

**30**  
LET

DRUŠTVA ZA  
ZDRAVJE SRCA IN  
OŽILJA SLOVENIJE

# ZA SRCE



Letnik XXX • št. 1, februar 2021 • cena: 1,60 EUR • Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



**Pandemska utrujenost • Črevesna mikrobiota in probiotiki  
Cepljenje proti pnevmokoku • Šola v šoli, šola od doma**

# REŠI ŽIVLJENJE BOLNIKOM Z MOŽGANSKO KAPJO! PREPOZNAJ ZNAKE GROM

## POKLIČI 112



### G

#### GOVOR

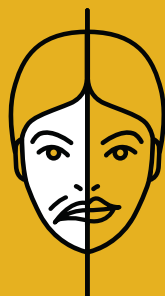
Neustrezen,  
zaticajoč, slabo  
razumljiv govor.



### 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](http://www.GROMminute.si)



Boehringer  
Ingelheim

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

PC-SL-100419  
Datum priprave informacije: februar 2021



# Lepe besede

Elizabeta Bobnar Najzer



S tara grščina pozna več kot 30 besed, s katerimi so označevali različne vrste odnosa, ki bi jih povezali z glagolom »ljubiti«. In ena največjih težav, ko so prevajali grška besedila v latinščino je bila, »skromnost besed v latinščini«, kot so to poimenovali. In seveda so bili prevodi primerni pojmovanju posameznega prevajalca. Danes bi temu rekli »izgubljeno prevodom«.

Slovenščina je moder jezik in je glagolu »ljubiti« preprosto dodajala pridevnike, samostalnike, včasih še kakšen glagol ali drugo slovnično obliko, ter tako

izražanje najvišjega čustva navezanosti in naklonjenosti povezala z vsem, karkoli je kdo menil, da ljubi.

Ljubiti sebe, drugega, brate, sestro, starše, domovino, dobro knjigo, potovanje, delo, izdelek, dobro hrano, mucka, igranje instrumenta, projektiranje, ... Že Slovar slovenskega knjižnega jezika našteva knjižno rabo za več kot deset pomenov, v vsakodnevnih pogovorih jih lahko najdemo še več.

Zakaj to pišem?

Ker lepe besede izginjajo – kajti izginjajo priložnosti, da bi jih lahko povedali.

V času socialnih balončkov ali mehurčkov so se stiki med generacijami, ki ne žive skupaj, skrčile na telefon, v najboljšem primeru še predajo nujno potrebnih stvari na prag. Stiki med sodelavci na virtualne kave, stiki med otroci na ekrane.

Ostali smo brez lepe govornje besede v gledališčih, operah. Omejili so nas na večno ponavljanje enih in istih besed pri novicah v kateremkoli že mediju, na neskončno ponavljanje tujih četrtozrednih limonadnic v najbolj gledanem času.

Ostali smo sami – vendar s seboj.

Nikoli ni prepozno, da začnemo nekaj novega, zanimivega. Nekaj, kar nas nič ne stane, kar nas ne vznemirja, in pri čemer nismo odvisni od nikogar drugega, kot le od sebe.

Vabim vas, da načrtno in zavestno sebi namenjate lepe besede. Na glas ponovite vse pesmi, ki jih znate na pamet. Ali si preberite pesem – z občutkom za lepoto. Pohvalite se za vsako stvar, ki jo naredite. Naj bo to kuhanje običajnega obroka, naj bo to pospravljanje, pomivanje oken, pranje ali likanje perila.

Karkoli delate, delajte s spoštovanjem do sebe, z ljubeznijo do sebe. Ne »kregajte« sami sebe, če nečesa niste naredili, ali niste naredili tako, kot bi to želel kdo drug. Prenehajte uporabljati slabšalne besede, ki nam tako hitro zbežijo z jezika: »ah, kako sem neumen / neumna«, »jaz pa res ničesar ne razumem« in podobne.

Namesto tega trenirajte pozitiven odnos do sebe. To lahko naredimo le sami. Saj veste, če se vam še tako smili otrok, ki se uči hoditi in tisočkrat pade, ne morete se naučiti hoditi namesto njega.

Spomnite se, da ste vi tisti otrok, ki se je učil in naučil hoditi. Ki ni obupal, ne glede na število padcev in udarcev. Ki ve, da zmore.

Ste se zalotili, da včasih lažje želite dobro drugemu kot sebi. Da se raje sami odrečete nečemu, da lahko nudite komu drugemu. Čeprav ta drugi tega morda ne potrebuje ali pa ima veliko večje možnosti, da si vse zagotovi sam.

Preliščite se, predstavljajte se, da ste vi ta »drugi«, ki je »vreden« nasmeha, posebne kave, novih čevljev ali rute. Vzemite kakšno svojo sliko izpred let, takšno, na kateri ste si všeč. Pa ji povejte, kaj vse ste dosegli.

Ali preprosto stopite pred ogledalo, se pogledite in zasmejete, naredite kakšno grimaso, razposajeno si pokažite jezik. Naj vam ne bo nerodno, saj vas nihče ne vidi.

Predvsem pa, vsak dan izberite eno, lahko še tako majhno podrobnost, ki vam je všeč. Iščite jo, dokler je ne najdete. Ne iščite slabo, iščite dobro.

Se vam zdi to težko? Sploh ni! Le spremenite pogled in videli boste, da je sonce na nebu, da so ptice na drevesih, da zeleni trava.

In da bo kmalu čas, ko bodo pandemske izkušnje spomin, tako kot je spomin na čas, ko ste se učili hoditi. ♥

## NADZORUJTE DEJAVNIKE TVEGANJA IN PREPREČUJTE POJAV KAPI

# rossmax

**X5 - MERILNIK TLAKA**, ki vam nudi več  
Med rednim merjenjem tlaka zaznava aritmije  
in atrijsko fibrilacijo

**NATANČEN  
in UGODEN!**



**X5**

- Zaznavanje aritmije (ARR)
- Zaznavanje atrijske fibrilacije (AFib)
- Zaznavanje prezgodnjega utripa
- Povprečje zadnjih 3 meritev
- Priložen adapter
- Klinično validiran



# 2in1! MaX

**2in1. MaX - spremljajte vrednosti glukoze v krvi.**

Izberite enostaven in točen merilnik s posamično pakiranimi lističi z rokom uporabe 24 mesecev!

▶ NAPREDNA TEHNOLOGIJA KOREKCIJE HEMATOKRITA

HCT  
0-70 %

900 MEM  
Spomin 900 meritev

0,5 µL  
količina vzorca

Izmet lističev



Preverite številne ugodnosti v trgovinah MEDIKA

Medika Kranj (04/236 90 88), Medika Celje (03/543 43 52), Medika Kočevje (01/893 90 17), Medika Bled (04/574 50 70), Medika Bolnica Maribor (02/300 28 82), Medika MC Tabor Maribor (02/229 52 46), Medika Jesenice (04/586 12 14)

VPD, Bled, d.o.o., Pot na Lisice 4, 4260 Bled  
tel.: 04 574 50 70, email: info@vpd.si  
[www.vpd.si](http://www.vpd.si)

BREZPLAČNA ŠTEVILKA  
**080 80 91**

**VPD**

## UVODNIK

- 3 *Elizabeta Bobnar Najžer* Lepe besede

## AKTUALNO

- 6 *Jasna Jukič Petrovčič* Posvetovalnica za srce v prvem letu epidemije  
 7 *Brigita Zupančič-Tisovec* Pandemska utrujenost  
 9 *Nataša Jan Ožji pas*, boljše zdravje  
 12 *Ana Šinkovec, Špela Fistrič* Sodelovanje v Programu Svit je modra odločitev  
 13 Visok krvni tlak in zvišan holesterol morata sprožiti alarm

## ZNAJJE ZA SRCE

- 16 *Rok Orel* Črevesna mikrobiota in probiotiki (drugi del)  
 18 *Tatjana Lejko Zupan* Cepljenje proti pnevmokoku

## NOVICE O ZDRAVJU

- 19 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

## SRČIKA

- 20 *Nataša Jan Šola* v šoli, šola od doma

## S SRCEM V KUHINJI

- 22 *Brin Najžer* Naj zadiši

## NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 23 *Aleš Blinc* Cepljenje in antikoagulacijska terapija

## PREDSTAVLJAMO

- 24 *Janez Tasič* Epidemija in karantena



## SRCE IN ŠPORT

- 27 *Matej Majerič* Osnove aerobne vadbe za zdravje v fitness centru (drugi del)

## IZLETNIŠKO SRCE

- 29 *Sonja Gobec* Podajmo se po Machovi učni poti

## DRUŠTVENE NOVICE

- 31 Društvene novice  
 39 *Sandra Kozjek* Ugodnosti za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije v letu 2021

## KRIŽANKA

- 42 Križanka

Letnik XXX št. 1, 28. februar 2021; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

ZA SRCE

**Ustanovitelj in založnik:**

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

**Glavni urednik:**

Aleš Blinc

**Namestnik glavnega urednika:**

Boris Cibic

**Odgovorna urednica:**

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

**Področni uredniki:**

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

**Člana uredništva:**

Josip Turk, Nataša Jan

**Tajnica revije:**

Sandra Kozjek

**Naslov uredništva:**

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

**Oglasno trženje:**

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

**Tisk:**

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

**Računalniška postavitev in priprava za tisk:**

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

Vse pravice pridržane

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

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

**Fotografija na naslovnici:**

**Poster Društva za srce "3 razvade zdravih ljudi"**  
 (Fotografija: Marko Ocepek)  
 Idejna zasnova: Nataša Jan

»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 2017-2019 ter 2020-2022, sofinancira Ministrstvo za zdravje RS na podlagi javnih razpisov.

Program je del prizadevanj Dober tek Slovenija, Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025

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 *Elizabeta Bobnar Najžer* Kind words

The responsible editor writes about the changes in communications as people have become accustomed to not talking with each other due to long term isolation.

**ACTUALITIES**6 *Jasna Jukić Petrovčič* The heart consultation room during the first year of the epidemic

The heart consultation room, located on Dalmatinova 10 in Ljubljana, has been a popular source of advice for the inhabitants of Ljubljana, as well as for people across Slovenia, for over 20 years. The head of the consultation room described how it continues to work in the special circumstances caused by the epidemiological situation.

7 *Brigita Zupančič-Tisovec* Pandemic exhaustion

Pandemic exhaustion has been developing slowly over the course of the long-lasting epidemic situation. It is influenced by the cultural, social, structural, and legislative environments. It seems that pandemic exhaustion is getting more and more prevalent as it is becoming more and more difficult to follow the epidemiological recommendations and restriction measures.

9 *Nataša Jan* Narrower waist, better health

The Slovenian Heart Association organised, at the end of last year, an online discussion on the topic of obesity and increased body weight titled: "Narrower waist, better health". The panellists and participants discussed the causes of obesity, the numbers of overweight and obese people in Slovenia, as well as the consequences of obesity, means of prevention, and the link between children infected with Covid-19 and obesity. Above all, the discussion stressed the importance of physical activity in all age groups.

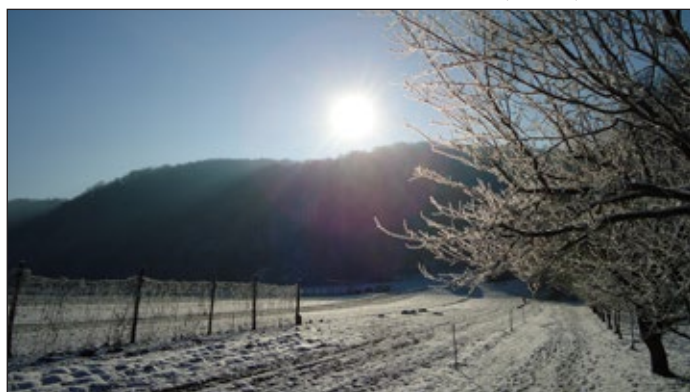
12 *Ana Šinkovec, Špela Fistrich* Taking part in the Svit programme is a wise choice

The Svit (dawn) programme is a preventive medical programme, aimed at prevention and early detection of colorectal cancers. It includes men and women between 50 and 74 years of age, every two years.

## 13 High blood pressure and an increased cholesterol should sound an alarm

**KNOWLEDGE FOR THE HEART**16 *Rok Orel* Intestinal microbiota and probiotics (part two)

We know today that intestinal microbiota is a key component of many physiological processes and that its composition and activity greatly impact the



health of a person. The author explains the workings and influence of intestinal biota in an interesting and easy to understand manner.

18 *Tatjana Lejko Zupan* Vaccination against pneumococcus

Along with getting a flu vaccination, now is a good time to consider getting vaccinated against pneumococcus. Streptococcus pneumoniae is the most common cause of bacterial pneumonia in your home environment. Along with pneumonia, it can also cause meningitis, bacteraemia, inflammation of the paranasal sinuses, and inflammation of the inner ear.

**NEWS**22 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

**ROSEBUD**20 *Nataša Jan* Class in school, school from home

The Slovenian Heart Association has, for the last eight years, been conducting a programme titled 'Young people make the world go round', also known as 'Bimbam the Heart', in cooperation with the Municipality of Ljubljana. The programme features pupils from Ljubljana's primary schools.

**IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART**22 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals

**THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE**23 *Aleš Blinc* Vaccination and anticoagulation therapy

In this article, the author expertly explains why Covid-19 vaccinations are recommended even for people who are receiving anticoagulation therapy.

**PRESENTING**24 *Janez Tasič* Epidemic and quarantine

Over the last year have been living in an odd world, reminiscent of ages past, when diseases were rampant thought the world and humanity fought for its survival. In this article, the author presents a short history of epidemics and quarantines.

**THE HEART AND SPORTS**27 *Matej Majerič* Basics of aerobic exercise in a fitness centre (part two)

In this second part of the article, the author analyses the various machines used for aerobic exercise in a fitness centre.

**THE EXCURSION HEART**29 *Sonja Gobec* We are taking the Mach educational trail

Only 4km away from Novo mesto, along the main road Novo mesto-Šentjernej, is the village of Mali Slatnik. The village is the start point of a well organised and varied Mach educational trail along which you can find many natural landmarks and a fairy-tale atmosphere.

**NEWS**

## 31 News

39 *Sandra Kozjek* Benefits for members of the Slovenian Heart Association in 202142 *Marjan Škvorc* Crossword**SODELOVALI SO**

Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; Špela Fistrich, program SVIT; Sonja Gobec, podružnica za Dolenjsko in Belo krajino; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., direktorica, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Jasna Jukić Petrovčič, prof. zdr. vzg., Posvetovalnica za srce Ljubljana, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Sandra Kozjek, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; doc. dr. Tatjana Lejko Zupanc, dr. med., Klinika za infekcijske bolezni in vročinska stanja, UKC Ljubljana; doc. dr. Matej Majerič, Univerza v Ljubljani,

Fakulteta za šport; Brin Najžer, PhD (Združeno kraljestvo Velike Britanije in Severne Irske), podružnica Ljubljana; Jordan Milost, podružnica za Severno Primorsko; prof. dr. Rok Orel, dr. med., znan. svet.; Klinični oddelek za gastroenterologijo, hepatologijo in nutricionistko, Pediatrična klinika, UKC Ljubljana; Katedra za pediatrijo, Medicinska fakulteta, Univerza v Ljubljani; Inštitut za probiotike in funkcionalno hrano d.o.o.; Inge Sajovic, podružnica za Gorenjsko; Ana Šinkovec, program SVIT; Marjan Škvorc; prim. Janez Tasič, dr. med., spec. kardiolog, predsednik podružnice Celje; Brigita Zupančič-Tisovec, Nacionalna promotorka zdravja, NIJZ OE NM.



# Posvetovalnica za srce v prvem letu epidemije

Jasna Jukić Petrovčič

*Posvetovalnica za srce na Dalmatinovi ulici 10 v Ljubljani je med prebivalci Ljubljane in tudi med ljudmi iz cele Slovenije prepoznavna in zelo priljubljena že dvajset let.*

S pomladi 2020 smo, skupaj s celotno državo, tudi mi doživeli prvo epidemijo. Preventivno smo zaprli vrata Posvetovalnice za fizične obiske, obdržali smo svetovanja preko telefona in elektronske pošte.

Veliko ljudi se je obrnilo na nas. Ne zgolj glede srčno-žilnih bolezni, ampak je bilo vprašanj mnogo in zelo različnih. Tudi glede virusa, ukrepov, preventive bolezni... Veliko je bilo psihičnih stisk, ko so ljudje potrebovali tople in spodbudne besede. Ljudem smo bili sposobni dati strokoven in hkrati pomirjujoč, empatičen nasvet ter pogovor.

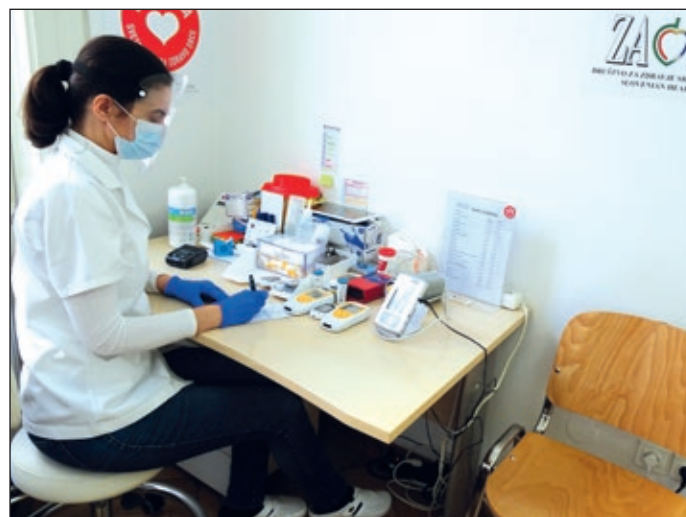
V maju smo z velikim veseljem ponovno odprli vrata tudi za fizične posvete in preglede. Edina razlika je bila, da se je bilo potrebno naročiti (sprejeli smo tudi nenaročene, če ni bilo gneče), obvezno imeti zaščitno obrazno masko ter pred vstopom razkužiti roke.

Žal pa sobotne Posvetovalnice v prostorih Skrbovince na Mačkovi ulici v Ljubljani nismo več odprli. Seveda močno upamo, da jo bomo lahko ponovno odprli v tem letu oz. ko bo konec epidemije.

Tudi strokovni delavci v Posvetovalnici smo se morali navaditi na vse nove ukrepe, razkuževanje prostora, zračenje.

K sreči smo se odlično organizirali in delo je lepo steklo, še vedno pa je obvezno naročanje na pregled in upoštevanje vseh zaščitnih ukrepov.

V tem času je bilo veliko težkih zgodb, ki so jih ljudje, zlasti starostniki, doživeli. Zelo težko so doživljali omejevanje obiskov, stikov s svojimi najdražjimi, omejen so imeli obisk do zdravnika, niso se znašli glede nove situacije. Več je bilo poslabšanj osnovne bolezni. Tudi motenj razpoloženja, depresije je bilo več. Mnogi pacienti, ko so se sprostiti in povedali svojo stisko, so jokali. Vedo,



*Delo v zaščitni opremi. (Foto: Nataša Jan)*

da pri nas vedno dobijo posluš za njihove težave, prijazno in sočutno besedo ter strokoven nasvet.

Večkrat sem se srečala z ljudmi s sladkorno boleznijo, ki jim je v času epidemije narasel krvni sladkor. Niso želeli obremenjevati osebnega zdravnika še s svojimi težavami...

Mnogi so na lastno pest opustili zdravila za nižanje holesterola v krvi ali pa so se zaradi omejitve gibanja prepustili lenobnosti oz. tako imenovanem »udobju kavča« in si privoščili več nezdrave hrane, tudi alkohola. Zato sem opažala porast holesterola in trigliceridov v krvi.



*Vodja posvetovalnice, Jasna Jukić Petrovčič, na promociji svetovnega dneva srca na Rožniku, 2019  
(Foto: arhiv Društva za srce)*



*Meritve gleženjskega indeksa na Prešernovem trgu v Ljubljani, 2019  
(Foto: arhiv Društva za srce)*

Prav tako sem opazila porast telesne teže oz. indeksa telesne mase in obsega pasu. Na srečo pri obiskovalcih posvetovalnice ni bil povečan porast kadilcev ali število dnevno pokajenih cigaret.

Mnogim ljudem, ki se zdravijo z zdravili proti visokemu krvnemu tlaku, je le-ta narasel. Tudi več je bilo na novo odkritih ljudi s hipertenzijo. Pri marsikomu je bil to odraz psihične oz. duševne stiske. Prav tako so mnogi ljudje imeli pospešen srčni utrip. Vsem tem ljudem sem kot prvo svetovala klic ali elektronsko sporočilo osebnemu zdravniku, hkrati pa jih redno naročala v Posvetovalnico za srce, da smo pogosteje spremljali zdravstveno stanje.

Kdor doma ni imel ustreznega merilnika krvnega tlaka, sem mu ga brezplačno posodila.

Ugotovila sem tudi, da so si mnogi želeli sami pomagati z naravnimi pripravki ali prehranskimi dopolnili. O vseh teh ukrepih smo se iskreno pogovorili, svetovala sem jim tudi posvet v lekarni s farmacevtom.

Primer, ki se me je izredno močno dotaknil, je bil v jeseni primer gospe, stare preko sedemdeset let, ki se je na nas obrnila prvič.

Gospo sem naročila na pregled. Ko je prišla, ni vedela, kako začeti. Ni želela nobene od naših preiskav. V prijaznem pogovoru z njo se mi je zaupala, da je prišla k nam izključno zato, ker nikamor drugam ni mogla. Niti do osebnega zdravnika. Povedala mi je, da je na vratu začutila »bunko, ki je vedno večja«. Ko sem zatrdlino potipala sem vedela, da ne gre za običajno povečano bezgavko, ampak da je lahko kaj hujšega. Sočutno sem to gospe tudi povedala in jo prosila, da mi pove, v kateri zdravstveni dom hodi in h kateremu osebnemu zdravniku. Tisti dan sva z njenim osebnim zdravnikom imela delovnik ob enakem času, zato sem ga takoj poklicala. Medicinski sestri sem razložila kdo sem, od kod in zakaj kličem. Gospo je naročila na pregled k zdravniku že čez dva dneva.

Gospa je od hvaležnosti in olajšanja jokala. Kljub epidemiji sem jo prijela za roko in jo potolažila ter ohrabrila, da bo zmogla.

Čez deset dni me je poklicala in povedala, da je bila na punkciji, in da je tista njena »bunka« res rak in se mi ponovno zahvaljevala za pomoč. Dogovorili sva se, da me bo obveščala o poteku zdravljenja. Nazadnje, ko to pišem, sva se slišali pred božičem. Vsa vesela mi je povedala, da se po terapiji njen rak manjša in da bo s

Tabela 1: Prikaz neustreznih izmerjenih vrednosti pri izbranih meritvah

| Vrsta preiskave     | Delež neustreznih izmerjenih vrednosti |
|---------------------|--|
| Krvni tlak          | 42,5 %                                 |
| Srčni utrip         | 8,6 %                                  |
| Holesterol          | 71,7 %                                 |
| LDL holesterol      | 58,1 %                                 |
| HDL holesterol      | 29,5 %                                 |
| Trigliceridi        | 47,9 %                                 |
| Glukoza             | 28,7 %                                 |
| EKG                 | 30,5 %                                 |
| Pulzni val          | 41,2 %                                 |
| Žilna starost       | 85,4 %                                 |
| Gleženjski indeks   | 8,5 %                                  |
| Obseg pasu          | 55,3 %                                 |
| Indeks telesne mase | 51,7 %                                 |
| Saturacija          | 5,7 %                                  |

terapijami končala v novem letu. Če gospa bere tale prispevek ji želim, da uspešno premaga bolezen!

V letu 2020 je bil občuten porast mlajših oseb, ki so se obrnili k nam po pomoč, nekaj smo imeli tudi otrok.

Ljudje se zelo radi vračajo k nam v posvetovalnico. Kot pravijo sami zato, ker jim damo občutek, da nam je mar zanje, da jih sprejemamo, ne kritiziramo, si vzamemo čas, jih poslušamo ter hkrati dobijo pregled in strokoven posvet. Mnogokrat že samo pogovor olajša stisko, težavo, zmanjša strah.

V Posvetovalnici za srce v Ljubljani smo v letu 2020 opravili okoli sedem tisoč različnih meritev in strokovnih svetovanj. Tabela 1 prikazuje delež neustreznih vrednosti posameznih meritev.

Zaradi epidemije je odpadlo veliko preventivnih zdravstvenih aktivnosti na terenu, a kljub temu smo uspešno izvedli meritve in svetovanja ob svetovnem dnevu srca konec septembra.

V letu 2021 želimo, da se zdravstvene razmere glede epidemije umirijo in da mi vsi lažje zadihamo ter se sprostimo.

V Posvetovalnici za srce pa ste vsi vedno prisrčno dobrodošli.



