi delovanje slovenske manjšine v Trstu, ki jo je vodil prijatelj Darko Bratina.

Za svoje karitativno delovanje je leta 1986 prejel najvišje priznanje z imenom »San Giusto d'oro di Trieste« (zlati priznanje svetega Justa). Leta 1993 je sodeloval pri ustanovitvi skupnosti »Alpe Adria Association« po iniciativi Kardiološke sekcije Slovenije, v katero so se vključili kardiologi Slovenije, Italije, Avstrije, Madžarske, Češkoslovaške, Hrvaške in Srbije.

Leta 1996 je bil izvoljen za senatorja italijanske republike in deloval v okviru stranke »Ulivo« (Oljka) v komisiji za higieno in zdravstvo. Vedno politično aktiven vendar nikdar član političnih strank.

Ob njegovi smrti so številni politični in društveni funkcionarji v Trstu izrazili sožalja svojcem z ganljivimi in zelo spoštljivimi vsebinami. ♥

Vir: <https://ilpiccolo.gelocal.it/trieste/foto-e-video/2015/07/20/fotogalleria/trieste-la-festa-per-i-90-anni-di-fulvio-camerini-1.11808522>

Errata corrige: v prejšnji številki nam jo je pri članku »Prof. Dr. Vito Lavrič, ginekolog in porodničar« zagodel tipkarski škrat, ki je spremenil letnico smrti ginekologa dr. Vita Lavriča. Pravilna letnica smrti je 1997. Za napako se uredništvo opravičuje in prosi za razumevanje.

Vzdržljivost kot funkcionalna sposobnost človeka

Janez Pustovrh

Serijo člankov o gibalnih sposobnostih človeka zaokrožamo s predstavitvijo osnov vzdržljivosti, ki jo, kot navaja dr. Pistotnik, ponekod še vedno prištevajo med gibalne sposobnosti, čeprav se glede na najnovejša spoznanja in na logiko pojavljanja v gibanju prišteva med funkcionalne sposobnosti, saj je odvisna predvsem od dobrega delovanja dihalnega in srčno-žilnega sistema, ter od motivacije, in tako predstavlja samo pogoj za dolgotrajnejše vztrajanja v gibanju.

Opredelitev vzdržljivosti

Vzdržljivost bi lahko poimenovali kot sposobnost organizma, da se upira utrujenosti. V športu to pomeni, da je organizem odporen proti utrujenosti, ki jo povzroča daljša športna dejavnost. Je torej sposobnost izvajanja dolgotrajnih dejavnosti brez zmanjšanja njene učinkovitosti. Kljub mišični utrujenosti se športna dejavnost določene intenzivnosti izvaja čim dlje. Poznamo več vrst utrujenosti, odvisno od količine mišične mase, ki je, oziroma je bila vključena v gibanje. O celoviti utrujenosti govorimo takrat, ko je v športno dejavnost vključeno več kot dve tretjini mišične mase. Regionalna utrujenost nastane ob aktiviranju tretjine do dveh tretjin mišične mase, lokalno utrujenost pa običajno povzroča gibanje, v katerega je bilo vključeno manj kot tretjina mišične mase.

Zvrsti vzdržljivosti

Poznamo več vrst vzdržljivosti, ki jih ločimo glede na dolžino izvajanja športne dejavnosti. Pri premagovanju največjega napora, ki traja do tri minute, ima glavno vlogo t.i. hitrostna vzdržljivost.

Za napore, ki v športu trajajo od treh minut pa do ene ure, je pomembno, da ima organizem visoko razvito dolgotrajno vzdržljivost. Podobna tej vrsti je superdolgotrajna vzdržljivost, kjer se obremenitev izvaja v še nižjih stopnjah intenzivnosti in lahko traja od ene ure do celo več dni. Posamezne zvrsti vzdržljivosti med sabo niso strogo ločene. V teoriji športnega treniranja ločimo tudi splošno in specialno vzdržljivost. Specialna vzdržljivost je značilna za posamezno športno panogo in se razlikuje od splošne. V športu poznamo toliko specialnih vzdržljivosti, kolikor je športnih panog. Splošno vzdržljivost bi lahko opisali kot vzdržljivost pri delu, ki se izvaja dolgotrajno, neprekinjeno in z zmerno intenzivnostjo in kjer sodelujejo vse večje mišične verige. Po energijskem oz. fiziološko-kemijskem kriteriju pa v osnovi ločimo mišično (anaerobno) in srčno-žilno (aerobno) vzdržljivost. Anaerobna vzdržljivost na splošno omogoča izvedbo visoko intenzivnih obremenitev, medtem ko je aerobna vzdržljivost zadolžena za vzdrževanje dolgotrajnih cikličnih obremenitev.



Kolesarjenje in tek na smučeh sta tipični vzdržljivostni športni panogi.

Vadba vzdržljivosti

Pravilno načrtovana športna vadba izboljšuje gibalno učinkovitost našega organizma, tako da postane zmogljivejši. To pomeni, da se prilagodi na postopno povečevanje obremenitve. Celovitejša, kot je vadba, pri kateri vključimo vse dele telesa, večji in koristnejši so njeni učinki. S celovito vadbo, ki jo postopno povečujemo, se prilagaja vse telo. Še zlasti koristni so učinki aerobnih športnih dejavnosti, kamor sodijo tudi običajna hoja, nordijska hoja in vse oblike lahkotnih tekov. To so preprosti načini gibanja, ki so temelj za vse zvrsti športa in s katerimi organizem pridobi ustrezno psiho-fizično kondicijo, na podlagi katere lahko gradimo posebno vadbo v določeni športni panogi. Tako imenovane bazične vzdržljivostne športe (hoja, nordijska hoja, lahkoten tek, hoja in tek na smučeh, kolesarjenje na sobnem kolesu, plavanje...) lahko izvajamo v vseh življenjskih obdobjih, ob ustrezno načrtovani vadbi tudi brez večjega tveganja poškodb in preobremenitve.

Odzivi na primerno načrtovano vadbo so vidni v zmogljivejšem delovanju vseh večjih organskih sistemov. Za potrebe športne rekreacije je zelo pomembno, da je razvoj vzdržljivosti pri posamezniku natančno prilagojen njegovim sposobnostim in zmožnostim. Za razvoj vzdržljivosti se v športu uporablja več metod (metoda kontinuirane obremenitve, naravna intervalna vadba, dolga intervalna vadba, kratka intervalna vadba, fartlek – igra hitrosti, vadba tekmovalnega tempa, vadba anaerobnega tipa). Potrebam posameznika se prilagajamo s kontrolirano izbiro med različnimi metodami za razvoj vzdržljivosti v športu. Katero metodo bomo uporabili, je odvisno predvsem od same športne panoge in od ciljev, ki jih želimo z njo doseči v procesu športne vadbe. Za večino športnih panog je za razvoj vzdržljivosti zelo primerna t.i. metoda kontinuirane obremenitve.

V športni rekreaciji se za slabo dejavne in starejše osebe priporoča izbira med metodami, pri katerih se izvaja napor pri nizkih oziroma srednjih stopnjah intenzivnosti obremenitve. Drugače je pri dobro treniranih rekreativnih in vrhunskih športnikih. Za pripravo na tekmovalni nastop izbirajo med paleto metod za razvoj vzdržljivosti, zlasti v predtekmovalnem obdobju pogosto posegajo tudi po metodah, pri katerih se izvaja napor v visoko intenzivnem območju obremenjevanja organizma.

Odzivi srčno-žilnega sistema

Srce in žilje sta medsebojno tesno povezana. Ta skupni sistem lahko preprosto ponazorimo z dvema zaporedno postavljenima črpalkama in dvema setoma cevi. Srce s svojim delovanjem zagotavlja ustrezen pretok krvi skozi pljuča, kjer se kri nasiti s kisikom, in tudi pretok skozi mišične celice, ki v energijskih procesih ta kisik porabljajo. Količina in hitrost krožeče krvi v srčno-žilnem sistemu morata biti usklajeni z intenzivnostjo presnovnih procesov v mišičnih celicah oziroma z intenzivnostjo in trajanjem telesnega napora pri športni dejavnosti.

