

ZA SRCE



Letnik XXVIII • št. 6-7, november 2019 • cena: 1,60 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

Želim ti
obilo sreče



Srečno, veselo
in ♥ 2020!

Vsak srčni utrip je dragocen, skrbno ga varujmo
Usodna privlačnost cigaret in elektronskih cigaret
Celostna obravnava srčno-žilnih bolezni

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

Ohranimo Zemljo, saj nimamo druge

Aleš Blinc



Ko se dolgočasimo, nam niti na kraj pameti ne pride, kako zapletena bitja smo v resnici in kaj vse potrebujemo za svoj obstoj. V življenju vsakega posameznika se prepletajo biološki, psihološki in družbeni procesi, ki jih tudi najboljši znanstveniki razumejo le deloma. Kako kompleksno postane šele, ko milijarde ljudi stopajo v odnose s soljudmi v svoji bližnji in daljni okolici, ne le neposredno, temveč tudi preko sodobnih komunikacijskih povezav!

Čim bolj zapleten je sistem, tem manjšo spremembo pogojev za svoj obstoj lahko prenese. Naj ponazorimo: če bi se Evropa zaradi globalnega segrevanja za borih 5-10 °C spremenila v veliko puščavo, bi se naše vrste hudo razredčile in udobja, kot ga poznamo danes, ne bi bilo več. Za primerjavo, na Luni temperatura vsak dan niha od +127 °C med izpostavljenostjo soncu do -173 °C v senci, pa se nihče ne razburja, ker tam pač ni nikogar, da bi se razburjal. Neživi sistemi prenesejo veliko večja nihanja pogojev za svoj obstoj kot okoljski sistemi z živimi bitji.

Vesolje je nastalo z »Velikim pokom« pred 13,7 milijarde let. Sprva je bilo izredno majhno in nepopisno vroče, se je pa zelo hitro širilo. Trajalo je približno 380.000 let, da se je vesolje toliko ohladilo, da so se gradniki atomskih delcev lahko sestavili v preproste atome vodika, ne da bi v naslednjem trenutku že razpadli. Gravitacijska sila je pričela zbirati atome vodika »na kupih«, ki so približno 200 milijonov let po Velikem poku ob zlivanju jeder vodika v jedra helija in oddajanju energije zasvetili kot zvezde. Vesolje je bilo še vedno zelo preprosto: ponekod nepredstavljivo vroče zvezde, med njimi pa hladna in temna praznina. Ko so prve zvezde zaključevale svoj obstoj, je iz vodika in helija nastala množica bolj zapletenih kemijskih elementov in preprostih molekul, ki so postali gradniki za skalnate planete, med katere sodi tudi Zemlja. Zgolj na tistih skalnatih planetih, kjer je toplota ravno prav, ne preveč in ne premalo, da se je voda lahko obdržala v tekočem stanju, je mogoč nastanek in obstoj življenja. Prvi mnogocelični organizmi so na Zemlji nastali pred približno 600 milijoni let, človek pa pred približno 200.000 leti.

Med vsemi živimi bitji na Zemlji je le človek razvil jezik in pisavo do stopnje, ki omogoča prenos znanja »skozi čas in prostor«, kar pomeni, da se lahko učimo od prednikov in prostorsko oddaljenih sodobnikov. Po zaslugi znanja, ki je omogočilo uporabo fosilnih goriv, se je industrijska proizvodnja v 20. in 21. stoletju nesluteno povečala in omogočila širokim množicam kakovost življenja, ki bi nam jo v ne tako davni preteklosti zavidali kralji.

Ceno industrijske rasti in dobrega življenjskega standarda pa naš planet plačuje s segrevanjem ozračja, ki mu po hitrosti naraščanja povprečne temperature menda ni para v celotni zgodovini Zemlje. Ali si, na račun današnjega blagostanja, lahko privoščimo ugonobiti naš ekosistem?

Ustanovitelj podjetja Tesla, Elon Musk, razmišlja o selitvi človeštva na Mars, ki pa z dnevnim nihanjem temperature za približno 90°C in z atmosfero, ki jo sestavlja 95 % CO₂, ni ravno gostoljuben. Najbližje ozvezdje Alfa Centauri je od Zemlje oddaljeno 4,3 svetlobna leta. Če bi tja potovali s približno 5 % svetlobne hitrosti, kar je mnogo hitreje, kot zmorejo današnje rakete, bi potovali 100 let. Na cilj ne bi prispeli rosno mladi, predvsem pa ne bi imeli nikakršne garancije, da nas tam čaka kakšen naseljen planet.

Bolje bo, da se osredotočimo na to, kako Zemljo prepustiti naslednjim generacijam v čim boljšem stanju. Če kupujemo domačo hrano, se borimo proti izpustom toplogrednih plinov, ki jih ustvarja transport na dolge razdalje. Če hodimo peš ali se vozimo s kolesom, namesto da bi se vozili z avtom, koristimo okolju in lastnemu zdravju. Če izoliramo hišo, tako da potrebuje manj ogrevanja, tudi prispevamo k izboljšanju kakovosti ozračja. Če glasujemo za politike, ki z varovanjem okolja in trajnostnim razvojem mislijo resno, smo kupili srečko, ki lahko celo zadene. ♥

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 Aleš Blinc Ohranimo Zemljo, saj nimamo druge

NAŠ POGOVOR

- 6 Nataša Jan Starši, ali veste za vrednost holesterola pri svojem otroku?

AKTUALNO

- 8 Nataša Jan Vsak srčni utrip je dragocen, skrbno ga varujmo
10 Nataša Jan Sladkorne bolnike najbolj ogrožajo srčno-žilne bolezni
12 Matija Cevc, Franc Zalar Anketa o urejenosti kroničnih nenalezljivih bolezni

ZNANJE ZA SRCE

- 13 Aleš Blinc Usodna privlačnost cigaret in elektronskih cigaret
15 Blaž Mlačak Celostna obravnava srčno-žilnih bolezni

NOVICE O ZDRAVJU

- 17 Aleš Blinc Dobre novice Slabe novice

SRČIKA

- 20 Učenke in učenci 5. razreda OŠ Medvode, učiteljica Tatjana Kernič, prof. Najljubši prazniki

S SRCEM V KUHINJI

- 22 Maruša Pavčič Za ožji pas in boljše zdravje
24 Brin Najžer Naj zadiši

NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 25 Boris Cibic, Aleš Blinc Diagnoza PSVT

SRCE IN ŠPORT

- 26 Janez Pustovrh Pred novo sezono hoje in teka na smučeh

IZLETNIŠKO SRCE

- 28 Mirko Bombek Nekaj za srce – zgodovina in narava Zg. Savinjske doline

DRUŠTVENE NOVICE

- 30 Društvene novice
46 Napovednik dogodkov
50 Križanka



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

Želimo vam vesele božične in
novoletne praznike.

Naj bo leto 2020 polno zdravja,
veselja in sreče!

Uredništvo revije Za srce
Vodstvo Društva za zdravje
srca in ožilja Slovenije



Letnik XXVIII št. 6-7, 29. november 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:

Želimo vsem veliko sreče,
srčnosti, zdravja in veselja!
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 *Aleš Blinc* Let us preserve the Earth, as we do not have another Humanity is gazing into space but forgetting the Earth. In the editorial, our editor-in-chief contemplates the small, but important, steps we can take to protect our planet.

INTERVIEW

6 *Nataša Jan* Parents, do you know your child's cholesterol levels? We present Assistant Professor Urh Grošelj, M.D., PhD., from the Clinical department of endocrinology, diabetes and metabolic diseases, Division of paediatrics, University Medical Centre Ljubljana, whose work lies primarily within the speciality branch of cardiovascular medicine, focusing on familial hypocholesterolaemia. This is a hereditary disorder which is accompanied by higher levels of the "bad" cholesterol (LDL) and increases the possibility of occurrence of cardiovascular diseases.

ACTUALITIES

8 *Nataša Jan* Every heartbeat is precious, we must take care of them

This year, we marked the 20th World Heart Day. The motto, "Heart Heroes", encouraged us to make promises to ourselves which we fulfil by taking good care of our hearts.

10 *Nataša Jan* Cardiovascular disease are the greatest risk to diabetics

Some of the latest scientific discoveries have caused cardiologists and diabetologists to combine their efforts, as cardiovascular diseases represent the greatest risks to diabetic patients.

12 *Matija Cevc, Franc Zalar* Poll about the state of treatments of chronic non-infectious diseases

We are publishing the results and analysis of a poll, conducted amongst patients, investigating the state of treatments of chronic non-infectious disease. Only three-quarters of patients regularly take their prescribed medication and a large percentage of those polled cease taking the medication without prior consultation with their physician.

KNOWLEDGE FOR THE HEART

13 *Aleš Blinc* Fatal attraction of cigarettes and electronic cigarettes

In the human body, nicotine bonds with the nerve receptors of the autonomous nervous system and the brain. Due to its effect on the autonomous nervous system it acts as a stimulant, raising the blood pressure by 5-10 mmHg and increasing the heartbeat by 10-20 beats per minute. This has the secondary effect of raising alertness and ability to concentrate. In the brain, nicotine bonds with the nerve cells responsible for the feelings of pleasure. As a result, it increases the release of dopamine, which causes people to feel contentment and pleasure, as well as slightly decreasing the appetite for food.

15 *Blaž Mlačak* Wholesome approach to cardiovascular diseases

The author describes a wholesome approach to the treatment of cardiovascular diseases on a regional and national level. He gives recommendations for more coordinated and connected activities throughout the country.

NEWS

15 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

ROSEBUD

20 *Pupils of the 5th grade of the Medvode Primary School, teacher Tatjana Kerlič*, Favourite holidays

The pupils, aged 10, give their thoughts about which holidays they like the most and why.

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART

22 *Maruša Pavčič* For a narrower waist and a better life

The Slovenian Heart Association has published a booklet aimed at everyone who wishes to reduce the risk factors for the development of cardiovascular diseases through a balanced diet and a healthy lifestyle.

24 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE

25 *Boris Cibic, Aleš Blinc* Diagnosis of PSVT

Our cardiologists answer a letter from a patient with paroxysmal supraventricular tachycardia.

THE HEART AND SPORTS

26 *Janez Pustovrh* Ahead of the new cross-country skiing season

The next cross-country skiing season is approaching, and we should start preparing in the autumn. Cross-country walking and skiing are considered the best sports activities for achieving preventative health benefits.

THE EXCURSION HEART

28 *Mirko Bombek* Something for the heart – history and nature in the Upper Savinja Valley

An invitation to explore the many points of interest in the Upper Savinja Valley.

NEWS

30 News

46 Calendar of events

50 *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; Marko Bombek, dr. med., specialist internist, Ambulanta za motnje dihanja v spanju, Oddelek za pljučne bolezni, UKC Maribor, marko.bombek@ukc-mb.si; prim. Matija Cevc, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; prim. Boris Cibic, dr. med., spec. internist, kardiolog, namestnik glavnega urednika; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; Jasna Čuk Rupnik, podružnica za Kras; Sonja Gobec, podružnica za Dolenjsko in Belo krajino; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., direktorica, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije;

Aljana Jocič, podružnica za Gorenjsko; Jasna Jukič Petrovčič, prof. zdr. vzg., Posvetovalnica za srce Ljubljana, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; prof. dr. Blaž Mlačak, dr. med., Breg revolucije 18B, 8330 Metlika, E-pošta: blaz.mlacak@siol.net; Brin Najžer, PhD (Združeno kraljestvo Velike Britanije in Severne Irske), podružnica Ljubljana; Maruša Pavčič, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, podružnica Ljubljana prof. dr. Janez Pustovrh, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; Marjan Škvorc; Učenke in učenci 5. razreda OŠ Medvode, učiteljica Tatjana Kerlič, prof.; Nevenka Vrančič, podružnica za Severno Primorsko; Franc Zalar, podpredsednik, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Majda Zanoškar, dipl. m. s., svet. za spec. klin. dietetiko, predsednica podružnice za Koroško;

Starši, ali veste za vrednost holesterola pri svojem otroku?

Družinska hiperholesterolemija

Nataša Jan

Doc. dr. Urh Grošelj, dr. med., iz KO za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni, Pediatrična klinika, UKC Ljubljana, se ukvarja s posebno vejo srčno-žilnih bolezni, ki jih imenujemo družinska ali familiarna hiperholesterolemija (DH).

To je podedovana motnja, ki jo spremlja zvišan "slab" holesterol (holesterol LDL) in povečuje nagnjenost k prezgodnjemu pojavljanju bolezni srca in ožilja. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije že nekaj let ozavešča ljudi tudi o tej motnji, saj je med ljudmi še vedno malo poznana in prepoznana. Pomembno pa je, da jo čim bolj zgodaj v življenju odkrijemo in primerno ukrepamo.

Kaj je družinska hiperholesterolemija?

Srčno-žilne bolezni so vodilni vzrok smrti v razvitem svetu, povišana vrednost holesterola oziroma hiperholesterolemija pa je med najpomembnejšimi – če že ne kar najpomembnejši – posamičnimi vzročnimi dejavniki tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni. Vendar pa znotraj precej velike in heterogene skupine oseb s zvišanim holesterolom obstajajo nekateri, ki imajo to tveganje za srčno-žilne bolezni še izrazito dodatno povečano – to so osebe z družinsko oziroma z dedno obliko hiperholesterolemijo (DH).

Kaj se dogaja v telesu človeka, ki ima družinsko hiperholesterolemijo?

Pri DH je problem v presnovi slabega LDL holesterola, ki zaradi nedelujočih receptorjev na celicah (za presnovo so pomembne zlasti jetrne celice) ne more vstopati vanje, ostaja v krvi, tam se s tem sčasoma kopiči v steni bolj kot pri zdravih ljudeh. Težava je, ker se holesterol kopiči na napačnih mestih, se pravi v stenah žil, hkrati pa povzroča vnetje, oboje pa privede do pospešenega procesa ateroskleroze oz. zoževanja žil.

Ali je družinska hiperholesterolemija v Sloveniji pogosta? Kdaj smo pričeli ugotavljati pojavnost te bolezni in kako pogosta je?

DH je verjetno najpogostejša dedna življenje ogrožajoča presnovna motnja, najbrž tudi najpogostejša monogenska življenje ogrožajoča motnja nasploh. Po novejših podatkih jo ima eden na vsakih 250 oseb, kar bi v Sloveniji pomenilo okoli 8.000 oseb. Pogostnost DH je v Sloveniji najverjetneje primerljiva tistim iz okoliških držav. Zanesljivega, točnega podatka še nimamo. V zadnjih letih vsako leto odkrijemo vsaj 40 otrok s to motnjo, pri vsakem pa ima DH tudi eden od staršev in pa polovica sorojencev.

Kako pa odkrijemo družinsko hiperholesterolemijo?

V Sloveniji od leta 1995 na sistematskem pregledu pred vstopom v šolo otrokom pogledamo tudi vrednosti holesterola, gre torej za populacijsko presejanje hiperholesterolemije. Od leta 2011 na Pediatrični kliniki uporabljamo pri diagnosticiranju DH poleg meritve holesterola še genetsko analizo, kar je drugi korak presejalnega programa. S tem lahko nedvomno prepoznamo, kdo ima dedno motnjo, s čimer smo zelo dvignili učinkovitost tega programa. Zadnja leta na ta način odkrijemo večino otrok, ki ima to stanje. Glede na dominanten vzorec dedovanja obstaja 50 % možnost,



Urh Grošelj, dr. med.

da se motnja prenese v naslednjo generacijo, torej ima otrok z DH enega od staršev, ki ima isto stanje in 50 % sorojencev s to motnjo oz. vsak od staršev z DH ima v povprečju polovico otrok s to motnjo. Govorimo o kaskadnem presejanju svojcev otrok, ki smo jim pred tem potrdili DH, kar je tretji korak v presejalnem programu. Program presejanja holesterola pri otrocih nam torej omogoča odkrivanje DH pri celi družini, tudi samo preprečevanje zapletov pri tako prepoznanih starših z DH je nedvomno v velikem interesu vsakega otroka.

Kakšni so opazni znaki in simptomi pri ljudeh z družinsko hiperholesterolemijo?

Otroci so, z izjemo najtežjih primerov, brez vidnih težav – zdravi, primerljivo prehranjeni kot njihovi sovrstniki. Holesterol pa se

zlagoma, vendar pospešeno kopiči v stenah žil, tudi zaradi vnetja, ki ga povzroča. Po 8. letu lahko sicer že ugotovljamo pospešen trend zadebeljevanja stene žil, če skupino otrok z DH primerjamo z njihovimi zdravimi sorojenci. V tretji in četrti dekadi se praviloma lahko že pokažejo vidne posledice (kopičenje holesterola na vekah (ksatelazme), na kitah (ksantomi), lahko pa tudi že srčno-žilni zapleti). Do 50. oz. 60. leta ima 50 % lahko že srčno-žilno bolezen, če so nezdravljeni. Ključno je razumeti, da ima npr. 25 let stara oseba z družinsko hiperholesterolemijo, že kar 25 let močno povišan holesterol in lahko nosi podobno »holesterolno breme« kot nekdo z večfaktorsko hiperholesterolemijo pri 70-tih letih.

Ali je družinska hiperholesterolemija ozdravljiva? V katerem primeru lahko ogroža življenje?

Ker je DH genetsko pogojena motnja, samega vzroka ne moremo odpraviti – morda bo to sicer mogoče kdaj v prihodnosti z gensko terapijo. Lahko pa učinkovito preprečimo posledice DH. Če DH ostane neodkrita, nezdravljena, prepozno ali nedosledno zdravljena, pa je pogosto življenje ogrožajoča.

Kakšne so vaše izkušnje z odzivom staršev, ko izvedo za družinsko hiperholesterolemijo?

Odzivi so večinoma pozitivni, zainteresirani. Staršem takoj razložimo, da gre za presnovno motnjo, kjer je v resnici pomembno predvsem to, da se zavedaš, da jo imaš, ter da dosledno čimbolj upoštevaš navodila glede zdravega življenjskega sloga in zdravljenja. Na ta način lahko oseba z DH računa na povsem normalno življenje, če je le motnja odkrita in zdravljena dovolj zgodaj in odločno, s čemer je mogoče tudi tveganje za srčno-žilne bolezni praktično izenačiti s tistim pri osebah brez DH.

Kakšna je pričakovana življenjska doba otroka z družinsko hiperholesterolemijo v primeru, da ne živi zdravo in se tudi ne zdravi ter v obratnem primeru, ko poskrbi za zdrav način življenja in se takrat, ko je priporočeno, tudi zdravi?

Največja težava je po moji oceni velikanska poddiagnosticiranost DH, v svetu le okoli 10 % vseh ljudi s to motnjo ve, da jo ima, pri nas je verjetno že nekoliko bolje. Tisti, ki ne vedo, da imajo družinsko hiperholesterolemijo ali pa, v kolikor niso zdravljeni, po najnovejših podatkih izgubijo v povprečju okoli 16 let življenja, kar je ogromno. Do 50. ali 60. leta jih ima kar polovica že prisotno srčno-žilno bolezen. V kolikor pa je DH odkrita zgodaj in je oseba z DH ustrezno zdravljena pa je v večini primerov njihova življenjska doba primerljiva kot pri osebah brez te motnje.

Kakšno prehrano priporočate za znižanje LDL-holesterola ali da ne bi prišlo do njegovega povišanja?

Tukaj ne želimo govoriti o posebnih »dietah«, pač pa raje govorimo o zdravi prehrani, ki ne bi škodila nikomur od nas. Uživati je treba manj maščob, predvsem manj trans-maščob (npr.

»hitra hrana«, procesirana hrana) in tudi nasičenih maščob (npr. rdečega mesa ali masla), nasičene maščobe je treba nadomestiti z nenasičenimi (npr. z rastlinskimi olji), omejiti hrano in pijače, ki vsebujejo veliko sladkorja ali alkohol, uživati več živil, ki vsebujejo vlaknine, več zelenjave in več sadja.

Ali je mogoče ukrepati, da pri otrocih in mladostnikih z DH ne bi prišlo do posledic in kako? Ali je dovolj že sprememba načina življenja z zdravim načinom prehranjevanja in z zadostnim gibanjem, nekajenjem?

Osnova je vedno zdrav življenjski slog, ne glede na starost. Izjemno pomembna je redna telesna dejavnost – priporočljivih je trideset minut dejavnosti na dan vsaj petkrat na teden. Zelo pomembna je, kot rečeno, tudi zdrava prehrana. Pri otrocih in mladostnikih z DH je izjemnega pomena, da nikoli ne začnejo kaditi, kar lahko dosežemo s pravočasnim odkrivanjem DH, pri odraslih pa je ključna opustitev kajenja.

Je stres v šoli, pa tudi ob igranju vznemirljivih videoigric lahko dejavnik za poslabšanje stanja pri otrocih?

S tem, ko je DH genetsko pogojena, se razvije, ne glede na zdrav življenjski slog, stres in druge dejavnike. Je pa res, da slednji lahko

pozitivno ali negativno vplivata na stopnjo izražene same motnje. Šola ali videoigrice za večino otrok ne predstavljajo zelo izrazitega stresa, morda je večji faktor pri poslabšanju stanja sedeč način življenja, povezan zlasti z epidemijo posedanja za ekranom.

Urh Grošelj, dr. med.:

»Tisti, ki ne vedo, da imajo družinsko hiperholesterolemijo ali pa, v kolikor niso zdravljeni, po najnovejših podatkih izgubijo v povprečju okoli 16 let življenja.«

Kdaj naj bi odrasli in kdaj otroci/mladostniki pričeli z jemanjem zdravil? So to statini? Kaj pa tarčna oz. biološka zdravila – zaviralci PCSK9?

V kolikor z zdravim življenjskim slogom oseba z DH ne doseže ciljnih vrednosti holesterola je v naslednjem koraku za zdravljenje visokega LDL-holesterola pri DH na voljo več vrst zdravil, ki jih je mogoče uporabljati sama ali v kombinaciji. Največkrat so to zdravila proti zvišanemu holesterolu – statini, ki jih pri otrocih z DH uporabljamo po 8. letu starosti. V zadnjih letih vse večjo vlogo dobivajo t.i. biološka zdravila (»zaviralci PCSK9«), predvsem pri tistih, ki kljub maksimalnim odmerkom terapije še ne dosegajo ciljnih vrednosti ali pa ne prenašajo osnovne terapije (pri otrocih je trenutno sicer rezervirana za najtežje paciente, vendar bo kmalu na voljo tudi pri ostalih). Na ta način lahko dandanes učinkovito pomagamo praktično vsakemu pacientu, če je le odkrit dovolj zgodaj in hkrati dovolj motiviran, da upošteva navodila zdravnika. Ravno so izšle nove mednarodne smernice za dislipidemije (pod okriljem krovnih organizacij EAS/ESC), ki postavljajo prazne vrednosti za uvedbo zdravljenja in ciljne vrednosti ob zdravljenju hiperholesterolemije še precej nižje, kajti dozoreva spoznanje, da smo verjetno še vedno preveč tolerantni do zelo visoke obolevnosti in umrljivosti za srčno-žilnimi boleznimi v razvitem svetu. ♥

Vsak srčni utrip je dragocen, skrbno ga varujmo

Nataša Jan

Svetovni dan srca smo letos obeležili dvajsetič. Geslo »Bodimo junaki srca« nas je spodbudilo, da smo si zadali obljube, ki jih sedaj izpolnjujemo za zdravo srce. Vsak dan živimo v dobro zdravju našega srca in za zdrava srca naših najbližjih ter vseh, ki jim lahko pomagamo.

Za svoje zdravje je odgovoren vsak sam. Ob svetovnem dnevu srca se zavedajmo, da so najpomembnejše značilnosti zdravega načina življenja: 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 (kot so na primer krvni tlak z ugotavljanjem atrijske fibrilacije, holesterol, trigliceridi in sladkor v krvi, ITM, stanje arterij in ven).

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je s podružnicami po vsej Sloveniji in pridruženima društvoma – Društvom za zdravje srca in ožilja Pomurje in Društvom za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, je to sporočilo uspešno predajalo po vsej Sloveniji. Že od začetka septembra so potekale aktivnosti po društvenih podružnicah kot so pohodi, izleti, predavanja, meritve dejavnikov tveganja, prireditve, prispevki v medijih. Brali in prisluhnili smo številnim predavanjem, delavnicam, prispevkom v medijih po vsej Sloveniji. Spremljala jih je poučna zgibanka in pa poster, ki smo ju natisnili ob priložnosti svetovnega dneva srca.