# Pandemska utrujenost

Brigita Zupančič-Tisovec

*Se počutite utrujene, ujete in naveličane? Niste sami. Obstaja več psiholoških razlogov, zakaj se utrujenost začne. Na srečo obstaja tudi kar nekaj tehnik za obvladovanje varnosti in zaščite vašega duševnega zdravja in dobrega počutja. Kaj lahko naredimo ob padcu motivacije za upoštevanje zaščitnih vedenj?*

**P**andemska utrujenost se zaradi dalj časa trajajoče epidemije razvija postopoma. Nanjo vpliva kulturno, socialno, strukturno in zakonodajno okolje. Zdi se, da je ta vse pogostejša, in da je na splošno vse težje slediti smernicam in spreminjajočim se ukrepom. Tovrstna utrujenost ni značilna le za pandemske previdnostne ukrepe, kot je vztrajanje pri socialni distanci, uporaba mask in higiena rok in kašlja. Z vsemi spremembami vedenja, povezanimi z zdravjem – vključno s povečano telesno dejavnostjo, zdravo prehrano in manjšo porabo tobaka ali alkohola – se pri posameznikih

pojavi težave pri vzdrževanju novega sloga in možni recidivi v stari slog že po krajšem času spremembe.

Vendar mora biti naš pogled tokrat drugačen: ne gre za našo odločitve o našem zdravju, temveč tudi o zdravju ljudi okoli nas. Ne le naših najbližjih temveč tudi vse skupnosti, ki ji pripadamo. Tudi naše odločitve vplivajo na dolžino trajanja družbenega zastoja. Posledično naše odločitve vplivajo na delo zdravstvenih delavcev in njihovo preobremenjenost... In ne nazadnje: na število razpoložljivih postelj in z njimi povezanih intervencij, ki rešujejo življenja.



## Sindemija

Pravzaprav javno zdravstveniki ne govorimo o epidemiji temveč o *sindemiji* (sočasnem pojavu dveh ali več epidemij hkrati), ki vplivata druga na drugo in poslabšujeta prognozo in breme bolezni. Strokovnjaki opozarjajo na problem širitve okužb z akutnim respiratornim sindromom kovid-19 in krepitev dejavnikov za kronične nenalezljive bolezni. Poleg pristopov omejevanja virusne bolezni se je potrebno osredotočiti tudi na obravnave kroničnih nenalezljivih bolezni s posebno pozornostjo na ranljivih skupinah prebivalcev.

Ena od razlag za upadanje izvajanja preventivnih ukrepov se nanaša na dva pomembna napovedovalca zdravstvenega vedenja. Eno je zaznavanje dovzetnosti – kako verjetno mislimo, da bomo zboleli za boleznijo? Odgovor je preprost: večje kot je število obolelih, večje je tveganje, da zbolimo tudi sami. Druga je zaznana resnost – če jo razumemo, kako slaba mislimo da bo? Tudi tu je odgovor podoben: večje ko je število umrlih, večja je resnost in breme bolezni.

## Vsi drugi to počnejo

Socialne norme so nepisana pravila o tem, kako naj se obnašamo v družbi. Medtem ko je mogoče družbene norme sporočiti na več načinov, je eden glavnih kanalov sporočanje z opazovalnim učenjem. Kako se obnašajo drugi v podobnih situacijah? Verjetno gre za enak vpliv skupine vrstnikov v času odraščanja na razvoj tveganih vedenj kot npr. poseganje po alkoholu ali nezdravi hrani. Z opazovanjem drugih dobimo tudi sami načrt za svoje vedenje. *Naj bo odločitev o našem vedenju naša lastna izbira, za katero se bomo odločili po tehtnem premisleku odraslega in z mislijo na boljšo prihodnost.* Ne imejmo strahu pred izločenostjo iz lastne skupnosti. Vzemimo si čas in razmislimo, kako nam gre. Če se počutimo razdraženi, nestrpni, jezni ali trpimo zaradi utrujenosti, tesnobe ali depresije, sprejmimo, da so vsi ti odzivi v tako težkem času normalni in razumljivi.

## Hrepenenje po povezanosti

Ljudje smo družbena in družabna bitja in socialna izolacija je lahko še posebej neprijetna. Vodi lahko do poslabšanja zdravja in pojava nekaterih tveganih vedenj ter kasneje do pojava simptomov in bolezni tako na področju telesnega kot duševnega zdravja. *Trik je v uravnoteženju telesne distance s socialno povezanostjo:* naj nove tehnologije omogočijo tudi naše komunikacije (telefonske, video klici, družabna omrežja...), kadar pa komuniciramo neposredno, naj bo to z upoštevanjem vseh priporočil. Kljub telesni oddaljenosti so lahko naše komunikacije iskrene, prijazne in tople. Posebno pozornost namenimo omejevanju časa pred zasloni. Naša pozornost je naša valuta, naj nam je ne poberejo nepomembni mediji. Potrudimo se.

## Pot navzgor

*Poleg sistemskih ukrepov vlade in ukrepov stroke lahko doprinesamo tudi na nivoju posameznika:*

1. *Spremenimo naše vedenje:* Tako kot ustavljanje pred rdečo lučjo na semaforju in upoštevanje drugih (npr. prometnih pravil),



Vir: <https://www.pxfuel.com>

se lahko dosledno naučimo upoštevati tudi ta tri preprosta navodila: upoštevanje socialne distance, higijene rok in kašlja ter uporabe mask v javnosti glede na priporočila. *2. Ostanimo prilagodljivi in sledimo, saj se priporočila ves čas spreminjajo.* Nova znanstvena spoznanja o virusu, ki povzroča kovid-19 se ves čas dopolnjujejo, kar pogosto

vpliva tudi na spremembe priporočil. Vse to vnaša zmedo, zato sledimo le informacijam iz strokovno preverjenih virov.

3. *Poskrbimo za zalogo artiklov, ki jih potrebujemo za kakovostno življenje in artiklov za osebno higieno ter zaščito:* Tako maske kot razkužila imejmo ves čas pri roki, da jih lahko redno uporabljamo.
4. *Epidemijo iz abstraktnega premaknimo na osebni nivo.* Ozrmo se po svoji okolici: zbolevanje ni le abstraktna ideja, temveč zelo osebna zgodba posameznikov, ki se pogosto ne konča s srečnim koncem. *Z zgodbami teh ljudi razumimo tveganje in posledice za neodgovorno ravnanje.*
5. *Ko gre za duševno zdravje, kovid-19 vpliva na pojav tesnobe, žalosti / depresije in utrujenosti.* Ko pandemija napreduje, dolgotrajna izpostavljenost povzroča nešteto težav. Tesnoba izvira iz negotovosti, pomanjkanja občutka nadzora in ogrožanja številnih pomembnih vrednot v našem življenju naenkrat. Tudi hitre, nepričakovane spremembe, ki jih je prinesla pandemija, so povzročile vrsto izgub. Izguba je največji dejavnik depresije in ta pandemija je povzročila vse vrste izgub: pomembnih dogodkov, povezav z družino, prijatelji in skupnostjo, potovanj, priložnosti, financ, kariere, smrti ... Utrujenost izhaja iz žongliranja z več zahtevami naenkrat, neskončnega ocenjevanja nevarnosti za naše zdravje ter iskanja korakov s katerimi bomo varni. Nujna je skrb za naše zdravje in v primeru stiske se lahko obrnemo na zdravstveno osebje ali na Telefon za psihološko podporo ob epidemiji kovid-19: 080 51 00.
6. *Vključujmo otroke in mladostnike in jih s primernim vzorom naučimo odgovornega obnašanja.* Dovolimo jim, da do razumne mere sodelujejo pri določenih odločitvah (kot na primer pri izbiri mask,...).
7. *Dihajmo in meditirajmo. Dihalne vaje so najpreprostejši način za zmanjšanje stresa in tesnobe.* Upočasnite dihanje in telesu povejte, da ni neposredne grožnje. Dihanje nam pomaga obvladovati odziv telesa na fizični in duševni ravni.
8. *Po/ostanimo telesno dejavni v okviru svojih možnosti in priporočil in poskrbimo za svojo kondicijo in zadostno količino kakovostnega spanja.*
9. *Po/ostanimo ustvarjalni na področjih, ki nas veselijo.* Svoj čas prosti čas obogatimo z vsebinami, za katere prej nismo našli časa.
10. *Načrtujmo svoje življenje.* Načrtujmo svoj vsakdan in vključujmo čim več dnevni rutin. Te so za nas pomembne, saj nas pomirjajo in v tako turbulentnem času krepijo občutek stalnic in sider. Hkrati pa si zastavljajmo tudi dolgoročne cilje in načrtujmo življenje po pandemiji. *Vnesimo čim več veselih in toplih barv.*





# Ožji pas, boljše zdravje

Nataša Jan

*Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je konec lanskega leta pripravilo spletni posvet na temo prekomerne telesne teže in debelosti: »Ožji pas, boljše zdravje«. Z govorniki in udeleženci smo se pogovarjali, kako pride do debelosti, kolikšen je delež prekomerno prehranjenih in debelih ljudi v Sloveniji ter kakšne so posledice, kako bi to preprečili, pa tudi o povezavi debelosti pri otrocih s kovid-19 in predvsem velikem pomenu gibanja v vseh starostnih obdobjih.*

**Podatki Svetovne zdravstvene organizacije kažejo, da ima v razvitem svetu 40 % populacije prekomerno telesno maso, več kot 20 % pa je debelih. Kakšni so vzroki za nastanek prekomerne telesne teže in debelosti?**

Vse do sodobnega časa je bilo življenje tako, da so bili naši pradedni predniki pogosteje lačni kot siti in so se temu tudi genetsko prilagodili tako, da so maksimalno izkoristili vsako hrano, ki so jo lahko zaužili. Ker so bile v preteklosti možnosti shranjevanja živil za obdobja brez hrane zelo omejene, je višek shranjeval kot »maščobno zalogo«, ki jo je lahko porabil v času lakote, **je povedal prim. Matija Cevc, dr. med.**, KO za žilne bolezni, UKC Ljubljana. V drugi polovici 20. stoletja pa so se prehranske razmere človeštva drastično spremenile. Iz obdobja pomanjkanja smo večinoma prešli v obdobje preobilja, čemur se naša telesa niso prilagodila.

Tako je bila leta 2016 prekomerna prehranjenost in debelost globalno že peti najpomembnejši dejavnik tveganja za umrljivost, povezan z več kot 4,5 milijona smrti in pomemben vzrok za poslabšanje kakovosti življenja. Prekomerna prehranjenost je bila (in je še vedno) med najhitreje rastočimi dejavniki tveganja! Številni podatki kažejo, da temu v največji meri botruje prekomerno uživanje hrane, ki je energetsko bistveno prebogata za naš pretežno sedeč način življenja. Čeprav je na svetu še vedno izredno veliko lakote pa se prekomerna telesna teža in debelost v svetu (tudi v Afriki in Aziji) skokovito povečuje. Danes že več ljudi umre zaradi »prenažrtosti« kot zaradi lakote. Povedno je, da se prekomerna telesna teža širi najhitreje med populacijo s slabšim socialno-ekonomskim položajem. Nenazadnje se to vidi tudi v Sloveniji, saj je umrljivost v vzhodnem delu države, kjer je socialno-ekonomski status prebivalstva slabši, bistveno večja kot v osrednji Sloveniji. Verjeten razlog za to je, da je načeloma zdrava



va hrana dražja od t. i. hitre prehrane, po drugi strani pa je tudi osveščeno o zdravem življenjskem slogu med socialno šibkejšo populacijo slabša. Znano je tudi, da na porast telesne teže vplivajo spremembe v presnovi, ki so posledica staranja. Starostniki potrebujejo bistveno manjši dnevni kalorični vnos, kot so ga v mladosti. Deloma je to posledica tega, da starostniki praviloma živijo bolj umirjeno življenje z manj telesne aktivnosti, po drugi strani pa na to vplivajo tudi »hormonske spremembe« kot sta menopavza in andropavza. Na povečanje telesne teže pa vplivajo tudi psihološki dejavniki. Dokazano je, da depresija pogosto vodi v prenehanje in zmanjšano telesno dejavnost, pomanjkanje spanja, ki pogosto spremlja depresijo, nemalokrat pa jo tudi sproža, pa prav tako vodi v povečano telesno težo in debelost.

## Problem debelosti predstavlja velik javnozdravstveni izziv v Sloveniji

Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje so v letu 2020 že šestič izvedli nacionalno raziskavo *Z zdravjem povezan življenjski slog*. Rok Poličnik, mag. diet., spec. klin. diet., NIJZ, nam je predstavil aktualne podatke o debelosti in vzorcih prehranjevanja pri odraslih, starih od 25 do 74 let: v Sloveniji je 38,2 % odraslih v starosti od 25-64 let prekomerno prehranjenih (ITM=25-30 kg/m<sup>2</sup>), 18,3 % pa se jih že sooča z debelostjo (ITM nad 30 kg/m<sup>2</sup>). Problem se še posebej odraža pri moških (48,3 % prekomerna telesna masa in 20,7 % debelost), osebah z nižjo stopnjo izobrazbe ter pri prebivalcih Jugovzhodne Slovenije, Posavja, Zasavja, Pomurja in Podravja. Trendi kažejo, da se je v debelost pri odraslih moških od leta 2001 do danes dvignila za 4,5 %, pri ženskah pa za 1,8 %. Porast debelosti je možno preventivno preprečevati z zdravim življenjskim slogom. V zdravstvenih domovih po celotni Sloveniji



Vir: Shutterstock



Vir: Shutterstock

poteka program obravnave debelosti, ki je namenjen vsem, ki se soočajo s to problematiko v starosti več kot 19 let.

Odrasli imajo pogosto neustrezen ritem prehranjevanja in preskakujejo oziroma izpuščajo dnevne obroke. Pri tem so še posebej problematični moški in aktivna populacija. Od priporočenih živil v zdravi prehrani pri odraslih v Sloveniji izstopa nizek vnos zelenjave, prehranske vlaknine, mleka in mlečnih izdelkov ter visok vnos soli in mesa. Ljudje se čedalje pogosteje prepuščamo zavajajočim sporočilom o izbiri prehranskih vzorcev, nasedamo nestrokovnim priporočilom ter čedalje pogosteje posegamo po bližnjicah v prehranjevanju. Opažamo namreč, da je v porastu tudi raba prehranskih dopolnil, kar se še posebej odraža pri ženskah, tistih z nadpovprečnim materialnim standardom, z višjo izobrazbo ter pri ljudeh iz zahodnega dela Slovenije. Več o tem: [www.nijz.si](http://www.nijz.si), [www.skupajzazdravje.si/](http://www.skupajzazdravje.si/).

### Gibanje je za razvoj otroka in mladostnika zelo pomembno

Otroci in mladostniki za svoj telesni, gibalni, kognitivni in socialni razvoj nujno potrebujejo zadostno količino gibanja, ki je tudi dovolj intenzivna, je poudaril **izr. prof. dr. Gregor Starc, prof. šp. vzg.**, s Fakultete za šport. Zaradi epidemije kovid-19 in posledičnega zaprtja šol za vse otroke ter športnih društev, v katerih je sicer redno vadilo več kot 40 odstotkov slovenskih otrok, je pri mnogih otrocih in mladostnikih začel prevladovati »sedeč« vzorec vedenja. Danes smo priča največjemu upadu gibalne učinkovitosti in največjemu porastu prekomerne prehranjenosti v zgodovini. To s seboj prinaša realno tveganje, da korona generacija otrok in

mladostnikov ne bo izkoristila svojih razvojnih potencialov niti v gibalnem niti v kognitivnem razvoju, da bo izpostavljena večjim zdravstvenim tveganjem in da bo zaradi socialne izoliranosti tudi njihov socialni razvoj ogrožen.

Življenjski slogi otrok so se že pred epidemijo korone spreminjali v smeri vse večjega sedečega načina preživljanja časa doma, vendar pa sta šolska športna vzgoja in športna vadba v društvih pri večini otrok v Sloveniji uspela nadomeščati izgubljeno igro otrok na prostem in splošno izgubljanje zunanjega okolja. To je otrokom omogočilo, da so kljub sedečemu načinu življenja, imeli ustrezne pogoje za socialni, duševni in kognitivni razvoj, kar se je odražalo tudi na izjemnih mednarodnih dosežkih naših otrok tako na področju bralne, matematične in naravoslovne pismenosti ter znanosti kot tudi na področju športa.

A ukrepi za preprečevanje širjenja bolezni kovid-19 so z zaprtjem šol in športnih društev, postavili vsakdanje gibalne rutine otrok in mladostnikov na glavo. Učenje na daljavo je podaljšalo čas, ki ga otroci in mladostniki vsak dan presedijo pred ekrani. Intenzivnost telesne dejavnosti, kakršni so otroci in mladostniki podvrženi doma, brez družbe vrstnikov in vodstva strokovnjakov, je na izjemno nizki ravni, ki ne omogoča ustreznega gibalnega razvoja, s tem pa tudi ne ustreznega razvoja na drugih področjih. Zaradi tega so otroci in mladostniki korona generacije v bistveno slabšem razvojnem položaju kot generacije pred njimi.

### Kako naprej?

Po končanem koronskem obdobju bo potrebno vložiti veliko truda na področju vzgoje in izobraževanja, športa in javnega zdravja, če bomo želeli odpraviti škodo, ki nastaja z vsakim dnem, ko otroci in mladostniki ne morejo živeti v običajnem ritmu in običajnem okolju.

Potrebno bo ponovno premisliti osnovne paradigme izobraževanja, pa tudi osnovne paradigme otroškega in mladinskega društvenega športa v smeri vključevanja vseh, ne le nadarjenih otrok. Potrebno pa bo ponovno premisliti tudi splošno rabo elektronskih tehnologij v domačem okolju in staršem ponuditi podporo pri vzgoji otrok in mladostnikov v tehnološko bogatem okolju.

### Kovid-19 in debelost pri otrocih

S pandemijo kovid-19 povezani javnozdravstveni ukrepi so povečali tveganje za debelost in z njo povezane zaplete. Je pojasnil **doc. dr. Primož Kotnik, dr. med.**, Pediatrična klinika, UKC Ljubljana. Med glavne vzroke prištevamo zmanjšano telesno aktivnost,

Vir: <https://www.pxfuel.com>





Zmanjšajmo sedenje za ekrani ob video igrinah.  
Vir: <https://www.pxfuel.com>

ves časa preživetega neaktivno (povečan čas preživet za ekrani), uživanje večjih količin energetsko bogate hrane, negativen kronični stres in moteno higieno spanja. Navedeno ne vpliva le na zdravje otrok tekom pandemije, temveč bi lahko tudi dolgoročno vplivalo na njihovo zdravje. S tega vidika bi bilo pomembno takoj sprejeti javnozdravstvene ukrepe za zmanjšanje tega tveganja, seveda upoštevajoč ukrepe, ki so potrebni za zmanjšanje obolevnosti in umrljivosti zaradi covid-19 med posamezniki s povečanim tveganjem za hujši potek te bolezni.

Navkljub temu, da covid-19 pri otrocih poteka v blažji obliki kot pri starejši populaciji, so tudi pri njih možni pomembni zapleti, zaradi katerih je potrebna ne le hospitalizacija, temveč tudi intenzivno zdravljenje. Najpogostejše pridruženo stanje, ki je povezano s težjim potekom covid-19 pri otrocih, so prirojene ali pridobljene imunske pomanjkljivosti. Debelost predstavlja pomemben dejavnik tveganja za potek in zaplete covid-19. Debelost je povezana s stanjem kroničnega vnetja in z zmanjšanim imunskim odzivom za okužbo z virusom SARS-CoV-19, kar bi oboje lahko vplivalo ne le na povečano verjetnost za okužbo in težji potek covid-19, temveč bi lahko bilo pomembno vplivalo tudi na podaljšano kužnost, ter slabši odziv na cepljenje proti SARS-CoV-19.

## ZA SRCE

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

**Klub družinske hiperholesterolemije,  
Klub atrijske fibrilacije,  
Klub srčnega popuščanja.**

Več informacij:

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



Aktivne igre, zunaj v naravi so bolj še za zdravje otrok.  
Vir: <https://www.pxfuel.com>

### Kam se srčno-žilni bolniki lahko obrnejo po pomoč?

Prekomerna telesna teža sodi med pomembne dejavnike tveganja, ki povzročajo razvoj srčno-žilnih bolezni. **Petra Simpson Grom**, predsednica Koronarnega kluba Ljubljana je povedala, da srčno-žilni bolniki v KK lahko dobijo pomoč pri preprečevanju prekomerne telesne teže, poleg rehabilitacijske vadbe, nudijo tudi zdravstveno opolnomočenje in psihosocialno podporo. Specializirane metode telesne vadbe so še izpopolnili, tako da temelji na integraciji elementov za **krepitev telesne moči** z uporabo prostih uteži mase do 1 kg ali z lastno telesno težo, elementov za **gibljivost hrbtenice in sklepov**, ter uvedli elemente **ravnotežja in koordinacije**. Prednosti metode, ki so jo razvili so, da **zmanjšuje negativne stranske učinke telesne vadbe** – bolečine v sklepih, motnje srčnega ritma, vrtoglavico, izčrpanost. **Povezuje dihanje, senzo-motorične funkcije in višje možganske procese**. Z izbranimi gibalnimi enotami vzpostavimo živčno-mišične povezave, ki vplivajo na spremembe vzorcev, kar se kaže v ugodnih odzivih psihofizioloških dejavnikov. Integriran program opolnomočenja pa vpliva tudi na obvladovanje prekomerne telesne teže pri srčno-žilnih bolnikih. ♥

Vir: Sporočilo za javnost »Ožji pas, boljše zdravje«, spletni posvet Društva za srce, december 2020.



# Sodelovanje v Programu Svit je modra odločitev

Ana Šinkovec, Špela Fistrič

Mesec marec je mesec boja proti raku na debelem črevesu in danki. Z upoštevanjem priporočil proti raku, kot so dnevna telesna dejavnost, zdrava prehrana, opustitev kajenja in pitja alkohola, zmernosti pri sončenju in opazovanja lastnega telesa ter počutja lahko bistveno zmanjšajo ogroženost za rakom pa tudi drugimi kroničnimi boleznimi. Za zmanjšanje ogroženosti za rakom je pomembno tudi, da se odzovemo na vabila v presejalne programe.

Podatki kažejo, da je v Sloveniji rak debelega črevesa in danke med 5 najpogostejšimi raki pri obeh spolih skupaj. Od leta 2011 v Registru raka za Slovenijo beležijo občuten padec novih primerov raka debelega črevesa in danke. Med vsemi novo odkritimi raki v Sloveniji se je med letom 2007 in 2017 rak debelega črevesa in danke po pogostosti pomaknil z drugega na peto mesto, k čemur pomembno prispeva odstranjevanje predrakavih sprememb na kolonoskopijah v Programu Svit.

Program Svit je preventivni zdravstveni program, namenjen preprečevanju in zgodnjemu odkrivanju raka na debelem črevesu in danki. Vključuje moške in ženske v starosti od petdeset do štiriinšedeset let, vsaki dve leti.

Z nami je svojo zgodbo delil ambasador Programa Svit Franci Strle, ki še vedno dejavno pomaga in dela na kmetiji, kjer živi in kot dejaven član deluje tudi v organih s področja kmetijstva. Veseli ga druženje s prijatelji in soplesalci folklorne skupine Groblje.



Ambasador Franci Strle

Franci Strle pravi: »Ko sem prejel vabilo v Program Svit se nisem odločil za sodelovanje, vabilo sem zavrgel.« Menil je namreč, da je zdrav, da se njemu ne more zgoditi nič, kljub temu, da je leta 2003 preživel infarkt. Ko je vabilo prejel drugič, se je vseeno odločil za sodelovanje in oddal izjavo ter vzorce.

Nato je dobil pozitiven izvid. Pravi: »Takrat me je malo streslo, zato sem se preko klicnega centra Programa Svit dogovoril za kolonoskopijo. Vse se je odvijalo zelo hitro. Ko sem prišel na kolonoskopijo, mi je mlad zdravnik povedal, da če bi prišel prej, bi lahko polip odstranila, tako pa me je moral naročiti na nadaljnjo zdravljenje na Onkološkem inštitutu v Ljubljani. Že konec istega meseca sem bil naročen na operacijo, kjer so mi odstranili del debelega črevesa.«

Njegovo zdravljenje je dobro potekalo in vsi, ko so bili vpleteni v njegovem proces zdravljenja so bili izjemno prijazni in požrtvovalni. Danes živi dejavno življenje: »Živim življenje kot sem ga živil pred boleznijo, razlika je le ta, da moram redno hoditi na preglede.« Vsem, ki prejmejo vabilo v Program Svit pa priporoča: »Tako se odločite za sodelovanje, saj vam to lahko reši življenje. Sodelovanje v Programu Svit ne boli in oddaja vzorcev za mene ne pomeni posega v telo. Je zastoj za tiste, ki imajo urejeno obvezno zdravstveno zavarovanje.«

Več informacij je dosegljivih na [www.program-svit.si](http://www.program-svit.si). ♥

## PREDOLGO SEDENJE NI DOBRO ZATE.

Vzemi si razgiban odmor! Telesna dejavnost osrečuje tvoje srce!  
**NAPOLNI SE Z ENERGIJO! HITRE NOGE:**

Priporoča Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

ZA SRCE





# Visok krvni tlak in zvišan holesterol morata sprožiti alarm!

V zadnjih mesecih je epidemija novega koronavirusa zasenčila vse druge zdravstvene težave ljudi, tudi bolezni srca in žilja, kar pa ne pomeni, da jih je bilo v tem času kaj manj. Zato strokovnjake upravičeno skrbi, kaj bo pri bolnikih pokazala prihodnost. Dejstva, da so bolezni srca in žilja v razvitem svetu že desetletja najpogostejši vzrok smrti odraslih, namreč ni mogoče prezreti.