Srčni utrip zdravega odraslega človeka znaša v mirovanju približno 70 utripov na minuto, pri čemer levi srčni prekat z vsakim utripom iztisne približno 70 mililitrov krvi. Delo srca v eni minuti izražamo z njegovim minutnim volumnom. Dobimo ga, če zmnožimo število srčnih utripov v minuti in utripni volumen srca, to je količino krvi, ki jo srce iztisne z enim utripom. Volumen s kisikom nasičene krvi, ki jo srce iztisne v obtok v eni minuti (minutni volumen), pri povprečnem odraslem človeku v mirovanju znaša približno 5 litrov na minuto (l/min). Srce se na povečano obremenitev odzove s povečanjem minutnega volumna, poveča-

ta se tudi frekvenca srčnega utripa in utripni volumen. Minutni volumen srca doseže pri netreniranih ljudeh pri izjemno naporni športni vadbi, ki traja več kot tri minute, do 20 l/min, pri treniranih odraslih ljudeh pa 30 do 40 l/min. Z vadbo se minutni volumen srca povečuje zlasti na račun povečevanja utripnega volumna, kar je znamenje učinkovite prilagoditve srčno-žilnega sistema na napor. Obilnejše vračanje venozne krvi iz mišic tudi vpliva na srčno mišico in jo sili, da se močnejše krči. Trenirani ljudje zato lažje prenašajo obremenitve kot netrenirani. Treniranemu se pri zmerni obremenitvi poveča utripni volumen ob le neznatnem zvišanju srčnega utripa. Pri netreniranem človeku se pri isti obremenitvi veliko bolj kot utripni volumen poviša njegov srčni utrip. Ker je frekvenca srčnega utripa usklajena s porabo kisika v organizmu, se pri netreniranem človeku pojavijo znamenja utrujenosti veliko prej kot pri treniranem.

S postopno prilagoditvijo na napore postaja srce čedalje bolj učinkovito tako med naporom pri športni vadbi kot v mirovanju. Takšen odziv srca in ožilja na športno vadbo je še zlasti značilen za športnike v vzdržljivostnih športnih panogah (smučarji tekači, kolesarji, atleti na dolge proge, plavalci...). Vrhunsko adaptiranim športnikom se srčni utrip v mirovanju spusti na manj kot 40 utripov na minuto. Z zniževanjem frekvenca srčnega utripa v mirovanju se znižuje tudi utrip pri določeni delovni obremenitvi, kar se kaže v subjektivni zaznavi napora; z izboljševanjem sposobnosti je za športnika sčasoma enak napor čedalje lažji. To pa je očiten znak prilagoditve organizma in znamenje, da je treba zastaviti višje cilje s progresivnim povečevanjem obremenitve. Pri dobro treniranih ljudeh se po naporu skrajša čas, v katerem se srčna frekvenca vrne na normalno vrednost.

Dolgotrajno vzdržljivostno treniranje lahko vodi tudi do sprememb v zgradbi srca, do t.i. „atletskega srca“. To je pozitivna prilagoditev na vzdržljivostno vadbo, ki se kaže v povečanju srčnih votlin. Takšno srce lahko doseže povečanje svojega volumna celo do 30 odstotkov.

Zaradi povečanih zahtev po prenosu kisika iz pljuč do delujočih mišic se pri treniranih ljudeh poveča tudi volumen krvi, hkrati pa se izboljša njen pretok skozi žile. Med telesno obremenitvijo se krvni pretok prerazporedi. V tem primeru imajo pri oskrbi s krvjo prednost srce, možgani in delujoče mišice, močno pa se zmanjša pretok krvi v drugih notranjih organih. Pretok skozi mišice se pri treniranih športnikih poveča zlasti zaradi povečane razvejanosti kapilarne mreže in večje odprtosti kapilar. Tudi pojav znižanja krvnega tlaka v mirovanju je lahko posledica sistematične vzdržljivostne vadbe.

Prilagoditev dihalnega sistema

Dihala so povezava med organizmom (pljučni mešički) in zunanjim okoljem (atmosfera zrak). Pljučno dihanje (ventilacija) omogoča izmenjavo zraka med pljuči in zunanjim okoljem. Volumen zraka, ki ga vdihnemo v eni minuti, opredelimo z minutnim volumnom dihanja. Odvisen je od števila vdihov v eni minuti (frekvenca dihanja) in od količine zraka (v litrih), ki ga vdihnemo pri enem vdihu. Skladno z intenzivnostjo napora se povečuje tudi minutni volumen dihanja, in sicer s povečevanjem frekvenca dihanja oziroma globine dihanja. Minutni volumen dihanja odraslega človeka v mirovanju znaša ponavadi od 12 do 16 litrov na minuto (l/min). Pri maksimalnem naporu lahko naraste pri netreniranih do 75 l/min, pri treniranih pa na 120 do 150 l/min. Bolje trenirani ljudje imajo tudi bolj funkcionalno pljučno tkivo in dihalne mišice,

kar se pozna v maksimalnem (optimalnem) širjenju in zoževanju prsnega koša. Dihanje pri naporu je namreč učinkovitejše, če se povečuje na račun povečane globine dihanja.

Mišice in vzdržljivostna vadba

Vzdržljivostna vadba aerobnega tipa, pri kateri je športna dejavnost na takšni stopnji intenzivnosti, da sta dihalni in srčno-žilni sistem sposobna sproti dovajati v delujoče mišice dovolj kisika, vpliva predvsem na mišična vlakna, ki se krčijo počasi. Ta tako imenovana počasna mišična vlakna potrebujejo za svoje delovanje dovolj kisika. Pod vplivom sistematične vzdržljivostne vadbe se lahko poveča njihova delovna sposobnost in tudi njihovo število. V takšnih mišicah se poveča vsebnost mioglobina (beljakovina, ki shranjuje kisik v mišici, podobno kot hemoglobin v krvi). Za uspešno delovanje teh tipov mišic je pomembno povečanje števila in velikosti mitohondrijev (majhnih celičnih oddelkov, ki vsebu-

jejo encime, potrebne za tvorbo molekul ATP ob porabi kisika). Trenirane mišice imajo v primerjavi z netreniranimi na zalogi tudi veliko večjo količino glukoze v obliki glikogena.

Motivacija za vzdržljivostno vadbo

Dolgotrajna športna vadba izzove številne fiziološke spremembe (fiziološko-biokemijski procesi ustvarjanja energije in blaženje vpliva stranskih produktov presnovnih procesov) v samem organizmu, ki se lahko pri posamezniku med vadbo odražajo kot nelagodna občutja in subjektivne težave, še zlasti v začetni fazi tovrstne vadbe. Zato je motivacija v povezavi z ustreznimi osebnostnimi lastnostmi zelo pomemben dejavnik za premagovanje fizičnega (in tudi psihičnega) napora pri vadbi vzdržljivosti. Vztrajanje v »težkem« pa je kaj kmalu poplačano s številnimi pozitivnimi učinki tovrstne vadbe. ♥

POSVETOVALNICA ZA SRCE

na Dalmatinovi ulici 10
ponovno nemoteno deluje
v času uradnih ur
ponedeljek, torek, četrtek,
petek od 9.00 do 12.00,
sreda od 11.00 do 15.00.



Vabljeni!

ZA SRCE

Članstvo v društvu prinaša številne ugodnosti

Društvo za zdravje srca in ožilja svojim članom nudi številne ugodnosti, ki so opisane v reviji Za srce št. 1/2019. Med njimi je tudi prejemanje revije Za srce s strokovnimi in poljudnimi članki.

Da bi ugodnosti lahko nemoteno koristili, potrebujete člansko izkaznico za tekoče leto.

S plačilom članarine za leto 2019
si zagotovite člansko izkaznico,
s katero dostopate do številnih ugodnosti.
Seznam ugodnosti najdete tudi na spletni strani

www.zasrce.si

Skupaj zmoremo več!