Srce dogodkov na Prešernovem trgu v Ljubljani

Društvo za srce pripravilo osrednjo prireditev ob svetovnem dnevu srca na Prešernovem trgu v Ljubljani. V soboto, 28. 9. 2019 je udeležence pozdravil predsednik Društva za srce prim. Matija Cevc, ki so se mu z nagovori pridružili podpredsednik društva g. Franc Zalar, župan g. Zoran Janković in g. Alojz Rudolf iz Zveze društev diabetikov Slovenije.

Mimoidoči so bili deležni koristnih informacij in nasvetov, vsak je lahko prejel brezplačna zdravstveno-informativna gradiva, številnim smo izmerili krvni tlak z ugotavljanjem atrijske fibrilacije, holesterol, sladkor in trigliceride v krvi, gleženjski indeks, prikazali

smo temeljne postopke oživljanja in še marsikaj. Dogajanje je popestril naš Srček Bimbam, ki je tekkel in telovadil z otroci ter se z njimi rad tudi fotografiral.

Osveščanje širšega kroga prebivalcev

Ob svetovnem dnevu srca smo pripravili novinarsko konferenco, z željo, ozvesti o pomenu skrbi za srce čim več ljudi. Zahvaljujemo se novinarjem, ki so se odzvali novinarski konferenci in pisali o skrbi za lastno zdravje ter priporočilih, ki so jih predstavili govorniki.

Prim. Matija Cevc je povedal, da je zboleznost zaradi bolezni srca in ožilja še vedno zelo velika, med ženskami so še vedno glavni morilec. Vedno bolj se tudi kaže, da je še veliko možnosti za izboljšanje. To nakazujejo tudi nove smernice za obvladovanje motenj v presnovi maščob, sprejete pred 3 tedni na Evropskem kardiološkem kongresu in znova poudarjajo, da je holesterol v krvi vzrok za aterosklerotično žilno bolezen, in da je potrebno bistveno bolj odločno zniževanje holesterola (npr. pri napredovali bolezni je ciljno znižanje za holesterol LDL <1,4 mmol/L, za zmerno ogrožene <2,6 mmol/L).

Seveda ne smemo pozabiti na dejavnike tveganja, kot so zvišan krvni tlak, sladkorna bolezen, debelost, kajenje, idr. Med pomembne dejavnike, na katere pozabljamo, spadajo tudi nespečnost, delovni stres, depresija. Dejstvo je, da motnje spanja zvišajo ogroženost za srčno-žilne bolezni za 40 %, kronična delovna obremenitev pa za 30 %.

Motnje spanja, kot so prebujanje, kratko spanje, zelo zgodnje prebujanje, težave zaspiti, so povezane s kar trikrat večjo pojavnostjo sladkorne bolezni, zvišanim krvnim tlakom, debelostjo. Vse to vodi v večjo pojavnost koronarne bolezni in tudi motenj srčnega ritma. Med slednje npr. spada tudi plapolanje preddvorov (atrijska



Na novinarski konferenci so govorili:
dr. Gregor Starc, prof. šp. vzg., prim. Matija Cevc, dr. med.,
dr. Katarina Vukelič, dr. med., g. Franc Zalar (z leve)



Objem s srčkom Bimbamom



Za zdravo srce

fibrilacija), ki je, v kolikor je ne prepoznamo in ustrezno zdravimo, eden od najpogostejših razlogov za ishemično možgansko kap.

Dr. Gregor Starc, prof. šp. vzg., Fakulteta za šport je navedel, da naj bi bilo podatkih Svetovne zdravstvene organizacije v Sloveniji kar okrog 80 % odraslih in okrog 60 % starostnikov dovolj telesno dejavnih, žal pa je kriterij, kaj je dovolj, zelo nizek, saj naj bi zadoščalo že 30 minut nekoliko hitreje hoje na dan. Glede na to, da dnevno presedimo okrog 12 ur, je zelo optimistično pričakovati, da bo polurni sprehod popravil, kar smo med sedenjem storili telesu. Načeloma naj bi bila rekreativna vadba posameznika usmerjena k izničitvi negativnih učinkov njegovega delovnega mesta in vsakdanjih sedečih praks, zato ni enotnega recepta za vse. Največ pozornosti je potrebno posvetiti krepitvi tistega dela telesa, ki najbolj trpi. Tudi delodajalci bi svojim zaposlenim naredili veliko uslugo, če bi znotraj podjetij organizirali rekreativne odmore ali pa povabili strokovnjake, ki bi organizirali delavnice, na katerih bi zaposlene naučili npr. nekaj osnov tehnike pilates ali kakšnih drugih tehnik. Nikoli ni prepozno začeti, a vaditi moramo postopno ter poslušati, kaj nam pravi telo.

Katarina Vukelič, dr. med., spec. interne medicine in pneumologije, je povedala, da imajo sladkorne bolnice in bolniki dvakrat večjo verjetnost za srčni infarkt ali možgansko kap, zato je pomembna ne le dobra urejenost krvnega sladkorja, temveč tudi krvnega tlaka in holesterola. Cilj zdravljenja sladkorne bolezni je usmerjen v preprečevanje zapletov in izboljšanje kakovosti življenja. Evropsko kardiološko združenje (ESC) je v sodelovanju z Evropskim diabetološkim združenjem (EASD) pripravilo smernice za preventivno srčno-žilne bolezni pri osebah s sladkorno boleznijo ali tveganjem zanjo. Zdrav življenjski slog vključuje zmanjšanje telesne teže, uravnoteženo mediteransko prehrano in telesno aktivnost, gibanje. Glede na smernice Evropskega kardiološkega združenja in priporočila ADA/EASD, ameriškega in evropskega diabetološkega združenja, je pomembna izbira ustreznega zdravljenja za bolnike s sladkorno boleznijo z visokim ali zelo visokim tveganjem, ki imajo že razvito aterosklerotično srčno-žilno bolezen, srčno popuščanje ali kronično ledvično bolezen.

Te bolnike lahko zdravimo z novjšimi zdravili iz skupine inkretinskih hormonov (GLP1 agonisti) ali z zdravili, ki omogočajo izločanje glukoze z urinom (SGLT2 zaviralci), če je ledvično delovanje zadostno. Ta zdravila zmanjšajo tveganje za hipoglikemije, zmanjšujejo telesno težo in tveganje za srčno-žilno bolezen.



Tudi najmlajši so se učili oživiljanja

Cilj zdravljenja bolnika s sladkorno boleznijo tipa 2 je celostna obravnava, poučenost o zapletih in aktivno sodelovanje bolnika, specialistov diabetologov in kardiologov ter zdravstvenega osebja v vsakodnevni klinični praksi.

Vse prebivalke in prebivalce Slovenije pozivamo k »srčnim obljubam« za zdravo srce! Ne čakajmo na spremembe, ukrepajmo in živimo bolj zdravo od danes naprej.

Več o dejavnostih Društva za srce: www.zasrce.si.



Vir: Izjava za javnost Društva za zdravje srca in ožilja, ob svetovnem dnevu srca 2019

ZA SRCE

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE



**SVETOVNI
DAN
SRCA**
29. SEPTEMBER

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije se zahvaljuje pokroviteljem svetovnega dneva srca v Sloveniji:

Novo Nordisk, Boehringer Ingelheim, Mylan in MSD ter številnim sodelujočim pri pripravi in izvedbi aktivnosti društva.



Boehringer
Ingelheim



Mylan
Better Health
for a Better World



MSD
INVENTING FOR LIFE

Sladkorne bolnike najbolj ogrožajo srčno-žilne bolezni

Nataša Jan

Zaradi najnovejših dognanj v znanosti se v obravnavi sladkorne bolezni povezujejo kardiologi in diabetologi, saj osebe s sladkorno boleznijo najbolj ogrožajo srčno-žilne bolezni. Pri preprečevanju in obvladovanju sladkorne bolezni igra veliko vlogo družina, ki je osrednja tema letošnjega dne sladkorne bolezni.

Zveza društev diabetikov Slovenije je na novinarski konferenci ob svetovnem dnevu sladkorne bolezni poudarila pričakovanja, da se bodo tako nova zdravila kot tudi novi pristopi k zdravljenju sladkorne bolezni začeli čimprej uporabljati tudi v Sloveniji.

Samo petina staršev prepozna znake sladkorne bolezni

Več kot polovico (po najnovejših podatkih celo do 90 odstotkov) sladkorne bolezni tipa 2 bi preprečili z enostavnimi ukrepi zdravega življenjskega sloga. Zato je cilj letošnje kampanje ob svetovnem dnevu sladkorne bolezni ozaveščanje o simptomih in znakih za pojav sladkorne bolezni v družini. Raziskave namreč kažejo, da bi samo petina odraslih opazila opozorilne znake sladkorne bolezni pri družinskem članu. **Robert Gratton**, predsednik Zveze društev diabetikov Slovenije je poudaril, da je Slovenija med državami, kjer pozno odkrita sladkorna bolezen tipa 1 pri otrocih in mladostnikih ponovno narašča.

Srčno-žilno zapleti: najhujši »morilec« sladkornih bolnikov

Po podatkih Mednarodne zveze za sladkorno bolezen (IDF) so na prvem mestu kot vzrok invalidnosti in smrti pri osebah s sladkorno boleznijo tipa 2 srčno-žilne bolezni. Osebe s sladkorno boleznijo tipa 2 kar 2- do 4-krat bolj ogrožajo smrt zaradi kapi ali srčnega napada. Zato se v obravnavi bolnikov povezujejo kardiologi in diabetologi in za osebe s sladkorno boleznijo napovedujejo velike spremembe. V prizadevanjih za boljše obvladovanje bolezni sta se povezala tudi Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije in Zveza društev diabetikov Slovenije. »Ko ima sladkorni bolnik še druge dejavnike tveganja, to pomeni bistveno večjo ogroženost, kot če bi samo seštevali posamezne dejavnike tveganja. Zato je zelo pomembno, da sladkorni bolniki in bodoči sladkorni bolniki čimprej začnejo z ukrepi za preprečevanje sladkorne bolezni in



Govorniki na novinarski konferenci (od leve proti desni):
Zlatko Fras, Matija Cevc, Robert Gratton, Andrej Janež,
Tadej Battelino

srčno-žilnih zapletov, ki so največji »morilec« oseb s sladkorno boleznijo, »je na novinarski konferenci povedal prim. **Matija Cevc**, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Obeta se bolj celostna oskrba za osebe s sladkorno boleznijo – vsaj če bodo uveljavljene nove smernice Evropskega kardiološkega (ESC) in Evropskega diabetološkega združenja (EASD) za preventivo srčno-žilne bolezni pri osebah s sladkorno boleznijo ali tveganjem zanjo. Pravilen izbor zdravil lahko dodatno pripomore k temu, da bodo izhodi boljši, »je povedal prof. dr. **Andrej Janež**, predstojnik KO za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni Interne klinike UKC Ljubljana. »Skupna vsem smernicam je primarna prepoznavna bolnika, ali ima znano srčno-žilno bolezen. Če jo ima, je odločitev o izboru antidiabetične terapije nekoliko drugačna kot doslej. Dokazi so zelo trdni in mislim, da moramo v Sloveniji slediti tem postopkom. Ključna bo torej prepoznavna vseh ostalih dejavnikov in treba bo izbrati zdravilo glede na bolnika. Če bolnik ne bo imel znakov srčno-žilnih bolezni pa bomo tehtali, ali je večji problem hipoglikemija ali porast telesne teže. Glede na vse te trenutno aktualne dokaze v diabetologiji bo potrebno uvesti novejša antidiabetika v našo skupnost, kar bo kar velik izziv, » je poudaril prof. dr. Janež.

Prof. dr. **Zlatko Fras**, strokovni direktor Interne klinike UKC Ljubljana in predsednik Slovenskega združenja kardiologov, je poudaril, da ima več kot polovica vseh koronarnih bolnikov pri

Breme sladkorne bolezni

Po najnovejših podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) je leta 2018 zdravila za obvladovanje sladkorne bolezni v Sloveniji prejemale 113.800 oseb. Ker ocenjujejo, da približno 15 odstotkov oseb obvladuje sladkorno bolezen brez zdravil (v Sloveniji okoli 20.100), še približno 15 do 25 odstotkov pa jih sploh ne ve, da ima sladkorno bolezen, lahko brez pretiravanja rečemo, da se s sladkorno boleznijo v Sloveniji spopada okoli 175.000 oseb. Večina (več kot 90 odstotkov) ima sladkorno bolezen tipa 2, od 5 do 10 odstotkov pa sladkorno bolezen tipa 1.

nas sladkorno bolezen, zato je še toliko bolj pomembno, da imamo vsa potrebna orodja za ukrepanje. Kardiologi in diabetologi poudarjajo pomen sodelovanja obeh strok, prof. dr. Fras pa je še posebno izpostavil osredotočanje zdravnikov specialistov na bolnika – namesto da bolnika pošljamo na pot od specialista do specialista: »Oseba s sladkorno boleznijo, ki ima pridružene dejavnike tveganja in dolgotrajno sladkorno bolezen, ki je že povzročila okvare organov, je lahko ekvivalent nekomu, ki je že imel srčni infarkt – tudi ti bolniki so zaslužijo moderno terapijo, za katero je dokazano, da ne samo uravnava glikemijo, ampak tudi zmanjšuje tveganje za nastanek srčno-žilnih dogodkov.«

Bo Slovenija kos izzivu?

Ena najpomembnejših sprememb v obravnavi oseb s sladkorno boleznijo in oseb, ki jih sladkorna bolezen ogroža, je torej klasifikacija njihovih srčno-žilnih tveganj. Pred nami je velik izziv umestitve teh novih pristopov obravnave oseb s sladkorno boleznijo v slovenski prostor. Bo Slovenija kos temu izzivu? »Do pred petimi leti smo bili lahko ponosni na dostopnost zdravil in pripomočkov za obvladovanje sladkorne bolezni v Sloveniji. Zdaj pa že približno tri leta vse bolj zaostajamo, prehiteli sta nas tako Hrvaška kot tudi recimo Črna Gora,« je poudaril prof. dr. **Tadej Battelino** in izpostavil predvsem omejevanje pravice do merilnikov za kontinuirano merjenje ravni krvnega sladkorja v breme obveznega zdravstvenega zavarovanja. »Če zdravstvena zavarovalnica te pravice ne omogoči čim širšemu krogu, pravzaprav zapravlja denar, saj merilniki preprečujejo srčno-žilne zaplete, dializo, amputacije ipd., kar je veliko večje breme. Tudi za sladkorno

bolezen tipa 2 v Sloveniji velja, da inovativna zdravila oziroma zdravila, ki imajo učinek tudi na srčno-žilne bolezni, bolnikom niso dostopna v skladu z evropskimi smernicami. **Nujno je, da sodobna zdravila in pripomočki postanejo dostopni ljudem z vsemi tipi sladkorne bolezni.** ♥

Vir: Izjava za javnost novinarske konference Ob svetovnem dnevu srca, 14. 11. 2019; Zveza društev diabetikov Slovenije in Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.



OMRON M6 Comfort

diaFIT



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

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

*Raziskava o najpogostejše priporočenih izdelkih brez recepta v slovenskih lekarnah 2016, FarmAsist d.o.o.



PRIPOROČA
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA
IN OŽILJA SLOVENIJE

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri dežurni lekarni
Njegoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana
T: 01 / 230 63 90, 01 / 230 63 91
E: trg4@diafit.si

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri Zmajskem mostu
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana
T: 01 / 431 90 40, M: 041 696 711
E: trg3@diafit.si

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri bolnišnici
Ljubljanska 1a, 2000 Maribor
T: 02 / 330 35 52, 02 / 330 35 50
M: 031 339 846, E: trg1@diafit.si

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina center
Ulica talcev 9, 2000 Maribor
T: 02 / 228 64 84, M: 051 301 979
E: trg2@diafit.si

Anketa o urejenosti kroničnih nenalezljivih bolezni

Matija Cevc, Franc Zalar

Preprečevanje kroničnih nenalezljivih bolezni (med njimi prevladujejo bolezni srca in ožilja) oziroma obvladovanje tveganj za njihov nastanek, je temeljno poslanstvo našega društva. Hkrati je obvladovanje kroničnih nenalezljivih bolezni izjemno pomembno za kakovost življenja bolnikov in njihovih svojcev.

Koliko smo pri našem poslanstvu uspešni, koliko je seveda pri tem uspešna tudi naša zdravstvena politika in drugi dejavniki na področju preventive, ugotavljamo tudi z anonimnimi anketami. Pred leti smo tako izvedli anketo o posledicah uvajanja terapevtskih skupin zdravil z vidika pacientov, lani pa anketo o urejenosti kroničnih nenalezljivih bolezni. Rezultati prve ankete so nam pomembno pomagali, da smo bili v dialogu s pristojnimi uspešnejši pri zagovarjanju interesov kroničnih bolnikov.

Druga anketa je bila vsebinsko obsežnejša, saj je zajemala celovito obvladovanje kroničnih nenalezljivih bolezni. V nadaljevanju prikazujemo podrobnejšo analizo nekaterih odgovorov in naše ugotovitve, ki jih bomo uporabljali pri načrtovanju naših aktivnosti na področju zagovorništva.

Anonimno anketo je izpolnilo 255 anketirancev, od tega je v analizo zajetih 226 korektnih odgovorov. Med njimi je 171 anketirancev (73 %) odgovorilo, da imajo vsaj 1 kronično nenalezljivo bolezen.

Največ (105 ali dobrih 61 %) ima zvišan krvni tlak, povišane krvne maščobe ima 65 ali 38 %, sladkorno bolezen ima 39 ali 22,8 %. Bolezni srca (brez konkretne navedbe) je imelo 85 ljudi ali 49,7 %, astmo 18 (10,5 %), raka 13 (7,6 %).

Iz tega lahko zaključimo, da je na anketo odgovorilo daleč največ ljudi, ki imajo bolezni srca in žilja. Sicer so anketirani imeli še 45 različnih KNB, vendar vsako največkrat le po 1 anketiranec: npr.: luskavica, osteoporoza, artroza, avtizem.

Na vprašanje, kdo jih zdravi, je 157 (67 %) odgovorilo, da jih zdravi osebni zdravnik, 127 (54 %) zdravijo tudi specialisti. Pri zdravilcih se zdravijo 4 (2 %), 17 (7 %) jih je izjavilo, da se zdravijo sami.

Velika večina (87 % ali 179 od 205-tih, ki so odgovorili na to vprašanje) jemlje zdravila za svojo KNB. Največ jih jemlje 1, 2, 3, 4 ali 5 različnih zdravil (ustrezni odstotki so: 10; 12; 11; 10; 7), le en anketiranec je odgovoril, da jemlje 10 različnih zdravil.

Redno jemlje zdravila 74 % anketiranih, sorazmerno redno 4 % (uporabi 50 % - 80 % vseh predpisanih zdravil mesečno), občasno 3 % (uporabi manj kot 25 % predpisanih zdravil mesečno).

Na vprašanje, ali so že kdaj opustili jemanje zdravil, je 43 anketirancev (18 %) odgovorilo z da (na to vprašanje je odgovorilo 195 udeležencev ankete). Večina od teh (53 %) je kot vzrok opustitve navedlo stranske učinke zdravila. Le eden je odgovoril, da je opustil

jemanje zdravil v soglasju z zdravnikom. Kot razlog za opustitev jemanja zdravil navajajo še: imajo preveč predpisanih zdravil; ne zaupajo zdravilom; raje imajo naravna zdravila; ni bilo nobenega efekta jemanja zdravil.

Večina (77 %) je odgovorila, da jim je navodila za uporabo zdravila in morebitne stranske učinke razložil zdravnik, 37 % farmacevt, 6 % medicinska sestra. Slaba polovica (47 %) navaja, da so tudi prebrali priložena navodila, 13 % jih je iskalo dodatne informacije na internetu.

Največ anketirancev ocenjuje, da se je urejenost njihove KNB izboljšala, 30 % jih ocenjuje, da je stanje nespremenjeno. Le 6 % jih ocenjuje, da se je stanje njihove KNB poslabšalo, 10 % pa da se je bistveno izboljšalo.

Skoraj polovica (48 %) je že zamenjala zdravila za svojo KNB. Od tega največ zaradi pojava neželenih učinkov (45 % ali 45 anketirancev) in 33 % (30) zaradi neučinkovitosti zdravila.

Od 193 odgovorov jih je 148 (77 %) pripravljenih doplačevati za zdravila, 45 (23 %) pa ne.

Mesečno so pripravljeni doplačevati: do 5 € 46 (30 %) anketiranih; od 6 do 10 € 47 (31 %). Skupaj je do 10 € pripravljen doplačevati 61 % bolnikov. Od 11 do 15 € bi jih doplačevalo 11 %, od 16 do 20 € pa 13 % anketiranih, 15

% anketiranih ni pripravljenih ali ne more doplačevati za zdravila. Kot razlog jih največ navaja, da bi zdravila morala biti plačana iz obveznega zdravstvenega zavarovanja, 14 % pa, da nimajo denarja.

Velika večina anketirancev (80 %) je odgovorila, da so člani nevladnih organizacij, kot so različna društva bolnikov.

Kaj lahko sklepamo na podlagi te ankete?

Najbolj bode v oči podatek, da le tri četrtine kroničnih bolnikov redno jemlje predpisana zdravila, in da kar približno ena petina bolnikov zdravil sploh ne jemlje ali pa jih jemlje le občasno. Velik je tudi delež tistih, ki se za opustitev jemanja zdravil odloči brez posvetovanja z zdravnikom.

Še bolj zaskrbljujoči so podatki o pripravljenosti za doplačevanje zdravil. Ponovno se je potrdilo (tako kot pri prvi anketi), da je razmeroma velik delež bolnikov, ki ne zmore doplačevati zdravil. To je ponovno opozorilo vsem, ki v tej državi odločajo o zdravstveni politiki, da doplačila zdravil z veliko verjetnostjo povzročajo slabšo urejenost kroničnih nenalezljivih bolezni.

Kar 80 % anketirancev je odgovorilo, da so člani vsaj ene nevladne organizacije s področja zdravja. Ker je splošno znano, da so članice in člani nevladnih organizacij bolj ozaveščeni od nečlanic/nov, moramo anketo oziroma njene rezultate jemati zelo resno. Brez velikega tveganja namreč sledi zaključek, da je urejenost kroničnih nenalezljivih bolezni v splošni populaciji (v celotni slovenski družbi) slabša od te, ki jo kaže naša anketa. ♥

Usodna privlačnost cigaret in elektronskih cigaret

Aleš Blinc

Kajenje tobaka je bilo sestavni del religioznega in zdravilskega obredja Aztekov in Majev že približno 5.000 let pred našim štetjem. Španski osvajalci, ki so prišli v Srednjo Ameriko v 15. stoletju, so se hitro navdušili nad kajenjem tobaka v rekreativne namene in so prinesli tobačno rastlino domov skupaj s krompirjem, koruzo in paradižnikom, ki jih poprej v Evropi niso poznali.

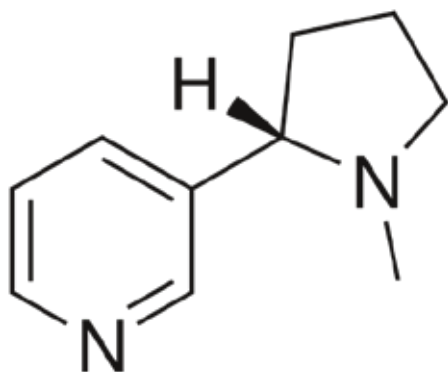
Leta 1560 je Francoz Jean Nicot, po katerem so kasneje poimenovali nikotin, prinesel tobak v Francijo, od koder se je hitro razširil po celotni Evropi. Kajenje cigaret je dobilo ogromen zagon z industrijsko revolucijo v zgodnjem 20. stoletju, ko so cigarete postale najboljše prodajani luksuzni izdelek, zaradi svoje cenenosti dostopen vsakomur. Reklame so kajenje povezovale s privlačnostjo, neodvisnostjo in nonšalantnostjo. Kajenje je bilo, kot bi rekli danes, enostavno "cool".