**Te bolezni so največkrat posledica nezdravljenega zvišanega krvnega tlaka in holesterola. Strokovnjaki ocenjujejo, da ima v Sloveniji zvišan krvni tlak 40 % vseh odraslih in kar 70 % starejših.**

V Sloveniji je zaradi zvišanega krvnega tlaka okoli 70.000 bolnikov že doživelo možgansko kap. Vsako leto prizadene 4400 novih bolnikov, približno polovica jih zaradi nje umre. Zvišan krvni tlak je tudi eden od vzrokov za akutni koronarni sindrom, ki ga pri nas vsako leto doživi vsaj 5000 oseb, pogosto pa poškoduje tudi ledvice, velikokrat pride do končne odpovedi ledvic in je potrebno dializno zdravljenje ali celo presaditev ledvic.



doc. dr. Jana Brguljan Hitij, dr.med.

»Srčno-žilnih dogodkov je res veliko in mislim, da jih jemljemo premalo resno. Pogosto jih ne prepoznamo dovolj zgodaj in jih začnemo zdraviti prepozno. /.../ Prav zato moramo ljudi še bolj ozaveščati o pomenu preventivne skrbi za zdravje, zgodnjega odkrivanja bolezni srca in žilja, zvišanega krvnega tlaka in čim hitrejšega začetka ustreznega zdravljenja, tako z izboljšanjem načina življenja, kot tudi pravočasne uvedbe zdravil, ki jih je treba dosledno jemati po navodilih zdravnika. Le tako lahko preprečimo hude zaplete, ki se pre pogosto lahko končajo tudi s smrtjo,« opozarja **doc. dr. Jana Brguljan Hitij**, dr.med., predstojnica Kliničnega oddelka za hipertenzijo v UKC Ljubljana in predsednica Združenja za arterijsko hipertenzijo.

**Tudi vrednosti holesterola, ki je poleg zvišanega krvnega tlaka eden od najpomembnejših dejavnikov tveganja za nastanek bolezni srca in žilja, niso pri Slovencih žal nič boljše.**



prof. dr. Zlatko Fras, dr. med.

Podatki iz slovenskega nacionalnega programa primarne preventive bolezni srca in žilja, ki obravnava na videz zdrave ljudi, stare od 35 do 70 let, kažejo, da imata kar dve tretjini odraslih Slovencev zvišan holesterol. »In to vzbuja skrb,« opozarja prof. dr. Zlatko Fras, dr. med., specialist kardiologije in predsednik Združenja kardiologov Slovenije. »Še bolj pa nas skrbi podatek iz zadnje prevalenčne nacionalne raziskave o pogostosti ateroskleroznih bolezni, ki kaže, da je pri približno tretjini primerov nenadna srčna smrt prvi, edini in zadnji simptom koronarne bolezni. Raziskava, ki so jo opravili med koronarnimi bolniki, zdravljenimi v UKC Ljubljana, je pokazala, da se po urejenosti holesterola LDL med državami EU sicer lahko uvrstimo v zgornjo tretjino, vendar ugotavljamo, da ima več kot 60 % Slovenk in Slovencev zvišan holesterol.« Te alarmantne številke je potrdila tudi zadnja obsežna raziskava programa CINDI. »V naši državi smo na področju zdravstva naredili že veliko dobrega. V zadnjih 15 letih se je umrljivost zaradi bolezni srca in žilja zmanjšala, še zlasti pri boleznih, povezanih z aterosklerozo. Imamo sicer več kroničnih bolnikov, absolutno število smrti ostaja enako, vendar zaradi teh bolezni v enem letu umre 1400 ljudi manj kot v preteklosti. Ugotavljamo, da lahko 700 ohranjenih življenj pripišemo preventivi, drugih 700 pa boljši medicinski pomoči, ko že pride do dogodka. Nobene potrebe ni, da bi zvišan holesterol vzel toliko življenj.«

## Zato je za zdravo in kakovostno življenje zelo pomembno, da redno SPREMLJAMO, NADZORUJEMO, PREVERJAMO vrednosti krvnega tlaka in holesterola ter se zavedamo njihovih škodljivih učinkov.

### Krvni tlak spremljajte tudi doma!

Spremljanje krvnega tlaka doma ni zapleteno, vendar ni zamenjava za redne preglede pri zdravniku. Z meritvami doma imamo boljši nadzor nad svojim krvnim tlakom. Če je nižji od ciljnih vrednosti, vemo, da pravilno skrbimo za svoje zdravje. Če zvišan krvni tlak odkrijemo in zdravimo pravočasno, pa lahko pomembno zmanjšamo tveganje za nastanek srčno-žilnih dogodkov, kot sta srčni infarkt in možganska kap.

Več o tem, kako si pravilno izmeriti krvni tlak doma, si oglejte v videu na spletni strani [www.zakajtibijesrce.si](http://www.zakajtibijesrce.si).

### Visok krvni tlak in zvišan holesterol morata sprožiti alarm!



prof. dr. Borut Jug, dr. med.

Tako kot visok krvni tlak je tudi zvišan holesterol tihi ubijalec. »Pri ljudeh mora sprožiti alarm, da je treba ukrepati, kot na primer zvišana temperatura. Vročina na termometru sproži alarm, da je treba ukrepati pri infekcijskih boleznih, zvišan holesterol pa je alarm, termometer za naše srčno-žilno zdravje,« opozarja **prof. dr. Borut Jug, dr. med.** »Višji, kot je holesterol, večja je verjetnost, da bomo prej zboleli, in to hudo. Zaradi česa? Zaradi infarkta, možganske kapi, gangrene nog, težko je napovedati, v kaj konkretno se bo razvila hiperholesterolemija, kateri zaplet se bo pojavil.«

Prof. dr. Borut Jug, dr. med., še opozarja: »Ni enako, če najdemo zvišan holesterol LDL pri mladem rekreativcu ali pa pri sladkornem bolniku, ki ima visok krvni tlak, pa še kadi zraven. Pri prvem je vrednost 3 mmol/l sprejemljiva, pri sladkornem bolniku je ogrožajoča in jo moramo zdraviti, pri nekom, ki je že prebolel srčni infarkt, pa je takšna vrednost nesprejemljiva in jo moramo zdraviti agresivno. Pri tem bolniku imamo kronski biološki dokaz, da je holesterol že poškodoval žilje, zato ga moramo zniževati z vsemi razpoložljivimi sredstvi.«

### Kakšne pa so vaše vrednosti holesterola? Jih poznate?

Z zgodnjim odkrivanjem zvišanega krvnega tlaka in holesterola, njunim sočasnim zdravljenjem in izboljšanjem bolnikovega sodelovanja v zdravljenju bi lahko marsikateri srčno-žilni dogodek učinkoviteje preprečili.

Ko zdravnik ugotovi, da imamo zvišan krvni tlak in/ali holesterol, nam predpiše zdravila. Pomembno je, da jih jemljemo REDNO IN DOLGOTRAJNO.

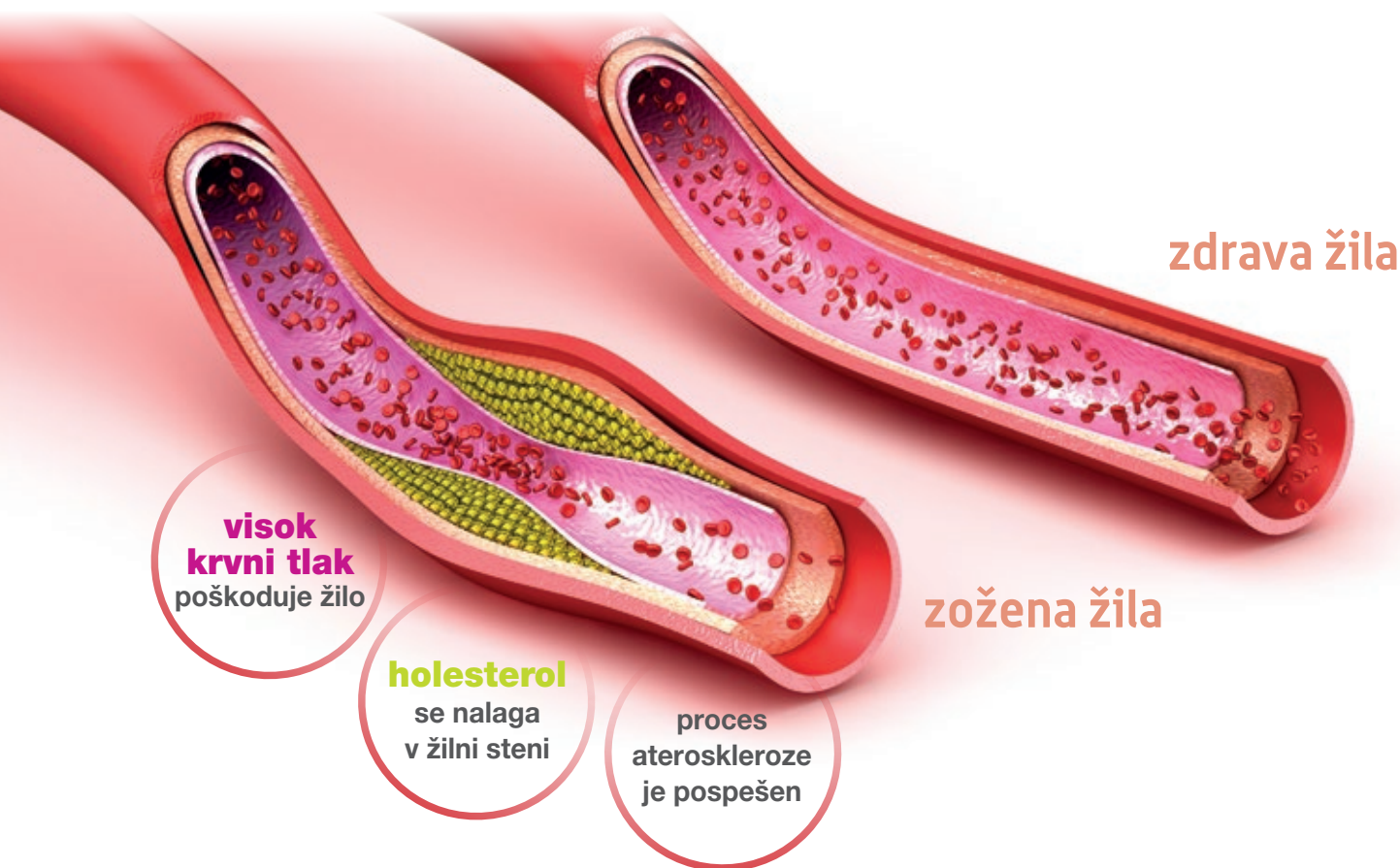
Evropsko združenje za kardiologijo poudarja, da je zdravljenje z že predpisanimi zdravili pomembno nadaljevati tudi v času pandemije covid-19. Zlasti je pomembno jemati zdravila za zniževanje zvišanega krvnega tlaka (zaviralci ACE, sartani in druge skupine antihipertenzivov) in holesterola (statini), saj so ključna za preprečevanje srčno-žilnih dogodkov.

S tem se strinja tudi doc. dr. Jana Brguljan Hitij, dr. med.: »Dokazano je, da zaviralci ACE in sartani podaljšujejo življenje ter zmanjšujejo tveganje za srčno-žilne dogodke, in to je edina znanstveno potrjena resnica, zato je opustitev zdravljenja, milo rečeno, neodgovorna.«

Da je treba upoštevati zdravnikova navodila in vztrajati pri predpisanem zdravljenju, izpostavlja tudi prof. dr. Borut Jug, dr. med.: »Imamo veliko dokazov iz kliničnih raziskav, pa tudi iz lastne prakse vemo, da statini znižujejo holesterol in s tem zmanjšajo tveganje za srčni infarkt in možgansko kap pri obeh spolih, v vseh starostnih skupinah. Vedeti moramo, da je opuščanje zdravljenja povezano s štirikratnim povečanjem tveganja za možgansko kap ter dva- do trikratnim povečanjem tveganja za srčni infarkt.«



# Visok krvni tlak in holesterol



Ogrožata tudi vaše življenje?  
**Preverite in ukrepajte!**



Več informacij o krvnem tlaku in holesterolu lahko najdete na [www.zakajtibijesrce.si](http://www.zakajtibijesrce.si).



ZA KAJ TI BIJE  
**SRCE?**

Projekt Združenja za hipertenzijo in  
Združenja kardiologov Slovenije podpira Krka,  
tovarna zdravil, d. d., Novo mesto.

Drugi del

# Črevesna mikrobiota in probiotiki

Rok Orel

Danes vemo, da je črevesna mikrobiota ključen dejavnik pri številnih fizioloških procesih in da zato njena sestava in dejavnost pomembno vplivata na zdravje in na pojav različnih bolezni.

## Vpliv črevesne mikrobiote na zdravje

O pisal sem že, kako z bakterijsko presnovo nastajajo številne biološke snovi, ki preko različnih celičnih receptorjev vplivajo na celo vrsto dogajanj v telesu. Bakterije same oz. njihovi sestavni deli pa tudi neposredno stopajo v stik s celicami našega organizma. Črevesne celice, pa tudi celice imunskega in živčnega sistema imajo na svoji površini receptorje, ki prepoznajo različne sestavine bakterij. Stik z njimi privede do bolj ali manj kompleksnih fizioloških reakcij. Danes menijo, da je bakterijska mikrobiota pomemben sprožilec in regulator v procesih črevesne prebave in absorpcije, zaščite črevesne sluznice, delovanja imunskega sistema, delovanja živčnega sistema, telesne presnove in še česa.

Če se ravnovesje med zdravju koristnimi in manj koristnimi ali celo škodljivimi bakterijami iz kakršnega koli razloga poruši, kar imenujemo disbioza, je to lahko pomemben dejavnik pri nastanku različnih bolezni. Čeprav v resnici ne vemo niti, kakšna naj bi bila sestava zdrave črevesne mikrobiote, ker se ta lahko od enega do drugega zdravega človeka strašansko razlikuje, pa nam je vedno bolj jasno, da lahko določene spremembe v sestavi povezujemo s pojavom posameznih specifičnih bolezni. Danes znanstveniki pojav disbioze povezujejo ne le s tveganji za razvoj različnih kroničnih črevesnih bolezni od vnetij do raka in seveda s funkcionalnimi prebavnimi motnjami, ampak tudi s sistemskimi boleznimi, kjer je moteno delovanje imunskega sistema (npr. zmanjšano odpornostjo na okužbe, alergijami, avtoimunskimi boleznimi), živčnega sistema (nevrološke in psihiatrične bolezni, presnove (debelostjo, metaboličnim sindromom, sladkorno boleznijo) in še bi lahko naštevali.

Pa še nekaj so pokazale raziskave. Pomembno je tudi življenjsko obdobje v katerem se disbioza pojavi. Če sem prej povedal, da se poselitev otrokovega črevesa z bakterijami, s tem pa tudi njihov vpliv na naš organizem, začne že zelo zgodaj, potem lahko ta vpliv pomembno poseže v tako imenovano epigenetsko programiranje delovanja organskih sistemov v zgodnjem življenjskem obdobju. Takrat so vsi organski sistemi prožni, s tem pa tudi zelo ranljivi in neugodno programiranje ima lahko posledice za celo življenje. Tudi kasnejše spremembe v sestavi mikrobiote lahko pomembno vplivajo na zdravje, a redko tako drastično, kot v zgodnjem otroštvu.

## Kako lahko vplivamo na sestavo in delovanje črevesne mikrobiote

Če sklepamo, da igra črevesna mikrobiota tako pomembno vlogo v našem življenju, je jasno, da skušamo z različnimi zunanji vplivi doseči njeno čimbolj optimalno sestavo in delovanje. Pri tem uporabljamo več načinov.

Najbolj drastičen način so antibiotiki. Kot rečeno, so spremembe, ki nastanejo z njihovo uporabo preveč obsežne, da bi lahko pričakovali, da bo stanje po njihovi uporabi (razen če jih kombiniramo s katero od drugih metod) bolj ugodno od stanja

pred tem. Prej obratno.

Med razmeroma grobe posege v mikrobioto lahko štejemo tudi t. i. fekalno transplantacijo, kar bi lahko nekoliko vulgarno (se pravi ljudsko) a razumljivo prevedli kot »presaditev blata«. Bolnikovo črevo najprej fizično z odvajali in klistirji očistimo večjih količin, nato pa z naborom antibiotikov še manjših količin lastne domače mikrobiote. Nato mu natočimo preko sonde ali s pomočjo endoskopa (inštrumenta za pregled črevesa) v ozko ali debelo črevo pripravek iz blata zdravega dajalca, ki vsebuje tako rekoč celoten nabor mikrobiote slednjega. Črevo prejemnika torej v celoti na novo naselimo (koloniziramo) z mikrobioto zdrave osebe. Tako zdravljenje se uspešno uporablja predvsem pri ponavljajočih okužbah z bakterijo *Clostridium difficile*, ki povzroča huda črevesna vnetja. Preizkuša se tudi kot potencialno zdravljenje različnih drugih črevesnih in celo sistemskih bolezni, a rezultati zaenkrat niso tako dobri, da bi metodo priporočali kot običajno klinično prakso.

Daleč najbolj pogost način, s katerim skušamo vplivati na delovanje mikrobiote so probiotiki, a o njih bolj natančno kasneje v posebnem poglavju. Zanimivi so tudi prebiotiki, se pravi snovi, ki jih zaužijemo in specifično spodbujajo rast in razmnoževanje ter aktivnost koristnih vrst mikrobov v črevesu. Največkrat gre za fermentabilne oligosaharide. Učinek prebiotikov je načeloma bolj širok in manj specifičen od učinka probiotikov, predvsem pa precej manj natančno preučen. Zato se v praksi večkrat uporabljajo kot neka splošna podpora zdravi mikrobioti, manjkrat pa ciljano za preprečevanje ali lajšanje točno določene motnje ali bolezni, kot je to pri probiotikih.

## Probiotiki za začetnike

Definicija probiotikov so glasi nekako tako. Probiotiki so živi specifični mikroorganizmi, ki če jih zaužijemo v ustrezni količini, ugodno vplivajo na zdravje. Zdaj pa bi rad to definicijo še nekoliko razčlenil in opozoril na nekaj bistvenih stvari, ki se skrivajo v njej.

Verjetno najpomembnejša stvar, za katero si želim, da jo razumete in si jo zapomnite, je, kaj pomeni to, da so probiotiki specifični mikroorganizmi. V osnovi to pomeni, da se jasno ločijo od vseh drugih tudi razmeroma podobnih mikroorganizmov po svoji genetski sestavi, videzu in presnovi in seveda, kar je najpomembnejše, po mehanizmi delovanja. Njihovo specifičnost določimo z rodov, vrsto in sevom, ki jim pripadajo.

Dragi bralci, ker računam, da nimate vsi poglobljene naravoslovne izobrazbe in je od takrat, ko ste se v šoli učili Linnejevo klasifikacijo živali in rastlin minilo že nekaj časa, naj stvar ponazorim na enostavnem, upam da vsem razumljivem primeru. Meni najljubših živalih, mačkah.

Vse mačke od tigra in leva do naše domače mucke spadajo v isto družino. Različne manjše divje mačke, kot so npr. džungel-



ska mačka, saharska mačka, kitajska puščavska mačka in naša evropska divja mačka, pripadajo istemu rodu *Felis* in so si med seboj bolj sorodne kot npr. s tigri, levi, leopardi, pumami in risi. Vsaka od prej omenjenih malih mačk iz rodu *Felis* pa predstavlja svojo vrsto. Za nas bo najbolj zanimiva vrsta evropske divje mačke *Felis silvestris* (takega imena ni dobila, ker bi govedovala na Silvestrovo ampak zato, ker po latinsko »silva« pomeni gozd). Ko je človek postal pred približno 10.000 leti poljedelec in začel gojiti žita, so zaloge tega nezadržno začele privlačiti v bližino človekovih domovanj miši in podobno golazen. Ne zaloge žita ampak mišje zalege je nekatere gozdne mačke prepričala, da so človeška domovanja in žitnice idealen kraj za njihovo bivanje, zato se je sčasoma ustvarila čudovita simbioza med mačkami in ljudmi. Te mačke so se zaradi drugačnih pogojev bivanja in socializacije sicer začele nekoliko razlikovati od divjih mačk, zato jih danes postavljamo v drugo podvrsto (*catus*). Še zmeraj pa sodijo v isto vrsto kot divje mačke, *Felis silvestris*, z njimi se lahko parijo in imajo plodne potomce. Kar je definicija vrste. Na podlagi sistematične vzgoje in križanj je človek v več stoletjih uspel vzgojiti vrsto različnih pasem mačk od dolgodlakih perzijk do brezdlakih sfinj. Zakaj cela zgodba o mačkah? Za lažjo predstavo, sevi so za bakterije nekaj podobnega kot pasme za mačke. Kar ne drži popolnoma, ker se bakterije pač ne razmnožujejo spolno ampak z delitvijo, kar pomeni da je hčerka bakterija ne samo podobna kot njena mama, ampak je z mamo bakterijo popolnoma enaka (tudi genetsko). Je torej klon.

Da si lahko, če gledamo na probiotke zgolj na nivoju vrste, prav malo pomagamo, je lep primeri bakterijska vrsta *Escherichia coli*. Sestavlja jo veliko različnih sevov, med katerimi eni povzročajo težke bolezni, večina jih živi v relativni simbiozi z gostitelji v črevesu ljudi in živali, nekateri sevi pa dokazano koristijo zdravju in se uporabljajo kot probiotiki.

### Probiotiki – različni učinki

Druga pomembna zadeva, ki jo je treba vedeti, je, da imajo zaradi specifičnih mehanizmov delovanja različni sevi različne praktične učinke. Ne obstaja namreč nič takega kot univerzalni probiotik, ki bi npr. hkrati lajšal driske in zaprtje, izboljševal imunski odziv na okužbe ter zaviral sistemska vnetja pri alergijah in avtoimunskih boleznih. Če kak proizvajalec trdi, da njegov probiotični preparat lahko naredi vse prej omenjeno, zelo verjetno laže! Na podlagi znanih mehanizmov delovanja, ki jih proučujejo na gojiščih in celičnih kulturah, znanstveniki izberejo tiste seve, ki bi se jih splačalo preizkusiti v kliničnih raziskavah pri reševanju točno določenega problema (npr. ugotavljanja učinkovitosti pri akutni infekcijski driski). Po navadi gre za t. i. randomizirane, dvojno slepe, s placebom kontrolirane raziskave. Na podlagi rezultatov več takih raziskav lahko šele rečemo, ali je nek probiotični sev (ali kombinacija več sevov) pri neki indikaciji učinkovit ali ne.

Običajno so za posamezne indikacije preizkusili več različnih sevov. Šele na podlagi analiz vseh teh kliničnih raziskav lahko strokovnjaki povemo, kateri probiotik je tisti, ki ga je smiselno



uporabiti za določen namen. Precej zapleten postopek, pri katerem sem bil kot član različnih mednarodnih delovnih skupin za sestavo smernic zdravljenja te ali one bolezni tudi sam večkrat udeležen. In v tem pogledu se probiotiki ne ločijo dosti od zdravil.

### Stranski učinki probiotikov

Imajo pa probiotiki v primerjavi z marsikaterim zdravilom to dobro lastnost, da so razmeroma varni, se pravi, da ne povzročajo neželenih stranskih učinkov. No, nekaj pozornosti je še zmeraj na mestu. V organizem vendarle vnašamo žive mikrobe. Vsaj teoretično lahko tudi probiotični sevi povzročijo sistemska okužba, v praksi pa se to dogodi izjemno redko. Zlasti pri ljudeh z oslabiljenim imunskim sistemom, npr. pri bolnikih na kemoterapiji. Seveda lahko sistemska okužba pri takih posameznikih (in to bistveno pogosteje od probiotikov) povzročijo tudi mikrobi, ki normalno bivajo v njihovem črevesu. Večina raziskav kaže, da celo pri bolnikih z imunska pomanjkljivostjo koristi jemanja probiotikov najverjetneje krepko pretehtajo potencialno nevarnost, ki bi jo ti lahko predstavljali.