SPROSTITUTEV, REKREACIJA, ŠPORT...

VSI V PARK! VSI NA TENIS!

**TENIS IGRIŠČA
PARK TIVOLI**

Rezervacija preko spletnega
rezervacijskega sistema.

www.sport-ljubljana.si

031 564 059



Mestna občina
Ljubljana



ŠPORT LJUBLJANA

PODRUŽNICA POSAVJE

Posavci smo praznovali



Pohodniki na področju solin Sečovelje (Foto: Jani Žarn)



Piranska gasilska slika (Foto: Meho Tokič)

Dvajseto obletnico ustanovitve Podružnice Posavje v okviru Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije smo svečano proslavili 31. marca 2019. Članstvo in gostje so napolnili Viteško dvorano Posavskega muzeja Brežice in uživali ob dobri glasbi Mešanega pevskega zbora Bistrica ob Sotli in ob skladbah, ki sta jih zaigrala vrhunska glasbenika Uroš Polanec s harmoniko in Tomaž Zevnik s klarinetom. Presenečeni in veseli smo bili dr. Cibica, ki je pri svojih 97 letih zmozel obiskati naše slavje. Hvala predsedniku dr. Cevcu, da ga je pripeljal.

V svečanem nagovoru so bili dani poudarki za naslednjih 10 let in sicer:

- Zelo pomembno je osebno dobro počutje in velika mera zaupanja vsakega posebej. To nam daje moč za sobivanje.
- Prav tako je pomembna v prihodnosti komunikacija zdravnik – bolnik. Pogovor z zdravnikom je pol zdravja, je tolažba in graditev upanja. Danes lahko to še doživimo, čeprav zdravstvenemu osebju sistem nalaga vse več birokracije. Bodo razvijalci tehnologij razumeli potrebo človeka po pogovoru? Bo odločujoča organizacijska skupina prisluhnila potrebi človeka po verbalni komunikaciji? Bodo zdravniki sposobni reči »ne«

časovnim omejitvam pogovora?

- In še pogled na čakalne dobe! Lahko jih razumemo kot problem organizacije zdravstva. Kot pacient si v stiski. Ne počutiš se dobro. Boli te. Lečeči zdravnik napiše napotnico in dobiš nek oddaljen termin pregleda. Čakaš in v tebi grize črv dvoma. Kaj bo s tabo na tisti dan sprejema? Boš do takrat ozdravel, ne da bi vedel, kaj je bilo? Boš izpadel pri specialistu kot namišljeni bolnik? Boš zamudil zdravljenje ali celo »odpeketal« na drugi svet? Čas čakanja je izven nadzora lečečega zdravnika in specialista. Kot bolnik potrpežljivo čakaš. Je to sprejemljivo?

Pojavljajo se nove bolezni in težke prognoze. Zaradi velikih možnosti komunikacij je vse več mišljenj in »strokovnih trditev« na osnovi »rekla – kazala«. Vse več je strahov pred cepljenjem proti nalezljivim boleznim, vse bolj se krepi strah pred avtizmom, demenco, spremembo genske osnove in še kaj. Strah pred nejasno prihodnostjo nas skrbi in je lahko vzrok za dodatne bolezni.

Spomnimo se navdušujočih reklam za praške DDT, ki naj bi nas rešili vsega mrčesa. Prej kot v dvajsetih letih se je pokazala katastrofa in prepoved uporabe praškov. Spomnimo se reklam za pesticide, ki naj bi omogočili kmetijstvo brez dela. Pa rezultat?



Pevke našega društva ob azalejah (Foto: Franc Černelič)



Del udeležencev pohoda nad azalejami (Foto: Franc Černelič)

Onesnaženje bivalnega okolja, bolezni in sodne pravde.

Zavedanje o družbeno koristnih dejavnosti na področju zdravstva, med katere spada tudi dejavnost našega društva, je lokalni ravni zelo visoko. Občutek imam, da se na državni ravni zaradi želje po birokratskih nadzorih in omejitvah ta izničuje. Ko pride do večjega družbenega problema, se spet spomnijo na možno in koristno pomoč v osnovnih okoljih. Toda, če ne bo organiziranih dejavnosti skozi ves čas, jih tudi v krizi ne bo.

Po proslavi so prišli normalni dnevi dela Podružnice Posavje. Predavanje 18. 4. 2019 je bilo namenjeno arterijski hipertenziji. Predvsem smo govorili o normalnih vrednostih krvnega tlaka, vzrokih, ki povzročajo zvišan krvni tlak, o posledicah zvišanega krvnega tlaka na ostale organe, predvsem možgane, ledvice, srce in oči. Predavateljica dr. Milena Strašek je poudarila še potrebo po zdravem načinu življenja, nefarmakološkega zdravljenja krvnega tlaka in tudi rednega jemanja zdravil.

Helena Hostar dipl. med. sestra, vodja Centra za krepitev zdravja

v ZD Brežice je predstavila cilje in delo dejavnosti, kamor se bodo lahko vključili tudi naši člani, če bodo to seveda želeli. Poudarila je pomen meritve krvnega tlaka in predvsem, kako se pravilno meri krvni tlak in kdaj.

Po končanem predavanju in pogovoru smo izvajali meritve krvnega tlaka in kontrolirali tudi krvni sladkor. Zanimanje za predavanje in meritve je bilo veliko.

Leta 2005 je Svetovna liga za hipertenzijo razglasila svetovni dan hipertenzije, ki ga obeležujemo vsako leto 17. maja. Torej je bilo predavanje v okviru tega dne.

V dveh minulih mesecih smo opravili pohod po sečoveljskih solinah, Piranu in Portorožu. Obiskali smo tudi rastišče Azaleje v KS Tržišče na Vrhku. Tam smo izvedli tudi promocijo dejavnosti pod sloganom Skupaj za odgovorno pitje alkohola. Cvetoče rumene azaleje so vsako leto prekrasne. Vzdušje številnih pohodnikov plemenitijo krajani Vrhka in Turistično društvo Tržišče in KS Tržišče. ♥

Franc Černelič

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Ravne na Koroškem

V okviru obeležitve svetovnega dne zdravja smo na Ravnah na Koroškem sodelovali s stojnico. Tokrat je bila osrednja tema slovenski projekt, ki poteka do konca leta 2020, da prevzamemo odgovoren odnos do pitja alkohola na slovenskih tleh – skrajšano ime projekta je SOPA. Kot prav gotovo veste, je naša družba preveč tolerantna in spodbuja posameznike in že mladoletne otroke, da posegamo po prekomerni dnevni količini zaužitega alkohola. O alkoholu se laično razmišlja, da je tekočina kot voda, ki jo telo v resnici potrebuje. To pa je ravno nasprotno. Že male količine zaužitega alkohola vplivajo tudi dolgoročno na obolevnost praktično vseh organskih sistemov. Smo v evropskem vrhu zaužitega čistega alkohola. A lahko nazdravimo – s kozarcem vode? Seveda. Ne sodimo, ne oporekamo ljudem, ki se imajo radi ter pijejo vodo brez dodatkov...

Prireditve je bila zabavna, nastopal je tudi Adi Smolar in otroci... S posamezniki smo se pogovarjali o njihovih potrebah po uživanju alkoholnih pijač, delili tematsko gradivo in jih spodbujali za zdrav življenjski slog brez alkohola. ♥

Majda Zanoškar



Vas Libeliče pri Dravogradu – Koroški plebiscit je bil poraz

Sredi aprila smo obiskali zgodovinsko poznano vasico Libeliče, ki leži ob avstrijski meji, štiri km iz Dravograda. Omenja se že v 11. stoletju. Blizu teče reka Drava, ki je tudi v pretekli zgodovini mejila na ločene gospodarje. Nad levim bregom Drave je bilo tod ozemlje last salzburške škofije, pod desnim bregom pa oglejskih patriarhov.