Povezavo kajenja cigaret in pljučnega raka je prvi opisal nemški zdravnik Fritz Lickint že leta 1929, vendar so njegove ugotovitve potrdili v Angliji in Združenih državah Amerike šele v 50-ih in 60-ih letih prejšnjega stoletja.

Zakaj kajenje povzroča ugodje in zasvojenost?

Vdihavanje vročega in pekočega cigaretne dima je vsakemu začetniku neprijetno in ga sili na kašelj. Zakaj ljudje vendarle množično posegajo po cigaretah, čeprav že več kot 50 let vemo, da kajenje skrajšuje življenje, ker povzroča raka, pljučne in srčno-žilne bolezni, zmanjšuje plodnost in spolno moč ter kazi videz s prezgodaj nagubano kožo? Odgovor je v preprostem alkaloidu nikotinu, ki ga tobačni listi vsebujejo za zaščito pred žuželkami, saj je nikotin za žuželčje zajedalce strupen.

Nikotin se v človeškem telesu veže na receptorje v avtonomnem živčevju in v možganih. Zaradi delovanja na avtonomno živčevje deluje poživljajoče, saj za četrto do pol ure zviša krvni tlak za 5 - 10 mmHg in dvigne srčni utrip za 10 - 20 utripov na minuto, ob čemer izboljša pozornost in sposobnost koncentracije. V možganih se nikotin veže na živčne celice, zlasti v ventralnem tegmentalnem področju limbičnega sistema, ki je odgovoren za doživljanje ugodja. Nikotin poveča sproščanje dopamina, ki povzroča občutek zadovoljstva in ugodja, in tudi nekoliko zavira apetit.



Nikotin

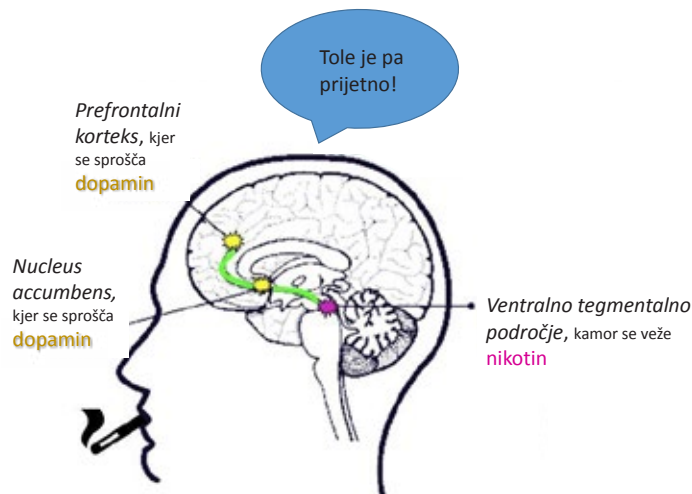
Težava je v tem, da se možgani hitro navadijo na spodbudo, ki jo prinaša nikotin, in se brez njega počutijo nemirni, razdražljivi in nesposobni koncentracije. Zaradi tega nikotin spada med snovi, ki zelo hitro povzročajo odvisnost.

Kajenje z vdihavanjem dima je zelo učinkovit način za vnos nikotina v telo. Ko drobno narezani, posušeni tobačni listi gorijo, se nikotin skupaj s približno 4000 drugimi vrstami molekul pomeša v dim in preko pljuč neposredno vstopa v krvni obtok. Približno 7 sekund po vdihu tobačnega dima nikotin že doseže možgane, zato je kadilec »nagrajen« praktično takoj. Vsaka pokajena cigareta vnese v telo približno 2 mg nikotina. Kajenje pipe brez inhaliranja ali žvečenje tobaka je manj učinkovit način vnašanja nikotina v telo, saj se nikotin absorbira predvsem preko sluznice žrela in/ali ustne votline, kar poteka znatno počasneje kot preko pljučnih mešičkov.

Zakaj kajenje povzroča raka?

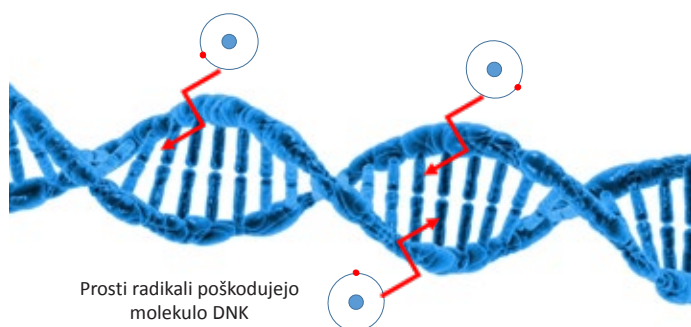
Zanimivo je, da nikotin nima dokazanih kancerogenih učinkov pri ljudeh. Problematične so druge sestavine tobačnega dima, od katerih je vsaj 60 dokazano rakotvornih. Večinoma gre za proizvode nepopolnega izgorevanja, pri čemer nastajajo molekule z nesparjenimi elektroni, imenovane prosti radikali, ki so izredno reaktivne in se vežejo praktično z vsako molekulo, v katero trčijo.

Rakotvorno delovanje prostih radikalov v tobačnem dimu je posledica okvar deoksiribonukleinske kisline (DNK) – dednega zapisa, po katerega navodilih se celice razvijajo, delujejo in programirano umirajo. Prosti radikali napadajo DNK naključno in na srečo vsaka poškodba ne povzroči raka. Kadilci imajo do 50-krat več poškodb DNK kot nekadilci, tveganje za raka pa je povečano »le« za 2 - 10-krat. Problem nastane šele takrat, ko je okvarjen gen,



ki zavira nekontrolirano razmnoževanje celic, ali pa, kadar je zaradi poškodbe aktiviran gen, ki sproži nekontrolirano razmnoževanje celic. Na srečo praviloma ni dovolj le ena okvara takega gena, da se razvije maligni tumor, temveč mora priti do vsaj treh različnih poškodb DNK (somatskih mutacij) v signalni poti, preden nastane zločesta bolezen. Jasno pa je, da kadilci nenehno igrajo »rusko ruleto« s svojim dednim zapisom, in da je le vprašanje časa, kdaj jim »uspe« aktivirati signalno pot, ki vodi v rakavo bolezen.

Razumljivo je, da prosti radikali v dimu škodujejo ne le dednemu zapisu, temveč tudi drugim sestavnim delom celice, zato ni presenečenje, da kajenje poleg rakavih bolezni pospešuje kronično obstruktivno pljučno bolezen, aterosklerotično žilno bolezen, zmanjšuje plodnost in zavira rast ploda ter v povprečju skrajšuje življenje za 4 - 6 let.



Dim škoduje v vsaki obliki

Če strupeni prosti radikali v tobačnem dimu nastajajo ob nepopolnem izgorevanju in niso povezani z vsebnostjo nikotina, se postavlja vprašanje, kako škodljiv je dim nasploh.

V Afriki in Aziji, kjer še danes pogosto uporabljajo odprta kurišča za kuhanje in ogrevanje, so ugotovili, da dolgotrajna uporaba odprtih kurišč zdravju škoduje enako kot kajenje cigaret! Sočasno kajenje in izpostavljenost dimu kurišč je seveda dvojno škodljivo. Znanstveniki spoznavajo, da vsako onesnaženje zraka z delci, ki so dovolj majhni, da prodirajo neposredno v pljuča, krepko škoduje zdravju. Kakovost zraka se je v evropskih in ameriških mestih po odpravi kurjenja z lesom in premogom v gospodinjstvih sicer znatno popravila, še vedno pa ostaja problematično onesnaženje zaradi izpušnih plinov v prometu in industrijskih kurišč.

Ali je mogoče ustvariti varno cigareto?

Spoznanje, da je nikotin, ki kadilem povzroča ugodje, manj škodljiv kot dim, s katerim nikotin vstopa v telo, je privedlo do iskanja novih načinov za »varno kajenje«. Elektronska cigareta je skupno ime za uparjevalnik, ki s pritiskom na gumb ali ob ustvarjanju podtlaka z usti segreje tekočino, ki vsebuje nikotin, in uporabniku omogoči vdihavanje aerosola z nikotinom.

Prve zamisli za »cigareto« brez gorenja segajo v 30-a leta prejšnjega stoletja, uporabni prototipi elektronskih cigaret pa izvirajo z 90-ih let. Razvijali so jih izumitelji, ki so se želeli rešiti zasvojenosti s klasičnimi cigaretami, kmalu pa se je za njihove izume začela zanimati tudi tobačna industrija. Leta 2006 so postale elektronske cigarete široko dostopne v Evropi in leto kasneje v Združenih

državah Amerike.

Zgodnje elektronske cigarete so po hitrosti dostave nikotina v možgane krepko zaostajale za klasičnimi cigaretami, zato so proizvajalci kmalu povečali vsebnost nikotina v polnilni tekočini. Dodali so tudi različne aromatske snovi, ki z vabljivimi okusi, kot sta npr. mentol ali vanilija, povečajo privlačnost elektronskih cigaret. Elektronske cigarete so na voljo v zelo različnih izvedbah: kot valjaste posnemovalke klasičnih cigaret, kot podolgovate ploščice, kakršna je v ZDA trenutno najpopularnejša elektronska cigareta proizvajalca Juul, kot peresniki ali kot škatlice.

Treba je priznati, da elektronske cigarete v povprečju vsebujejo 95 % manj rakotvornih snovi kot klasične cigarete, in da kadilem lahko pomagajo zmanjševati število pokajenih klasičnih cigaret.

Po drugi strani je reklamiranje »varnega kajenja« zlasti v ZDA močno povečalo delež mladostnikov, ki redno puhaajo elektronske cigarete in so zasvojeni z nikotinom.

V zadnjem letu smo bili priča številnim poročilom o skrivnostnih boleznih pljuč pri uporabnikih elektronskih cigaret. Nekateri bolniki so zaradi dihalne odpovedi celo umrli. V večini primerov je šlo za vdihavanje aerosola, ki je poleg nikotina vseboval primesi kanabinoidov in različnih nečistoč, kar pa nesreče prav nič ne zmanjša. Nasprotno, opozarja na dejstvo, da se ni mogoče zanesti na zagotovila, da so elektronske cigarete zares varne.

Cigarete in elektronske cigarete so velik posel

Prodaja tobačnih izdelkov je še vedno velik posel. Ocenjujejo, da so v letu 2018 znašali prihodki tobačnih multinacionalk po celem svetu okrog 888 milijard dolarjev, kar je približno 80-krat več od letnega proračuna Slovenije. Prodaja cigaret v Združenih državah Amerike in številnih drugih razvitih državah postopoma upada za približno 4 % letno, kar pa so proizvajalci doslej uspešno nadomestili z dvigom cen. V zadnjih letih so se v posel tobačne industrije vmešali proizvajalci elektronskih cigaret, ki hitro širijo prodajo. V ZDA je kar 85 % prebivalcev v starostni skupini od 18 do 29 let že poskusilo elektronsko cigareto, rednih uporabnikov v ZDA pa naj bi bilo 41 milijonov. Letne prihodke proizvajalcev elektronskih cigaret v letu 2018 ocenjujejo na okrog 19 milijard dolarjev, kar je približno za dva letna proračuna Slovenije. Trgu elektronskih cigaret finančni analitiki napovedujejo lepo prihodnost, čeprav je ameriški predsednik Trump napovedal prepoved elektronskih cigaret z dodanimi okusi. Elektronske cigarete uspešno prodirajo na svetovne trge, čeprav so se proizvajalci sprva spopadali s tobačnim lobijem in tudi s farmacevtsko industrijo, ki je v elektronskih cigaretah videla konkurenco nikotinskemu žvečilnemu gumiju, nikotinskim nalepkam in zdraviloma vareniklin in bupropion, ki naj bi pomagali pri odvijanju od kajenja. Zanimivo je, da se je tobačna industrija zdaj že priključila zmagovitemu pohodu:

družba Altria, ki je imela v lasti tobačno multinacionalko Philip Morris, je nedavno kupila 35 % delež družbe Juul, ki je s 70 %-nim tržnim deležem vodina proizvajalka elektronskih cigaret v ZDA.

Od nas je odvisno, ali bomo s puhanjem klasičnih ali elektronskih cigaret podpirali dobičke multinacionalk in polnili državni proračun, ki od prodaje pobira davek. Lahko se namreč odločimo, da ugodje poiščemo na bolj zdrav način z rekreacijo, ustvarjalnim delom in ljubeznijo. ♥



Celostna obravnava srčno-žilnih bolezni

Blaž Mlačak

V Sloveniji se umrljivost zaradi bolezni srca in ožilja zadnjih letih zmanjšuje zaradi sistematičnega preprečevanja bolezni, zgodnjega odkrivanja družinske hiperholesterolemije, uravnavanja vedenjskih dejavnikov tveganja za aterosklerozo, uvajanja učinkovitih zdravil za uravnavanje krvnega tlaka, zvečanega holesterola in krvnega sladkorja, ter hitrega ukrepanja ob pojavljanju akutnih zapor na srčnih in možganskih arterijah.

Ko pride do arterijske zapore, ki ogrozi življenje, so potrebni intervencijski posegi, med katere prištevamo katetrsko širjenje arterij, kirurško premostitev zamašenih žil ali raztapljanje znotrajžilnega krvnega strdka. Uspešni intervencijski posegi preprečijo smrtni izhod in zboljšajo kakovost življenja bolnika. Življenja rešuje tudi uspešno oživljanje ob srčnem zastoju na terenu.

Srčno-žilne bolezni so poleg rakavih bolezni pri nas in v razvitem svetu vodilni vzrok zboleznosti in umrljivosti pri moških in ženskah. Poglavitni vzrok za nastanek bolezenskih sprememb na arterijah je aterosklerozo, kronična vnetno-degenerativna bolezen, ki se razvija brez simptomov leta in desetletja, dokler ne pride do usodnih zapletov, kot so srčni infarkt, možganska kap ali gangrena uda. Ključni dogodek v razvoju ateroskleroze je poškodba notranje plasti arterije z različnimi dejavniki, kot so holesterol v lipoproteinih nizke gostote, sestavine cigaretne dima, zvišan krvni tlak, mikroorganizmi in različni vnetni dejavniki. V žilni steni se ob »tlecem vnetju« razvija aterosklerotična leha, ki postopoma oži svetlino arterije in zmanjšuje pretok. Ob raztrganju lehe lahko krvni strdek nenadoma zapre žilno svetlino in povzroči hudo poslabšanje bolezni. Če se zapre venčna (koronarna) arterija, pogosto pride do srčnega infarkta, če se zamaši možganska arterija, nastane možganska kap, ob nenadni zapori periferne arterije pa je ogroženo preživetje uda.

Napovedovanje in preprečevanje zapletov ateroskleroze

Določanje srčno-žilne ogroženosti z izračunavanjem tveganja za srčni infarkt zgolj na podlagi dejavnikov tveganja za razvoj ateroskleroze ni dovolj zanesljivo. Pomagamo si s slikovnimi metodami, ki zaznajo začetne aterosklerotične lehe, ki še ne povzročajo simptomov. Uporabni metodi sta zlasti ultrazvočna preiskava vratnih arterij in določanje kalcijevega bremena koronarnih arterij. Napovedni pomen ima tudi določanje gleženjskega indeksa in ultrazvočno ugotavljanje zadebelitve levega prekata srčne mišice ali krajevnih motenj krčenja levega prekata.

Aterosklerozo praviloma ne prizadene enega samega žilnega povirja. Rezultati naših raziskav kažejo pomembno večjo pogostost poapnitev arterij na udih in zadebelitev notranje plasti arterij vratu pri bolnikih s prebolelim srčnim infarktom in možgansko kapjo, kar se ujema z izsledki podobnih raziskav pri nas in v svetu. Hkrati smo ugotovili, tako v skupini bolnikov s prebolelim srčnim infarktom kot tudi pri osebah po možganski kapi, pomembno večjo zastopanost vseh dejavnikov tveganja za aterosklerozo. Pri

osebah z ugotovljeno poapnitvijo arterij na spodnjih udih (periferna arterijska bolezen) smo ugotovili pomembno večjo smrtnost v 15-letnem obdobju v primerjavi z enako starimi osebami z zdravimi arterijami. Gleženjski indeks, manjši od 0,9, je kazalnik razširjene ateroskleroze in pomemben neodvisen napovednik srčnega infarkta, ishemične možganske kapi ter srčno-žilne smrti. V slovenski raziskavi PID-PAD so dokazali, da zdravljenje dejavnikov tveganja za aterosklerozo zmanjšuje pogostost srčno-žilnih zapletov pri osebah z bolnimi arterijami na spodnjih okončinah. Ob dobrem zdravljenju srčni infarkt in možganska kap nista bila več vodilna vzroka smrti.

Zdrav življenjski slog

Dokazano je, da upoštevanje priporočil o zdravem življenjskem slogu zmanjšuje tveganje za srčno-žilne zaplete. Zdrav življenjski slog sloni na uravnoteženi zdravi prehrani, redni telesni dejavnosti, nekajenju, izogibanju kroničnemu stresu in duševni sproščenosti. Priporočljiv način prehranjevanja je mediteranska prehrana, ki vsebuje razne vrste rib, perutnino brez kože, manj mastno mleko in mlečne izdelke, polnozrnat živila iz žitaric, sezonsko sadje in zelenjavo, stročnice in oljčno olje. Obroki, ki vsebujejo živila z nizkim glikemičnim indeksom, ne povzročajo hitrega dviga krvnega sladkorja po jedi, zato tudi ni potrebno čezmerno izločanje inzulina v kri.

Redna telesna dejavnost ima številne koristne učinke na zdravje. Telesno vadbo v grobem razdelimo na aerobno, s katero krepimo delovanje srca in ožilja, ter izometrično, s katero krepimo gibala, zlasti mišičje. Pri aerobni telesni dejavnosti so aktivne mišice rok in nog, kot npr. pri hoji, kolesarjenju in plavanju. Priporočila za telesno dejavnost svetujejo vsaj zmerno intenzivno telesno dejavnost v skupnem trajanju vsaj 150 minut na teden, na primer 5 dni na teden vsaj 30 minut dnevno. Za izboljšanje zdravja in učinek na dejavnike tveganja znaša priporočena količina telesne dejavnosti pri zdravih osebah, starejših od 18 let, 300 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti na teden, na primer 5 dni na teden vsaj 60 minut dnevno, opravljenih v enem kosu ali razdeljenih na enote, dolge vsaj 10 minut. Telesna vadba spodbuja srce in žile ter zboljšuje prožnost žilja in energijski izkoristek srčnega dela, uravnateži presnovo krvnega sladkorja in krvnih maščob (zviša koristen HDL-holesterol). Zaradi porabe odvečnih kalorij pomaga pri uravnovešenju telesne teže, krepi gibala in preprečuje osteoporozo. Zmerna aerobna vadba je koristna tudi za srčne in žilne bolnike. Kot dodatek aerobnem treningu vsem ljudem priporočamo

vadbo za moč in gibljivost, vsaj 2 do 3-krat tedensko.

Ko govorimo o zdravem življenjskem slogu, poudarjamo, da je posvečenost ustvarjalnemu delu, ki krepi samozavest posameznika, družini, kulturi, naravi, družbenemu okolju in telesno-športni dejavnosti najboljše orodje proti razvadam in kroničnemu stresu.

Zdravila pri aterosklerotični bolezni

Kadar gre za veliko ali zelo veliko srčno ogroženost in kadar je aterosklerotična bolezen že razvita, poleg zdravega življenjskega sloga svetujemo tudi zdravila zoper napredovanje in zaplete ateroskleroze.

Aspirin v majhnih odmerkih zavira nastajanje krvnih strdkov na natrganih aterosklerotičnih lebah. Še bolj je učinkovita kombinacija aspirina in majhnega odmerka antikoagulacijskega zdravila rivaroksaban.

Zdravila za znižanje visokega krvnega tlaka, ki so po kemični sestavi različna, posredno upočasnjujejo tudi razvoj aterosklerotičnih zapletov. Posebej so pomembne zdravilne učinkovine, ki zavirajo nastajanje angiotenzina (hormona, ki povzroča krčenje žil in zvečanje krvnega tlaka).

Za znižanje ravni holesterola uporabljamo predvsem zdravila iz skupine statinov, ki zmanjšajo sintezo holesterola in znižajo raven škodljivega holesterola v lipoproteinskih delcih z majhno gostoto (LDL). Če z zdravljenjem s statini in z zaviralcem absorpcije holesterola ezetimibom ne dosežemo ciljnih vrednosti ravni holesterola v krvi, pri bolnikih z družinsko hiperholesterolemijo in bolnikih s ponavljajočimi se srčno-žilnimi zapleti, uporabljamo tudi protitelesa proti beljakovini PCSK9.

Novejše raziskave potrjujejo srčno-žilno dobrobiti nekaterih zdravil za zdravljenje sladkorne bolezni tipa 2, predvsem pri zelo ogroženih bolnikih. Zdravili liraglutid in semaglutid (iz razreda zdravil agonistov GLP1) in zdravili empagliflozin in kanagliflozin (iz skupine zaviralcev SGLT2) so se izkazala kot zaščitna, saj zmanjšujejo tveganje za nastanek srčno-žilnih dogodkov.

V klinični raziskavi CANTOS je zaviralec vnetja knakinumab za približno 15 % zmanjšal pogostost srčno-žilnih zapletov pri bolnikih, ki so v preteklosti že utrpeli srčni infarkt. V prihodnosti pričakujemo še učinkovitejša zdravila zoper napredovanje ateroskleroze in »osebni pristop« k zdravljenju na podlagi genskega zapisa.

Interventni posegi in kirurško zdravljenje

Kadar pride do žilnih zožitev ali zapor, ki povzročijo klinično sliko nestabilne angine pectoris ali akutnega srčnega infarkta, je hitra ponovna vzpostavitev krvnega obtoka možna s perkutano koronarno intervencijo (PCI). Gre za katetrski poseg, pri katerem intervencijski kardiolog s podolgovatim balončkom razširi prizadeto arterijo in na mesto zapore vstavi žilno opornico – stent. Poseg opravljajo v Katetrskem laboratoriju regionalne bolnišnice ali univerzitetnega kliničnega centra, kjer imajo usposobljeno ekipo za tak poseg 24 ur na dan, 7 dni v tednu.

Nekateri bolniki z razširjeno koronarno boleznijo potrebujejo kirurško zdravljenje – premostitev žilnih zapor z vstajem obvođa iz notranje prsne arterije ali vene. Žilni obvod premosti zamašeni del koronarne arterije in ponovno pripelje dovolj krvi do srčne mišice.

Pri ishemični možganski kapi je v prvih urah mogoče raztapljati krvne strdke, še uspešnejši način zdravljenja možganske kapi je katetrsko odpiranje zapor v možganskih arterijah.

Po katetrskem posegu in po kirurškem zdravljenju arterijskih

zapor je potrebno redno jemanje zdravil, ki preprečujejo nastanek krvnega strdka ter jemanje zdravil za doseganje ciljnih vrednosti vseh dejavnikov tveganja za aterosklerozo.

Temeljni postopki oživljanja pri srčnem zastoju

Pri več kot 50 % bolnikov s srčnim infarktom, ki umrejo, je vzrok nenadna srčna smrt zaradi motnje srčnega ritma pred prihodom v bolnišnico. Preživetje bolnikov po srčnem zastoju zunaj bolnišnice je odvisno od čimprejšnjega osnovnega oživljanja s strani prič srčnega zastoja (zunanja masaža srca) in takojšnje električne defibrilacije. Ker zunanji avtomatični defibrilator deluje tako, da sam spozna motnjo srčnega ritma in odloči, ali je defibrilacija (električni sunek iz aparata, ki prekine migetanje prekatov in vzpostavi normalni ritem) potrebna ali ne, ga lahko laiki – očitvidci brez strahu namestijo na oživljano osebo. Avtomatični defibrilator ne dovoli postopka defibrilacije, če je ritem normalen, tako da je uporaba varna za bolnika in osebe, ki ga uporablja. Ker je uspešna povrnitev normalnega srčnega ritma po srčnem zastoju s pomočjo defibrilatorja odvisna od časa do defibrilacije, vsako minuto po zastoju srca se namreč možnost za preživetje zmanjša za 7 do 10 %, je upravičena postavitev mreže javno dostopnih avtomatskih defibrilatorjev, ki se praviloma namestijo na javnih mestih bivalnega okolja. Za njihovo učinkovito rabo je ključnega pomena usposabljanje in poučitev laikov o temeljnih postopkih oživljanja in uporabi defibrilatorja. Na področju podružnice za Dolenjsko in Belo krajino je razporejenih čez 200 javno dostopnih avtomatskih defibrilatorjev. V zadnjem letu je bilo izvedeno veliko predavanj in delavnic o temeljnih postopkih oživljanja ob zastoju srca in praktični uporabi aparatov za oživljanje.