Zadnja stvar, ki ji je potrebno nameniti nekaj pozornosti, pa je, da ni važen le primeren izbor probiotičnih sevov ampak tudi kakovost samih preparatov. Načeloma velja, da so probiotične bakterije učinkovite le, če so žive. Tako kot od mrtve mačke ne moremo pričakovati, da bo lovila miši. Zagotavljanje preživetja probiotičnih bakterij v dovolj velikem številu v samem preparatu (do določenega roka trajanja) in ob prehodu skozi negostoljubne dele zgornjih prebavil do črevesa, se pravi mesta delovanja, je stvar proizvajalca. In kontrole. Dobri proizvajalci to zagotavljajo, slabi in teh je žal več od dobrih, pa ne.

### Kako naj se slehernik znajde v tej zmešnjavi

Težko. Zgolj upate lahko, da ima vaš zdravnik ali farmacevt, na katerega se boste obrnili, dovolj specifičnega znanja, da vam bo znal vsaj za tiste težave, pri katerih je učinkovitost probiotikov že dolgo dobro dokazana, svetovati, kateri probiotik oz. probiotični preparat je smiselno nabaviti. Za te indikacije obstajajo jasne mednarodne smernice, ki se vsakih nekaj let ažurirajo. Na mnogih področjih pa lahko na podlagi dosedanjih raziskav rečemo le, da imajo probiotiki kot taki pozitiven učinek, a je raziskav s posameznimi sevi in kombinacijami premalo, ali pa rezultati raziskav niso enoznačni, da bi lahko jasno rekli, po katerem probiotiku naj v takem primeru posameznih poseže. Ali pa nas bo tak nasvet znalo kolikor toliko korektno in utemeljeno dati le tistih nekaj strokovnjakov, ki se s to problematiko poglobljeno ukvarjamo.

Trenutno poteka po svetu stotine raziskav, s katerimi skušajo znanstveniki najti tiste probiotike, s katerimi bi lahko blažili ali zdravili bolezni, pri katerih igra črevesna mikrobiota pomembno vlogo. Zato lahko v prihodnjih letih ali desetletjih pričakujemo probiotike, s katerimi bomo lažje shujšali, izboljšali svojo presnovo, ublažili simptome anksioznosti in depresije...

Ali pa bomo ugotovili, da smo od probiotikov vendarle pričakovali več, kot ti dejansko lahko naredijo. ♥

Foto: Vir: <https://www.pxfuel.com>

# Cepljenje proti pnevmokoku

Tatjana Lejko Zupan

**B**liža se sezona gripe in drugih okužb dihal. Sedaj je pravi čas za cepljenje proti gripi, še zlasti v trenutnih epidemioloških razmerah, ko imamo epidemijo covid-19. Poleg cepljenja proti gripi pa je sedaj tudi čas za razmislek o cepljenju proti pnevmokokom. Streptococcus pneumoniae je najpogostejši bakterijski povzročitelj pljučnice v domačem okolju. Poleg pljučnice povzroča tudi meningitis, bakteriemijo, vnetje obnosnih votlin in vnetje srednjega ušesa.



## Vrste okužb

Pnevmokokne okužbe so razširjene po vsem svetu, pogostost pa je odvisna od geografskega področja. V Sloveniji je incidenca invazivnih pnevmokoknih okužb v zadnjih letih stabilna in znaša 12,4/100.000 prebivalcev. Obolenost je največja pri mlajših od 5 let (52,8/100.000) in starejših od 65 let (29,3/100.000). Pljučnica je še vedno pomemben vzrok smrti. Smrtnost v bolnišnici zdravljenih bolnikov s pljučnico je 10 % ali več, še znatno večja pa je pri hospitaliziranih bolnikih s pljučnico, ki imajo pridružene kronične bolezni in pri tistih, ki potrebujejo obravnavo v enotah za intenzivno zdravljenje (20 do 50 %). Smrtnost zaradi pljučnice prične strmo naraščati po 65. letu starosti. Povečuje se tudi vzporedno s povečanjem števila primerov gripe. Med prebolevanjem pnevmokokne pljučnice so pogosti neinfekcijski zapleti s strani srčno-žilnega sistema (srčno popuščanje, motnje ritma, akutni miokardni infarkt), o katerih poročajo pri kar 20 % bolnikov z dokazano pnevmokokno pljučnico, ki se zdravijo v bolnišnici.

## Dobrobit cepljenja

Obstajajo dokaj prepričljive teorije o tem, da cepljenje proti gripi in pnevmokoku deluje zaščitno za srce. Gripa in pnevmokokna pljučnica sta dve svetovno najpogostejši akutni okužbi, povezani z nenadnim pojavom vročine, hitrega bitja srca, dehidracije, slabe preskrbe tkiv s kisikom, okvaro krvnih žil, motnjami strjevanja krvi in z izločanjem številnih molekul, ki delujejo provnetno. Tak stres je za bolnike s srčnim popuščanjem ali boleznimi venčnih arterij lahko usoden. Akutna okužba lahko privede do hudega srčnega popuščanja, poslabšanja angine pectoris in lahko tudi do nenadne smrti bolnika.

Nespecifični zaščitni učinek cepljenja je torej povezan z eliminacijo najpogostejših okužb, ki lahko destabilizirajo kronično aterosklerotično vnetje arterijske žilne stene. Potrebno pa je upoštevati tudi imunogene lastnosti virusa gripe in pnevmokoka.

Večina raziskav o cepljenju bolnikov s kroničnim srčnim popuščanjem proti gripi je pokazala zaščitni učinek ne samo v sezoni gripe, ampak tudi v mesecih, ko gripe ni. Cepljeni bolniki so imeli manj srčnih dogodkov kot necepljeni.

Seveda se s tem mnenjem nekateri strokovnjaki ne strinjajo in so mnenja, da je ta učinek bolj odraz zdravega načina življenja, ki naj bi ga ljudje, naklonjeni k cepljenju, bolj prakticirali kot tisti, ki se ne cepijo (t.i. »healthy users«).

## Preprečevanje pnevmokoknih okužb

Pnevmokokne okužbe lahko delno preprečimo z obvladovanjem kroničnih bolezni, opustitvijo kajenja in z izogibanjem prenapolnjenim prostorom v sezoni okužb dihal ter s preprečevanjem gripe. Poleg teh splošnih ukrepov je pomembno tudi preprečevanje okužb s pomočjo pnevmokoknega cepiva.

**Obstajata dve vrsti pnevmokoknih cepiv:** polisaharidno in konjugirano. Polisaharidno cepivo je izdelano iz kapsularnih polisaharidov

in indicirano za preprečevanje pnevmokoknih okužb pri odraslih. Cepivo za otroke, mlajše od dveh let, ni imunogeno, zato je v tej populaciji treba uporabljati konjugirano cepivo.

Program imunoprofilakse in kemoprofilakse v Sloveniji predpisuje vsakoletno cepljenje proti gripi in priporočila za uporabo obeh vrst pnevmokoknih cepiv. Če najprej cepimo s konjugiranim cepivom, temu sledi cepljenje s polisaharidnim cepivom najmanj 8 tednov po konjugiranem cepivu. Program imunoprofilakse in kemoprofilakse v Sloveniji predlaga izvedbo cepljenja po priporočilu zdravnika ustrezne specialnosti, v izvedbi osebnega zdravnika. Cepljenje s polisaharidnim pnevmokoknim cepivom krije ZZZS. Po priporočilih je polisaharidno cepivo indicirano za vse osebe, starejše od 65 let, ter ne glede na starost za odrasle osebe s kroničnimi boleznimi obtočil (osebe, ki potrebujejo redno zdravljenje ali zdravniško kontrolo zaradi ishemične srčne bolezni, prirojene srčne bolezni, hipertenzije s srčnimi zapleti ali kronične srčne odpovedi), kroničnimi boleznimi dihal (kronična obstruktivna pljučna bolezen, vključno s kroničnim bronhitisom in emfizemom pljuč, bronhiektazije, cistična fibroza, intersticijska fibroza pljuč, pnevmokonioza, bronhopulmonalna displazija; astma (posebej če je tako huda, da zahteva stalno uporabo sistemskih kortikosteroidov), kroničnimi boleznimi jeter (ciroza, biliarna atrezija, kronični hepatitis), sladkorno boleznijo, ki zahteva zdravljenje z inzulinom ali oralnimi hipoglikemičnimi zdravili in živčnomišično boleznijo. Bolnike z imunsko oslabelostjo (HIV, hematološke bolezni, bolniki po presaditvi organov, prejemniki imunosupresivnih zdravil), osebe z vstavljenim polževim vsadkom in osebe s funkcionalno ali anatomsko asplenijo cepimo z obema cepivoma - najprej s konjugiranim (PCV13) in nato po najmanj 8 tedenskem presledku še s polisaharidnim (PPV23). V primeru, da je oseba predhodno dobila enega ali več odmerkov PPV23, se cepi s PCV13 najmanj eno leto po zadnjem odmerku PPV23. V primeru potrebe po revakcinaciji s PPV23 pozitivni odmerek ne sme biti apliciran prej kot 8 tednov po cepljenju s PCV13 in ne prej kot 5 let od zadnjega odmerka PPV23. Tudi v teh primerih je plačnik ZZZS.

Pnevmokokna cepiva so varna in jih apliciramo lahkoh istočasno kot cepivo proti gripi. V ogroženih populacijah zmanjšujejo pojav hudih invazivnih pnevmokoknih bolezni, smrtnost zaradi pljučnice in pojavnost pnevmokokne pljučnice in s tem tudi breme pnevmokoknih bolezni, s tem pa ščitijo kronične bolnike pred poslabšanjem njihove bolezni v času gripe in pljučnic. ♥

Foto: Vir: <https://www.singhealth.com.sg/news/patient-care/more-pneumonia-deaths-but-low-take-up-for-vaccines>



# Dobre Slabe

## NOVICE

### Leto 2020 s pandemijo kovida je prineslo tudi nekaj pozitivnih izkušenj

Minulo leto 2020 bomo ohranili v slabem spominu, vendar strokovnjaki opozarjajo, da je prineslo tudi marsikaj pozitivnega. Znanstveniki celega sveta so pri raziskovanju kovida sodelovali tesneje kot kadarkoli poprej. V manj kot letu dni smo spoznali ogromno o molekularni biologiji virusa in dobili v uporabo učinkovita cepiva. Znanstvena srečanja, ki so potekala virtualno, so bila mnogo dostopnejša kot klasični kongresi. (vir: [www.medscape.com/viewarticle/943284](http://www.medscape.com/viewarticle/943284))

### Po prebolelem kovidu je velika večina zaščitena pred ponovno okužbo vsaj pol leta

Sedem mesecev so spremljali so 12.541 britanskih zdravstvenih delavcev, ki so preboleli kovid. Protitelesa proti virusnemu celičnemu receptorju – bodici S, so dokazali pri 1.265 preboleznikovih, 11.364 preboleznikov pa ni imelo protiteles. Med prebolezniki s protitelesi sta v opazovanem obdobju le dva razvila brezsimptomno ponovno okužbo, med prebolezniki brez protiteles pa je bilo 223 ponovnih okužb, od tega 100 brezsimptomnih. Za preboleznike brez protiteles proti bodici S je seveda smiselno cepljenje. (vir: *N Engl J Med* 2020; elektronska objava 23. decembra)

### V kardiologiji se vse bolj uveljavljajo zdravila, ki učinkujejo na nukleinske kisline

V zadnjih desetletjih so v kardiologiji prevladovala zdravila, ki so učinkovala na beljakovine, ki so končni proizvod genske informacije. Nova zdravila pa se pomikajo k zdravljenju genskih vzrokov bolezni. Utišanje škodljivih genov a protismernimi oligonukleotidi, kratko interferenčno RNA ali mikro RNA se uveljavlja v zdravljenju povišanega LDL holesterola, povišanega Lp(a) in v zdravljenju transtiretinske srčne amiloidoze. Preizkušajo tudi metodo »urejanja genov« CRISPR-Cas, ki pa je zaenkrat učinkovita le na ravni zarodnih celic, ne pa pri razvitem organizmu. (vir: *Eur Heart J* 2020; 41: 3884-99)

### Zdravilo zoper sladkorno bolezen koristi bolnikom po transplantaciji kostnega mozga

Zdravilo sitagliptin se je sprva uveljavilo zoper sladkorno bolezen, ker zavira encim DPP-4, ki razgrajuje koristni glukagonu podobni peptid-1. Drugi, morda še pomembnejši učinek sitagliptina je, da zavira aktivacijo limfocitov T po presaditvi kostnega mozga gensko ne-identičnega dajalca. Ob uporabi sitagliptina kot dodatka standardnemu zdravljenju se je po presaditvi kostnega mozga pojavila zgodnja zavrnitvena reakcija proti lastnim tkivom le pri 5% bolnikov v primerjavi z običajnimi 34-51% bolnikov. Potrebne bodo obsežnejše randomizirane raziskave sitagliptina po transplantaciji kostnega mozga. (vir: *N Engl J Med* 2021; 384: 11-9)

### Nevtrofilni granulociti so sokrivci za srčne infarkte bolnikov s kovidom

Pri nastanku krvnih strdkov v žilju pogosto sodelujejo pravkar odmrle bele krvničke – nevtrofilni granulociti, ki izvržejo svojo DNA v obliki mreže, na kateri nastajajo trombi. Pri bolnikih s kovidom, ki so utrpeli srčni infarkt, so v strdkih, ki so jih posrkali med katetrskim posegom, ugotovili približno 3-krat gostejše mreže nevtrofilne DNA kot v strdkih bolnikov s srčnim infarktom brez kovida. Gre za še en dokaz, da je vnetje pomemben dejavnik pri trombozah ob kovidu. (vir: *JAMA Cardiol* 2020; elektronska objava 29. decembra)

### Tri raziskave antikoagulacijskega zdravljenja bolnikov s kovidom so začasno ustavili

Hud potek kovida pogosto spremljajo trombotični zapleti, ki se kažejo kot venska tromboza, pljučna embolija, možganska kap, srčni infarkt ali ishemija noge. Več kliničnih raziskav je pri bolnikih s hudim potekom kovida testiralo polne odmerke antikoagulacijskih zdravil v primerjavi z manjšimi odmerki, vendar so tri raziskave začasno ustavili, ker vmesni rezultati niso pokazali koristi. Potrebna bo temeljita analiza, ali je raziskave smiselno nadaljevati. (vir: [www.medscape.com/viewarticle/943085](http://www.medscape.com/viewarticle/943085))

### Kovid poteka najhuje po vnosu virusa neposredno v pljuča s kužnimi aerosoli

Pri poskusnih hrčkah so primerjali potek kovida ob okužbi s pršenjem virusa v nos, neposredno v pljuča ali preko okuženih kot površin. Ugotovili so, da bolezen poteka najhuje, če virus prodre v pljuča preko kužnih aerosolov, nekoliko blažje, če pride do vnosa kužnih kapljic v nos, najblažje pa po stiku z okuženimi površinami. Čeprav gre za podatke na živalih, je jasno, da se je treba varovati ne le kapljične okužbe ob bližnjem stiku z okuženim, pač pa tudi vdihovanja kužnega zraka v prostoru, kjer se je dlje zadrževala okužena oseba. Pomaga redno prezračevanje prostorov in nošenje zaščitne maske N95 v tveganjem okolju. (vir: *BioRxiv* 2020; elektronska objava 28. december; doi: <https://doi.org/10.1101/2020.12.28.424565>.)

### Zdravljenje srčnega popuščanja z novim spodbujevalcem krčenja srčne mišice ni prineslo velikega napredka

Novo zdravilo z zapletenim imenom omecantiv mercabil spodbuja krčenje srčne mišice z izboljševanjem stika med celičnimi kontraktilnimi elementi, ne da bi povečevalo porabo kisika. Velika klinična raziskava je pokazala, da omecantiv mercabil sicer nekoliko olajša simptome srčnega popuščanja, ne vpliva pa na preživetje bolnikov. Strokovnjaki menijo, da aktivator srčnega miozina omecantiv mercabil zaenkrat ne zasluži pomembnega mesta med zdravili za zdravljenje srčnega popuščanja. (vir: *N Engl J Med* 2021; 384:105-16)



# ŠOLA V ŠOLI, ŠOLA OD DOMA

Nataša Jan

*Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije že osem let izvaja projekt Mladi obračamo svet, poznan tudi pod imenom Srček Bimbam, ki ga sofinancira Mestna občina Ljubljana. Vanj se vključujejo otroci ljubljanskih osnovnih šol. Lansko leto je bilo zanje čisto drugačno. Epidemija bolezni covid-19 je zaprla šolska vrata, družine pa so šolski pouk sprejele v svoje domove. Vanje je šola vstopila skozi velika, virtualna vrata. Na tak način dela ni bil nihče pripravljen in je zato pomenil velik izziv za načrtovalce, pedagoge, starše in otroke. Kaj so nam o tem povedali otroci?*



## Osnovnošolci so nam za rubriko Srčika povedali kaj doživljajo in kako se počutijo ob šolanju na daljavo.

Zelo rada hodim v šolo zaradi prijateljic in prijateljev. Tudi učitelje boljše razumem, če jih poslušam v šoli kot doma preko ekrana, saj jih lahko v trenutku vprašam.

Pri uri športa pogrešam to, da preko ekrana ne delamo telovadnih vaj, ampak se z učiteljico samo pogovarjamo.

Zdaj sem se že kar navadila, da sem doma, čeprav mi je včasih dolgčas. Še dobro, da imam brata in sestro za pogovor, za igro, skupaj gremo tudi na sprehod.

Zajtrk in malico si pripravim sama, običajno so to kosmiči in jogurt ali pecivo in sadje. Kosilo že prejšnji dan skuha mami, tako da ga samo pogrejemo.

Najbolj pogrešam plesne treninge v živo. Sicer jih imam trikrat na teden preko Zooma, ampak skupina v živo in trenerka je nekaj drugega, saj lahko vadimo skupaj in nas trenerka sproti popravlja, od doma pa gleda vsako deklico posebej in ni enak občutek.

Komaj čakam, da bomo spet lahko šli v učilnice, telovadnico in v plesno dvorano. **Tisa, 13 let**

Šola na daljavo mi je všeč, ker lahko spim dlje časa kot sicer. Zdi se mi tudi, da je vse lažje, pa tudi včasih lahko malo plonkam. Všeč mi je tudi, da si sam razporejам čas. **Nil, 13 let**

Všeč mi je, ker lahko dolgo spim in sledim pouku oblečen v pižamo. Vstanem iz postelje, sedem za računalnik, mami mi prinese zajtrk (kadar prej vstanem, si sam pripravim hrano) in poslušam

pouk. Je veliko bolj dolgočasno kot v šoli. Od doma ne morem motiti pouka. S prijatelji se družim pri igranju videoigric in včasih po telefonu. Zdi se mi, da cele dneve sedim in gledam v različne ekrane. To starše moti, jaz pa uživam. **Aljoša, 13 let**

Učitelj za kitaro mi vedno govori, da je moja kitara razglašena. Ker je ne znam sam dobro uglasiti, upam, da se kmalu vrnemo v šole in se bom tudi kitaro učil v istem prostoru z učiteljem. **Filip, 9 let**

Šola na daljavo mi je včasih všeč, včasih pa tudi ne. Moti me ker se manj vidimo s sošolci, moti me tudi ker učitelja ne morem vprašati, če kaj ne razumem. **Miha, 13 let**

V času šolanja na daljavo zelo pogrešam šolo in prijatelje, predvsem igro z njimi. V tem času sem se naučila uporabe računalnika, vendar zelo pogrešam razlago učiteljice, saj je ta v šoli boljša in tudi ponavljanja je bilo več. Trudim se, da se v tem času čim več gibam, telovadim, hodim na sprehode, imam tudi balet na daljavo. Mami in babici pa poskrbita, da se v tem času zdravo prehranjujem, jem veliko sadja in zelenjave, pijem čaj z medom, vse za to, da ostanem zdrava. **Zoja, 9 let**

Šola na daljavo mi ni všeč. Več se moram učiti, manj vidim prijatelje, pa tudi veliko več moram razmišljati o šoli, da kaj pomembnega ne pozabim. **Tine 13 let**

Preveč dela imamo. V šoli sem si bolj zapomnila. Doma še do večera delam naloge in se učim. Preveč je in z nikomer ne morem govoriti o tem. Preveč sem sama. Starši so po cele dneve v službi. Hrano mi pripravijo prejšnji dan, naredim pa si kaj tudi sama.







Dobro, da imam psa. Z njim grem vsak dan ven, sedaj je moj edini prijatelj. **Varja, 14 let**

Pogrešam sošolce in tudi učiteljico, najbolj pogrešam igranje s prijatelji in nogomet. Imam treninge na zoomu za nogomet in se vozim s skirojem in kolesom, zjutraj pa prvi vstanem in lahko gledam televizijo. Je tudi doma lepo. **Izak, 7 let**

Prej nisem marala šole. Zdaj pa pogrešam sošolke, sošolcev ne pogrešam, ker samo nagajajo. Dosti sem zunaj in se igram s kužki in vozim skiro, kolesa pa ne več, ker sem padla in imam še zdaj plavo nogo. Imam tudi treninge za odbojko na zoomu in so težki. **Pija, 9 let**

Šolanje od doma mi je včasih všeč, včasih pa ne. Všeč mi je zato, ker lahko dlje spim in sem celo dopoldne v pižami, ni mi pa všeč zato, ker je mami včasih bolj stroga kot učiteljice 😊.

Hrana doma je boljša kot v šoli, ker je mamica odlična kuharica. Všeč mi je, ker imamo pri športni vzgoji vsak teden izziv »Moja 100ka«, v katerem moramo zbrati vsaj 100 točk s telovadbo in ostalimi aktivnostmi.

Hodim na sprehode s kužkom ali pa se z družino odpravimo na kakšen pohod na bližnji hrib.

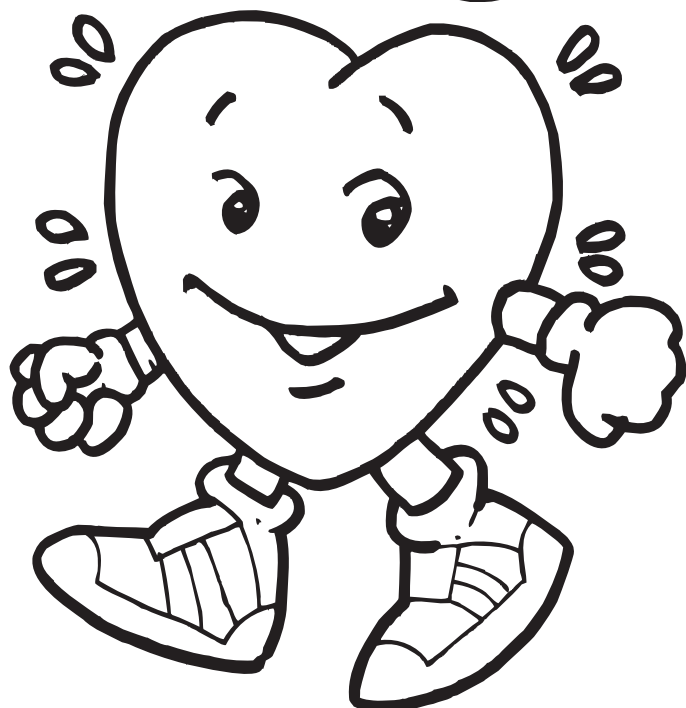
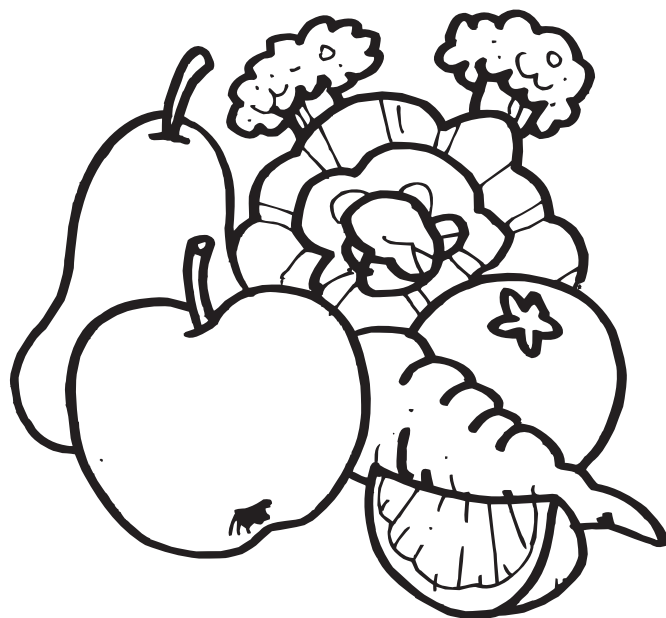
Včasih se s prijateljicami »družimo« preko zooma, z nekaterimi pa se poigramo tudi v živo.

Pogrešam pa svoje obšolske aktivnosti v živo, saj ples preko zooma ni enak, tenisa pa sploh ne morem igrati.