Za to ozemlje je bila prafara v Libeličah. Cerkev je posvečena Sv. Martinu in zgrajena v romanskem slogu. Le težko si predstavljamo, kakšen problem je bil tod pozimi spremiti pokojne do pokopališča po vodi in zasneženih kolovozih. Pokopališče je bilo za veliko širšo okolico premajhno in kosti umrlih postajale breme. Zato so tu pred okoli 800 leti zgradili okroglo kapelo – kostnico. Vanjo so preložili kosti iz grobov. V Sloveniji je še tovrstnih kostnic, le-ta



pa je edina na Slovenskem, še napolnjena z vsebino. Danes je od znotraj zasteklena, lahko si jo ogledamo.

Tod so in živijo ljudje, Slovenci z veliko zavestjo slovenske narodne pripadnosti! Kaj vse so v zgodovini počeli in kleno vztrajali! 10. oktobra 1920 so s koroškim plebiscitom domovino dejansko izgubili! Borili so se naprej... Delček tega lahko doživite in spoznate v izpostavi Koroškega pokrajinskega muzeja v Libeličah. Zato vsako leto prvo nedeljo v oktobru tod praznujejo priključitev kraja nazaj k domovini Slovencev, takratni državi SHS. Praznujejo v spomin na 1. oktober 1922. leta, ko so končno dočakali priborjeno zmago, vrnitev k rodni domovini Slovencev.

Tod imajo še veliko zanimivosti: letalsko vzletišče, etnološko učno pot... Spoznajmo domovino.

V kraju še ni gostilne, ampak pri kmetu Buču boste dobili domačo hrano. Od tod » Niso šli vočni od mize«. Priporočam najavljeni celodnevni obisk. ♥

Majda Zanoškar



PODRUŽNICA ZA KRAS

Po naravoslovno zgodovinski učni poti



Na vrhu Hrpeljske gore s prečudovitim razgledom na vse štiri strani neba

Hrpelje, vas z več kot 700 prebivalci v Občini Hrpelje Kozina, ki jo že drugi mandat vodi županja Saša Likavec Svetelšek, ima svojo goro. Hrpeljska gora ali Mišja šoga (737 m n.v.) je bila tudi cilj članov kraške podružnice Društva za zdravje srca in ožilja, ki jo že vrsto let vodi predsednica dr. Ljubislava Škibin. Ljubislava Škibin vodi društvo že 13 let in je bila lani ponovno izvoljena na to funkcijo za četrti mandat. Društvo, ki šteje več kot 130 članov, organizira redne mesečne pohode vsako tretjo nedeljo v mesecu.

Tako so pohodniki, ki so prišli ne samo iz kraških in brkinskih občin, ampak tudi iz drugih krajev Slovenije, startali na Hrpeljski hrib, s katerega je lep razgled na vse štiri strani neba, izpred OŠ Dragomira Benčiča Brkina v Hrpeljah. Tokrat se je zbralo blizu 40 pohodnikov, katere je po delu Naravoslovne zgodovinske učne poti Hrpelje vodil dolgoletni predsednik domačega planinskega



Vztrajno in pogumno so stopali po poti

društva Slavnik Vojko Dobrila, sicer tudi član koronarnega društva. Razkazal jim je zanimivosti ob poti in tudi v vasi, ki se nanašajo na arhitekturno dediščino, vodna zajetja in številne kraške pojave (štirnica, obzidan vrt z vrzelami, škavenco, škraplje, Rudetova ledenica, idr.). Kot zanimivost naj dodamo, da je v kraški skali odtisnjeno tudi stopalo, znamenita stopenjica matere Božje.

Sicer je Naravoslovna zgodovinska učna pot Hrpelje označena s kuščarjem zelencem in vodi popotnike do lepot narave skozi borov gozd, kjer se lahko naužijejo svežega in čistega zraka, prisluhnejo petju ptic, uživajo v miru in tišini. V vasi so označena tudi domača drevesa in grmovnice. Stopinjica matere Božje je vtisnjena v skalni kotanjici. Po ljudskem izročilu, ki se je ohranilo med vaščani, naj bi tu hodila mati Božja. V skali je pustila sled svojega stopala. Legenda pravi, če preveri neporočeno dekle z boso nogo velikost stopala in



Kuščar zelenec je označevalni znak hrpeljske poti



Obnovljena štirnica, kamor so nekoč hodile ženske prati žehto

je enake velikosti kot stopenjica, jo bo sreča, zdravje in bogastvo spremljalo skozi življenje. Na tem mestu se je še do 1. sv. vojne ob prazniku sv. Helene, 18. avgusta, prirejala maša.

Po prvi planinski poti na južnem Primorskem, ki jo je označil učitelj, ki je poučeval na hrpeljski šoli, skupaj z učenci, se pride do Rudetove ledenice blizu Hrpelj. Ledenica je bila obnovljena in tako rešena propadanja in žalostne usode, ki so jo dočakale preostale hrpeljske ledenice. Kjer je sedaj farma, je bil včasih Rudetov kal.



Škavnica - kraški pojav, skala, kjer se zadržuje voda

V njem so pozimi lomili in sekali led ter ga shranjevali v ledenici. Ledenica je v zemljo izkopana luknja, globoka 6 metrov, s premerom 8 metrov. Stene so obzidane s kamenjem, na spodnji strani pa je vhod. Led so zlagali vanjo v plasteh, mednje pa so položili slamo ali listje, da se led ni sprijemal. Zadnja plast je bila debelejša plast listja. Na vrhu ledenice je bila slamnata streha, ki je sedaj ni. Poleti so led vozili z vozovi v Trst za ribarnice in pivovarne. To je bil dodaten zaslužek za kmete.

Ob zaključku pri cerkvi sv. Antona v Hrpeljah pa je tajnik Iztok Čebihin podelil pohodnikom, članom domačega društva, spominske medalje. Najstarejši pohodnik je bil 89-letni Slavko Slavec iz Doline, član Slovenskega planinskega društva iz Trsta, ki se je pohoda udeležil s tržaškim planincem Radovanom Legišo. Izvora imena gore Mišja šoga vodnik žal ni vedel, je pa dejal, da je bilo še ped leti videti ostanke bivališča ravbarjev na Mišji šogi. Kot zanimivost je dodal tole izštevanko: »Mišja šoga, beli grad, tam stopi Dobrila tat.« Najmlajša udeleženka več kot 5-urnega pohoda je bila 9-letna Nora Benhamed.

V maju napovedujejo strokovno ekskurzijo na Kozjansko in spodnjo Štajersko, ki jo pripravljajo z domačim društvom iz Posavja. ♥

Besedilo in foto: Olga Knez

PREDOLGO SEDENJE NI DOBRO ZATE.

Vzemi si razgiban odmor! Telesna dejavnost osrečuje tvoje srce!
NAPOLNI SE Z ENERGIJO! KOLEBNICA:

Priporoča Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

ZA SRCE

**SAMO
2 MINUTI!**



PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Prilagajamo se in izkoristimo, kar nam je dano

Pomlad nam vremensko nagaja in potrebno je bilo precej prilagajanja, ampak, ne damo se.

V aprilu smo premikali datum in v stilu »v tretje gre rado« uspeli. 17. aprila smo se podali na skrajni rob Goriških Brd. Obiskali smo vasico Slapnik. Slapnik je edina vasica v Brdih, ki je popolnoma prazna in žalostno propada že vrsto let. Nekdaj je bilo to naselje premožnih kmetov, o čemer priča vrsta lepih arhitekturnih in kamnoseških detajlov. V zadnjem času smo v medijih zasledili, da želijo vas obnoviti in hkrati posneti resničnostni šov. Skupno smo jo želeli obiskati pred obnovo.

Pod Kožbano je Kožbanjšček izdolbel izredno slikovita korita z imenom Krčnik. Dolga so okoli 40 m, od 0,5 do 6 m široka in do 6 m globoka. Približno na sredini kotlice se razpenja naravni most. Krčnik je naravna znamenitost, ena najlepših te vrste v Sloveniji. Od leta 1985 so korita z naravnim mostom zavarovana kot naravni kulturni spomenik.