Partnerstvo v obvladovanju srčno-žilnih bolezni

Za učinkovito zmanjševanje bremena srčno-žilnih bolezni je pomembno zdravstveno-vzgojno delo v majhnih skupinah, ki pa mora biti usklajeno in povezano po vsej državi. Ko pripravljamo preventivne programe, moramo imeti v mislih družino in šolo. Nadaljevati je treba z izvajanjem preventivnega programa preprečevanja srčno-žilnih bolezni (CINDI) in z delom referenčnih ambulant v Zdravstvenih domovih. Pomembno vlogo v varovanju zdravja in preprečevanju kroničnih bolezni imajo tudi številne nevladne organizacije, združenja, klubi bolnikov in podružnice Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, ki spodbujajo ljudi k zdravemu življenjskem slogu, prirejajo poljubna predavanja o varovanju zdravja, organizirajo pohodniške in kolesarske akcije s prepričanjem, da so vsi ti naporji dolgoročno naložba v zdravje kot največje bogastvo in vrednoto. ♥



Dobre Slabe

NOVICE

Letošnja Nobelova nagrada za medicino je bila podeljena za odkritja, kako se celice odzivajo na raven kisika

Ko celice v ledvicah zaznajo, da je kisika premalo, pričenejo proizvajati eritropoetin, ki pospeši proizvodnjo rdečih krvničk, le-te pa tkivom dostavljajo kisik. Po drugi strani rakave celice ob pomanjkanju kisika aktivirajo gene, ki jim omogočijo metastaziranje. Razumevanje teh procesov je omogočilo zdravljenje anemije pri kronični ledvični bolezni, pričakujejo pa tudi, da bo vodilo k uspešnejšemu zdravljenju raka. (vir: [medscape.com/viewarticle/919524](https://www.medscape.com/viewarticle/919524))

Vlaknine v prehrani znižujejo tveganje za srčno-žilne bolezni, diabetes in hipertenzijo

Vlakna ali vlaknine so tisti polisaharidi in oligosaharidi v sadju, zelenjavi, stročnicah in žitih, ki potujejo skozi prebavila skorajda neprebavljeni, a vendarle igrajo zelo pomembno vlogo. Gre za celulozo, pektin, hitin, lignin, dekstrin. Netopne vlaknine mehčajo blato in ga pomagajo redno izločati, topne vlaknine pa so hrana za bakterije v debelem črevesu, ki iz njih ustvarjajo kratko-verižne maščobne kisline in pline. Zaužitje več kot 30 g vlaknin dnevno znižuje raven LDL-holesterola, znižuje krvni tlak in uravnava krvni sladkor. (vir: [medscape.com/viewarticle/919757](https://www.medscape.com/viewarticle/919757))

Statini so varni in učinkoviti pri mladostnikih z družinsko hiperholesterolemijo

Objavili so rezultate 20-letnega spremljanja 214 oseb z družinsko hiperholesterolemijo, ki so jim bolezen odkrili v otroštvu in jih v adolescenci pričeli zdraviti s pravastatinom – dobro prenosljivim, a šibkejšim statinom. Zdravljenje je zmanjšalo raven LDL-holesterola v povprečju s 6,1 na 4,1 mmol/l, predvsem pa je do dopolnjenega 39-leta starosti pomembno zmanjšalo pojavnost srčno-žilnih zapletov v primerjavi z nezdavljanimi starši do enake starosti: zaplet je utrpel le 1 % zdravljenih oseb v primerjavi s 26 % nezdavljenih staršev. (vir: *N Engl J Med* 2019; 381:1547-56)

V rekordnem času so razvili zdravilo za redko nevrodegenerativno bolezen

Znanstvenikom harvardske otroške bolnišnice v Bostonu je uspelo v enem samem letu izdelati zdravilo za 6-letno deklico, ki je pri 5 letih oslepela, razvila pogoste epileptične napade in se nehala umsko razvijati. Ugotovili so, da gre za zelo redko, doslej smrtno bolezen zaradi okvare dveh funkcijsko povezanih genskih odsekov, ki regulirata razgradnjo ceroidnega lipofusina. Ciljano so izdelali oligonukleotid, ki je zavrl moteče delovanje prvega genskega odseka in omogočil boljše delovanje drugega, kar je pomembno izboljšalo zdravstveno stanje deklice. Gre za izjemen preboj na področju personalizirane genske terapije redkih bolezni. (vir: *N Engl J Med* 2019; 381: 1644-52)

Objavili so seznam največjih tveganj za bolnike zaradi tehničnih napak v medicinski obravnavi

Na prvem mestu so zapleti zaradi okvar kirurških spenjalnikov, ki so namenjeni hitremu spajanju tkiva in zaustavljanju krvavitve. Če spenjalniki pri laparoskopskih posegih odpovedo, lahko pride do hudih krvavitev. Na drugem mestu so tveganja zaradi napačnih diagnoz ob vse pogostejših orientacijskih ultrazvočnih preiskavah, ki jih izvajajo nevešči preiskovalci. Šele na tretjem mestu so okužbe zaradi pomanjkljive sterilizacije opreme v ordinacijah in bolnišnicah. (vir: <https://www.ecri.org/landing-2020-top-ten-health-technology-hazards>)

Debelost teža skrajša življenje za 3-4 leta

V številnih državah je že vsak četrti človek predebel, saj živimo v okolju, ki ne zahteva veliko telesnega naprežanja in nudi obilo kalorične hrane. Posledica debelosti je epidemija diabetesa, odvečno maščevje pa prispeva tudi k boleznim srca in žilja, različnim vrstam raka in demenci. Zaradi vsega naštetega debelost skrajšuje pričakovano življenjsko dobo za 3-4 leta. Potrebujemo prehransko politiko, ki bo spodbujala uživanje čim manj predelane hrane in urbanistično politiko, ki bo spodbujala hojo in kolesarjenje v mestih ter rekreacijo v naravi. (vir: [medscape.com/viewarticle/919771](https://www.medscape.com/viewarticle/919771))

Agresivna ablacija atrijske fibrilacije je lahko nevarna

V želji, da bi čim bolj učinkovito preprečili širjenje električnih impulzov, ki sprožijo in vzdržujejo atrijsko fibrilacijo, čedalje več aritmologov električni izolaciji pljučnih ven dodaja električno izolacijo zadnje stene levega atrija. Problematično je, da tik za zadnjo steno levega atrija poteka požiralnik, ki ga med posegom lahko poškodujemo. V najslabšem primeru z zakasnitvijo pride do fistule med atrijem in požiralnikom, skozi katero pacient izkrvavi. (vir: [medscape.com/viewarticle/919228](https://www.medscape.com/viewarticle/919228))

Pitje alkohola pospešuje prehod blagega kognitivnega upada v demenco

Osebe z blagim kognitivnim upadom, ki popijejo več kot 14 enot alkohola na teden, imajo za več kot 70 % večje tveganje, da se bo pri njih razvila prava demenca, v primerjavi z osebami z blagim kognitivnim upadom, ki popijejo največ 1 enoto alkohola na teden. Že dolgo vemo, da so večje količine alkohola strupene za možgane, ni pa jasno, zakaj že zmerne količine alkohola tako izrazito škodujejo možganom oseb z blago kognitivno okvaro. (vir: *JAMA Open* 2019, elektronska objava 27. septembra)



ŽELEZO ZA ŽIVLJENJE – GA IMATE DOVOLJ?

26. november je mednarodni dan pomanjkanja železa, ob katerem ozaveščamo o pomenu železa za naše zdravje in dobro počutje ter posledicah, ki jih ima lahko pomanjkanje železa za naše zdravje.

Naše telo nujno potrebuje železo – če ga ni dovolj, ne more pravilno delovati. Železo ima ključno vlogo pri tvorjenju rdečih krvnih celic, delovanju srca in skeletnih mišic, odzivu na okužbe, ohranjanju ravni energije in normalnem delovanju možganov. Anemija se lahko kaže tudi s hitrim ali nepravilnim bitjem srca (aritmijami). Ko ste slabokrvni, mora srce črpati več krvi, da nadoknadi pomanjkanje kisika v krvi. To lahko privede do povečanega srca ali srčnega popuščanja. Brez železa torej ne gre.

Pomanjkanje železa oziroma slabokrvnost je zelo pogost pojav in **z njo se sreča kar tretjina svetovnega prebivalstva**. Prizadene lahko vse ljudi, najpogostejše pa je pri ženskah pred menopavzo in nosečnicah ter pri otrocih do petega leta starosti.

V Evropi pomanjkanje železa prizadene do **77 % nosečnic**, do **48 % otrok** in **33 % žensk pred menopavzo**.

SIMPTOMI POMANJKANJA ŽELEZA



Občutek izčrpanosti



Poslabšanje sluha



Motnje koncentracije



Dovzetnost za okužbe



Kratka sapa



Glavoboli



Izpadanje las



Modrice



Razjede v ustih



Bledica



Krški nohti



Razdražljivost



Slab spomin



Žvečenje ledu



Sindrom nemirnih nog



Mrazenje



Želja po uživanju neobičajnih snovi



Motnje spolne funkcije

Pomanjkanje železa je pogost sopotnik srčnega popuščanja

Pomanjkanje železa in anemija sta razmeroma pogosta pojava pri bolnikih s srčnim popuščanjem, morda zaradi porabljanja zaloga železa, slabše absorpcije železa ali slabšega obnavljanja zaloga železa. Simptome anemije, kot sta dispneja in utrujenost, je težko razlikovati od simptomov srčnega popuščanja.

Tretjina vseh bolnikov s srčnim popuščanjem ima anemijo, njena prisotnost pa je povezana z več simptomi, pogostejšim bolnišničnim zdravljenjem in povečano smrtnostjo. Med bolniki z napredovalim srčnim popuščanjem jih ima anemijo kar polovica. Več pomembnih raziskav je pokazalo, da je zdravljenje anemije pri bolnikih s srčnim popuščanjem zmanjšalo tudi znake in simptome srčnega popuščanja.

Kaj se dogaja z nami, ko nam primanjkuje železa?

Ko so zaloge železa v telesu majhne ali jih sploh ni več, lahko to zelo vpliva na vse vidike našega življenja – na presnovo, duševno in telesno zdravje, delovno produktivnost in celo na spolno funkcijo. Posledica pomanjkanja železa je slabša oskrba organov s kisikom, ki je nujno potreben za njihovo normalno delovanje.

Kljub temu, da lahko po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije **pomanjkanje železa vodi do kar 30-odstotnega zmanjšanja produktivnosti**, se tega premalo zavedamo. Zato je ozaveščanje o pomenu železa za naše zdravje in dobro počutje izjemno pomembno.

Najpogostejše posledice pomanjkanja železa in slabokrvnosti:

- slabša kakovost življenja,
- manjša storilnost,
- zapleti v nosečnosti,
- povečano tveganje za srčno-žilne zaplete,
- slabši izidi zdravljenja kroničnih bolezni,
- povečano tveganje za nastanek osteoporoze,
- zmanjšane kognitivne funkcije (povečana razdražljivost, motena koncentracija, otežena presoja, zmedenost),
- povečano tveganje za nastanek demence,
- podaljšano bolnišnično zdravljenje kroničnih vnetnih bolezni ...

VZEMITE ŽELEZO RESNO.

Spoznajte pomen železa za vaše zdravje in se seznanite s simptomi pomanjkanja železa na www.anemija.si

Če slabokrvnosti ne zdravimo, se lahko pojavijo hujši zapleti, kot so bolezni srca, omedlevica, zastoj v rasti in razvoju pri otrocih ter možnost prezgodnjega poroda z zapleti pri nosečnicah.

Prepoznavanje simptomov pomanjkanja železa

Prepoznavanje simptomov pomanjkanja železa je prvi korak na poti k diagnozi in zdravljenju ter zaradi slabe ozaveščenosti hkrati največja ovira. Simptomi se lahko kažejo na različne načine, so neznatni in pogosto jih lahko povežemo z drugimi boleznimi ali stanji.

Najpogostejši simptomi pomanjkanja železa so:

- **simptomi, ki jih občutimo:** mrazjenje, sindrom nemirnih nog, žvečenje ledu, želja po uživanju neobičajnih snovi, mentalna utrujenost;
- **simptomi, ki jih vidimo:** razjede v ustih, modrice, blebda koža, krhki nohti, izpadanje las;
- **simptomi, ki nas upočasnijo:** pomanjkanje energije, poslabšanje sluha, glavoboli, dovzetnost za okužbe, kratka sapa.

Kako odkrijemo pomanjkanje železa oziroma anemijo?

Za ugotovitev in opredelitev pomanjkanja železa so potrebne laboratorijske preiskave krvi. Osnovna laboratorijska preiskava je hemogram ali krvna slika. Z razvojem pomanjkanja železa se najprej zmanjša vrednost feritina in šele nato vrednost hemoglobina. Pomemben laboratorijski kazalec anemije je tudi zmanjšanje povprečnega volumna eritrocitov.

Zdravljenje pomanjkanja železa in anemije

Način zdravljenja anemije zaradi pomanjkanja železa je odvisen od vzroka. **Vedno najprej zdravimo osnovni vzrok** (npr.: krvavitev iz prebavil), temu pa sledi zdravljenje pomanjkanja železa z zdravili z železom v obliki tablet ali sirupa, intravenski zdravili železa ali ob hudi anemiji s transfuzijami eritrocitov. Za otroke so na voljo sirupi z železom, da zdravilo lažje zaužijejo. Zdravljenje s tabletami železa je dolgotrajno, poteka doma, običajno traja več mesecev.

Parantralne oblike železa (npr. infuzija) se uporabljajo takrat, ko je zaloga železa treba zapolniti hitro, ali kadar absorpcija peroralnega železa (npr. v obliki tablet, sirupa) ni mogoča.

Več informacij o prepoznavanju bolezni, njenem zdravljenju, priporočilih ob jemanju zdravil z železom in izbiri prehrane, s katero lahko preprečite pomanjkanje železa v telesu zaradi prehranskih vzrokov in zmanjšate pomanjkanje železa ob drugih vzrokih, vam je na voljo na spletni strani **www.anemija.si**.

Viri:

- Hercberg S, et al. Iron deficiency in Europe. Public Health Nutr. 2007;4(2b).
- <http://heartfailure.onlinejacc.org/content/6/3/201>.
- <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-WY8PWVAY>.
- Cappellini MD et al. Iron deficiency across chronic inflammatory conditions: International expert opinion on definition, diagnosis, and management. Am J Hematol. 2017 Oct; 92(10): 1068–78.
- Jarc E. Prepoznavanje anemije zaradi pomanjkanja železa, 2016.
- Auerbach M, Adamson JW. How we diagnose and treat iron deficiency anemia. Am J Hematol. 2016; 91(1): 31–8.



član skupine Sandoz

SI1911763872 – informacija pripravljena: november 2019

Vabilo

ZA SRCE
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

NA BREZPLAČNE MERITVE HEMOGLOBINA IN SVETOVANJE
V SKLOPU MEDNARODNEGA DNEVA POMANJKANJA ŽELEZA V KRV
OD 1.12. DO 31. 12. 2019.

Brezplačne meritve hemoglobina in kisika v krvi bodo potekale
v POSVETOVALNICI ZA SRCE V LJUBLJANI:

- na DALMATINOVI ul. 10 (prvo nadstropje) vsak ponedeljek, torek, četrtek in petek od 9. do 12. ure, vsako sredo od 11. do 12. ure
- na MAČKOVI ul. 1 (v prostorih Skrbovince) vsako soboto od 11. do 13. ure.

Na meritve in posvet se ni treba naročiti. Vbod je kapilaren (v prst), rezultat boste dobili po eni minuti.

Prisrčno vabljeni!

Najljubši prazniki

Še čisto malo in že bomo vstopili v najbolj prazničen del leta. Za tokratno Srčiko smo prosili za sodelovanje ga. Tatjano Ker- nič, učiteljico v Osnovni šoli Medvode, ki je učence 5 razreda povprašala o tem kateri je njihov najljubši praznik, kako ga praznujejo in česa se med prazniki najbolj veselijo?

Otroci imajo praznike še raje kot odrasli, saj jih pričakujejo popolnoma neobreme- njeno, predvsem pa se veselijo šole prostih dni, ki jih je običajno ravno prav, tako da jim ne postane dolgčas po prijateljih.

Večina otrok si je za najljubša praznika izbrala Božič in Novo leto, zato so se skupaj z učiteljico odločili, da narišejo ognjemet.

Spodaj vam predstavljamo nekaj zapi- sov petošolčkov o njihovem najljubšem prazniku, ter njihove variacije novoletnih ognjemetov.



Maša

Moj najljubši praznik je Božič. Takrat ima rojstni dan tudi moja psička, zato praznujemo tudi tega. Božič imam najraje zato, ker dobim najdražja darila. Všeč mi je, ker postavimo smrečico. Pri okraševanju se zelo zabavamo, saj smo praznični tipi ljudi. Prižgemo si tudi božično muziko, prepevamo in tudi zplešemo. Zraven povabimo še babico in teto, da je še bolj zabavno. Z mamico, babico in teto skuhamo božično večerjo. Od božične večerje mi je najljubši sladki krompir in meso. Za sladico pa spečemo sufle, ki je božanski in tudi nasiten. Ko se najemo, si pripovedujemo božične vice. To je zame najboljši večer v letu. Zjutraj pa Božiček prinese darila in to je sijajno. Za letos si od Božička najbolj želim gimnastično blazino, ki je dolga pet metrov. Zelo se je veselim, saj bom tam lahko delala vse akrobacije in se bom veliko naučila.



Arne

Moj najljubši praznik je Božič. Všeč mi je zato, ker postavimo božično jelko, dobimo darila in se družimo do zgodnjih jutranjih ur. Praznujemo tako, da se dobimo s prijatelji in jemo različne slaščice. Zjutraj, ko se zbudimo, nas pričakujejo darila. Želim si, da bi za naslednji Božič dobil veliko daril.



Mirnes

Moj najljubši praznik je Novo leto. Takrat kupimo pivo in šam- panjec. Novo leto praznujemo tako, da skupaj čakamo polnoč. Takrat si čestitamo in potem odidemo obiskat strica. Za v bodoče si želim, da smo vsi srečni in veseli do konca svojih dni.



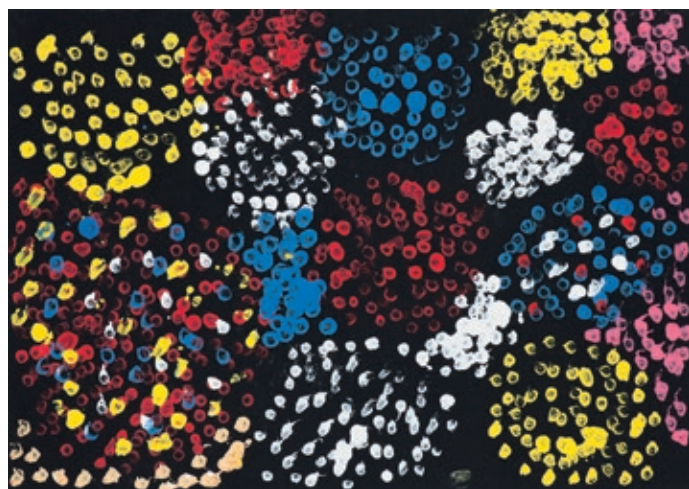
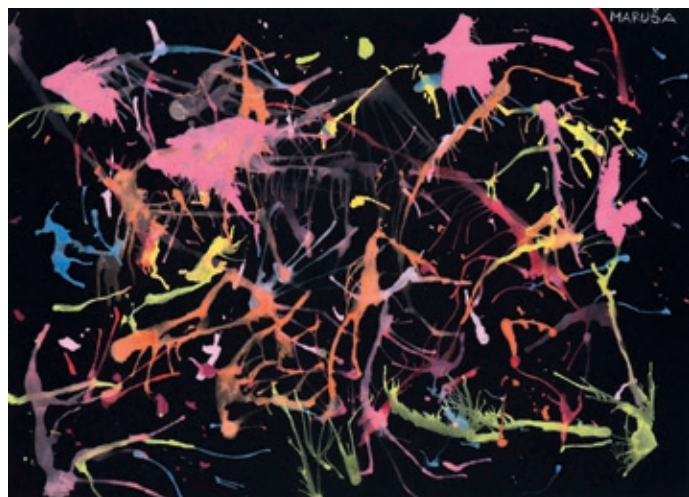
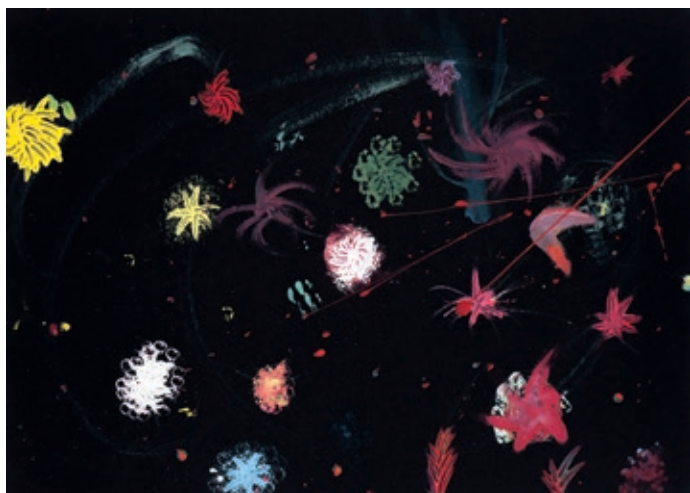
Alila

Moj najljubši praznik je Bajram. Praznujemo ga z vso družino. Prav vsi dobimo darila od mame ali od očeta. Za Bajram dobiva z bratom tudi denar, brat dobi pet evrov, ker je star pet let. Jaz sem stara deset let, zato dobim 10 evrov. Praznujemo ga doma, v restavraciji ali pa gremo v Ljubljano. Vsi se zelo zabavamo. Ko pridemo iz Ljubljane, gremo še v trgovino, po darila za babico in dedka. Ko kupimo darila, gremo takoj na obisk. Tam imam dve sestrični in enega bratranca. Ko malo poklepetamo, gre moja mami kuhat kavo, babica pa pripravi sladkor, mleko in piškote, da se malo posladkamo. Ko odrasli pijejo kavo, se midva z bratcem igrava. Ko mami in oči spijeta kavo, gremo takoj domov. Ko pridemo domov si najprej umijemo roke, potem se usedemo na kavč in se igramo družabne igre (človek ne jezi se, spomin, črni peter in enko). Drugo leto si želim za darilo tablico s tipkovnico.



Maša

Moj najljubši praznik je Božič. Rada ga imam zato, ker vsi pojemo božične pesmi in dobimo darila. Praznujemo tako, da se cela družina zbere pri nas doma. Z mami spečeva piškote in potico. Na predbožični večer postavi novoletno smrekico in jaslice. 25. decembra pridejo sorodniki, katerim postreževa s piškoti in potico ter kavo, čajem, vinom in sokom. Najprej si izmenjamo darila, nato pa skupaj zapojemo še nekaj božičnih pesmi. V bodoče si želim, da tako ostane še naprej, ker menim, da je prav, da se družina zbere in tako ohranja dobre odnose med seboj.



Teja

Najraje od vseh praznikov imam Miklavževanje. To je moj najljubši praznik zato, ker dobim igrač za celo mojo sobo. Včasih grem za ta dan k sorodnikom na Babno Polje ali pa oni pridejo k nam. Če pridejo oni, dobim darila, ki jih prinesejo od doma. Blizu naše hiše živi tudi babica. Miklavž tudi k njej prinese darilo zame in za mojega bratca. Letos si želim, da bi dobila lpad, copatke in obleko za mojega kužka in nove kotalke, ki so modre barve.



Učenke in učenci 5. razreda OŠ Medvode,
učiteljica Tatjana Kerlič, prof.