Želim si, da bi bilo kmalu spet tako kot je bilo. **Maša, 9 let** ❤️



## POBARVAJ ME!





# Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Besedilo in foto: Brin Najžer

## Predjed

### Špinačna juha s karijem in lečo

Sestavine (za 4 osebe):

1 srednja čebula, 2 stroka česna, 2 stebela stebelne zelene, sok 1 limone, 1 jedilna žlica karija, 150 g suhe rjave leče, 1 liter manj slane zelenjavne jušne osnove, 400 g špinače, repično olje, luske čilija (po okusu)

Čebulo in česen olupimo in na drobno nasekljamo. Zeleno umijemo in narežemo na manjše koščke. V posodi segrejemo eno jedilno žlico olja in na nizkem ognju pražimo čebulo nekaj minut, da se zmehča in postekleni. Nato dodamo česen, kari in čili, če ga uporabljamo, ter med stalnim mešanjem pražimo približno minuto. Nato dodamo lečo in zalijemo z jušno osnovo. Posodo pokrijemo in pustimo nežno vreti približno 30 minut. Nato v juho zamešamo špinačo in kuhamo približno 5 minut, dokler špinača ne upade. Juho pretlačimo s paličnim mešalnikom in ji dodamo toliko limoninega soka, da se ga nežno okusi. Postrežemo toplo.

## Glavna jed

### Svinjski kotleti z zelenjavo v enem loncu

Sestavine (za 2 osebi):

2 svinjska kotleta s kostjo, 2 srednja krompirja, 2 rumena korenčka, 2 rdeča korenčka, 2 papriki, čebula, strok česna, oljčno olje, sol in poper, bazilika, timijana

Čebulo in česen očistimo in nasekljamo. Krompir ter korenje umijemo, po potrebi olupimo in narežemo na srednje velike kose. Papriki

odstranimo sredico in jo narežemo na kvadrate. Kotleta natremo s soljo in poprom po okusu. V litoželezni posodi ali globlji ponvi, ki jo lahko uporabimo v pečici, najprej segrejemo nekaj žlic oljčnega olja in na njem spečemo kotleta, približno 2-3 minute na vsaki strani, odvisno od debeline. Kotleta naj se obarvata, ni pa potrebno, da sta popolnoma pečena. Nato ju poberemo iz posode in v njej popražimo česen in čebulo. Ko čebula postekleni, dodamo vso ostalo zelenjavo in jo med občasnim mešanjem na srednjem ognju pražimo približno 5 minut. Nato dodamo suho ali svežo baziliko in timijan ter zalijemo s približno 200ml vode. Kuhamo, dokler voda ne zavre, nato na vrh zelenjave položimo kotleta (naj ne bosta v tekočini) in posodo pokrijemo. Če uporabljamo ponev ali pekač, ju lahko pokrijemo z aluminijasto folijo. Tako zaprto posodo damo v predogreto pečico na 200 stopinj za 40-50 minut, oziroma dokler zelenjava ni skuhana.

## Poobedek

### Bananin borovničji milkshake

Sestavine (za 2 osebi):

100 g zmrznjenih ali svežih borovnic  
2 zreli banani  
150 ml mleka  
1 jedilna žlica medu

Banani olupimo in narežemo na kolobarje. Banane in borovnice stresemo v kuhinjski mešalnik, jih zalijemo z mlekom in mešamo dokler ne nastane gladka gosta zmes. Milkshake nato prelijemo v kozarce in po vrhu pokapljamo z medom. Če uporabimo sveže borovnice lahko napitku dodamo tudi nekaj kock ledu. ♥



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!

# Cepljenje in antikoagulacijska terapija

Aleš Blinc

## Vprašanje

»Spoštovani!

Z zanimanjem sledim obvestilom v medijih, ki spodbujajo ljudi k cepljenju proti covid-19. Pravijo, da naj bi bili kronični bolniki, kot so srčno-žilni bolniki, v nevarnosti za hujši potek bolezni covid-19. Tudi jaz sem eden od teh bolj ogroženih ljudi. Imam namreč srčno popuščanje, bil sem operiran in sedaj živim z umetno srčno zaklopko, prejemam pa tudi antikoagulantno terapijo. Jemljem še številna druga zdravila. Kaj menite, je cepljenje priporočljivo zame? Strah me je, da bi zdravila, ki jih jemljem vplivala na cepivo ali obratno? Skrbi me pa tudi, da bi ob injekciji cepiva zakrjavavel in bi nastale težave, saj jemljem zdravila proti strjevanju krvi (kot sem prej omenil, antikoagulantno terapijo).

Sem član Društva za zdravje srca in ožilja in se vam zahvaljujem za vašo dragoceno pomoč, nasvete, koristne članke v reviji Za srce, udeležujem se pohodov in večkrat se odpravim tudi na meritve in pogovor v Posvetovalnico Za srce v Ljubljani. Želim vam še naprej tako uspešno delo!

Hvala za vaš odgovor.

Branko«

Op.: Vprašanje je bilo posredovano po e-pošti in je delno lektorirano

## Odgovor

Spoštovani Branko,

cepljenje bolnikov, ki prejemajo antikoagulacijsko zdravljenje, je varno, če je znan antikoagulacijski učinek varfarina in če INR ne presega terapevtskega območja. Svetujemo torej, da dan pred načrtovanim cepljenjem obiščete svojo antikoagulacijsko ambulanto, kjer vam bodo izmerili INR. Pri cepljenju uporabljamo tanko iglo, ki doseže deltoidno mišico v zgornjem delu nadlakti. Po vbizganju cepiva svetujemo dve minuti čvrstega pritiska na cepilno mesto z drugo roko – brez drgnjenja ali masiranja. Enako svetujemo bolnikom, ki prejemajo nova antikoagulacijska zdravila (dabigatran, rivaroksban ali apiskaban). Ob cepljenju bolnikov na antikoagulacijskem zdravljenju lahko pride do manjšega hematoma, vendar je korist od cepljenja pri ogroženih skupinah mnogo večja od škode, ki jo povzroči podplutba na nadlakti.

Med zdravili za srčno popuščanje in antikoagulacijskimi zdravili ter cepivom na osnovi RNA ni medsebojnih učinkov. Odobreno cepivo družb Pfizer/BioNTech in Moderna v telo vnese informacijsko RNA, na podlagi katere naše celice izdelajo neškodljivo beljakovino, ki je zelo podobna bodici S, s katero se novi korona-

virus pripenja na človeške celice. Bodica S brez ostalih komponent virusa ne more povzročiti okužbe, kot tujek pa jo prepozna naš imunski sistem, ki proti njej izdelava nevtralizirajoča protitelesa in ustvari tudi celični imunski odziv. Nevtralizirajoča protitelesa proti bodici S ob morebitnem stiku z novim koronavirusom preprečijo vstop virusa v telo – tako da v večini primerov do okužbe sploh ne pride; če pa že, je okužba blaga.

Stranski učinki cepljenja so praviloma blagi. Prihaja do bolečin na mestu vboda, lahko tudi do povečane utrujenosti, glavobolov, malce povišane telesne temperature – vendar so ti učinki zanemarljivi v primerjavi z bolezenskimi znaki kovida. Cepljenje vsekakor toplo priporočamo! ♥

## KUPON

ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA  
IN OŽILJA SLOVENIJE

**ColoDan**  
Kolostrum v prahu je  
prehransko dopolnilo  
z naravno  
vsebnostjo  
imunoglobulina G,  
250 g.



Redna cena: 55,73 €  
Akcijska cena za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije s kuponom:

**39,01 €**

Kupon je unovčljiv do 18. 03. 2021 v enotah Lekarna Ljubljana.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Kupon je unovčljiv do 18. 03. 2021 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 ColoDan. Kupon ne velja v Spletni Lekarni Ljubljana na [www.lekarnaljubljana.si](http://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](http://www.lekarnaljubljana.si)

# Epidemija in karantena

Janez Tasič

*Zadnje leto živimo v čudnem svetu, ki nas spominja na številna pretekla obdobja, ko so po svetu divjale bolezni proti katerimi se je človeštvo borilo za preživetje. Dr. Lejko Zupanova pravi, da kaj takega kot doživljamo sedaj ob epidemiji s kovid-19 še ni doživela, niti si ni mogla niti zamisliti, da bo kaj takega dočakala.*

Ob zapiranju v domove smo se ljudje srečevali veliko na internetu po Skypu, Zoomu, bili na Viberju, svetovali po Facebooku, el. Pošti, itd. Gnala pa nas je radovednost, kako so se z epidemijami spoprijemali že v pretekli zgodovini. Tako je nastal tudi ta prispevek s podporo znanja in člankov iz knjige Povijest medicine Lavoslava Glesingerja in Uvoda v medicino prof. Grmeka, medicinske enciklopedije Leksikografskega zavoda ter prispevkov na internetnih straneh domačih in tujih avtorjev.

Zaradi koronavirusa je bila v Sloveniji razglašena epidemija, na svetovni ravni pa pandemija.

## Epidemija

Epidemija je po navadi izraz za **nenaden izbruh in hitro širjenje nalezljive bolezni** v človeški populaciji, v kateri močno presega normalno obolevnost, ter se pojavlja na določenem področju, ki mu pravimo endemično področje. Nalezljiva bolezen pa povzroča pri ljudeh resne zdravstvene težave in se med ljudmi z lahkoto širi. Epidemične bolezni so lahko tudi nenalezljive. Te so vezane na genetske spremembe, intoksikacije, prehrano, fizično neaktivnost, stres.



## Pandemija

Vse to pa proučuje veja medicine, ki ji pravimo **epidemiologija**, ki analizira: vlogo in pomen različnih dejavnikov za **pojavnost, razvoj, širjenje, preprečevanje in zdravljenje** masovnih bolezni in stanj, ki odstopajo od normalnega zdravstvenega stanja ter proučuje infekcijske in ne infekcijske vzroke. Proučuje, svetuje ter uvaja nujne ukrepe za odkrivanje obolelih in okuženih, hospitalizacijo, **izolacijo/karantena** na domu ali specifično / kontrolirano. Izvaja poostren medicinski nadzor, imunoprofilakso, seroprofilakso, kemoprofilakso in cepljenje. Poskuša izvajati nadzor nad povzročiteljem z dezinfekcijo, dezinfekcijo, deratizacijo torej uničenjem povzročitelja. Izvaja kontrola nad vodo, hrano, okoljem (klorinacija, kontrola, hrane, sanitarno tehnične sanacije).

## Karantene

Karantena je proti epidemiji ukrep, s katerim se za določen čas izolirajo ljudje in živali ali predmeti zaradi suma, da vsebujejo infekcijske agense. Je lahko pomorska, rečna, kopenska, zračna (letališča).

## V Dubrovniku

Je zanimiva in je prisotna že zgodaj v zgodovini. Poznana pa postane, ko leta 1374 Benečani prepovedo trgovanje s pristanišči, v katerih so se širile ali so bile prisotne kužne bolezni (kuga, lepra). Pomembnejše za zgodovino karanten je leto 1377. Dubrovnik leta 1377 sprejme zakon Venis de locis pestiferis non intret Ragusium vel districtum – za kršitev predpisov pa so uvedli izjemno stroge kazni. Veliki Dubrovniški svet sprejme odlok, da morajo vsi, ki želijo priti v mesto ostati zaprti v Cavtatu ali na otoku Mrkljanu 30 dni. Izoliranim so hrano lahko prinašali le posebej za to določeni posamezniki (kacamorti). Domačinom se prepove obisk, če pa kdo prekrši odredbo, se ga finančno kaznuje (50 Perpera) a mora poleg tega ostati v karanteni še 30 dni. Ob ponovitvi pa je bil strogo kaznovan, najhujša kazen je bilo zaradi neposlušnosti odsekanje ušes! Kadar pa je kdo odpotoval v dežele, kjer je razsajala bolezen (Bosna, Turčija, arabski svet) ali se je vedelo, da je tam veliko obolelih, je moral ob vrnitvi ostati v karanteni kar 2 meseca.



Karantena v Dubrovniku

Prvo začasno bolnišnico za bolnike s kugo oziroma lazaret so v Ragusi (Dubrovnik) postavili leta 1430 na Danči, zahodnem predmestju Dubrovnika. Pozneje so zgradili Lazaret na otoku Lokrum, leta 1590 pa je dubrovniški senat sprejel dekret o gradnji lazareta v Pločah, ki je nato postal sestavni del mestne utrdbe. »Lazaret je ohranil prvotno funkcijo še dolgo po padcu Dubrovniške republike. Kot zdravstvena ustanova je prenehal obstajati okoli leta 1972.

## V Benetkah

Podaljšanje karantene na 40 dni so leta 1383 uvedli že v Marseille, v Benetkah pa leto pozneje, leta 1384. V Benetkah zgradijo tudi zavetišče za bolne romarje, ki so prihajali iz Svete dežele. To so uredili v samostanu na otoku Svete Marije iz Nazareta (1404). 1423 leta so v Benetkah postavili prvo stalno bolnišnico za bolnike s kugo oziroma lazaret.

Ustanovili so celo izolirnice za blago, kjer so sterilizirali predvsem tekstil in volno, saj so sumili, da se bolezen prenaša tudi z blagom.

Tudi drugje so se borili proti epidemiji kuge na različne načine. V Milanu (Visconti leta 1374), zapove izgon trgovcev iz tujih krajev iz



mesta, ko pa odkrijejo prve obolele zaradi kuge, so prebivalce treh hiš, ne glede na to, ali so bili bolni ali zdravi, preprosto neprodušno zaprli in zazidali v hiše ter jih prepustili gotovi smrti. Taktika se je obrestovala, saj je prestolnico Lombardije kuga prizadela manj od vseh drugih večjih italijanskih mestnih držav (kar je opisano v Dekameronu).

### V Genovi in Trstu

Genova dobi karanteno leta 1467, prav tako se zavarujejo Hanzeatska mesta ob Severnem morju. Trst pa relativno pozno šele 1720 leta ob vzpostavitvi karantenskega območja na meji Habsburškega cesarstva na mejnem področju proti Turkom, od koder so stalno grozili napadi in kužne bolezni.

Karantene so torej najprej nastale v Sredozemlju, ki je bilo trgovsko najbolj povezano s svetom. Ime imajo po italijanskem quaranta (40). Italijani so iz števnikar quaranta izpeljali samostalni quarantena, Francozi pa quarantaine. Izposodili so si ga tudi Angleži (quarantine) in Nemci (Quarantäne).

### V antičnih časih

So pa »Karanteno« kot ukrep za zajezitev širjenja nalezljivih bolezni poznali že v antiki, četudi so verjeli, da se bolezen širi iz miazme, smrdljivega plina, ki prihaja iz zemlje. Že Pitagora je dajal štirici poseben pomen, obstajajo pa še druge razlage zakaj 40 dni. 40 dni so trajale biblijske poplave, prav toliko časa je Mojzes preživel na gori Sinaj, Jezus je 40 dni potoval po puščavi, 40 dni je trajalo romanje Mohameda, prav toliko časa pa traja tudi velikonočni post.

### Gobavost

Že v Svetem pismu je govora o »kugah« in »smrtonosni kugi«. V Stari in Novi zavezi omenjajo gobavce. V srednjem veku so uvedene kolonije za gobavce, ki jih je vodila katoliška cerkev in so se tako razširile po vsem svetu. Ta huda nalezljiva bolezen je povzročila trajne poškodbe in iznakaženost. Tisti, ki so zboleli za to boleznijo, so morali živeti ločeno od drugih ljudi in jih tudi opozarjati na svoje stanje z zvončkanjem, kar je prikazano tudi v filmih. V Judeji so predpisi prepovedovali, da bi se kdor koli približal gobavcu na manj kot 4 komolce oziroma okoli 2 metra. Ni znano, da bi takrat obstajalo v Evropi kako zdravilo proti gobavosti. (Ta čas in v stoletjih do odkritja antibiotikov za zdravljenje tuberkuloze kot tudi leppe, so v Indiji uporabljali za zdravljenje gobavosti olje Chalmugra).



Gobavost: vsako leto umre okoli 250 000 ljudi

Iz zapisov apostolov pa vemo, da je Jezus ravnal drugače! Gobavcev ni odganjal stran, ampak se jih je bil pripravljen dotakniti – in jih je celo ozdravil. Poznano je vse o Lazarju in nastanku Lazaretov. Lazar (brat) je prebival skupaj s sestrama Marijo in Marto v Betaniji blizu Jeruzalema. Pri njih se je Jezus rad ustavil

in užival njihovo gostoljubje. Zgodilo pa se je, da je Lazar zbolel in kmalu nato tudi umrl. Potem ko je bil že štiri dni mrtev, ga je Jezus obudil. Po nekem izročilu naj bi Lazar umrl zaradi gobavosti, zato so nekdanje bolnišnice za kužne bolezni imenovali po njem – lazareti. **Legenda** pravi, da so Lazarja, Marto, Marijo in še tri druge kristjane pregnali do Sredozemskega morja. Vkrkali so jih na razpadajočo ladjo in jih brez mornarjev ter potrebnih stvari za jadrnanje (brez jader in vesel) porinili v morje, da bi se potopili. Toda po Božjem čudežu so se izkrcali v francoskem pristanišču Marseille in vso obalo seznanili z Jezusovim naukom. **Sv. Lazar je bil prvi škof v Marseillu.**

### Kuga

Kuga, ki jo povzroča bakterija *Yersinia pestis*, je prvenstveno razširjena med glodavci, vendar se lahko z njo okužimo tudi ljudje. Navadno jo prenašajo bolhe, usoden pa je lahko tudi stik z bolnikom in vdihavanje njegove okužene sape. Poznamo tri vrste kuge: **septikemično**, ki prizadene kri, **pljučno** in najpogostejšo **bubonsko kugo**, za katero so značilne boleče in otekle bezgavke, ki se lahko tudi zagnojijo. Prvi bolezenski znaki se pokažejo hitro že dva do sedem dni po okužbi, bolezen pa se kar v tridesetih do šestdesetih odstotkih primerov konča s smrtjo. Jasno, če je ne zdravimo.



Bakterija  
*Yersinia pestis*

Kuga, se je v Evropi prvič pojavila kot epidemija leta 1347. Žarišče bolezni je bilo tedaj v Aziji, od koder se je po trgovskih poteh razširila do Evrope. Njena smrtna kosa je kosila vse do leta 1352 in je terjala med 20 in 40 milijoni življenj. Po vsem svetu pa naj bi bilo od 75 do 200 milijonov mrtvih. Kuga je v naslednjih stoletjih še večkrat izbruhnila, a najhujše je bilo vendarle v 14. stoletju, ko je dobila ime črna smrt.



V spomin na kugo leta  
1681 v Mariboru

### Kuga v naših krajih

Valvazor poroča, da je leta 1506 v Ljubljani divjala tako strupena kuga, da je v mestu skoraj vse podavila, v predmestjih in bližnjih vaseh pa pobrala in ugonobila nad 17.000 ljudi. Leta 1579 so zaradi kuge sodne in uradne posle iz Ljubljane prenesli v Kranj. Dvajset let pozneje pa je – kot pravi Valvazor – kuga v Ljubljani razsajala precej močno, ter pobrala 350 oseb, zato so tudi sodne in uradne posle, prav tako tudi redno pošto prestavili v mesto Kamnik.

## Preprečevanje epidemij

Zanimivo je slediti sprejemanju pravil v boju proti epidemijam, ki so nastajala skozi stoletja. Leta 1416 v Dubrovniku izdajo sanitarna pravila za preprečevanje epidemij, ki jih nadzira zdravstveni uradnik. 1486 je v Benetkah ustanovljen Magistrato della Sanita, ki je nadziral in kontroliral delovanje karantene, ki je bila na otočku Santa Marija di Nazaret. Vsa pomorska mesta, ki so trgovala s svetom, so imela v 17 in 18 stoletju svoje karantene! Avstrija pa je v 16 in 17 stoletju osnovala mejni zdravstveni kordon za preprečevanje epidemij na meji proti tedanjim turškim pokrajinam. 1852 je prva mednarodna konferenca v Parizu, ki poenoti program karanten. 1881 je potekala Washingtonska konferenca in takrat je uradna otvoritev urada za informacije o epidemijah. 1926 leta Pariška konferenca sprejme konvencijo o kontroli kopenskega in pomorskega prometa, 1934 v Haagu pa o letalskem prometu. Danes spremlja epidemiološka dogajanja po svetu in daje smernice Svetovna zdravstvena organizacija (EHO)

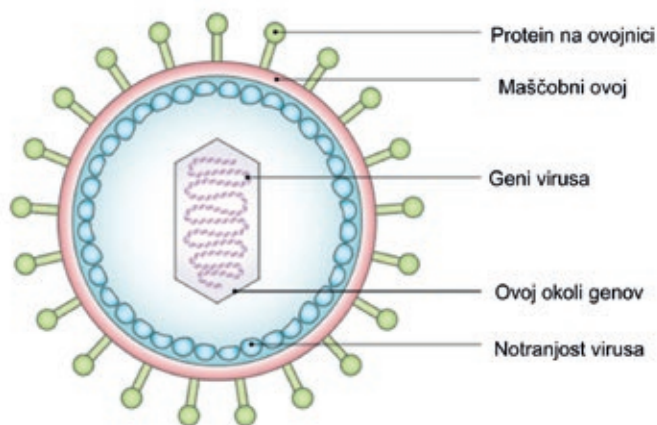
## Kaj pa druge epidemije?

Daleč najbolj uničujoča pandemija v človeški zgodovini je bila španska gripa (novice o epidemiji so se širile predvsem iz Španije, ki takrat ni bila v vojni in so dobro delovali informacijski sistemi, zato se je prijelo ime Španska), s katero se je med letoma 1917 in 1919 okužilo 500 milijonov ljudi oziroma tretjina svetovne populacije. V Evropi je umrlo med 20 do 40 milijonov ljudi. Okužbo je bilo praktično nemogoče ustaviti, tudi zato, ker je istočasno divjala I. svetovna vojna. Druga pandemija gripe v 20. stoletju je bila pandemija azijske gripe med letoma 1957 in 1958, tretja in najbolj blaga pandemija gripe v 20. stoletju pa je udarila leta 1968 in se je imenovala influenza A (H3N2).

## Kolera

Bile pa so še druge epidemije. Leta 1830 je Evropo dosegla kolera, ki so ji rekli kar »azijska bolezen«, saj je prišla iz Azije. V Združene države Amerike so jo leta 1832 prinesli emigranti iz Evrope. Prav po zaslugi večjega števila izbruhov kolere je ameriški kongres leta 1878 sprejel karantensko zakonodajo tudi na zvezni ravni. Epidemija kolere je bila prva epidemija, ki se je zelo hitro širila po zaslugi tehnoloških sprememb v transportu, še zlasti zaradi skrajšanega potovalnega časa po izumu parnikov in železnic.

V tem času so se sicer že našli tudi nasprotniki omejevalnih ukrepov, ki so se pritoževali, da sanitarni kordoni in nadzori na mejnih prehodih ovirajo prost pretok potnikov. Kot argument proti karanteni so navajali še, da zbuja lažen občutek varnosti.



Zgradba virusa

## Tifus



Prihod na Ellis island

Najbolj znan karantenski otoček v ZDA je bil seveda newyorški **Ellis Island**, kamor so se dan za dnem zgrinjali novi emigranti predvsem iz Evrope. Skupina judovskih emigrantov iz Rusije, za katere je zgodovinar medicine Howard Markel izjavil, »da še nikoli ni videl bolj zanemarjene skupine ljudi«, je leta 1892 v Veliko jabolko prinesla epidemijo tifusa. Vzrok zanjo so bile predvsem ogromne telesne uši, ki so se zaredile v podpalubju. Verjetno najbolj znan primer epidemije v ameriški zgodovini je zgodba o Mary Mallon, ki je znana preprosto po vzdečku »tifoid Mary«. Kot nosilka tifusne vročine brez simptomov je v začetku 20. stoletja z boleznijo okužila številna gospodinjstva, v katerih je delala kot kuharica.

## Črne koze

V naših krajih smo se s popolno izolacijo zadnjič srečali leta 1972, ko je Jugoslavijo zajela epidemija črnih koz, ki jih poznamo tudi pod imenom variola. Šlo je za zadnji izbruh te grozljive bolezni v Evropi, zanjo pa je bila usodna okužena piščalka, ki jo je kosovski romar Ibrahim Hoti prinesel z romanja v Meko. V Jugoslaviji so razglasili vojno stanje in uvedli karanteno, poleg tega pa so se jugoslovanske oblasti odločile tudi za ponovno množično cepljenje prebivalstva, pri čemer jim je na pomoč priskočila Svetovna zdravstvena organizacija ter vojska. Cepili so kar 18 od 22 milijonov državljanov Jugoslavije. Po dveh mesecih je bilo epidemije konec, zbolelo je 175 ljudi, umrlo pa jih je 40, kar v luči aktualnih dogodkov deluje kot zelo majhna številka.