Sprehodili smo se po vasi, si vzeli čas za ogled in fotografiranje, nato pa se spustili v dolino Kožbanjščka. Kar nekaj udeležencev je prvič videlo to naravno znamenitost na Kožbanjščku. Tem je bilo presenečenje popolno.

V maju nismo spremenili datuma ampak traso pohoda. Predviden je bil pohod v Rut, kjer pa je par dni prej veter lomil drevesa in drogeve daljnovodov. Že prihod na izhodišče bi bil otežen, na poti pa še kar nekaj nevšečnosti in nevarnosti. Zadnji hip sprememba: GREMO NA KRAS! Na Krasu voda po deževju hitro odteče, najde se pot, primerna tudi za dež ... in odločitev – Kremenjak. To je razgledni vrh (236 m) na meji z Italijo, nad vasjo Jamlje. Naš pohod pa se je začel v Novi vasi pri Opatjem selu. Krenili smo po kolovozu in se najprej ustavili na Županovem vrhu pri opazovalnem stolpu, ki so ga uporabljali graničarji JLA. Z njega je lep razgled čez Kras in proti morju. Daljši postanek smo naredili na vrhu Kremenjaka, ob ostankih vojaške opazovalnice iz prve svetovne vojne. Ob lepem sončnem vremenu lahko iz Kremenjaka vidimo Jadransko morje, pristanišče in ladjedelnico v Tržiču (Monfalcone), letališče v Ronkah ter Julijske Alpe in sosednje vasi. In uživali smo v lepem razgledu. Na izhodišče smo se vrnili po stezi, po italijanski strani in s tem prehodili lepo, nezahtevno krožno pot. Kljub dvomljivi vremenski napovedi, nas je obsijalo sonce in nam dodatno polepšalo dan in naše druženje. ♥

Slavica Babič



Pred vasico Slapnik (Foto: Slavica Babič)



Na Kremenjaku (Foto: Slavica Babič)



V vasi Slapnik (Foto: Radovan Furlan)



Iz razglednega stolpa JNA (Foto: Emil Kavčič)

DRUŠTVO ZA SRCE ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Spet smo se ozrli k doseženemu in k novim načrtom

Letna skupščina
Društva za zdravje
srca in ožilja za
Maribor in Podravje

Na redni letni skupščini Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje je predsednik društva prim. Mirko Bombek, dr. med., specialist, poročal, kako smo bili uspešni pri uresničevanju programov zdravstvenoprosvetitelskih projektov, nato pa predstavil najpomembnejše načrte za letošnje leto, ko bodo spet najbolj zaposlene društvene ekipe, ki sodelujejo pri projektu ugotavljanja zdravstvenega stanja prebivalstva z meritvami dejavnikov tveganja, ki ga vodi Ljudmila Šteger, inž.kem.

Samo lani je bilo v okviru tega projekta opravljenih 9.340 storitev. Od tega 1.976 meritev krvnega tlaka, 1.501 meritev sladkorja v krvi, 3.723 meritev holesterola v krvi, 1.274 meritev trigliceridov v krvi, 470 posnetih in odčitanih EKG-monitorjev, 92 meritev gleženjskega indeksa z izvidom in 263 meritev indeksa telesne mase. Ker so v strokovnih timih, ki opravljajo omenjene meritve, strokovno usposobljeni sodelavci, lahko uporabniki teh storitev izvide naših meritev uporabijo za enake namene kot izvide, dobljene v zdravstvenih ustanovah.



Naše društvo se je predstavilo tudi na mariborski razstavi Dnevi zdravja, ki jo je priredil Zdravstveni dom Maribor



Društvo je namenilo spoštovanemu uredniku Radia Maribor Stanetu Kocutarju društveno odličje, plaketo, v znak zahvale, ker je kot glavni urednik Radia Maribor spoznal pomen obveščanja javnosti o dejavnosti društva in njegovih zdravstvenoprosvetitelskih akcijah. Enako priznanje je bilo dodeljeno tudi Danilu Roškerju, direktorju SNG Maribor, ki pa se zaradi drugih obveznosti ni mogel udeležiti podelitve priznanj.

Kako skrbno je društvo poslovalo tudi v lanskem letu, je poročal Tone Brumen, univ. dipl. ekon., blagajnik – zakladnik. Cilka Možič, univ. dipl. ekon., predsednica nadzornega odbora, je izrekla pohvalo vodstvu društva, članom upravnega odbora in strokovnega sveta, vodjem projektov in vsem društvenim aktivistom.

Uredniku Radia Maribor Stanetu Kocutarju je društvo podelilo društveno odličje, plaketo v znak zahvale, za to, ker je kot urednik tega pomembnega medija spoznal pomen obveščanja javnosti

o društvenih zdravstvenoprosvetitelskih akcijah. Tega našega medijskega sponzorja cenimo kot dragocenega zaveznika v našem prizadevanju, da bi nas čim večji krog ljudi sprejel kot dobrodošle in zanesljive glasnike zdravih življenjskih navad.

Plaketo društva je prejel tudi Danilo Rošker, direktor SNG Maribor, ki našim članom in simpatizerjem že vrsto let omogoča ogled gledaliških predstav. To naše gledališče je s svojim vodstvom prepoznalo želje naših članic in članov ter simpatizerjev za obisk kakovostnih kulturnih predstav, ki umirjajo duha, širijo obzorja, ki nas povezujejo in ne na koncu odpravljajo tudi stres. Med številnimi vrhunskimi predstavami, ki so vsako leto na sporedu SNG Maribor, nam gospod Danilo Roker vedno ponudi najboljše.

Tudi na letošnji letni skupščini je skupina učencev Osnovne šole Prežihovega Voranca v spremstvu Barbare Pernarčič, ravnateljice šole, in svetovalke Božene Krivec, predstavila dela programa, ki ga tudi ta šola uresničuje v okviru nacionalnega programa Zdrava šola.

Tako kot vsako leto, je tudi tokrat ob letni skupščini izšla društvena revija Mariborski srčni utrip, ki jo prejmejo člani društva, brezplačno pa jo bodo prejeli tudi udeleženci društvenih akcij.

Revijo sta uredila Mirko Bombek in Milan Golob. V uvodni besedi k vsebini reviji je prim. Mirko Bombek, dr. med. spec. zapisal:

»V reviji smo strnili priporočila in možnosti, ki vam jih ponujamo za ohranitev zdravja, tudi takrat, ko vas najeda misel, da le ni vse tako, kot bi moralo biti, ali le zato, da dobite potrditev, da so bili vaši naporji za več zdravja uspešni. Za še več volje in dobrega počutja.«

In je bralce revije tudi takole domiselno nagovoril, kako jim lahko strokovni sodelavci društva pomagajo ohraniti zdravje:

»Majhen vbod v prst ne boli tako, da si ne bi privoščili izvida, koliko holesterola in trigliceridov v krvi vam je uspelo zbiti.

Dvig jope in majice za posnetek EKG – monitorja ne bo povzročil splošnega zgražanja, mi pa tudi znamo poskrbeti za malo zasebnosti.

Ščipalka na prstu vas ne bo motila, ko vam bomo povedali, da imate zadosti kisika v krvi. Pa vseeno razmislite o tem, da bi nehali kaditi.

Ko boste v lepem vremenu malo bolj resno hodili z nami dva kilometra, vam bo postalo všeč in boste to počeli tudi doma, z družino, prijatelji.

Premerili vam bomo hladne in boleče noge in povedali, da le niso za vstran, da žile niso zamašene in da bi tudi druge žile v telesu lahko bile zdrave. Če pa bomo kaj našli, bo to izvrsten kažipot za nadaljnjo pravočasno obravnavo.

Mogoče vam doma nagaja aparat za merjenje krvnega tlaka, ga že dolgo niste umerili ali pa so vam prodali cenovno ugoden, pa ne dovolj dober izdelek?