Za ožji pas in boljše zdravje

Maruša Pavčič

Društvo za zdravje srca in ožilja je izdalo poljudno knjižico, namenjeno vsem, ki želijo z uravnoteženo zdravo prehrano in zdravim življenjskim slogom kar najbolj zmanjšati dejavnike tveganja za razvoj kroničnih bolezni oziroma preprečevati njihovo poslabšanje. Iz nje povzemamo nekaj zanimivih praktičnih ugotovitev. Knjižico lahko prejmete na društvu.



Koliko zelenjave in sadja je potrebno pojesti na dan?

Zaželenjena količina zelenjave in sadja je vsaj 400 g na dan, v več obrokih. Zelenjava naj bo sveža ali zamrznjena, uživamo jo surovo in kuhano. Najprimernejše vrste zelenjave so: cvetača, brokoli, vse vrste zelja in ohrovtja, grah, zelena in rumena koleraba,

korenje, paprika, paradižnik, rdeča pesa, por, čebula, stročji fižol, špinača in blitva. Sadje uživajmo surovo

in neolupljeno, predvsem

jagodičje vseh vrst, jabolka, hruške in kutine. Zelenjavo in sadje

izbiramo glede na letni čas in ponudbo lokalno pridelave.

Vrtičkanje, kjer nam

pogoji to omogočajo, pa je primeren način telesne

dejavnosti.



Kateri so najprimernejši načini priprave hrane?

Najprimernejši načini so tisti, ki potrebujejo najmanj maščob in potekajo pri nižjih temperaturah. To so kuhanje v vodi ali sopari, dušenje in peka v folijah, le občasno peka v pečici ali na žaru.

Kateri so najprimernejši načini začimljanja hrane?

Najprimernejše so začimbe in dišavnice v sveži obliki. Poleg arom vsebujejo tudi snovi, ki spodbujajo presnovo hrane, in veliko antioksidantov. Sol uporabljamo zmerno in se izogibamo industrijsko pripravljenih živil z veliko soli in ojačevalci okusa. Takšni so na primer zelenjava iz konzerv, ribe iz konzerv s slanim nalivom, preste, slane palčke in čipsi, začimbne in dišavne predpripravljene mešanice (npr. vegeta), začimbne omake (omake maggi, knorr, sojine omake), gorčice, jušni koncentraciji pa tudi večina industrijsko pripravljenih jedi, kot so kruh, mesni izdelki iz mesnega testa, kremni siri, kupljene mesne in sirove pite, bureki, pomfri, krompirjevi in drugi slani ocvrtki, slani ocvrti prigrizki, industrijsko pripravljene kremne juhe in omake oziroma na sploh industrijsko pripravljene gotove jedi.



Katera živila pa so najboljši vir energije?

Hitro izkoristljivo energijo nam dajejo predvsem ogljikovi hidrati, zato jih mora vsebovati vsaka zdrava, uravnotežena prehrana. Vendar so med živili, ki vsebujejo veliko ogljikovih hidratov primerna predvsem tista, ki se le počasi prebavljajo in počasi našemu telesu dajejo energijo. To so živila, ki vsebujejo kompleksne ogljikove hidrate in prehransko vlaknino – snovi, ki jih človek ne presnavlja, presnavljajo pa jih nekateri mikroorganizmi, ki živijo v našem prebavnem traktu, in ki bistveno uravnavajo potek naše presnove. Več prehranske vlaknine vsebujejo neoluščena žita, zelenjava, sadje in stročnice. V naši prehrani jih je zaradi premajhnega uživanja zelenjave, uživanja rafiniranih mok (bela moka) in premajhnega uživanja stročnic običajno premalo.

Kaj je bolj pomembno: izbor živil ali količina zaužite hrane?

Pomembno je oboje, a kakor velja, da je za uravnoteženo prehrano vedno potrebna raznolikost, velja tudi, da je prav količina zaužite hrane tista, ki nas največkrat zapelje v neuravnovešeno prehranjevanje. Oči niso najboljše ocenjevalce, kajti še vedno silijo na plan pridobljene prehranske navade iz časov predzgodovinskih lovcev in nabiralcev. A v tem zgodovinskem razvoju so se stvari bistveno spremenile in danes ugotavljamo, da je veliko lažje pojesti preveč hrane neustrezne kakovosti kot pa dovolj. Ni naključje, da je najbolj uravnotežena ravno prehrana »revnih« nacij, od prehrane sredozemskih ribičev in kmetov do različnih indijskih in azijskih plemen, ki živijo od tistega, kar jim daje njihovo okolje. Včasih smo mislili, da količino zaužite hrane uravnava naš apetit, danes pa vemo, da za to potrebujemo tudi razum in sposobnost samoobvladovanja.

Kateri je najprimernejši vir beljakovin: meso ali stročnice?

Človeško telo samo ne more tvoriti nekaterih aminokislin, ki jih potrebuje za tvorbo lastnih beljakovin za rast in razvoj in delovanje telesa. Dobi jih s hrano živalskega ali rastlinskega izvora. Pomembna je izkoristljivost beljakovin enega ali drugega izvora, kar pomeni, koliko aminokislin iz hrane bo telo lahko uporabilo za lastne potrebe. Načeloma so beljakovine rastlinskega izvora manj izkoristljive kot živalske, zato jih je potrebno zaužiti več. S kombinacijo različnih rastlinskih beljakovin (npr. stročnic in oreškov) pa se da tudi s temi beljakovinami dobiti vse potrebne aminokisliline. Problem so nekatera druga hranila, ki jih v vegetarijanski prehrani običajno ni dovolj, na zdravje človeka pa prav tako vplivajo (na primer vitamin B12, hemska železo in kalcij). Tudi tu velja, da je pomembnejša kakovost kot pa količina.

Slajenje?

Odzivi na hrano so individualni in privzgojeni, ne pridobljeni z rojstvom. Se pa začnejo razvijati od rojstva, saj je prva hrana (materino mleko) zelo sladka, a se tekom življenja lahko tudi spreminjajo. Sladko nam daje občutke ugodja. Ne le ob najdbi sladkih jagod v nabiralniški prazgodovini ali ob prazničnih dnevih v prejšnjem stoletju; danes so sladka živila in pijače zaradi



industrijske ponudbe hrane vsakodnevno prisotna in so v veliki meri tista, ki v preveliki količini najbolj povečujejo presežek energije ter povzročajo debelost. Ugotovljeno je, da za zdravo, uravnoteženo prehrano zadostuje do 10 % dnevne energije iz sladkorjev, ki jih dobimo prvenstveno z mlekom in sadjem. Na razpo-

lago pa imamo brezalkoholne pijače (npr. kokakolo, razne limonade ...), sadne pijače (sadne sokove, nektarje, vode z okusom), pivo, likerje in aperitive, pudinge in industrijsko pripravljene kreme, kompote in druge sadne izdelke v pločevinkah s sladkornim nallivom, sladke namaze, izdelane iz čokolade, lešnikov ali arašidov, sladoled, bombone in pralineje, torte ter slaščice in različna peciva iz maslenega ali krhkega testa. Vsi ti izdelki so bogato slajeni s sladkorjem (saharozo) ter drugimi mono- in disaharidi, ki imajo slahek okus, z različnimi industrijsko pripravljenimi sirupi, sladkornimi alkoholi, ki imajo slahek okus in se počasneje prebavljajo, in z nehranilnimi sladili, ki so lahko naravna zaščitna sredstva rastlin pred žuželkami ali pa laboratorijske snovi, ki dajejo občutek sladkosti.

Saharozna in med sta edini sladili, na kateri smo se razvojno prilagodili. Vsebujeta uravnoteženo količino glukoze in fruktoze, a ju v prehrani ne sme biti preveč (največ za 10 % dnevne energije, cca. 50 g). Pri odraslih Slovencih ta delež zdaj znaša 16,5 %, pri otrocih pa še bistveno več. Delovanje vseh ostalih sladil ni znanstveno potrjeno varno, zato pri njihovi uporabi veljajo omejitve.

V zdravi, uravnoteženi prehrani zdravih ljudi, bolnikov s presnovnim sindromom in sladkornih bolnikov ostala sladila niso priporočena.



Dopolnjevanje sveže hrane s prehranskimi dopolnili?

Če uživamo raznoliko prehrano lokalnega izvora v primernih količinah (predvsem zelenjave in sadja), prehranskih dopolnil ne potrebujemo. Izjeme naj določi zdravnik na osnovi laboratorijskih izvidov. Nekontrolirano uživanje prehranskih dopolnil lahko zruši ravnovesje, ki ga dobimo z raznoliko hrano, preobilica ene snovi pa lahko povzroči pomanjkanje druge ter posledično dodatna obolenja. Uživanje le ene snovi, ne glede na druge, je tudi manj učinkovito. Še vedno velja, da nam je bolj všeč zrezek v zelenjavni omaki kot pa kapsula aminokislin oziroma jabolko namesto kapsule prehranske vlaknine ali tablete C-vitamina.

Kako lahko varno in učinkovito zmanjšam svojo telesno težo?

Telesna teža Slovencev in Slovenk je velikokrat previsoka. Po podatkih raziskave CINDI iz leta 2016 ima 58,4 % odraslih prekomerno telesno težo oz. je predebelih (predvsem odraslih moških). Različni modni prehranski režimi, podprti s promocijskimi akcijami po medijih, običajno ne pomagajo pri hujšanju. Edina dolgozdržna dieta je uravnotežena prehrana z zmanjšano energijsko vrednostjo. Pri tem je treba paziti, da je količina zaužite hrane vsebuje vsaj 500 kcal manj kot bi bilo potrebno za človeka določene starosti in aktivnosti, vendar ne manj kot 1200 kcal/dan (5 MJ/dan). Vsebnost maščobe in ogljikovih hidratov naj bi bila sorazmerno zmanjšana, beljakovin pa naj bi bilo toliko, kot jih posameznik potrebuje (0,8 do 1,2 g/kg idealne telesne mase). Vsebovala naj bi pet porcij zelenjave in sadja (cca 700 g/dan). Izbor živil naj bi bil čim bolj raznolik, prepovedanih živil pa čim manj, saj se bo le na ta način doseglo, da se bodo ljudje, ki hujšajo, držali priporočil. Poleg mešanega izbora živil rastlinskega in živalskega porekla, je primerna tudi vegetarijanska oblika izbora živil lacto-ovo (poleg živil rastlinskega porekla se uživa tudi mleko, mlečne izdelke in jajca). Živila naj bi vsebovala čim manj skritih maščob.

Na ta način bo dnevna prehrana kljub zmanjšani energijski vrednosti pokrivala vse hranilne potrebe po vitaminih, mineralih in drugih hranilih, posebnih prehranskih dopolnil pa ne bo treba jemati. Pomembno je tudi, da take diete ni treba pripravljati posebej za tistega, ki hujša. Hrana je enaka za vse družinske člane, ki se želijo prehranjevati zdravo, in jo je mogoče prilagoditi normalnemu življenjskemu slogu.





Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Besedilo in foto: Brin Najžer

Predjed

V pečici pečena jajca v gobicami

Sestavine (za 2 osebi): 1 paradižnik, 1 paprika, 1 strok česna, 100 g šampinjonov, 1 por, poper, drobnjak

Šampinjone očistimo in narežemo na rezine. Paradižnik, por in papriko operemo, papriki odstranimo peške in vse narežemo na manjše kose. Česen olupimo in nasekljamo. V ponvi segrejemo dve žlici oljčnega olja in na njem popražimo česen, nato dodamo vso zelenjavo in gobe, začínimo s poprom ter med občasnim mešanjem pražimo še približno 10 minut, da skoraj vsa tekočina povre, in da se zelenjava malo zmehča. Na koncu dodamo še sveže nasekljan drobnjak. Če imamo ponev, ki gre lahko tudi v pečico pustimo zelenjavo v njej, sicer pa jo preložimo v manjši pekač in jo oblikujemo v krog. V sredo kroga ubijemo jajci in pečemo v predogreti pečici na 180 stopinjah približno 15 minut. Postrežemo še toplo, takoj iz pečice.

Glavna jed

Bučna juha z limono in ingverjem

Sestavine (za 2 osebi): 1 večja buča hokaido, sok 1-2 limon, manjši kos svežega ingverja, 2 stroka česna, 1 čebula, oljčno olje, sol, poper, čili

Bučo najprej olupimo, odstranimo peške, ter jo narežemo na manjše kose. Česen in čebulo olupimo in na grobo nasekljamo. V večji posodi segrejemo dve jedilni žlici oljčnega olja in na njem popražimo česen in čebulo, dokler čebula ne postekleni. Nato dodamo kose buče in med občasnim mešanjem pražimo približno 10 minut, da se buča malo zmehča. Ingver olupimo in ga narežemo na manjše kose ter jih dodamo buči, nato prilijemo približno en liter vode, pustimo da zavre in pokrito kuhamo približno 20-30 minut. Ker v bučno juho ne bomo dodajali masla, smetane ali jogurta, bo že sama

po sebi bolj redka, zato raje dodamo malo manj vode, odvisno od velikosti buče in kako redko juho želimo. Med kuhanjem začínimo s soljo, poprom in čilijem. Ko je buča kuhana, jo s paličnim mešalnikom pretlačimo, da se zgosti, ter sproti dodajamo še limonin sok. Po vrhu lahko posujemo suhe bučne peške in postrežemo. Če želimo bolj hranljivo juho, ji lahko dodamo zakuho.

Poobedek

Lahki ananasov cheesecake

Sestavine (za 4 osebe): 70 g zdrobljenih polnozrnatih piškotov, 30 g masla, 170 g lahkega kremnega sira, 180 g nemastnega grškega jogurta, 2 jajci in dodaten jajčni rumenjaki, 30 g fino mletega sladkorja (ne sladkorja v prahu), 80 ml ananasovega soka

Maslo raztopimo in ga prelijemo na drobljene piškote. Nato jih nadevamo na dno pekača (22 x 22cm), ki smo ga prej oblekli v peki papir, tako da je enakomerno debela plast po celem dnu pekača. Pečemo v predogreti pečici na 150 stopinjah približno 8 minut ter nato pustimo v pekaču, da se ohladi. Z mešalnikom mešamo kremni sir toliko časa, da postane gladek, nato dodamo jogurt in ponovno mešamo, dokler obe sestavini nista enakomerno in gladko zmešani. Med enakomernim mešanjem nato postopoma dodamo jajci in dodatni rumenjaki, sladkor in ananasov sok. Preden dodamo naslednjo sestavino, počakamo da, je masa dobro premešana. Ko je masa pripravljena, jo prelijemo na piškotno dno v pekaču in pečemo na 150 stopinjah približno 30 minut, oziroma dokler se v sredini masa ne ziblje več, ko potresemo pekač. Ko je tortica pečena, jo najprej pustimo, da se ohladi na sobno temperaturo (približno pol ure), nato jo damo hladiti še v hladilnik za najmanj štiri ure, lahko pa tudi čez noč. Ko je ohlajena, jo s pomočjo peki papirja dvignemo iz pekača, narežemo na kvadratke in postrežemo. Po vrhu jo lahko okrasimo s koščki svežega ananasa ali z višnjami. ♥

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

Diagnoza PSVT

Boris Cibic, Aleš Blinc

Vprašanje

»Spoštovani,

Zagotovo je naokoli že dve leti od kar sem vam pisala v zvezi z mojo težavo. Stara sem 40 let in popolnoma zdrava/brez zdravlil. Imam že nekaj let ugotovljen prolaps mitralne zaklopke, poleg tega pa se mi že tri leta pojavljajo nenadni zelo viski utripi PO rekreaciji. No, sedaj mi je po teh letih končno uspelo "napad" ujeti na EKG, kjer je šel srčni utrip do 230 utripov na minuto, diagnoza PSVT. Prejela sem Byol (danes grem po zdravila) kjer bi po treh mesecih uporabe preverjali stanje in razmišljali o morebitni ablaciji, če tablete ne bi bile učinkovite. Moj pulz v mirovanju je med 60 in 65 utripov/minuto in tudi sicer je utrip v redu. Zviša se med rekreacijo, ko je lahko tudi več kot 150. Bojim se, da mi bodo sedaj zdravila preveč znižala utrip v mirovanju oz. na moj utrip na dnevni bazi. Tudi sicer sem že veliko prebrala o PVST in moram priznati, da me je neizmerno strah, da se ne bi zgodilo najhujše. Hvala za vaše mnenje in lepo pozdravljeni.«

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

Odgovor

PSVT je kratica za paroksizmalno supraventrikularno tahikardijo. Gre za občasno, v napadih potekajočo (paroksizmalno) motnjo srčnega ritma, pri kateri nenormalni električni impulzi nastajajo nad srčnimi prekati (supraventrikularno) in povzročajo prehitro bitje srca (tahikardijo), ki običajno traja nekaj sekund do nekaj minut, redkeje pa tudi po več ur. V veliki večini primerov gre bolj za neprijetnost kot za resno nevarnost, čeprav med napadi poleg razbijanja srca lahko občutite šibkost in zadihanost. Prolaps mitralne zaklopke (bočenje zaklopke nazaj v levi predvor med krčenjem levega prekata) sicer ne predstavlja resne strukturne bolezni srca, zlasti pri ženskah pa poveča pogostost PSVT.

Napade PSVT lahko poskušamo prekiniti s spodbujanjem parasimpatičnega avtonomnega živčevja – živca vagusa, ki upočasnjuje srčno frekvenco. Gre za t.i. vagalne manevre: (a) napnemo se, kot bi hoteli zakašljati, a ne izpustimo zraka, (b) nekaj sekund masiramo razcepišče karotidne arterije na vratu ali (c) pomočimo obraz v hladno vodo. Pogostost napadov PSVT zmanjšujemo z zdravlili, ki razbremenjujejo srce z upočasnitvijo srčne frekvence in zmanj-

šanjem maksimalne moči krčenja. Gre za zaviralce receptorjev beta, med katere sodi tudi Byol. Stranska učinka zaviralcev beta sta manjša telesna zmogljivost in povečana utrujenost. Če z zgoraj navedenimi ukrepi ne uspemo odpraviti napadov PSVT, se kardiologi lahko odločajo za elektrofiziološko preiskavo srca in prekinitev morebitnih anomalnih električnih poti, čemur pravimo ablacija. Vsekakor je strah odveč in zaupajte svojemu kardiologu! ♥

KUPON

ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA
IN OŽILJA SLOVENIJE

SylliFlor

Prehransko dopolnilo s prehranskimi vlakninami, vsebuje semenske lupine jajčastega trpotca.

Trije okusi
250g



Redna cena: 18,22 €

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

14,58 €

Kupon je unovčljiv do 13. 12. 2019 v enotah Lekarne Ljubljana.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



LEKARNA LJUBLJANA

Kupon je unovčljiv do 13. 12. 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 SylliFlor. Kupon ne velja v Spletni Lekarni Ljubljana 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

Pred novo sezono hoje in teka na smučeh

Janez Pustovrh

Pred nami je nova smučarska sezona, na katero se je potrebno pripraviti že v jesenskem času. Za hojo in tek na smučeh je znano, da sodita med tiste športe aktivnosti, s katerimi dosegamo največje zdravstveno preventivne učinke na organizem. Še poseben vpliv imata na razvoj aerobnih sposobnosti. Pri hoji in teku na smučeh zaposlimo celotno telo, s tem vplivamo na usklajeno delovanje dihalnega, srčno žilnega in živčnega sistema. Z gibanjem na svežem, čistem zraku in po idilično zasneženi pokrajini se tudi psihično sprostimo.

Pravočasna priprava

Vadba na snegu bo varna in učinkovitejša, če se bomo nanjo ustrezno pripravili. Zmanjšali bomo možnost preobremenitve posameznih mišičnih skupin, ki sodelujejo pri specifičnem gibanju na tekaških smučeh v klasični ali drsalni tehniki, tudi sama vadba bo manj utrujajoča, lahkotnejša in učinkovitejša. Le ustrezno kondicijsko in tehnično pripravljeni lahko občutimo radosti, ki nam jih ponuja ta zanimiva, priljubljena in čedalje bolj množična športno rekreativna dejavnost. Če smo bili športno aktivni preko celega leta in pridno nabirali kondicijo z različnimi vzdržljivostnimi športi, bo priprava na zimo razmeroma enostavna. Preprosto jo bomo nadgradili z nekoliko bolj specifično vadbo, podobno tisti, ki jo nameravamo večinoma izvajati v zimskem obdobju. Tudi za tiste, ki so bili športno manj aktivni, še ni ničesar zamujenega. V času do prvega snega je mogoče pridobiti takšno kondicijsko pripravljenost, da se bo na sprehajalnih smučeh zlahka premagovalo manjše obremenitve na lažjih tekaških progah.

Pohodna in tekaška vzdržljivost

Pri kondicijski pripravi je poudarek na pohodni in tekaški vzdržljivosti. Za potrebe športne rekreacije je pomembno, da je razvoj vzdržljivosti pri posamezniku natančno prilagojen njegovim sposobnostim. Potrebam posameznika se tako prilagajamo s kontrolirano izbiro med različnimi sredstvi in metodami za razvoj vzdržljivosti. Za slabo aktivne in starejše osebe se priporočajo preprostejša in manj zahtevna sredstva vadbe (hoja, hoja s palicami –

nordijska hoja, lahkoten tek, vzdržljivostno plavanje, kolesarjenje...) in metode vadbe (predvsem metoda kontinuirane obremenitve, fartlek – igra hitrosti itd.), pri katerih se izvaja napor pri nizkih oz. srednjih stopnjah intenzivnosti obremenitve. Drugače je pri dobro treniranih rekreativnih in vrhunskih športnikih. Ti za pripravo na tekmovalni nastop posegajo tudi po metodah (intervalna metoda, ponavljalna metoda, vadba anaerobnega tipa...), pri katerih se izvaja napor tudi v visoko intenzivnem območju obremenjevanja organizma. Takšna vadba mora biti zelo kontrolirana in ne pride v poštev pri tistih, ki s športom zasledujejo predvsem zdravstveno preventivne učinke. Po zaslugi športne znanosti smo dobili podatke, na podlagi katerih lahko strokovno uresničujemo naše vadbene cilje. Intenzivnost vadbe lahko usmerjamo na podlagi odstotkov individualnega maksimalnega srčnega utripa. Posamezna ciljna območja srčnega utripa ustrezajo glavnim ciljem, zaradi katerih se želimo ukvarjati s športno vadbo: 60 - 70 % max. srčnega utripa - območje za regulacije telesne teže, 70 - 80 % max. srčnega utripa - območje za aerobno vzdrževanje zdravega srca in 80 - 100 % max. srčnega utripa – območje za pripravo na tekmovalni nastop.

Razvoj ostalih gibalnih sposobnosti

Za uspešno udejstvovanje na pohodnih in tekaških smučeh potrebujemo razvite tudi ostale gibalne sposobnosti kot sta moč in gibljivost. Če je vadba koordinacije in ravnotežja do določene mere že vključena v tehnično vadbo in osnovno motorično pripravo (izvajanje osnovnih elementov športne gimnastike, elementarne igre, športne igre), je smiselno posebno pozornost v sklopu priprave na zimo posvetiti še vadbi moči in gibljivosti. Brez ustrezne gibljivosti in razvoja moči, predvsem vzdržljivosti v moči, ni lahkotne in učinkovite vadbe na snegu. Z različnimi vadbenimi sredstvi naj bi bila vadba moči prisotna v vseh letnih obdobjih. Pri vadbi vzdržljivosti v moči je pomembno, da z vadbo učinkujemo na celoten organizem: roke in ramenski obroč, trup ter noge in medenični obroč. V sklopu osnovne vadbe izvajamo vaje, pri katerih premagujemo lastno telesno težo (počepi, sklece, zgibe, ...), izvajamo vaje



Nordijska hoja kot sredstvo priprave na zimo



Tek na tekaških rolgah v drsalni tehniki (na rolgarski progi)

s partnerjem (nošenja, vlečenja, ...), izvajamo vaje z orodji (delo z ročkami, dviganje uteži, različni meti, ...). V jesenskem obdobju lahko z vajami na specialnih smučarsko tekaških trenažerjih razvijamo specialno vzdržljivost v moči (z gibi, ki so podobni kot pri hoji in teku na smučeh obremenjujemo glavne mišične skupine, ki so dejavne tudi pri vadbi na snegu). Po zgledu tekmovalcev lahko uporabljamo vadbene naprave v obliki vozičkov, raztegljivih vrvic in smučarsko tekaške rolke – »tekaške smuči na kolescih«. V sklop celoletne vadbe sodi tudi vadba v fitnesu (uporabna je predvsem t. i. obhodna vadba), ki je še zlasti dobrodošla ob slabem jesenskem vremenu. Raztezne gimnastične vaje naj bi bile prisotne vedno na začetku in koncu vsake vadbene enote, posebni kompleksi teh vaj za razvoj gibljivosti pa naj bodo občasno tudi sestavina glavnega dela vadbe. Ločimo dinamično in statično raztezanje. Pri dinamičnem se uporabljajo vaje z zamahi (pri vsaki vaji izvedemo 10 do 15 ponovitev), pri statičnem pa postopno dosegamo največjo amplitudo giba in jo ohranimo določeno časovno obdobje (10 do 30 sekund).