## Zgradba virusa

Virus je staro ime, ki prihaja iz grške besede viroi, kar pomeni strup. Danes vemo, da je virus tudi strup, ki uničuje telo a tudi duha, če se ne sprijaznimo, da se moramo z njim boriti odločno, odgovorno in to vsak posameznik a tudi celotna družba skupaj s stroko, znanostjo in politiko na lokalni in svetovni ravni. ♥





Drugi del

# Osnove aerobne vadbe za zdravje v fitnes centru

Matej Majerič

*V prvem delu prispevka, ki je bil objavljen že pred časom, nato pa smo zaradi zaprtja fitnes centrov nadaljevanje prestavili, smo opredelili aerobno vadbo ter obravnavali, kako oceniti svojo aerobno pripravljenost, kako določiti intenzivnost aerobne vadbe ter kolikokrat tedensko in kako aerobno vaditi. V drugem delu prispevka smo vsebino posvetili analizi naprav za aerobno vadbo v fitnes centru.*

## Na katerih napravah vaditi v fitnes centru?



Tekalna steza (Vir: Lastni arhiv).



Eliptična naprava (orbitrek) (Vir: Lastni arhiv).

**T**ekalne steze so za uporabo najbolj preproste. Na njih lahko hodimo ali tečemo. Gibalni vzorec vadbe je enostaven. Hitrost in naklonino (vzpenjajočo/padajočo) teka ali hoje nastavimo zelo preprosto na elektronskem zaslonu. Na njem lahko spremljamo tudi čas vadbe, frekvenco srčnega utripa, porabo energije med naporom. Predvajamo pa si lahko tudi svoje najljubše filme, gledamo TV oddaje ali brskamo po spletu. Pod zaslonom ali na ročajih je merilnik srčnega utripa, s katerim si lahko vsak trenutek izmerimo srčni utrip. Večina naprav ima gumb za zaustavitev v sili, na obeh straneh pa ročaj, ki ga lahko držimo, ali pa se zanj primemo (npr. če izgubimo ravnotežje). Tekalne steze so posebej primerne za začetnike oz. za vse v slabši aerobni pripravljenosti, saj lahko na njih hodijo, kot bi se »sprehajali« v naravi. Vse tekalne steze imajo tudi pred pripravljene programe vadbe po vzdržljivostni, intervalni in drugih metodah. Tekalne steze uporabljajo pozimi tudi vrhunski tekači, ki zaradi mrzlega zraka ne morejo vaditi na prostem.

**Eliptične naprave**, ki jih imenujemo tudi orbitrek, so z vidika gibalnega vzorca nekoliko zahtevnejše. Na začetku imajo nekateri težave s koordinacijo gibanja in ravnotežjem. Na njih lahko hodimo, tečemo, simuliramo gibanje hoje po stopnicah in teka na smučeh. Za razliko od tekalne steze, so na njih dodatno aktivne tudi roke. Posebej uporabne so za vse, ki bi radi zmanjšali silo, ki deluje na njihove sklepe. Zaradi tega se uporabljajo tudi v procesu rehabilitacije po poškodbi. Ker so aktivno vključene tudi roke, je na njih poraba energije pri enaki intenzivnosti vadbe nekoliko večja kot pri vadbi na tekalnih stezah. Podobno kot tekalne steze imajo elektronski zaslon z vsemi osnovnimi in dodatnimi možnostmi uporabe. Imajo tudi pred pripravljene programe vadbe po vzdržljivostni, intervalni in drugih metodah. Intenzivnost oz. težavnost vadbe se nastavlja največkrat zelo preprosto z dvema gumboma. Eliptične naprave so zelo uporabne tudi za dinamično ogrevanje pri vadbi moči; posebej kadar želimo razvijati moč mišic sprednje strani gornjega dela telesa in rok. Prav tako so uporabne v zaključnem delu vadbene enote, kadar želimo tem mišicam pospešiti regeneracijo.

V fitnes centrih je pogosto več vrst **koles**, ki se razlikujejo predvsem v položaju telesa med kolesarjenjem. Pri pokončnem položaju je kolesarjenje podobno vožnji s cestnim kolesom, pri predklonjenem položaju pa je kolesarjenje podobno vožnji s cestnim ali gorskim kolesom. Večina teh koles za ustvarjanje upora, s katerim se nastavi težavnost vrtenja pedal, uporablja elektromagne-



*Kolo (Vir: Lastni arhiv).*

tne indukcije. Z nastavitvijo večje težavnosti vrtenja pedal magnet upočasni vrtenje vztrajnika. To pa občutimo kot težje vrtenje pedal. Prenos je direkten, zato kolesarjenje na njih skoraj v celoti daje občutek kolesarjenja na pravih kolesih. Na njih lahko kolesarimo tudi v stoječem položaju, zato omogočajo tudi simuliranje vožnje v klanec z menjavo ritma in prenosa teže na levo in desno nogo. Nastavljiv sedež po višini in oddaljenosti od krmila ter nastavljiva višina krmila omogočajo zelo natančne nastavitve kolesa glede na telesne značilnosti posameznika. Gibalni vzorec vadbe je enostaven. Podobno kot tekalne steze in eliptične naprave imajo elektronski zaslon z vsemi osnovnimi in dodatnimi možnostmi uporabe. Kolesa so zelo uporabna tudi za dinamično ogrevanje pri vadbi moči nog. Prav tako so uporabne v zaključnem delu vadbene enote, kadar želimo tem mišicam pospešiti regeneracijo.

**Veslače** imenujemo tudi ergometri, saj merijo količino opravljenega dela med naporom. Kalibrirani so za merjenje količine energije, ki jo veslač porabi med veslanjem. Idealen je za vse, ki želijo pri vadbi hkrati vključiti vse večje mišice telesa. Gibalni vzorec vadbe je nekoliko zahtevnejši. Na začetku imajo nekateri začetniki težave s koordinacijo gibanja, saj morajo uskladiti gibanje rok in nog. So najbolj vsestranske naprave za aerobno vadbo in omogočajo doseganje različnih osebnih ciljev (vadbo moči mišic celega telesa,



*Veslač (Vir: Lastni arhiv).*

pa tudi razvoj aerobnih in anaerobnih sposobnosti...)). Ker je pri pravilni vadbi na teh napravah nekoliko razbremenjen ledveni del hrbtenice, so primerne tudi za starejše. Veslače uporabljajo pozimi tudi vrhunski veslači za dinamično ogrevanje, ali celo trening kadar zaradi mrzlega zraka ne morejo vaditi na prostem. Te naprave so zelo uporabne tudi za dinamično ogrevanje pri vadbi moči, saj so vključene praktično vse večje mišične skupine. Prav tako so uporabne v zaključnem delu vadbene enote, kadar želimo tem mišicam pospešiti regeneracijo.

**Tekoče stopnice** so namenjene predvsem vadbi moči spodnjih okončin. Podobno kot ostale naprave imajo elektronski zaslon z vsemi osnovnimi in dodatnimi možnostmi uporabe. Prav tako pa tudi pred pripravljene programe vadbe po vzdržljivostni, intervalni in drugih metodah. Gibalni vzorec je enostaven, vendar je pomembno, da gibanje izvajamo v pokončni drži; boki morajo biti visoki, saj s tem ohranjamo hrbtenico v nevtralnem položaju. Podobno kot ostale naprave imajo elektronski zaslon z vsemi osnovnimi in dodatnimi možnostmi uporabe.



*Tekoče stopnice (Vir: Lastni arhiv).*

### Zaključek

Z vidika vadbe za zdravje je pri aerobni vadbi pomembno, da osebe v podpovprečni in povprečni aerobni pripravljenosti sledijo priporočilom Svetovne zdravstvene organizacije (2010) ter se ravna po svojem srčnem utripu v mirovanju. Skladno s tem in upoštevanjem osebnega maksimalnega srčnega utripa pri naporu naj določijo intenzivnost aerobne vadbe. Vadbo naj prilagodijo svoji trenutni pripravljenosti. Osebam s podpovprečno in povprečno aerobno pripravljenostjo priporočamo, da prve štiri do osem tednov vadijo predvsem po vzdržljivostni metodi. Osnovni cilj naj bo, da v treh tednih dosežejo priporočila Svetovne zdravstvene organizacije (2010) za ohranjanje zdravja; to je 30 minut hoje dnevno brez prekinitve pri zmerni intenzivnosti. S postopnim izboljšanjem aerobnih sposobnosti, ki se odražajo v doseganju povprečnih vrednosti srčnega utripa v mirovanju, pa naj v nadaljevanju vadbe sledijo priporočilom Svetovne zdravstvene organizacije (2010) za izboljšanje zdravja. To pomeni, da naj štirikrat vadijo pri zmerni intenzivnosti, dvakrat pa po intervalni metodi, kjer izmenjujejo intervale vadbe zmerne in visoke intenzivnosti. Še bolje pa je, da aerobno vadbo dopolnijo z vadbo moči pri visoki intenzivnosti. Z vidika zahtevnosti gibalnega vzorca začetnikom priporočamo najprej aerobno vadbo na tekalni stezi ali kolesu. Kasneje pa lahko vadijo tudi na ostalih zahtevnejših napravah, pri katerih bodo lahko izboljšali tudi koordinacijo gornjega in spodnjega dela telesa in krepili moč. ♥



# Podajmo se po Machovi učni poti

Sonja Gobec

V teh čudnih in tudi nevarnih korona časih se nam je marsikaj postavilo na glavo, enkrat manj, drugič bolj smo omejeni na življenje v lokalnem okolju. Kot pravijo, je vsaka stvar za nekaj dobra, tako ima tudi ta korona zgodba svojo pozitivno plat. Malo smo se ustavili, upočasnili, globoko zadihali, se srečali sami s seboj in našli priložnost, da pokukamo v skrite koticke naše okolice, marsikaj na novo odkrijemo, marsikaj pa pred leti že videnega in doživetega, pa žal pozabljenega, ponovno obudimo.



Slatenski potok in njegovi meandri



Machova graščina

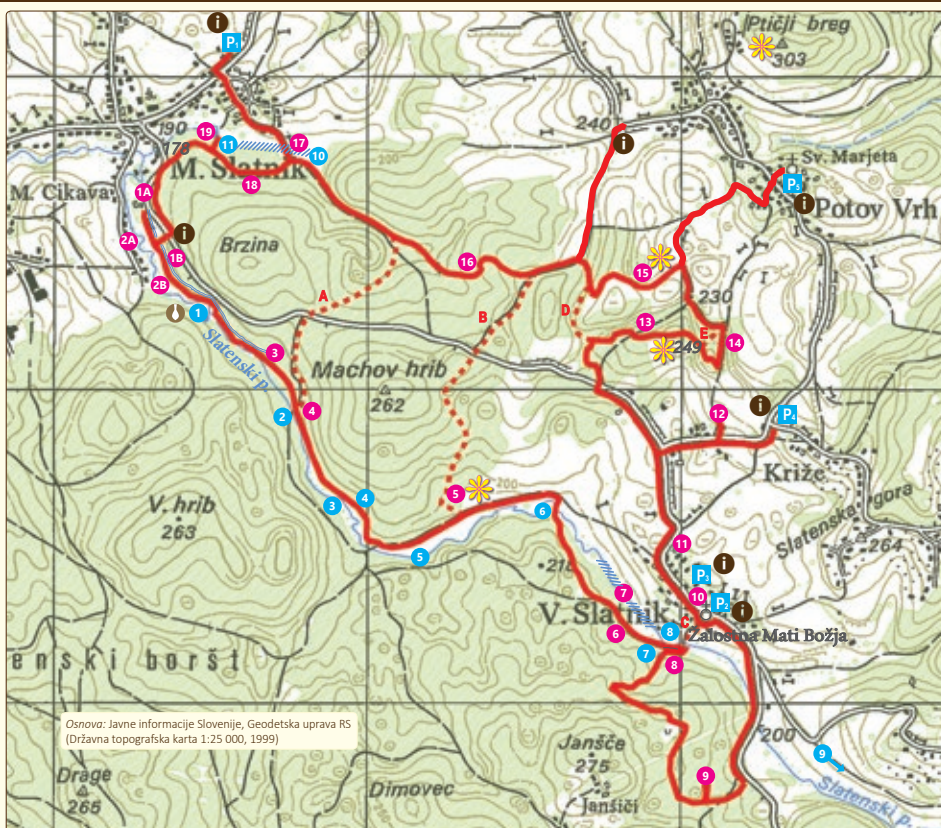
V samo 4 km od Novega mesta oddaljenem naselju Mali Slatnik ob cesti Novo mesto – Šentjernej se prične lepo urejena, razgibana, z obilo naravnih znamenitosti in malo pravljica Machova učna pot, ki vam jo danes v grobem predstavljamo.

Z Machovo učno potjo je Društvo Machova dediščina pod Gorjanci, osnovano v Krajevni skupnosti Mali Slatnik, pred nekaj leti oživel pomembno zgodbo iz preteklosti, zgodbo o vizionarski družini Mach in njeni zapuščini. Zgodba se nam odpre na trasi



## MACHOVA UČNA POT

|   |                                |
|---|--------------------------------|
| <b>P</b> PARKIRIŠČE                                     | <b>5</b> Machov hrib           |
| <b>—</b> MACHOVA POT 9069 m                             | <b>6</b> Glavati gaber         |
| <b>-A-</b> BLIŽNICA A 800 m                             | <b>7</b> Žabje mrestišče       |
| <b>-B-</b> BLIŽNICA B 936 m                             | <b>8</b> Sotočje 3. studencev  |
| <b>-C-</b> BLIŽNICA C 170 m                             | <b>9</b> Trdinovo skalno okno  |
| <b>-D-</b> BLIŽNICA D 230 m                             | <b>10</b> Machov grob          |
| <b>-E-</b> BLIŽNICA E 109 m                             | <b>11</b> Machova graščina     |
| <b>1</b> UČNA TOČKA                                     | <b>12</b> Zakleti oreh         |
| <b>1</b> STUDENEC                                       | <b>13</b> Škratova lekarna     |
| <b>—</b> SLATENSKI POTOK                                | <b>14</b> Jazbečev dom         |
| <b>—</b> MLINŠČICA                                      | <b>15</b> Škatov zimski dvorec |
| <b>///</b> SLATINE, MOKRIŠČE                            | <b>16</b> Škratovo uho         |
| <b>*</b> RAZGLEDNA TOČKA                                | <b>17</b> Mokrišče             |
| <b>Ⓜ</b> BREZNO   | <b>18</b> Palčkov grad         |
| <b>i</b> INFORMACIJSKA TABLA                            | <b>19</b> Arboretum            |
| <b>P<sub>1</sub></b> Mali Slatnik - Amigo bar           | <b>1</b> Mrzlček               |
| <b>P<sub>2</sub></b> Vel. Slatnik - pri cerkvi          | <b>2</b> Angelski studenec     |
| <b>P<sub>3</sub></b> Vel. Slatnik - Okrepčevalnica Pony | <b>3</b> Rakec                 |
| <b>P<sub>4</sub></b> Križe - Gasilski dom               | <b>4</b> Mišja pzdica          |
| <b>P<sub>5</sub></b> Potov Vrh - pri cerkvi             | <b>5</b> Ledenec               |
| <b>1A</b> Tičkov mlin                                   | <b>6</b> Jurkovec              |
| <b>1B</b> Mlinščica                                     | <b>7</b> Veliki studenec       |
| <b>2A</b> Meandri                                       | <b>8</b> Mali studenec         |
| <b>2B</b> Glavate vrbe                                  | <b>9</b> Hrušica               |
| <b>3</b> Slatenski potok                                | <b>10</b> Lisičnik             |
| <b>4</b> Čuvar reda in miru                             | <b>11</b> Studenec             |



Vsebina in oblikovanje: Društvo Machova dediščina pod Gorjanci, Zavod RS za varstvo narave; Tisk: Opara tisk d.o.o., 2017





Metulj jamamaj



Tičkov mlin

Machove poti s predstavitevjo zgodovinskih dejstev ter naravnih in kulturnih danosti.

V zgibanki Machova učna pot, ki jo je izdalo Društvo Machova dediščina pod Gorjanci, je med drugim zapisano:

»Johan Mach, v filozofiji izobražen humanist in poznavalec naravoslovja, je leta 1862 kupil graščino v vasi Veliki Slatnik in se tja preselil s svojo družino. Na Machovem hribu je gojil sviloprejko, do takrat pri nas neznanega metulja, azijskega svilnatega prelca jamamaja. Njegov sin Ernst Mach je bil znanstvenik, fizik in filozof svetovnega formata. Po njem se imenuje Machovo število, ki ga običajno uporabljamo za opis hitrosti letal.

Machova pot je dolga 9069 m in poteka od Malega Slatnika proti Velikemu Slatniku, kjer je stala graščina družine Mach. S povestjo Zakleti oreh, vezano na Machovo prelepo in v ljubezni nesrečno hčerko Wilhelmino, v našo zgodbo vstopa tudi večni gorjanski popotnik in pripovednik Janez Trdina. Pot se krožno sklone na parkirišču pri Amigo baru, kjer je tudi njen začetek (P1).«

Pot je lepo urejena, speljana po naravnem terenu, razen v enem krajšem odseku, pa še tega se lahko z obhodom izognemo. Vije se ob Slatenskem potoku, njegovih številnih pritokih in meandrih in po ali ob čudovitem in bogatem gozdu ter pogledom na Gorjance, veliko ljubezen in zanimanje pisatelja Janeza Trdine. Poteka več ali manj po ravninskem svetu, le z enim, komajda omembe vrednim vzponom in spustom, ravno toliko, da napnemo srce, pospešimo pretok krvi po žilah in dodobra predihamo svoja pljuča, kar je v teh korona časih še kako potrebno, če že ne nujno. Starostnih omejitev za obisk poti ni, če bi se komu morda zdela predolga, jo lahko poljubno skrajša, saj ima urejenih kar pet, dobro označenih bližnjic.

Na pot lahko vstopamo s 7 vstopnih točk, kjer so postavljene zelo pregledne in nazorne informacijske table, ki nas seznanijo s kar 32 znamenitostmi, tako zgodovinskimi, naravnimi kot kulturnimi, s katerimi se srečamo ob poti, mimo katerih preprosto ne moremo,

saj nas vase posrkajo zanimivi, včasih razigrani in hudomušni zapisi znamenitosti tik ob poti. Ne glede na to, kje vstopimo, nas po poti vodijo označbe poti z rumenim krogom na obodu in belim notranjim poljem ali pa rumenim metuljem, ki nas pozdravljajo z ob poti rastočih dreves in pritrjujejo, da smo se pravilno usmerili.

Parkirati je možno na kar petih parkiriščih, ki so na informacijski tabli označena z oznako P1-P5, in sicer pri Amigo baru na Malem Slatniku, pri cerkvi na Velikem Slatniku, pri Gostilnici Slatnik (prej Okrepčevalnica Pony) na Velikem Slatniku, pri Gasilskem domu v vasi Križe ter pri cerkvi na Potov Vrh.

Za pot ne potrebujemo posebne opreme, le udobna športna oblačila in obutev, primerno letnemu času oziroma vremenu, da pa nas nahrbtnik ne bi preveč obremenjeval, se s hrano in pijačo lahko okrepčamo tudi ob poti.

V nasprotju z drugimi vrati so nam duri v naravo vedno na široko odprta, ta svet ne pozna omejitev, pripiranj vrat, narava je vedno gostoljubna, le dovoliti ji moramo, da nas objame in se prepusti njenim darom, za kar le na široko odpremo oči in ušesa ter vse notranje čute, v času, ko zorijo plodovi, pa jo lahko tudi okusimo. Zato jo uživajmo v veliki meri, takšno, kot se nam ponudi in pustimo neokrnjeno, takšno, kot nas je sprejela.

Srečno novim doživetjem naproti. S strani Podružnice se Sonja Gobec, ki sem vam v kratkem predstavila možnost poceni, a kvalitetne rekreacije in srečanja s prvobitno naravo, obogateno s poudarki znamenitosti, na pot podajam vsak četrtek ob 9. uri s parkirišča pri Amigo baru na Malem Slatniku (na razpolago je veliko parkirišče!). Vesela bom, če se mi pridružite. Seveda bomo upoštevali vse, na dan pohoda, veljavne zakonitosti preprečevanja in širjenja okužb s korona virusom. ❤

Vir: spletna stran ter drugo pisno, ustno in slikovno gradivo Društva Machova Dediščina pod Gorjanci



Machov grob

Več pisnih in slikovnih informacij o poti lahko najdete na spletni strani Društva Machova dediščina pod Gorjanci oz. na spletnem naslovu: [www.machova-pot.si](http://www.machova-pot.si)  
Prav tako je možen kontakt preko e-naslava: [drustvo.mdg@gmail.com](mailto:drustvo.mdg@gmail.com). Pripravljeni so sprejeti tudi povabilo za vodenje organizirane skupine po poti.

Tu najdete tudi podatke za osebni kontakt s predsednikom Društva Machova dediščina pod Gorjanci gospodom Marjanom Hrenom (tel.: 041 573 439), ki je prislunil pobudi naše Podružnice in nam v imenu Društva nudil pomoč pri pripravi te predstavitev.



## PODRUŽNICA POSAVJE

## Podružnica Posavje je omejeno aktivna

V minulem letu so nam omejitve zaradi virusne bolezni črtale približno 40 % programa. Pričakovano zmanjšanje okužb s korona virusom po novem letu se ni zgodilo. Še več. Posavje je postalo najbolj okuženo področje v Sloveniji in verjetno bomo še naprej imeli težave s srečanji. Tudi zbor članov bomo morali najbrž izvesti na neobičajen način preko spleta in pošte. Temu bomo prilagodili tudi gradivo. Na srečo se preko elektronske pošte in telefona virus ne more širiti, zato se pokličemo in poizvemo, kako je s posameznikom.

Slišati glas znanca, pohodnika, udeleženca na predavanjih, sotripina v boleznih je privilegij obeh. Kolikor je le mogoče, izkoristimo to možno komunikacijo. Povezovanje članov društva v Posavju širi možno komunikacijo in lahko pogovor traja, dokler je volja obeh sogovornikov. Tisti, s katerimi se srečujemo v domačem okolju, smo z maskami ob ustrezni razdalji le v kratkem pozdravu in vprašanju: kako si?

Sproščenege klepeta, smeha in morda skupnega dela ni. Žal smo v kontaktih izvedeli tudi za virusna obolenja članov, ki so bila lažja in težja. Kakšne bodo še lahko posledice, ne vemo. Tudi smrt ne prizanaša našim članom. Sočustvujemo z družinami in upamo, da bo takih vesti čim manj.

Po televiziji slišimo kritike, kako niso ukrepi jasno časovno določeni in programirani. Kako le, ko je neznanka virus, ki mu ni mar za naše načrte in ne omogoča predvidljivost za štirinajst dni naprej. Tak čas potrebujemo za organizacijo predvidenega dogodka v našem društvu. Imamo pripravljen zanimiv program dela za leto 2021



»Korona« božično drevo ob jaslicah z razkužilom za roke  
(Foto: Franc Černelič)



Prvi brsti naznanjajo nov cikel. V travi lahko zagledate tudi regrat (Foto: Franc Černelič)



Prvi nabran regrat v letošnjem letu. Slastno!  
(Foto: Franc Černelič)

Planirani termini in lokacije so vprašljivi za izvedbo. Vsaj prvi meseci so že zamujeni. Na vodstvu podružnice je tudi velika odgovornost do članov, da vas z aktivnostmi zdravstveno ne ogrozimo. V veliko veselje bi mi bilo povabiti vse člane podružnice k mojemu vinogradu, kjer bi v prijetnem okolju z lepim razgledom preživeli popoldan. Toda, če bi zaradi takega srečanja en sam zbolel, bi me to bremenilo. Dokler ne bo varno, se ne bomo družili. Vem, da to razumete in sprejemate.

Po navadi so moji članki veseli in optimistični. Tudi v prejšnjem sem skušal nekako napovedati pozitivna pričakovanja. Prvi del tega članka je realno črnogled. Morda bo v času vašega branja že bistveno bolje. Super bi bilo. V nadaljevanju bom skušal ta vtis popraviti. Kako?

### Pomlad

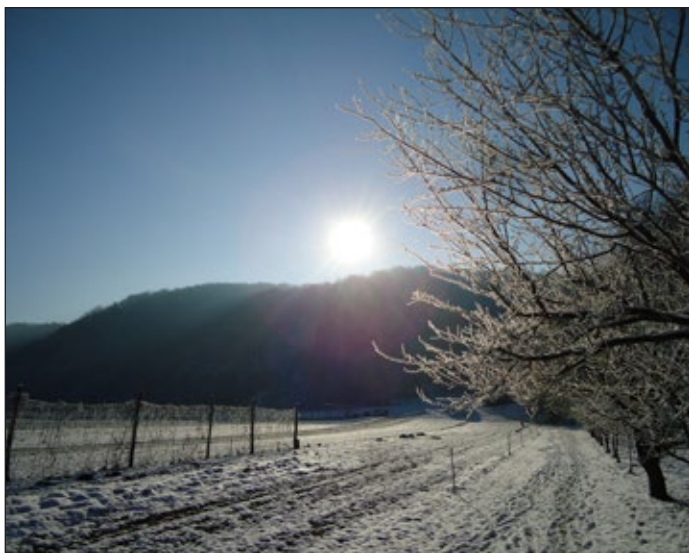
Pogledal sem skozi okno, kjer se mi smehljajo sončni žarki. Čeprav je še januar, je to znak prihajajoče pomladi. Če malo bolj



pogledamo rastline v naravi, že vidimo znake spomladanskega oživljanja. Nabral sem že mladi regrat in smo ga z užtkom pojedli v solati z jajci in pečeno slanino. Tudi v jeseni posejan motovilec je skoraj že za nabrati, čeprav ni v plastenjaku. Ker je za zdravje pomemben vitamin D, se bomo, kolikor je mogoče, nastavljali zimskim sončnim žarkom in se pri tem pazili prehlada. Narava nam daje zgled in zagotovilo novega obdobja: lepega, toplega, zdravega, prijetnega, klepetavega s ptičjim petjem, krasnega s prvimi zvončki, telohi, brbljavimi studenčki in potočki. Najdimo to lepoto narave v svojem bližnjem okolju. Res je, da vse to lahko začasno pokrije sneg in ogrozi mraz. Zagotovo ne more premagati

pomladi, ki prihaja. Veselimo se tega, kot se bomo veselili konca virusne bolezni »kovid-19«.