In na koncu posvet z izkušenim osebjem, tudi zdravnikom, za drugo, tretje mnenje, po četrto pojdite k sosedu, vedeževalcu ali na splet.

Ni kaj, gre za dobronameren, prijateljski namig, vreden premisleka in odločitve.

Milan Golob

Foto: Jože Pristovnik

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Obiskali smo Strunjan



Člani gorenjske podružnice Društva za zdravje srca in ožilja so obiskali Strunjan (Foto: Janez Kuhar)



V Portorožu je člane društva med drugim na rožnem vrtu ob glavni portoroški plaži še posebej navdušila vrtnica Portorož. Čudovit in dišeč okras so (Foto: Janez Kuhar)

Člani gorenjske podružnice Društva za zdravje srca in ožilja so v torek, 21. maja že tradicionalno obiskali Strunjan. V hotelu Svoboda so jim predstavili svojo ponudbo zdravstvenih storitev in zdravstveni ter fizioterapevtski center. Posamezni člani društva so si tudi ogledali strunjanski park, izjemno obmorsko turistično in zdraviliško destinacijo, ki jo letno obišče okoli 300.000 obiskovalcev. Krajinski park Strunjan sodi med manjše slovenske parke, a njegovo raznolikost prekaša le redkokateri izmed njih. Na območju parka živi veliko vrst zanimivih ptic. Člani društva so dan v Strunjanu izkoristili za kopanje v bazenu z ogrevano morsko vodo, kosilo, sprehode in na koncu obiskali še Portorož. Predstavnico hotela se je zahvalila za sprejem in dobrodošlico v imenu članov gorenjske podružnice Društva za zdravje srca in ožilja njena predsednica Vilma Regovc.

Janez Kuhar



Fontana pred hotelom Svoboda v Strunjanu (Foto: Janez Kuhar)

NAPOVEDNIK DOGODKOV

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Dalmatinova ulica 10, 1. nadstropje, Ljubljana
Tajništvo: od 10.00 do 13.00, telefon: 01/234 75 50

POSVETOVALNICA ZA SRCE V SREDIŠČU LJUBLJANE – VSAKO SOBOTO

od 11.00 do 13.00 od januarja 2019 dalje.

Vabimo vas v novo **Posvetovalnico za srce**, ki se nahaja v prostorih Skrbovinčce, Info točke 65+ ter Varne točke na **Mačkovi ulici 1 v Ljubljani** (med Pogačarjevim trgovcem na Stritarjevo ulico).

V Posvetovalnici si lahko izmerite krvni tlak, srčni utrip, holesterol, trigliceride, sladkor v krvi, nasičenost krvi s kisikom, EKG in opravite posvet z medicinsko sestro. Naročanje ni potrebno.

Posvetovalnica je primerna tudi za gibalno ovirane in je **odprta vsako soboto od 11.00 do 13.00**.

Najlepša hvala Mestni občini Ljubljana, ki nam je omogočila souporabo prostorov.

Predavanja

Z rednimi predavanji v dvorani Krke bomo nadaljevali v oktobra 2019.

Telovadba za zdravo srce

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

Člani Društva za zdravje srca in ožilja ne plačajo letne članarine (identificirate se s člansko izkaznico), ampak samo mesečno vadbino. Vadba poteka v 2 skupinah, v ŠD Gib in jo bo vodila Barbara Sluga, prof. švz. po naslednjem urniku:

Torek in petek: 8.00 - 9.00 in 9.00 - 10.00

Prvi obisk je brezplačen, vljudno vabljeni!

Informacije in prijave: Športno društvo GIB Ljubljana Šiška, Drenikova 32, 1000 Ljubljana. T.: 01/514 13 30, repcija@gib-sport.com. Več si lahko ogledate na <http://gib-sport.com>

POSVETOVALNICA ZA SRCE

Dalmatinova 10 (prvo nadstropje), Ljubljana, T.: 01/234 75 55:

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**

♥ **sreda od 11.00 do 15.00**

Novost v Posvetovalnici za srce v Ljubljani – MERITVE VENSKEGA PRETOKA NA NOGAH

Venska pletizmografija ali merjenje venskega pretoka pomeni meritve pretoka venske krvi v nogah.

Meritev je enostavna, hitra in neboleča ter pokaže vpogled v posameznikovo zdravje venskega ožilja. Z meritvijo izmerimo, kako učinkovito še delujejo naše vene v nogah (čas polnitve venskega ožilja v sekundah) in kakšna je sposobnost golenskih mišic, da vensko kri črpajo iz nog proti srcu. Meritev se izvede v sedečem položaju, stopala so gola, zato je pomembno, da ima preiskovanec širša oblačila in kratke nogavice.

Preiskava se opravi v Posvetovalnici za srce na Dalmatinovi ulici 10 v Ljubljani.

Cena preiskave skupaj s posvetom je za člane Društva za srce 6 EUR, za nečlane 9 EUR.

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
Meritve venskega pretoka na nogah	6,00	9,00
Posvet s kardiologom	10,00	15,00
Tečaj temeljnih postopkov oživljanja	15,00	20,00
Zdravstveno-vzgojno svetovanje	brezplačno	brezplačno

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok

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

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

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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

Telefonska posvetovalnica – nasveti kardiologa

prim. Boris Cibic, dr. med.

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

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Informacije o dejavnostih podružnice:

info@zasrce-primorska.si, T.: 070/879 891 (Barbara Mlinar)

♥ **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.

PODRUŽNICA CELJE

Glavni trg 10, Celje

Kontakt: 040 87 21 21

Posvetovalnica

vsak četrtek med 10.00 12.00 na Glavnem trgu 10 v Celju.
Možnost merjenja krvnega tlaka, in elektrokardiograma, občasno tudi KS in holesterola.
Posvet z zdravnikom!

Predavanja

objava na oglasni deski in v Novem Tedniku 14 dni pred predavanjem.
Predvidevamo štiri predavanja. V Celju, Šentjurju in Zrečah.
Šola reanimacije in uporaba defibrilatorja bo v sodelovanju s Koronarnim klubom Celje.

Šola nordijske hoje

vsak ponedeljek ob 10.00 pri Splavarju ob Savinji pred knjižnico.

Vodeni pohodi

- ♥ **vsak ponedeljek:** zbor pri splavarju razen v decembru, januarja če dopušča vreme. Julija in avgusta so pohodi v lastni režiji. Priporoča se pohod v zgodnjih jutranjih ali hladnih večernih urah.
Vodeni pohodi trajajo 1,5 do 2 uri.
Predvidevamo izlet na Šmohor in Golte, ob svetovnem dnevu srca pa na Goro (Št. Jungert/Kunigundo) ter kostanjev piknik na eko kmetiji v jeseni.

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

Glavni trg 10, 8000 Novo mesto
Kontaktna oseba: Sonja Gobec
Telefon: 07/33 74 170 (v dopoldanskem času) ali 051 340 880 (kadarkoli)
E-naslov: drustvozasrce.nm@gmail.com

Sobota, 14. september 2019:

22. tradicionalni pohod za srce s startoma:

- ♥ ŠTUKLJEVA POT – na Bajnofu – Sevnjo pod Trško goro, ob 9.00 uri in
 - ♥ ANDRIJANIČEVA POT – Šport hotel Terme Krka, Otočec, ob 10.30 uri.
- CILJ: Športni park Krkinih Term Šmarješke Toplice.
Povratak z avtobusi.
Startnina: 5.- € (oproščeni otroci, dijaki in študentje).
Prijava zbira pisarna Podružnice Društva za srce v Novem mestu, Glavni trg 10
Tel.: (07) 33 74 170 ali 051 340 880 vsak delavnik od 9. do 12. ure in po e-pošti drustvozasrce.nm@gmail.com

Posvetovalnica za zdravo življenje

Glavni trg 10, Novo mesto, vsak predzadnji ponedeljek v mesecu, od 15. do 17. ure, v prostorih Podružnice - razgovor z zdravnikom in meritve krvnega tlaka. Prosim, da se predhodno najavite - vsaj teden dni prej (p. s.: organiziramo izključno na osnovi prijav, če je prijavljenih vsaj nekaj kandidatov).
Prijava na tel.: 07/ 33 74 170 ali 051/340 880 in e-mail: drustvozasrce.nm@gmail.com