Tehnična priprava

Za jesensko pripravo je značilno, da bolj ko se približuje zima, pogosteje posegamo po vadbi, ki je podobna obremenjevanju pri hoji in teku na smučeh. S tem posegamo že v področje tehnične priprave, saj izvajamo vaje, s katerimi posnemamo gibanje na smučeh: posnemanje elementov klasične in drsalne tehnike teka na mestu, v hoji, v hoji s palicami – nordijska hoja, v poskokih, v poskokih s palicami navkreber – nordijski tek (kjer posnemamo predvsem osnovni element klasične tehnike Dvotaktni diagonalni korak). Zahtevnejši rekreativni tekači uporabljajo po zgledu vrhunskih tekmovalcev pri tehnični vadbi in za razvoj specialne tekaške vzdržljivosti smučarsko tekaške rolke. Te so v zadnjem obdobju že zelo izpopolnjene posebej za tek v klasični in posebej za tek v drsalni tehniki in omogočajo zelo kakovosten približek samemu teku na smučeh. Vadba na tekaških rolkah je varna le na posebnih asfaltnih rolkarskih progah (proga v ŠC Pokljuka, v NC Planica, na Kokrici pri Kranju). Preko celega leta pa lahko tečemo tudi na smučeh v t. i. tekaških tunelih (cca. 800 m takšne proge je v NC Planica - <https://www.nc-planica.si/>) ali na visokogorskih ledenikih (npr. Dachstein v Avstriji - <https://www.derdachstein.at/de>).



Štart znamenitega Wasa teka na Švedskem

Rekreativna tekmovalja

Zdravi in dobro pripravljeni rekreativni smučarji tekači imajo možnost udeležbe na množičnih smučarsko tekaških prireditvah (smučarskih maratonih), kjer se lahko pomerijo v različnih starostnih kategorijah in na različnih razdaljah. V okviru Smučarske zveze Slovenije je organizirano vsakoletno pokalno tekmovanje Pokal SLOvensSKI maraton – <http://www.slovenskimaraton.com/>. To pokalno tekmovanje zajema preko deset maratonov po vseh večjih smučarsko tekaških središčih v Sloveniji. Predpogoj udeležbe na teh tekmovanjih je zdravje in dobra pripravljenost udeležencev. Ti potencialni udeleženci imajo v zadnjem desetletju tudi boljše pogoje za pripravo, saj so bili tudi zaradi pomanjkanja snega narejeni pomembni premiki pri stalnem kakovostnem urejanju smučarsko tekaških poligonov po vsej Sloveniji. Tako lahko na dnevno kakovostno urejenih tekaških progah (tudi umetno zasneženih in osvetljenih) tečemo na Pokljuki, Rogli, Ratečah – Planici, Preski pri Medvodah, Blokah, Vojskem nad Idrijo – praktično po celi Sloveniji, če le to dopušča zima. V svetovnem merilu se rekreativni tekači lahko udeležujejo t. i. Worldloppet tekmovanj – <https://www.worldloppet.com/>. Gre za serijo tekmovanj skoraj na vseh kontinentih sveta, med katerimi je najznamenitejša prireditev na Švedskem, t. i. Wasa tek v dolžini 90 km. Zaradi prevelikega interesa tekačev s celega sveta so organizatorji primorani omejiti število sodelujočih na tem tekmovanju na 15800 (<https://www.vasaloppet.se/en/>). ♥



do 22.12.2019

4 dni / 3 noči polpenzion
že od 140,40 € na dan

od 2.1.2020

3 dni / 2 noči polpenzion
že od 100 € dalje

Koda rezervacije:
ZA SRCE

Nekaj za srce – zgodovina in narava Zg. Savinjske doline

Mirko Bombek

Tokrat v rubriki Izlet objavljamo zanimiv opis strokovne ekskurzije Društva za srce za Maribor in Podravje, ki so ga izvedli 21. 9. 2019, v okviru Svetovnega dneva srca. Opis lahko vzamete tudi kot idejo za krajše izlete bodisi v lastni režiji ali v skupinah.

Za našo ekskurzijo je bila bistvena prednost lepo in toplo vreme, ki smo ga mi imeli v izobilju. Poleg tega so bile razdalje kratke in ker ni bilo dolgih voženj, smo imeli več časa za ogled. Načrtovan odhod avtobusa izpred Jurčičevega spomenika v Mariboru smo morali prestaviti na Avtobusno postajo, ker mariborska občina ne želi več turističnih avtobusov v centru mesta.

Kratka vožnja do Šempetra, brez jutranje kavnice, in že si v svežem jutru s strokovnim vodstvom ogledujemo Rimsko nekropolo, muzej na prostem, ki sodi med najpomembnejše in najlepše ohranjene spomenike rimske dobe v Sloveniji in Srednji Evropi. Kolikokrat smo drveli tu mimo, ne da bi si ogledali te znamenitosti?

Nato naprej z avtobusom in malo peš do več kot tri milijone let stare jame Pekel pri Šempetru v Savinjski dolini. Zame in za večino udeležencev je bila pravo odkritje. Ogled po urejeni, 1159 m dolgi poti, priporočamo v vsakem letnem času, upoštevaje stalno temperaturo v jami 10 stopinj Celzija. Že pred vstopom si nad vhom lahko ogledamo podobo hudiča ali peklenščka, kakor želite, po kateri je jama dobila ime. Jama je ena največjih in najlepših za turiste urejenih kraških jam na Štajerskem. Izdolbel jo je tok potoka Ponikvica, ki pred jamo ponikne in iz nje priteče kot Peklenščica.



Rimska nekropola – grobnica Enijcev (Foto: Darinka Kumer)

Iz podzemlja v park in tako smo se sprehodili po Mozirskem gaju – parku cvetja in muzeju na prostem, ki ga ni potrebno posebej predstavljati, je pa vsakič drugačen in vreden ogleda v vsakem letnem času, da, tudi pozimi, ko je okrašen z lučkami. Tam nismo mogli mimo razstave buč velikank, ki so tehtale preko 600 kg.

Obisk Gornjega grada je bil ob poglobljeni razlagi osrednji dogodek. Bogata zgodovina sega od leta 1140 z ustanovitvijo Benediktinskega samostana. Gornji grad postane letna rezidenca



Peklenšček nad vhodom v jamo Pekel (Foto: Cvetka Bombek)



Presenetljivo lepa jama Pekel (Foto: Cvetka Bombek)



Buč velikanke na razstavi v Mozirskem gaju (Foto: Darinka Kumer)



Cerkev sv. Mohorja in Fortunata Gornji Grad (Foto: Mirko Bombek)



Božji grob v Cerkvi sv. Mohorja in Fortunata Gornji Grad (Foto: Mirko Bombek)



90 m visok slap Rinka (Foto: Mirko Bombek)

Ljubljanski škofov z mogočno cerkvijo sv. Mohorja in Fortunata, ki je današnjo podobo dobila med leti 1757 in 1763. Tam so nas ob koncu ogleda tudi prijazno pogostili.

Sledil je kratek a zanimiv ogled zakladnice sv. Frančiška Ksaverja na Straži pri Radmirju, z dragocenimi predmeti znanih osebnosti. Največ nam je o skrbno izvezenih mašnih plaščih povedal gospod župnik.

S poznejšim okusnim kosilom in kozarcem vina rujnega smo se okrepčali v gostilni z dolgo tradicijo PR' LAMPI v centru Luč – priporočamo.

Popoldne v naravo, v Logarsko dolino, ki je ena najlepših ledeniških dolin v Evropi. Pogumna večina se nas je odpravila do 90 m visokega slapa Rinke (20 min hoda).

Ni bil namen, da bi se preutrudili, še skupinska slika in sedeži v avtobusu so nudili prijeten počitek na poti domov.

Zahvalo sta si zaslužila voznik Arrive in še posebej naš vodnik, član našega društva, sicer tako rekoč domačin, dober poznavalec in ljubitelj obiskanih krajev, gospod Tone Petek.

V Maribor smo se vrnili ob 20. uri in spotoma raztrosili zadovoljne udeležence čim bližje domu. ♥

Viri in informacije:

Rimska nekropola <https://www.td-sempeter.si/znamenitosti/rimska-nekropola/>

Jama Pekel <https://www.td-sempeter.si/narava/jama-pekeli/>

Mozirski gaj <https://www.mozirskogaj.com/>

Cerkev sv. Mohorja in Fortunata, Gornji Grad https://sl.wikipedia.org/wiki/Cerkev_sv._Mohorja_in_Fortunata,_Gornji_Grad

Cerkev Sv. Frančiška Ksaverja – Vesela gora <https://www.sentrupert.si/objava/92261>

Krajinski park Logarska dolina <https://www.logarska-dolina.si/>



Bogato izvezeni mašni plašči v zakladnici sv. Frančiška Ksaverja v Straži pri Radmirju (Foto: Mirko Bombek)



Ob koncu še vsi skupaj (Foto: Darinka Kumer)

Prvo srečanje srčno-žilnih bolnikov, predstavnikov Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije in farmacevtov



Pogovor o težavah, željah, potrebah bolnikov



Živahna razprava

Na topel in sončen jesenski torek 22. 10. 2019 smo se prvič v Sloveniji sestali člani društva – bolniki s srčno-žilnimi boleznimi, predstavniki Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije ter predstavniki iz podjetja Servier Pharma d. o. o.

Namen srečanja, ki je potekal v prijetnem in sproščenem vzdušju je bil, pogovoriti se o željah in potrebah, s katerimi se srečujejo bolniki z boleznimi srca in ožilja, ter skupaj ugotoviti, kako bi s sodelovanjem med Društvom za zdravje srca in ožilja Slovenije in podjetjem Servier lahko pripomogli k izboljšanju vsakodnevnega življenja srčno-žilnih bolnikov ter tako dvignili njihovo kakovost življenja.

Naši udeleženci, srčno-žilni bolniki, so izpostavili naslednja mnenja:

- Zdravniki bolnike premalokrat napotijo na laboratorijske preiskave.
- Bolniki imajo premalo kontrol pri zdravniku specialistu, večino enkrat na leto.
- Preveč se oglašuje prehranska dopolnila. Večina bolnikov, vsaj v začetku bolezni, poskuša zdraviti svojo bolezen s prehranskimi dopolnili, o stranskih učinkih prehranskih dopolnil in součinkih z zdravili ne vedo skoraj nič oziroma jih nihče ne poduči o tem.
- Med zdravnikom in bolnikom ne poteka prava komunikacija, zdravniki jim posvetijo premalo časa. Ni časa za kakovostno poslušanje, dajanje nasvetov. Informacijska doba je prisilila zdravnike, da bolj gledajo v računalnik kot njih. Zlasti jih to moti pri družinskem zdravniku.
- Strah pred avtoriteto ohromi pacienta, ki je v stiski – ne upa povedati po resnici, da določenega zdravila ne jemlje, ker se boji stranskih učinkov, ampak zdravilo zgolj dvigne v lekarni; ne upa povedati, da česa ne razume ipd.
- Specialisti gledajo zgolj svoje področje, noben pa ne gleda človeka kot celoto. Pacientom se zdi, da je med zdravniki premalo timskega dela in celostne obravnave bolnikov.
- Zdravniki ne svetujejo o društvih, kjer lahko pridobijo dodatne informacije o bolezni, druženju in svetovanju. Za naše društvo so

izvedeli preko prijateljev, svojcev, znancev, sosedov ali slučajno na internetu, ko so iskali informacije o svoji bolezni.

- V ambulantah ni literature oziroma informacij o ustreznih društvih.
- Bolniki ne vedo za referenčne ambulante in za centre za krepitev zdravja.
- Doplačila zdravil lahko predstavljajo veliko stisko. Odgovorni na ZZZS bi morali razmisliti, katera zdravila in programe doplačati. Ob zaključku srečanja smo pripravili skupne ideje in predloge za nadaljnje sodelovanje:
- Dostava literature in letakov z informacijami Društva za zdravje



Združeni v želji po pomoči in sodelovanju

srca in ožilja zdravnikom in referenčnim medicinskih sestram po Sloveniji.

- Med srčno-žilnimi bolniki pridobiti najpogostejša vprašanja, ki jih imajo, a nanje nimajo odgovora ali dovolj informacij. Ideja je, da bi zaprosili zdravnike za pripravo odgovorov, tako da bi imeli knjižico vprašanj in odgovorov. Poleg brošure, ki bi bila dostopna na sedežu društva in pri zdravnikih v ambulantah, bi vprašanja in odgovore lahko objavili v reviji Za srce in na njihovi spletni strani.
- Izkazala se je potreba po tečaju za obolele in svojce o temeljnih postopkih oživljanja z uporabo avtomatskega defibrilatorja.
- Porodile so se še mnoge druge ideje o katerih vas bomo sproti obveščali.

Nekaj utrinkov, kako lepo smo se imeli na prvem druženju, je prikazanih na fotografijah.

Vsem skupaj se zahvaljujemo za uspešno sodelovanje in podporo. Če povzamem besede naših bolnikov: »Najlepša hvala za povabilo na srečanje. Bilo je nepozabno, prijetno, koristno in želimo si še več takih srečanj.« ♥



Skupinska slika pred odhodom domov

Jasna Jukić Petrovčič
Foto: Maja Stanojević

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije in Zavod Zdrave arterije na Festivalu zdravja v Ljubljani

V soboto, 7. 9. 2019, je strokovna ekipa Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije skupaj z Zavodom Zdrave arterije sodelovala z meritvami gleženjskega indeksa in krvnega tlaka na 6. Festivalu zdravja v Ljubljani. Mimoidoče mopovabili tudi na preizkus v hitrosti oz. spretnosti tapkanja in v predklonu. Teh vaj so se udeležili tako otroci kot ljudje v zrelih letih. Vsem je bilo skupno, da so se ob tem zabavali.

Meritev gleženjskega indeksa smo opravili pri več kot osemdesetih ljudeh. Med udeleženci meritev je bilo 16 % moških in 84 % žensk.

Pri 6,7 % smo odkrili znižan gleženjski indeks (manj kot 1), kar v prihodnosti lahko vpliva na zmanjšan oz. zamašen pretok skozi arterije na nogah in posledično povzroči gangreno, možgansko kap ali srčni infarkt. Povišan krvni tlak (preko 140/90 mmHg) je imelo 40,7 % ljudi.

Vsem obiskovalcem, ki smo jim odkrili povišano tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja, smo svetovali obisk pri izbranem zdravniku. Prav vsi obiskovalci so prejeli literaturo našega društva in strokovne nasvete. ♥

Besedilo in fotografije Jasna Jukić Petrovčič



Literatura in nasveti medicinskih sester



Vaja v spretnosti tapkanja

Svetovni dan srca na Prešernovem trgu in na ljubljanskem Rožniku



Promocija Svetovnega dneva srca na Rožniku



Izvajanje krvnih preiskav in svetovanje na Rožniku

Letošnji svetovni dan srca smo v Ljubljani praznovali na 28. septembra 2019 na Prešernovem trgu 29. septembra na Rožniku. Strokovna ekipa Društva za srce je izvajala različne preventivne zdravstvene aktivnosti:

meritve holesterola, trigliceridov in glukoze v krvi, merili smo krvni tlak in srčni utrip, gleženjski indeks, prikazali temeljne postopke oživljanja z uporabo avtomatskega defibrilatorja, svetovali o pomenu zdravega življenjskega sloga, pomenu gibanja, o pomenu

zdravih arterij, o prepoznavi možganske kapi (znaki GROM) in ukrepanju ob takem dogodku, o atrijski fibrilaciji in še in še.

Vsem obiskovalcem je bilo na voljo mnogo literature na temo zdravja srca in ožilja.

Otroci so bili najbolj navdušeni nad vajami za oživljanje in nad gibalnimi vajami, ki jih priporoča srček Bimbam.

*Besedilo in fotografije
Jasna Jukič Petrovčič*



Meritve krvnega tlaka, zadovoljni uporabniki



Srček Bimbam s svojimi oboževalci



Svetovanje in meritve



Osveščanje o možganski kapi



Meritve gleženjskega indeksa in osveščanje o zdravih arterijah

Karton zdravja v Ljubljani na Kodeljevem



Meritve gleženjskega indeksa

V soboto, 14. 9. 2019, je bilo v športnem parku Kodeljevo zelo pestro in zanimivo, saj je potekal Karton zdravja, ki ga je organiziral Zavod zdrave arterije v skupnem sodelovanju z Društvom za zdravje srca in ožilja Slovenije. To je bil prvi dogodek, ki je povezoval



Posvet z zdravnikom



Delitev literature



Vaje na poligonu

meritve telesne pripravljenosti in meritve gleženjskega indeksa.

Dogodka se je udeležilo preko dvesto ljudi, ki so na šestih postajah v telovadnici izmerili svojo telesno pripravljenost (program je bil primeren za različne starostne skupine) ter opravili meritev gleženjskega indeksa, ki pokaže prehodnost arterij na nogah. Sledilo je svetovanje diplomirane medicinske sestre o dobljenem izvidu gleženjskega indeksa. Po opravljenem testiranju so se udeleženci pridružili zdravniku v predavalnici in se z njim osebno pogovorili.

Dogodek ocenjujemo za zelo uspešen in želimo z njim nadaljevati.

Zahvaljujemo se tudi vsem podpornikom dogodka, in sicer podjetju Bayer ter Lekarni Ljubljana, podjetju Dana za brezplačne platenke vode in degustacije novih izdelkov, podjetju Sanolabor za brisačke ter podjetju Tosama za sete prve pomoči. Prav tako velika hvala Šoli zdravja za koreografijo in vodenje ogrevanja ter študentom iz projekta Misli na srce Medicinske fakultete v Ljubljani. ♥

Besedilo in fotografije Jasna Jukić Petrovčič

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

✨ Želimo vam vesele božične in
novoletne praznike.

Naj bo leto 2020 polno zdravja,
veselja in sreče! ✨

Uredništvo revije Za srce
Vodstvo Društva za zdravje
srca in ožilja Slovenije

PODRUŽNICA POSAVJE

Jesen v Posavju



Pohod od Muljave proti Krki

Za nami je zlata jesen s prelepimi spreminjajočimi jesenskimi barvami in pridelki, ki jih imamo doma ali si jih ogledujemo na tržnici. Za uživanje prvega je bil potreben korak v naravo, iskanje sončnih žarkov, opazovanje živalic in prijateljsko kramljanje s komer koli. Člani Društva za zdravje srca in ožilja, Podružnica Posavje smo poleg lastnih vsakodnevnih aktivnosti v naravi opravili pohod od Muljave do izvira Krke in nazaj. Pod vodstvom smo si ogledali Jurčičevo domačijo in obnovili osnovnošolska znanja o njem. Na izviru Krke smo si ogledali tudi veliko kraško jamo, v kateri izvira reka Krka. Izvedli smo tudi pohod ob Krki v Novem mestu in pohod okoli kartuzije Pleterje, kjer smo tudi martinovali. Čeprav so vse lokacije nedaleč stran od Posavja, smo našli še neprehojene poti in uživali v jesenskih barvah narave.

Za drugo uživanje ob jesenskih pridelkih je bilo potrebno nekaj dela in pripravl na shranjevanje pridelkov, ki nas bodo vso zimo spominjali na pridnost naših rok. Uživanje zrelih jesenskih pridelkov je ob dobri pripravi res užitek. Tisti, ki nimate možnosti zagotoviti pridelkov doma, ste se zatekali na tržnico, kjer prav tako vabijo jesenski pridelki. Seveda vas je skrbelo, ali imate denar za



Informacije o izviru Krke in o jami

zalogo ali le za sproti nakup. Žal marsikdo lahko le gleda pridelke in si jih želi, kupiti jih pa ne more. Toda strošek imamo tudi tisti, ki nekaj pridelamo sami. Morda še večji, le da je razporejen od nakupa semena ali sadike, gnojenja in obdelave. Torej se strošek do časa pobiranja pridelka že pozabi.

Jesen je tudi čas, ki nas opominja o našem dozorevanju. Nikakor ne smemo zapasti v stanje pasivnosti in se zapirati v svoje sobe, čeprav nas ohlajanje ozračja v to nekako sili. Ne smemo pričakovati, da bosta televizija in internet rešila našo morebitno osamljenost. Človek potrebuje pogovor in ne samo poslušanje in gledanje. Morda smo z gledanjem televizije in interneta dobro informirani, tako kot želi informator. Zagotovo pa postajamo informirani bebeci, če ne skrbimo za medsebojne pogovore in odnose. Ciklusi letnih časov si nenehno sledijo in za jesenjo pride še pričakovani mraz in tudi praznični dnevi. Upam, da boste imeli vso zimo tople prostore, in da vas ne bodo mučila prehladna obolenja.

Pomislite tudi na cepljenje proti gripi. Sam se vsako leto cepim in imam s tem dobre izkušnje. Po praznikih zelo hitro narašča sončna svetloba in prihaja pomlad. Torej moramo z optimizmom pričakovati nove tople in dobre dni.

V Brežicah smo imeli 16. 10. 2019 ob 17. uri v Mestni hiši predavanje: »Psihosomatske motnje – ko utišamo čustva, zakriči telo« predavateljice Karmen Starc, univ. dipl. psihologinje.

V torek, 22. 10. 2019 smo se razveselili vsakoletne prireditve ob Dnevu invalidov in bolnikov v Občini Brežice, v kateri sodelujemo vsa društva iz področja zdravja. Na začetku smo imeli predavanje dr. Božidarja Voljča »To je inkontinenca« in nato predstavitev društev ter različna osnovna diagnostična merjenja. Udeležba je bila številčna.

Udeležujte se predavanj, na katere vas vabimo, udeležite se decembrskega pohoda v Mozirje in obiska kulturne prireditve z zaključnim druženjem z voščilom za zdravo naslednje leto. ♥

Besedilo in fotografije Franc Černelič



Jama pred izvirom Krke

Namenite del dohodnine

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

do **0,5** odstotka za naše društvo

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

Kakšen je postopek?

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

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

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

1. korak:

izpolnite obrazec.

V spodnji obrazec vpišite svoje podatke ter se podpišite.

2. korak:

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

PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU

(ime in priimek davčnega zavezanca)

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

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

davčna številka zavezanca

(pristojni davčni urad, izpostva)

ZAHTEVA za namenitev dela dohodnine za donacije

Ime oz. naziv upravičenca

Davčna številka upravičenca

Odstotek (do 0,5%)

**Društvo za zdravje srca
in ožilja Slovenije**

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

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

V/Na

Dne

Podpis zavezanca/ke

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

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO

Na Dolenjskem že 22. pohod za srce



Dolgoletni prijatelji in znanci, vsi pa ljubitelji Štukljeve poti pred jutranjim startom na Bajnofu v vzhodni Trške gore



Petra Žagar in Iztok Gradecki v pozdravnem nagovoru srčnikov v Šmarjeških Toplicah na cilju prehojenih poti

V izjemnem, sončnem in toplem dnevu, smo se v soboto, 14. septembra 2019, Dolenjci in mnogi ljubitelji dolenjskih gričev iz drugih predelov Slovenije podali že dvaindvajsetič na tradicionalni Pohod za srce, tudi tokrat po dveh, že ustaljenih in dobro uhojenih trasah, in s prireditvijo počastili svetovni dan srca, katerega slogan v letošnjem letu je »Bodimo junaki srca«.

Pohodniki na daljši poti so morali prehoditi približno 12 km in premagati slabih 200 metrov višinske razlike z vzponom z Bajnofa na vzhodni greben Trške gore. Za vse, ki so se namenili na krajšo, približno 5 km dolgo pot, pa se s kakšnim izzivom premagati višino niso mogli srečati, ker pot več ali manj poteka zložno vse od starta do cilja v Šmarjeških Toplicah. Za obe trasi je značilno, da v precejšnjem delu potekata po naravnem, nogam prijaznem terenu.