Franc Černelič



Sončni žarki na snegu za vitamin D (Foto: Franc Černelič)



Tihožitje za oko. Razkuži si roke (Foto: Franc Černelič)

## PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

# Z upanjem zremo v prihodnost

Člani Upravnega odbora Društva za srce, Podružnice za Gorenjsko, smo v mislih z našimi člani. Zelo nam je bilo hudo, ko nam je drugi val epidemije preprečil izvedbo v jeseni načrtovanih srečanj. A v prihodnost zremo z upanjem in iščemo načine za vzpostavitev stikov z vami. Upamo, da vas bomo o možnostih obvestili že v prihodnji številki reviji Za srce, ki bo izšla v mesecu aprilu.

Povezano z epidemijo kovid-9 nekateri ljudje doživljajo čustvene stiske, občutke negotovosti, nemoči, tesnobe... Seznanjamo naše člane, da se v primerih doživljanja tovrstnih stisk lahko obrnejo na brezplačno psihološko telefonsko podporo.

Razbremenilni psihološki pogovori, ki jih nudi Zdravstveni dom Kranj, so na voljo vsak delavnik med 8.00 in 12.00 ter 16.00 in 18.00 uro, na telefonskih številkah: 030 450 664; 030 450 665 in 031 425 687.

Po psihološko podporo, povezano z doživljanjem stisk zaradi epidemije, pa se vse dni v tednu, 24 ur na dan lahko obrnete tudi na brezplačno telefonsko številko 080 51 00.

Ta pomoč v obliki krajših telefonskih pogovorov z izkušenimi psihologi, psihoterapevti in drugimi strokovnjaki s področja duševnega zdravja, je organizirana na nacionalnem nivoju.

Seznanjamo vas, da smo v podružnici nabavili nov aparat za merjenje krvnega tlaka in se veselimo časa, ko bomo meritve tudi lahko izvajali.

Kontakt: Inge Sajovic 030 673 541

Krajši telefonski pogovori z izkušenimi psihologi, psihoterapevti in drugimi strokovnjaki s področja duševnega zdravja so namenjeni podpori:

- pri obvladovanju tesnobe, strahu, jeze, drugih čustvenih težav in odzivov;
- obolelim s kovid-19 in njihovim svojcem;
- ob izgubi bližnjega zaradi bolezni kovid-19;
- ob soočanju s težavami z zaposlitvijo, čakanjem na delo, delom od doma;
- pri usklajevanju delovnih obveznosti in družinskega življenja;
- pri soočanju z osebnimi stiskami in težavami v medosebnih odnosih ter
- ter drugih izzivih pred katere smo postavljeni v trenutni situaciji.



## PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO

### Ljubezen s ptičje perspektive

(pesem izvezena iz aforizmov)

Svet je lepši in bolj čist je  
s ptičje perspektive.

\*

Na Ptičji breg je prosta pot  
brez carinikov in brez cestnarjev.

\*

Na Ptičji breg vodi cesta prijateljstva –  
pot ljubezni;  
kar v srcu prinesete s seboj,  
tisočerno dobite nazaj.

\*

Ljubezen, si kot pesem;  
poezija nevidne sile univerzalnega imena,  
prihajaš iz vesoljnega ozadja.

\*

Prinesite jo in ponesite jo s seboj,  
ljubezni ni nikoli preveč  
in je nikoli ne zmanjka.

\*

Ljubezen je kruh, ki ima posebno vrednost;  
boljši postane, kadar ga delimo.

\*

Kruh ljubezni!  
Kadar ta kruh delimo, takrat ga množimo;  
srečni smo,  
njegovo veličanstvo držimo v svojih rokah.

\*

Matematika ljubezni je preprosta;  
kadar delimo na pol,  
vsako polovico znova in znova na pol,  
ne izgubimo ničesar,  
vedno nam ostane cela polovica.

\*

Neviden je kruh, ki se ne pije in ne je,  
je hrana sitih, žejnih, lačnih in zaljubljenih.

Imenuje se ljubezen –  
univerzalna sila iz vesoljnega ozadja.

Avtor: Marjan Hren

## PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

### KORONA 19

Kaj ti hitiš v teh kriznih časih,  
življenja mnogih je korona vzel  
le umiri se in zdaj počasi  
uživaj in poglej naprej.

Ni danes konec že teh kriznih časov,  
le živeti zdaj ti je počasi,  
ti užitek mnogo bode še ostalo,  
ko korone konec lek bo vzel,  
zato potrpi, saj čas se menjal bo odslej!

Avtor: Jordan Milost

## ZA SRCE

### Članstvo v društvu prinaša številne ugodnosti

Društvo za zdravje srca in ožilja svojim članom nudi številne ugodnosti, ki so opisane v reviji Za srce št. 1/2021. Med njimi je tudi prejemanje revije Za srce s strokovnimi in poljudnimi članki.

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

S plačilom članarine za leto 2021 si zagotovite člansko izkaznico, s katero dostopate do številnih ugodnosti.

Skupaj zmoremo več!

## REŠI ŽIVLJENJE BOLNIKOM Z MOŽGANSKO KAPJO! PREPOZNAJ ZNAKE GROM

### POKLIČI 112



# G

**GOVOR**

Neustrezen,  
zatakajoč, 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](http://www.GROMminute.si)

# NAPOVEDNIK DOGODKOV

## Upoštevanje navodil glede zdravstvene varnosti v času razglašene epidemije

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije spoštuje navodila zdravstvenih služb in vlade, zato so do nadaljnjega naše dejavnosti usklajene z ukrepi, ki veljajo z namenom preprečevanja širjenja koronavirusa.

Pisarna Društva tudi v tem času nemoteno deluje. Na voljo smo vam po telefonu 01/234 75 50 ali po elektronski pošti [društvo.zasrce@siol.net](mailto:društvo.zasrce@siol.net). Člani/ce vabljeni, da spremljate naše novice na spletnih straneh: [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si), [www.zasrce-mb.si](http://www.zasrce-mb.si) ali na Facebooku, kjer bomo sprti obveščali o aktivnostih društva, podružnic in posvetovalnic za srce. **Bodite zdravi!**

### Skupščina Društva za srce

Zaradi spoštovanja ukrepov za zaježitev širjenja korona virusa, se bo tudi letos skupščina društva sestala na korespondenčni seji sredi marca. Njena temeljna naloga je sprejeti poročilo o delu društva in finančno poročilo za leto 2020.

Ker predvidoma ne bo mogoče sklicati občnih zborov podružnic, imajo mandat za odločanje na skupščini predsedniki podružnic in izvoljeni predstavniki podružnic, izvoljeni na prejšnjem občnem zboru (nekateri v letu 2020, drugi v letu 2019). Kjer pa bodo epidemiološko stanje oziroma ukrepi vlade to omogočali, pa bodo podružnice izvedle občne zборе in izvolile svoje nove predstavnike za skupščino.

### Novo na spletni strani [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si)

#### SPLETNA VADBA

Oglejte si uporabne vodene vadbe in vadite z vaditeljico Barbaro Sluga. Vaje so prilagojene za vadbo doma in primerne za vsakogar (vadba za raztezanje, vadba na stolu, vadba za zdrav hrbet, lahkotna aerobna vadba, dodajali pa bomo še nove). Priručno vabljeni!

### PODRUŽNICA LJUBLJANA

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

**POSVETOVALNICA ZA SRCE,  
Dalmatinova 10 (prvo nadstropje), Ljubljana,  
T.: 01/234 75 55, E: [posvetovalnicazasrce@siol.net](mailto:posvetovalnicazasrce@siol.net)**

meritve krvnega tlaka, srčnega utripa, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, celotni lipidni profil (vse maščobe v krvi, HDL, LDL), hemoglobina, 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), meritve venske pletizmografije (moč venske mišične črpalke) ter zdravstveno-vzgojno svetovanje.

Delovni čas:

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

**OBVEZNO NAROČANJE** zaradi varovanja zdravja:

- ♥ osebno v času uradnih ur,
- ♥ preko e-pošte na elektronski naslov [posvetovalnicazasrce@siol.net](mailto:posvetovalnicazasrce@siol.net),
- ♥ preko telefona 01/234 75 55:
  - ob ponedeljkih in petkih med 8.30 in 9.00
  - ob sredah med 14.00 in 14.45

Obvezna uporaba zaščitne maske in razkuževanje rok.

Oseb z znaki bolezni dihal (vročina, kašelj, nahod) ne sprejemamo.

Hvala za vaše razumevanje in priručno dobrodošli.

### MESEC TRIGLICERIDOV – MESEC BREZPLAČNIH MERITEV TRIGLICERIDOV V KRVI, 15.2. do 19.3. 2021

#### KJE?

**Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Posvetovalnica za srce, Dalmatinova 10, Ljubljana**, v času uradnih ur (ponedeljek, torek, četrtek, petek od 9. do 12. ure in sreda od 11. do 15. ure).  
OBVEZNO NAROČANJE:

e-pošta: [posvetovalnicazasrce@siol.net](mailto:posvetovalnicazasrce@siol.net) ali po telefonu: 01 234 75 55 ponedeljek in petek med 8.30 in 9.00 in sreda med 14.00 in 14.30.

**Kaj so trigliceridi?** So maščobe, ki jih dobimo iz živalske in rastlinske prehrane, iz viška sladkorja in alkohola. Po krvi se prenašajo v obliki maščobnih delcev, skladiščijo neporabljene kalorije in telesu zagotavljajo energijo. Povišana vrednost trigliceridov je povezana z nastankom presnovnega sindroma (trebušna debelost, povišan krvni sladkor, povišan krvni tlak) ter z večjim tveganjem za nastanek ateroskleroze ter bolezni srca in ožilja. Razlog povišanih vrednosti trigliceridov je največkrat nezdrav življenjski slog (preveč maščobe, sladkorja, alkohola v prehrani, kajenje, telesna neaktivnost), lahko pa je znak druge bolezni ali genetske motnje.

**Potek meritev:** meritev poteka z **odvzemom krvi iz prsta**. Na osnovi **izvida**, ki ga dobite takoj, sledi **svetovanje**, prejmete pa tudi **brošuro** »Kako lahko preprečim ali upočasnim razvoj srčno-žilnih obolenj?« in **revijo Za srce**.

*Brezplačne meritve trigliceridov v krvi je omogočilo podjetje **Mylan Healthcare, d.o.o.***



## MESEC HOLESTEROLA – MESEC BREZPLAČNIH MERITEV HOLESTEROLA V KRVNI 15.3.2021 do 16.4.2021

### KJE?

**Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Posvetovalnica za srce, Dalmatinova 10, Ljubljana**, v času uradnih ur (ponedeljek, torek, četrtek, petek od 9. do 12. ure in sreda od 11. do 15. ure).  
OBVEZNO NAROČANJE:

e-pošta: posvetovalnicazasrce@siol.net ali po telefonu: 01 234 75 55 ponedeljek in petek med 8.30 in 9.00 in sreda med 14.00 in 14.30.

**Kaj je holesterol?** Holesterol je voskasta, maščobi podobna snov, ki je v telesu nepogrešljiva. Nahaja se v vsaki celici našega telesa, saj je sestavni del vseh celičnih membran. Najdemo ga tudi v živčnem tkivu in žolču.

Čeprav je holesterol v človeškem telesu nepogrešljiv, lahko **povišane vrednosti holesterola povzročijo nastanek oblog na žilnih stenah**, čemur pravimo ateroskleroza. S tem se zmanjša premer žil in posledično tudi pretok krvi, žile pa se lahko celo popolnoma zamašijo, kar pripelje do nastanka **srčnega infarkta, možganske kapi ali motenj v prekrvavitvi okončin**. Vzroki za povišane ravni škodljivega holesterola v krvnem obtoku vključujejo prirojene motnje v presnovi maščob, kronični stres, staranje in nezdrave življenjske navade, npr. mastna in kalorično preobilna hrana, premalo telesne aktivnosti ter kajenje.

**Potek meritve:** meritve poteka z **odvzemom krvi iz prsta**. Na osnovi **izvida**, ki ga dobite takoj, sledi **svetovanje**, prejmete pa tudi **brezplačna zdravstveno-informativna gradiva in revijo Za srce**.

*Brezplačne meritve holesterola v krvi je omogočilo podjetje Novartis.*

## POSVETOVALNICA ZA SRCE V LJUBLJANI – ODPRTA ZA LJUDI IZ VSEH OBČIN

V času ukrepov za zajezitev širjenja virusa covid-19 je mogoče priti na pregled k nam tudi iz drugih občin tako, da za pot v Ljubljano izpolnite obrazec »Dovoljenje za prehod občine« z namenom potovanja »Zdravniški pregled in posvet v Posvetovalnici za srce, Dalmatinova 10, Ljubljana z datumom pregleda«, saj se je za pregled potrebno predhodno naročiti. Po pregledu dobite izvid, ki velja za dokazilo. Storitve v Posvetovalnici za srce se izvajajo v skladu z vsemi navodili in priporočili glede zaščite pred virusom covid-19. Pred vstopom je obvezno razkuževanje rok in obrazna zaščitna maska. Ljudi z znaki prehlada in z vročino ne sprejemamo. Dobrodošli.

## Telefonska posvetovalnica – nasveti kardiologa: prim. Matija Cevc, dr. med.

♥ vsak delovni dan, od 8.00 do 16.00: nasveti in odgovori kardiologa na številki 031 334 334 (brezplačna telefonska številka za uporabnike mobilnih linij Telekom Slovenije, ostali plačajo običajni telefonski pogovor).

### DARILNI BON

Za svoje najdražje lahko naročite darilni bon za katerokoli meritve v Posvetovalnici za srce v Ljubljani (glejte vrsto meritve in cenik) preko e-pošte posvetovalnicazasrce@siol.net ali po telefonu 01 234 75 55 ali 01 234 75 50.

## Cenik storitev (v EUR)

| Vrsta preiskave                                    | ČLANI društva | NEČLANI    |
|--|---------------|------------|
| Krvni tlak in srčni utrip                          | brezplačno    | brezplačno |
| Saturacija   | brezplačno    | brezplačno |
| Glukoza  | 2,00          | 2,50       |
| Holesterol   | 3,00          | 3,50       |
| Trigliceridi                                       | 3,00          | 3,50       |
| Glukoza in holesterol                              | 4,50          | 5,50       |
| Glukoza in trigliceridi                            | 4,50          | 5,50       |
| Holesterol in trigliceridi                         | 6,00          | 7,00       |
| Holesterol, trigliceridi, glukoza                  | 7,50          | 9,00       |
| Lipidni profil                                     | 15,00         | 18,00      |
| Hemoglobin   | 2,00          | 2,50       |
| EKG  | 2,00          | 4,00       |
| Gleženjski indeks                                  | 6,00          | 9,00       |
| Meritve 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 trenutno ne potekajo zaradi epidemiološke situacije.**

## Predavanja

Z rednimi predavanji bomo začeli, ko bo to dovoljeno.

## Telovadba za zdravo srce

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

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

**Torek in petek: 8.00 - 9.00 in 9.00 - 10.00**

Prvi obisk je brezplačen, vljudno vabljeni!

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

## Vodena vadba »Aktivni senior«

Z vodstvom Centra športnega življenja Baza, Pesarska cesta 12 v Ljubljani (Štepanjsko naselje, avtobus 5, 9, 13), smo se dogovorili, da bomo našim članicam in članom ponudili aktivno rekreativno dejavnost v njihovih objektih.

Za začetek ponujamo vključitev v njihov program Aktivni senior. Gre za vodeno vadbo, ki poteka v mali dvorani Baze vsak ponedeljek in sredo od 10.00 do 10.45. Več informacij najdete tudi na spletni strani Baza športa [http://www.bazasporta.si/sl\\_SI/](http://www.bazasporta.si/sl_SI/), elektronski naslov [info@bazasporta.si](mailto:info@bazasporta.si), tel. št. 051 306 034.

Če bo zanimanje večje, bomo organizirali svojo skupino vadbe.

## Vabilo na hodeči nogomet

Hodeči nogomet se uveljavlja v Evropi kot idealna dejavnost za rekreacijo starejših obeh spolov. Igra je podobna nogometu, vendar se

igra z mehkejšo žogo, ni pa dovoljen tek. Torej samo hoja. V Veliki Britaniji imajo že več kot 800 klubov hodečega nogometa in številna tekmovanja. V sodelovanju z Bazo, Centrom športnega življenja na Pesarski cesti 12 v Ljubljani, želimo hodeči nogomet razširiti tudi v Ljubljani in s tem v rekreacijo vključiti čim več starejših obeh spolov. Vabimo vas, da se prijavite pri Društvu za srce (drustvo.zasrce@siol.net) ali pa na ziga.staric@bazasporta.si.

V mesecu septembru ali v začetku oktobra bomo pripravili »Dan hodečega nogometa za zdravo srce«.

Prijavite se in poskusite, ne bo vam žal! Vaše srce vam bo hvaležno.

## 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 in 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 č 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**

Aktualno za obdobje po sprostitvi ukrepov Vlade za druženja na prostem, v naravi:

Uvajamo redne tedenske pohode po Machovi učni poti, ki jo predstavljamo v tej številki revije. Hodili bomo vsak četrtek, s startom ob 9. uri

s parkirišča pri Amigo baru na Malem Slatniku (na razpolago je veliko parkirišče!). Pristrčno vabljeni. Seveda se bomo vedli odgovorno in spoštovali vse ukrepe za preprečevanje širjenja okužb s korona virusom.

## 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

- ♥ **13. marec ob 9.30** v Dvorani upokojencev Šolska ulica 10 v Slovenj Gradcu bo Zbor Podružnice za Koroško. Skupaj bomo pregledali minulo delo in potrdili plan za naprej. Po tem bo še krajši pohod. Prosimo Vas, da svojo udeležbo predhodno potrdite po msg-u na številko predsednice. Iskreno Vas vabi UO Podružnice za Koroško in Majda Zanoškar.

## PODRUŽNICA ZA POSAVJE

**Kontakt: Franc Černelič 041 763 012**

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

**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

Zaradi že vsem znanih omejitev javnega življenja zaradi kovida-19, tudi ta napovednik ne bo spodbuden, saj ne moremo izvajati naših najpomembnejših aktivnosti – meritev krvnih vrednosti, predavanj, delavnic. Valov epidemije več ne štejemo, zdaj pa še nova različica virusa – luč na koncu tunela je še malo daleč, bo pa vse bliže, ko bodo stekle dobave cepiva.

Nekateri so bolezen preboleli, vede ali nevede, brez večjih posledic, pri vseh pa le ni tako.

S trajanjem pandemije je vedno več podatkov o »dolgem kovidu« ali »poznem kovidu« in temu se bodo morale prilagoditi zdravstvene ustanove, kjer že sedaj akutni kovidni bolniki izpodrivajo redne programe zdravljenja vrste bolezni, ki niso izginile, le bolniki so potlačili svoje težave in se pojavijo v urgencah, ko postane res nevarno. Kovid-19 povzroča vrsto okvar na večini pomembnih organov, tudi na srcu! Potrebno bo širše spregovoriti o tem, tudi za naše člane in druge uporabnike naših preventivnih dejavnosti.

Izjemne razmere se spreminjajo iz dneva v dan, naša usmeritev pomagati vam pri ohranitvi zdravja pa velja naprej.



## Meritve krvnih vrednosti

Vsi že predvideni termini meritev krvnih vrednosti in gleženjskega indeksa, ki so bili objavljeni, do nadaljnjega odpadejo. Ko bodo ukrepi za zaježitev epidemije sproščeni ali ublaženi vas bomo obveščali po utečenih poteh in v naslednji izdaji revije Za srce.

## Predavanja

Redna predavanja na Medicinski fakulteti v Mariboru so žal ustavljena. Za predavanja preko spletnih platform se še nismo odločili, saj je našim uporabnikom bilo enostavneje in bolj prijetno priti v predavalnico, bo pa potrebno tudi na tem področju narediti korak naprej.

Na izvedbo čakata na vas že dve predavanji:

- ♥ **dr. David Šuran, dr. med., specialist internist kardiolog:** Sodoben pristop k zdravljenju povišanih vrednosti holesterola. Neodvisno od farmacevtskih družb, neobremenjeno z reklamnimi sporočili, pregledno in realistično predavanje izvrstnega poznavalca!
- ♥ **dr. Andrej Bergauer, dr. med., specialist žilni kirurg:** Kako ugotavljamo in zdravimo bolezni ven. Odličen, odločen in pregleden pouk izkušenega diagnostika in terapevta!

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

Vstop na predavanja je prost.

## Druge dejavnosti

Zaenkrat ne načrtujemo enodnevnih tečajev Temeljnih postopkov oživljanja z uporabo defibrilatorja.

Vadba »Za srce« v bazenu MTC Fontana v Mariboru je zaenkrat na čakanju, ker še nismo pridobili nove pogodbe in seveda zaradi sprejetih omejitev za zaježitev epidemije.

## Posvetovalnica za srce (v času epidemije le po telefonu)

Deluje po telefonu na 041 395 973, vsak drugi in po novem četrti četrtek v mesecu od 15 – 17 ure s klicem na navedeno številko. Zaželeno je predhodna prijava po telefonu v času uradnih ur društva ali po društveni elektronski pošti. Storitev je v danih razmerah brezplačna. Zavedamo se omejenega dostopa do zdravstvenih storitev med epidemijo kovida-19.

Ključni izvid iz medicinske dokumentacije za telefonski posvet lahko skenirate in posredujete na e-poštni naslov: [mirko.bombek@telemach.net](mailto:mirko.bombek@telemach.net),

V kolikor bo naročanje oteženo zaradi omejenih uradnih ur, prosim kličite direktno na navedeno telefonsko številko (041 395 973) oz. se prijavite na zgornji elektronski naslov.

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. do 12. ure in vsako sredo od 15. do 18. ure, ali na elektronski naslov: [tajnistvo@zasrce-mb.si](mailto:tajnistvo@zasrce-mb.si).

Za sprotno obveščanje o predavanjih in drugih pomembnih dogodkih ter spremljanje različnih vsebin naše članice 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](http://www.zasrce-mb.si)

**OSTANITE ZDRAVI  
BODITE DOBRO!**

**PREDOLGO SEDENJE NI DOBRO ZATE.**

POČEP. SKOČI TAKO, DA Z ROKAMI IN NOGAMI NAREDIŠ ZVEZDO.

POSEŽI VIŠJE!  
SKOK V ZVEZDO:

**SAMO 2 MINUTI!**

MEHKO PRISTANI NAZAJ V POČEP. PONOVI 3-5 KRAT.

Vzemi si razgiban odmor!  
Telesna dejavnost osrečuje tvoje srce!

**ZA SRCE**  
Priporoča Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

**ZA SRCE**

## Kalkulator kajenja

Kajenje vpliva na za vaše zdravje, prav tako vpliva na vašo denarnico. Ste kdaj pomislili, koliko "denarja pokadite" na dan, teden, mesec? Koliko ste ga že in koliko ga še boste, če ne nameravate prekiniti s kajenjem.

Vabljeni, da izpolnite obrazec in si izračunate:

<https://zasrce.si/kalkulator-strosek-kajenja/>

**NIKOLI NI PREPOZNO  
ZA PRENEHANJE KAJENJA.**

Vaše zdravje se bo izboljšalo, hvaležna pa vam bo tudi vaša denarnica.

**IZKAŽITE NAM ZAUPANJE – OBNOVITE IN PODALJŠAJTE ČLANSTVO V NAŠEM DRUŠTVU** Istočasno ste vi in vaši družinski člani (če prispevate družinsko članarino) člani slovenskega Društva za srce, prejimate 6-7 številčk revije in uživate druge popuste in ugodnosti. Članstvo in članarino lahko tudi podarite – primerno in koristno darilo.

Podprite naša prizadevanja za zdrava srca, skupaj smo in bomo glasnejši, učinkovitejši in prodronejši, 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.

(Zpolnite, 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«.