Meritve gleženjskega indeksa

(pokazatelja prehodnosti arterij na spodnjih okončinah) v prostorih Podružnice na Glavnem trgu 10 se bodo nadaljevale. Vabimo vas, da se prijavite. Prijavljene člane bomo o času izvajanja meritev pravočasno obvestili.
Prijava na tel.: 07/33 74 170 ali 051 340 880 in e-mail: drustvozasrce.nm@gmail.com

Informiranje članov Podružnice

Člane Podružnice, ki imate oziroma uporabljate elektronsko pošto in želite biti informirani o dejavnostih Podružnice (predavanja, infor-

macije za javnost z novinarskih konferenc Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije Ljubljana, z dobrodošlimi vsebinami za vsakdanjo rabo v prizadevanjih za življenje v zdravem življenjskem slogu in drugih dejavnostih Društva), o katerih vas ne obveščamo s to revijo, ker informacije ne sovpadajo z izidom te revije, prosimo, da nam vaše elektronske naslove sporočite na e-mail: drustvozasrce.nm@gmail.com. Dobrodošli med prejemnike novic po e-poti.

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Kontakt: Inge Sajovic 030 673 541

PODRUŽNICA ZA KRAS

- ♥ **vsako 3. nedeljo v mesecu ob 8:30:** Podružnica za Kras bo nadaljevala z rednimi pohodi vsako 3. nedeljo v mesecu. Smer in potek pohoda bo objavljen v medijih v tednu pred to nedeljo. Vedno se dobimo ob 8.30 uri na stari avtobusni postaji v Sežani. Potem se odpravimo po dogovoru in vremenu. Načrtujemo nekaj novih smeri in nekaj že utečenih. Prijava ni potrebna. Članstvo ni pogoj za udeležbo. Pogoj je le dobra volja, želja po zdravju, druženju in dožitju kaj novega in zanimivega. Starost od 0 - 100 let.

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

NAPOVEDNIK ZA KOROŠKO

- ♥ **6. julij ob 8.30:** parkirišče pred hotelom Krnes v Črni na Koroškem. Pohod nas bo vodil k naši starosti: Najeovski lipi. Objeli jo bomo in okoli nje ponovno zaplesali... Morda nas bodo obiskali tudi naši ljudje: »ljudski – politični izbranci«. Kakorkoli, mi se veselimo druženja pod mogočnimi vejami stare lipe. Prisrčno vabljeni. Vodja pohoda: Marica Matvos, T.: 031 355 986.
- ♥ **3. avgust ob 8.30:** parkirišče pri bencinski črpalki in Tušu Muta. Družno se bomo odpeljali na Ribnico na Pohorju. Pot nas bo vodila po pobočjih do Janzevega vrha, kjer bo ogled cerkve Sv. Janeza in doživetje ob energijskih točkah. Vabljeni na prijetno druženje ter skupno kosilo. Vodja pohoda: Majda Zanoškar, T.: 040 509 207.
- ♥ **31. avgust ob 8.30:** zberemo se na parkirišču »Bellevie« Legen v Slov. Gradcu ter se odpeljemo do koč Grmovškov dom na Pun-gart. V poletnem času je na Pohorju dobrodošlo preživljati urice v »hladnejši« naravi. Pot nas bo vodila do Črnega vrha ter do izvira Mislinje. Veselimo se vašega druženja. Vodja pohoda: Majda Zanoškar, T.: 040 509 207.
- ♥ **20. september ob 9.00:** na Glavnem trgu v Slovenj Gradcu bo pestra predstavitev invalidskih društev iz Koroške: Festival drugačnosti ter Mirovniški festival. Na stojnici bomo promovirali naše društvo, zdrav življenjski slog in program SOPA. Za: Majda Zanoškar in Marica Matvos.

Nedelja, 22. september:

SVETOVNI DAN BREZ AVTOMOBILA

- ♥ **v nedeljo, 22. septembra ob 10.00:** parkirišče za avtobusno postajo – Mislinje pri Slovenj Gradcu. Pohod po bližnjem hribu na kmetijo Holtan. Ta dan širšemu okolju pripravljajo jesensko predstavitev: darovi narave. Degustacije, možni nakup. Hrana iz kotla. Zanimivo bo, vabljeni. Vodja pohoda: Majda Zanoškar, T.: 040 509 207.



PODRUŽNICA ZA POSAVJE

Kontakt: Franc Černelič 041 763 012

Program pohodov »SRCE«

DATUM POHODA	PROGRAM POHODA	Trajanje pohoda	VODSTVO
20. JULIJ	Soteska Vintgar	10 ur	Lokalni vodič
10. AVGUST	Velika planina	10 ur	Lojze Štih 041 226 661
14. SEPT.	Jurčičeva pot	8 ur	Lojze Štih 041 226 661
12. OKT.	Pohod po Novem mestu ob Krki	6 ur	Marinka Bandelj Žibret
16. NOV.	Šentjernej – Pleterje – Gorišek	6 ur	Marinka Bandelj Žibret
14. DEC.	Mozirski gaj	8 ur	Franc Černelič 041 763 012

Člani se lahko za izbrane pohode prijave takoj po objavi programa pohodov in boste uvrščeni na listo udeležencev. Tako bomo vedeli koliko je interesa za posamezen pohod in temu primerno organizirali prevoze. Vsekakor je potrebno morebitno odpoved udeležbe najaviti pred odhodom, da damo možnost drugemu čakajočemu interesentu. V kolikor bi se nam želel priključiti na določenem pohodu tudi kdo iz drugih krajev lahko vzpostavi kontakt kadarkoli po telefonu Černelič Franc 041/763-012 ali po elektronski pošti cernelic.franc@siol.net.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA POMURJE

♥ **vsak zadnji torek v mesecu 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

Društvo za srce za Maribor in Podravje, Pobreška c. 8, Maribor
Telefon: 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 organizacijske zadeve, v času uradnih ur - Tone Brumen 02/228 22 63, za strokovno-medicinske zadeve, v času uradnih ur - Mirko Bombek 041 395 973.

ZA SRCE - NAJ BIJE

Bliža se poletni premor, v juniju izkoristite še zadnje meritve krvnega tlaka in krvnih vrednosti – sladkorja, holesterola in trigliceridov ter EKG monitorja, meritev gleženjskega indeksa in drugih dejavnosti.

Zagotovite si meritev še pred poletjem, vidimo se spet jeseni.

Visoke vrednosti holesterola in trigliceridov so znak motene presnove, ko holesterol pospešeno nastaja v organizmu, po zadnjih izsledkih pa je manj posledica vnosa s prehrano. Maščobe so še vedno pomemben napovednik tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni in njihovo napredovanje, za bolnike in tiste s povišanimi vrednostmi pa pomemben pokazatelj uspešnega zdravljenja in boljšega preživetja.

Naše meritve izvajajo usposobljene medicinske ekipe na stalnih merilnih mestih in na sedežu društva:

♥ **vsak prvi torek v mesecu**, v prostorih Društva upokojencev Tabor, Gorkega ul. 48, Maribor, med 7.30 in 10.30, tudi z EKG-monitorjem, s svetovanjem zdravnika. Če niste prišli 4. 6. 2019 se oglasite 3. 9. 2019.

♥ **vsako prvo sredo v mesecu**, v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, merimo med 7.30 in 9.30, brez EKG-monitorja, 5. 6. 2019 in po počitnicah 4. 9. 2019.

♥ **vsak drugi ponedeljek v mesecu, 10. 6. 2019 ter 9. 9. 2019** v prostorih društva, Pobreška c 8, med 8.00 in 10.00 meritve krvnih vrednosti, 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 svetova-

njem zdravnika v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, Slomškov trg 5, izvajamo na prvo soboto neparnih mesecev. Tako bodo meritve šele v jeseni 7. 9. 2019.