Na gričku v športnem parku Krkinih Term Šmarješke Toplice se nas je zbralo preko 200. Bili smo pestra družina, bilo je res veselo in razigrano, kako da ne, saj je bilo med nami veliko otrok, pa tudi onih, ki smo mladi po srcu, sicer pa je rosa že davno posušena, ni manjkalo.

Zbrane pohodnike za omizji, urejeno razmetanimi v malem gozdičku, v družbi prijateljev, znancev, somišljenikov zdravega življenjskega sloga je uvodoma pozdravila namestnica predsednika Podružnice Danila Radoševića, dr. med., gospa Petra Žagar, dipl. med. s. Opravičila odsotnost predsednika in dejala:

»V imenu Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, Podružnice za Dolenjsko in Belo krajino Novo mesto lepo pozdravljam vse, ki ste danes z nami, prirčno dobrodošli in iskrene čestitke vsem, ki ste se potrudili ter vsak po svojih močeh premagali daljšo, 12 kilometrov dolgo Štukljevo pot ali pa krajšo, 5 kilometrov dolgo Andrijaničevo pot. Pri ohranjanju vitalnosti in dobrega počutja vsak kilometer šteje.

Med nami prirčno pozdravljam predstavnika Društva za srce iz Ljubljane gospoda Franca Zalarja in gospoda Stanislava Pinterja, to je naš Srček Bimbam, ter zaslužnega dvajsetletnega predsednika naše Podružnice gospoda Francija Borsana.

Hvala vodnikom Planinskega društva Pohodnik Novo mesto za požrtvovalnost ob trasiranju poti in vodenju pohodnikov po obeh

trasah, hvala gospe Štefki iz Planinskega društva Zabukovica za sodelovanje pri vodenju pohodnikov, hvala Cestnemu podjetju Novo mesto za postavitev zapore cest na delikatnih prometnih točkah, zdravstvenemu osebju Zdravstvenega doma Novo mesto, ki ste spremljali pohodnike na trasi in bili v vsakem hipu pripravljeni na nudenje pomoči, hvala medijskemu pokrovitelju TV Vaš kanal, Novemu mediju in vsem drugim medijem, ki ste poskrbeli za obveščanje občanov, hvala šolskemu centru GRM na Bajnofu in Hotelom Otočec, ki sta nam omogočila zbiranje pohodnikov pred startom.

Hvala sponzorju Tovarni zdravil KRKA Novo mesto za izdatno finančno podporo in Termam Šmarješke Toplice za gostoljubje, hvala vsem podjetjem donatorjem, Mestni občini Novo mesto in vsem občinam Dolenjske in Bele krajine za finančno sodelovanje, hvala mentorici učiteljici gospe Nini in njenim varovancem – učencem Osnovne šole Šmarjeta, ki nam bodo v nadaljevanju s kratkim kulturnim programom še dodatno polepšali dan in hvala gospodu



»Četudi smo še zelo mladi, želimo pomagati!« – se je porajalo v mladih glavicah in prislunili so navodilom, kako rokovati z AED pri nudenju prve pomoči ob nenadnem srčnem zastoju



Zvoki, ki sta jih s spretnimi mladimi prstki zvabila iz harmonik osnovnošolca OŠ Šmarjeta, so nam še dodatno ogreli srca

Boštjanu, ki je poskrbel, da se slišimo in da nam je ob zvokih glasbe še bolj prijetno.

Prisrčna zahvala seveda tudi vsem neomenjenim, ki ste tukaj danes z nami in kakor koli sodelujete, da smo našo pohodniško prireditev pripeljali do prijetnega zaključka.

O prisrčnem, za mnoge nepozabnem dnevu, pričajo tudi fotografski utrinki, ki so pred nami in prispevki nekaterih akterjev današnjega dne, ki so dnevu dodali svoj delež in ga obogatili.

Vodja pohodniške prireditve prim. Iztok Gradecki, dr. med., se je v svojem pozdravu zbranim na zaključku prireditve takole dotaknil naših src: »Drage pohodnice, spoštovani pohodniki, letošnje geslo svetovnega dneva srca je: "Bodite junaki srca". Da postaneš junak svojega srca, ni potrebno veliko, samo paziti moraš nanj. Paziti na svoje srce pomeni majhne, a smiselne ukrepe: jesti uravnoteženo prehrano, redno telovaditi, zmanjšati vnos alkohola, prenehati s kajenjem... vse tisto, zaradi česar boste ne samo bolj zdravi, ampak tudi sposobni v celoti uživati svoje življenje. Danes smo s pohodom dobro investirali svoje utripe srca, saj vsi vemo, da vsak utrip šteje, takšen, pohodniški, v dobri družbi po naši prelepi Dolenjski pa dvojno kot vložek v naše zdravje. Bodite junaki srca!«

Z nami je bil v veliko veselje mladeži tudi Srček Bimbam, za katerim oz. v katerem se je skrival dr. Stanislav Pinter, dolgoletni sodelavec Društva za zdravje srca in ožilja in dejal: »Srček Bimbam je držal lani dano obljubo in se znova udeležil Pohoda za srce, predvsem zaradi najmlajših pohodnikov, za katere je pripravil poseben izziv. Kar precej se jih je tokrat pridružilo odraslim in med potjo je bilo dovolj priložnosti tudi za pogovor o zdravem načinu življenja, o simbolih na srčni poti in o presenečenju, ki jih je čakalo v zadnjem delu poti – pravzaprav na cilju v Šmarjeških Toplicah.

Najbolj vztrajni med njimi so ob sklepu prireditve s Srčkom Bimbamom spustili po sveže pokošeni travi na veliko nogometno igrišče, kjer so uprizorili tekalni izziv. Srček Bimbam jim je na začetku dajal ritem pri teku, jim drugič ušel, da so ga skušali ujeti in pokazal različne načine ter smeri teka... Na koncu so mu otroci dobrosrčno pomagali pri varnem vzpenjanju po travni strmini do vrha. Tam se je od njih poslovil in vstopil v reševalno vozilo, s katerim so ga odpeljali na izhodišče Pohoda, pod Trško goro.

Da so se pohodniki lahko sproščeno, brez razmišljanja, kdaj levo, kdaj desno ali naravnost, podali na pot in sledili cilju, so poskrbeli vodniki Planinskega društva Pohodnik, med njimi tudi predsednik



Najmlajši pohodniki igrivo in z zanimanjem v koraku s Srčkom Bimbam

društva Marko Rems: »Tudi na letošnjem tradicionalnem »Pohodu za srce« smo vodniki PZS in izkušeni planinci pomagali pri organizaciji in vodenju po Štukljevi in Andrijaničevi poti. Obe poti smo dva dni pred pohodom prehodili in ju označili s simbolom poti - © - in usmerjevalnimi puščicami.

Štukljeva, nekoliko daljša pot, se je začela na zbornem mestu pri Biotehniški gimnaziji na Bajnofu. Pot nas je vodila po vinorodnih pobočjih Trške gore, mimo Starega Gradu, Šentpetra, Luterskega sela vse do Športnega parka Zdravilišča Terme Šmarješke Toplice. Andrijaničeva, krajša pot, pa od Športnega parka Otočec do Športnega parka Šmarješke Toplice. Letos je bilo na pohodu opaziti, za razliko od prejšnjih let, veliko mladih pohodnikov, kar je zelo spodbudno za organizacijo pohodov v naslednjih letih. Za odlično organizacijo pohoda gre zasluga Podružnici Društva za zdravje srca in ožilja, za vzorno vodenje pa našim vodnikom planinskega društva Pohodnik.

Da bi bili v trenutkih, ko posameznik pomoč najbolj potrebuje, ob nenadnem zastoju srca, pripravljeni, nam je nazorno na lutki in s pomočjo AED (avtomatski eksterni defibrilator) prikazala gospa Petra Žagar, dipl. med. s., iz Zdravstveno vzgojnega centra Zdravstvenega doma Novo mesto. Takole pravi: »Nenaden srčni zastoj je eden izmed vodilnih vzrokov smrti v razvitih državah in tudi v Sloveniji. Pri osebi, ki je doživela srčni zastoj, je zelo pomembno, da očitvidci čim prej nudijo temeljne postopke oživljanja (TPO) in, če je le mogoče, uporabijo tudi avtomatski eksterni defibrilator (AED). Žal se veliko ljudi zaradi strahu ali neznanja tega ne loti pravočasno. V urbanem okolju poteče vsaj 8 minut od klica na 112 do prihoda službe Nujne medicinske pomoči. V tem času je preživetje obolenega odvisno od ukrepanja očitvidcev.

Verjetnost, da se bomo znašli v situaciji, ko je ogroženo človeško življenje, ni tako majhna. Zato je prav, da se vsakdo seznani z TPO. Veseli me, da smo danes tukaj pritegnili veliko predvsem mladih pohodnikov, ki so se pogumno lotili nudenja TPO.«

Še marsikaj zanimivega bi imeli povedati, še lepše je biti zraven in lepote doživeti, zato vas vabimo, pridružite se nam na 23. pohodu prihodnje leto, ko se bomo srečali prvo soboto v juniju, torej 6. junija 2020. ♥

Povzela in zbrala misli nekaterih akterjev dneva: Sonja Gobec
Fotografije: Jure Jerele

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Koroška v gibanju 2019

18. septembra smo sodelovali v Grajskem parku na Koroškem, v skupnem medgeneracijskem dogodku z NIJZ-om v okviru tedna evropske mobilnosti »Gremo peš« – z našim večletnim projektom ki ima naslov: »Koroška v gibanju«. Dan smo preživeli v naravi v skupinskem gibanju ob spremljavi glasbe, na stojnici smo predstavljali tudi ponudbo uživanja vode ter vodili pogovore o zmanjševanju uživanja alkoholnih pijač. V okviru projekta SOPA smo



delili zloženke o zavedanju nezdrave količine uživanja alkohola. Predstavljen je bil gibalni poligon SOPA in SOPA – kolo sreče. Bilo je obilo ustvarjalnih delavnic za otroke: judo, atletika, Hoja za upanje 2019, kolesarjenje in izvajanje presejalnih testov za ugotavljanje zdravja. Imeli smo številne pogovore, nasvete in izmenjavo izkušenj s predstavniki sodelujočih in obiskovalcev. Na ta dan so bili ob 9.45 uri povabljeni vsi na gibalni odmor z razgibavanjem »na terenu« – v šolah, doma in na delovnih mestih. Aktivnosti so bile objavljene v lokalnih medijih. ♥

Majda Zanoškar

12. festival drugačnosti in 21. mirovniški festival v Slovenj Gradcu.

Festival drugačnosti povezuje raznolikost in pestrost delovanja društev, ki povezujejo ljudi s posebnimi potrebami. Prireditev je predstavljena v okviru občinskega praznika v Slovenj Gradcu. Oba festivala sta za širšo javnost osrednja praznična dogodka. Izvedba je medgeneracijska in povezovalna. Festival ima tudi izobraževalno noto. Dobro je bil prikazan sam boj z invalidnostjo (npr.



šport – košarka) kot tudi ustvarjalno vključevanje z uspehi invalidov. Ostaja še problem zaposlovanja.

Že 21. leto poteka mirovniški festival. Slovenj Gradec je bil že leta 1989 imenovan v Mednarodno združenje mest glasnikov miru. Mirovniški festival je namenjen druženju mladih od vrtcev do sre-



dnjih šol, ljudi s posebnimi potrebami in starejšo populacijo ter seveda obiskovalcem. Tema letošnjega Mirovniškega festivala je pod skupnim naslovom »Leto avtohtonih jezikov«. Zaznamuje ga slogan »Pogovarjaj se z mano«. Številna dogajanja na stojnicah in na odru so spremljali številni obiskovalci. Danes imamo čast, da je župan Slovenj Gradca g. Tilen Klugler sekretar Mednarodnega združenja mest glasnikov miru. Naša Podružnica za Koroško že vrsto let sodeluje na obeh festivalih. ♥

Majda Zanoškar

Pozdrav jeseni

Člani Podružnice za Koroško smo šli na pohod po »Štrekni« (sedaj je to kolesarska in peš pot, nekoč pa je bila to železniška trasa) proti Mislinji. To je bilo tretjo nedeljo v septembru. Tokrat so že triindvajsetič zapored na kmetiji pri Foltanu nad Mislinjo priredili kmečko srečanje: »Pozdrav jeseni«. Vsako leto izberejo novo tematsko vsebino. Letos je bila to koruza. Predstavljene so bile razne vrste koruze, njena pridelava in predelava. Mnogo je bilo jedi, pripravljenih iz koruze. Nenazadnje je bila tudi predstavljena v lepih jesenskih tihožitjih.

Tamkajšnje turistično društvo sodeluje s kmeti, gospodinjami in ostalimi društvi. Dogodek je vreden ogleda. Tako smo se letos prvič na pot po »Štrekni do Foltana« odpravili tudi naši člani. Imela



sem čast predstaviti letošnji slogan ob Dnevu srca: »Bodimo junaki srca«.

Majda Zanoškar



Sveti Križ pri Dravogradu

Čeprav je ta romarska cerkev vidna daleč po Mislinjski dolini, sem bila tod prvič. Gospod župnik Igor Glasenčnik nam je na zanimiv način predstavil zgodovino gradnje te cerkve in njen pomen. Farani so jo lepo obnovili, prav tako so obnovili tudi župnišče. Ujeli smo lep, topel jesenski dan. Ob čaju in drugih dobrotah je čas za klepet kar prehitro minil. Od tod smo šli obiskat novi dom naše aktivne članice Podružnice za Koroško gospo Jožico Heber. Sedaj živi v Domu starejših v Črnečah, kjer je še vedno zelo aktivna. Je

nosilka kulturnega programa »Za vsak dan« in v pripravi proslave ob 40. obletnici odprtja prvega doma na Koroškem.

Seveda nas je tudi tokrat presenetila in nam recitirala pesmi »Našega srčka« gospoda Jožeta Prednika. Spoznali smo nov »Dom« v prijetnosti bivanja in pozornosti zaposlenih.

Lepo je bilo!

Majda Zanoškar



PODRUŽNICA ZA KRAS

Kali v okolici Pliskovice



Odsev pohodnikov (Foto: Ljubislava Škibin)

Deveta ura lepe, sončne nedelje 15. septembra 2019 je bila določena za zbor pod "Latnikom evropskega prijateljstva". Tako so Pliskovljani poimenovali osrednji vaški prostor, na katerem so leta 2005, ob prvi obletnici vstopa Slovenije v EU, posadili 25 trt. Toliko je bilo takrat članic zveze. Vse trte so v dobri rastni kondiciji in bogato obrodijo, le britanska v letošnjem letu nekam slabi. Navihanci pravijo, da morda zato, ker ne ve, ali bi iz družbe drugih trt odšla ali bi v njej vseeno še ostala.

Naš turistični vodnik je bil domačin Bogdan Macarol, sicer tudi predsednik regionalnega Društva turističnih vodnikov Krasa in Brkinov. Za člane kraške podružnice Društva za zdravje srca in ožilja in druge pristaše bolj zdravega življenja se je tokrat volontersko dal na razpolago za vodenje po trasi tradicionalnega pohoda od kala do kala. Teh so nekdaj v vasi in okolici imeli kar 18.

Mimogrede, naselje imenujejo tudi "ptičja vas", saj naj bi ime dobila po pliski, drobnih, živahni ptici, ki jo poznamo tudi kot tresorepko ali belo pastirico.

Mnogi kali na Krasu so z novimi časi utonili v pozabo in ob zasutju nanje spominjajo le še ledinska imena. V Pliskovici jih je »živih« zgolj polovica, pa še ti v veliki meri vegetirajo, saj jih največkrat obiskuje le divjad, medtem ko goveda in drobnice, zaradi

katerih so bili narejeni in vzdrževani, tako rekoč ni več.

Začetni del poti nas je vodil skozi osrčje Pliskovice in mimo – od daleč naokrog lepo vidne – cerkve. V njeni bližini je hiša s spominsko ploščo z zabeležko, da je v njej od 1906 do 1908 tu živela družina Srečka Kosovela. Danes še kako prisotno misel o težavah trajnostnega razvoja smo dojeli skozi vodnikovo razlago, da so še nedavno ljudje imeli bolj spoštljiv odnos ne le do vode temveč tudi do tradicionalne pozidave, ki je maksimalno čuvala tudi plodno zemljo.

Vas smo zapustili po tem, ko smo si na mestu enega od zapuščanih kalov ogledali spomenik volom (fotografija), brez katerih si ni bilo mogoče zamisliti dela na zemlji in v vinogradih, nepogrešljivi so bili tudi pri prevozu.

Krožna pot v dolžini sedmih kilometrov je na pol poti dosegla najnižjo točko pri kalu Mlačna. Pred leti obnovljen je sedaj dolg 45 metrov in širok 25 metrov. Nekdaj je bil še večji in globok več kot dva metra. V objemu narave smo si tu privoščili postanek in malico. Na povratku v vas smo si ogledali tudi najbolj oddaljen kal Jegravce, kjer so nekoč ženske tudi prale perilo.

V sami vasi pa je domišljijo vzbudila lokacija po imenu Kal. Tam je bil vse do druge svetovne vojne kal z globino več kot pet metrov, zdaj pa je na tem mestu urejeno balinišče.

Ob vodnikovi razlagi tako kulturnih kot naravoslovnih zanimivosti je tri ure hoje minilo kar prehitro minilo. To pot si je zamislil Igor Maher (1963-2009). V spomin nanj je vse od leta 2006 dalje vsako leto ob svetovnem dnevu mokrišč v februarju organiziran tradicionalni pohod. Ob tem, ko smo z rekreacijo naredili nekaj koristnega zase, smo znova spoznavali, kako odvisni smo od narave. Pa tudi, da se do nje obnašamo mačehovsko in da vode nimamo v neomejenih količinah. Zato bi jo morali še bolj varovati kot doslej. ♥

Jasna Čuk Rupnik



Spomenik volom z besedilom na plošči: »Nekoč smo tod okoli Kraševci orali z voli. V jarem smo jih uklenili, z njimi tovore vozili. Brez volov ne bi preživeli, zato smo radi jih imeli«.

(Foto: Jasna Čuk Rupnik)



Skupinska fotografija ob koncu poti nedvomno potrjuje naše dobro počutje. (Foto: Ljubislava Škibin)

Stari turn



Predsednica Ljubislava in tajnik Izток izvajata meritve.

Naš dan za srce se je 29. 9. 2019 začel v prostorih Jamarskega društva Sežana ob vhodu v jamo Vilenica, 6 km od Sežane v smeri proti Lipici.

Meritve krvnega sladkorja, holesterola, trigliceridov, krvnega tlaka, nasičenosti krvi s kisikom in gleženjskega indeksa so se začele ob osmih. Zaključile naj bi se ob desetih, a pozen prihod še zadnjih pohodnikov in s tem pomembno daljše vrste čakajočih na meritve, je vplival na spremembo odločitve najbolj zagnanih. Odločili so se za štart že kmalu po napovedani uri in pot z vrha Starega turna nadaljevali v "svojo" smer – zaključena družba pač.

Glavnina, po večini sestavljena iz članov Podružnice za Kras, mnogi pa so prišli v našo družbo tudi iz sosednje Italije, je na pot krenila pod vodstvom naše predsednice Ljubislave Škibin – zdravnice, ki je vedno dobre volje in nam med potjo res neumorno streže s pobudami za krepitev zdravja. Ob tem nas bogati še z zanimivimi zgodbicami iz življenja bolnikov, lastnih izkušenj in še iz mnogih prebranih knjig ali člankov. Na tak način je bil tudi ta izlet simpatično poučen, radoživ in zanimiv.

Vzpon na Stari turn se začel v bližini vhoda v jamo Vilenica. Pot ni videti zelo obljudena in markacije je potrebno v podrasti kar skrbno motriti. A naša vodička ima to pot očitno že "v malem prstu" (nog?). Zato nam je znala pokazati tudi dve v gozdu nekoliko skriti zanimivosti: kamnito pastirsko hiško – pred desetletji in stoletji so ta danes gozdnata področja v veliki razsežnosti prekrivali pašniki – in kraško jamo, v kateri smo po spustu vanjo nad svojimi glavami občudovali sinjino neba skozi streho zelenja in mogočnih skal.

Vrh Starega turna je bil skoraj premajhen za tako veliko število pohodnikov. Med tem, ko smo si postregli in tudi malce izmenjali naše malice, smo se čudili razsežnostim doline pod nami, v kateri so mnogi odkrivali svoje mladostne spomine



Pastirsko hiško so si mnogi ogledali tudi od znotraj.

nase ali na zgodbe svojih bližnjih in daljnih prednikov.

Gob nismo našli, smo si pa že takoj po opravljenih meritvah lahko postregli z grozdem, ki sta ga v slastni obilici prispevali Ljubislava iz svojega vrta in Jožica iz Dan od svojih prijateljev.

Manjši del skupine je pritegnila še možnost obiska jame. Skozi jamo je udeležence vodil izkušeni jamar in predsednik Jamarskega društva Sežana g. Guštin Jordan. Poleg užitka v še enem prigrizku iz domačih jabolč so se pred spustom navdušenci opremili še z novimi plastmi oblačil. Na to nujno so bili opozorjeni, od koga drugega le, kot od skrbne predsednice. In izvedeli so, da je bila Vilenica prva kraška jama, ki so jo v Evropi odprli za turiste, prvič že leta 1633. Je dejansko prva turistična jama v Evropi in bila do sredine 19. st. znana kot največja, najlepša in najpogostejše obiskana jama Klasičnega Krasa. Kasneje jo je prehitela Postojnska. Dolga je preko 1.300 m in globoka 180 m. A turistom je dostopnih le prvih 450 m. Od leta 1986 se v začetku septembra v njej odvija tudi del mednarodnega literarnega festivala Vilenica. Nagrade podeljujejo v vstopnem delu jame, ki nosi ime Plesna dvorana. Letos je nagrado dobil srbski pisatelj Dragan Velikić.

Jasna Čuk Rupnik



Vrh Starega turna je bil skoraj premajhen za skupinsko sliko.

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Gorenjska podružnica ob Svetovnem dnevu srca

Sproščeno in zagnano

Gorenjke in Gorenjci, povezani v podružnico Društva za zdravje srca in ožilja, so se ob Svetovnem dnevu srca že tradicionalno zbrali v Kranjski Gori. Dan je bil kot naročen za gibanje in za pospešen srčni utrip. »Dejavno in po svojih močeh« je bilo nepisano priporočilo za vse udeležence.

Najprej na nordijsko hojo

Prostovoljka Jasna Harej, sicer fizioterapevka v jeseniškem zdravstvenem domu, je najbolj zagnane privrženke nordijske hoje odpeljala na pohod po Kranjski Gori, kjer je veliko primernih sprehajalnih poti.



3, 2, 1, gremo

»Na ta srečanja prihajam že šesto leto in ugotavljam, da se zavest ljudi, da morajo najprej sami nekaj storiti za svoje zdravje, povečuje. Zelo pomembne pri usmerjanju so preventivne dejavnosti v zdravstvenih domovih, tudi strokovne delavnice za pravilno prehranjevanje, šole hujšanja, obvladovanje stresa in druge veliko pripomorejo. Tudi gorenjska podružnica dviguje zavest o zdravju ljudi.«

Ali sem fit?



Še zadnji napotki pred 6-minutno hojo

Center za krepitev zdravja, ki deluje v kranjskem zdravstvenem domu, pa je v okviru delavnice »Ali sem fit?« pripravil šestminutni test hoje. Erika Povšnar je v delavnici udeležencem posredovala informacijo o njihovi telesni pripravljenosti (aerobni zmogljivosti) ter jim svetovala zdravju prijazno telesno dejavnost. Delavnica je bila odprta za vse posameznike, ki jih je zanimalo, kakšna je njihova telesna pripravljenost ter raven telesne dejavnosti, koristne za njihovo zdravje. V delavnici je sodelovalo 17 članov društva, ki so zagnano premagovali razdaljo. Po strokovnem posvetu z zdravnico se štirje niso udeležili testiranja. Testiranje je tako opravilo 13 članov. Erika Povšnar je zadovoljna razložila, da je bila večina udeležencev povprečno telesno pripravljena, dve udeleženki sta bili nadpovprečno, dve pa podpovprečno telesno pripravljene. »Udeleženci so dokazali, da so fit, ne glede na leta«, jih je pohvalila Povšnarjeva.

Brez meritev ni šlo

Obvezna postaja so bile tudi meritve dejavnikov tveganja, ki sta jih opravljali Helga in Majda. Meritve krvnega tlaka, holesterola, sladkorja, so pomemben kazalnik. Po meritvah pa so se o tem in še o čem lahko posvetovali z zdravnico Natašo Kern.



Gospa, imate normalen tlak

SOPA

Del srečanja je bil namenjen tudi projektu SOPA – Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola, katerega osnovni namen je zmanjšati tvegano in škodljivo pitje alkohola pri odraslih prebivalcih Slovenije ter krepiti zdrav življenjski slog. Društvo za zdravje srca in ožilja – podružnica za Gorenjsko, je vključena v projekt v okviru drugih sodelujočih nevladnih organizacij. Udeležence smo informirali o projektu SOPA, namenu, ciljih, izvedbi in vlogi društva v projektu. Predstavili smo nekaj splošnih spoznanj o alkoholu, mejah manj tveganega pitja alkoholnih pijač in strokovni pomoči. Po ugotovitvah območne enote NIJZ je alkoholizem tudi na Gorenjskem vse večji problem, vse več je bolezni, neposredno povezanih z alkoholom. Člane društva smo tudi motivirali za udeležbo v različnih delavnicah o zdravem življenjskem slogu.

Druženje in gongi

Udeleženci so ob druženju in spoznavanju z roko v roki skupaj nekaj storili za svoje zdravje. »To je bil dan zanje, veseli smo njihovega odziva. Vse to potrjuje, da naše celoletno delo, povezano s predavanji, s preventivnimi delavnicami, doseže svoj namen. Udeleženci pa so se ob zvokih gongov sprostiti v delavnici, ki jo je vodila Tea Smonker. ♥

Udeleženske so povedale:

Ksenja: »Takšna srečanja so zelo pomembna, še posebej za starejše, ki so, smo vse bolj aktivni.«

Angelca: »Prihajam zaradi druženja, tudi meritve dejavnikov tveganja so zelo pozitivne in posvet z zdravnico me opogumi, da pravilno skrbim za zdravje. Tudi nasveti za pravilno gibanje ob nordijski hoji so zame nekaj novega, jih bom skušala upoštevati.«

Olga: »Zelo se dobro počutim v tej družbi, rada kaj novega izvem, sodelujem in dobim potrditev, da grejo moja prizadevanja za krepitev zdravja v pravo smer. Z udeleženci se že kar poznamo in skupaj preživimo drugačen dan.«

Aljana Jocif



Tea Smonker v delavnici gongov

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Pot na Bled

3. septembra 2019 smo se zjutraj zbrali na železniški postaji, kupili karte in šli na vlak. Že smo bili v družabnem vrtincu, se posedli po vagonih in se odpeljali po soški progi proti našemu cilju. V prijetnih pogovorih in opazovanju prelepe krajine ob Soči, je pot minila in že smo izstopili v Bohinjski Beli.

Sprejela nas je Gorenjska s kulisami svojih zelenih hribov, polj in mile rečice. Vas, ljubko okrašena z različnim cvetjem, snažna dvorišča in lične, postavne hiše naslonjene v breg. Pot nas pelje po ovinku pod goro proti Iglici, kjer se pred nami prikaže, med dvema visokima skalama, ozka razpoka, v katero je nameščena kovinska lestev. Ta se strmo vzpenja v vrtoglavo višino. Po njej moramo vsi splezati na zgornji plato, ker se pot nadaljuje po vrhu gore. Zgleda strašljivo, a pod skrbnim, ohrabrujočim vodstvom Slavice nam vsem uspe brez težav prispeti gor. Za nagrado si lahko privoščimo prvo okrepčilo iz nahrbtnika. Zadovoljni opazujemo vas in dolino pod nami. Pa se odpravimo naprej. Pot nas lepo pelje med zelenjem, ugotavljamo, da menda hodimo pod Pokljuko. A je že kaj gob? Verjetno še ne, saj je tako sončno in toplo. Opazim zlato rozgo in povem, da je zdravilo za ledvice. Naberem jo in shranim v nahrbtnik. Med klepetom prehodimo pot. Na desni strani opazimo šotore. Kaj je to? Kaj smo že v Zaki? Ja, že smo prišli do Blejskega jezera.

V prvi restavraciji si privoščimo kavico in malo počitka ob nežno valujočem jezeru s slikovitim razgledom na otok s cerkvico in na drugi strani grad na skali ter v ozadju Alpe. Vse skupaj v prelestni sončni svetlobi, ter pred nami kopalci za skušnjava, da bi tudi mi v slovo poletju, zaplavali v jezeru. Mimo nas zapelje tudi kakšen zapravljiček s konjičkom in turisti, ki si ne odločijo za pešačenje okrog jezera. Mi pa gremo naprej, po sprehajalni poti. Uživamo v čudovitih razgledih, ko je voda tako lepa zeleno modra, obrasla z lokvanji.

Drevesa ob obali so stara in prijetno zrasla v sožitju z vodo, pticami in drugim rastlinjem. Ves habitat je posvečen jezeru in življenju v njem. Opazujemo laboda, ribe v jezeru, drevesa v nji-

hovi zanimivi, mogočni rasti. Stopimo se s krajino, ki nudi tako prijetne energije, da človek v njih lahko počiva. Na eni strani jezera se približamo otoku, opazujemo ljudi, ki se vzpenjajo po stopnicah proti cerkvici. V sončnem dnevu je vse tako slikovito, da nas zamika vožnja s pletno do otoka. A to danes ni v skupnem načrtu.

Malo se še poslikamo za spomin, gremo na kremšnito ali kaj drugega po želji.

Še pot do vlaka. Opazujemo vile ob jezeru. V Zaki se vzpnemo do postaje Bled Jezero. Na postaji dobra kavica, pa že pride vlak. Vkrčamo se. Še malo poklepeta o vseh današnjih doživetjih ali čem drugem. Nazaj grede marsikoga pocrkla spanček ob enakomernem drdranju vlaka. Dan na izletu je bil prelep, bogat vtisov lepote, sproščenosti in izpolnitve v prijetni hoji in dobri družbi. Vlak pa prijetno ropota in nas pelje proti domu. Zanimiva popestritev našega današnjega izleta je bila pot po železni cesti. ♥

Nevenka Vrančič



Po Kosmačevi poti



Pred stopnicami – pod Iglico (Foto: Slavica Babič)

Za oktobrski pohod smo se morali malo prilagajati vremenu. Prvi najavljeni termin se ni izšlo. Padal je dež, dež... Prestavili smo pohod za teden dni, pa nas je že skrbelo kako in kaj. Napoved se je uresničila, vendar malce deževnih kapljic med pohodom ni pokvarilo razpoloženja in vtisa. Potrebne je bilo malo logistike. Tako smo si lahko pred startom privoščili kavo in slastno pecivo, s katerim nas je razvajala Anka, ki je tokrat pohod tudi vodila. Hvala!

Štartali smo na Postaji pri Mostu na Soči in se po lepi poti ob reki Idrijci usmerili proti Idriji ob Bači in Slapu ob Idrijci. Zanimiv pogled z druge strani reke, kot smo ga vajeni s ceste. Podali smo se po delu Kosmačeve učne poti do rojstne hiše pisatelja. Kosmačeva učna pot je literarna pot po dolini reke Idrijce. Poimenovana je po slovenskem pisatelju Cirilu Kosmaču. Pot so v inovacijskem projektu oblikovali učenci predmetne stopnje Osnovne šole Dušana Muniha Most na Soči pod vodstvom mentorjev. Med potjo so postavljene informativne table o zanimivostih ob poti in z dodanimi odlomki s Kosmačevih del.

Dobri dve uri hoda in že smo bili pri Kosmačevi domačiji. Privoščili smo si malico in pričakali ga. Karlo Kofol iz Tolminskega muzeja. Izčrpno in zelo zanimivo nam je predstavila domačijo, književnika Cirila Kosmača, njegovo družino, njegovo življenje



Pogled na skupino z vrha stopnic (Foto: Radovan Furlan)

in dela, ki se vsa navezujejo na to domačo dolino.

Še dobre pol ure hoda in pohod smo zaključili na Slapu ob Idrijci. Dež se je stopnjeval, a zadovoljni in z lepimi vtisi smo se odpeljali proti domu. ♥

Slavica Babič



Tabla na Kosmačevi učni poti (Foto: Drago Štefanič)



Pred Kosmačevo domačijo (Foto: Drago Štefanič)

DRUŠTVO ZA SRCE ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Dogodki ob svetovnem dnevu srca v Mariboru



Svetovni dan srca ob glasbi v centru Maribora

Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje je v počastitev Svetovnega dneva srca, pod letošnjim geslom »Bodimo junaki srca«, za člane društva in širšo javnost na območju Mestne občine Maribor in občin Podravja, izvedlo naslednji »junaški« program:

- Strokovno ekskurzijo smo v lepem vremenu izvedli v soboto, 21. 9. 2019, dogodke smo opisali v posebnem prispevku, ki je objavljen v rubriki Izlet.
- V nedeljo, 22. 09. 2019, smo »za vse junake srca« testirali telesno zmogljivost v hitri hoji na 2 km pri Osnovni šoli Miklavž na Dravskem polju, po posebej pripravljeni »srčni poti«.
- Da je treba tudi zdravstvene delavke in delavce spomniti na srce, ne glede na kateri strani so – ali kot delavci ali kot bolniki – smo v sredo, 25. 09. 2019 v sodelovanju z UKC Maribor že tradicionalno organizirali dva dogodka. Prvi je bil Dan odprtih vrat na Oddelku za kardiologijo in angiologijo UKC Maribor s predstavitvijo oddelka in funkcionalnih enot, ki pa ni zaživel, kot smo si želeli. Bistveno bolj se je odrezal dogodek »Prehranjemo se zdravo«. V petek, 27. 09. 2019, smo organizirali zdrav, varovalni, manj slan obrok za zaposlene v UKC Maribor in zanimivo je bilo gledati, koliko so si zaposleni dosoljevali. So pa vsi pridno pili čaj iz tatarske ajde, ki velja za živilo z veliko antioksidantov. Obroke je popestrila kontinuirana projekcija zdravstvenih vsebin, tudi na šaljiv način. Osebe Službe za prehrano je bilo za dogodek pohvaljeno, bili so pravi »junaki srca«.
- V soboto, 28. 9. 2019 med 9.00 in 12.00 smo se člani društva dobrodelno potrudili na osrednji prireditvi na Trgu svobode v Mariboru, pod pokroviteljstvom Mestne občine Maribor, ko nas je nagovorila podžupanja mag. Helena Kujundžić Lukaček. Ponudili smo brezplačne meritve dejavnikov tveganja za srčno-



Nepogrešljiv UZ vratnih žil z izvajalcem dr. Jožefom Magdičem v družbi s prof. Erihom Tetičkovičem (z leve)

žilne in možgansko-žilne bolezni, kjer je prednjačil ultrazvočni pregled vratnih žil – pravi šlager preventivne dejavnosti z dolgo vrsto čakajočih. Izkazal se je naš kolega nevrolog Jožef Magdič, podporo pa mu je prišel izraziti tudi naš član, podpredsednik Društva prof. Erih Tetičkovič, začetnik ultrazvočne diagnostike in mentor.

- Brezplačne meritve eventualnih motenj srčnega ritma s priročnim EKG aparatom so bile za naključne mimoidoče tudi zanimive, saj so obiskovalci tudi izkoristili možnost za pogovor z zdravnikom kardiologom po preiskavi, pa tudi z zdravstvenimi delavci in predstavniki društva.
- Določitev indeksa telesne mase marsikomu ni bila po godu, a nekje je pri sebi treba začeti.
- Vizualno je bila atraktivna predstavitev napihljive žile z maščobnimi oblogami in številni so se raje ozrli vstran misleč, da tega v žilah nimajo.
- Ponudili smo zdravstveno-vzgojno literaturo, možnost včlanitve v društvo, naročanje na individualni posvet v Posvetovalnici ZA SRCE in na meritve gleženjskega indeksa.

V okviru Sekcije študentov in diplomantov Medicinske fakultete in Fakultete zdravstvenih ved UM pri društvu so študentje predstavili svoje projekte in sodelovali pri meritvah krvnega sladkorja.

Dogajanje je odlično popestril Tamburaški orkester KUD Zvonka Antoličiča iz Miklavža na Dravskem polju in pomagal pritegniti tudi tiste, ki bi šli mimo.

Vsem, ki so prispevali k uspehim prireditvam, iskrena hvala. ♥

Besedilo in fotografije Mirko Bombek



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 Skrbovin'ce, Info točke 65+ ter Varne točke na **Mačkovi ulici 1 v Ljubljani** (med Pogačarjevim trgom in 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

Predavanja so vsako prvo delovno sredo v mesecu ob 17. uri v dvorani Krke na Dunajski 65 v Ljubljani. Vstop je prost do zasedenosti mest.

♥ **4. december 2019, ob 17.00:** prim. Matija Cevc, dr. med.: Družinska hiperholesterolemija – ali že vemo vse?

♥ **8. januar 2020, ob 17.00:** Marjanca Čuk, dipl. medicinska sestra: Preprečevanje žilnih obolenj, zdravstvena nega nog in izbor obutve

♥ **5. februar 2020, ob 17.00:** prim. Matija Cevc, dr. med.: Zakaj je debelost nevarna?

Telovadba za zdravo srce

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

Člani Društva za zdravje srca in ožilja ne plačajo letne članarine (identificirate se s člansko izkaznico), ampak samo mesečno vadnino. 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 meritev 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
Hemoglobin	2,00	2,50
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
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

Predavanje

V torek, 10. decembra 2019, ob 17.00 vas vabimo v Knjižnico Mirana Jarca Novo mesto na zanimivo predavanje »Kako ohraniti vitalnost?«. Z nami bo gospa Brigita Tisovec-Zupančič, nacionalna promotorka zdravja z Nacionalnega inštituta za javno zdravje, enota Novo mesto. Vstop prost.

Posvetovalnica za zdravo življenje,

Glavni trg 10, Novo mesto deluje po dogovoru – v popoldanskem času v prostorih Podružnice – razgovor z zdravnikom in meritve krvnega tlaka. Prosimo, da se predhodno najavite – vsaj teden dni prej (p. s.: organiziramo samo na osnovi prijav, če je prijavljenih vsaj nekaj kandidatov).

Prijave na tel.: 07/33 74 170 ali 051 340 880 in e-mail: drustvozasrce.nm@gmail.com

Meritve gleženjskega indeksa (pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih okončinah) v prostorih Podružnice na Glavnem trgu 10, Novo mesto, bomo izvajali, če boste za to zainteresirani.

Vabimo vas, da se prijavite. Prijavljene člane bomo o času izvajanja meritev pravočasno obvestili.

Prijave na tel.: 07/33 74 170 ali 051 340 880 in e-mail: drustvozasrce.nm@gmail.com

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 doživetju kaj novega in zanimivega. Starost od 0 -100 let.

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

V LETU 2020 ŽELIMO VSEM: ZDRAVJA IN SREČE.

- ♥ 4. januar ob 10.00: parkirišče pri pokopališču Šmartno pri Slovenj Gradcu. Obiskali bomo kar nekaj znamenitosti kraja, med drugim bomo šli do Erčeve žage. Vodja pohoda je Martina Možina, tel.: 031/634 298. Prisrčno vabljeni.
- ♥ 8. februar: Kulturni praznik
- ♥ 15. februar 10. uri: zberemo se na parkirišču pri trgovini Hofer na Prevaljah. V počastitev minulega kulturnega praznika nam bo Fanika Grošelj (tel.: 041 750 537) organizirala nekaj utrinkov: **Za dušo in srce**. Lažji pohod. Udeleženci pohoda vabljeni k sodelovanju kulturnih utrinkov. Povej naprej, vabljeni vsi.

PODRUŽNICA ZA POSAVJE

Kontakt: Franc Černelič 041 763 012

Program pohodov »SRCE«

DATUM POHODA	PROGRAM POHODA	Trajanje pohoda	VODSTVO
14. DEC.	Mozirski gaj	8 ur	Franc Černelič 041 763 012

Člani se lahko za izbrane pohode prijavite 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

Kontakti:

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

Članice in člani društva in vsi, ki skrbite za svoje zdravje, zdaj je pravi čas, da nas obiščete in izmerite krvni tlak in krvne vrednosti - sladkorja, holesterola in trigliceridov, preverite srčni ritem z EKG monitorjem, ter pretočnost ožilja z meritvijo gleženjskega indeksa. Ne prezrite tudi drugih dogodkov in aktivnosti predstavljenih v tem napovedniku.

Visoke vrednosti holesterola in trigliceridov so znak motene presnove, ko holesterol prekomerno nastaja v organizmu mnogih ljudi, odvisno od dedne zasnove, poleg tistega holesterola, ki ga počrpamo iz hrane. Pri teh ljudeh je vnos s prehrano manj pomemben.

Maščobe v krvi so še vedno pomemben napovednik tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni in njihovo napredovanje, za bolnike in tiste s povišanimi vrednostmi pa ob dieti in zdravih 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 **3. 12. 2019, ter 7. 1. in 4. 2. 2020.**

♥ **vsako prvo sredo v mesecu**, v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, merimo med 7.30 in 9.30, brez EKG monitorja **4. 12. 2019 ter 8. 1. in 5. 2. 2020.**

♥ **vsak drugi ponedeljek v mesecu 11. 11. in 9. 12. 2019, ter 13. 1. in 10. 2. 2020** 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: tajninstvo@zasrce-mb.si

♥ meritve krvnega tlaka, krvnih vrednosti in EKG monitor **s svetovanjem zdravnika** v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, Slomškov trg 5, izvajamo na prvo soboto neparnih mesecev. Tako bodo meritve **4. 1. in 7. 3. 2020.**

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

Predavanja

V jesensko-zimskem sklopu se vidimo 10.12., v zimsko-spomladanskem pa 11. 2. 2020, kot vedno vsak drugi torek v dvorani Medicinske fakultete ob 17. uri.

Predavatelji in teme predavanj bodo objavljeni naknadno.

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 aktivnosti

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 trajno ali občasno atrijsko fibrilacijo ter 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 **n 12. 12. 2019 ter 9. 1. in 13. 2. 2020**, 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; tajninstvo@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 vseh možnostih meritev in snemanj, ki jih nudi naše Društvo preberite več v letošnji številki Mariborskega srčnega utripa.

Ponovno vadba za srce v bazenu MTC Fontana v Mariboru!

Pridružite se nam ob petkih ob 15.45, tudi v tej sezoni, razen med prazniki in šolskimi počitnicami.

V sklopu projekta »Gibanje za zdravje«, pod vodstvom Mateja Lubeja, se ponovno dobivamo v MTC Fontana v Mariboru. Vadba poteka po enakem urniku kot v prejšnji sezoni, razgibavamo se in plavamo ob petkih ob 15.45. Vadba je sestavljena iz vaj atletske abecede v bazenu kot ogrevanje, nato gimnastične vaje za raztezanje, sledijo krepilne vaje za celotno telo in vadbo končamo s plavanjem 15 min z različnimi motivacijskimi vložki, skupno eno uro, nato proste aktivnosti, obisk energetske točke, tudi več vrst savn.

Vadba je priporočljiva tako za bolnike, kot tudi kot preventiva v hladnih mesecih, ko se ne gibljemo toliko v naravi. V minuli sezoni je bil obisk dober, zato s programom nadaljujemo.

Za razumno nespremenjeno ceno je na izbiro dvourni ali triurni obisk (4 ali 5 Eur), vključno s savnami, kar povsem zadovoljuje naše člane za krepitev in vzdrževanje dobrega zdravja in počutja.

Vse dogodke Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje praviloma objavljamo v dnevniku VEČER in po Radiu Maribor, možne so občasne motnje v obveščanju za kar se opravičujemo. 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**: tajninstvo@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 števil 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	ŽENSKA, KI SE ODREKA UŽITKOM	KIP	KAVELJEK ZA LOVLJE- NJE RIB	LUČAJ	SLOVENSKI IGRALEC RANER	MOSTOVŽ	SLOVENSKI SLIKAR ŠUBIC	PROSTOR ZA PEVCE V CERKVI				
				BOLNIK Z ASTMO		15										
				MUNICIJA							6					
				PRODAJA- LEC V KANTINI								16				
				FIGURA PRI ČETVORKI			7	LJUBIMKA	PREBIVALEC JAPONSKE	ITALIJANSKI PISATELJ (UMBERTO)	EDEN OD ČUTOV	ADAM BOHORČ				
				PUSTNA MASKA												
ZA SRCE	OSEBA, KI ZDRAVI Z ALOPATIJO	PEČENJE OSEBA, KI DOSTI GOVORI					IGRALEC (KENNY)							VELIK KOS POHIŠTVA	AFRIŠKA DRŽAVA (NAIROBI)	SLADEK JUŽNI SADEŽ
PRIJETEN VONJ						ODREZEK KOVICA						ZGORINJA OKONČINA ZVIŠANI TON E	1			
DROG V KOZOLCU	4				NEBESNI SVOD			2		ŽITARICA Z RESASTIM ZRNJEM			18			
OLGA GRACELJ			EDGAR DEGAS	SLOVENSKA ROKO- METAŠICA ČERNE	ACETILEN PRISTANIŠČE V S ŠPANIJI					RADIJSKA NAPOVE- DOVALKA JARC	SUMERSKA BOGINJA NEBA					
LEDENA DOBA				3							BOJNI STRUP					14
ARHEOLO- ŠKO NAJ- DIŠČE POD STOLOM						M. IME, IGNAC OBRAT ZA IZD. SODOV				12	SOLMIZA- CIJSKI ZLOG	PREPR. LJUDSTVO VNETO MESTO			11	
TONE ANDERLIČ			STVARNO BIVAJOČE V FILOZOFIJI			8	PROSILEC	LEDENIŠKI NASIP IZ PLASTI PESKA	KURIVO POKRAJINA V SAUDSKI ARABII					ANTON SLODNJAK PRIT. SAVE IZ BOSNE		
															IZBRANA DRUŽBA	HOTELSKI DELAVEC
				NASLOV				19			PORTU- GALSKI POLITIK (ANTONIO)	9				
				ANGLEŠKA MANEKENKA CAMPBELL			5			GORSKE REŠEVALNE SANI	ŠTOR ZA SEKANJE DRV 24 UR				10	
				MELODIČNI OKRASEK				POLMER JAKOB ALJAŽ						IVAN BRATKO STANE DERGANC		
				JUNAK ENEIDE	17				IGRA Z DVEMA SNOPOMA KART							
				DOMAČA PERNATA ŽIVAL					NEMŠKA PISATELJICA SEIDEL	13			POKLON			

Geslo prejšnje križanke je bilo: »VSI SMO JUNAKI SRCA«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Laura LESJAK, Gornja Radgona, Elica KITEK, Prager-sko, Tatjana GROŠELJ, Laško, Matevž ŠMID, Železniki, Draga GRABNAR, Ljubljana. 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. januarja 2020 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

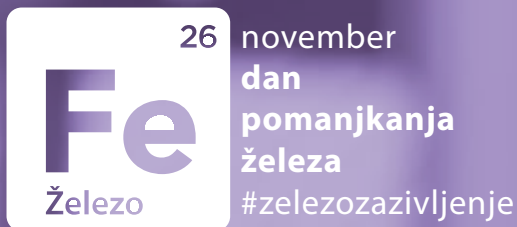


Srčno-žilna obolenja so #1
vzrok za delno invalidnost
in smrt pri bolnikih
s sladkorno boleznijo tipa 2¹

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 boljše
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.



6,5 MILIJONOV LJUDI PO SVETU IMA
KRONIČNO SRČNO POPUŠČANJE.
OKOLI 50 % JIH IMA TUDI
POMANJKANJE ŽELEZA,
Z ANEMIJO ALI BREZ NJE.



VZEMITE ŽELEZO RESNO.

Spoznajte pomen železa za vaše zdravje in se seznanite s
simptomi pomanjkanja železa na www.anemija.si



član skupine Sandoz