# UGODNOSTI ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE V LETU 2021

*Vse ugodnosti lahko člani koristijo na podlagi veljavne članske izkaznice, z osebnim dokumentom! Popusta ne morete prišteti drugim popustom.*

*Člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije vljudno naprošamo, da nam sporočijo svoje elektronske naslove, da jih bomo lahko sproti obveščali o dodatnih ugodnostih in aktivnostih! Celoten seznam ugodnosti najdete tudi na naši spletni strani [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si)*

## **DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE, Dalmatinova ulica 10, 1000 LJUBLJANA**

tel.: 01 234 75 50, 01 234 75 55

spletna stran: [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si)

elektronski naslov: [drustvo.zasrce@siol.net](mailto:drustvo.zasrce@siol.net)

Nudi svojim članom:

- brezplačno prejetje revije Za srce
- brezplačno merjenje krvnega tlaka, srčnega utripa, saturacije, telesne teže in obsega pasu ter zdravstveno-vzgojno svetovanje
- popust pri meritvah v Posvetovalnicah Za srce (holesterol, trigliceridi, sladkor, enokanalni EKG, pulzni val, gleženjski indeks...)
- brezplačno včlanitev v klub atrijske fibrilacije, klub srčnega popuščanja in klub družinske hiperholesterolemije
- brezplačno posvetovanje s kardiologom po telefonu 031 334 334 vsak delovni dan od 8. do 16. ure (za uporabnike mobilnega omrežja Telekom Slovenije)
- popust za osebno svetovanje s kardiologom
- brezplačen dostop do kardiološkega foruma <http://med.over.net/phorum/list.php?f=103>
- brezplačna predavanja o preprečevanju srčno-žilnih bolezni
- brezplačne delavnice
- organizirano pohodniško-rekreacijsko dejavnost

## **ŠPORT LJUBLJANA, KOPALIŠČE TIVOLI Celovška cesta 25, 1000 LJUBLJANA**

tel.: 01 430 66 68

elektronski naslov: [info@sport-ljubljana.si](mailto:info@sport-ljubljana.si)

- 10% popusta na redne cene vstopnic za kopališče Tivoli.

Popusti se ne seštevajo.

Velja ob predložitvi izkaznice pred plačilom rekreacije, kasnejših reklamacij ne upoštevamo.

## **ŠPORTNO DRUŠTVO GIB Ljubljana Šiška, Drenikova 32, 1000 LJUBLJANA,**

tel.: 01 514 13 30

spletna stran: [www.gib-sport.com](http://www.gib-sport.com)

elektronski naslov: [recepcija@gib-sport.com](mailto:recepcija@gib-sport.com)

Za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije skupaj s ŠD GIB Ljubljana v šiški organiziramo vodeno vadbo, ki poteka dvakrat tedensko v dopoldanskem času. Vadečim ponujamo raznovrstno vadbo, kjer se v dobri družbi in v prijetnem vzdušju razgibavajo in

krepijo svoje telo in s tem prispevajo k boljšemu psihofizičnemu počutju. Vadba je raznolika in zanimiva, sestavljena iz različnih razteznih, krepilnih in 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!

### **TERME KRKA, d.o.o.**

Tel.: 08/205 03 10

W: [www.term-krka.si](http://www.term-krka.si)

E: [booking@term-krka.si](mailto:booking@term-krka.si)

### **Terme Dolenjske Toplice, 8350 DOLENJSKE TOPLICE**

- 5 % popust na storitve namestitve in zdravstvenega programa.

### **Terme Šmarješke Toplice, 8220 ŠMARJEŠKE TOPLICE**

- 5 % popust na storitve namestitve in zdravstvenega programa.

### **Talaso Strunjan, 6320 PORTOROŽ**

- 5 % popust na storitve namestitve in zdravstvenega programa.

Popusti veljajo na individualne cene storitev iz rednega cenika, popust ne velja za programe in akcijske cene.

Naročniki lahko uveljavljajo popust samo z veljavno člansko izkaznico ali drugim dokazilom o članstvu.

Skupni seštevek vseh popustov lahko poleg zgoraj navedenih popustov, vključuje še dodatni 10 % popust za upokojece na storitve namestitve nad 5 dni.

**Novo!** Za skupinsko organizirane oddihe v Termah Krka nudimo članom društva, ki bivajo vsaj 5 dni in jih je v skupini najmanj 20, posebne skupinske cene in brezplačni prevoz do zdravilišča in nazaj. Termin oddiha in pogoje za skupino dogovorita skrbnik kupca Term Krka (Nataša Novina) in predstavnik društva.

### **THERMANA LAŠKO, Zdraviliška cesta 6, 3270 LAŠKO**

v Zdravilišču Laško tel.: 03 734 57 71 ali v Termalnem Centru

Thermana Park Laško tel.: 03 734 89 00

spletna stran: [www.thermana.si](http://www.thermana.si)

elektronski naslov: [info@thermana.si](mailto:info@thermana.si)

- a) 15 % popust na celodnevno in 3-urno vstopnico v Termalnem Centru hotela Thermana Park Laško in v kopališču hotela

Zdravilišče Laško za vstopo od ponedeljka do petka.  
Popust NE velja ob vikendih ter v času praznikov in šolskih počitnic.

b) 10 % popust na vse wellness in fizioterapevtske storitve.

Člani lahko ugodnosti koristijo na podlagi predložitve veljavnega osebne dokumenta, kartice Thermana cluba in članske izkaznice društva. Člani se ob prvem prihodu v Thermano (prvem koriščenju ugodnosti) identificirajo s člansko izkaznico društvo, na podlagi katere pridobijo brezplačno Modro kartico Thermana cluba.

Popusti, ki veljajo s članstvom v Thermana clubu z Modro kartico se ne seštevajo z ostalimi popusti in akcijskimi ponudbami, ki jih nudi prodajalec. Pogodbeni popusti veljajo na dan koriščenja storitve in ne veljajo za nakup darilnih kuponov.

### **LIFECLASS, Hotels&SPA, PORTOROŽ, Obala 33, 6320 PORTOROŽ**

tel.: 05 692 9001, fax.: 05 692 9055

spletna stran: [www.lifeiclass.net](http://www.lifeiclass.net)

elektronski naslov: [booking@lifeiclass.net](mailto:booking@lifeiclass.net)

- 10 % popust na redne cene v vseh naših hotelih : Slovenija 5\*, Grand Hotel Portorož 4\* sup, Apollo 4\*, Riviera 4\*, Neptun 4\*, Mirna 4\*
- 10 % popust pri koriščenju termalnih storitev v Terme & Wellness LIFECLASS – za v naprej rezervirane storitve

Popusti VELJAJO tudi za spremljevalce v isti sobi. Dodatni popusti za otroke v družinski sobi.

Popusti izključujejo vse ostale morebitne popuste / akcije (Mercator Pika, Magna, itd.)

### **TERME TOPOLŠICA, Topolšica 77, 3326 TOPOLŠICA**

tel.: 03 896 31 00

spletna stran: [www.term-topolsica.si](http://www.term-topolsica.si)

elektronski naslov: [info@term-topolsica.si](mailto:info@term-topolsica.si)

- 10 % popust na namestitev v hotelu Vesna ali apartmajih Terme Topolšica (popust velja samo na redne cene)
- poseben 10% popust za upokojece in posebni popust za otroke na vstopnice za bazen v Termah Topolšica

### **TERME DOBRNA d.d. Dobrna 50, 3204 DOBRNA**

tel.: 080 22 10

spletna stran: [www.term-dobrna.si](http://www.term-dobrna.si)

elektronski naslov: [info@term-dobrna.si](mailto:info@term-dobrna.si)

telefon: 080 22 10

- 10 % popusta na redne letne cenike namestitve,
- 20 % popusta na celodnevno kopanje v bazenih hotela Vita\*\*\*\* vse dni v tednu,
- 20 % popusta na 3-urno kopanje v bazenih hotela Vita\*\*\*\* vse dni v tednu,
- 20 % popusta na kopeli v naravni termalni vodi v Zdraviliškem domu,
- 10 % popusta na celodnevno in 3-urno vstopnico v Deželo savn.

Veljavnost ugodnosti: od 01.02. do 24. 12.2021

### **MEDICAL CENTER ROGAŠKA, Zdraviliški trg 9, 3250 ROGAŠKA SLATINA**

tel.: 03 811 70 15

spletna stran: [www.rogaska-medical.com](http://www.rogaska-medical.com)

elektronski naslov: [info@rogaska-medical.com](mailto:info@rogaska-medical.com)

- 20-% popust na masaže, storitve balneo- in fizioterapije ter kozmetične storitev v Medical centru Rogaska,
- 20-% popust na masaže, kopeli in storitve fizioterapije v Hotelu Slatina Medical.

Članom bomo ugodnosti priznali na podlagi članske izkaznice.

### **TURISTIČNA KMETIJA GROBELNIK, Podvrh 39, 8292 Zabukovje, Sevnica**

tel: 041 335 257

Spletna stran: [www.grobelnik.si](http://www.grobelnik.si)

Elektronski naslov: [info@grobelnik.si](mailto:info@grobelnik.si)

- 10 % popust za člane društva z veljavno izkaznico za vikend paket, ki se ga preživi na turistični kmetiji.

Popust velja za obdobje leta 2021.

### **PULZ – PODJETJE ZA SERVISIRANJE MEDICINSKE OPREME, STORITVE IN TRGOVINA, Miklošičeva 24, 1000 LJUBLJANA**

tel.: 01 433 10 43

- 10 % popust pri cenah storitev
- 10 % popust pri nabavi novih merilnikov krvnega tlaka

### **SANOLABOR, D.D., Leskoškova 4, 1000 LJUBLJANA**

tel.: 01 5854 211

Spletna stran: [www.sanolabor.si](http://www.sanolabor.si)

V vseh 29 specializiranih prodajalnah po Sloveniji nudimo članom društva Za srce:

- 15 % popust pri nakupu merilnikov krvnega tlaka
- 15 % popust pri nakupu aparatov BIONIME za merjenje sladkorja v krvi

Različni popusti in ugodnosti se med seboj ne seštevajo.

Popust ne velja v naših franšiznih prodajalnah.

### **HARTMANNplus – Specializirana trgovina z medicinskimi pripomočki v nakupovalnem središču BTC**

Letališka cesta 3c, Ljubljana (med trgovino Harvey Norman in Bauhaus), brezplačna tel. številka 080 50 75, spletna stran: [www.hartmannplus.si](http://www.hartmannplus.si)

Vsem članom Društva za srce in ožilje nudimo 15% popust na:

- na inkontinenčni program (plenice in vložki)
- na negovalni program MoliCare skin (izdelki za čiščenje, zaščito in nego kože)
- na izdelke za oskrbo rane (obloge, povoji, izdelki iz gaze)
- na izdelke za stomo (sistemi za oskrbo stome Dansac)
- na razkužila (za roke, površine in kožo)
- na diagnostiko (merilci krvnega tlaka, kombinirane naprave krvni tlak/EKG, termometri)

\* Popusti se ne seštevajo. Popust ne velja na zaklenjene cene in izdelke na medicinsko naročilnico, ki jo predpiše zdravnik.

Vabljeni v našo specializirano trgovino, vsak delovnik med 8.00 in 16.00.

### **DIAFIT d. o. o., Spodnji Slemen 6, 2352 SELNICA**

Tel.: 02 674 08 50

elektronski naslov: [info@diafit.si](mailto:info@diafit.si)

#### **trgovine v Ljubljani:**

- Trgovina Diafit Pri Zmajskem Mostu; Petkovškovo nabrežje 29, tel: 01 431 90 40
- Trgovina Diafit Pri dežurni lekarni; Njogoševa cesta 6K, tel: 01 230 63 90



**trgovine v Mariboru:**

- Trgovina Diafit Center; Ulica talcev 9, tel: 02 228 64 84
- Trgovina Diafit Pri Bolnišnici; Ljubljanska ulica 1a, tel: 02 330 35 52

Popusti (popusti se ne seštevajo):

- 15 % popust za merilnike krvnega tlaka znamke OMRON, za katere je odobren znak "Priporoča Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije"
- 15 % popust za OMRON merilnik telesne sestave
- 15 % popust za števec korakov OMRON za nadzor zdrave aktivnosti
- 10 % popust za WATERPIK zobno prho in sonično ščetko
- 10 % popust na izposojajo OMRON EKG

**SENSILAB**

Brezplačna telefonska številka: 05 908 27 78

Spletna stran: <https://www.sensilab.si/sensilab-vital>

E-mail: [sensilab-vital@sensilab.com](mailto:sensilab-vital@sensilab.com)

Za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije lahko v letošnjem letu ponudimo te ugodnosti:

- 30% popust na redne cene izdelkov; vse vrste Omega 3, Cel-laktiv Q10, OPC, in tudi vse izdelke tretmaja svetovanja ob meritvi ACT PRETOČNOSTI ŽIL
- brezplačne meritve ACT PRETOČNOSTI ŽIL

Ljudje se vse bolj zavedamo pomena zdravega načina življenja, zdravje postaja ena izmed temeljnih človekovih vrednot. Prav tako narašča število ljudi, ki pričakujejo bolj poglobljen individualen pristop, ki zajema vse ravni zdravega življenjskega sloga prehransko, gibalno in antistresno obravnavo. Zato smo k posvetu dodali še meritve preventivne diagnostike, kadar želimo analizo stanja, napredka in rešitve po meri človeka. Meritve preventivne diagnostike pomenijo neinvazivne metode, ki so jih razvili zdravniki, da takoj prikažejo informativno stanje določene zdravstvene problematike. Naš cilj je skupaj s posamezniki čim dlje ohraniti odlično počutje in vitalnost, kar naši tretmaji na podlagi priznanih kliničnih preiskav tudi zagotavljajo. Čisto vsem, ki se obrnejo na nas se celostno posvetimo.

Novost v letu 2021 je meritve pretočnosti žil s tehnologijo ACT, ki je neinvazivna, ter ponuja takojšen izvid stanja, na podlagi katerega vam sestavimo tretma za izboljševanje stanja in preventivo.

Popuste lahko izkoristite v vseh trgovinah Sensilab (Aleja Šiška, Supernova Ljubljana Rudnik, Citypark Ljubljana, Europark Maribor, Citycenter Celje, Supernova Kranj, Mercator center Bršljin Novo mesto in NC Velenjka). Popust 30% na redne cene Sensilab izdelkov vam bomo upoštevali ob predložitvi članske izkaznice društva za srce in ožilje.

**MEDIPLUS d.o.o., Zaloška cesta 40, 1000 Ljubljana**

Tel.: 01 54 46 426, GSM: 031 573-090 Fax.: 059 944 864,

elektronski naslov: [info@mediplus.si](mailto:info@mediplus.si)

spletna stran: [www.mediplus.si](http://www.mediplus.si)

Za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije nudimo v specializirani trgovini z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki Mediplus:

- Anatomski obutev za delo in prosti čas blagovnih znamk Mediwalk, Grubin, Mubb, Futti, Calceo, Birkenstock, Terlik Sabo, Muya 10% popust,
- Varomed, Rekordsan in Waldlaufer specialna obutev za diabetike, otekle noge, limfedem, revmatoidni artritis, kladivasti

- prsti, halux valgus 10% popust
- Varomed nogavice za diabetike 10% popust
- Bergal ortopedski vložki 10% popust
- Swimmates plavalne hlačke-plenice za enkratno uporabo za odrasle otroke in odrasle 20% popust
- Scudotex preventivne kompresijske nogavice, opornice, grelni pasovi 20% popust
- možnost nakupa Mediplus darilnih bonov

**MEDIPLUS – specializirana trgovina je pogodbeni partner ZZZS,**

kar nam omogoča izdajo medicinsko ortopedskih pripomočkov na recept. Nudimo pa dostavo le teh na dom po Ljubljani. Spremljajte nas na FB in INSTAGRAM družbenem omrežju. Ko gre za vaše zdravje sledite oznaki MEDIPLUS-plus za zdravje!

**VPD, Bled, d.o.o., Pot na Lisice 4, Bled**

Tel: 04 574 50 70, Modra številka: 080 80 91

Spletna stran in spletna trgovina: [www.vpd.si](http://www.vpd.si)

E-naslov: [info@vpd.si](mailto:info@vpd.si), [medika.bled@vpd.si](mailto:medika.bled@vpd.si)

- 15% popust na merilnik KT X5 (ROSSMAX)
- 15% popust na merilnik KT X3 (ROSSMAX)
- 15% popust na pulzni oksimeter (ROSSMAX)
- 15% popust na brezkontaktni termometer (ROSSMAX)

Poslovne enote:

Medika Kranj (ZD Kranj)

Medika Celje (ZD Celje)

Medika Jesenice (poleg bolnišnice)

Medika MC Tabor (Mercator center Tabor Maribor)

Medika Bolnica (UKC Maribor)

Medika Kočevje (Kidričeva 10, Kočevje)

Medika Bled (Pot na Lisice 4)

**MEDIGO d.o.o., Gradnikove Brigade 53, 5000 Nova Gorica**

tel.: 05 330 46 10

W: <https://medigo.si>

E: [info@medigo.si](mailto:info@medigo.si)

Na naši spletni strani [medigo.si](http://medigo.si) ponujamo vsem članom društva Za srce:

- 10 % popust pri nakupu preventivnih kompresijskih nogavic za težave z ožiljem
- 10 % popust pri nakupu krem za noge HappyVen
- 10% popust pri nakupu pedikurnih in manikurnih aparatov MQ perfect
- 10% popust pri nakupu ščipalcev, škarjic, klešč in pilic za nohte
- 10% popust na merilnike krvnega tlaka

Za uveljavitev popusta pred plačilom vnesite promocijsko kodo ZASRCE10.

**CENTER CELOSTNE OSKRBE / CCO, d.o.o., so.p., Dunajska cesta 63, 1000 LJUBLJANA**

Tel: 040 861 017

[info@cco.si](mailto:info@cco.si)

Center Celostne Oskrbe nudi:

- 10% popust na terapevtske storitve v domačem okolju (zdravstvena nega in oskrba, fizioterapija, delovna terapija) za člane Društva za zdravje srca in ožilja.

Zbrala in uredila Sandra Kozjek

|   |                     |                       |           |                                     |                                  |                                    |                                  |                   |                              |                               |   |               |                       |                    |                     |                                    |
|---|---------------------|-----------------------|-----------|-------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-------------------|------------------------------|-------------------------------|---|---------------|-----------------------|--------------------|---------------------|------------------------------------|
|    |                     |                       |           |                                     | RADOVEDNEŽ                       | MALIK                              | POPRAVLJALEC MANJŠIH KOTLOV      | FABRIKA           | SLOV. ROKOMETAŠICA (BARBARA) | STANE SEVER                   |  |               |                       |                    |                     |                                    |
|   |                     |                       |           |                                     | NAGLASNO MESTO, IKT              |                                    |                                  |                   |                              | 1                             |   |               |                       |                    |                     |                                    |
|   |                     |                       |           |                                     | AMERIŠKA ROCKOVSKA SKUPINA       | 7                                  |                                  |                   |                              |                               |   |               |                       |                    |                     |                                    |
|   |                     |                       |           |                                     | DIVJA RACA                       |                                    |                                  |                   |                              | OSKAR AUTOR                   |   |               |                       |                    |                     |                                    |
|   |                     |                       |           |                                     | TRAVNATA STEPA TROPSKE AMERIKE   |                                    |                                  |                   |                              |                               |   |               |                       |                    |                     |                                    |
|   |                     |                       |           |                                     | RIBJA KOŠČICA                    | PREBIVALKA IRSKE ROKOVSKI GLASBEN. | 12                               |                   |                              |                               | ZA SRCE   |               |                       |                    |                     |                                    |
| ZA SRCE   | SKOK Z NOGE NA NOGO | ARISTOFANOVA KOMEDIJA | BELO VINO | PUNKCIJSKA IGLA                     |                                  |                                    |                                  |                   |                              | PRIMOŽ ROGLJIČ Ž. IME, PAMELA |   |               |                       | RUŠEVINA           | MOHAMEDANSKA VERA   | POVEZAVA VOTLEGA ORGANA S POVRŠINO |
| KRATEK, MOČEN GLAS  |                     |                       |           | ORODJE ZA ČIŠČENJE PLOGA IDILIČNOST |                                  |                                    |                                  | ČETRTI MESEC      | PRERISOVANJE                 | 2                             |   |               |                       |                    |                     |                                    |
| ORODJE ZA OBLANJE   |                     |                       |           |                                     | 15                               | VEK                                |                                  |                   | POLETNI MESEC                |                               |   |               |                       |                    | 10                  |                                    |
|   |                     |                       |           |                                     |                                  | GL. MESTO NORVEŠKE                 |                                  |                   | OMAR NABER                   |                               |   |               |                       |                    |                     |                                    |
| SNOV ZA SLAJENJE  | 13                  |                       |           |                                     |                                  |                                    | MIRILO HROŠČ Z VELIKIMI KLEŠČAMI |                   |                              |                               |   |               |                       |                    |                     |                                    |
| ZOBNA GNILOBA   |                     |                       |           |                                     |                                  | GORA NAD DREŽNICO                  | 16                               |                   |                              | MIGLJAJ                       | POKRAJ. V VIETNAMU RUMENO-RJ. BARVA   |               |                       |                    |                     | 4                                  |
|   |                     |                       |           |                                     |                                  | ISKRIŠČE                           |                                  |                   |                              |                               |   |               |                       |                    |                     |                                    |
| PODALJŠAN SLONOV SEKALEC  |                     |                       |           |                                     | SLOV. PESNICA NOVOY              |                                    | 5                                |                   | PRIMEK BUDE                  |                               |   |               |                       |                    |                     |                                    |
|   |                     |                       |           |                                     |                                  |                                    |                                  |                   | FRNIKOLA                     |                               |   |               |                       |                    |                     |                                    |
| SPLETENI LASJE  |                     |                       |           |                                     | 6                                | POSODA ZA SHRANJEVANJE OSLE        |                                  |                   |                              |                               | 11  | RAKEV (STAR.) | LAHKA SIVA KOVINA (Y) | VODITELJICA KULJAJ | SLOV. PESNIK ASKERC |                                    |
|  |                     |                       |           |                                     | KARLO ŠTAJNER                    |                                    |                                  | IBERSKI POLOTOK   |                              |                               |   | 14            |                       |                    |                     |                                    |
|   |                     |                       |           |                                     | SREČKO BRODAR                    |                                    |                                  | REKA V SV ŠPANIJI |                              |                               |   |               |                       |                    |                     |                                    |
|   |                     |                       |           |                                     |                                  |                                    |                                  |                   | TROPSKI LES ZA POHIŠTVO      |                               |   |               |                       | 8                  |                     |                                    |
|   |                     |                       |           |                                     |                                  |                                    |                                  |                   | LUČAJ                        |                               |   |               |                       |                    |                     |                                    |
|   |                     |                       |           |                                     |                                  |                                    |                                  |                   |                              | PRVI ZAKRAMENT                |   |               |                       |                    |                     |                                    |
|   |                     |                       |           |                                     |                                  |                                    |                                  |                   |                              | ROBERT REDFORD                |   |               |                       |                    |                     |                                    |
|   |                     |                       |           |                                     | RIMSKI HIŠNI BOG                 |                                    |                                  |                   | OBLIKA IMENA ERVIN           |                               |   |               |                       |                    |                     |                                    |
|   |                     |                       |           |                                     | OSEBA, KI NE ŽELI BITI IMENOVANA |                                    |                                  | 3                 | RIMSKI CESAR IZ 2. STOLETJA  |                               |   |               |                       |                    |                     | 9                                  |

Geslo prejšnje križanke je bilo: »SRČNO, DRAGI BRALCI«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Zora PEVEC, Krško, Tatjana GERDIN, Ljubljana, Ana LAH LIPIČNIK, Maribor, Rudolf BLAS, Ljubljana, Marija BUČAR, Metlika. 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 30. marca 2021 na naslov: Društvo za srce, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana. Rešitve lahko pošljete tudi na mail [društvo.zasrce@siol.net](mailto:društvo.zasrce@siol.net). 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|



# POSVETOVALNICA ZA SRCE

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

## OBVEZNO NAROČANJE:

- na telefon 01 234 75 55:  
ponedeljek in petek  
med 8.30 in 9.00 ter  
sreda med 14.00 in 14.30
- preko e-pošte  
[posvetovalnicazasrce@siol.net](mailto:posvetovalnicazasrce@siol.net)



## Urnik:

ponedeljek, torek,  
četrtek in petek:  
od 9. do 12. ure  
sreda: od 11. do 15. ure

Storitve se izvajajo v skladu z vsemi navodili in priporočili glede zaščite pred virusom covid-19.

**Več informacij na 01/234 75 55 ali na 01/234 75 50,  
[posvetovalnicazasrce@siol.net](mailto:posvetovalnicazasrce@siol.net) ali [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si)**

# NAJ VAM SLADKORNA BOLEZEN NE ZLOMI SRCA



Srčno-žilna obolenja so #1  
vzrok za delno invalidnost  
in smrt pri bolnikih  
s sladkorno boleznijo tipa 2<sup>1</sup>

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.