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 ravnanje 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

Spomladanski sklop smo ob evropskem dnevu srčnega popuščanja zaključili s predavanjem na to temo 14. 5. 2019, v povsem polni dvorani Medicinske fakultete.

Jesensko-zimski sklop se prične 8. 10., nadaljuje 12. 11. in 10. 12. Teme predavanj bodo objavljene naknadno, saj naši izbrani predavatelji težko zagotovijo prisotnost toliko časa vnaprej.

Spremljajte prosim obvestila, ki jih objavljamo v dnevniku Večer in na Radiu Maribor, za kar se obema medijema zahvaljujemo, in 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 EKG monitorjem**, ki lahko odkrije atrijsko fibrilacijo in opredeli druge aritmije. Naše meritve izvajajo medicinska sestra z dolgoletnimi izkušnjami, zabeležijo se v elektronski spomin. V primeru nepravilnosti shranjene posnetke dodatno pregleda zdravnik specialist enkrat mesečno in kratko obrazložitev preiskovani prejme na dom; preiskava ni namenjena urgentnim primerom, v kolikor odkrijemo večjo nepravilnost, preiskovanega napotimo v zdravstveno ustanovo. 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) – sicer vsak drugi četrtek v mesecu **od 16.00 do 18.00, tokrat izjemoma 27. 6. 2019** po predhodni prijavi v času uradnih ur društva ali po elektronski pošti. Prispevek 10 € za člane in 15 € za nečlane. Če opozorite na socialno in zdravstveno stisko, opravi zdravnik specialist posvet brez plačila.

♥ **Gleženjski indeks** je neboleča ultrazvočna meritev tlakov in posredno pretokov na žilah rok in nog primerjalno. Med preventivnimi, presejalnimi preiskavami se po novih ugotovitvah uvršča visoko, ob ultrazvočni pregled vratnih žil. Merimo 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 €, prejmete tudi izvod revije Mariborski srčni utrip z opisom preiskave. Ne odlašajte, pridite, smo dostopnejši kot drugi ponudniki.

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

♥ O meritvah in snemanjih preberite več v letošnji številki Mariborskega srčnega utripa.

Vse dogodke Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje praviloma objavljamo v dnevniku VEČER in po Radiu Maribor, opravičujemo se za občasne motnje v obveščanju. 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 ter spremljanje različnih vsebin naše člane prosimo, da nam zaupajo svoje elektronske naslove. Spoštovali bomo vašo zasebnost in kodeks o varovanju podatkov, tudi po najnovejših evropskih direktivah. 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 številc revije in uživate druge popuste in ugodnosti. Članstvo in članarino lahko tudi podarite – primerno in koristno darilo.

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

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:

Spoštovane članice in člani!

Skupaj smo močnejši, skupaj lahko premagamo še več ovir!

Na obrazec pristopne izjave, ki je dostopen tudi na spletni strani in na sedežu društva, v ustrezno okence vpišite svoje ime in izpolnjen obrazec 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 Slovenije.

Hkrati se želim vključiti (označi):

☐ **v Klub atrijske fibrilacije (Klub AF)**

☐ **v Klub srčnega popuščanja**

☐ **v Klub družinske hiperholesterolemije**

Člani klubov se srečujejo predvidoma 2x na leto, po dogovoru posamezne skupine.

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«.



SESTAVIL MARJAN ŠKVRČ	NERUMENI DEL JAJCA	VDOR BOLE- ZENSKIH MIKROBOV V TELO	HLADNO OROŽJE	PETER PREVC EVA TERČELJ			ZA SRCE	MANJŠA MORSKA RIBA	ANDREJ RAZINGER	VOZNIK RIKŠE	NEKDANJI CIMOŠOV AVTO	DARE VALIČ			PALICA PRI BILJARDU	OBLIKA IMENA ANA
KRATEK ŽENSKI TELOVNIK		7					NAVLAKA, KRAMA				16	PREBIVALKA IRSKE OPAZKA				
ZARADI OKOLJA SPREMENJ. ŽIV. VRSTA	4						LETOV. V DALMACIJI POLTRDI SIR	1								
ČEBULA				INDIJSKA MEDITAC. GOZDNA ŽIVAL					PREKIPE- VANJE PEVKA (MAJDA)						10	
JURE ŽAGAR			JED MADŽ. POLITIK (VIKTOR)			5					OČKA	2			OTOK NAPO- LEONOVEGA IZGNANSTVA	DEL NOGE POD GLEŽNJEM
SREDSTVO ZA PREKI- NITEV NO- SEČNOSTI							17	ROMAN ALBREHT			PODPORNIK UMETNOSTI POJEM		14			
STARO- GRŠKI FILOZOF								VZPETINA PLANOTA NAD TUH. DOLINO					PISATELJ. PEROCI RAZCEPEK		3	
ZA SRCE	STARA NAPRAVA ZA PHANJE	UTEHA, TOLAŽBA MAŠČOBNI TUMOR		11					SLOV. SMU- ČARSKI SKAKALEC BARTOL	MUSLIM. ŽENSKO OBLAČILO ENKA					BINE ROGELJ DRŽAVA V SR. AMER.	
VELIKA ŽELJA	18			JAKOB ALJAŽ			HLAPLJIVA TEKOČINA PIJAČA IZ RIŽA			19		POLDRAG KAMEN				
STAND- UP KOMIK VODOPIVEC				MAŠČOBA PRI SVINJI MLEČNI IZDLEK				6				ZVONE AGREŽ ANGLEŠKO SV. PIVO	15		TIBETANSKO DOLGO- DLAKO GOVEDO	PRISTANI- ŠČE V IZ-RAELU, AKKA
OTO PESTNER			RAZKUŽITEV DARJA ALAUFG												13	
TOGOTNEŽ							9					PLAKAT				
GRENAK ZELIŠČNI APERITIV				8		VISOKA OKRASNA RASTLINA			12		EPSKO PESNIŠTVO					

Geslo prejšnje križanke je bilo: »TELESNA VADBA ZA ZDRAVJE«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Marjan HALUŽAN, Rogaška Slatina, Jože PELKO, Novo mesto, Draga GRABNER, Ljubljana, Matevž ŠMID, Železniki, Marija ŽIBERNA, Sežana. Čestitamo!

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 5 lepih nagrad. Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispele do 10. julija 2019 na naslov: Društvo za srce, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

8	9	10	11	12	13	14
---	---	----	----	----	----	----

15	16
----	----

17	18	19
----	----	----

NAJ VAM SLADKORNA BOLEZEN NE ZLOMI SRCA



Srčno-žilna obolenja so #1
vzrok za delno invalidnost
in smrt pri bolnikih
s sladkorno boleznijo tipa 2¹

Ali veste, da vam sladkorna bolezen prinaša tudi veliko
tveganje za nastanek **srčno-žilnih obolenj**
(npr. možganska kap, srčni infarkt)?

Posvetujte se s svojim zdravnikom, kako lahko čim bolje
obvladujete sladkorno bolezen in s tem zmanjšate tveganje
za **srčno-žilna obolenja**.

1. Vir: Wang C, Hess CN, Hiatt WR, et al. Clinical Update: Cardiovascular Disease in Diabetes Mellitus. Circulation. 2016; 133:2459-2502.

SRČNO POPUŠČANJE? POSLUŠAJTE SVOJE SRCE IN MU POMAGAJTE.



Občutek
težke sape
ponoči?



Otečene
noge?



Utrujenost?



Vam hoja
po stopnicah
predstavlja
napor?

Če opazite simptome, kot so občutek težke sape, otečene noge ali utrujenost, obiščite svojega zdravnika.



Datum priprave informacije: marec 2018. SI-2018-HF-001

 **NOVARTIS**

Novartis Pharma Services Inc., Podružnica v Sloveniji
Verovškova 57, 1000 Ljubljana, telefon: 01 3007550

v sodelovanju z



ZA SRCE
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE