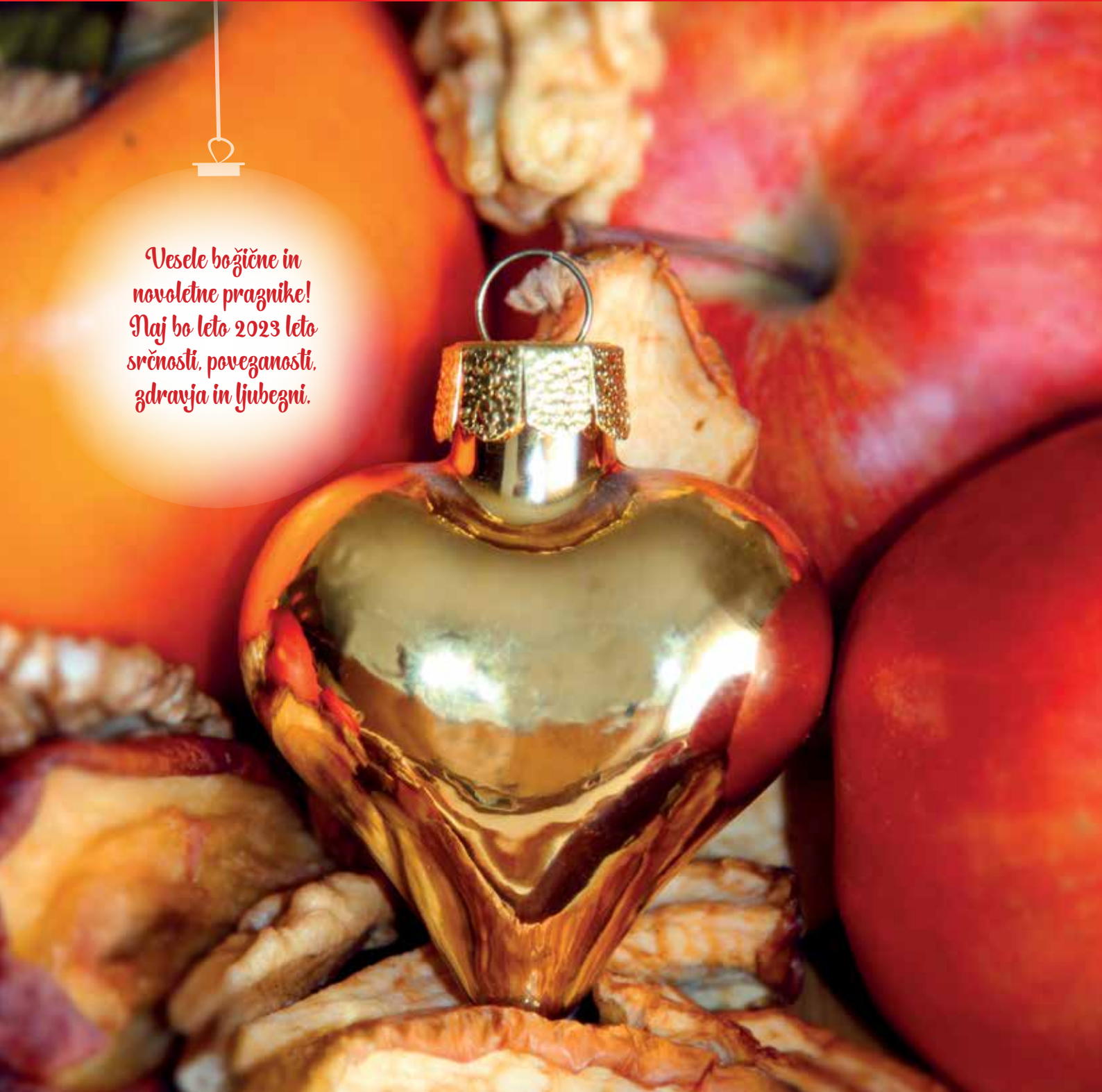


ZA SRCE



Letnik XXXI • št. 6-7, november 2022 • cena: 1,60 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



*Vesele božične in
novoletne praznike!
Naj bo leto 2023 leto
srčnosti, povezanosti,
zdravja in ljubezni.*

**Z urejenim spanjem vplivamo na vsa področja svojega življenja •
Kronična bolečina, kronična utrujenost ali oboje? • Motnja erekcije je
lahko vzrok ali posledica srčno-žilne bolezni**

Simptomi srčnega popuščanja lahko vključujejo:



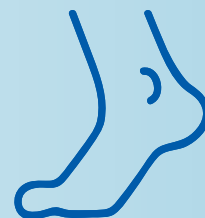
Nenadno povečanje telesne teže

več kot 1-1,5 kg
v enem dnevu oz 2 ali več
kilograma v 1 tednu.



Zasoplost

ki se pojavlja v
mirovanju, nizki
ravni vadbe, ali med
vsakodnevnimi
aktivnostmi.



Otekanje spodnjih okončin

slabši pretok krvi v
ledvice lahko povzroči
zadrževanje vode, kar
vodi v otekanje gležnjev
in nog.

Literatura: Warning Signs of Heart Failure | American Heart Association; <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/warning-s>

Informacije so splošne izobraževalne narave, glede obvladovanja bolezni se posvetujte z zdravnikom.

Negotovost je privlačna le, ko beremo kriminalko

Aleš Blinc



Negotovost je privlačna, ko beremo kriminalni roman, prav nič pa takrat, ko ne vemo, ali bomo zmogli plačati položnico za ogrevanje, ali nam grozi nova varianta koronavirusa, in najhuje, ali bodo okoli nas začele treskati atomske bombe. Svet je po dobrih dveh letih pandemije kovida in po slabem letu vojne v Ukrajini postal mnogo manj prijazen in predvidljiv, kot je bil poprej. Zaskrbljenosti je med nami več, kot je je bilo kadarkoli v zadnjih tridesetih letih. Nekateri

mladostniki v geopolitični situaciji iščejo opravičilo, da popuščajo v šoli: »Saj se ne spleča truditi, ko pa nas bo kmalu raznesla atomska bomba.« Nekateri mladi pari se bojijo razširiti družino: »Kako naj na ta kruti svet spravimo nedolžnega otroka?«. Nekateri starostniki se vse bolj zapirajo v svoj mali svet: »Ne grem v gledališče, saj ne igrajo nič pametnega. Poleg tega pa nimam denarja.«

Kje je meja med zdravo zaskrbljenostjo, ki dokazuje, da pozorno opazujemo svet okoli sebe in načrtujemo ukrepanje, in kje se začne malodušje, ki nas hromi in peha v pogubno spiralo nedejavnosti in čedalje slabšega počutja?

Ni treba verjeti neoliberalni krilatici, da lahko dosežemo čisto vse, kar si dovolj močno želimo, treba pa je ostati dejaven in se v največji meri zanašati nase. Načrtujemo dejavnosti, ki so smiselne. Kako najbolje razporediti porabo denarja preko celega meseca, kako organizirati naslednje srečanje s sorodniki ali prijatelji, katero knjigo si želimo prebrati, kateri film bi si radi ogledali, česa se želimo naučiti?

Čim bolj negotov je zunanji svet, tem bolj pomembno je, da ima naš vsakdanjik trdno strukturo. Ponoči si privoščimo dovolj spanca, vstajamo ob običajni uri, skrbimo za redne obroke hrane, vsak dan postorimo kaj koristnega (v kar spadajo tudi šola, študij in služba), vzemimo si čas za umirjen pogovor s svojimi bližnjimi in si privoščimo vsaj pol ure hoje, najbolje v naravi. Razvedrilo nas bo, ko med hojo opazujemo oblake, ki po nebu rišejo fantazijske figure, in mogočna drevesa, ki v jesenskem soncu žarijo v toplih barvah in nam tiho šepetajo, da so rasla, še preden smo zagledali luč sveta in da bodo dajala senco in kisik našim potomcem še dolgo zatem, ko nas ne bo več na tem svetu. Če nas kljub vsemu tesnoba stisne v želodcu, lahko uporabimo preprost fiziološki maneuver: nekajkrat zapored globoko vdihnemo in zelo počasi izdihnemo. Tako aktiviramo parasimpatični živčni sistem, ki telo čudežno sprosti.

Vedimo, da življenje nikoli ni bilo pravljica. Naši predniki so se tisočletja in tisočletja prebijali skozi težje okoliščine, kot jih doživljamo mi. Kovid se bo čedalje manj razlikoval od sezonske gripe. Kruta vojna v Ukrajini, ki pretresa evropsko gospodarstvo, se bo nekoč vendarle končala.

Naj bo izziv, da boste v naslednjem letu naredili nekaj hudomušnega, iskrivega, nekaj, kar ste si morda želeli narediti že od otroštva, pa nikoli »ni bil pravi trenutek«. Morda se v družbi dogovorite, in preštejte, koliko korakov lahko hodite nazaj v ravni vrsti. Drug drugemu bodite v pomoč, da ne bo padcev, ampak le gore smeha. Vabim vas, da nam pošljete vaše hudomušne, brezplačne ideje, ki nam v življenje prinesejo nek nov pogled.

Srčno vsem želim leto miru, zdravja, veselja in smeha. ♥

rossmax

MERILNIK KRVNEGA TLAKA X5
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

**NADZORUJTE DEJAVNIKE TVEGANJA
IN PREPREČUJTE POJAV KAPI**

OPTISKIN NATURA



KOZMETIČNI IZDELKI ZA NEGO OBRAZA IN TELESA OPTISKIN NATURA SO PRAVA HRANA ZA VAŠO KOŽO, SAJ POLEK CBD VSEBUJEJO ŠTEVILNE KORISTNE NARAVNE SESTAVINE.



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

UVODNIK

3 Aleš Blinc Negotovost je privlačna le, ko beremo kriminalko

NAŠ POGOVOR

6 Združenje kardiologov Slovenije Zvišan holesterol je škodljiv za vsakogar

AKTUALNO

- 8 Nataša Jan Skrb za zdravo srce
10 Jasna Jukić Petrovič Posvetovalnica za srce – velika pomoč ob zdravstvenih težavah
12 Nataša Jan Ob svetovnem dnevu možganske kapi
16 Andreja Verovšek Motnja erekcije je lahko vzrok ali posledica srčno-žilne bolezni
18 Ana Ogrič Lapajne Sodobni pogledi na zdravljenje debelosti

ZNANJE ZA SRCE

- 20 Helena Jamnik Kronična bolečina, kronična utrujenost ali oboje?
22 Brigita Zupančič-Tisovec Z urejenim spanjem vplivamo na vsa področja svojega življenja

SRČIKA

24 Neža Štrancar Dobra skrb za zdravje že v rani mladosti je dobra naložba za prihodnost

NI GA ČEZ DOBER NASVET

26 Matija Cevc Energijske pijače

S SRCEM V KUHINJI

- 27 Nada Rotovnik Kozjek Ali je pomembno, kakšen je vaš ITM (indeks telesne mase)?
29 Brin Najžer Naj zadiši

NOVICE O ZDRAVJU

30 Aleš Blinc Dobre in slabe novice

PREDSTAVLJAMO

32 Brin Najžer Nobelova nagrada za medicino 2022 za odkritje, povezana z genomi izumrlih hominidov in človeško evolucijo

IZLETNIŠKO SRCE

33 Valentina Vovk Cerknško jezero, učne poti

V zadnjih nekaj letih sta Cerknško jezero in njegova okolica dobila novo podobo. Ob jezeru so uredili več različnih učnih poti. Dobrih deset kilometrov sprehajalnih poti je opremljeno s kažipotmi in zanimivimi informacijami.

SRCE IN ŠPORT

35 Matej Majerič Deskanje na snegu za vsakogar

DRUŠTVENE NOVICE

- 39 Društvene novice
57 Napovednik dogodkov
62 Križanka



Letnik XXXI št. 6-7, 30. november 2022; 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

Odgovorna urednica:

Elizabeta Bobnar Najžer
E: bobnarbeti@gmail.com

Področna urednika:

Janez Pustovrh (Srce in šport),
Nada Rotovnik Kozjek (S srcem v kuhinji)

Člani uredništva:

Matija Cevc
Nataša Jan
Franc Zalar

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:

Srčno novo leto 2023

Foto: Brin Najžer

Idejna zasnova: Elizabeta Bobnar Najžer.

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

Programi in delovanje sofinancira FIHO.

Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.



Izdajatelj: 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



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

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

DOBER TEK Slovenija

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

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



Mestna občina
Ljubljana

ustanovni sponzor društva



Živeti zdravo življenje.

EDITORIAL

- 3 *Aleš Blinc* Uncertainty is attractive only when reading a detective novel

The author debates where the border lies between uncertainty, where we examine the world around us with care and plan how to act, and despair.

INTERVIEW

- 6 *Slovenian Society of Cardiology* High cholesterol levels are harmful to everyone

There are many risk factors that can lead to heart diseases. Amongst them are high cholesterol levels, which are some of the most dangerous risk factors for cardio-vascular complications.

ACTUALITIES

- 8 *Nataša Jan* Care for a healthy heart

Our Association, along with its branches, organised a series of events across the country focusing on raising awareness of a healthier lifestyle to commemorate the World Heart Day.

- 10 *Jasna Jukić Petrovčič* Consultation room for the heart - a huge help with health issues

The Consultation room for the heart in Ljubljana, which has been operating for over 20 years, remains a popular and needed activity where we do more than just care for a healthy heart and vascular system.

- 12 *Nataša Jan* World Stroke Day campaign

The Slovenian Heart Association, in cooperation with the Association of patients with cerebrovascular diseases of Slovenia, organised a press conference to commemorate the World Stroke Day on the 29th of October.

- 16 *Andreja Verovšek* Erectile dysfunctions can be a cause or a consequence of cardio-vascular disease

Over half of the men over 40 years of age encounter some form of erectile dysfunction. Unfortunately, many of them do not deal with it in an open way and do not seek professional medical care or treatment.

- 18 *Ana Ogrič Lapajne* Modern approaches to treating obesity

Acknowledging obesity as a chronic disease is key to ensuring adequate care and treatment.

KNOWLEDGE FOR THE HEART

- 20 *Helena Jamnik* Chronic pain, chronic tiredness, or both?

Medically unexplained symptoms, unexplained pain, or unexplained tiredness are not a rarity in the everyday work of a general practitioner. The feeling of pain is explained as an alarm, warning of potential dangers to the tissue.

- 22 *Brigita Zupančič-Tisovec* With regular sleep we impact all aspects of our lives

Medical professionals are increasingly emphasising the fact that sleep is the most efficient, and too often forgotten, way of balancing a person's physical and mental health.

ROSEBUD

- 24 *Neža Štrancar* Taking care of your health in your early youth is a good investment for the future

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

*Vesele božične in novoletne praznike!
Naj bo leto 2023 leto srčnosti, povezanosti, zdravja
in ljubezni.*

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

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE

- 26 *Matija Cevc* Energy drinks

The author answers a question from a reader about whether energy drinks are harmful.

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART

- 27 *Nada Rotovnik Kozjek* Does it matter what your Body Mass Index (BMI) is?

The validity of BMI in evaluating the nutritional status of an individual has begun to be eroded by clinical research which shows that on the individual level BMI is imprecise in estimating the lean body mass and fat body mass.

- 29 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals

NEWS

- 30 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

PRESENTING

- 32 *Brin Najžer* Nobel prize in medicine 2022 for discoveries relating to the genomes of extinct hominids and human evolution

THE EXCURSION HEART

- 33 *Valentina Vovk* Lake Cerknica learning trails

Over the last few years Lake Cerknica and its surroundings have been transformed. Several learning trails have been constructed, creating around 10 kilometres of paths, fully equipped with way signs and interesting information.

THE HEART AND SPORTS

- 35 *Matej Majerič* Snowboarding for everyone

Snowboarding is the winter version of wave surfing where the wave is not infinite, but only as long as the hill or the terrain of the ski slope.

NEWS

- 39 News

- 62 *Marjan Škvorc* Crossword

SODELOVALI SO

Slavica Babič, podružnica za Severno Primorsko; Pavlina Bizjak, podružnica za Severno Primorsko; prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; prim. Mirko Bombek, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; prim. Matija Cevc, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; Marja Dolhar Batistič, podružnica za Severno Primorsko; Sonja Gobec, podružnica za Dolenjsko in Belo krajino; Helena Jamnik, dr. med., vodja Ambulante za rehabilitacijo oseb s kronično nerakavo bolečino, Univerzitetni rehabilitacijski inštitut Republike Slovenije – Soča; 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; Helena Kenda, podružnica za Severno Primorsko; Zora Korenč, podružnica za Severno

Primorsko; Matjaž Livk, dipl. zdravstvenik, OZG OE Zdravstveni dom Kranj, Center za krepitev zdravja, Nujna medicinska pomoč; doc. dr. Matej Majerič, prof. šp. vzg., Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; Cvetka Melihen Bartolič, dr. med., specialistka internistka, predsednica podružnice Društva za zdravje srca in ožilja za Severno Primorsko; Jordan Milost, podružnica za Severno Primorsko; Brin Najžer, PhD (Združeno kraljestvo Velike Britanije in Severne Irske), podružnica Ljubljana; Ana Ogrič Lapajne, dr. med., spec. int. med., Diabetološka ambulanta, ZD IdrinjaMarko Rolc, fotograf, slikar, umetnik in popotnik iz Gorenjske; dr. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med., Onkološki inštitut, Ljubljana; izr. prof. dr. Gregor Starc, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; Marjan Škvorc; Marinka Šorli, podružnica za Severno Primorsko; Neža Štrancar, študentka medicine; Andreja Verovšek, Ljubljana; Valentina Vovk, Medvode; Majda Zanoškar, dipl. m. s., svet. za spec. klin. dietetiko, predsednica podružnice za Koroško; Združenje kardiologov Slovenije; Brigita Zupančič-Tisovec, Nacionalni promotor zdravja, NIJZ OE NM.

Zvišan holesterol je škodljiv za vsakogar

Združenje kardiologov Slovenije

Do bolezni srca lahko privede veliko dejavnikov tveganja, med drugim zvišan holesterol, ki je eden od najnevarnejših dejavnikov tveganja za srčno-žilne zaplete. Imata ga dve tretjini odraslih prebivalcev Slovenije. Ker ga ne vidimo in ne boli, se ga pogosto sploh ne zavedamo, dokler ni pozno ali celo prepozno.

»Medtem ko hodimo v službo, sestankujemo, uživamo na plaži, jadramo in celo medtem ko spimo, naš holesterol LDL neutrudno kot mikroplastika v oceanu draži naše žilne stene in v njih povzroča vnetje, sili pod notranje sloje žil in povzroča nastajanje oblog. Ko so te dovolj velike, začnejo ovirati pretok krvi in povzročati motnje v delovanju organov,« je povedal dr. Dragan Kovačić, dr. med., specialist interne medicine. »Holesterol LDL nima prave fiziološke funkcije, povzroči pa ogromno škode in pospešuje staranje žil po celotnem telesu. Vaše počutje v tem primeru ne deluje kot zanesljiv merilnik hitrosti v avtomobilu. Zdi se vam, da se peljete počasi, dejansko pa proti akutnemu in smrtno nevarnemu dogodku drvite z vrtočlavo hitrostjo,« je opozoril.

Kakšne so priporočene vrednosti holesterola?

Vsi bi morali poznati svojo vrednost holesterola LDL in seveda po potrebi ukrepati, dokler je še čas. Če je vrednost ustrezna, holesterol preverimo vsakih 5 let, sicer pa pogosteje, o čemer se dogovorimo z osebnim zdravnikom. K temu je spodbudil tudi dr. Kovačić in pojasnil, da se bolniki glede na dejavnike tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni delijo v 4 skupine – na bolnike z majhnim, zmernim, velikim in zelo velikim tveganjem. Temu so prilagojene tudi ciljne vrednosti holesterola LDL (< 3 mmol/l, < 2,6 mmol/l, < 1,8 mmol/l, < 1,4 mmol/l), tako da je ciljni holesterol LDL, ki ga skušamo doseči, nižji, če je bolnik bolj ogrožen.



Vir: AdobeStock

Čim nižje, tem bolje!

Novije raziskave so pokazale, da je priporočljiv čim nižji holesterol. Prof. dr. Borut Jug, dr. med., je pojasnil: »Holesterola v preventivni medicini nikoli ne obravnavamo osamljeno, ampak skupaj s številnimi drugimi dejavniki tveganja za srčno-žilne bolezni, kot so kajenje, zvišan krvni tlak, sladkorna bolezen, debelost, telesna neaktivnost, stres in neugodne socialne okoliščine. Enaka vrednost holesterola LDL (npr. 3 mmol/l) je za telesno aktivnega 40-letnika neugodna, za 60-letno sladkorno bolnico z zvišanim tlakom ogrožajoča, za 52-letnika, ki je že prebolel srčni infarkt, pa nesprejemljiva. Zapleteno ocenjevanje ogroženosti in individualni pristop k sleherni posameznici oziroma posamezniku praviloma zahtevata posvet z zdravstvenim osebjem, ki po pogovoru in tehtni presoji oceni, kakšno je tveganje in kateri ukrepi so najprimernejši. Prvi korak pa je seveda zavedanje – poznavanje svojih vrednosti slabega holesterola ter možnosti, ki jih imamo za njegovo obvladovanje.«

Najbolj brezbrizni glede vrednosti holesterola in zdravljenja so mlajši odrasli

»Za to skupino bolnikov je značilna mladostna brezskrbnost, ki izhaja iz prepričanja, da odsotnost bolečine pomeni tudi odsotnost bolezni oziroma odsotnost nevarnosti za njen razvoj,« je povedal dr. Kovačič. »Običajno gre za moške in ženske v najbolj ustvarjalnem obdobju, v obdobju, ko gradijo, rastejo in osvajajo svoje vrhove, ob tem pa ne opazijo, da ima dan le 24 ur in da jim vsak dan zmanjka nekaj minut zase, za svoje telo, za svoje zdravje.« Opozoril je še, da večina dejavnikov tveganja za srčni infarkt, kot so zvišan krvni tlak, zvišane krvne maščobe ali kajenje, ne povzročata bolečine, ne vpliva na naš videz in ne zmanjšata naše telesne zmogljivosti. Ko bi njihova obravnava in zdravljenje lahko zavrla razvoj srčno-žilnih bolezni in preprečila velik delež srčnih infarktov, se zato zanje prepogosto ne zmenimo.

Slovenija je med vodilnimi evropskimi državami pri preventivni skrbi in ozaveščanju širše javnosti o aterosklerozi

»Umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni nam je uspelo zmanjšati pod 40 %,« je povedal prof. dr. Zlatko Fras, dr. med., specialist

kardiolog in predsednik Združenja kardiologov Slovenije. »V zadnjih 20 letih smo v Sloveniji uvedli sistematično ocenjevanje tveganja za srčno-žilne bolezni in v okviru tega smo holesterol izmerili velikemu številu ljudi. Imamo edinstven, vsem dostopen sistem presejanja odraslih za ocenjevanje srčno-žilne ogroženosti. Čeprav je merjenje holesterola omogočeno in zelo razširjeno, je vedno vsaj okoli 30 % takih, ki nikoli ne pridejo k zdravniku ali pa se ne odzovejo na vabilo,« je pojasnil in končal z željo, da bi bili ljudje bolj pozorni in bi začeli ukrepati, ko je še čas.

Zvišan holesterol je treba zdraviti pod zdravniškim nadzorom

Danes so na voljo zelo učinkovita in varna zdravila za zniževanje holesterola in maščob v krvi. Zdravniki najpogosteje predpišejo statine, ki preprečujejo srčno-žilne bolezni, milijoni bolnikov pa jih jemljejo že skoraj štiri desetletja. »So nujno, nenadomestljivo zdravilo za vse ljudi, ki imajo aterosklerozo, njihov učinek pa se meri v zniževanju holesterola LDL. Poleg tega pa statini zelo ugodno vplivajo še na nekatere druge procese, povezane z aterosklerozo, saj uspešno zmanjšujejo vnetja. Mirno lahko rečemo, da gre za zdravila, ki zdravijo aterosklerozo, saj imajo širše indikacije, kot je zgolj zniževanje holesterola. Danes z najmočnejšimi statini, kot je rosuvastatin, v največjem odmerku lahko dosežemo tudi do 60-odstotno znižanje holesterola, v kombinaciji s komplementarnim zdravilom pa tudi do 70-odstotno. S statini lahko zdaj učinkovito dosežemo tudi nekoč neuresničljive cilje. Pri holesterolu brezkompromisno velja zelo pomembna paradigma čim nižje, tem bolje,« je dodal prof. dr. Fras. Praviloma je treba zdravila za zniževanje holesterola jemati do konca življenja. Zdravljenje pa ni uspešno, če jih jemljemo občasno ali le krajše obdobje. Zdravila so še bolj učinkovita, če upoštevamo tudi priporočila o zdravem načinu življenja.

Vsak utrip srca je dragocen, zato (s)poznajte svoje vrednosti holesterola in ukrepajte, če so prevelike!

Da boste lahko dobro skrbeli za svoje zdravje, še več koristnih nasvetov in uporabnih informacij preberite na www.zakajtibijesrce.si.



ZA KAJ TI BIJE
SRCE?

SPREMLJAJ
VREDNOSTI HOLESTEROLA
IN POMAGAJ SRCU,
DA ŠE DOLGO BIJE.
Več na zakajtibijesrce.si

Skrb za zdravo srce

Nataša Jan

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je s podružnicami spremljalo svetovni dan srca in po Sloveniji uspešno predalo njegova sporočila z geslom »S srcem za vsako srce«.

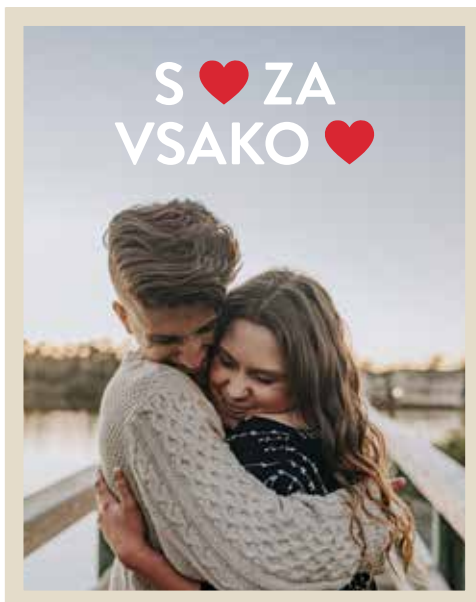
24. septembra, na lep sobotni dan, je Društvo za srce pripravilo osrednjo prireditve ob svetovnem dnevu srca, na Prešernovem trgu v Ljubljani. Mimoidoče sta pozdravila tudi župan Zoran Jankovič in podpredsednik Društva za srce Franc Zalar. Na stojnicah je vsak lahko prejel brezplačna zdravstveno informativna gradiva, koristne nasvete medicinskega osebja, mnogim smo izmerili krvni tlak z ugotavljanjem atrijske fibrilacije, holesterol, sladkor in trigliceride v krvi. Že od začetka septembra so potekale različne prireditve in aktivnosti po društvenih podružnicah kot so pohodi, izleti, predavanja, meritve dejavnikov tveganja, prireditve, prispevki v medijih. Ob vseh prireditvah nas je spremljala poučna zgibanka ki smo jo natisnili ob priložnosti svetovnega dneva srca in razdelili udeležencem aktivnosti.

Sami lahko največ naredimo za svoje zdravje in zdravje naše družine je na novinarski konferenci Društva za zdravje srca in ožilja poudaril **prim. Matija Cevc, dr. med.**, predsednik Društva za srce. Zelo pomembno je zgodnje odkrivanje srčno-žilnih bolezni, kamor sodijo tudi možganska kap, srčni infarkt, srčno popuščanje, angina pectoris, arterijska hipertenzija, ter tudi odkrivanje sladkorne bolezni, ki je močan dejavnik tveganja za srčno-žilno bolezen.

Osebe s sladkorno boleznijo tipa 2 kar 2- do 4- krat bolj ogroža smrt zaradi kapi ali srčnega napada. Pomemben dejavnik tveganja je debelost, ki se je v zadnjih osemdesetih letih prejšnjega stoletja potrojila in še naprej zaskrbljujoče narašča. Pričakuje se, da bo v Sloveniji do leta 2025 okvirno 400.000 oseb živelo z debelostjo. To je 400.000 Slovencev z višjim tveganjem za pojav sladkorne bolezni, srčno-žilnih zapletov in nižjo pričakovano življenjsko dobo. Srčno-žilne bolezni namreč predstavljajo glavni vzrok smrti oseb z debelostjo - posledica debelosti je kar 21 % srčne kapi, 51 % arterijske hipertenzije in 80 % sladkorne bolezni tipa 2.

Zadnji podatki kažejo, da se je pričakovana življenjska doba moških v kovidnem letu 2021 skrajšala kar za 3,4 leta. Ob spremljanju dogajanja z otroci in mladostniki glede njihovih težav v preteklih dveh letih lahko z zaskrbljenostjo ugotavljamo, da se lahko za njih, v kolikor ne bo prišlo do sprememb, pričakuje precej slabša zdravstvena prihodnost, kot za starejše generacije.

Dejstvo je, da so družbeni mediji hitro spremenili načine, preko katerih se mladostniki družijo ter komunicirajo med seboj in s svetom. Že itak v telesno nedejavnost usmerjena mladina je v času kovida dobila še formalne »pospeške« s prepovedjo oz. omejevanjem gibanja v naravi in osebnega druženja. Prekomerna uporaba družbenih medijev je med drugim pospešila dodatne



socialne stresorje, kot so konflikti med vrstniki, kibernetika viktimizacija ter nadlegovanje, za katere je dokazano, da negativno vplivajo na duševno zdravje.

Slabo duševno zdravje pa je pomemben dejavnik za nastanek kroničnih ne-nalezljivih bolezni kot so npr. srčno-žilne bolezni. Tem nevarnostim so bistveno bolj od fantov izpostavljena dekleta. Slabše duševno zdravje se odraža predvsem v večji razdražljivosti, preobčutljivosti, občutku manjvrednosti, potrnosti in neredko tudi samomorilnih mislih. Pogosta je tudi motnja v prehranjevanju, ki vodi v prekomerno prehranjenost in celo debelost. Pomemben delež k temu pa prispevajo tudi nezdrave življenjske navade, kot so uporaba energetske prebogate hrane ter pomanjkanje gibanja.

Podobne razpoloženske spremembe kot pri otrocih in mladostnikih so prisotne tudi med odraslo populacijo. Raziskava je pokazala, da je v času kovida pojavnost depresije v Sloveniji porasla kar za 23 % in tesnobe za 26 %. K temu sta bistveno prispevala osamljenost in razpad osebnih socialnih stikov. Najizrazitejši porast je med ženskami v starostnem obdobju od 20-40 let, izstopajoče visok pa je tudi med mladostnicami (15-20 let starosti).

Ugotovljeno pa je, da npr. stres in motnje spanja povečajo ogroženost za srčno-žilno umrljivost za 3-krat. Vse naštetu lahko vodi v zgodnejše pojavljanje srčno-žilnih bolezni. Številne raziskave so nedvoumno pokazale, da zdrav življenjski slog, kot je npr. redna aerobna telesna dejavnost, deluje izrazito preventivno, proti stresu, potrnosti in depresiji, preprečuje izgorelost izboljša spanec itd. Enostaven, a izredno učinkovit ukrep.

Povečevanje tveganja srčno-žilnih obolenj je močno povezano z naraščanjem telesnega maščevja in upadanja srčno-dihalne vzdržljivosti je na novinarsko konferenci ob svetovnem dnevu srca opozoril **izr. prof. dr. Gregor Starc, prof. šp. vzg.**, s Fakultete za šport. Ukrepi za zaježitev epidemije kovid-19 v šolskih letih 2019/20 in 2020/21, ki so z zapiranjem šol, javnih igrišč, prepovedmi organizirane športne vadbe ter omejevanjem gibanja in druženja grobo posegli v vsakdanjik otrok, so se močno odrazili na njihovem telesnem in gibalnem razvoju, kar ob neukrepanju lahko pripelje do povišanih zdravstvenih tveganj tudi v njihovi odrasli dobi.

Osnovnošolska populacija je v Sloveniji že kmalu po prelomu tisočletja preseгла povprečje debeline kožne gube nadlahti obdobja 1988-2022, kar je vsaj delno povezano tudi s procesi zgodnejšega vstopanja v puberteto, a se je naraščanje po letu 2010 ustalilo in se celo obrnilo v nasprotno smer.



Svetovanje in preventivne meritve na osrednji prireditvi na Prešernovem trgu (Foto: Tia Kozjek)

Žal pa so ukrepi za zajezitev covid-19 že v letu 2020 povzročili do tedaj neprimerljivo **veliko naraščanje podkožnega maščevja tako pri dekletih in še posebej pri fantih**, ki je dodatno naraslo tudi v drugem letu epidemije, ko je bilo zaprtje šol še daljše kot v prvem letu. Pri fantih je prirast podkožnega maščevja v obdobju obeh let znašal kar 8 %, pri dekletih pa 6 %, medtem ko so bili vsi letni prirasti podkožnega maščevja od leta 2002 naprej manjši od 1,6 %.

Hkrati z naraščanjem maščobne mase so se ukrepi za zajezitev epidemije še bolj izrazito odrazili na upadu srčno-dihalne vzdržljivosti osnovnošolcev. Po izrazito pozitivnih trendih izboljševanja med letoma 2010 in 2018, je med letoma 2019 in 2020 srčno-dihalna vzdržljivost upadla za 17 % pri dekletih in kar za 20 % pri fantih, nato pa se je v šolskem letu 2020/21, po ponovnem odprtju šol v spomladanskem času, nekoliko izboljšala.

V šolskem letu 2021/22 je tako osnovnošolska populacija še vedno imela več kot 3 % višji delež podkožnega maščevja kot v šolskem letu 2018/19, medtem ko je bila srčno-dihalna vzdržljivost pri fantih še vedno nižja za 7,5%, pri dekletih pa kar za 9,5 % kot v šolskem letu 2018/19.

Do sedaj v Sloveniji nismo sprejeli še nobenih ukrepov, ki bi vsem otrokom in mladostnikom po epidemiji omogočili več telesne dejavnosti in odpravo energijskega neravnovesja ter spodbudo prizadetemu socialnemu in psihološkemu razvoju. Z nadaljnjim ignoriranjem nastale situacije pa tvegamo izrazito povečanje srčno-žilnih bolezni v odrasli dobi populacije prizadetih otrok in mladostnikov. Ne govorimo namreč zgolj o majhnih odstotkih, pri katerih se bo tveganje povečalo, temveč se bo to povečalo pri skoraj 2/3 populacije, ki je zaradi ukrepov za zajezitev epidemije doživela povečanje deleža podkožnega maščevja in hkrati upad srčno-dihalne vzdržljivosti.

Izjemno pomembno je torej, da nemudoma in s konkretnimi ukrepi na celotni populaciji otrok in mladostnikov naslovimo težavo povečanja njihove sedentarnosti ter zmanjševanje njihove telesne dejavnosti, ki sta se zgodili v času epidemije, ter jim na ta način omogočiti enake možnosti za razvoj in zdravje kot so ga imele generacije pred epidemijo covid-19.

Pomembno je, da bi imeli otroci v šolah vsak dan 1 uro športa (5 ur na teden), redno, vsebinsko raznovrstno vadbo, dovolj intenzivno in dovolj časa trajajočo vadbo, dostopnost te vadbe zunaj šole za vse, seveda pa tudi prostočasno gibalno igro, po možnosti z vrstniki, ki ne sme umanjati v nobenem starostnem obdobju.

Otroci naj se naučijo ponovno uporabljati naravno okolje za preživljanje prostega časa z gibanjem v naravi, ki je neprecenljivo, vedno ga lahko s pridom izkoriščamo otroci, mladostniki in odrasli.

Politični odločevalci bi morali upoštevati, da je potrebno vlagati tudi v kakovost življenja ljudi, ne le v materialne pogoje.

»**Recimo NE odvisnosti**«, nas je na novinarski konferenci pozvala **Darija Cvetko, strokovna sodelavka Društva za srce**: promocijo zdravja in preventivno delovanje je priporočljivo začeti izvajati zgodaj v otroštvu. Najpomembnejšo vlogo imajo starši, zato se na društvu trudimo v programe, ki so namenjeni otrokom in mladostnikom, v čim večji meri vključiti tudi starše.

V okviru projekta »Recimo NE odvisnosti«, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje, izvajamo program ODKLOP – Preventivni program za uravnoteženo in odgovorno uporabo zaslonov in digitalnih vsebin in preventivni program na področju kajenja med osnovnošolci. Program ODKLOP je namenjen osnovnošolcem in njihovim staršem in obsega šest večjih sklopov, ti so Razvoj odgovornega vedenja, Kritična pismenost, Telo in digitalno, Čustva in digitalno, Odnosi v digitalnem svetu ter Digitalni svet in novi poklici.

Od odprtja šol do danes smo izvedli 180 delavnic v osnovnih šolah za več kot 800 enkratnih uporabnikov. Poleg tega smo izvedli šest celodnevni usposabljanj za skupno 90 pedagoških delavcev iz vse Slovenije, ki program ODKLOP vodijo na svojih šolah.

Vplivati želimo tudi na starše, da premislijo, ali je njihova uporaba zaslonov v prostem času uravnotežena ali je prekomerna, torej, kako z zgledom vplivajo na svoje otroke. V družini je dobro vzpostaviti minimalna pravila uporabe zaslonov doma, pri čemer se vedno lahko naslonimo na že oblikovane slovenske smernice za uporabo zaslonov med otroci in mladostniki. ♥

Vir: Sporočilo za javnost Društva za srce, ob Svetovnem dnevu srca, september 2022



**SVETOVNI
DAN SRCA**

29. SEPTEMBER 2022

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije se zahvaljuje pokroviteljem svetovnega dneva srca v Sloveniji: podjetju Novo Nordisk, Viatris, MSD ter številnim sodelujočim pri pripravi in izvedbi aktivnosti društva.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Preventivni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju prehrane in telesne dejavnosti ter program »Recimo NE odvisnosti«, v letih 2017 – 2022 sofinancira Ministrstvo za zdravje RS na podlagi javnih razpisov.

DOBER TEK
Slovenija

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

Program je del prizadevanj Dober tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano.

Posvetovalnica za srce – velika pomoč ob zdravstvenih težavah

Jasna Jukić Petrovič

Posvetovalnica za srce v Ljubljani, ki deluje že preko dvajset let, ostaja med ljudmi priljubljena in zaželeno dejavnost, kjer se ne posvečamo zgolj skrbi za zdravo srce in žilje. Tu nam lahko ljudje zaupajo vse svoje težave, tako fizične kot psihične in skupaj iščemo rešitve.

Ljudje povedo, da bi takšen celosten pristop potrebovali tudi drugje v zdravstvu, in da takšne strokovne, a hkrati prijazne, humane, celostne obravnave drugje še niso oziroma so redko doživeli. Takšne besede nam dajo še večji elan pri našem poslanstvu.

V zdravstvu ljudje pogrešajo pristen človeški stik, pogled v oči, prijazen nasmeh, tolažbo. Pogrešajo fizične preglede in povedo, da jih moti, ker jih osebni zdravnik obravnava preko elektronske pošte ali telefona. Marsikdo niti ne zna/ne zmore pisno ubesediti svojega počutja ali ne zna povedati vseh težav preko telefona, zato so za obiske pri nas še toliko bolj hvaležni.

Pogosto že osebni pogovor olajša stisko, povrne upanje, da bo vse dobro. Ko dodamo še preiskave, s katerimi ciljano iščemo ogrožene osebe za nastanek ali poslabšanje bolezni srca in ožilja, je to izjemna dodana vrednost posamezniku, njegovemu osebnemu zdravniku in tudi svojcem.

Kadar ugotovimo akutno poslabšanje zdravstvenega stanja, osebo napotimo na urgenco ali pokličemo nujno medicinsko pomoč. Sicer pa svetujemo čim prejšnji obisk pri osebnem zdravniku oz. da mu vsaj sporočijo rezultate pri nas opravljenih preiskav.

V Posvetovalnici za srce izvajamo naslednje preventivne preiskave oziroma meritve: krvni tlak, srčni utrip, 24urno merjenje krvnega tlaka in utripa, saturacija, EKG, pregled žilja (gleženjski indeks, venska pletizmografija, pulzni val), krvne preiskave (holesterol, trigliceridi, glukoza, hemoglobin), telesna teža, obseg pasu in indeks telesne mase.

Vsi rezultati se dobijo takoj, o njih se pogovorimo ter svetujemo nadaljnje ukrepanje. Še vedno imamo odprto telefonsko linijo in elektronsko pošto za zdravstveno svetovanje, če kdo ne more osebno priti do nas.

Mesec posvetovalnice

V letu 2022 smo še posebno pozornost namenili osveščanju o različnih boleznih, ki prizadenejo srce in ožilje v akcijah, imenovanih »Mesec posvetovalnice«. Tako smo intenzivno osveščali in svetovali o holesterolu in trigliceridih v krvi, o sladkorni bolezni, debelosti, o periferni arterijski bolezni nog ter o zdravju ven. Osveščali smo o srčnem popuščanju, možganski kapi, o redkih boleznih, s poudarkom na amiloidozi ter osveščali o zdravju ledvic, zlasti o kronični ledvični bolezni in preko testnih urinskih lističev iskali ljudi, ki so v urinu imeli proteine oz. beljakovine.

Veseli nas, ko vidimo, da so ljudje zadovoljni z našimi storitvami, ko povedo, kako zelo hvaležni so za vse informacije in prijazne besede. Ko od nas odidejo z nasmehom na obrazu vemo, da delamo dobro in prav.

Zelo nas veseli dejstvo, da je naše delo opaženo tudi širše. V reviji Viva (februar 2022) je bil objavljen daljši intervju z avtorico tega prispevka o našem delu. Prav tako smo ponosni, da naše delo ceni prof. dr. Dragan Petrovec, univ. dipl. prav., ki je o strokovnem in empatičnem odnosu, ki ga je deležen pri nas, napisal kolumno (Posvetovalnica za srce; Dnevnik, 17.10.2022). ♥



Delo v zaščitni opremljeni v priljubljeni posvetovalnici.
(Foto: arhiv revije Za srce)

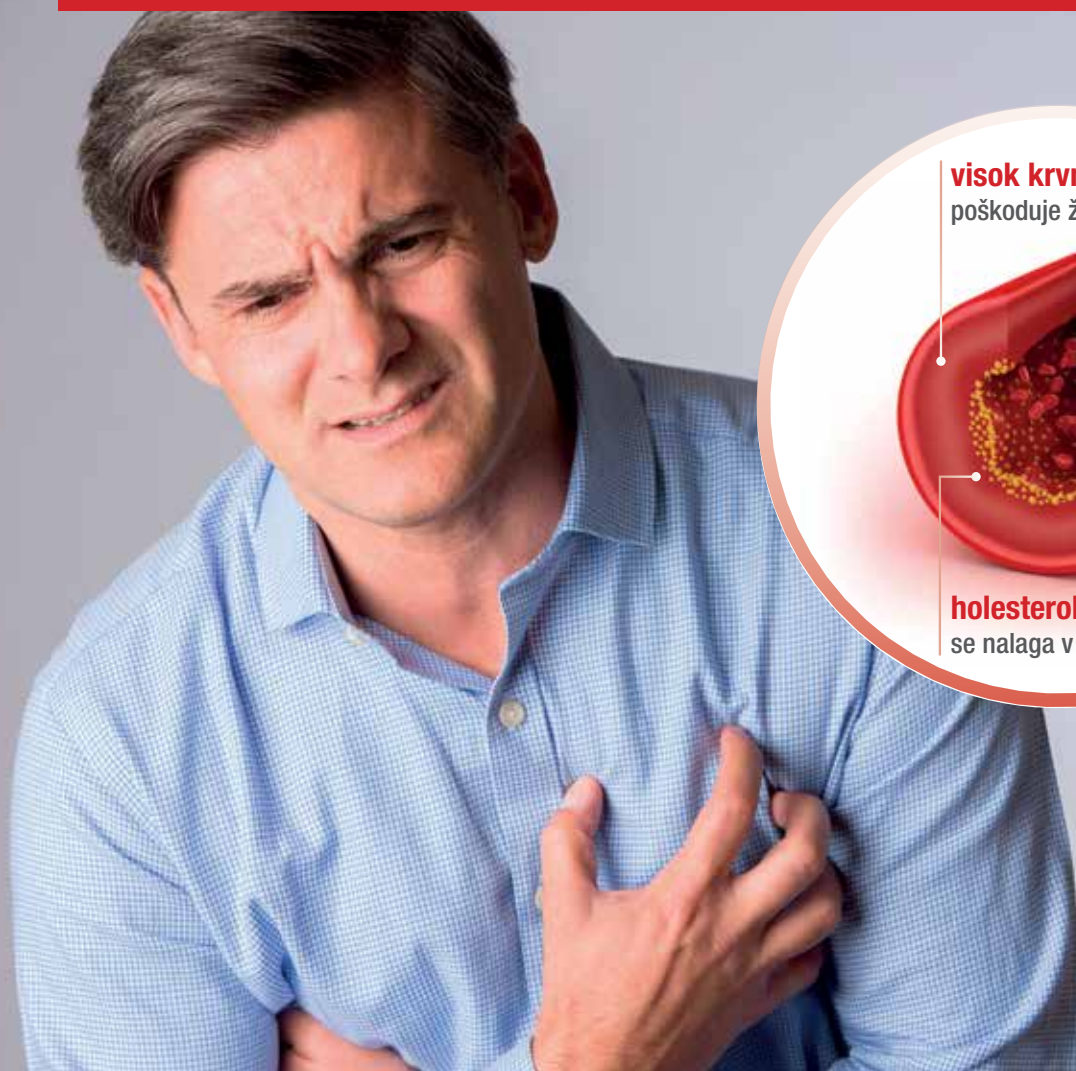
Vsi, ki imate kakršnekoli zdravstvene težave ali vprašanja, pristrčno vabljeni na preventivne meritve in svetovanje v naši Posvetovalnici za srce na Dalmatinovi ulici 10 v Ljubljani.

Delamo vsak ponedeljek, torek, četrtek, petek od 9. do 12. ure, ter ob sredah od 11. do 15. ure.

Potrebno se je naročiti na telefonski številki 01 234 75 50 ali 01 234 75 55 (najlažje ob ponedeljkih in petkih med 8.30 in 9.00 in ob sredah med 14.00 in 14.30) oz. preko elektronske pošte posvetovalnicazasrce@siol.net ali osebno.

Več informacij na www.zasrce.si

Zvišan krvni tlak in holesterol sta nevarna.



Ukrepajte zdaj!

Več informacij o krvnem tlaku in holesterolu
lahko najdete na www.zakajtibijesrce.si.

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

ZA KAJ TI BIJE SRCE?



Ob svetovnem dnevu možganske kapi

Nataša Jan

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je skupaj z Združenjem bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo Slovenije pripravilo novinarsko konferenco ob Svetovnem dnevu možganske kapi. Svetovni dan možganske kapi je vsako leto 29. oktobra.

Možganska kap je ena najpogostejših srčno-žilnih bolezni. Ena oseba od štirih odraslih po svetu utrpi možgansko kap. Približno 30 % le-teh jo doživi v aktivnem delovnem obdobju. Možganska kap se lahko zgodi vsakomur, kadar koli in kjer koli. Možganska kap je med vodilnimi vzroki smrti in invalidnosti po vsem svetu, vendar bi večino možganskih kapi lahko preprečili.

Preprečevanje bolezni in prepoznavanje znakov možganske kapi

Na novinarski konferenci je prim. **Matija Cevc**, dr. med., predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, KO za žilne bolezni, UKC Ljubljana predstavil pomembnost preventive in zdravega načina življenja od otroštva dalje. Že od nekdaj velja, da je najboljši zdravnik (zdravstveni sistem) tisti, ki nastanek bolezni preprečuje in ne tisti, ki jih sicer uspešno zdravi.

Če se hočemo temu reku približati, je nujno, da delujemo preventivno. Zato je tako pomembno, da vse dejavnike tveganja za možgansko kap čim prej prepoznamo in ustrezno ukrepamo.

Preprečevanje debelosti in prekomerne prehranjenosti že v otroštvu bo bistveno zmanjšalo nevarnost pojavljanja sladkorne bolezni, sekundarne dislipidemije in zvišanega krvnega tlaka, ki so pomembni dejavniki za nastanek možganske kapi. Dolgoletno zvišanje krvnega tlaka vodi v srčno bolezen, ki jo neredko spremlja tudi neredno utripanje srca – atrijska fibrilacija – kar je znova izredno pomemben dejavnik za nastanek tromboembolične možganske kapi, če tega stanja ne prepoznamo pravočasno in ga ne zdravimo. Tudi napredovanje ateroskleroze, ko pride do naplástitev in poapnenja arterij, lahko povzroči možgansko kap - hiperholesterolemija pa je vzrok za nastanek aterosklerotični naplástitev. Torej je nujno obvladovanje tudi tega stanja.

Zdrav načina življenja, ki ga moramo spodbujati in uveljavljati že od otroštva, pomembno prispeva k temu, da ne pride do zgodnjih srčno-žilnih zapletov, kot je npr. tudi možganska kap. Nikoli ni dovolj poudarjanja, kako nujno potrebni so redna vsakodnevna vsaj zmerna telesna dejavnost, zdrava in zaščitna mediteranska prehrana in zlasti nekadilstvo.

Če pa kljub vsem preventivnim ukrepom pride do pojava arterijske hipertenzije, hiperlipidemije, sladkorne bolezni, atrijske fibrilacije ipd., je potrebno skrbno in redno jemanje zdravil, da se na ta način čim bolj zmanjša njihov negativni vpliv na naše telo. Ob obvladovanju dejavnikov tveganja ne smemo pozabiti tudi na tiste, ki so nekoliko manj poznani, kot so psiho-socialni dejavniki (depresija, nespčnost, zaskrbljenost, pregorelost, idr.).

Za ublažitve teh dejavnikov je poleg redne telesne dejavnost koristna tudi uporaba raznih sprostitvenih tehnik (meditacija, joga, avtosugestija ipd) in seveda tudi upočasnitev tempa življenja.

Če se možganska kap »zgodí«, je ključnega pomena, da jo prepoznamo in ukrepamo, saj neukrepanje vodi v večje in hušje



Minute rešujejo spomine in življenja (Vir: shutterstock)

posledice, vključno z invalidnostjo. Zamujenega časa ni mogoče nadomestiti in okvara pri bolniku ostane za vse življenje. Z uspešnim hitrim zdravljenjem, denimo s trombolizo (topljenje strdkov), hitro po jasnem nastopu znakov in simptomov te bolezni ter nujnim diagnostičnim postopkom – je mogoče preprečiti smrt, zmanjšati oviranost ali bolezen celo pozdraviti. Velika večina možganskih kapi se zgodi v domačem okolju in zato moramo vsi poznati opozorila, ki kažejo, da se nekaj dogaja. Najenostavneje ta opozorila povzema akronim GROM.

Minute rešujejo življenja

Znaki možganske kapi:

- G – govor** (ali oseba lahko govori jasno in razumljivo?)
- R – roka** (ali lahko oseba dvigne roko in jo tam zadrži?)
- O – obraz** (ali se oseba lahko nasmehne? Ali ima povešen ustni kot?)
- M – minuta, čas** (takoj pokliči 112!)

Če torej pri nekomu opazimo kateregakoli od teh znakov moramo ukrepati takoj. Uspešnost zdravljenja je odvisna predvsem od hitrosti prevoza bolnika v najbližji zdravstveni center saj lahko s hitro pričetim zdravljenjem preprečimo dolgoročne posledice.

Prepoznavanje možganske kapi in hitra obravnava sta temelj uspešnega zdravljenja

Izr. prof. dr. **Janja Pretnar Oblak**, dr. med., Nevrološka klinika, UKC Ljubljana, je opozorila na osnovno pravilo, da zamujenega časa ob začetku kapi ne moremo nadoknaditi, možgansko tkivo še vedno odmira z enako hitrostjo. Spremenil pa se je pristop in bolnika z akutno možgansko kapo je smiselno urgentno obravnavati ne samo 4,5 ure, ampak celo do 24 ur. Žilna nevrologija je ena najhitreje razvijajočih se vej medicine. Od uvedbe intravenske trombolize je sicer minilo že skoraj 30 let, se pa od takrat se na tem področju ves časa spreminjajo meje mogočega. Ob natančno

ZA SRCE

MOŽGANSKA KAP

Vzroki

- Debelost
- Alkoholizem
- Kajenje
- Bolezni srca
- M. anevrizma
- Sladkorna
- Stres
- Dedna nagnjenost
- Visok holesterol

Znaki in simptomi

- Slabost
- Močan glavobol
- Vročica
- Pospešeno bitje srca
- Omotica
- Nenadna okvara vida
- Slaba koordinacija in ravnotežje
- Nezmožnost govora ali slabše razumljiv govora

Ukrepanje

Ob znakih možganske kapi čimprej poiščite nujno medicinsko pomoč: **telefon 112.**

Preventiva

- Nekajenje
- Izogibanje pitju alkohola
- Zdrava in uravnotežena prehrana
- Manj soli
- Spremljanje telesne teže

Možganska kap vsako leto na svetu prizadene 15 milijonov ljudi.

izvedeni slikovni diagnostiki lahko intravensko trombolizo izvajamo do 9 ur po začetku simptomov, mehansko pa lahko strdek odstranjujemo celo do 24 ur.

Možganska kap je še vedno predvsem bolezen starejših s klasičnimi dejavniki tveganja. Kljub temu pa v zadnjem času opažamo, da se pogosteje pojavlja tudi pri mlajših bolnikih. Pri teh je lahko povezana z rakom ali avtoimunskimi boleznimi. Diagnostika je pri mlajših bolnikih nekoliko drugačna in precej širše usmerjena kot pri starejših. Kot rečeno, pa je bistveno, da v akutni fazi sploh pomislimo na možgansko kap, da jo prepoznamo, in da čim prej ukrepamo. Mlajši bolniki se po možganski kapi sicer bolje rehabilitirajo kot starejši, vendar to velja v veliki meri predvsem za motorično rehabilitacijo, pogosto pa ostanejo kognitivni primanjkljaji, zaradi katerih niso več sposobni za enako delo kot prej, velikokrat za delo niso več sposobni ali so celo odvisni od tuje pomoči. Za njih same in za njihove družine je to seveda katastrofa. Če je le mogoče, je torej ukrepanje v akutni fazi kapi, ko kap lahko preprečimo, seveda najboljše.

Rehabilitacija - vračanje bolnikov v čim bolj aktivno vsakdanje življenje

Daniel Globokar, dr. med., spec. fiz. in reh. med., Univerzitetni rehabilitacijski inštitut – Soča, je govoril o rehabilitaciji po možganski kapi. Funkcijsko okrevanje po možganski kapi je najbolj intenzivno v prvih mesecih po možganski kapi in doseže vrh nekako v prvih 6. mesecih po utrpeli možganski kapi. V tem obdobju je za doseganje ciljev ključnega pomena intenzivna strnjena nevrorehabilitacija.

V kroničnem obdobju je zaradi plastičnosti možganov še vedno možen napredek na številnih drugih področjih; npr. govorno jezikovne sposobnosti, spoznavne sposobnosti in sposobnosti

za gibanje, ter socialne veščine. Bistvo rehabilitacije je vračanje bolnikov v čim bolj aktivno vsakdanje življenje. Zgodnja rehabilitacija poteka v obeh Kliničnih centrih (Ljubljana, Maribor) in bolnišnicah, ki imajo posebne enote za možgansko kap.

Nadaljnja rehabilitacija, poteka glede na oceno bolnikovih potreb v zdraviliščih, negovalnih bolnišnicah, ambulantno v zdravstvenih domovih, oddelku za rehabilitacijo URI Soča, ter rehabilitacijskem oddelku DSO Izlake. Zaradi velikega števila čakajočih bolnikov lahko v URI Soča sprejemajo najtežje bolnike, torej tiste, ki imajo težave na več področjih funkcioniranja.

Z bolniki se timsko ukvarjajo različni strokovnjaki, specialisti fizikalne in rehabilitacijske medicine, internisti, negovalno osebje, fizioterapevti in delovni terapevti, psihologi, logopedi, socialni delavci, dietetiki, ter strokovnjaki s področja poklicne rehabilitacije. V rehabilitacijo so vključeni tudi svojci bolnika, saj so lahko v veliko pomoč v bolnikovem domačem okolju. Timska obravnava sledi ciljem, ki jih začrtajo skupaj z bolnikovimi potrebami, ter jih tekom rehabilitacije spreminjajo in dograjujejo. Za doseg ciljev uporabljamo moderne tehnološke pripomočke tako za hojo, kot tudi za izboljšanje funkcije roke. Po zaključku rehabilitacije bolnike spremljamo ambulantno.

Zavedamo se, da so prostorske in kadrovske zmogljivosti URI-Soča premajhne za čim hitrejšo ustrezno oskrbo vseh bolnikov po utrpeli možganski kapi, zato si dolgoročno prizadevamo k povečanju kadrovske in prostorske zmogljivosti.

Pomoč bolnikom in svojcem po možganski kapi

Milan Čuček, predsednik Združenja bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo Slovenije je predstavil dejavnosti Združenja bolnikov s CVB in povedal kam in kako se vključujejo bolniki po možganski kapi in njihovi svojci.

Obnovitvena rehabilitacija v zdraviliščih

Namen programa je preprečevanje, zgodnje prepoznavanje in zdravljenje sekundarnih zapletov v kroničnem obdobju po možganski kapi. Sprememba okolja, druženje ter izmenjava izkušenj ugodno vplivajo na razpoloženje bolnikov in vsaj deloma začasno razbremenijo svojce in skrbnike.

Program obnovitvene trajne rehabilitacije traja 10 dni. Bivanje se lahko odobri tudi svojcem oz. skrbnikom bolnikov, če ti potrebujejo pomoč in spremstvo. Bolnik je upravičen do nastanitve in izvajanja predpisane terapije, ki jo na podlagi pregleda določi zdravnik v zdravilišču. Vsak udeleženec plača prispevek, ki je vnaprej določen. Letno se obnovitvene rehabilitacije udeleži do 100 članov. Pri izbiri se praviloma upoštevata vrstni red prijave in čas od zadnjega termina izvajanja obnovitvene rehabilitacije.

Spodbujanje dejavnosti in sodelovanja v kroničnem obdobju po možganski kapi

Namen programa je ponuditi možnost, da se čim več bolnikov po možganski kapi vključi v organizirane, strokovno vodene dejavnosti. Programi so namenjeni vzdrževanju telesne zmogljivosti, druženju in izobraževanju.

Redna telesna vadba, rekreacija in šport

Redna telesna vadba poteka pod vodstvom usposobljenih strokovnjakov v telovadnicah, zdraviliščih, bazenih ali drugih najetih prostorih. V večini klubov CVB potekajo tudi športne in rekreativne dejavnosti, plesno-gibalne aktivnosti, vodeni pohodi in izleti.

Organizirana druženja

- Redna mesečna (ali tedenska) srečanja s strokovnimi in drugimi zanimivimi predavanji,
- družabna srečanja (pikniki, srečanja Klub-Klubu, priložnostne prireditve, novoletna srečanja ...),
- srečanja skupin za samopomoč in skupin bolnikov z afazijo,
- delavnice (ustvarjalne, kulturne, kreativne, pevski zbor, dramska skupina ...).

Podatke o dejavnostih in načinu dela v posameznih klubih CVB Slovenije vam bodo posredovali predstavniki klubov CVB. Kontakti so dostopni na www.zdruzenjecvb.com pod rubriko Klubi CVB. Združenje bolnikov s CVB Slovenije izdaja tudi glasilo Kapnik in zdravstveno – informativne brošure. ♥

Vir: Izjava za javnost ob Svetovnem dnevu možganske kapi, 2022



REŠI ŽIVLJENJE BOLNIKOM Z MOŽGANSKO KAPJO! PREPOZNAJ ZNAKE GROM

POKLIČI 112



G

GOVOR

Neustrezen,
zaticajoč, slabo
razumljiv govor.



R

ROKA

Šibka
roka
ali noga.



O

OBRAZ

Na obrazu
povešen
ustni kot.



M

MINUTE

Vsaka
minuta
šteje!

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

www.GROMminute.si



Boehringer
Ingelheim

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

PC-SL-100419
Datum priprave informacije: februar 2022

Motnja erekcije je lahko vzrok ali posledica srčno-žilne bolezni

Andreja Verovšek

Z motnjo erekcije se srečuje več kot polovica moških po štiridesetem letu starosti. Žal se mnogi izmed njih z njo ne soočijo odkrito, ne poiščejo strokovne pomoči in ne dobijo ustreznega zdravljenja.

Eretilna disfunkcija ni le neprijetna težava, ki lahko vodi v upad psihičnega počutja in partnerske težave, lahko je tudi pokazatelj srčno-žilne bolezni, ki se je moški še ne zaveda in njeni drugi znaki še niso znani. Podatki kažejo, da se motnja erekcije pojavi več let pred srčno-žilnimi zapleti. Motnja erekcije je torej lahko tako vzrok, kot posledica bolezni, zato je pomembno, da jo obravnavamo kot resno zdravstveno motnjo.

V spletnem seminarju »**Vas je zaradi spolnosti strah za zdravje srca?**«, ki ga je pripravilo Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije v sodelovanju s farmacevtsko družbo Lek d.d., je potekal pogovor s priznanim strokovnjakom za bolezni srca, Markom Gričarjem, dr. med., spec. kardiologije in spec. interne medicine, ki v svoji ambulanti pogosto obravnava tudi bolnike, ki se srečujejo s težavami v spolnem življenju. Mnenje kardiologa je bilo jasno: če moškemu spolni ud pogosto ne otrdi ali ne ostane dovolj otrdel, kot bi si želel za dokončanje spolnega odnosa, je pomembno, da obišče zdravnika in se o tem pogovori.

Stopnje in trajnosti erekcije moški namreč ne more kontrolirati in nanjo ne more zavestno vplivati.

Takoj, ko poskusimo poenostavljeno razložiti, kako prihaja do erekcije, lahko razumemo, da gre za obsežen telesni proces.

»Erekcija se začne v možganih, od koder potuje ob hrbtenjači v ledveno križni del, se preklopi na živce, ki vodijo do spolnega uda in celic v njem ter privede do erekcije. Pri erekciji sočasno poleg psihe sodelujejo še hormoni, živci in arterije,« pacientom na razumljiv način pojasnjuje specialist Marko Gričar, ki dobro pozna občutke in strahove, ki jih moški pacienti pripovedujejo v njegovi ambulanti.

Med sovražniki dobre erekcije so stres, različni strahovi, depresija, debelost, kajenje, telesna nedejavnost, zloraba alkohola, sladkorna bolezen, zvišan krvni tlak, krvne maščobe, bolezni arterij, bolezni srca, bolezni živčevja in težave v partnerskih odnosih. Motnja erekcije je najpogosteje povezana s sladkorno boleznijo (v tretjini primerov), temu sledijo srčno-žilne bolezni ter druge kronične bolezni.

V kar 70 odstotkih so vzrok motenj erekcije (kronične) bolezni (57 odstotkov) in zdravila (12 odstotkov), medtem ko je psihičnih vzrokov 10 odstotkov, prav toliko je primerov, kjer je vzrok neznan. Kot pojasnjuje doktor Gričar: »Gre za motnjo, ki je najtesneje povezana z boleznijo srčno-žilnega sistema v kombinaciji s krvnim tlakom, sladkorno boleznijo in drugimi boleznimi.« Tako lahko tudi pojasnimo povezavo z aterosklerozo, ki se s starostjo slabša. Po štiridesetem letu so plaki že tako odebeljeni, da se tudi stene žil ožijo in tako vplivajo na funkcijo žil. Z naraščajočim porastom srčno-žilnih bolezni lahko tako pričakujemo tudi porast motenj erekcije.

Spolnost je ključnega pomena za kakovostno partnerstvo in je pomemben del človekovega življenja. Ne zadovoljuje le osnovnih osebnih potreb, temveč pripomore k boljšemu zdravju, pozitivnim medosebnim odnosom, splošnemu dobremu počutju in pozitivni samopodobi. Zato je pomembno, da motnje erekcije moški jemljejo resno in pravočasno poiščejo strokovno pomoč.

»Opažamo, da v vse več primerih brez intervencije in zdravljenja kakovostna erekcija ni mogoča, čeprav si jo bolnik lahko še tako želi. Danes se med 60 in 70 odstotki moških, ki imajo zvišan krvni tlak, srečuje tudi z eno od oblik erektilne disfunkcije. To v Sloveniji predstavlja 40 do 50 odstotkov odraslih, kar pomeni, da običajno ob njihovi bolezni trpijo tudi njihovi partnerji. Zato je pomembno, da o tem bolj odkrito govorimo in da tudi osebni zdravnik o tem povpraša svoje paciente«, je jasen dr. Gričar.

Ob tem še nagovarja ženske partnerke naj bodo do svojega možkega razumevajoče, a kljub temu pozorne, da kadar se motnja erekcije ponavlja, spodbudijo partnerja k obisku zdravnika.

Povezava do posnetka spletnega seminarja:
www.lek.si/motnje-erekcije



Vir: spletni seminar Društva za srce: »Vas je zaradi spolnosti strah za zdravje srca?«

Pomagamo bolnikom

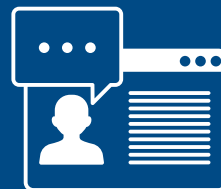
Vabimo vas k ogledu posnetkov spletnih seminarjev.



Spletni seminar

VAS JE ZARADI SPOLNOSTI STRAH ZA ZDRAVJE SRCA?

lek.si/motnje-erekcije



Spletni seminar

KDAJ JE ARITMIJA SRCA NEVARNA?

lek.si/aritmije



član skupine Sandoz

www.lek.si | Lek farmacevtska družba d. d., Verovškova 57, 1526 Ljubljana, Slovenija

Informacija pripravljena: oktober 2022 | 245246

Sodobni pogledi na zdravljenje debelosti

Ana Ogrič Lapajne

Debelost je bolezen in sicer jo je kot tako opredelila Svetovna zdravstvena organizacija že leta 1997. Priznavanje debelosti kot kronične bolezni je ključno za zagotavljanje ustrezne obravnave in zdravljenja.

Bolezen je prevalentna, kompleksna, progresivna in relapsirajoča, za katero je značilna abnormalna ali prekomerna telesna maščoba, ki škoduje zdravju. Ljudje z debelostjo so izpostavljeni stigmati in pristranskosti, kar slabša izide zdravljenja ne glede na indeks telesne mase. Stigma je prisotna tako s strani zdravstvenih delavcev kot tudi pri osebah z debelostjo samih. Debelost se še vedno pogosto napačno pripisuje osebnim neodgovornosti in pomankanju volje.

Pri postavitvi diagnoze uporabljamo kategorije prehranjenosti in sicer indeks telesne mase (ITM), ki predstavlja razmerje med izmerjeno telesno maso (kg) in kvadratom izmerjene telesne višine (m²). Pri ITM med 25 in 29,9 kg/m² govorimo o prekomerni telesni teži, pri ITM > 30 kg/m² pa o debelosti. Ni pa to edini kriterij za oceno prehranjenosti. Pomemben je tudi obseg pasu, ki pove več o visceralni maščobi in je pri ženskah priporočen do 80 cm, pri moški pa do 94 cm.

Debelost je poleg vpliva na zdravje posameznika pomena tudi s stališča javnega zdravja in načrtovanja ukrepov države in zdravstvenih zavarovalnic v prihodnje saj je bolezen tako pogosta, da govorimo o epidemiji sodobnega sveta. Na podlagi zadnjih ocen ima v posameznih državah čezmerno telesno težo 30-70 % odraslih, medtem, ko je debelih 10-30 % odraslih (SZO).

Prinaša povečano tveganje za številne srčno-žilne (srčna kap, ishemična bolezen srca, srčno popuščanje, hipertenzivna bolezen srca, arterijska hipertenzija) in druge bolezni (dislipidemija, sladkorna bolezen, rakave bolezni, kronična obstruktivna pljučna bolezen, obstruktivna spalna apneja, astma, nealkoholna zamaščenost jeter, gastroezofagealna refluksna bolezen, kronična ledvična bolezen, bolezni mišično-skeletnega sistema, depresija, ...)

Vzrok za razvoj bolezni je kronično energijsko neravnovesje (povečan vnos ali premajhna poraba), ne vse dejavnike posameznik nimam vpliva, saj so pri tem vključene zapletene interakcije med biološkimi (genetska nagnjenost, nekatere hormonske bolezni, nekatera zdravila), vedenjskimi, socialnimi in okoljskimi dejavniki. Okolje v razvitem svetu spodbuja razvoj bolezni, saj so se v zadnjih desetletjih povečala porcije hrane, ki je tudi vse bolj energijsko bogata. Hrana je lažje dosegljiva (z avtom, dostava na doma), način življenja pa vse bolj sedeč.

Enostavnih rešitev za zdravljenje ali družbene spremembe ni. Zdravljenje bolezni mora temeljiti na dokazih podprtih ukrepih, mora priznati bolnikove izkušnje, način življenja, preseči poenostavljene nasvete („manj jej, več se gibaj“) in nasloviti vzroke za bolezen. Bolnikom je potrebno zagotoviti dostop do intervencij, vključno s prehransko terapijo, edukacijo in vodeno fizično aktivnostjo, psihološko podporo, farmakoterapijo in bariatrično terapijo. Potrebna je edukacija o tem, da je bolezen kronična in



Merjenje obsega pasu (Vir: shutterstock)

bodo ukrepi in spremembe potrebni vse življenje. Obravnava s strani zdravstvenih delavcev mora biti občutljiva in brez obsojanja.

Cilji zdravljenja so preprečevanje oz. zdravljenje zapletov in spremljajočih bolezni, boj proti stigmatizaciji, doseganje dobrega počutja, pozitivne telesne podobe in samopodobe, znižanje telesne teže za 5 do 15 % (pri spremembi življenjskega sloga s prehrano in telesno aktivnostjo dosežemo 3-5 % znižanje teže) in posamezniku prilagojeno zastavljeni.

Prehrana

Pri spremembah prehranskih vzorcev je potrebno doseči zmanjšanje kalorijskega vnosa, ki bo dolgotrajno vzdržno. Spremembe morajo biti prilagojene vrednotam, preferencam in ciljem vsakega posameznika. Pri svetovanju je pomembna pomoč dietetikov ali drugih zdravstvenih strokovnjakov za prehrano. Navodila se premikajo od posameznih hranil proti prehranskim vzorcem-dietam in vrstam hrane. Tako se priporoča uživanje minimalno predelanih žit, cele zelenjave in sadja, stročnic, oreškov in semen. Priporočene diete pa so mediteranska, nordijska, vegetarijanska. Omejujemo pa uživanje rdečega in predelanega mesa, sladkorje, bele moke.

Telesna aktivnost

Spodbuja se 30-60 min aerobne aktivnosti večino dni v tednu in vaje za moč 2-x tedensko. Ob tem naj spremljanje telesne teže ne bo edin izid. Ustrezna telesna aktivnost je del vsakega programa zdravljenja debelosti in tudi vzdrževanja telesne teže. Pomembno je tudi povečevanje spontane dnevne aktivnosti: peš v trgovino, uporaba stopnic, kolo v mesto, delo na vrtu, ...

Psihološki ukrepi

Pri zdravljenju je potrebna vpeljava vzdržnih vedenjskih sprememb, ki promovirajo pozitivno samopodobo, izboljšujejo samozavest in s tem kakovost življenja. Pri tem lahko uporabljamo različne pristope (npr. vedenjsko kognitivne psihoterapije) in se naučimo postavljanja ciljev, reševanja problemov, načrtovanja.

Tudi tukaj je pomemben individualni pristop in načrt ukrepov. Primeri sprememb so: načrtovanje obrokov, vodenje dnevnika prehrane, jej počasi, sede, čuječe, razvijanje tolerance na lakoto, premagovanje ovir in še številni drugi.

Ob tem pa je pomembno tudi obvladovanje stresa, zadostna količina kakovostnega spanja in načrtovanje časa.

PRIMER ZDRAVEGA KROŽNIKA



Zdrav krožnik (Vir: shutterstock)

Zdravila

Lahko dopolnjujejo spremembe življenjskega sloga in se lahko predpisujejo ob ITM > 30 ali 27 kg/m² ob prisotnosti spremljajočih bolezni. Po 3 mesečnem zdravljenju je potrebna vsaj 5 % izguba telesne teže (pri SB vsaj 3 %), sicer se zdravilo ukine. Trenutno odobrena zdravila v EU so: orlistat, naltrekson/bupropion, liraglutid, semaglutid. Z zdravlili lahko pričakujemo znižanje med 5 in 15 % telesne teže. Zdravljenje je dolgotrajno, za semaglutid, ki je najnovejše registrirano zdravilo je trajanje največ 2 leti.

Operativni poseg so indicirani pri ITM > 40 ali 35 kg/m² v vsaj eno z debelostjo povezano boleznijo. Pred posegom je potrebna priprava, načrtuje se prilagoditev zdravil. Uporabljajo se različne kirurške tehnike. Tudi po teh posegih so potrebne doživljenjske prilagoditve, spremljanje, nadomeščanje vitaminov in hranil, vedenjske spremembe. Pričakujemo lahko med 20 in 40% redukcijo telesne teže.

Izzivi

Pri sodobnem zdravljenju debelosti bomo oz. smo tako zdravniki kot osebe, ki živijo z debelostjo soočene s številnimi izzivi. Osebe, ki se odločijo za zdravljenje, morajo biti motivirane za spremembe življenjskega sloga ter tudi za dolgoročno vzdrževanje, omejene so z dostopom do zdravstvenih storitev ter zdravil. Zdravljenje je tek na dolge proge in ga bo potrebno umestiti v naš zdravstveni sistem tako glede izvajalcev kot tudi plačnika, vsaj za najbolj ogrožene skupine oseb, saj bi lahko s sodobno obravnavo debelosti izboljšali potek in izide številnih kroničnih bolezni. ♥

Soustvarjamo prihodnost.

V sodelovanju z različnimi deležniki, organizacijami bolnikov, zdravstvenimi delavci, odgovornimi organi in vlado sooblikujemo zdravstveni sistem.

Prizadevamo si za opolnomočenje bolnikov in zadovoljevanje njihovih potreb ter jim s skupnimi močmi pomagamo neobremenjeno ustvarjati, živeti in uživati svoje življenje.



Kronična bolečina, kronična utrujenost ali oboje?

Helena Jamnik

Medicinsko nepojasnjeni simptomi, nepojasnjene bolečine ali utrujenost niso redkost v vsakdanji praksi specialista družinske medicine. Kot specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine pa se z zgodbami ljudi, ki so s svojimi telesnimi težavami obtičali na nikogaršnji zemlji, srečujem vsakodnevno.

Pred približno 20. leti, še kot specializantka, sem dojemala fenomen kronične bolečine, tiste, ki traja več kot 3 mesece in ni simptom kakšne druge bolezni ali okvare, kot nekaj težko razumljivega, a hkrati fascinantnega. Preučevanju možnih mehanizmov sem se posvečala izven zapovedanih vsebin kurikulumu specializacije. Obenem je dejstvo, da skoraj vsi bolniki s kronično bolečino (lahko že predhodno ali pa z leti) poročajo tudi o pomembnih težavah na področju patološke utrujenosti, le zlagoma prodiralo v mojo zavest.

Moje „bolečino–centrično“ vedenje je bilo povezano s procesom izobraževanja in drugimi sistemskimi dejavniki, posledično sem se zares pričela zanimati za mehanizme utrujenosti šele v zadnjih letih. Že v prvih mesecih epidemije covid-19 je bilo slutiti, da prihaja čas resnejšega soočenja s celotnim spektrom “medicinsko nepojasnjenih simptomov”, z utrujenostjo in kronično bolečino na čelu. Razumevanje nečesa, česar medicina pravzaprav ne razume dobro, je za laika težka naloga. Še težje pa je živeti s telesnimi težavami, za katere nihče ne ve, kaj z njimi, kakšna je “prognoza”, skratka biti v stanju negotovosti za nedoločen čas.

Spoznaj samega sebe

Na področju kronične bolečine smo se na URI Soča pričeli ukvarjati s programi izobraževanja o kronični bolečini že pred skorajda 10 leti. Bolečino kot telesni občutek pojasnimo kot alarm, ki opozarja na potencialno nevarnost tkivu, ne pa zgolj kot način obveščanja o že nastali škodi (tkivni okvari). Kot alarm se lahko proži, ko na telesni strani (še) ni zaznavnih tkivnih okvar ali se ob nespremenjenem stanju telesnih tkiv, ne glede na morebitne opisane odklone, pojavlja spremenljivo in nepredvidljivo. Na izkustveni ravni je težko razločevati, kje se konča t. i. “nociceptivna bolečina” (ko je bolečina povezana zgolj s tkivno okvaro) in kje se prične “nociplastična bolečina” (ko je bolečina povezana pretežno z motnjami signaliziranja potencialne tkivne okvare). Verjetno so vse naše telesne bolečine mešanica obojega.

Raje kot o psihogeni (duševni) bolečini, nevroznanstveniki govorijo o nociplastični ali nevroplastični bolečini, za katero so značilni odkloni v signaliziranju potencialne tkivne okvare, ob odsotnosti bolezni ali okvare somato-senzornega živčevja. Motnje, ki pomenijo ojačenje signaliziranja potencialne grožnje, so lahko povezane s psihološkimi in socialnimi okoliščinami, zlasti grožnjami v smislu socialnega izločanja. Sama se zelo redko srečam

s primeri bolnikov, kjer bi takšni mehanizmi prevladovali. Ob pojasnitvi fenomena nociplastične / nevroplastične bolečine lahko večina laikov razume, da je lahko veliko medicinskih preiskav, ki se izvajajo za ugotavljanje »vzroka bolečine«, nepovednih, morda celo zavajajočih. O bolečini lahko razmišljamo tudi s perspektive evolucije, ki je dajala prednost ohranjanju mehanizmov zaščite in regeneracije po izzivu za ravnovesje organizma. Alarm lahko vztraja še dolgo po tem, ko je npr. celjenje po poškodbi ali operaciji že zaključeno. Rešitve se skrivajo v prepoznavanju mehanizmov, ki pri posamezniku vzdržujejo alarm. Terapevtski ukrepi vključujejo zdravljenje z zdravili, interventne načine (“blokada”, nevromodulacija), ukrepe fizioterapije, delovne terapije in psihološke obravnave. V primeru dobro poučenega bolnika se biomedicinsko naravnani načini zdravljenja (npr. zdravljenje z zdravili, blokade ipd.) ne izključujejo z vedenjsko naravnanimi. V interdisciplinarnem kliničnem okolju jih želimo uporabljati prožno, povezano ter na ta način učinkoviteje usmerjati proces rehabilitacije.

Več poti vodi v Rim

Skozi svojo klinično prakso sem spoznala več poti razvoja klinične slike sindroma fibromialgije, za katerega je značilna bolečina, ki se vsakodnevno pojavlja na več mestih telesa hkrati, v kombinaciji z motnjami spanja in telesno utrudljivostjo. Pri nekaterih gre sprva za dolgotrajne oblike regionalne bolečine, ki jih sprva diagnostično uvrščajo pod razne diagnoze (npr. utesnitveni sindrom rame, kronična bolečina v križu, utesnitev medianih živcev v zapestnem prehodu ipd.), vendar je bolečinska simptomatika intenzivnejša in težje obvladljiva z ukrepi, ki sicer pri tovrstnih težavah dobro učinkujejo. Druge poti razvoja fibromialgije se kaže kot dolgotrajna telesna utrudljivost, ki je lahko povezana s hormonskimi motnjami (npr. s pomanjkanjem ščitničnih hormonov), z motnjami razpoloženja, s slabokrvnostjo ali s prebolelo okužbo. Nociplastična bolečinska simptomatika se lahko priključi klinični



(Vir: avtorica)



(Vir: avtorica)



(Vir: avtorica)

sliki revmatoidnega artritisa ali drugih vnetnih revmatskih bolezni, ne glede na učinkovitost zdravljenja osnovne bolezni.

Gibanje je življenje

Na URI Soča se srečujemo predvsem z ljudmi, ki imajo težave na področju gibalnih sposobnosti, kar opazamo tudi v primeru sindroma kronične utrujenosti. Bolečina pri teh bolnikih ni prvi ali glavni simptom. Skupaj z drugimi simptomi (npr. meglen vid, povišan srčni utrip, potenje, vrtoglavica, huda telesna oslabelost, zvonjenje/piskanje v ušesih ipd.) se pojavlja kot odziv na stopnjevanje dejavnosti. Dejavnosti, ki izzovejo opisane pestre simptome so lahko telesne (zlasti stoječe obremenitve) ali duševne (miselne ali čustvene obremenitve), lahko pa se simptomatika pojavlja tudi kot odziv na močne dražljaje v okolju (npr. hrup). Pri nekaterih se bolečinska simptomatika pojavlja enako moteče kot telesna utrudljivost. V tem primeru največkrat ugotavljamo tudi izpolnjena merila za sindrom fibromialgije. Slabo prenašanje telesnega napora predstavlja glavno oviro na področju gibalnih sposobnosti. Nekatere bolnike kronična utrujenost privede do splošne obnemoglosti in odvisnosti od pripomočkov za gibanje. Mehanizme, ki bi bili lahko v ozadju teh težav, so proučevali tudi s pomočjo invazivnega obremenitvenega testiranja. Izkazalo se je, da imajo bolniki lahko težave na več področjih. Nizek polnilni pritisk v desnem atriju pomembno korelira z znižano toleranco za napor in ga praviloma odkrijejo pri vseh osebah s sindromom kronične utrujenosti. V mišičju gre lahko za težave na ravni delovanja mitohondrijev, kar je vse bolj predmet raziskav. Pri podskupinah bolnikov ugotavljajo tudi motnje v delovanju avtonomnega živčevja, nevropatijo tankih vlaken, posturalno ortostatsko tahikardijo ter druge oblike ortostatske netolerance (neprenašanja stoječih obremenitev).

Nejeverni Tomaž

V nekaj mesecih po prvem valu epidemije covid-19 smo lahko zasledili poročila o dolgotrajnih težavah po preboleli okužbi (imenovanih „dolgi kovid“), ki vztrajajo 12 tednov po okužbi ali pa se stopnjujejo. Težave, ki so jih opisovali pri podskupini teh bolnikov, so bile precej podobne sindromu kronične utrujenosti, ki se razvije po okužbi z virusom Epstein Barr. Ženske so pogostejše prizadete. Stanji sta si podobni predvsem v smislu pojavljanja intenzivne moteče telesne simptomatike po dejavnosti ali stimulaciji, ki je potrebna za opravljanje običajnih dnevnih opravil. Spekter simp-

tomatike je širok: utrujenost, zasoplost, zmanjšana telesna zmogljivost, rahlo povišana telesna temperatura do 37.5 °C, glavobol, bolečine po mišicah in sklepih, težave s koncentracijo, delovnim spominom, motnje spanja, tesnoba idr. Simptomi in znaki se pojavljajo lahko v različnih kombinacijah. Ni pravila glede poteka oz. časa, ki je potreben za izboljšanje funkcijskega stanja. Klinična slika lahko marsikoga zbega, kar verjetno botruje dejstvu, da se veliko ukvarjamo z vprašanjem, ali npr. „dolgi kovid“, podobno kot že od nekdaj velja za sindrom fibromialgije ali sindrom kronične utrujenosti, sploh obstaja. Verjetno bomo dokončno opravili s tem vprašanjem šele takrat, ko bomo razpolagali z zanesljivimi biološkimi pokazatelji teh sicer raznovrstnih kliničnih slik. Patterson s sodelavci so pokazali, da je možno s pomočjo strojnega učenja, ki analizira „citokinski podpis“ delovanja posameznikovega imunskega sistema, razločevati med bolniki s sindromom kronične utrujenosti, bolniki z dolgim kovidom po okužbi in po cepljenju ter bolniki po preboleli boreliozii. Tako natančna analiza bi bila koristna v začetnih fazah za usmerjanje zdravljenja z zdravili, torej v fazi ko lahko pričakujemo uspeh biomedicinsko naravnanih ukrepov. Takšnih analiz, zgolj za potrditev, da si bolnik svojih težav ne izmišljuje, ne potrebujemo. Za to je dovolj kakovosten pogovor v ambulanti, ki zadošča, da se prepričamo o avtentičnosti posameznikove izkušnje.

Kamen na kamen, zrno na zrno

Ne glede na to, ali gre za primarne težave na področju kronične bolečine ali pa kronične utrujenosti, lahko govorimo o skupnih imenovalcih rehabilitacijskih ukrepov. Zaradi pomembnega vpliva posameznikove običajne telesne in duševne dejavnosti na težavnost simptomatike fibromialgije, kronične utrujenosti ali dolgega kvida, predstavljajo pomemben del pomoči programi, ki pomagajo bolniku na področju prilagajanja oz. izvajanja vedenjskih sprememb. To ne pomeni, da so vzroki bolezni v posameznikovem zavestnem ravnanju. Na nenadne, bolezensko sprožene spremembe v toleranci za psihofizične obremenitve se ljudje različno odzivamo. Ni redko, da med funkcijsko bolj prizadetimi ljudmi s kronično bolečino ali pa sindromom kronične utrujenosti srečamo ljudi, ki so bili pred tem zelo dejavni, zasebno in poklicno.

Vsaj polovica bolnikov s sindromom kronične utrujenosti je gibalno funkcijsko zelo prizadetih, zaradi česar predstavlja pomemben del pomoči prilagajanje bolnikovega okolja. Zaradi sedanje

ureditve je ustrezna opremljenost s pripomočki za gibanje ob hudi gibalni oviranosti zaradi sindroma kronične utrujenosti težje izvedljiva. Pri ljudeh s kronično bolečino pa se pogosto srečujemo s težavami, kako prepričati delodajalca, da posameznik potrebuje predlagane prilagoditve delovnega mesta.

Na področju podpore gibalnim sposobnostim želimo omogočiti oblikovanje varnega okolja za izpostavljanje gibanju s ciljem pridobivanja prijetnih, pozitivnih, varnih izkušenj z gibanjem. Stopnjevana vadba, ne glede na odziv telesa ob in po vadbi, predstavlja travmatizirajočo izkušnjo za večino ljudi s sindromom kronične utrujenosti, in je kot taka neučinkovita, morda celo škodljiva. Ravno tako je škodljivo pretežno mirovanje, ki predstavlja izogibalno strategijo. Izpostavljanje vadbi in s tem vzpodbujanje biološke plastičnosti organizma v smeri krepitve tolerance za obremenitve naj poteka „po kapljicah“, vztrajno in zanesljivo. Vodenje na tem področju obvladujejo fizioterapevti, ki so posebej usposobljeni za varno stopnjevanje. Vzporedno s tem procesom bolniki občasno potrebujejo tudi manualne terapije in druge načine fizikalnega zdravljenja, ki jim pomagajo razrešiti trenutna poslabšanja zaradi mišično-fascialne disfunkcije. Hitrost napredovanja na tem področju je še najbolj odvisna od izboljšanja kakovosti spanja, kar je v toku rehabilitacije potrebno preverjati in ustrezno obravnavati.

Življenjski dogodki, ki posameznika prisilijo, da krši načela prilagajanja obremenitev, lahko motijo proces okrevanja. Predstavljajo pa tudi izkušnjo, na podlagi katere se bolniki odločajo, kako sprejemati življenjske odločitve, kako prilagajati pričakovanja in kako si omogočiti pogoje za nadaljnjo krepitev. Pogosto se to dogaja v procesu prestrukturiranja posameznikovega poklicnega življenja, ko gre za presojanje o preostali zmožnosti za delo. V bodoče bi morali procese presojanja o zmožnosti za pridobitno delo naravnati na proces rehabilitacije, ki naj poteka brez sistemskih

ovir, od trenutka, ko bolnik s tovrstnimi zdravstvenimi težavami prestopi prag zdravstvenega sistema. Glede na klinične izkušnje lahko poteka okrevanje zelo počasi tudi več let.

Psihološka podpora bi morala biti usmerjena prvenstveno h krepitvi povezanosti s telesom, sočutja do sebe v najšibkejšem stanju ter prepoznavanja telesnih potreb in čustvenih stanj, ki se prožijo spričo intenzivnih sprememb na področju gibalnih sposobnosti ali splošnega funkcioniranja. Glede na ugotovitve raziskave, ki je vključevala bolnike s sindromom kronične utrujenosti iz več evropskih držav, ZDA, Avstralije, Kanade in Nove Zelandije, bolniki večinoma ne sprejemajo vedenjsko kognitivne terapije kot načina zdravljenja svoje bolezni. Nekaj več jih opaža koristi takšnega pristopa na področju podpore strategijam soočanja z upadom funkcijskih sposobnosti. Telesni simptomi, ne glede na to, ali gre za bolečino, utrujenost ali pa kateregakoli od „medicinsko nepojasnjenih simptomov“, neposredno ne nastajajo zaradi disfunkcionalnosti miselnih procesov. Tudi na področju kronične bolečine opažamo, da se na vedenjsko kognitivno terapijo bolje odziva podskupina bolnikov, ki sodi med funkcijsko manj prizadete in ki že izhodiščno razpolaga z več psihološke prožnosti.

Živimo v času, ko je potrebno dosedanje klinične izkušnje nadgraditi in razvijati mrežo zdravstvenih storitev od primarne do terciarne ravni, ki naj deluje povezano in odzivno na trenutne potrebe posameznika. Sama delam v okolju terciarne ustanove, kjer so možnosti za rehabilitacijo oseb s kronično ne-rakavo bolečino omejene na ambulantne programe, ki praviloma potekajo v skupinah. Zaradi velikega razpona možnih funkcijskih stanj, ne glede na diagnozo, bi potrebovali tudi hospitalne načine ter poleg skupinskih še individualne interdisciplinarne oblike rehabilitacije. Menim, da podobno velja tudi za rehabilitacijo ljudi s sindromom kronične utrujenosti. ♥

Z urejenim spanjem vplivamo na vsa področja svojega življenja

Brigita Zupančič-Tisovec

Spanec je boljši kot žganec. (slovenski pregovor)

Slovenci imamo kar nekaj pregovorov, ki kažejo, da so že naši predniki poznali in cenili prednosti, ki jih za zdravje prinaša urejeno spanje. Raziskave zadnjega časa kažejo, da Slovenci spimo premalo. Hkrati pa stroka vse bolj poudarja dejstvo, da je spanje najučinkovitejši in prevečkrat pozabljen način uravnavanja telesnega in duševnega zdravja.

Urejeno spanje

Za urejeno spanje ni dovolj le primerna dolžina (ta naj bo prilagojena starosti in potrebam) temveč tudi kakovost spanja. To sestavlja kontinuiteta (spanje naj ne bo razdrobljeno/ bo v enem kosu) in globina (le dovolj globok spanec obnavlja). Pri urejenem spanju govorimo tudi o spalni učinkovitosti (razmerje med časom, ko oseba spi in skupnim časom, ki ga namenja spanju). Dolžina spanja naj bo namreč čim bolj podobna trajanju ležanja v postelji, kar vključuje kratko večerno uspanje, čim manj čim krajših

nočnih prebujanj in ne prezgodnje jutranje prebujanje.

Slovenci spimo premalo

Raziskava Panda, ki so jo objavili sodelavci NIJZ in je potekala po primerljivi metodologiji tudi v drugih državah EU, je pokazala, da 41,8 % odraslih Slovencev spi manj kot 7 ur dnevno. (NIJZ, Panda, 2020). V času epidemije se je spanje poslabšalo pri kar eni četrtini vprašanih.

Ali v zadnjem času spite dovolj? Se lahko spomnite, kolikokrat

v zadnjem tednu ste se zbudili brez budilke, sveži in spočiti in brez potrebe po jutranji skodelici kave? Če na zastavljena vprašanja odgovarjate nikalno, ste del velike družine neprespanih Zemljanov: kar polovica odraslih z razvitega dela sveta spi premalo in ne dosega priporočil (7-9 ur na noč). Morda vas to dejstvo ne preseneča, bodite pa pozorni na posledice, ki jih prinaša pomanjkanje dobrega spanja. Prav v razvitih državah beležimo najvišji delež bolnikov z rakom, srčno-žilnimi obolenji, demenco, slabšo imunsko odzivnostjo, slabšim duševnim zdravjem.

Dolžina spanja je s koristmi za zdravje povezana v obliki črke U: za zdravje ni dobro ne prekratko (manj kot 6 ur) in ne predolgo spanje (več kot 10 ur).

Koristi spanja

Urejeno spanje prinaša nešteto koristi za zdravje v vseh življenjskih obdobjih saj izboljšuje našo odpornost in imunske odzive (kar je pomembno pri preprečevanju okužb, rakavih in ostalih kroničnih nenalezljivih boleznih). Med spanjem se energetsko napolnimo in poskrbimo za spominske zapise. Spanje namreč okrepi vrsto možganskih funkcij, vključno s sposobnostjo za učenje, pomnjenje ter sprejemanje logičnih odločitev in dobrih izbir.

Pri človeku se v času budnosti v možganih tvori beljakovina (beta amiloid), ki ga znanstveniki povezujejo z razvojem demence. Med spanjem možgani očistijo in izplavljajo ta škodljivi presnovni produkt.

Pri ljudeh, ki spijo dovolj in kakovostno zasledimo, da lažje nadzirajo svojo telesno težo, saj je nivo leptina (hormona, ki pri človeku zbujata lakoto) in grelina (hormona sitosti) uravnotežen. Prav tako dokazi kažejo, da je pri teh bolj uravnan krvni sladkor, saj so celice bolj občutljive na inzulin, kar zmanjšuje nevarnost za razvoj sladkorne bolezni. Med spanjem se sprošča tudi rastni hormon, ki je za človeka pomemben vse življenje: ne le zaradi rasti, temveč tudi zaradi regeneracije žilnega endotelija (ta zmanjšuje nastalo škodo in preprečuje aterosklerozo).

V času, ko spimo, naši možgani ves čas sporočajo pomirjujoče signale, kar znižuje nivo stresnega hormona (kortizola) in zmanjšuje fiziološki stres. To izjemno ugodno vpliva na srce in obtočila: tako je nižji srčni utrip in krvni tlak. Spanje ohranja bogat mikrobiom črevesja. Vse več dokazov kaže, da dobrodejno vpliva na naše duševno zdravje in čustveno razpoloženje, kar omogoča, da se zbrano in trezno lotimo družbenih in umskih izzivov. Vznemirjen um je slab vzglavnik in moten spanec prispeva k povečanju simptomov vseh resnih duševnih težav, vključno z depresijo, tesnobo in samomorilnostjo.

Uravnotežena prehrana in telesna dejavnost sta seveda zelo pomembni. Vendar zaradi dognanj zadnjega časa vemo, da je spanje najpomembnejši člen tega zdravstvenega trojčka. Slaba prespana noč prizadene telesne in umske funkcije precej bolj, kot enakovredno pomanjkanje hrane ali telesne dejavnosti. Hkrati si težko predstavljamo kakršno koli drugo stanje, ki bi tako uspešno popravilo telesno in duševno zdravje kot ga dober spanec.

Urejeno spanje ima številne koristi za naše počutje, razpoloženje, telesno pripravljenost, učno sposobnost in obvladovanje stresa.

Kako do urejenega spanja?

V kolikor se zjutraj ne zbudimo naspani, spočiti oziroma se soočamo s težavami s spanjem, si lahko pri izboljšanju spanja pomagamo z upoštevanjem naslednjih splošnih priporočil, ki jih je pripravila ameriška nacionalna organizacija in povzel NIJZ:

<https://www.nijz.si/sl/10-priporocil-za-zdravo-spanje-odraslih>

Urejen ritem spanja: priporočljivo je, da vse dni v tednu odrasli spimo od sedem do devet ur ter pri tem ob isti uri zvečer odhajamo spat in se zjutraj zbudimo – tako se bo telo navadilo na rutino, zaradi česar bomo zvečer tudi lažje zaspali.

Telesna dejavnost: vsakodnevna vsaj 30-minutna telesna dejavnost ne bo le okrepila naše telesne pripravljenosti, temveč bo tudi olajšala uspanje – pri tem je pomembno, da v večernem času, ko se telo umirja, telesna dejavnost ni visoko intenzivna.

Izogibanje mastni, pekoči ali sladki hrani pred spanjem: obrok pred spanjem naj bo lahko prebavljiv.

Izogibanje alkoholu, cigaretam in kofeinu: alkohol, cigarete in kofein motijo spalni cikel, zato se omenjenim substancam izogibamo tako zaradi splošno znanih škodljivih učinkov na zdravje, kot zaradi njihovega vpliva na spanje.

Izogibanje poznim dnevnim počitkom: izogibamo se poznim počitkom in tistim, ki so daljši od 45 min, saj lahko motijo naše večerno uspanje.

Primerne spalno okolje: okolje v katerem spimo naj bo zatemnjeno, tiho, brez motečih zvokov ali luči, udobno, čisto, prezračeno in primerne temperature.

Ležišče, vzglavnik in posteljnina naj bodo primerne kakovosti: le kakovostno ležišče in vzglavnik podpirata hrbtenico v fizioloških krivinah in s tem omogočata počitek.

Postelja naj bo le za spanje: postelja naj bo prostor le za počitek, spolne aktivnosti in spanje, ne pa tudi za opravljanje dela, prehranjevanje ali druge dejavnosti.

Večerni ritual: vzpostavimo večerni ritual v obliki sproščujočih in pomiritevni dejavnosti (npr. branje, sprostitvene tehnike in dihalne vaje). Čas pred spanjem naj ne bo namenjen premišljevanju o prihajajočih obveznostih, temveč naj bo usmerjen na pripravo in umiritev telesa za spanje.

Omejitev uporabe elektronskih naprav: vsaj 30 minut pred predvidenim časom za spanje se izogibamo uporabi elektronskih naprav – modra svetloba z naprav spodbuja možgansko aktivnost in s tem onemogoča prehod v spanje.

Kaj pa motnje spanja?

Povsem normalno je, da se posameznik tekom življenja sooča z bolj ali manj kakovostnim spanjem. V kolikor pa težave s spanjem vztrajajo dlje časa (se pojavljajo najmanj 3 x tedensko in vztrajajo 3 mesece) in neugodno vplivajo na vsakodnevno delovanje, govorimo o motnjah spanja. Izmed teh je najbolj pogosta nespečnost, s katero se sooča približno 10 % populacije. Nespečnost se kaže tako, da posameznik težko zaspri, se tekom noči prebujata ali se zjutraj prebudi prezgodaj – vse omenjeno pa vodi v slabše in težje delovanje tekom naslednjega dne.

V kolikor upoštevanje zgoraj navedenih priporočil spalne higiene ni učinkovito in se zbudite neprespani oziroma nezadostno spanje omejuje vaše vsakodnevno delovanje, je smiselno poiskati pomoč pri strokovnjaku (farmacevt, osebni zdravnik, somnolog).

Poskrbimo za dovolj dolgo in kakovostno spanje, saj s tem dobro vplivamo na svoje zdravje. ♥

Dobra skrb za zdravje že v rani mladosti je dobra naložba za prihodnost

Neža Štrancar

Pod okriljem Društva za zdravje srca in ožilje študentje medicine že več let izvajamo delavnice o zdravem načinu življenja ter boleznih srca in žilja po osnovnih šolah. Delavnice Srček Bimbam, projekta Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije »Mladi obračamo svet« so prilagojene starosti otrok, z njimi pa želimo otrokom približati skrb za zdravje in zdrav življenjski slog. Dobra skrb za zdravje že v rani mladosti je dobra naložba za prihodnost, vzorci ki jih vzpostavimo v prvih letih pa nas običajno spremljajo vse življenje.

Študenti medicine se poleg študija ukvarjamo še z veliko dejavnostmi. Ena najpomembnejših je ravno promocija zdravja, saj je boleznih bolje preprečevati, kot zdraviti. Delavnice projekta Društva za zdravje srca in ožilja Mladi obračamo svet izvaja skupina študentov, ki še posebej rada dela z otroki in si prizadeva, da bi zdravje predstavili na otrokom zanimiv način. Trudimo se, da bi razumeli razmišljanje otrok in njihov pogled na zdravje. Delavnice v razredu so nekaj posebnega. Poslušalci so precej mlajši kot večina pacientov, ki jih srečamo med študijem. Njihove predstave nas včasih kar presenetijo. Veseli smo, ko vidimo, da jih neka tema še posebej zanima, da sodelujejo in si tudi veliko zapomnijo. Lepo je, da lahko z nekom deliš znanje, s tem pa ga tudi sam veliko dobiš.

Verjetno nikomur ni prijetno redno hoditi na preglede k različnim zdravnikom, še manj prijetne pa so težave, ki ljudi pripeljejo v zdravstvene ustanove. Običajno se težave potem le še kopičijo.

Ne drži, da je naše zdravstveno stanje le splet okoliščin, morda celo naključje. Za svoje zdravje smo odgovorni sami.

Žal marsičesa ne znamo ali ne zmoremo preprečiti, vendar je ogromno stvari, ki jih lahko naredimo sami in si tako prihranimo marsikatero težavo. Največ težav se da preprečiti, če se že kot otroci



*Pozdravljeni otroci
(Vir: arhiv Društva za srce)*

ali mladi začnemo zavedati pomena zdravja in skrbi za telo. Sodoben način življenja nam predstavlja izziv, saj je okrog nas vedno več pregreh (zelo mastna ali zelo sladka hrana, sladke pijače, vnaprej pripravljena hrana, sedeče aktivnosti), starši pa imajo žal vedno manj časa, da bi svojim otrokom pomagali vzpostaviti zdrav življenjski slog. Velikokrat jim tudi ne zmorejo biti zgled. Otroci tako predstavljajo po eni strani najbolj ranljivo populacijo, po drugi strani pa najboljšo naložbo v prihodnost. Če bomo uspeli otroke spodbujati, da pomislijo, kaj jejo, koliko jejo, ali se dovolj gibajo, se znajo sprostiti, ali dovolj spijo, bomo zagotovo dosegli veliko.

Na delavnicah se z otroki pogovarjamo o našem srcu, za kaj ga potrebujemo, kakšna hrana nam koristi in kaj nam lahko škodi. Poudarjamo, da je gibanje nujno, in da se vsi premalo gibljemo. Skupaj naredimo tudi kakšno vajo, ki jo otroci lahko delajo tudi doma, ali pa v razredu z učiteljico. Vedno več se pogovarjamo tudi o pomenu sprostitev, saj so velikokrat tudi otroci že pod stresom, ki ga še ne znajo obvladati.

S starejšimi osnovnošolci se več pogovarjamo tudi o boleznih srca in žilja. Vedno smo veseli vprašanj, saj to pomeni, da učence tema zanima, da nam sledijo in se zavedajo, da se pogovarjamo o pomembnih stvareh.



*Učenci so se naučili izmeriti srčni utrip
(Vir: arhiv Društva za srce)*

Veseli smo, da nam učitelji zaupajo, in da se vsako leto bolj zanimajo za naše delavnice. Največ delavnic smo do sedaj izvedli v Ljubljani, zadnje čase pa je povpraševanje vedno večje tudi drugje po Sloveniji. Upamo, da jih bomo v prihodnosti lahko izvedli še več in tako širili znanje ter spodbujali učence, da razmišljajo o svojem življenjskem slogu.



Vtisi izvajalcev

V poplavi nasvetov o zdravem življenjskem slogu, ki jih mladi najdejo na družbenih omrežjih, se mi zdi zelo pomembno, da se otroke čim prej seznanijo z enostavnimi nasveti in smernicami za zdravo življenje. Sama otrokom na delavnicah rada predstavim načelo »zmernosti«. (Ela)

Najbolj uživam, kadar izvajam delavnice Srček Bimbam za najmlajše osnovnošolce. Toliko različnih, povsem »nesfiltriranih« informacij, kot jih človek dobi v 45 minutah od skupine prvošolcev, ni moč dobiti nikjer drugje. Velikokrat koristijo tudi meni kot bodočemu zdravniku. Nekaj povsem drugega je brati v knjigi o incidenci neke pogoste bolezni ali razvade, kot pa, če vidim v razredu ogromno dvignjenih rok in poslušam zgodbe otrok, ki pripovedujejo, kdo vse v njihovem okolju se spopada s to težavo. To delo (če temu sploh lahko tako rečem) mi pomaga, da si počasi ustvarjam bolj realno predstavo o svetu okrog mene in upam, da tako nekoč postanem dober zdravnik. Če sem pri mlajših navdušen nad njihovo zagnanostjo in prisrčnostjo, pa moram reči, da me v višjih razredih vedno znova preseneti kakovost znanja, ki ga imajo učenci. Naj se nekateri še tako pritožujejo nad učitelji in izobraževalnimi institucijami, si le-te po mojih dosedanjih iz-



Ribič Pepe sodeluje pri pripravi Srčnih bukvic in vsako leto razveseli otroke na zaključni prireditvi
(Vir: arhiv Društva za srce)

kušnjah zaslužijo zgolj pohvale. Dejstvo, da je uvod v delavnico, ki je namenjen ponovitvi anatomije in principov delovanja srca in žilja, za večino otrok zgolj ponovitev nečesa, kar že znajo, pove veliko. Vidi se, da so učitelji predani, in da imajo veliko željo po predajanju kakovostnega znanja, ki bo učencem koristilo tudi kasneje. V vsakem razredu vsaj nekdo suvereno pove osnove temeljnih postopkov oživljanja, marsikdo pa zna povedati tudi, kako prepoznamo možgansko kap ali miokardni infarkt. To se mi zdi izjemno. Hvaležen sem, da lahko delim svoje znanje in vidim, kako otroci in učitelji cenijo moj trud. Z delavnic se vedno znova vračam z utrujenim glasom, vendar s kopico dobre volje. (Bruno)

Najbolj sta se mi v spomin vtisnili dve prigodi. Med izvajanjem delavnic v 1. razredu ene od ljubljanskih osnovnih šol sem se na vse pretege trudila, da kar se da enostavno otrokom razložim, zakaj potrebujemo kri in kako potuje po telesu. Povedala sem že vse sestavine krvi, da iz zraka z dihanjem dobimo kisik, da je v krvi tudi hrana in da tako dobimo energijo. Otroci so se smejali, ko sem jih vprašala, ali mislijo, da po žilah potujejo celi kosi kruha. Res sem se potrudila poenostaviti razlago, da bi me razumeli vsi 6-letniki. Opazila sem, da me fantek v prvi vrsti zamišljeno gleda. Ko sem ga vprašala, ali česa ne razume, misleč, da je bila beseda kisik prezapletena, je on izstrelil: »Kaj pa potem delajo levkociti?« (Nina)



Zdrav način življenja nam priporoča tudi SRČEK BIMBAM
(Vir: arhiv Društva za srce)

Na eno od delavnic sem se pripeljala z motorjem. Ker sem vedela, da bom poučevala 8. razred (starejše otroke, ki znajo biti precej nemirni), sem se že zjutraj bodrila in pripravljala na nemir v razredu, neposlušnost in splošno nezainteresiranost za obravnavano temo. No, potem sem ugotovila, da motoristične čelade pri starejših učencih vzbudijo neverjetno mero spoštovanja. Verjetno bom čelado še kdaj vzela s seboj. (Nina)

Zanimivo je, da si otroci in učitelji ne predstavljajo, koliko sladkorja se nahaja v nekaterih živilih. Vse zelo preseneti, da je v izdelkih, kot so bonboni, čokolade in čokoladni namazi, več kot polovico izdelka le sladkor. Lepo je videti, da z delavnicami pritegneš pozornost učencev in jim predaš uporabno znanje. Še lepše pa je, ko otroci že sami vedo povedati, kaj je zdravo in kaj ne, hkrati pa ti postavljajo vprašanja, na katera odrasli niti pomislili ne bi. (Krištof)

DOBER NASVET!

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!

Energijske pijače

Matija Cevc
Vprašanje

Spoštovani

V zadnjem obdobju imam zelo "intenzivno" življenje saj moram delati pozno v noč. Da bi ostal buden in skoncentriran sem začel uporabljati energijske pijače, ki me dejansko zbudijo in mi omogočajo tak tempo. Popijem po 3-4 pločevinke na dan. Me pa skrbi, da si s temi pripravki nebi ev. škodil. Kakšno je stališče stroke do teh pijač?

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

Odgovor

Na vaše vprašanje pravzaprav ni enoznačnega odgovora. Vse je odvisno od tega, zakaj in v kakšnih količinah pijete energijske pijače (EP) in, ne nazadnje, katere vrste uporabljate – nekatere od njih namreč vsebujejo tudi alkohol. Dejstvo je tudi, da je potrebno podatke, ki jih ponujajo proizvajalci, vzeti z rezervo. Gre namreč za enega od najbolj hitro rastočih tržnih področij (leta 2020 je po tržnih ocenah tržišče za EP znašalo 45,8 milijarde \$, predvideva pa se, da bo do leta 2031 poraslo kar na 108,4 milijarde \$) kar nakazuje na izredno agresivne trženjske pristope, ki so neredko zavajajoči.

Kot vedno pri prehranskih pripravkih, tudi pri energijskih pijačah velja, da je ključnega pomena vedeti, kaj in koliko česa vsebujejo. Pri tem pa pogosto pride do težav, saj v navedbi sestave navadno ni navedeno vse, kar vsebujejo (recapture so praviloma poslovna skrivnost) niti ni jasno, ali so količine, ki so navedene v deklaraciji, dejansko take.

Podobno kot pri prehranskih dodatkih so tudi za energijske pijače dovoljena velika odstopanja, nadzira pa teh pripravkov tako ali tako nihče. Dejstvo je, da praktično vsi proizvajalci energijskih pijač zagotavljajo, da pitje njihovega pripravka ne povzroča nobenih neželenih učinkov, ob tem pa tudi trdijo, da omogočajo izboljšanje telesne učinkovitosti, razpoložjenja in obnašanja, izboljšajo koncentracijo in spomin. Ne nazadnje naj bi bili številni med njimi tudi odlični vir vitamina B in naj bi omogočili tudi hujšanje.

Seveda take trditve niso bile nikoli preverjanje s strokovno neoporečnimi in nepristranskimi raziskavami med splošno populacijo in še manj, kaj pomeni, če te pijače uživamo v večjih količinah in jih mešamo z drugimi substancami npr. alkoholom. Mešanje alkohola z energijskimi pijačami izrazito povečuje nevarnost poškodb, nasilja in tudi samomorilnosti – leta 2013 je bilo v urgentnih centrih zaznanih kar 13-16 % takih dogodkov, ki so bili povezani z uporabo energijskih pijač, mešanih z alkoholom. Alkohol tudi poveča nevarnost, da pride do zastrupitve s kofeinom, saj pomembno podaljša čas njegove razgradnje v jetrih in tako povzroči kopičenje kofeina v telesu ter posledično povečajo nevarnost za njegov toksični učinek.

Večina pozitivnih podatkov o energijskih pijačah izhaja iz študij,

ki so jih opravljali pri vrhunskih športnikih, ki so se praviloma ukvarjali za atletiko ali vzdržljivostnimi športi. Obstaja tudi nekaj poročil, da so imele osebe, ki so uporabljale energijske pijače v večjih količinah, pomembne negativne vplive na zdravje, kot so neželeni srčno-žilni dogodki (visok sistolni in diastolni krvni tlak, hitri srčni utrip, nadprekatna aritmija, spazem koronarnih arterij, podaljšanje QT intervala), glavoboli, epileptični napadi, ishemična kap, halucinacije, trzanje mišic, nemir, nespečnost, tesnoba, depresija, toksični hepatitis, pankreatitis, gastritis in druge gastrointestinalne težave, ledvične težave in proteinurijo, težave z zobmi, pojav debelosti in sladkorne bolezni tip II, poročali so celo o povezavi z rakom.

Učinek večine energijskih pripravkov temelji predvsem na vsebnosti velike količine kofeina (v eni pločevinki je od 80 – 141 mg kofeina, kar je enako 5 skodelicam običajne kave) in sladkorja, poleg tega pa dodajajo še razne druge snovi kot so taurin, ginseng, jerba mate, ginko biloba, metilksantini, glukuronolakton, maltodekstrin B, in razne vitamine (zlati iz skupine B, kot je npr.

KUPON

ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA
IN OŽILJA SLOVENIJE

SylliFlor

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

Naravni okus
250g

30%
popust



Redna cena: 18,22€

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

12,75€

Kupon je unovčljiv do 21. 12. 2022 v enotah Lekarne Ljubljana.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



Lekarna
Ljubljana

Kupon je unovčljiv do 21. 12. 2022 oziroma do prodaje zalog. Popust velja ob predložitvi tega kupona in veljavne članske izkaznice Društva za zdravje srca in ožilja, v vseh enotah Lekarne Ljubljana ob enkratnem nakupu. En kupon velja za nakup enega izdelka SylliFlor. Kupon ne velja v Spletni Lekarni Ljubljana www.lekarnaljubljana.si. Popust se obračuna na blagajni. Veljaven je samo kupon, izrezan iz revije Za srce. Kupona ni mogoče zamenjati za gotovino. Popusti se med seboj ne seštevajo.

www.lekarnaljubljana.si

riboflavin, niacin, piridoksin, inositol in B12, pa tudi vitamin C in D). Pogost dodatek so tudi minerali, kot je npr. kalcij, železo, cink, magnezij itd.

Veliko težavo predstavlja uporaba energijske pijače kot rekreativne pijače, ki jo pijejo mladi – celo otroci, da izboljšajo razpoloženje na zabavah. Mladina je najhitreje rastoča skupina uporabnikov, ki pa je še posebej ogrožena, saj je za otroke in mladostnike kofein še bolj škodljiv in to že v manjših količinah. V tej skupini je tudi zelo pogost pojav, da energijske pijače mešajo z alkoholom.

Izkazalo se je tudi, da je lahko pogosto uživanje energijskih pijač indikator za prepoznavanje mladostnikov in študentov, pri katerih obstaja tveganje za uporabo nedovoljenih substanc ali drugega tveganega vedenja. Zato predlagajo, da bi lahko spraševanje o nedavnem uživanju energijskih pijač pri mladostniku razkrilo

njegovo nagnjenost k odvisnosti in ustvarilo priložnost za zgodnjo preventivno ukrepanje.

Kot že rečeno, je škodljivost/koristnost pitja EP odvisna od količine in namena, zakaj se uporablja. So pa v nedavno objavljeni metaanalizi, s katero so proučili podatke doslej objavljenih raziskav, zaključili, da pitje energijskih pijač, če pri tem ne pretiravamo in ne presežemo količin, ki jih dopuščajo priporočila Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) in ameriške Zvezne agencije za zdravila (FDA), ne povzroči zdravstvene škode. V kolikor pa te količine prekoračimo ali energijske pijače pijemo sočasno z alkoholom, to lahko vodi v hude in nevarne zdravstvene zaplete, kot so srčni zastoj, motnje srčnega ritma in palpitanje, povišan krvni tlak, okvara jeter, nespečnost, razdražljivost, tresavica ipd. ♥

S SRCEM V KUHINJI

Ali je pomembno, kakšen je vaš ITM (indeks telesne mase)?

Nada Rotovnik Kozjek

Naslov vas je verjetno začudil. Na nek način je pomembno, vendar mogoče ne tako, kot si predstavljate. Na področju obravnave prehranskega stanja posameznika je danes v medicini veliko novih znanj. Tudi zato je pri obravnavi pacientov v medicini pojem absolutne resnice vedno bolj relativen. Ta pojav še posebej zanimiv s perspektive ITM.

ITM

Veljavnost ITM pri obravnavi prehranskega stanja posameznika so začele spodkopavati klinične raziskave, ki so pri različnih skupinah bolnikov in tudi starostnikov prikazale paradokсне povezave ITM s kliničnim izходом zdravljenja in preživetjem. Tisti, ki so imeli višji ITM, so imeli bolj ugoden potek zdravljenja in so preživeli dlje. Seveda ne vsi, ampak večina.

Podoben preobrat v pogledu na ITM se je zgodil tudi na področju epidemiologije. To je še dodatno postavilo »resnico« o pomenu ITM v drugo luč, kot smo je bili vajeni. Če nam je prej ob ITM več kot 25 kg/m² začela svetiti rdeča lučka in sta medicinska sestra ali zdravnik obtožujoče pogledala pacienta ter mu povedala, da bo moral »shujšati«, bi moralo biti danes nekoliko drugače. Ne samo, da pacient ni tisti, ki bo »samo-zdravil« povišani ITM, tudi raziskave ne potrjujejo, da je pogled na zdravje samo skozi ITM lahko koristen. Prej obratno. Prikazale so namreč paradokšno napovedno vlogo ITM v povezavi z označevalci zdravja pri tistih z višjim ITM. Ta odnos so opredelili kot fenomenom obratne epidemiologije. Z njim opisujejo tudi pojav »paradoksa debelosti«. Ta je izrazit zlasti pri kroničnih bolnikih, ko imajo bolj »debeli« višje preživetje.

Tako je »resnica« ali bolje rečeno mit o ITM, ki smo jo gojili dolga leta, začel propadati. V luči sodobnih znanj pacientov tega prehranskega stanja z uporabo ITM (razen v ekstremih!) ne mo-

remo več diagnosticirati. Ker pa se je mit o ITM zajedla v skoraj sleherno poro preventivne in klinične medicine, smo danes na tem področju na široko odstrli oder relativnosti resnice. Zaradi trdovratnega oklepanja uporabe ITM pri obravnavi pacientov, kljub številnim raziskavam, ki utemeljujejo drug, bolj klinično naravnani pogled na telesno maso, lahko beremo celo resne strokovne članke s »hūdimi« naslovi. Med njimi tudi na primer *Rekvjem za ITM v klinični medicini*.

Ker gre za zelo zanimiv zapis, si ga tisti s posebnim zanimanjem lahko preberejo na povezavi <https://www.sisdca.it/public/pdf/Requiem-for-BMI---Gonzalez-2017.pdf>

Kaj je torej resnica o ITM?

Pa izhajamo iz pojma *resnica*. Ta je, glede na slovar, opredeljena kot »skladnost z dejstvom ali resničnostjo; izjava, ki je dokazana ali sprejeta kot resnična.« Pragmatično bi torej lahko dejali, da je tiste, ki še vedno uporabljajo ITM za določanje prehranskega stanja posameznika povozil čas in ne sledijo strokovnemu napredku. Vendar v medicini ni vse belo ali črno, zato si nekoliko bližje pogledjmo vlogo ITM danes.

ITM odraža količnik med telesno maso in kvadratom telesne višine, izražene v metrih: $ITM = TM (kg) / TV^2 (m^2)$. Sredi 19. stoletja ga je na področje ocenjevanja prehranskega stanja uvedel

belgijski astronom, matematik in sociolog Quetelet. Zaradi tega so ga kar dolgo obdobje imenovali tudi Queteletov indeks. V zgodovini je odigral več različnih vlog, na primer na osnovi ITM so ocenjevali, ali vojak sposoben za boj na fronti ali ne. Danes pa ni omajana njegova vloga samo v medicini, temveč tudi v vojski. Vojaške raziskave prav tako nakazujejo, da z oceno ITM ne moremo dobro predvideti zdravja in funkcionalne zmogljivosti posameznega vojaka.

Ker so vojaki večinoma zdravi mladi fantje, to še dodatno potrjuje relativnost njegove uporabe, ko se podamo na fronto življenja. Med največje dejavnike, ki na tej fronti določajo preventivo pred različnimi bolezenskimi stanji in, kadar se razvijejo, njihovo preživetje, je namreč posameznikovo prehransko stanje.

Kakšna je vloga ITM danes?

V sodobni medicini se ITM uporablja za orientacijsko (prvo, presejalno) oceno stanja prehranjenosti. Če gledamo v luči presejanja na prehransko ogroženost, potem izhajamo iz spoznanj, da vrednosti ITM pod 10 pri ženskah in pod 12 pri moških niso združljive z življenjem, vrednosti pod 20 pa so tako kot vrednosti nad 30 pri zdravi populaciji povezane z večjo splošno zbolevalnostjo in umrljivostjo. Za zdrave starostnike je spodnja meja višja, in sicer 22. To so tudi vrednosti, ki jih orientacijsko za določanje prehranskega stanja uporablja Svetovna zdravstvena organizacija.

Napake pri uporabi ITM pa se začnejo, ko skušamo opredeliti prehransko stanje posameznika in so še večje, ko opredeljujemo prehransko stanje bolnika. Zato v klinični praksi velja, da pri kroničnih bolnikih ocena prehranskega stanja preko ITM ni povedna in predstavlja samo orientacijsko izhodišče (presejalni test) za nadaljnjo klinično prehransko obravnavo, ki vključuje tudi standardizirane meritve sestave telesa.

ITM namreč, enako kot telesna masa, ne odraža sprememb v sestavi telesa in ne upošteva dejavnika večje mišične mase (mišičnjaki) ali vode (bolniki z oteklina ali izsušeni bolniki). Normalna ali celo zelo visoka vrednost ITM je lahko povezana s podhranjenostjo, če je posameznik v zadnjem času nehoteno izgubil telesno maso (mišice) ali kadar gre za sarkopenično debelost (presežek maščevja in pomanjkanje mišic). ITM torej ne označuje sestave telesa. Zato preko takšne ocene telesne mase ne moremo sklepati na izgubo funkcije in mase mišic (oboje predstavlja sarkopenijo). Zmanjšanje mišične mase in sarkopenija sta pogosti spremljevalka staranja in akutnih ter kroničnih bolezenskih stanj ter vodita v krhkost. To pripomore k neugodnim izidom zdravljenja in obvladovanja različnih bolezenskih stanj.

Prav tako ocena telesne mase z ITM ne odraža porazdelitve in količine maščevja. Tudi posamezniki z ITM nižjim od 30 imajo lahko preveliko količino maščevja. Mišična in maščobna masa ter njun medsebojni odnos pa neposredno določata prehransko in presnovno stanje posameznika. Zato imajo lahko tudi posamezniki s primernim ITM znake presnovnega sindroma.

Zaključujemo, da je uporaba ITM, ki se je tradicionalno uporabljala za oceno podhranjenosti in debelosti, neustrezna za klinične ukrepe na nivoju posameznika, zdravega ali bolnega. ITM je tako danes le eden izmed presejalnih testov, na osnovi katerih posameznika usmerimo v nadaljnjo prehransko obravnavo. Predvsem pa pacientove motnje prehranjenosti (podhranjenost, kaheksija, debelost) ne zdravimo na osnovi diagnoze prehranskega stanja zgolj z ITM! ♥

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. 1/2022. 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 2022 si zagotovite člansko izkaznico, s katero dostopate do številnih ugodnosti.

Skupaj zmoremo več!

**ŽIVI
BOLJE!**

Teci! Skači! Migaj!

ZA SRCE
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

DOBER TEK
Slovenija

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Nacionalni program o prehrani in obliki
telesa in o zdravem življenjskem slogu
za leto 2022-2025
www.naravna.si



Besedilo in foto:
Brin Najžer

Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Predjed

Solata ledenka z omako iz origana

Sestavine (za 2 osebi): 1 glava solate ledenke, 50 g šalotke, 1 jedilna žlica suhega ali svežega origana, 30 ml belega vinskega kisa, 2 jedilni žlici medu, 30 ml oljčnega olja, nekaj stebelc drobnjaka

Najprej pripravimo solatno omako. Šalotke na grobo nasekljamo ter jih v posodi s pokrovom zmešamo s kisom in medom. Po okusu lahko tudi malo posolimo. Zapremo in pustimo stati 15 minut. Nato dodamo oljčno olje in origano ter pretresemo, da se vse sestavine premešajo. Solato očistimo in ji po potrebi odstranimo zunanjo plast listov. Nato jo prečno narežemo na širše trakove. Omako dobro pretresemo in jo prelijemo čez solato. Po vrhu potresemo še nasekljan drobnjak in takoj postrežemo.

Glavna jed

Pečen piščančji file s pinjolami in rozinami

Sestavine (za 2 osebi): 400 g piščančjih filejev (2 fileja), 30 g pinjol, 30 g rozin, 50 g šalotke, sok 1 limone, 250 ml kokošje jušne osnove, peteršilj, oljčno olje, sol, poper

V posodo nalijemo jedilno žlico oljčnega olja in polovico limoninega soka. Vanjo nato položimo fileje in jih večkrat obrnemo, da so premazani z marinado. Začinimo s soljo in poprom ter pustimo stati vsaj 20 minut. Vmes jih enkrat obrnemo. Medtem nasekljamo šalotke in pripravimo pinjole. Če pinjole še niso pražene, jih v nerjaveči posodi (ker jih pražimo pri visoki temperaturi tega ne počnemo v neoprijemljivi posodi) ali ponvi na visokem ognju brez maščobe med mešanjem pražimo približno 4 minute oziroma

dokler ne zadišijo in začnejo rahlo rjaveti. Nato jih pretresemo v drugo posodo in pustimo, da se ohladijo. Primešamo jim rozine in nasekljan peteršilj ter dobro premešamo. Piščančje prsi nato spečemo v ponvi ali posodi, ki smo jo prej namastili z oljčnim oljem. Na prvi strani jih pečemo približno 5-6 minut, dokler ne porjavijo. Nato jih obrnemo, zmanjšamo plamen in jih pečemo še 8-10 minut na drugi strani, da so prepečeni. Če imamo zelo debele fileje, jih lahko na koncu pokrijemo in damo v predogreto pečico na 200 stopnji za še približno 12-15 minut, dokler niso pečeni. Nato jih pobereemo iz posode in vanjo stresemo nasekljano šalotko. Pražimo jo 2-3 minute, da se obarva, nato pa zalijemo z jušno osnovo in preostankom limoninega soka. Med občasnim mešanjem pustimo, da se omaka zgosti, dodamo ji lahko še sok, ki je pritekel iz mesa. Meso postrežemo tako, da na file nalijemo omako in po njej potresemo mešanico pinjol, rozin in peteršilja.

Poobedek

Čokoladne posodice s semeni granatnega jabolka

Sestavine (za 2 osebi): 100, g koščkov temne čokolade, semena enega granatnega jabolka, papirnate posodice za mafine

Granatno jabolko prerežemo in z žličko iz njega izdoblamo semena. Koščke čokolade na sopari stopimo. Nato uporabimo vrečko za brizganje (lahko pa tudi samo žlico) in v vsako posodico na dno damo tanko plast čokolade. Nanjo skoraj do vrh posodice naložimo semena in na vrhu vse skupaj prelijemo še z malo čokolade v karirastem vzorcu, tako da drži skupaj semena. Pazimo, da ne naredimo predebele plasti čokolade, saj jo bo sicer težko gristi. Postavimo v hladilnik za 20 minut, da se čokolada strdi in postrežemo. Ker smo uporabili sveža semena, jih je treba pojesti še isti dan, vendar verjamemo, da s tem ne boste imeli težav ♥

Dobre Slabe

NOVICE

Odpiranje bazilarne arterije izboljša okrevanje in preživetje po najhujši obliki ishemične možganske kapi

Med vsemi oblikami možganske kapi zaradi zapore velikih arterij je najhujša zapora bazilarne arterije, saj ta arterija oskrbuje možgansko deblo in zadnjo možgansko kotanjo. Kitajski raziskovalci poročajo, da je odpiranje zaprte bazilarne arterije s katetrskimi posegi, lahko tudi v kombinaciji s trombolizo, pomembno izboljšalo okrevanje in preživetje bolnikov v primerjavi s konservativnim zdravljenjem. Žal je 5-6 % bolnikov ob revaskularizacijskem zdravljenju utrpelo možgansko krvavitev, vendar je z dobrim funkcionalnim izidom okrevalo 46 % bolnikov v primerjavi z največ 24 % v kontrolni skupini. (vir: *N Engl J Med* 2022; 387:1361-1372; *N Engl J Med* 2022; 387:1373-1384)

Sinkopa v povprečju ne poveča tveganja za prometno nesrečo

Krešejo se mnenja, ali je varno dopustiti, da starejše osebe, ki so utrpeli kratkotrajno izgubo zavesti, imenovano sinkopa, vozijo avtomobil. Kanadski raziskovalci so pregledali podatke 9.223 bolnikov po sinkopi in 34.336 bolnikov, ki so obiskali urgenco zaradi drugih razlogov. Ugotovili so, da je bila pogostost prometne nesreče v naslednjem letu med skupinama primerljiva: 9 % v skupini s sinkopo in 10 % v kontrolni skupini. Opozoriti velja, da je velika večina sinkop nenevarnih (vazovagalnih ali ortostatskih). Kadar pa gre sinkopo ob motnji srčnega ritma, vožnja brez predhodnega zdravljenja ni varno. (vir: *JAMA Intern Med* 2022; doi: 10.1001/jamainternmed.2022.2865.)

Hitra diagnoza sepse omogoča pravočasno, usmerjeno antibiotično zdravljenje

Ustrezno antibiotično zdravljenje sepse v prvih treh urah po začetnih simptomih pomembno izboljša preživetje, žal pa klasično mikrobiološko izoliranje povzročitelja iz krvi in določanje njegove občutljivosti na antibiotike traja nekaj dni. Pri začetni izbiri antibiotikov moramo zato zaenkrat ugibati. Ameriški raziskovalci so razvili novo metodo, s katero kri osušijo in nato iz tankih slojev izolirajo DNA povzročiteljev sepse. Z izjemno veliko zanesljivostjo so z novo metodo prej kot v 2,5 ure potrdili kontaminacijo krvi s *S. aureus*, *E. coli* in *C. albicans*. Ujemanje s klasično metodo je bilo popolno. (vir: *Proc Nat Acad Sci USA* 2022; doi: 10.1073/pnas.2209607119)

Gensko okrepljene mišične celice boljše regulirajo raven glukoze v krvi

Mišice ne služijo le premikanju telesa, temveč imajo pomembno vlogo tudi v uravnavanju presnove in vzdrževanja primerne ravni glukoze v krvi. Pri sladkorni bolezni tip 2 gre pogosto za slabo odzivnost na inzulin in zaradi tega za slabše sprejemanje glukoze v skeletne mišice. Izraelski raziskovalci so razvili gensko spremenjene mišične celice, ki imajo pomnožen membranski prenašalec glukoze GLUT4 in lahko sprejmejo ter presnovijo veliko več glukoze kot navadne mišice. Pričakujejo, da bo to odkritje sčasoma pripeljalo do novih načinov zdravljenja sladkorne bolezni. (vir: www.medscape.com/viewarticle/982785)

Duševno stanje in razpoloženje lahko poslabšata bolezn srca in žilja

Sodobna kardiologija uspešno zdravi obolela obtočila, vendar zanemarljivo duševno stanje bolnika, ki močno voliva na dolgoročne izide zdravljenja. Kronični stres poveča pojavnost srčno-žilnih zapletov za 27-40 %, depresija za 30-40 %, socialna izolacija in osamljenost pa kar za 50 %. Tudi kronična jeza in sovražnost za 19-24 % povečujeta tveganje za zaplete bolezni srca in ožilja. Po drugi strani imajo optimistične osebe za 35 % manjše tveganje za bolezni srca in žilja, osebe s »poslanstvom« oz. jasno določenim ciljem pa za 17% manjše tveganje. (vir: www.medscape.com/viewarticle/982503; *Circulation*. 2019;140:1363-1365)

Eden od sedmih starejših bolnikov umre v letu dni po veliki operaciji

Ortopedske, trebušne in žilne operacije pri osebah, ki so starejše od 80 let, pomenijo veliko tveganje, saj v letu po operaciji umre več kot 13 % vseh bolnikov. Smrtnost se še podvoji pri krhkih starostnikih in tistih, ki so stari 90 ali več let. Podobno velja za dementne osebe, pri katerih smrtnost doseže približno 28 %. Pri starostnikih je treba torej zelo dobro pretehtati, kakšno korist pričakujemo od operacije, saj je tveganje za zaplete in smrt veliko. (vir: *JAMA Surgery* 2022; doi: 10.1001/jamasurg.2022.5155)

»Pametna zdravila« pri zdravih osebah ne učinkujejo

Čedalje več zdravih oseb uporablja zdravila, ki so namenjena zdravljenju motenj pozornosti oz. hiperaktivnosti, z namenom, da izboljšajo svojo pozornost in učinkovitost pri miselnem delu. Irski raziskovalci so ugotovili, da metilfenidat, deksamfetamin in modafinil pri zdravih osebah niso izboljšali rezultatov reševanja miselnih nalog. Preiskovanci so se sicer počutili bolj motivirane in so za reševanje nalog porabili več časa, rezultati pa so bili kvečjemu malo slabši. Uporaba zdravil za izboljšanje koncentracije in učinkovitosti se pri zdravih ljudeh torej ne obnese. (vir: 35. *Evropski kongres College of Neuropsychopharmacology 2022, abstrakt OS02.04*)

Manj kot 6 ur spanja na noč je povezano s kroničnimi boleznimi

Analiza več kot 7.000 preiskovancev, ki so jih pričeli spremljati leta 1985, je pokazala, da so imeli tisti, ki so spali le 5 ur ali manj na noč, za približno 30 % večje tveganje za sladkorno bolezen, raka ve bolezni, srčno-žilne bolezni, bolezni jeter, ledvic, depresijo in demenco kot osebe, ki so spale 7 ur na noč. Spanje je pomembno za uravnavanje presnove, delovanja endokrinih žlez in za zaviranje kroničnega vnetja. Zdrav življenjski slog mora vključevati kakovosten in dovolj dolg nočni počitek. (vir: *PlosONE* 2022; doi: 10.1371/journal.pmed.1004109) ♥



VSAKA HOSPITALIZACIJA ZARADI SRČNEGA POPUŠČANJA JE KORAK NAZAJ.

IZOGNIMO SE MU!¹⁻⁴



Pomanjkanje zgodnje optimizacije zdravljenja lahko poveča bolnikovo tveganje za SŽ smrt in/ali hospitalizacijo zaradi srčnega popuščanja.⁵



Srčno popuščanje je eden prvih SŽ zapletov pri bolnikih s T2D, ki se pojavi pred MI in možgansko kapjo.⁹



Zmanjšana ledvična funkcija ali KLB dodatno povečajo tveganje.⁶⁻⁸



5 od 10 bolnikov bo umrlo v 5 letih po diagnozi.¹⁰

SŽ, srčno-žilno; KLB, kronična ledvična bolezen; T2D, sladkorna bolezen tipa 2; MI, miokardni infarkt

References: **1.** Lin AH et al. *Mil Med.* 2017;182(9):e1932-e1937; **2.** Setoguchi S et al. *Am Heart J.* 2007;154(2):260-266; **3.** Lahoz et al. *ESC Heart Failure* 2020;7:1688-1699; **4.** Lindmark K et al. *ESC Heart Failure* 2021;8:2144-2153; **5.** Wirtz HS et al. *J Am Heart Assoc.* 2020;9(16):e015042; **6.** Schefold JC et al. *Nat Rev Nephrol.* 2016;12(10):610-623; **7.** Said S et al. *J Nephropathol.* 2014;3(3):99-104; **8.** Tonelli M et al. *J Am Soc Nephrol.* 2006;17(7):2034-2047; **9.** Shah AD et al. *Article and appendix. Lancet Diabetes Endocrinol.* 2015;3:105-113; **10.** Mozaffarian D et al. *Circulation.* 2015;131(4): e29-e322.

Nobelova nagrada za medicino 2022 za odkritja, povezana z genomi izumrlih hominidov in človeško evolucijo

Brin Najžer

S te se že kdaj vprašali, kaj pomeni biti človek? Oziroma, bolj natančno, kaj pomeni biti homo sapiens? V šoli pri biologiji smo se naučili, da vsi ljudje pripadamo tej veji drevesa življenja. Kakšna je bila naša evolucijska pot do sem in kakšen je naš odnos do drugih hominidov, ki jih danes ni več? S pomočjo moderne tehnologije za sekvenco genomov je na ta vprašanja odgovoril dobitnik Nobelove nagrade za fiziologijo ali medicino 2022, švedski znanstvenik Svante Pääbo.

Vprašanja o našem izvoru so konstanta v človeški zgodovini. Prvi primati, med katere spadamo tudi ljudje, so se razvili pred približno 65 milijoni let. Zadnji skupni prednik malih in velikih človečnjakov naj bi živel pred 25 milijoni let, medtem ko je zadnji skupni prednik šimpanzov in ljudi živel pred 6 milijoni let. Rod Homo se je pojavil pred 3 milijoni let. Njegov najdlje živeči član pokončni človek (*Homo erectus*) se je pojavil pred 1.8 milijoni let in velja za prvega, ki je zapustil afriško celino. Ker se je razselil na veliko večje ozemlje, so se iz pokončnega človeka ločeno razvile različne vrste ljudi, med najbolj znanimi so Neandertalci. Neandertalci so živeli na velikih področjih Evrazije med 400.000 in 30.000 let nazaj, ko so izumrli. Anatomsko moderni, misleči človek (*Homo sapiens*) se je v Afriki pojavil pred 300.000 leti in se razširil v Evrazijo pred 70.000 leti. Tako sta misleči človek in neandertalec sobivala vsaj 20.000 let. Narava odnosov med tema dvema vrstama ljudi je bila dolgo zavita v skrivnosti, dokler nam tehnološki napredek ni omogočil genetske analize.

Pred uporabo genetske analize so se študije razvoja človeka osredotočale na analizo ohranjenih kosti, njihove morfologije ter na raziskovanje orodij in drugih arheoloških najdb. Prve korake pri uporabi genetskih orodij je naredil raziskovalec Allan Wilson, ki je v svoji študiji dokazal, da imajo vse trenutne človeške skupine skupne genetske indice, ki so prisotne tako v afriški kot v ne-afriški populaciji. S tem je pokazal, da obstaja velika verjetnost, da so vsi moderni ljudje izšli iz afriških prednikov. V svoji študiji je Wilson uporabil mitohondrijsko DNK. Zaradi tega njegovi rezultati niso bili dokončni, saj se mitohondrijska DNK deduje samo po materi in v njej je samo 16.500 baznih parov, medtem ko jih je v jedrnem genomu, ki se nahaja v jedru človeških celic, 3 milijarde. Leta 1990 je mednarodni konzorcij sprožil projekt Človeški genom, katerega cilje je bil sekvenciranje celotnega jedrnega genoma in izdelava genetskega načrta človeštva. Ta cilj je bil izpolnjen leta 2001 in od takrat je referenčni človeški genom javno dostopen za nadaljnje raziskave.

Predniki in sorodniki

A s tem smo odgovorili samo na vprašanje sestave DNK modernega človeka. Še vedno nismo vedeli, v kakšnem razmerju se nahajamo z našimi predniki in sorodniki, kot so bili neandertalci. Da bi odgovorili na to vprašanje, je bilo potrebno pridobiti in sekvencirati DNK iz kosti neandertalcev, kar je zaradi starosti njihovih ostankov predstavljalo veliko težavo. Letošnji Nobelov nagrajenec Svante Pääbo se je že v mladosti zanimal za egiptologijo. Med študijem medicine je med raziskavo o adenovirusih na skrivaj sodeloval tudi pri projektu, cilj katerega je bil izolirati DNK iz egipčanskih mumij. To mu je tudi uspelo vendar je ugotovil, da so tako zelo stari vzorci pogosto onesnaženi z DNK modernega

človeka. Zato je svoje delo preusmeril v nečloveške vzorce, kjer je takšno onesnaženost lažje odkriti. S tem delom je nadaljeval tudi po selitvi v Wilsonov laboratorij leta 1987.

Že leta 1988 sta Pääbo in Wilson kot prva znanstvenika uporabila, takrat še na novo odkrito, metodo PCR na antičnih človeških kosteh. Dokazala sta, da so kosti visoko kontaminirane z moderno DNK ljudi, ki so se jih dotikali, in da je izredno težko dokazati obstoj antične DNK. Pääbo je zasnoval nove metode in protokole, ki bi zmanjšali kontaminacijo in omogočili odkritje antične DNK.

Leta 1990 je v Münchnu začel preučevati kosti prvega najdenege primera neandertalca. Tu mu je uspelo najti majhne delce mitohondrijske DNK, dolge 61 nukleotidov. S tem je bilo mogoče narediti primerjavo z DNK modernih ljudi in šimpanzov. Rezultati so pokazali, da neandertalci ne spadajo v isto skupino kot moderni ljudje, in da kljub temu, da so živeli skupaj, niso dodali svoje DNK modernemu človeku. A zaradi omejitev mitohondrijske DNK to odkritje ni bilo povsem prepričljivo. V naslednjih dveh desetletjih so Pääbo in drugi raziskovalci izvlekli vedno daljše in bolj popolne delce neandertalske DNK, vendar jim ni uspelo pridobiti jedrne DNK.

Leta 2010 je Pääbo objavil članek, v katerem je razkril, da mu je uspelo doseči ta izredno težak cilj in predstaviti jedrno DNK neandertalcev. S tem je omogočil tudi primerjavo med neandertalci in modernimi ljudmi. Nadaljnje raziskave so ovrgle njegova začetna odkritja, saj so genetske analize pokazale, da si ljudje, ki izvirajo iz Evrazije, delijo med 1-4 % genomov z neandertalci. Ta odkritja so povsem spremenila tudi antropološke in arheološke predstave o življenju neandertalcev in mislečih ljudi, saj sedaj vemo, da so živeli skupaj in imeli mešane potomce.

Leta 2008 so v jami Denisova v Altajskem gorovju v Rusiji našli kostne ostanke prstov neznanega hominida. Pääbo in njegova ekipa so iz kosti naredili prah in našli izredno dobro ohranjeno DNK. Nadaljnje analize in sekvenciranje so pokazali, da se najdena DNK znatno razlikuje tako od neandertalske kot od moderne človeške. Leta 2010 so potrdili, da gre za povsem novo vrsto hominida, ki so ga poimenovali Denisova. Ekipa je tudi ocenila, da je najmlajši skupni prednik modernega človeka, neandertalca in denisova živel pred približno milijonom let, kar je skoraj dvakrat več kot skupni prednik modernega človeka in neandertalca. Odkrili so tudi, da 4-6 % genoma modernih prebivalcev Vzhodne in Jugovzhodne Azije prihaja iz Denisova, kar nakazuje na to, da so bili ti homonimi zelo široko poseljeni.

S svojimi odkritji je Pääbo ustvaril novo znanstveno disciplino, Paleogenomiko. Z različnimi metodami so do sedaj raziskovalci odkrili številne DNK različnih hominidov, ki jih sedaj lahko uporabljamo za nadaljnje raziskave svojih prednikov. S tem lahko deloma tudi razložimo, kaj modernega človeka razlikuje od drugih hominidov. Sposobnosti naprednega komuniciranja in ustvarjanja kompleksnih družbenih struktur in kultur izhajajo iz sprememb v genomu. Na nekatera vprašanja, ki si jih je človeštvo že dolgo zastavljalo, smo tako dobili odgovore. A ne na vse. Svante Pääbo še naprej išče odgovore nanje, saj trenutno raziskuje prav pomembnost in namembnost človeških genskih variacij. ♥

Cerkniško jezero, učne poti

Valentina Vovk

V zadnjih nekaj letih sta Cerkniško jezero in njegova okolica dobila novo podobo. Ob jezeru so uredili več različnih učnih poti. Dobrih deset kilometrov sprehajalnih poti je opremljeno s kažipotmi in zanimivimi informacijami. Tudi za kolesarje je dobro poskrbljeno. Kolesarskih poti je kar precej, označene so po težavnosti in razdalji, potekajo pa menda po najlepših delih Notranjskega parka.



Zemljevid območja

Presihajoče Cerkniško jezero je svetovna atrakcija in je tudi eno izmed največjih presihajočih jezer v Evropi. Skupaj z Rakovim Škocjanom in Križno jamo je razglašeno za mednarodno pomembno mokrišče, Ramsarsko območje. Zaradi pomena za življenje ogroženih ptic pa tudi za območje Natura 2000.

Jezero se vsako leto pojavi na kraškem polju med Javorniki ter Bloško planoto in Slivnico na drugi strani. Voda se tu zadrži praviloma osem mesecev na leto, in ko je vode v jezeru največ, njegova površina meri okrog 26 kvadratnih kilometrov, kar pomeni, da je takrat to največje slovensko jezero. V bolj sušnih mesecih leta jezero izgine oziroma ponikne, in prav tako je bilo tudi na našem izletu v začetku septembra.

Zanimivo je, kaj vse nam izletnikom ponuja to območje. Kadar ni prav sušno leto, se lahko v toplejših mesecih



Tipični čoln in vzorec jezera



Čebelarska učna pot

tukaj tudi kopamo, sicer pa si je možno izposoditi čolne in jezero raziskovati z veslanjem. To je priljubljena točka tudi za ribarjenje, sprehajanje, kolesarjenje in opazovanje ptic. Ah, seveda...tudi drsanje po zaledenelih ploskvah jezera pozimi. Skratka destinacija, ki v vsakem letnem času ponudi nekaj novega.

Na najinem izletu v jezeru ni bilo vode. Preteklo poletje je bilo izjemno vroče ter sušno in tako se je tudi jezero v celoti presušilo.

Na poti sva videli le en nasedel čoln in ravno za vzorec vode ob njem. Pa nič hudega, tudi tako je bilo zanimivo. Malo zaradi klepeta, malo zaradi učne poti, ki naju je naučila nekaj novega, predvsem pa zaradi zanimive pokrajine in vrtač oziroma požiralnikov na jezerskem dnu, ki je bilo tokrat v celoti vidno.

Glede na to, da nisva bili zelo zgodnji sva izbrali krajšo, vendar zelo slikovito učno pot

Drvošec. Sicer pa ob jezeru poteka več različnih učnih poti, med drugimi tudi čebelarška učna pot, ki jo boste zlahka opazili, saj je ob njej na travnikih postavljenih kar veliko čebeljih panjev. Pot Drvošec je v eno smer dolga slabe 4 kilometre, v obe smeri torej 8 kilometrov. Ravno prav nama je bilo, da sva se lepo razmigali in obenem tudi marsikaj pomenili.

Avto sva parkirali na parkirišču ob sodobnem multimedijem centru za obiskovalce. Žal je bil tokrat zaradi prenove zaprt. Sicer pa tu lahko dobite turistične informacije in celovito predstavitev jezera z vidika narave, ljudskega izročila, mitologije ter kulturne dediščine. Pot je dobila ime po starem lokalnem imenu polotoka po katerem poteka. Nekoč, ko še ni bilo cestnih povezav in traktorjev je bil gozd, po katerem poteka velik del te poti, najbližji vir lesa za prebivalce Dolenjega Jezera, vasi ki leži tik ob jezeru. Pot je polna različnih informacijskih tabel in zanimivih skulptur na postajah kjer so predstavljene različne živali. Tu so tudi tri opazovalnice za ptice, saj so na tem območju našli več kot 270 različnih vrst ptic. Zanimiv je tudi visok 10 metrski razgledni stolp od koder mora biti še posebno zanimivo opazovati sončni zahod, ki je tukaj menda še posebno magičen. Učna pot poteka od požiralnikov Rešeto in se konča malo pred mostom, ki stoji pred vasjo Otok. Pot je primerna za vsakogar, ki rad



Požiralniki

hodi in ima primerno udobno obutev. Večino poti boste hodili po ravnem, le sem in tja se pot v gozdu malo dvigne, vendar ni takšnih višinskih razlik, da bi vam vzele sapo. Vmes med potjo boste tako ali tako lahko malo počivali, če si boste vzeli čas za prebiranje zanimivih citatov Janeza Vajkarda Valvazorja, ki je v Slavi vojvodine Kranjske konec 17. stoletja prvi obsežno pisal

o Cerknškem jezeru. Zanimivo je vedeti, da je bil Valvasor zaradi svojih raziskav Cerknškega jezera sprejet v Britansko kraljevo znanstveno akademijo.

Jezero vas bo zagotovo navdušilo in si ga boste želeli obiskati v različnih letnih časih, saj le to, kot že rečeno, ponuja v vsakem letnem času nekaj drugega. Zato za konec morda le še kratek opis dostopa do jezera. Če prihajate iz smeri Maribora se peljete naprej od Ljubljane po Primorski avtocesti. Na izvozu Unec, Cerknica zapeljete iz avtoceste in sledite smerokazom vse do Cerknice. Tu bodite pozorni na smerokaz za jezero. Ta vas bo usmeril na cesto skozi bližnjo vas in vas pripeljal do parkirišča ob že omenjenem multimedijem centru. Parkirišče je brezplačno, nasproti njega pa je gostinski lokal, kjer se boste ob povratku lahko tudi malo okrepčali in tako lepo zaključili vtisov poln dnevni izlet. ♥

Foto: Valentina Vovk



Ptičja opazovalnica



Razgledni stolp

Deskanje na snegu za vsakogar

Matej Majerič

Sanje vsakega deskarja na valovih so jezdit i neskončni val in na njem in pod njim izvajati zavoje. Deskanje na snegu je zimska različica jezdenja valov, kjer val ni neskončen, je pa tako dolg, kot je veliko snežno pobočje ali teren smučarske proge. Vsekakor pa že povprečno veliko omogoča mnogo več zavojev, kot še tako veliki valovi. Morda je prav to razlog, da je deskanje na snegu tako priljubljeno pri vseh, ki imajo radi morje, valove in veter. Deskanje na snegu je šport za osebe vseh starosti, ki so mladi po srcu in skrbijo za svoje zdravje ter ustrezno telesno pripravljenost. Ni lepše kot biti na sončen zimski dan v njihovi družbi.

Začetki

Najstarejši viri drsenja po snegu na deskah so dokumentirani v vasi Petran v Turčiji in segajo več kot 300 let v zgodovino. To potrjuje, da so si ljudje, ne glede na težke pogoje življenja, v prostem času za zabavo, druženje in užitek oblikovali preprosto leseno desko z ukrivljenim sprednjim delom, zatiči iz lesa, da so se lahko v njih oprli s čevlji, ko so stali na njej in drseli po hribu navzdol po celem snegu. Pri izvajanju zavojev jim je bila za lovljenje ravnotežja v pomoč vrvica iz usnja ali konoplje, ki je bila pritrjena na sprednji – ukrivljeni del deske in so jo držali napeto z eno roko, v drugi pa so imeli krajšo in ožjo leseno palico, s katero so se pri drsenju opirali v sneg.

Ni dokazano, da bi ti začetki vplivali na Shermana Poppa, ki je leta 1965 za božično darilo svoji hčerki izdelal igračo, za katero je eno poleg druge pritrtil dve smuči; na sprednji del le-teh pa je privezal vrv. S tem je izdelal praktično enak pripomoček za drsenje po snegu, kot so ga uporabljali v Turčiji. Imenoval ga je „Snurfer“, kar zgovorno pove, da je to pripomoček za drsenje na snegu (angl. snow – sneg, surf – deskanje).

Snurfer je bil predhodnik deske za deskanje po snegu (angl. snowboard). Ta pripomoček je bil tako zanimiv in zabaven, da so ga želeli imeti vsi prijatelji Poppenove hčerke. Za njih ga je še izboljšal in namesto dveh smuči uporabil en trden kos lesa v obliki zelo široke smuči. Leta 1966 ga je patentiral; v -10ih letih pa prodal več kot milijon. V tistem času so začeli prirejati tekmovanja v snurfanju; snurfi pa so zaradi razvoja sodobnih materialov postajali vse bolj trpežni za dolgotrajno uporabo.

Leta 1979 je Jake Burton Carpenter (angl. mizar) na svetovnem prvenstvu v snurfanju nastopil z desko, ki ji je odstranil vrv in nanjo pritrtil komplet doma

narejenih vezi za čevlje. Njegova deska se je na prvenstvu preveč razlikovala od desk ostalih tekmovalcev, zato mu je organizator določil, da je kot edini tekmovalec nastopil v novi različici snurfanja. Tako je postal prvi svetovni prvak v deskanju na snegu. Ustanovil je podjetje Burton, ki je na trgu še danes sopomenka za deskanje na snegu. V podjetju je razvijal vse bolj izpopolnjene snežne deske s plastičnimi vezmi in jermenom čez sprednji del čevlja, ki so bili izdelani posebej za deskanje na snegu. Leta 1983 je jermenu čez sprednji del čevlja dodal še drugega, ki se je pritrtil čez gleženj. Kasneje mu je dodal še plastični zadnji naslon za golen (t.i. highback vezi) in nastale so vezi, ki se uporabljajo še danes. Te vezi so omogočale, da je deskar tudi na trši snežni podlagi lahko dinamično vijugal po robovih deske. Pred tem je lahko tako vijugal le po celem oz. zelo mehkiem snegu.

Sodobne vezi so leta 1985 narekemale razvoj desk s kovinskimi robniki, kar je omogočilo deskanje z zarezno (t.i. carving) tehniko. Devetdeseta leta preteklega stoletja so bila zlata leta deskanja na snegu. Uspešno oglaševanje in organiziranje medijsko podprtih tekmovanj s televizijskimi prenosi v živo je povzročilo, da je deskanje na snegu postalo tako priljubljeno kot alpsko smučanje.

Leta 1998 je na olimpijskih igrah v Naganu na Japonskem postalo olimpijski šport. Po letu 2000 so sodobne različice alpskega oz. t.i. prostega smučanja (v snežnih parkih, izven urejenih smučišč, po celem snegu, turno...) s podobnim oglaševanjem, ki je nagovarjalo mlade, kot deskanje dvajset let pred tem povzročile, da se je zanimanje zanj med mladimi začelo zmanjševati. Čeprav je danes manj priljubljeno kot prosto smučanje, pa še vedno združuje vse ljubitelje drsenja, še posebej pa jadralce na deski in kajtarje.

Danes poznamo številne različice deskanja na snegu (deskanje po celem snegu, deskanje prostega sloga, deskanje z zarezno tehniko, deskanje v snežnih parkih...), ki se razlikujejo glede na opremo, tehniko ter uporabo različnih pobočij in snežnih podlag. Za priljubljenost deskanja pri nas pa imajo veliko zaslugo slovenski deskarji, predvsem Glorija Kotnik, Dejan in Žan Košir, Rok Marguč, Tim Mastnak in Tim-Kevin Ravnjak.

Oprema

Za začetnike deskanja na snegu je najprimerneje, da se pričnejo učiti v mehkiem snegu z desko in čevlji za prosti slog. Za podrobnosti priporočamo, da povprašajo vaditelje v deskarski šoli ali prodajalce. Ob tem rabijo primerno topla in zračna zimska oblačila in rokavice iz vodoodpornih materialov, čelado in zaščitna očala proti UVA žarkom. Priporočena je tudi uporaba zaščitne kreme proti UVA žarkom in/ali mrazu. Izbira ustreznih oblačil je zelo pomembna, saj so začetniki pri učenju telesno aktivni – hodijo v breg, vstajajo po padcih in si večkrat sede na snegu z vezmi pritrldijo čevlje na desko. Zato so na eni strani mokri zaradi potenja, na drugi pa zaradi sedenja na snegu. Izbira ustreznih oblačil tako bistveno pripomore k udobju in boljšemu počutju na snegu, prijetnemu doživljanju in hitrejšemu učenju deskanja. Zaradi pogostega padanja in vstajanja na desko je dobro, da imajo izbrana oblačila nekoliko bolj ohlapen kroj. Začetnikom priporočamo, da izberejo oblačila z najmanj 20.000 mm vodnega stolpca ter lepljenimi šivi.

Osnovni izrazi

Začetnikom priporočamo, da se osnovno deskanje na snegu naučijo v deskarski šoli. V veliko pomoč jim bo razumevanje

osnovnih izrazov: vpadnica, zavoj k bregu in od njega, obremenitev, razbremenitev, spredaj, zadaj, not, ven, gor, dol, suk... Najprej morajo razumeti, da je vpadnica najhitrejša pot od vrha brega v dolino. Lahko je različno usmerjena; če teren visi v eno smer, je vpadnica poševna; če je teren postavljen enakomerno, pa je ravna. **Zavoji so drsenje deskarja** po odseku krožnice. Njihovo dolžino narekuje radij krožnega loka, kadar je ta večji je zavoj odprt, kadar pa je manjši pa zaprt. **Zavoj k bregu** ali od njega lahko izvedemo, kadar znamo na deski pravilno prenašati težišče telesa in jo pri tem ustrezno obremeniti na sprednjem notranjem (oz. zgornjem) delu. **Zavoj k bregu** lahko izvedemo takrat, kadar stojimo čelno naravnost na vpadnico in pri tem pri drsenju po njej zavijemo levo ali desno (ne prečkamo vpadnice). **Zavoj od brega pa izvedemo takrat, ko z desko, ki je prečno na vpadnico le-to prečkamo.** Kadar to med drsenjem na deski po bregu v dolino storimo večkrat – vijugamo. Prehajanje preko vpadnice je eden najtežjih mejnikov pri učenju deskanja ali smučanja. Zato si pomagamo s postopnim gibanjem v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu gor (hitrejši dvig preko vpadnice) in dol (počasnejši spust pri drsenju poševno na vpadnico).

Izbira vodilne noge

Pred pričetkom učenja mora deskar ugotoviti, katera bo pri deskanju (glede na smer drsenja) njegova prva oz. vodilna noga. To najlažje ugotovi tako, da se v stoji z zgornjim delom telesa tako močno nagne naprej, da pri tem izgubi ravnotežje. Pred padcem naprej pa se ujame z izpadom naprej z eno nogo. Noga, s katero lažje ali nehote naredi izpad naprej je njegova vodilna (oz. prva) noga. Še bolje pa je, da mu pri izbiri vodilne noge pomaga partner. Le-ta mu stopi za hrbet in ga nepričakovano potisne naprej, ko ta stoji sonožno. Noga, s katero z izpadom naprej ulovi ravnotežje, je njegova vodilna noga. Ta noga narekuje postavitev prve in zadnje vezi, katerih razmik mora biti praviloma nekoliko širši od ramen. Ko vemo, katera noga je vodilna, imamo nastavljene vezi (glede na sprednji del deske) v običajno postavitev (angl. regular – prva noga je leva) ali neobičajno postavitev (angl. goofy – prva noga je desna). Stopala na deski naj bodo pri učenju osnov postavljena razkoračno s prsti nekoliko na ven (cca. +15° in -15°). Začetnikom priporočamo,



Slika 1. Neprimerno mesto



Slika 2. Zapenjanje vezi
stoje



Slika 3. Deskarska preža
stoje



Slika 4. Padec naprej



Slika 5. Vstajanje po padcu



Slika 6. Padec nazaj

da jim vezi nastavijo učitelji deskanja ali v smučarskem servisu.

Začnimo drseti na deski

Osnove deskanja na snegu vključujejo vse o varnosti pred poškodbami ter pravilih in vedenju na smučišču (10 FIS pravil); padcih in vstajanju po njih; položaju oz. preži na deski; zakonitostih drsenja na deski; zaustavljanju; vzpenjanju v breg (peš z desko in s poskoki na njej); spreminjanju smeri drsenja; vstopanju na smučarsko napravo ter vožnji in izstopanju z nje. Pred deskanjem se ogrejemo z ustreznim dinamičnim ogrevanjem ter dinamičnimi razteznimi telovadnimi vajami, ki vključujejo vse glavne mišične skupine, ki so aktivne med deskanjem. Pri tem je najbolje, da posnemamo gibanje deskarja.

Z učenjem začnemo na ravnini z mehko in čim bolj gladko snežno podlago. Le-ta se ne sme nahajati v izteku smučarskih prog ali pri vstopih in izstopih smučarskih naprav. Slika 1 prikazuje neprimerno mesto, saj se nahaja v izteku prog, ki ga označuje rumeni opozorilni znak na smučišču. Slika 2 prikazuje zapenjanje prve – vodilne noge z jermenom vezi, najprej preko sprednjega dela čevlja in nato preko gležnja na desko. Začetniki to najlažje storijo na ravnini stoje. Slika 3 prikazuje deskarsko prežo, pri kateri so skočni, kolenski in kolčni sklep pokrčeni, težišče je med nogami na sredini deske, roki sta odročeni dol, pogled pa usmerjen naprej. To prežo vadimo tudi brez deske, ko se pred učenjem ogrevamo s telovadnimi vajami.

Začetnike še pred drsenjem na deski

učimo padcev z varnim blaženjem sil, ki nastanejo zaradi teže telesa in so lahko zelo boleči (zlasti padci nazaj na trtico in križnični del hrbta). Slika 4 prikazuje padec naprej, ki ga deskar ublaži v opori klečno spredaj na podlahteh. Pri teh padcih je pomembno, da takoj, ko zazna, da bo padel naprej čim bolj zniža težišče in se pokrči v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu. Priporočljivo je, da se s snežno podlago najprej dotaknejo kolena in nato podlahti (otrokom rečemo, da se skrijemo kot jež). Pri padcih zaradi teže telesa nastajajo velike sile, zato morajo biti mišice trupa čim bolj napete, glava pa se ne sme predkloniti. Po padcih je najlažje vstati iz čepa. Pomagamo si z oporo na pest na roki zadaj (slika 5), in ne na dlan, ker s tem preveč obremenimo zapestje, ki na ta način pri začetnikih utrpí največ poškodb. Padcem nazaj (slika 6) moramo z vidika varnosti nameniti še več pozornosti, kot padcem naprej. Pri le-teh je gibanje manj naravno; nenadzorovani padci pa so na trdi podlagi na križnični del hrbta, trtico in zatilje zelo boleči, pa tudi nevarni. Pri teh padcih naj se deskar pokrči v vseh sklepih spodnjih okončin, telo naj bo predklonjeno ter uločeno, mišice trupa in vratu pa napete (otrokom rečemo, da se povaljamo nazaj kot jež, ki nabira kostanj). Glava ne sme omahniti v predklon, čeljusti z zobmi pa stisnemo. S podlahtmi rok, ki se gibajo v zaročenje dol in povaljko nazaj oblažimo sile teže telesa. Padci naprej in nazaj pri učenju začetnikov neizbežno sledijo, kadar sneg, ki ga potiskajo z notranjim ali zunanjim robom (robnik) deske pri drsenju navpično ali poševno na vpadnico, le-to sunkovito zaustavi. Zato morajo za njih dobiti ustrezni gibalni nadzor.



Slika 7. Zaviranje

Slika 8. Drsenje po prstih

Slika 9. Drsenje po petah



Slika 10. Pripenjanje deske

Slika 11. Valjanje z desko

Slika 12. Vstajanje na desko

V nadaljevanju moramo osvojiti osnovno drsenje v hoji naprej s pripeto desko z vezjo na vodilni nogi. Pri tem lahko z drugo nogo hodimo pred ali za desko. Sledi obračanje na mestu in drsenje z desko naravnost naprej, kjer drugo nogo postavimo za prvo na drsno gumo med vezmi. Pri vseh drsenjih smo v deskarski preži. Težo prenesemo nekoliko na vodilno nogo in s prvo (vodilno) roko kažemo smer drsenja. Pri vseh teh drsenjih moramo pridobiti čim več gibalnih izkušenj s postopnim in počasnim prenašanje težišča na prste (in pete) vodilne noge, ki je usklajeno s postopnim prehajanjem iz deskarske preže v polčep (gibanje dol); sledi hitrejša vzravnava v deskarsko prežo (gibanje gor), kjer je težišče telesa med vezmi. S tem gibanjem se učimo obremenjevati in razbremenjevati desko na mestu. To je najpomembnejše gibanje pri deskanju na snegu in rdeča nit učenja od osnovnih do zahtevnejših oblik deskanja.

Nadaljujemo na blagi naklonini z drsenjem na deski po vpadnici. Zaradi naklonine se hitrost drsenja povečuje. Bistveno je, da je začetnik pri tem sposoben ohraniti težišče telesa na vodilni nogi. Če ga prenaša na drugo nogo, je običajno to zaradi strahu pred hitrostjo. Zato moramo naklonino izbrati glede na njegove sposobnosti. Začetnike naučimo drsenje zaustaviti z zaviranjem s sprednjim (ali zadnjim) delom podplata druge noge (slika 7). Ko se začetnik varno ustavlja, ga naučimo, da med drsenjem po vpadnici postopno prehaja iz deskarske preže v polčep pri čemer obremeni sprednji del stopala in prste vodilne noge. Zaradi tega obremeni sprednji notranji (oz. zgornji) del deske, ki se upogne in zato zavije glede na vpadnico

levo proti bregu. Tako deskar izvede enostaven zavoj k bregu po prstih, kjer zavira in se zaustavi s sprednjim delom podplata (slika 8). Običajno je zavoj k bregu po prstih začetnikom lažji, kot po petah. Ko ga osvoji, na enak način obremeni še pete in izvede zavoj k bregu (slika 9) – v levo glede na vpadnico. Pri tem zavira in se zaustavi z zadnjim delom (peto) podplata. Pri obeh spremembah smeri s prvo roko kaže smer drsenja. Če to stori, je njegovo težišče ustrezno uravnoreženo na vodilni nogi. Po varnih in nadzorovanih izvedbah postopoma poskusi izvesti zavoj k bregu po prstih (in kasneje po petah) brez zaviranja z drugo nogo. Pri tem ima obe nogi na deski. Zaustavi se tako, da desko vodi v zavoj k bregu proti vpadnici dokler letani pravokotna nanjo. Pri drsenju na deski po blagi naklonini nam je v veliko pomoč, če za vzpenjanje v breg uporabljamo tekoči trak. V nasprotnem primeru moramo v breg hoditi.

Prvi večji mejnik pri učenju deskanja je, ko z zadnjo vezjo na desko pripnemo tudi drugo nogo. To storimo tako, da sedimo in si z jermeni tesno pripnemo najprej prvo in nato še drugo nogo (slika 10). Pripenjanje deske, valjanje z desko in vstajanje nanjo najprej vadimo na ravnini. Nato poskusimo tudi na blagi naklonini. Pri tem mora biti deska pravokotna na vpadnico. Iz sedečega položaja je začetnikom zelo težko vstati, zato se morajo naučiti valjati z desko. Pri tem mora biti deska ves čas pravokotno na vpadnico (slika 11). Po valjanju nato vstanemo na prste. Če lahko stojimo na mestu in deska ne drsi poševno, smo dobro uravnoreženi. Na sliki 12 deska ni pravoko-

tno na vpadnico in bi po vstajanju drsela poševno po njej.

Slika 13 prikazuje vstajanje iz opore klečno spredaj na pesteh. Sled oz. proge teptalnega stroja lepo kažejo smer vpadnice, na katero je deska pravokotna. Zato je lažje uravnorežiti položaj telesa na prstih. Deskar mora pri deskanju večkrat izvesti sonožne poskoke z desko po prstih (slika 14) in petah (slika 15). Na ta način se lahko vzpenja, popravlja težišče telesa ali premaguje kratke ravninske odseke smučarskih prog. Zato je dobro, da jih obvlada. Poskoke najprej vadi na ravnini, nato pa tudi na blagi naklonini.

Zavoj k bregu in nadzorovanje hitrosti

Začetnik nato nadaljuje z učenjem drsenja navpično po vpadnici po prstih in petah. Deska je pri tem pravokotno na vpadnico. S postopnim in uravnoreženim prehajanjem iz visoke deskarske preže v polčep desko obremeni na njenem zgornjem robu (robniku). S tem se poveča trenje drsenja, ki zmanjša njegovo hitrost. Tako se začetnik nauči nadzorovati hitrost drsenja navpično po vpadnici. Pri tem so trup, rame in roke ves čas na miru in pravokotno na vpadnico. Če desko na ta način s svojo težo obremeni zelo močno, se zaustavi.

Ko se začetnik nauči nadzorovati hitrost drsenja navpično po vpadnici z obremenjevanjem deske, to stori še poševno po vpadnici. Pri tem mora s postopnim in uravnoreženim prehajanjem iz visoke deskarske preže v polčep prenašati težišče telesa na vodilno nogo. S tem obremeni desko na njenem sprednjem zgornjem robu (robniku). Najprej poskusi z manjšim kotom poševnega drsenja na deski po prstih na vpadnico. Ta kot vse bolj stopnjuje. Ko osvoji drsenje po prstih nadaljuje še po petah. Zelo pomembno je, da se pri tem nauči z obremenjevanjem sprednjega zgornjega deske nadzorovati hitrost in se zaustaviti. Rame in roke so pri tem ves čas v deskarski preži in sledijo smeri drsenja. Že pri drsenju poševno po vpadnici, pa tudi vseh ostalih prvinah deskanja je pomembno, da jih izvaja najprej na prvi – vodilni, nato pa tudi na drugi (slabši) nogi.

Stopnjevanje hitrosti in zavoj k bregu je logično nadaljevanje učenja deskanja. Hitrost lahko stopnjujemo z izbiro večje naklonine ali pa s povečevanjem kota poševnega drsenja po vpadnici. Podobno, kot pri alpskem smučanju je zavoj sestavljen iz



Slika 13. Vstajanje iz opore klečno spredaj na pesteh



Slika 14. Sonožni poskoki z desko po prstih



Slika 15. Sonožni poskoki z desko po petah



Slika 16. Vhod v zavoj



Slika 17. Vodenje zavoja



Slika 18. Izhod iz zavoja



Slika 19. Vhod v zavoj



Slika 20. Vodenje zavoja



Slika 21. Izhod iz zavoja



Slika 22. Vhod v zavoj po prstih v deskarski preži



Slika 23. Vodenje zavoja po prstih – gibanje dol



Slika 24. Izhod iz zavoja z vzravnavo – gibanje gor

vhoda, vodenja in izhoda iz zavoja. To so tudi trije pomembni deli zavoja k bregu; kasneje pa tudi osnovnega vijuganja, ki je dejansko povezovanje zavojev k bregu po prstih in petah. Slike od 16 do 18 prikazujejo zavoj k bregu po prstih. Vhod v zavoj prikazuje slika 16, kjer deskar drsi navpično po vpadnici v visoki deskarski preži. Na sliki 17 postopno prehaja v polčep in prenaša težišče telesa na sprednji notranji del stopala in prste noge. S tem obremeni zgornji sprednji del deske in vodi zavoj. Vodenje zavoja pomeni hkrati tudi nadzorovanje njegove hitrosti. V polčepu je sprednji zgornji del deske zaradi sile teže telesa najbolj obremenjen, zato se deska upogne. To je tudi značilnost vodenja in izhoda iz zavoja. Slika 18 prikazuje izhod iz zavoja, ki ga je deskar končal z zavojem k bregu. Pri zavoju k bregu deskar drsi po odseku krožnice. Njihovo dolžino narekuje radij krožnega loka, kadar je ta večji je zavoj odprt, kadar pa je manjši pa zaprt. Izvajanje

bolj ali manj zaprtih zavojev imenujemo tudi pahljača zavojev.

Čeprav je za večino lažje izvajati zavoje k bregu po prstih, se mora naučiti tudi po petah. Slike od 19 do 21 prikazujejo zavoj k bregu po petah. Zakonitosti so enake, kot pri zavoju k bregu po prstih, le da s prehajanjem v polčep deskar obremeni zunanji zadnji del stopala oz. peto vodilne noge. Predno začne osnovno vijugati, mora obvladati zavoj k bregu po petah enako dobro, kot zavoj po prstih. Trup, rame in roke so ves čas pri miru, sledijo smeri drsenja in se ne sukajo.

Pravilno osnovno vijuganje je osnova za varno deskanje in zarezno tehniko

Osnovno vijuganje so zaporedni izmenični zavoji po prstih in petah. Najprej jih izvajamo na blagi naklonini, nato pa jo skladno s svojimi sposobnostmi in znanjem

stopnjujemo do večje strmine. Do te ravni znanja je dobro, da nam pomaga učitelj deskanja. Ko obvladamo osnovno vijugati, pa znanje lahko nadgrajujemo tudi sami. Značilnost osnovnega vijuganja je nadzorovanje hitrosti, obvladanje obremenjevanja in razbremenjevanje deske ter uravnoteženost (na vodilni nogi) v vseh fazah zavoja. V kolikor želimo kasneje deskati tudi zarezno po robnikih, se ga moramo naučiti izvajati s poudarjenim gibanjem dol (obremenitev deske) in gor (razbremenitev deske) in ne s sukanjem v trupu in ramenih. Zato morajo biti trup, rame in roke ves čas pri miru ter morajo slediti smeri drsenja na deski. Slika 22 prikazuje vhod v zavoj navpično po vpadnici. Deskar pri tem iz visoke deskarske preže prehaja v polčep na sprednjem delu stopala in prstih noge. Z gibanjem dol obremeni zgornji sprednji del deske in vodi zavoj (slika 23). Ko z desko preči vpadnico po prstih se vzravna z gibanjem gor v prežo in s tem razbremeni desko (slika 24). Razbremenitev deske je hkrati vhod v zavoj po petah, ki ga izvede v deskarski preži. Z gibanjem dol obremeni zgornji sprednji del deske in vodi zavoj po petah (slika 25 in 26). Ko z desko preči vpadnico po petah se vzravna z gibanjem gor v prežo in s tem razbremeni desko (slika 27). To je hkrati začetek novega zavoja. Obvladanje osnovnega vijuganja z nadzorovanjem hitrosti je pomemben mejnik, ki omogoča varno samostojno deskanje ter kasnejše zarezno vijuganje, izvajanje skokov in trikov.

Ustrezno telesno pripravljeni

Za rekreativno deskanje moramo biti ustrezno telesno pripravljeni. Večina vseh starosti bo to pripravljenost dosegla, če bo sledila smernicam Svetovne zdravstvene organizacije za ohranjanje zdravja, ki priporoča vsakodnevno trideset minutno nizko do srednje intenzivno telesno dejavnost (hoja, hitra hoja, pohodništvo, kolesarjenje...) za ohranjanje ali pridobivanje aerobne (srčno-žilne) vzdržljivosti in najmanj trikrat tedensko krepitev večjih mišičnih skupin s krepilnimi telovadnimi vajami za ohranjanje ali pridobivanje vzdržljivosti v moči. Priporočeno je, da večje mišične skupine najmanj trikrat tedensko tudi raztezamo s statičnimi razteznimi telovadnimi vajami. Na ta način bomo ohranjali gibljivost. ♥

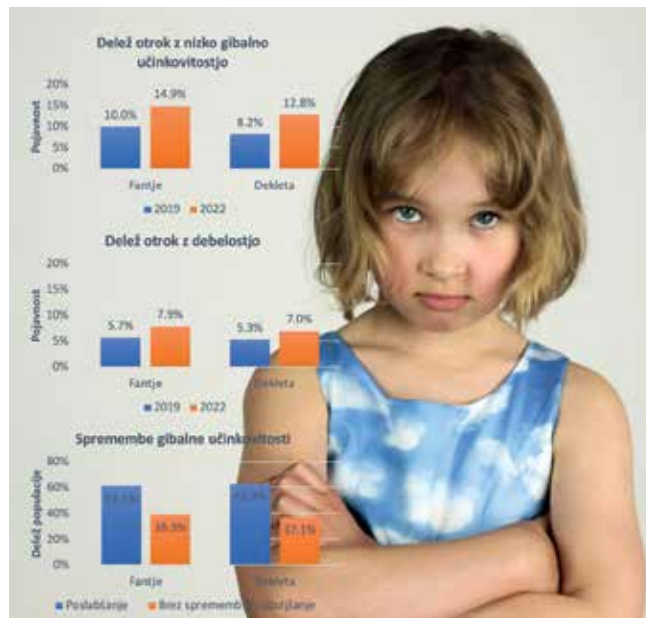
Avtor fotografij: Marko Rolc, fotograf, slikar, umetnik in popotnik iz Gorenjske

Zapuščina omejevanja gibanja otrok med epidemijo

Raziskovalna skupina SLOfit, ki deluje na Fakulteti za šport, je že po prvem valu epidemije COVID-19 opozarjala na izjemno negativen vpliv zapiranja šol, športnih društev in javnih športnih površin na telesni in gibalni razvoj otrok. V drugem letu epidemije so se negativni vplivi le še okrepili, v šolskem letu 2021/22 pa šol in društev niso več zapirali, kar se je takoj odrazilo na ugodnejših trendih razvoja otrok.

Kljub temu pa je razvoj otrok še vedno v izjemno nezavidljivem stanju, saj smo še daleč od ravni, ki so jih otroci dosegali pred epidemijo. Otrok z nizko gibalno učinkovitostjo je po podatkih Športno-vzgojnega kartona, ki so bili na voljo do julija 2022, namreč kar za 50 odstotkov več kot jih je bilo leta 2019, za tretjino pa se je povečal tudi delež otrok z debelostjo. Na razsežnost negativnih posledic ukrepov za zajezitev epidemije še posebej opozarja dejstvo, da se je gibalna učinkovitost med letoma 2019 in 2022 poslabšala pri skoraj dveh tretjinah otrok, kar nakazuje tudi na povečanje zdravstvenih tveganj nenalezljivih kroničnih bolezni epidemičnih razsežnosti.

Gregor Starc



DRUŠTVENE NOVICE

PODRUŽNICA POSAVJE

Posavski svetovni dan srca

Vsako leto načrtujemo dogodek ob svetovnem dnevu srca ob koncu septembra. Izbrali smo petek, 30. septembra. Lokacija dogodka v Viteški dvorani Posavskega muzeja Brežice zahteva kakovosten dogodek že zaradi uglednega prostora. Vsako leto skušamo dobiti pomembnega in strokovnega uvodnega govornika. Letos je bil to predsednik društva prim. Matija Cevc. Hvala za pristanek in udeležbo v Posavju.

Kulturni program izbiramo med kakovostnimi izvajalci iz Po-

savja. Tokrat smo povabili Robija Petana, kitarista in kantavtorja, ter in pevko Majo Weiss. Izbrali smo večino skladb slovenskih skladateljev. Izvajalca sta poslušalce navdušila. Ker sem sam prav v tem času preboleval kovid, je podpredsednica podružnice dr. Milena Strašek pozdravila prisotne, vse organizacijske dejavnosti pa je v celoti izvedla tajnica Ana Kalin. Proslava je bila zaključena v prijetnem pogovoru na grajskem dvorišču.

V četrtek, 6. oktobra, smo imeli v Dolenji vasi predavanje prof.



Prihod pohodnikov na železniško postajo Litija
(Foto: Jani Žarn)



Prijazna vodička nam je pojasnila zgodovino Litije
(Foto: Jani Žarn)

dr. Tomaža Lundra, dr. med. spec. dermatovenerologije, na temo: »Najpomembnejše kožne in nohtne bolezni pri bolnikih s srčno-žilnimi obolenji«. Zelo nazorno nam je v sliki in besedi predstavil najpogostejše kožne in nohtne težave. Predavanje je organizirala gospa Libenšek v sodelovanju s podjetjem Novartis.

V soboto, 15. oktobra, smo organizirali pohod iz Litije do nekdanjega rudnika Sitarjevec. Z vlakom smo potovali do Litije, kjer nas je sprejela lokalna vodička. Popeljala nas je po starem delu Litije. Ogledali smo si tudi

cerkev sv. Nikolaja, ki je dozidana in obnovljena. Presenetil nas je zelo lep mozaik patra Marka Ivana Rupnika. Zanimiva je bila tudi sobotna ulična tržnica. Pot do rudnika Sitarjevec ni bila pretežka. Pred vstopom v rudniške rove smo pomalicali »rudniško malico«. Razdeljeni v dve skupini smo šli v rudniške rove, kjer so nekoč kopali različne rudnine za železo, svinec, amonit za strelivo in tudi nekaj srebra. Ker je bilo preveč jalovine, so rudarjenje opustili. V



Skupinska malica (Foto: Jani Žarn)



Del »knapov« pred rudnikom (Foto: Franc Černelič)

TIC Litija so nam vse zelo lepo organizirali in jih priporočam. Po ogledu smo še počakali na vlak in se odpeljali na izhodiščne postaje. Izkušnja potovanja z vlakom je dobra in dovolj poceni.

V soboto, 12. novembra, smo izvedli pohod po vinorodnem območju Rake, poslušali predavanje o običaju martinovanja in seveda martinovali ob dobri hrani in domačemu cvičku.

Žal moram v tem članku potarnati nad vse manjšo aktivnostjo članstva. Precej je kriv kovid z grožnjo in posledicami. Delno je aktivnost omejena s staranjem članstva. Žal so tudi stroški prevozov zelo narasli. Pogrešamo včlanjevanje generacij po 50. letu, ko se pri marsikomu začnejo kazati znaki po nujni večji skrbi za zdravje. Novo včlanjevanje v društvo je zmanjšano po omejitvah gibanja zaradi kovida. Vsem novim članom zagotavljam, da je v naši družbi lepo, poučno in koristno za zdravje. Članarina je bistveno manjša od dobrin, ki jih lahko koristite v društvu. Vsem je znano, da društva kot organizacije ni, če ni članov. Nujno potrebujemo popolnitev članstva z mlajšo generacijo, ki bo prinesla tudi nove ideje in realizacijo privlačnih aktivnosti. ♥

Franc Černelič

Moj kovid

V času epidemije kovid-19 sem srečno ušel okužbi. Po navodilih zdravstva, za katerega verjamem, da vedo največ in želijo obvarovati svoje paciente pred boleznimi, sem se trikrat cepil. Nameraval sem dodati še poživitveni odmerek, vendar me je okužba z novo inačico prehitela in me s svojimi posledicami presenetila.

Začetek zaznave je bil zadnjo soboto v septembru. Nič posebnega. Le slutnja, da gre morda za okužbo. Samotestiranje potrди okužbo. Osamitev in spremljanje počutja ob podpori magnezija, vitamina D3 in čajev. Drugi dan je bil še brez vročine in kašlja. Tretji dan mi je začelo otekati grlo, kot pri angini. Test je pokazal hitrejšo zaznavo okužbe s kovid. Klical sem osebnega zdravnika, ki mi je predpisal antibiotik in dal navodila. Stanje se je ta dan slabšalo in četrti dan sem moral zgodaj na urgenco, ker se mi je grlo praktično zaprlo. Nisem mogel požirati in sem oteženo dihal. Pogosto sem hropel. Tudi uraden test je potrdil okužbo kovid. Na urgenci so mi naslednje tri dni dajali infuzije in zadnji dan še zdravilo remdesivir. Še vedno sem bil brez vročine in klasičnega

kašlja. V usta je iz sapnika prihajala gosta sluz. To je trajalo še dva dni. Test na kovid ni bil več pozitiven, toda glej ga zlomka. Začel sem kašljati in v nosu se mi je pojavil smrdeč nedoločljiv vonj, ki včasih sili na bruhanje. Okušanje je še kar v redu. Pojavlja se nenadna močna utrujenost in želja po spanju v različnih urah dneva. Nočno spanje je moteno. Vse to traja dodaten mesec in več po negativnem testu okužbe. Koliko časa bodo posledice okužbe še trajale? Posebno moteč je grd vonj v nosnici in kašelj. Ali lahko pričakujem še kaj slabšega?

Prosil bi strokovnjake, da v reviji Za srce komentirate to, morda nespecifično okužbo s posledicami na osnovi informacij pri prebolelih in na osnovi strokovnih dognanj. Verjamem, da bo to mnoge zanimalo zaradi svojih izkušenj. Morda bo še kdo opisal svoje prebolevanje. ♥

Franc Černelič

Pripis uredništva: skušali bomo najti strokovnjaka, ki nam bo lahko podal več informacij.

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

Utrinki z naših jesenskih aktivnosti

Skladno s programom dela Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije - Podružnice za Dolenjsko in Belo krajino Novo mesto, smo v soboto, 17. septembra 2022, organizirali in izpeljali tradicionalno, že 23. pohodniško prireditev **POHOD ZA SRCE**.

Žal je bilo vreme ravno tega dne pa tudi dan prej močno nagajivo, zato smo se organizatorji in zbrani pohodniki kar hitro prilagodili situaciji, torej močno razmočenemu naravnemu terenu, po katerem bi se sicer podali na pot in jo ubrali izpred Šport hotela Term Krka na Otočcu po stari cesti proti Šmarješkim Toplicam. Na terasi hotela Term Krka nas je na suhem in pod streho prijazno osebje Term toplo sprejelo in postreglo s čudovitim golažem in testeninami, v naravi prijazni papirnati vrečki pa je vsak pohodnik dobil še črn kruh, jabolko, navadno vodo in slastno hišno sladico - maffin. Včasih so rekli – za prste obliznit.

Bolj kot sam pohod je srečanje zaznamovalo prijetno druženje s somišljeniki, da je vsako vreme le vreme, in da se mu moramo pač prilagoditi in iti. V naši sredi je bila neomajna gospa pri osemdesetih, obuta v lične gumijaste škornje, odeta v pelerino in s svojo nasmejanostjo in dobro voljo okužila marsikoga, ali pa vse. Skratka, na zaključku smo bili vsi zadovoljni, veseli, radostni, kar težko smo se razšli.

Šesterica pohodnikov se je celo peš vrnila na Otočec, ker jim je bila samo v eno smer pot prekratka, ostale pa je iz Šmarjeških Toplic do startnega mesta pri Šport hotelu na Otočcu odpeljal avtobus, ki smo ga seveda za ta namen organizirali.



Pohodniki na zaključku prireditve (Foto: Jure Jerele)

Z našo pohodniško prireditvijo smo zaznamovali tudi Svetovni dan srca, ki ga vsako leto obeležujemo 29. septembra, letos s sloganom **S SRCEM ZA VSAKO SRCE**. Tudi vsi zbrani v današnjem vremensko neprijaznem dnevu smo pokazali veliko svoje srčnosti.

Kljub vremensko mrkemu začetku smo doživeli simpatičen zaključek našega dneva. Razšli smo se s povabilom na pohod v prihodnjem letu, ko bomo prireditev organizirali prvo soboto v juniju, torej 3. junija 2023. ♥

Sonja Gobec

Meritve za srce

Ko smo v septembru večkrat slišali pomembnost skrbi za zdravje srca, je med tistimi, ki svoje srce krepimo z redno tedensko hojo po Machovi poti, vzniknila ideja, kaj če bi »pogledali« še v našo življenjsko tekočino – kri in preventivno preverili stanje



Utrinek z meritev sladkorja in maščob v krvi (Foto: Sonja Gobec, Marija Novak)

sladkorja in holesterola v njej. Idejo smo v zadnjem četrtku oktobra realizirali. Nekoliko pred startom smo se zbrali na siceršnjem startnem mestu, torej pri Amigo baru na Malem Slatniku, kjer nam je prijazen, srčni in za vse dobro odprti gospodar Andrej ponudil



V čakanju na zasluženo kavo po opravljenih jutranjih meritvah vrednosti maščob in sladkorja v krvi ter za tem še po prehojeni Machovi poti... (Foto: Sonja Gobec, Marija Novak)

prostor v svojem lokalu. Udobno smo se namestili, postavili v vrsto in en za drugim pristopali do naše Kati, upokojene medicinske sestre, ki še vedno izjemno spretno »izvede poseg«. Kar hitro smo eden za drugim izstopali iz vrste s tamponom na vbodenem prstu ter lističem z rezultatom meritev v roki, ki je nekatere razveselil, drugim pa dal misliti, kar je tudi prav, kaj še lahko naredi, da si bo raven sladkorja ali holesterola znižal, torej smo vsak pri sebi spodbudili neko tekmovanje s samim seboj, da bodo rezultati ob prihodnjem merjenju čez mesece bolj sprejemljivi.

Po aktivnosti je vsak potegnil iz svojega nahrbtnika prigrizek

Machov četrtek

V »našem Machovem četrtku« v začetku novembra so člani Društva interesnih dejavnosti upokojencev Novo mesto izrazili željo, da se nam pridružijo in spoznajo z Machovo potjo. Seveda smo se srčno odzvali in jih sprejeli medse. Tako se nas je zbrala družina enaintridesetih ljubiteljev hoje. Med potjo smo se spoznavali, kramljali, prisluhnili šelestenju ravnokar odpadlega listja pod nogami, zaznavali naravne drugačnosti ob poti, na ktere opozarjajo tudi majhne table, ki jih je pohodnikom namenilo Društvo Machova dediščina pod Gorjanci z zgodbami, ki jih je pripovedoval pisatelj Janez Trdina, tu pa tam se ozrli tudi malo v daljavo gozda, posebej tisti z »dobrim« očesom, če se morda kje skriva še kakšna goba. Seveda se je, v veselje najditelja ter čudenje in občudovanje tistih, ki smo malo manj »spretni« za gobarjenje. Pot je kar hitro ostajala za nami in seveda na zaključku, kot vedno, dobra kava, predno se poslovimo in zaželimo na svidenje še kdaj.

Sonja Gobec

in pijačo, saj smo na meritve prišli disciplinirano tešč in tako podprti odkorakali na približno 9 km dolgo pot. Seveda smo v nadaljevanju malo pomodrovali na temo današnjih meritev, kaj je dobro, kaj slabo, s svojim poznavanjem ustroja in delovanja naših organov je seveda nekaj modrosti dodala tudi Kati Zaslužno kavo po prehojeni poti smo danes še posebej težko čakali in bila je zelo dobra. Saj vemo, nagrada, ki si jo sam prislužiš z vloženim trudom, ima še posebno vrednost.

Sonja Gobec



Prikupen parček pravih jurčkov se poskuša skriti pred očmi mimoidočih. Letošnjo jesen so bili naši gozdovi zares radodarni z gobami vseh vrst, zato bodimo do narave spoštljivi in prizanesljivi! (Foto: Sonja Gobec, Marija Novak)

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Po Kolesarki ob reki Meži

Na sončen dan smo se srečali na Prevaljah. Namenili smo se na pohod ob reki Meži po tako imenovani »Kolesarki«, ki je dvotirna in vodi trenutno proti Poljani. Od tu jo bodo podaljšali do Mežice. Drugi del stare kolesarske poti pa je od tu povezan z mejnim preходом Holmec v Avstrijo. Že dolga desetletja je bila tod priljubljena stara poljska peš pot. Pred časom so iz nje naredili dvotirno asfaltno kolesarsko pot. Škoda, da ni po širini še del makadamske poti za pohodnike in tekače. Je pa idilična in v jutranjih urah dokaj senčnata s prijetnim žuborenjem reke Meže in žvrgolenjem ptic. Čutili smo prijeten hlad, svežino z oddajanjem negativnih ionov... Pred seboj se nam je razprostiral lep pogled na goro Peco.

Pot ne sameva. Srečali smo veliko pohodnikov in kolesarjev. Čez reko vodita dva obnovljena ozka mostova. Pred mnogimi leti je tod tekla »Siva reka« kot poje: Adi Smolar. Sedaj ostankov predelave rude svinca v njej ni več.

Pohodniki, kolesarji in mimoidoči se lahko odpočijejo na Poljani. Tod so zgradili v okviru projekta Natur Game hiške, ki so bile zaprte, prav tako sanitarije: v soboto!



Na mostu čez Mežo (Foto: Majda Zanoškar)

A pitnik vode je delal, lepo smo se osvežili, na klopcah smo malo posedeli ter se odpravili proti mejnemu prehodu Holmec. Prečkati smo morali prometno regionalno cesto. Kljub avtobusni postaji na naši strani ceste ter naselju na nasprotni strani - ni (bilo) nikjer prehoda za pešce!

Po stari kolesarski poti smo šli še naprej proti meji vse do Lokovice. Sonce je že močno grelo. Pod krošnjo drevesa smo se okrepčali ter se odločili, da se vrnemo nazaj v Prevalje.

Po prijetnem druženju smo se utrujeni smo poslovili z željo, da še kdaj ponovimo ta pohod. ♥

Majda Zanoškar

Pozdrav jeseni – v Mislinji



Članice zeliščarske sekcije DUM razstavljajo ...
(Foto: Majda Zanoškar)



S petjem in harmoniko je luštno
(Foto: Majda Zanoškar)

Turistično društvo v Mislinji je aktivno že sedemindvajset let. Vodita ga predsednica Petra Sušec in podpredsednik Drago Pogorevc, ki je za to prireditev zelo aktiven. Po dveh »kovidnih letih mirovanja« so ponovno v polnem teku akcij v živo.

Ena izmed prvih dejavnosti društva je spomladi izbira nekega kmetijskega pridelka, ki postane rdeča nit prireditve. Na prireditvi sodelujejo društva iz občine Mislinja. Le-ta na izbrano temo ponudijo raznolike jedi, pijače ali sladice iz izbranega živila. Tod se odvijajo tudi družabne igre in otroške delavnice. S prodajno stojnico sodelujejo tudi z TD Središče ob Dravi, včasih pridejo tudi velenjski zeliščarji. V času korone je prireditev potekala virtualno in pred PC Lopan.

Letos so bili osrednja tema razstave oreščki. Na kmetiji Foltan

so v nedeljo, 25. septembra, pripravili številne stojnice. Pridne gospodinje so spekle razna peciva in kruhe z različnimi nadevi oreščkov. Niso manjkale tudi solate in pestri namazi iz vseh vrst oreščkov. Na degustaciji je bila za vsakega gosta velika izbira. Na skednju so nam pripravili prikaz letošnjih poljskih pridelkov v obliki zanimivih aranžmajev. Tehtali so najtežje posamezne pridelke, tudi buče. Rahlo rosenje dežja ni zmotilo dobrega vzdušja. Bili smo pod šotori. Vsako leto člani turističnega društva pripravijo tudi mislinjski pisker, enolončnico. Krožnik enolončnice iz »piskra« nam je teknil. Za dobro voljo smo ob harmoniki še veselo zapeli...

Pot po kolesarski poti **Štrekna** nam je kazala smer Slovenj Gradec. Prihodnje leto: vabljeni in nasvidenje. ♥

Majda Zanoškar

Sadjarska razstava v Slovenj Gradcu

Podružnica za Koroško se v okviru promocije zdravega življenjskega sloga že mnogo let pridružuje tej razstavi. Dnevno uživanje zadostne količine raznovrstnega sadja in zelenjave v koroški regiji še vedno ni zadostno. Velikokrat so vzrok slabe prehranske na/raz-vade, večkrat tudi socialno-ekonomski vidik.

Uživanje pet-ih barv (ali vsaj vrst) zelenjave in sadja na dan (500 g) je osnovno vodilo za varovalno prehrano za zdravje ljudi. Seveda se trudimo vnesti to spoznanje z različnimi spodbudami v naše jedilnike, navade. S časom z malimi koraki, grižljaji... so uspehi!

Na Glavnem trgu smo sodelovali na 15. strokovni razstavi Sadjarskega društva Mislinjske doline Lesnika. Na številnih stojnicah smo imeli na desetine vrst sadja, poudarek pa je na promociji vrst jabolk

iz visokodebelnih jablan. Otvoritve so se udeležili številni sadjarski strokovnjaki, župan Tilen Klugler s sodelavci ter obiskovalci. Sadje so prinašali iz številnih kmetij. Strokovno so jih razvrstili.

Kmetija Rebernik iz Pameč nam je nudila iz svoje polnilnice jabolčni sok. Prvič pa so letos na tej kmetiji naredili tudi zanimivo jabolčno penino.

Razstava je potekala od 8.- 11. oktobra. Lepo vreme je pripomoglo k večjemu obisku. Obiskali so nas tudi otroci iz vrtcev in šol. ♥

Majda Zanoškar

Festival drugačnosti in Mirovniški festival



Mirovniški festival in Festival drugačnosti v Slovenj Gradcu
(Foto: Majda Zanoškar)



Ob stojnici Podružnice za Koroško
(Foto: osebni arhiv Majda Zanoškar)

V mestu miru – Slovenj Gradcu je v oktobru potekal 15. festival drugačnosti in 24. mirovniški festival. Organizatorji so bili mestna občina SG, Društvo paraplegikov Koroške, MKC Slovenj Gradec.

Na Glavnem trgu je sodelovalo preko trideset nevladnih organizacij, društev, šol ter organizacij, ki skrbijo za invalidne osebe in osebe s posebnimi potrebami. V sklopu festivala smo imeli številne stojnice in pester program z zabavno ustvarjalnimi delavnicami.

Za 24. festival miru so letos Združeni narodi sprejeli «leto stekla». Ta tematika nas je povezovala tudi v okviru delavnic. Združeni narodi želijo povečati mednarodno zavedanje o vlogi stekla v družbi in razmišljanju, kako lahko steklo v svetu pomaga pri razvoju pravičnejših in trajnostnih družb. Predstavlja se vloga

stekla v zgodovini, v umetnosti in najnovejših znanstvenih prebojih.

Festival je bil povezan z različnimi vsebinami, ki so povezane ob praznovanju svetovnega dne miru, 21. oktobra. Sodelovali so tudi otroci iz vrtca, osnovnih šol, raperka Nushy, čarodej, .. Imeli smo otroško predstavo.

V sklopu druge teme, 15. festivala drugačnosti, je potekal zanimiv spremljevalni program na stojnicah, rokometna tekma na invalidskih vozičkih. V sklopu povezovalne teme stekla smo imeli tako stojnice kot delavnice. Program je bil tako pester, da bi lahko trajal dva dni. Drugo leto bo osrednji dogodek ob počastitvi 25. letnice festivala miru. Vnaprej- vabljeni. ♥

Majda Zanoškar

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

O človeku z dvema rojstnima dnevoma

Razmišljanja o gorenjski izkušnji

Trek je. Prelepo poletno dopoldne. Peljem se proti Kranju. Po klancu navzdol, proti železniški postaji, čez mostiček nad železniško progo. Nenadoma opazim nekaj nenavadnega. Nasproti vozeči kombi počasi »leze« na nasprotni, moj pas, po katerem vozim. Pred mano je osebni avto. Vozim s primerno varnostno razdaljo. Vse je videti v redu. V naslednjem trenutku pa »BUM«! Kombi zadene avto pred menoj in ga obrne za 90 stopinj. Voznik kombija je videti nezavesten, naslonjen na volan in očitno še vedno z nogo pritiska na plin, ker se vozilo po pločniku še vedno premika naprej. Previdno obvozim zaletena avtomobila in varno ustavim na avtobusni postaji pod klancem. Enak postopek za mano ponovi tudi par srednjih let. Izstopim iz avta in ju prosim naj za trenutek popazita na mojega otroka, da grem pogledat, kako je s ponesrečenci. Tu je za vse bolj varno, kot na mestu nesreče, zato ju prosim tudi, naj ostaneta z njo na tem mestu. Brez zadržkov mi priskočita na pomoč, za kar sem jima še danes močno hvaležen.

V glavi preletim pravilo »5 PRSTOV«. V službi nujne medicinske pomoči (NMP) v Zdravstvenem domu Kranj smo ga oblikovali leta 2014. Gre za enostaven način, model učenja, kjer vsak prst roke simbolizira eno od aktivnosti pristopa k človeku, ki ne kaže znakov življenja. Na kratko pomeni: 1. preveri varnost, 2. preveri zavest, 3. preveri dihanje in klic na 112, 4. začni s temeljnimi postopki

oživljanja (TPO) in 5. pojdi ali pošlji nekoga po avtomatski eksterni defibrilator (AED). Odhitim do mesta prometne nesreče. Voznik osebnega avtomobila, ki je vozil pred mano, je izstopil sam in je nepoškodovan. Voznik kombija, moški srednjih let, je še vedno za volanom. Motor kombija je izklopljen. V prestavi in z zategnjeno ročno zavoro. Mislim si, bravo očitvidci, vzorno opravljena naloga. Vprašam, kako je z gospodom. Očitvidci skorajda v en glas odgovorijo: »Diha, ni pa pri sebi«. Pogledam v kabino. Zaslišim hropenje. Prešine me znani občutek – to ni dobro. Še enkrat preverim varnost, skočim v kabino kombija in preverim voznikovo zavest. Nežno ga primem za ramena, ga potresem in ogovorim. Brez odgovora. Nadaljujem s preverjanjem dihanja. Očitvidki, gospe pri kateri opazim, da v rokah drži telefon, dam navodilo, naj pokliče številko 112 in sporoči: »Gospod NE diha. Povejte reševalcem, da bomo začeli z oživljanjem!« Na pomoč priskočita dva gospoda. Voznika skupaj prenesemo iz kabine kombija in ga previdno položimo na pločnik. Ponovno preverim zavest in dihanje. Gospod ni pri zavesti in ne diha. Začnem s stisi prsnega koša. Gospodu v črni majici (imena žal ne vem) naročim, naj se pomakne na nasprotno stran, da me bo po potrebi zamenjal. Brez ugovaranja poklekne na tla in me tudi zamenja. Vmes nepoškodovanega voznika osebnega vozila prosim, če lahko vsakih nekaj minut pogleda, kako je z mojim otrokom

in njenim varstvom. Iz kolone vozil na kraj pride še kolegica patronažna medicinska sestra, ki odhiti po AED in gasilec iz Škofje Loke, ki zapre promet in pride pomagat. Še preden patronažna medicinska sestra prinese AED aparat, na kraj dogodka prispe ekipa NMP ZD Kranj. Nadaljujejo z oživljanjem, sledi prva defibrilacija. Zaslišim besede: »Ima pulz!« Občutki sreče, zadovoljstva vseh prisotnih so bili nepopisni. Gospod, ki je bil še nekaj minut nazaj klinično mrtev, je oživel. Ekipa NMP nadaljuje z delom, voznika hitro dodatno oskrbijo in varno odpeljejo v nadaljnjo oskrbo v Univerzitetni klinični center Ljubljana.

Oddahnem si in z mano vsi sodelujoči. Smo »notranje« izpolnjevali. Naredili smo nekaj »dobrega«. Pomagali smo in rešili življenje!

V mislih se ponovno sprehodim skozi dogodek. Postopek pristopa k nezavestni osebi je hiter in enostaven. Najprej smo preverili varnost in pristopili, ko je bilo varno. Preverili smo zavest, voznik je bil nezavesten. Nato smo 10 sekund preverjali dihanje. Voznik ni dihal. Takoj je sledil klic na številko 112, gospa je povedala kdo je, kje smo, kaj se dogaja, kdaj se je zgodila nesreča in koliko je obolelih oz. poškodovanih. Vmes smo začeli s stisi prsnega koša in patronažno medicinsko sestro poslali po AED. Zaradi hitrega odzivnega časa in bližine ZD Kranj, je bila ekipa NMP Kranj na kraju prej kot AED. Skupaj smo bili uspešni. Dogodek je primer dobre prakse, ki pokaže, kako pomembno je znanje prve pomoči in prepoznavna nujnih stanj. Voznik je med prevozom v bolnišnico

povedal, da ga je v prsnem košu bolelo že prejšnji večer. Huda bolečina v prsnem košu je lahko znak srčnega infarkta, ki potrebuje takojšnjo zdravstveno obravnavo, saj lahko v nasprotnem primeru pride tudi do srčnega zastoja. Hitro in strokovno pravilno ukrepanje je vozniku rešilo življenje.

Razmišljam, kako izjemno pomembno je izobraževanje in usposabljanje ne le strokovne, pač pa tudi laične javnosti. Pomembna naloga ne le za zdravstvene ustanove, tudi za društva, ki v svojem programu vključujejo preventivne dejavnosti. Morda ne le zgolj naloga pač pa tudi poslanstvo. Društvo za zdravje srca in ožilja to nalogo in poslanstvo ima. Na tem področju se odpirajo še druge »koristi«. Naj omenimo sodelovanje z zdravstvenimi ustanovami v smislu multidisciplinarnega pristopa (npr. s Centri za krepitev zdravja), medgeneracijsko povezovanje in sodelovanje ... Znano je, da je pri odraslih pogosto prisotno več strahu pred izvajanjem prve pomoči kot pri mladih. Tudi strah pred uporabo novejših tehnologij. Zato so takšna izobraževanje pomembna za mlade. A to ne pomeni, da na starejše generacije pozabljamo. Nasprotno, dodana vrednost je sodelovanje med mladimi in starimi, medgeneracijsko predajanje znanja, učenje. Tako starejši spoznajo, da je uporaba AED enostavna. Razmišljanja, za katera si želimo, da jih čimprej udeležimo. Prve korake na tej poti smo v gorenjski podružnici društva že začeli izvajati.

♥
Matjaž Livk

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Pravljični pohod

Ko se dnevi tako neusmiljeno začnejo krajšati, sonce pa nima več takšne moči, smo se predzadnji dan počitnic, skupaj z najmlajšimi odpravili v gozd Panovec. Tam domuje naša Srčna pot. Na poti so najmlajši za motivacijo iskali zaklade. Slavica jih je lepo porisala s srčki. Skrbno so jih morali čuvati, saj jim je to prineslo nagrado. Ampak, ker je naša srčna pot tako razgibana in skrivnostna, je v njej polno presenečenj. Izza drevesa se je oglasila trobenta in njen glas je odmeval daleč naokoli. Malo po poti naprej so se slišali mili toni kitare. In verjetno so tema dvema inštrumentoma prisluhnile tudi ptice, ki jih je v Panovcu veliko. Minu in Jakob sta naredila čaroben koncert na Srčni poti, ki je lani dopolnila deset let.

Pot smo nadaljevali do doživljajskega igrišča ob Kornu.

Tu je nekoč bila stara drevsnica, ki jo je novogoriška občina



Živi napis ob startu kolesarske dirke
(Foto: Rok Peric)



Prisluhnili smo zvokom kitare v Panovcu
(Foto: Slavica Babič)

spremenila v doživljajsko igrišče. V društvu smo veseli nove pridobitve, saj jo lahko uporabljamo tudi mi. Na igrišču so otroci dobili slasten sladoled za prehojeno pot, ki je bila dolga 4.5 km. Nevenka jim je s pomočjo Jakoba in Minu priredila lepo otroško animacijo. Malčki pa so morali tudi malo napeti svoje možgane, ko jim je Marja zastavila nekaj ugank. Smeh, sproščenost in veselje se je čutilo na vsakem koraku. Lepo je bilo videti razposajene nadobudneže, ob njih pa srečne none in nonote.



*Društvo se predstavi na festivalu nevladnih organizacij
(Foto: Vinko Furlan)*



*Aktivni v projektu Erasmus +
(Foto: Javni zavod za šport Nova Gorica)*

Festival NVO v Novi Gorici

Stojnice, kjer smo se predstavile nevladne organizacije, so bile letos postavljene prvega oktobra na Bevkovem trgu. Dejavnost društva smo predstavili množici občanov, sočasno pa smo jim svetovali o pomenu zdravja, ozaveščali o zdravem življenjskem slogu in izvajali meritve. Na stojnici sta nas zastopala Lucija in Andrej. Med pestrim festivalskim druženjem smo se udeležili tudi pohoda Hoja za upanje.

Otvoritev brvi na reki Soči

V petek, 14. oktobra popoldan, smo se člani društva na zdravje srca in ožilja na povabilo Mestne občine Nova Gorica udeležili slavnostne otvoritve brvi čez Sočo pri kajak centru v Solkanu. Slovesne otvoritve so se med drugim udeležili župani sosednjih mejnih občin. Čez brv poteka kolesarska pot, ki bo ob zaključku del povezovala obe Gorici. Za našo društvo je bila lepa čast, da smo brv lahko prehodili med prvimi, saj brv povezuje, daje različne poglede, predloge, ideje in zamisli.

Projekt Erasmus+

Novogoriški javni zavod za šport je z evropskim projektom Erasmus+ začel v letošnjem letu brezplačne vadbe, ki so na prostem in v bazenu. Tudi tu smo prisotni. Namen programa je spodbujati



*Člani na otvoritvi brvi čez Sočo v Solkanu
(Foto: Anton Vencelj)*

starejšo generacijo k redni vadbi, zdravemu življenjskemu slogu in druženju. Da bo stvar še zanimivejša, bodo v naslednjem letu priredili Olimpijske igre, ki bodo v Španskem Vigu. Športnih disciplin bo več in v sredo 19.10.2022 smo imeli prve priprave za Olimpijsko tekmovanje. Se veselimo.

Za vsa dogajanja v našem lokalnem okolju skrbi, spremlja ter nas obvešča naša tajnica Barbara. ♥

Marja Dolhar Batistič

Pohod na Krvavec

V soboto, 10. septembra, smo se ob 7. uri zbrali v Novi Gorici in se z avtobusom odpeljali proti 1835 m visokemu Krvavcu v osrčju Kamniško Savinjskih Alp.

Vremenska napoved je obetala lepo vreme do srede popoldneva. Avtobus je brzel po avtocesti, ki je bila od Razdrtega dalje zavita v meglo. Marja nam je podrobno opisovala Cerklje na Gorenjskem, izhodišče za vzpone na Krvavec in Krvavec sam. Z zanimanjem smo jo poslušali in še sami nismo vedeli, kdaj se je avtobus usmeril na izvoz Vodice, zavil proti Cerkljam in potem sledil tablam za Krvavec. Megla je ostajala v dolini. Strma, asfaltirana cesta se je vzpenjala preko občasnih precej razglednih pobočij in skozi naselje Ambrož pod Krvavcem do Planine Jezerca z n.v. 1410 m, kjer smo

parkirali. V daljavi je bil v soncu lepo viden Krvavec z oddajnikom.

Polagoma smo se pričneli vzpenjati navzgor do brunarice Sonček. Njihov najmlajši sin Štefan nas je pospremil naprej po Poti pastirskih škrtov. Med smrekami so nas pozdravljale mojstrsko izdelane lesene skulpture gozdnih živali, goba, škrtov prelaz. Ustavili smo se pri dveh velikih ogledalih – eno nas je razpotegnilo, drugo podvojilo.

Pot pastirskih škrtov je pravljico doživljajska pot za otroke, ki vodi skozi gozdove in slikovite pašnike Krvavca. Prehodili smo delček te poti in nadaljevali po pašniku navzgor med kravami in telički. Pogled v dolino so zakrivali nizko ležeči, puhasti, beli oblaki. Zaradi megle je bil panoramski pogled okrnjen. Občasno



*Pohodniki pred Plečnikovo kapelico na Krvavcu
(Foto: Slavko Ružič)*

smo videli v daljavi Julijce s Triglavom, Karavanke s Stolom v ozadju. V naši neposredni bližini so se nam kot na dlani ponujali vrhovi Kamniško Savinjskih Alp. Že je bil tu Dom na Krvavcu in malo naprej Plečnikova kapela Marije Snežne. Za dobro srečo smo zazibali zvon in kar nekaj časa je odmevalo njegovo zvonjenje. Koliko želja je letelo v nebo!

Do 10 minut oddaljenega 100 m visokega oddajnika za RTV Slovenijo se nas je zaradi dvigajoče megle napotilo le del pohodnikov. Sledil je spust po krožni poti do Kriške planine, kjer smo se napotili do eko kmetije Viženčar. Posedli smo se za mize na terasi in kmalu so nas postregli z dobro, domačo hrano. Siti in zadovoljni smo s odpravili do avtobusa. Prehodili smo 6 km in napravili 315 višincev.

Naš naslednji cilj je bil nekdanji samostan Adergas z župnijsko cerkvijo Marijinega oznanjenja v vasi Adergas v dolini. Sedanja



*Spuščamo se
(Foto: Slavica Babič)*

cerkev in samostan v t.i. beneškem baročnem slogu sta bila zgrajena leta 1771 na ruševinah prejšnjega. Tega so leta 1238 ustanovile nemško govoreče nune iz okolice Dunaja. V cerkvi sta nas prijazno sprejela župan občine Cerklje na Gorenjskem Franc Čebulj, ki nam je predstavil občino, in župnik Slavko Kalan, ki nam je razložil zgodovino samostana in cerkve. Ogljedali smo si katakombe pod cerkvijo in v zakristiji nazdravili, zapeli in se nasmejali župnikovim anekdotam.

Med vožnjo proti domu sta sonce in dež ustvarjala čudovite mavrice. Kar dva pisana živobarvna loka sta se bočila na nebu, ko smo se bližali Novi Gorici, kjer nas je pričakalo suho vreme. Tudi v naših srcih in mislih se je pretakala mavrica lepih doživetij, ki nam jih je pripravila Marja s sodelovanjem Slavice in Gorazda. Ali kot je rekla Eda, koliko lepih nebes se nam je odprlo danes. ♥

Marinka Šorli

Pohod v Brda

5. oktober – dan učiteljev, ki sem ga po štiridesetih letih doživljala na svojstven način. S polno mero brezskrbnosti in neizmernim veseljem.

Pohod v Brda. To je pokrajina na zahodni meji slovenskega narodnostnega ozemlja.

Ob 8.30 smo se odpeljali iz Nove Gorice, avtomobile parkirali ob gradu na Dobrovem in se, opremljeni, kot se spodobi za tak pohod, odpravili na pot.

Ustavili smo se ob vinski kleti in poslušali zanimivosti o pridelavi vina in olja.



*Briški vinogradi
(Foto: Zdenka Šfiligoj)*



*V Brdih smo, veseli smo
(Foto: Slavica Babič)*

s svojimi košatimi krošnjami počivale in omogočale počivališče tudi pticam. Oljke so se obložene sklanjale k tlom, tu z zelenimi plodovi, tam s črnimi. Kakiji so letos bogato obrodili. Kako ne bi ljubil tako bogate zemlje? Kako ne bi ljubil njenih plodov? Njenega zdravja? Znoja in pesmi pridnih ljudi? Ko se oglašajo vrane in škorci? Ko mi nismo živahno čebljali, je bila pokrajina mirna in tiha. Tudi to je lepo.

*O Brda – moja domovina
presladka, slajša kakor vina
grozdi, ki nad vrati
hiš naših se v jeseni zlati
bleščijo. Brda, moja, mila
in draga domačija ...*
(A. Gradnik: Brda)

Po poti se je vila naša skupina. Spet smo se srečali stari prijatelji, znanci. Veliko smo si povedali in tkali niti novih prijateljstev.

Ustavili smo se na pokopališču in si ogledali cerkvico Svetega Duha na jezeru. Na jezeru baje zato, ker so tla tako mokro gibljiva, da so spremenila lego celotne cerkvice. Obnovljena je in v njej so čudovite freske. Na tem pokopališču je pokopan Rado Simoniti (1914 – 1981), skladatelj in dirigent, rojen v Fojani. V Fojani smo si ogledali cerkev sv. Florjana. Tudi ta je lepo obnovljena. Na tej rodovitni zemlji, v tem milem podnebjju so klenci ljudje. Spoznali smo njihovo prijaznost in gostoljubnost. Postregli so nam s sadjem, pecivom, domačimi zeliščnimi pijačami, ki pogrejejo in, kot se spodobi, tudi kozarček pristnega briškega smo poskusili.

*Grozdja girlande pred hišo vise,
daleč okoli vinogradi zlati
trudu plačilo obetajo dati –
kmet, o povej, se ti smeje srce?*
(A. Gradnik: Grozdja girlande)

Gradnik razmišlja kot F. Prešeren pred njim:
»... ki utopi vse skrbi ...«

*Poglej ta čisti, zlati, sladki sok,
vso skrb nam zbriš, žalost in trpljenje!
Saj da veselo naše bo življenje,
zato nam ga na svet poslal je Bog.*
(A. Gradnik: Nedelja)

Še eno cerkvico smo si ogledali; v Barbani. Posvečena je Devici Mariji (šagra 8. septembra). Očaral nas je nežen bel kip Device (delo soproge Toneta Kralja).

Na poti do Plešivega smo se malo prepotili. Če so hribi, so tudi doline in mi smo se vzpenjali in spuščali in občudovali pokrajino: vasice, stolpiče, cerkvice, »ta svetel paradiž« kot pravi A. Gradnik na hribčkih, v globelih pa vinograde, sadne nasade. V Plešivem smo se spogledovali s Furlanijo in od tam krenili proti Medani. Tam smo se ustavili pred rojstno hišo pesnika Alojza Gradnika (1882 – 1967), ki je s svojo poezijo postavil več spomenik Brdom in Bricem.



Po Bjli cepiki
(Foto: Klaudi Kofol)

*Na holmih pisanih trop belih sel,
rdeče strehe, v vrtih sočni sadi,
na bregih zeleneči vinogradi –
o kolikokrat sem v mislih te imel
in kolikokrat te gledam iz daljav
vso zamegljeno, rodna zemlja – mati!*

...

(A. Gradnik: Brda)

Zelo sladko pa je bilo doživetje pri Zoranu in Ani Šfiligoj. Gostoljubno sta nam odprla vrata svoje domačije in tam smo veliko izvedeli o čebelah in medu, ogledali smo si čebelnjak. Postregli so nam kuhano vino z medom, medeni punč in medenjake. Od njih smo se sladki poslovili. Te dobrote bomo lahko pripravili tudi doma, saj smo dobili recepte, pa tudi z medom smo se oskrbeli. Hvala.

V Brdih je vse med.

...

*Med hruške sok je, jabolke in sliv,
med smokve so in trte, grozdi črni,
med zrele so robidnice med trni,
med ajde drobne čašice zlati.*

...

(A. Gradnik: September)

Med osmimi označenimi krožnimi potmi po Brdih, ki so poimenovali po starih sortah češenj, smo mi prehodili pot Bjle cepike. Zaključili smo jo na Dobrovem in ura je bila že 15.00.

Bilo nas je 61 in bilo nam je lepo.

Hvala vsem, ki ste nam sončen dan naredili še bolj sončen. ♥

Pavlina Bizjak

(Op.: Pesmi so iz knjige Alojza Gradnika: Na Brda gledam)

Od srca k srcu skozi pogovor, objem in smeh...

Podružnica društva za zdravje srca in ožilja Nova Gorica je konec septembra popeljala svoje člane in prijatelje na svoje drugo letošnje letovanje, tokrat na Dugi otok.

Dugi otok ima resnično pravo ime. Po svoji dolžini 54 km in svojem najširšem delu 5 km je najdaljši otok v severni Dalmaciji. Otok bi prav lahko nosil ime tudi Zeleni otok, saj oko nenehno počiva na zelenih planjavah, ki se spuščajo do obal in zalivov kristalno čiste-

ga morja. Poleg makije, borovcev in sredozemskega rastja so na otoku mnogoteri oljčni nasadi. Večinoma so zapuščeni, nekateri pa skrbno urejeni v objemu kamnitih suhih zidov. Skoraj vse oljke so bile bogato obložene z mesnatimi plodovi. Ob pogledu nanje priključijo spomin tisto lepo dalmatinsko pesem: *...maslina je neobrana, nima koga da je bere, privila se težka grana slomit če se od nebere...* Kako zelo je resnična!

Nastanili smo se v malem ribiškem naselju Luka. Poletni vrvež in turistični kaos se je že pred mesecem polegel, na to spominjata dva nova hotelska objekta, ki sta že zaprla svoja vrata. Nad zalivom in vasjo veje mir in spokoj in zdi se, kot da se je čas tu ustavil že pred mnogimi leti. Starejši moški žulijo svojo cigareto pred mini trgovinico, ženske v črnini posedajo na klopci pred kapelico Sv. Nikolaja, čuvarja mornarjev in obujajo spomine na čase, ko je bilo v vasi polno otroškega smeha in kipečega življenja. Mladi odhajajo v »grad« tako pravijo Zadru, kjer je življenje lepše in boljše. Ribiški čolni samevajo v zalivu, ponoči pa z njimi domači ribiči odplujejo na ribolov. Riba in skrbno pridelana zelenjava na malih vrtovih je najpogostejša hrana redkim stalnim prebivalcem Luke. Podoba vasice prav zares spominja na črno-bele razglednice obmorskih krajev izpred petdesetih let. Nekateri mladi pa le ostanejo. In orjejo svojo ledino v turistični ponudbi, ki edina obljublja določen vir prihodka in predvsem razvoj. Tako kot naš gostitelj Lovro, ki je pripravil naše letovanje. Nastanili smo se v njegovem družinskem hotelu z lastno prijetno restavracijo v »retro« stilu. Hrana je bila odlična, morskih dobrot na pretek in telesne obline so kot za stavo tekmovala med sabo in pridobivale na svoji površini.

Mnogokrat je dopustovanje na morju v zadnjih septembrskih dneh pravi užitek in radost. Ko vročina popusti, ozračje pa je še vedno segreto in morje je še vedno toplo. Žal nismo imeli te sreče, morje je imelo dobrih 22 stopinj, ozračje pa je bilo precej hladno in deloma vetrovno pa tudi deževno. Od pričakovanega kopanja in plavanja v prečudovitih odenkih morja je bilo bolj malo. Nekaterim zanesenjakom in predvsem naši Slavici pa mrzel zrak niti dež nista mogla preprečiti teh radosti celo v zgodnjih jutrih pred zajtrkom.

Sicer pa nam niti malo ni bilo dolgčas. Lovro nam je pripravil kar nekaj izletov na različne kraje otoka.

Med prvim smo si si ogledali svetilnik na Velem ratu. Svetilnik je bil zgrajen 1849 in je grajen iz kamna, kot zanimivost ... pri gradnji so za vezivo uporabili jajčni beljak. Stoji sredi prelepega borovega gozda in je z 42 m višine najvišji svetilnik na hrvaški jadranski



Svetilnik Veli rat
(Foto: Slavica Babič)

obali. V njem živi svetilničar s svojo družino.

Nacionalni park Telaščica je svetovno znana in največja znamenitost Dugega otoka. Ponaša se z čudovitimi klifi na zunanji strani otoka in slanim jezerom, ki je v poletnih mesecih celo toplejše od morja. Jezero se napaja iz morja preko razpok in kanalov na dnu jezera. Klifi se navpično bohotijo v višino do 160 metrov in več ter segajo do 85 metrov v morsko globino.

Z različnih razglednih točk smo

lahko občudovali izjemno stvaritev narave. Pogledi v vrtoglavo modrino globoko pod nami so jemali dih. Nekateri naši sopotniki so celo zaplavali v jezeru in poizkusili, ali je jezero res bolj slano in toplejše od morja.

Na najvišjem klifu 166 metrov nad morjem stoji prenovljena vojaška utrdba Grpašćak. Nekdanjo vojaško opazovalnico so leta 2022 preuredili v sodobno turistično stavbo – Interpretacijo izobraževalni center Grpašćak. Iz te razgledne točke se odpirajo široki in razprostrani pogledi na klife vzdolž obale, in na celotni park Telaščica ter nacionalni park Kornati. V notranjosti utrdbe je urejena zelo izvirno postavljena instalacija o rastlinskem in živalskem svetu na kopnem in v morju, ki je na tem delu Dolgega otoka še posebej bogato in zanimivo. Poleg teh znamenitosti smo obiskali glavno središče otoka Sali, ki je počivalo v mrzlem popoldnevu.

Popoldanska kavica in čaj sta bila dobrodošla v edinem odprtem lokalu v zalivu. Pospravljene mize in stoli pred zaprtimi lokali pa že čakajo na novo poletje.

V Zmanu, mestecu preko hriba, smo poskušali dobrote, ki so delo pridnih rok otočanov. Vse je bilo okusno od sirov, salamov, marmelade z priokusom mirte in ter olje pridelano iz oliv, ki so zorele v mnogih oljčnih gajih po otoku. Nad Luko je zelo star oljčni nasad, ki priča o tradiciji in predvsem o trdoživosti oljčnih dreves, ki kljub pomanjkanju vode in ponekod tudi zemlje vsako leto znova rodijo svoj sad. Dugi otok je znan po tem, da nima izvirov sladke vode in jo na otok dovažajo s cisternami.

V ostalem prostem času smo se družili in spoznavali med sabo. Nekateri so se sprehajali okoli zaliva ali po ozkih razvejanih poteh med redkimi hišami, figami in skromnimi malimi vinogradi. Povsod skoraj pomirjujoča tišina, ki so jo zmotili redki kriki galebov in zvok motornih čolnov in ribičev, ki so se vračali v pristan. Mirno in čisto morje je ležalo na dlani in spominjalo na večnost.

Naša Slavica pa je bila tudi tista, ki je nenehno načrtovala različne aktivnosti in vabila na zanimiva druženja predvsem ob večerih. Tako smo v deževnem dopoldnevu po navodilih Jožice rezljali papirnate rože in izdelovali voščilnice. Barvali lesene obeske za točno določen namen in jih opremili z imeni vsakega od nas.

Večino večerov smo posvetili druženju. Zbirali smo se v prostoru za družabne dejavnosti. Nevenka nas je prvi večer počastila z prebiranjem poezije iz pravkar izdane zbirke pesmi Brede iz Kanala ob Soči in branjem zapisov Karla Gržana. Darko Šfiligoj je poskušal ustanoviti mini pevski zbor, saj je bilo med moškimi

predstavniki nekaj odličnih pevcev. Prepevali smo večinoma znane slovenske umetne in narodne pesmi pa tudi kakšna dalmatinska se je znašla vmes.

29 septembra je svetovni dan srca. V čast prazniku in vsem nam za popotnico, je dr. Cvetka Melihen, specialistka za srce in kardiologijo, pripravila poučno predavanje o delovanju srca in njegovih posebnostih. Poudarila je predvsem pomen zdravega prehranjevanja in načina življenja v zreli dobi.

Pomembno je skrbno spremljanje telesnih stanj kot so zvišan krvni tlak, vsebnost holesterola v krvi in prekomerna telesna teža. Zdrav način življenja pomeni opustitev kajenja in pitje alkohola kakor tudi opustiti vnos živil, predvsem maščob in tistih živil, ki obremenjujejo stene krvnih žil. Vsem je položila na srce misel »nihče ne more narediti ničesar namesto vas razen vas samih«. Tudi, če se počutimo in smo zdravi, je na mestu njeno prijazno priporočilo za vsakodnevne aktivnosti, kot so hoja in telovadba seveda v okviru zmožnosti vsakega posameznika.

Druženje se je zaključilo z bolj ezoterično vsebino. Helena, ki se ljubiteljsko ukvarja z astrologijo, je podala osnovne značilnosti prepoznavanja karakternih lastnosti posameznika skozi preučevanje natalne karte. Natalna karta je zapis pozicije planetov glede na točko in čas na zemlji v trenutku rojstva posameznika. Človek skozi življenje raste in se spreminja, na njegov razvoj vplivajo odnosi med planeti. Imenujemo jih aspekti in ker se zemlja in celotno vesolje tudi nenehno vrta so tu še tranziti, ki vplivajo na določena področja v življenju. Vse je v nenehnem gibanju in spreminjanju in če vemo kdo v resnici smo, lahko vplivamo na svoje vedenje predvsem v odnosih do sebe kot tudi z drugimi.

Nas gostitelj Lovro nam je pripravil tudi »dalmatinsko veče« z bolj bogato večerjo, domačim vinom in dalmatinsko pesmijo. Ob zvokih znanih pesmi Miše Kovača in Oliverja Dragojevića, Gibonija, klap Sufit, Rispet in Intrade smo tudi zaplesali. Koncerti dalmatinske glasbe so povsod v Sloveniji zelo dobro sprejeti. Zdi se, kot da nam Slovencem manjka poguma za globoko in pristno izražanje čustev in misli o ljubezni in vsem kar je povezano z njo. Dalmatinski melos pa je prežet z temi občutki v vsaki pesmi in nas enostavno zdrami in prebudi.

Kot bi se Univerzum želel odkupiti za neugodne vremenske razmere, se je zadnji dan zvedrilo. S turistično ladjico smo zapluli v nacionalni park Kornatov. Bajka govori o nastanku Kornatskih otokov in otočkov. Bajke je Bogu ob koncu ustvarjanja naše prelepe zemlje ostalo v pesti prgišče kamenčkov in je razmišljal kam naj jih vrže. Pogledal je povsod po zemlji in končno našel mesto, kjer je morje posebnih barvnih čudovito lepih odtenkov in jih položil



*Gremo v Telašćico, gledamo na Kornate
(Foto: Slavica Babič)*



*Drobčen pogled na Kornate
(Foto: Slavica Babič)*

v to morje, da bodo zasijali tudi kamni v vsej svoji lepoti. In res so Kornati in sklop vseh otokov in otočkov nekaj posebnega. Na njih je nekaj divjega a tudi svobodnega, nekaj mogočnega in tudi neukrotljivega. V številnih zalivih in zalivskih počiva morje v barvah smaragdov in safirjev, morske pene pa ližejo skale, ki se spuščajo ponekod nežno ponekod grobo v morje. Ob obalah je videti majhna naselja, ki se zdijo kot oaze sredi puščave.

Večina otokov je golih, nekatere pokrivajo pašniki in redko drevje. Tu se pasejo ovce in koze, ob vaseh in kjer je več zemlje so redki vinogradi in oljčni nasadi.

Na ladjici smo se zabavali, prepevali in celo plesali. Opazili smo celo delfine, ki so nas spremljali in se igrali med valovi. V enem izmed zalivov smo izkoristili priložnost kopanja v kristalno čistem morju. Družina kapitana ladje nas je počastila s kosilom na svojem domu na otoku Kornat. Ribe in meso izpod peke, krompirjeva solata in domače vino pridelano iz grozdja, zorjenega pod vročim dalmatinskim soncem so nam šli še kako v slast. Na povratku je začel pihati maestral in

morje je nabralo valove v brazde. Za pokušino smo doživeli nekaj adrenalinske vožnje, ko je izkušen kapitan varno vodil ladjo skozi valove.

Zadnji večer smo preživeli v posebnih energijah. Slavica je pripravila prav posebno presenečenje z obeski, ki smo jih pripravili pri likovnem ustvarjanju. Vsak je izžrebal obesek s imenom nekoga izmed nas. In imel nalogo, da se o tej osebi malo pozanima, o njej razmišlja in jo zvečer predstavi.

Predstavitve vsakega izmed nas v očeh drugega je bila več kot veličastna. Videli smo presenečene obraze, doživeli spontane objeme, slišali bogate opise nekoga, včasih tudi humorne, kdaj pa samo iskreno »vesel/a sem da sva se spoznala, vseč si mi je ipd...«. Nasmeljali smo se do solz. In predvsem smo spoznali drug drugega v čisto drugačni luči. Bilo je pravo odpiranje srca k srcu skozi besedo, objem in smeh in energije so se prepletale ena z drugo in pletle spomin, ki bo vedno znova zaživel ob imenu Dugi Otok.

Za ovacije smeha je med kratkimi premori dodatno poskrbel še Darjo z vici. Tako kot tudi druge večere jih je stresal kot iz rokava. Smeh sprošča vsako mišico posebej in prežene vsako slabo voljo. V vsakdanjem življenju kar pozabimo nanj, zato pa so taka srečanja in potovanja več kot dobrodošla.

Sproščeni in odpočiti smo se vrnili na svoje domove med svoje drage.

Naj nas misel »iz srca k srcu z besedo, z objemom in smehom« vodi tudi doma vsak dan znova.



Helena Kenda

Petrčane, 20.10.-23.10.2022



Navdušili smo se nad igro prstometa
(Foto: Igor Dornik)



Spikerki sta ocenjevali vsak met, vzpodbujali ...
(Foto: Slavica Babič)

Zakoračili smo v drugo polovico meseca oktobra. V želji, da se bomo lahko še kopali (vreme nam je bilo zelo naklonjeno), doživeli in videli kaj lepega, skratka, da naredimo miselni odklop, smo se člani Podružnice za Severno Primorsko z dvema avtobusoma odpravili na štiridnevno letovanje v Dalmacijo, v Petrčane pri Zadru. Nastanili smo se v hotelu Piniija.

Čeprav smo bili na letovanju le štiri dni, je bil naš program zelo bogat. Vsak je lahko našel kaj zase. Pogumni so se kopali v morju, drugi so se sprehajali ob obali, nekateri pa so se preizkusili v metanju špljak (prstomet). Seveda brez burnega navijanja za svojega igralca ni šlo. Najboljši igralec je na koncu tekmovanja dobil pršut. Žal nam je prvo mesto odnesel tekmovalac iz vzhodne Slovenije, ki je bil del skupine, ki je sočasno bivala z nami v hotelu.

Poleg športnih aktivnosti pa smo imeli tudi nekaj ogledov. Na poti v Petrčane smo se ustavili v naselju Smiljan, ki upravno spada pod mesto Gospić. Smiljan je bolj znan kot rojstni kraj Nikole Tesle, ki se je tam rodil leta 1856. Danes je Teslova rojstna hiša skupaj s srbsko pravoslavno cerkvijo in okolico spominski kompleks, kjer so prikazani številni Teslovi izumi.

Obiskali smo tudi mesto Nin, najstarejše hrvaško kraljevo mesto z najdaljšo hrvaško peščeno plažo, imenovano Kraljičina plaža, dolgo kar 3 km. To malo mestece se ponaša tudi z najmanjšo katedralo na svetu iz 9. stoletja, ki je ostala nedotaknjena do današnjih dni.

Organiziran je bil tudi izlet v Narodni park Krka. V območju porečja reke Krke se naravni pojavi prepletajo s kulturno zgodovinskimi spomeniki. Reka Krka ima sedem lehnjaških slapov, ki so naraven kraški fenomen. Ogledali smo si najdaljši in najbolj obiskani slap, Skradinski buk. Med hojo po mostičkih prek lehnjaških pragov smo lahko občudovali naravo. Ogled smo zaključili z vožnjo z ladjico do kraja Skradin, kjer so nas postregli z njihovo specialiteto Skradinski rižot.

Večer pred odhodom domov so nam popestrili pevci iz Klape Intrade s prečudovitimi dalmatinskimi pesmimi. Ob poslušanju in petju smo uživali prav vsi.

Ob povratku domov smo se ustavili še v mestu Zadru, mestu bogate in nemirne zgodovine. Je poln zanimivosti. Trg petih vodnjakov, Kopenska vrata, samostan sv. Marije, Knežja palača... Sprehodili smo se do kamnitih stopnic ob morju, do Morskih orgel ter se predali njihovim zvokom. Morje je torej orkester in dirigent tega koncerta. Ogled mesta smo zaključili na glavni ulici Kalelarga. Kako pomembna in koliko domačinom ta ulica pomeni, pove podatek, da je opevana v pesmi znanega hrvaškega pevca Tomislava Ivčića.

Štiri dnevno letovanje smo zaključili z degustacijo vin v vinarni Karaba v Pakoštanah blizu Vranskega jezera.

S pogledom na morje na eni strani in pogledom na jezero na drugi strani smo zapustili obalo ter se odpeljali proti domu. Po večurni prijetni vožnji smo v večernih urah prispeli v Novo Gorico. Bili smo malce utrujeni, vendar polni novih doživetij, novih spoznanj in v pričakovanju novega letovanja. ♥

Zora Korenč



Pozdrav soncu v Zadru (Foto: Slavica Babič)

Dani v slovo

Letošnji zadnji oktobrski dnevi so bili še posebej radodarni s soncem, njegovi žarki so segrevali že rahlo utrujeno zemljo. V krošnjah dreves se je listje lesketalo v vseh barvah od rumene, rdeče, svetlo rjave in sive ter se ob rahlih sunkih vetra usipalo na tla. Človek je imel občutek, da se poletje kar noče posloviti od nas. V tem razkošju narave pa se je žal nepričakovano, nenadoma poslovila od nas dolgoletna prijateljica, članica našega Društva, dr. Dana Košiček.



*Dana Košiček, dr. med.,
specialistka pediatrije*

Novica o njenem odhodu nas je tako presenetila, da ji sprva nismo verjeli in čakali smo novih sporočil, ki bi to tragično vest zanikali. Žal, se to ni zgodilo. Dane ni bilo več.

Dana Košiček, dr. med., specialistka pediatrije, je postala članica Društva za srce kmalu po ustanovitvi njegove podružnice za Severno Primorsko v letu 2001. Ustanovitelji so jo takoj izbrali v Upravni odbor in dela se je lotila z vso vnemo. V tem času je bila še redno zaposlena na Pediatričnem oddelku SB dr. Franca Derganca v Šempetru pri Gorici, kjer je bila kar 15 let tudi predstojnica. Širom severne Primorske je bila poznana po svoji strokovnosti, ljubeznivosti in naklonjenosti malim bolnikom, staršem pa v veliko oporo s svojim optimizmom in vztrajnostjo pri iskanju diagnoze in zdravljenju.

Še posebej se je poglobila v otroško kardiologijo in navdušila z njo tudi sodelavce ne samo na njenem oddelku, temveč tudi na drugih. Prav to je bil verjetno povod, da se je odzvala povabilu prvih članov Društva in nato vneto iskala nove sodelavce in sodelavke, ki bi pritegnili širše članstvo k naši dejavnosti. Vsa leta je iskala predavatelje iz različnih področij medicine, ki so na srečanjih Društva ali ob drugih priložnostih delili svoje znanje in odgovarjali na zastavljena vprašanja. Navdušila je medicinske sestre za opravljanje osnovne laboratorijske diagnostike na terenu, po pohodih in po končanih predavanjih. V naše vrste je vedno znala privabiti tiste posameznike oz. posameznice, ki jih je spoznala v drugih sredinah, saj je bila aktivna tudi v športu, pri delu s starejšimi občani, sodelovala je v Medgeneracijskem centru in drugod. Vedela je, da bo njihovo znanje naši podružnici koristilo. S svojim načinom govora, vztrajnostjo in ljubeznivostjo je dosegla, da je bilo njenemu vabilu ali zadolžitvi težko odreči. Na sestankih Upravnega odbora je imela veliko koristnih nasvetov in predlogov za naše delo. Zavzemala se je za uvedbo novih preventivnih oblik preiskav za člane društva, organizirala skupine za udeležbo na tečajih oživljanja in pripeljala prve strokovno usposobljene učitelje na le-teh.

Kot ljubiteljica narave pa je imela najraje pohode, ki so postali med članstvom zelo priljubljeni. Ko se jih zaradi zdravstvenih težav

ni mogla več udeleževati, je bila navdušena nad fotografijami in filmi, ki smo jih ji posredovali. Ljubila pa je tudi petje in s svojim širokim poznanstvom privabila na naše prireditve pevske zборе ali soliste, ki so za nastop prejeli samo šopek cvetja in besedo «hvala», saj si kaj več kot to nismo mogli privoščiti. Za svoje prispevke k delu podružnice je ob 10. obletnici delovanja prejela Zlato priznanje Društva za srce in se ga prisrčno razveselila.

Tebi Dana, dr. Košičkova, izrekamo danes veliki HVALA za vse kar si naredila za naše Društvo za srce, za tvoje prijateljstvo, srčnost, optimizem in dobroto, ki si jo delila z nami.

Pogrešali te bomo! Počivaj v miru v svojem zadnjem počivališču pri cerkvi sv. Lovrenca pri rojstnem Kobaridu, kjer si želela biti pokopana ob pogledu na zasneženi Krn in modrozeleno reko Sočo ter v bližini Primorskega slavčka Simona Gregorčiča. ♥

*Društvo za srce, Podružnica za severno Primorsko
Cvetka Melihen Bartolić*



Dani v slovo

*Pod Škabrijelom v, strmino si stopila,
Ti misel in želja se ti je utrnila, živeti
da še nekaj let bi usoda namenila,
vse to in drugo takrat si govorila.*

*Realnost pa kot vedno je ostala,
odšla si zdaj od nas najdražjih,
k.sv. Lovrencu, Gregorčiču,
v družbo večno, dom žalosti spomina.*

*H Gregorčiču in pri sv. Lovrencu
dom si zadnji ti izbrala,
v Vrsno, dom ob bistri Soči,
počivaj Dana, v zemlji ti domači.*

*A žalost v nas je neizmerna,
saj radi kot danico smo te imeli,
poslanstvo in srčnost si gojila
zdravnica si in vedno boš ostala.*

*Zahvala ti, za vse kar dobrega
v poslanstvu si storila, za nas
in paciente male, mi pa v solzah
te pogrešamo in žalujemo za tabo.*

Hvala ti za vse draga Dana.

1. 11. 2022

Jordan Milost

Gripa ni edina, ki vam lahko oteži jesen in zimo

Skorajda na vsakem koraku se srečujemo z omembo gripe, zato velika večina že skrbi za okrepitev svojega imunskega sistema, ki ima v boju proti različnim boleznim veliko vlogo.

A gripa še zdaleč ni edina bolezen, ki vas v teh jesensko zimskih mesecih lahko ustavi, spravi v posteljo ali morebiti celo v bolnišnico.

Novost v cepilni shemi je brezplačno cepljenje proti pnevmokoknim okužbam

Spopadamo se z upadom precepljenosti proti gripi, a s še manjšo številko se, žal, srečujemo pri precepljenosti proti pnevmokoknim okužbam med odraslo populacijo.

A z letošnjim **sprejetjem brezplačnega cepljenja proti pnevmokoknim okužbam za vse kronične bolnike in starejše od 65, je odprta nova možnost zaščite proti pljučnici in drugim pnevmokoknim boleznim**, je poudaril prim. dr. Aleksander Stepanovič, predsednik združenja zdravnikov družinske medicine.

Stroka cepljenje priporoča, saj je cepivo varno (je mrtvo) in učinkovito (v cepivu se nahajajo tisti serotipi pnevmokoka, ki najpogosteje povzročajo invazivno bolezen). Potreben je le en odmerek cepiva, zato cepljenje proti pnevmokoknim okužbam lahko opravimo istočasno s cepljenjem proti gripi. Želja je, da se doseže kolektivna imunost, a za to je potrebna 80 do 85-odstotna precepljenost. S povečanjem precepljenosti bi lahko preprečili težje poteke bolezni in številne zaplete, pa tudi marsikatero smrt.

Kaj sploh so pnevmokoki?

Pnevmokok je bakterija, ki jo poznamo že več kot 100 let. Obstaja okoli 100 različnih vrst oziroma sevov bakterije, med katerimi lahko večina povzroči razvoj bolezni.

»Zboli lahko vsak, najbolj ogroženi so pa majhni otroci do 2. leta starosti, kronični bolniki in starejši. Pri majhnih otrocih okužba najpogosteje poteka v obliki vnetja srednjega ušesa, sinusov in nosnih votlin, medtem ko pri starejših največkrat v obliki pljučnice. Lahko pa pride tudi do okužbe krvi in vnetja možganskih ovojnic oz. meningitisa. Nekatere hujše pnevmokokne okužbe se lahko končajo tudi s smrtjo,« nam je zaupal predsednik združenja zdravnikov družinske medicine, prim. dr. Aleksander Stepanovič, dr. med.

Kako se lahko okužimo?

Prof. dr. Matjaž Jereb iz Klinike za infektivne bolezni in vročinska stanja nam je povedal: »Sama okužba se prenaša kapljično, ob tesnem stiku dveh ljudi. Gre za okužene kapljice, ki jih ob dihanju in kašljanju izločamo v okolico.«

V Sloveniji beležimo okoli 10.000 okužb letno. Od tega okoli 20 odstotkov bolnikov sprejmejo v bolnišnično okolje in približno 20 odstotkov od teh zdravijo na oddelkih za intenzivno zdravljenje. Pri slednjih je smrtnost pomembno višja kot pri ostalih, giblje se med 20 in 30 odstotki.

Najpogostejše pnevmokokne okužbe in kako jih prepoznamo?

Vnetje srednjega ušesa je najpogostejša pnevmokokna bolezen pri otrocih. Kaže se z bolečino v ušesu, pordelim in rdečim bobničem, lahko z izcedkom iz ušesa in povišano telesno temperaturo, pri dojenčkih lahko tudi z razdražljivostjo in drisko.

Pnevmokokna pljučnica se prične nenadoma z mrzlico, visoko telesno temperaturo, kašljem z gnojnim rumenim izmečkom, ostro bolečino v prsih, ki se poslabša ob globokem vdihu, povišanim utripom srca, oslabeledostjo.

Bakteriemija je okužba krvi, do katere pride zaradi vdora bakterije v kri. Posledica bakteriemije je sepsa.

Za pnevmokokni meningitis so značilni bruhanje, povišana telesna temperatura, glavobol, utrujenost, razdražljivost, trd vrat, nevrološki izpadi, krči in koma.

Najučinkovitejša zaščita je cepljenje.

Brezplačno cepljenje je na voljo vsem starejšim od 65 let ter kroničnim bolnikom, opravi se z enim samim odmerkom, enkratna revakcinacija pa je pri starejših od 65 let priporočljiva po 5. letih v primeru, če so cepljenje opravili pred 65. letom.

Cepite se lahko pri izbranem pediatru ali osebem zdravniku, v cepilni ambulanti zdravstvenega doma ali v lokalni izpostavi NIJZ.

DRUŠTVO ZA SRCE ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Dogodki ob svetovnem dnevu srca 2022 v štajerski prestolnici



Tudi dva šotora na Trgu svobode sta bila premajhna
(Foto: Mirko Bombek)



EKG monitor odkriva motnje ritma
(Foto: Mirko Bombek)

Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje je v počastitev Svetovnega dneva srca, ki ga 120 držav sveta, z različnimi prireditvami in medijsko izpostavljenostjo približa ljudem, za člane društva in širšo javnost na območju Mestne občine Maribor in občin Podravja, ob upoštevanju Odloka Vlade Republike Slovenije za preprečevanje širjenja virusa kovid-19, pripravilo in izvedlo naslednji program:

V soboto, 17. 09. 2022, smo kljub slabemu vremenu izpeljali vsebinsko bogato, že tradicionalno, strokovno ekskurzijo z antidepresivnim naslovom »Recimo stresu NE, z druženjem med ogledom Knežjega mesta in Kozjanskega, ZA SVOJE SRCE«. O tem se prepričajte v posebnem prispevku naše skupne revije.

V nedeljo, 18. 09. 2022, smo se trudili za najboljše rezultate na testu telesne zmogljivosti v hitri hoji na 2 km pri Osnovni šoli Miklavž na Dravskem polju. Zdi se nam, da v pokovidnem času zanimanje za hitro hojo upada, upamo da ne v sklopu dolgega kovid ali pokovidnega sindroma. Test je dober pokazatelj naše

telesne pripravljenosti, brez tekmovalnega naboja, saj se primerjamo z lastnimi, poprej doseženimi rezultati.

V torek, 27. 09. 2022, smo z g. Stanetom Kocutarjem na Radiu Maribor imeli kar dolg intervju o preprečevanju in zdravljenju srčno-žilnih bolezni, še posebej v luči aktivnosti našega Društva. Seveda se zahvaljujemo Radiu Maribor za podporo in promocijo naših dogodkov.

V sredo, 28. 09. 2022, naju je z g. Tonetom Brumnom prijazno sprejela g. Podžupanja Alenka Iskra in se iskreno pozanimala o našem preventivnem delovanju. Bilo je kar nekaj idej o širjenju sodelovanja, ki je že sedaj zgledno. Tako je župan mestne občine Maribor, g. Aleksander Saša Arsenovič, sprejel pokroviteljstvo nad našim osrednjim dogodkom 1. 10. 2022.

V četrtek, 29. 09. 2022, prav na svetovni dan srca, smo v dolgotletnem sodelovanju z UKC Maribor soorganizirali dogodek Zdrav, varovalni obrok za zaposlene. Vodstvo ga je podprlo, zaposleni pa pohvalili. Prisotni smo bili strokovnjaki s področja kardiologije s poudarkom na preventivi in prehranski strokovnjaki.

V soboto, 01. 10. 2022, dopoldne smo združili moči na osrednji prireditvi na Trgu svobode v Mariboru pod pokroviteljstvom župana Mestne občine Maribor, gospoda Aleksandra Saše Arsenoviča.

Izvajali smo številne brezplačne aktivnosti – meritve dejavnikov tveganja za srčno-žilne in možgansko žilne bolezni Irena Krajnc, med. sestra; ultrazvočni pregled vratnih žil smo udeležencem omogočili z velikim trudom in vnemo dr. Viljemke Nedog, specialistke kardiologije, vaskularne in interne medicine; meritve eventualnih motenj srčnega ritma s priročnim EKG aparatom Jana Dragar, Sekcija študentov medicine; meritve indeksa telesne mase (ITM); nudili smo možnost za pogovor in posvet z zdravnikom kardiologom, zdravstvenimi delavci in predstavniki društva s ponudbo zdravstveno-vzgojne literature.

Veliko udeležencev je bilo z obravnavo zadovoljnih, žal pa zaradi velikega zanimanja vseh nismo mogli sprejeti, naj nam ne zamerijo.

Hvala prostovoljcem za nesebično delo, vse pa vabimo tudi naslednje leto.

Mirko Bombek



Dr. Viljemka Nedog med UZ meritvijo
(Foto: Mirko Bombek)

Tradicionalna strokovna ekskurzija Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje

»Recimo stresu NE, z druženjem med ogledom Knežjega mesta in Kozjanskega, ZA SVOJE SRCE«

V počastitev svetovnega dneva srca in 20-letnice samostojnega delovanja našega društva smo člane in simpatizerje pristrčno povabili na enodnevno ekskurzijo, v soboto, 17. septembra 2022, z vodilom »S srcem za vsako srce«. Program je bil zastavljen ambiciozno a še vedno ne prenatrpano – zahvala gre našemu Tonetu Brumnu. Tudi bližnji kraji imajo veliko za pokazati. Po poti nam je marsikaj zanimivega povedal naš član Tone Petek, zgodovinar.

Uživajte v opisu našega druženja. Morda se vam porodi ideja za izlet.

Naročili smo si lepo vreme a želja ni bila izpolnjena. Sicer pa, kdo pravi da izlet v dežju ni pravi. Nas je vsebina prepričala in očarala.

Med potjo v Celje smo na Stranica pri Frankolovem podoživeli prizor, ko je okupator 12. februarja 1945 storil enega najhujših nacističnih zločinov na slovenskem ozemlju, ki je po obsegu in načinu morije primerljiv z najsurovejšimi zločini II. svetovne vojne.

Knežje mesto Celje v zgodnjem dopoldnevu je bilo turobno, a v Pokrajinskem muzeju Celje so zaživele barve in optimizem napredne ženske, ki je živila pred svojim časom. Ogledali smo si razstavo o Almi M. Karlin (1889 – 1950), ki odstira življenje Celjanke,



Lepo, prijetno, okusno (Foto: Mirko Bombek)

je veliko, veliko eksponatov z vseh koncev sveta – vredno ogleda – priporočamo.

V kleti Knežjega dvora in pod grajskim dvoriščem se na 1000 m2

svetovne popotnice, pisateljice in ljubiteljske raziskovalke, ob tem poliglotke – obvladala je devet jezikov, katero je eden od avstrijskih dnevnikov, s katerim je sodelovala, označil kot eno najbolj drznih žensk 20. stoletja. Dejansko jo narava njenega potovanja umešča med največje popotnike vseh časov. Potovala je sama, neprekinjeno osem let in se po poti preživljala z lastnim delom. Predstavljeno



Dobrodošli nasveti za zdravje
(Foto: Mirko Bombek)



Cerkev Marijinega vnebovzetja, ena najlepših baročnih umetnin na Slovenskem (Foto: Mirko Bombek)

razteza največje razstavišče – mesto pod mestom – predstavitev ostankov antične »Celeie in situ« iz obdobja 1. – 4. stoletja - tlakovane rimske ceste, obzidja z mestnimi vrati in temeljev mestnih vil.

Nemogoče je na kratko vsega opisati a ob odličnem lokalnem vodenju nam je ostala bogata bera novih spoznanj. Fascinantno!

Tudi ogled starega mestnega jedra je bil voden. S poudarkom na »o«, saj dežnikov nismo več potrebovali. Bogate arheološke najdbe rimske Celeie in ostanki srednjeveškega obzidja, nas popeljejo v preteklost od Keltov do danes, v čas Celja kot modernega mesta z bogato zakladnico zgodovine. Sprehodili smo se mimo pomembnih stavb - Celjskega doma, Knežjega dvora, Celjske mestne hranilnice, Narodnega doma, Prothasijevega dvorca, spomenikov Almi M. Karlin in Antonu Martinu Slomšku, obiskali tudi cerkev Sv. Danijela, ki je danes Stolna cerkev in dobili vtis lepo urejenega mestnega središča.



*V družbi z Almo M. Karlin, svetovno popotnico
(Foto: Mirko Bombek)*



*Rimska cesta iz 1. stoletja, še vedno na svojem mestu
(Foto: Mirko Bombek)*

V dobri veri, da bomo dobro jedli, smo se po krajši vožnji ustavili v gostilni z dolgoletno tradicijo – pri Krpanu v Šmarju pri Jelšah in nismo bili razočarani, dobra hrana v lepem okolju.

Kratek počitek med vožnjo do Podsrede, ki je manjše naselje pod gradom Podsreda in spada v Občino Kozje. Kot trg se omenja že leta 1377. Na trške pravice in privilegije še danes spominja sramotilni steber ali pranger. Grad Podsreda sodi med najpomembnejše objekte romanske arhitekture na slovenskem. Že v tem obdobju so bile izvedene štiri gradbene faze. S tem se grad uvršča, ne le v sam vrh spomeniške posesti na slovenskem, ampak mu pripada prav posebno mesto v vrsti evropskih srednjeveških gradov. Med ogledovanjem notranjosti nas je presenetila postavljena razstava del Franceta Slane, prava osvežitev srednjeveške more.

Do naslednjega ogleda smo se peljali skozi Bistrico ob Sotli, kjer so v strnjenem trgu hiše iz preteklega stoletja. Sredi naselja se nahaja z obzidjem ograjena cerkva Sv. Petra, ki se prvič omenja že koncem trinajstega stoletja. Pred bistriško osnovno šolo ohranjajo tudi spomenik Titovi materi.

Mislili smo, da se bomo samo sprehodili po Olimju in njegovih znamenitostih, katerim daje veličino grad, ki je danes spremenjen v samostan. Ob njem stoji veličastna cerkev Marijinega vnebovzjetja, ena najlepših baročnih umetnin v Sloveniji. V zavetju samostana se skriva neprecenljiva umetnina – stara samostanska lekarna s freskami, ki je tretja najstarejša lekarna v Evropi. In ta lekarna je v današnjem hitrem času založena s šestindvajsetimi različnimi čaji, petimi mazili, petnajstimi tinkturami, ne manjkajo sirupi, čebelji izdelki, kis in po moji oceni krona vsega so bile Patrove kapljice za dobro počutje – pripravljene iz osemindvajset različnih zdravilnih zelišč. Na naslednji ekskurziji jih bom vzel že jutraj!

Lahko bi prespali in nadaljevali, se šalim, a vtisov in lepih spominov je bilo toliko, da smo se prijetno utrujeni radi vrnili domov. In ne boste verjeli, naši popotniki so že razmišljali o novih dogodivščinah. ♥

*Mirko Bombek,
ob pomoči pisnih virov*

NAPOVEDNIK DOGODKOV

PODRUŽNICA LJUBLJANA

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

Predavanja

Predavanja bodo do nadaljnega v spletni obliki, predvidoma vsako prvo sredo v mesecu. Napovedana bodo na društveni spletni strani www.zasrce.si, na našem Facebook in Instagram profilu, člani boste povabilo prejeli po mailu (v kolikor imamo vaš e-naslov).

POSVETOVALNICA ZA SRCE,

Dalmatinova 10 (prvo nadstropje), Ljubljana, T.: 01/234 75 55,
E: 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,
- ♥ 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 boleznih dihal (vročina, kašelj, nahod) ne sprejemamo.

Hvala za vaše razumevanje in pristrčno dobrodošli.

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
Zdravstveno-vzgojno svetovanje	brezplačno	brezplačno

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). Na vaša vprašanja odgovarja prim. Matija Cevc, dr. med.

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/, elektronski naslov info@bazasporta.si, tel.št. 051 306 034.

Če bo zanimanje večje, bomo organizirali svojo skupino vadbe.

Nova priložnost za rekreacijo članic in članov našega društva!

Hodeči nogomet

Vsak torek od 9.30 do 10.30 (začnemo že 8.11.2022, lahko se nam pridružite kadar koli)

Kje: v dvorani Baza športa na Pesarski 12 v Ljubljani

Vadba je brezplačna.

Prijave: ziga.staric@bazasporta.si ali na T: 051 377 664 ali na našem društvu: drustvo.zasrce@siol.net oz. T.: 01/234 75 50

Izkoristite izredno priložnost in se nam pridružite.

Več o hodečem nogometu si preberite na naši spletni strani www.zasrce.si

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. 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)

- ♥ Torek, 6.12.2022 ob 18.00: predavaja Alenke Rebula: Prisluhnimo srcu, da bo naše življenje lažje, bogatejše in toplejše, Velika dvorana Mestne občine Nova Gorica, Trg E.Kardelja 1, zaželeni prostovoljni prispevki
- ♥ Torek, 20.12.2022 ob 17.00: novoletno druženje članov s programom in živo glasbo, Gostišče Kogoj, Bilje (pri Karli) prosimo za prijave!

Vodeni pohodi

Vsako prvo sredo v mesecu ob 8.30: pohod, start na parkirišču Qlandije. Pohode vodi Slavica Babič (info in prijave: Slavica Babič, T: 068/120 695).

Obveščanje o aktivnostih

Člani Upravni odbora bi želeli, da bi bili vsi člani obveščeni o vseh aktivnostih društva, zato vas prosimo, da nam tisti, ki ne prejimate obvestil po elektronski pošti, posredujete naslov elektronske pošte za pošiljanje. V kolikor je vi nimate, če je možno pa od vašega družinskega člana, na naslov: info@zasrce-primorska.si. Žal nam pošiljanje po navadni pošti vzame veliko časa in visoke stroške poštnine. Hvala za razumevanje!

Na naši spletni strani so ažurne objave <https://www.zasrce-primorska.si/>

PODRUŽNICA CELJE

Glavni trg 10, Celje

Kontakt: 040 87 21 21

Posvetovalnica:

♥ vsak četrtek med 10.00 12.00 na Glavnem trgu 10 v Celju.

Možnost merjenja krvnega tlaka, in elektrokardiograma, občasno tudi KS in holesterola.

Posvet z zdravnikom!

Predavanja:

Objava na oglasni deski in v Novem Tedniku 14 dni pred predavanjem.

Šola nordijske hoje:

♥ vsak ponedeljek ob 10.00 pri Splavarju ob Savinji pred knjižnico.

Vodeni pohodi z učno delavnico nordijske hoje

♥ vsak torek ob 10.00: zbor pri Splavarju ob Savinji. Priporoča se pohod v zgodnjih jutranjih ali hladnih večernih urah. V času počitnic pohodi odpadejo in se ponovno pričnejo v septembru. Vodeni pohodi trajajo 1,5 do 2 uri.

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELOKRAJINO

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

♥ vsak četrtek, ob 9:00: pohod po Machovi učni poti, zbirno mesto parkirišče pri Amigo baru na Malem Slatniku (na razpologo je veliko brezplačno parkirišče!). Pot smo predstavili v reviji ZA SRCE, ki je izšla februarja 2021. Vsi, ki vam veliko pomeni gibanje v neokrnjeni naravi in se zavedate veličine redne hoje in njenih vplivov na zdravje in splošno dobro počutje, pristrčno vabljeni!

Kot smo že nekajkrat omenili, je pot dolga približno 9 km, pretežno ravninska, z dvema malenkostnima vzponoma. Hodimo po naravnem terenu, za kar so nam noge še posebej hvaležne. Za pot potrebujete le dobro voljo, udobne in nepremočljive čevlje, ker sta rosa in vlaga v tem času naši spremljevalki, nekaj brezalkoholne pijače, priporočamo topel čaj in morda manjši prigrizek, da vam ne bi tekom triurnega pešačenja zmanjkalo energije.

Meritve gleženjskega indeksa

Sredi decembra predvidevamo v prostorih Podružnice na Glavnem trgu v Novem mestu v dopoldanskem času izvedbo preventivnih meritev gleženjskega indeksa, meritve krvnega tlaka ter meritve sladkorja in holesterola v krvi.

V kolikor ste za izvedbo meritev zainteresirani, prosimo, če se prijavite tajniku Podružnice Sonji Gobec na tel. 07 33 74 170 ali 051 340 880 ali na e-naslov: drustvozasrce.nm@gmail.com.

Za srce • november 2022

Na osnovi vaših prijav oz. skupaj z vami bomo uskladili termin izvedbe meritev.

Preventivne meritve

Za širši obseg preventivnih meritev in svetovanje pa tudi to pot spominjamo na bogat nabor meritev, ki jih izvaja matično Društvo v Ljubljani. Glede na to, da imamo upokojeanci in nekatere druge kategorije državljanov možnost brezplačnega javnega prevoza po državi in tudi marsikje možnost brezplačnega mestnega prevoza, med drugim tudi po Ljubljani, priporočamo dobrodošlo popestritev vsakdana z obiskom in ogledom našega glavnega mesta, hkrati pa uporabo katere od ponujenih aktivnosti in meritev, ki jih izvajajo na sedežu Društva v Ljubljani, Dalmatinova 10, za kar se je potrebno obvezno naročiti. Društvo se nahaja v samem centru mesta, 10 minut hoda od železniške oz. avtobusne postaje. Informacije o aktualnih aktivnostih oz. naboru meritev in možnostih naročila nanje najdete v rubriki Napovednik dogodkov pod: PODRUŽNICA LJUBLJANA! Ljubljana je v decembru še posebej čarobna.

Brošura Društva z odgovori kardiologov

V naši Podružnici lahko dobite tudi najnovejšo brošuro matičnega Društva z odgovori kardiologov na vprašanja bolnikov o srčno-žilnih boleznih, s katerimi se često srečujejo zaposleni v Posvetovalnici za srce. Prim. Matija Cevc, dr. med., predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije je med drugim v uvodu brošure zapisal »prepričan sem, da se bo ob prebiranju teh vprašanj in odgovorov nanje marsikateremu zaskrbljenemu bolniku odvalil kamen s srca, saj bo dobil odgovor in pojasnilo, s katerim se bo lažje odločal kako naprej«.

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Kontakt: Inge Sajovic 030 673 541

♥ četrtek, 15. decembra 2022 ob 18:00: Gorenjska podružnica Društva za zdravje srca in ožilja pripravlja delavnico Preventiva padcev v starosti, ki bo v četrtek, 15. decembra 2022 ob 18:00 v telovadnici Centra za krepitev zdravja v kleti Zdravstvenega doma Kranj, na Gosposvetski cesti 10. Delavnico bo vodila Sara Rojnik, mag. kineziologije.

Ker boste na delavnici lahko sodelovali na praktičnih vajah ter spoznali načine, kako se obvarovati padcev, pridite udobno oblečeni in obuti. Prijavite se lahko pri Inge Sajovic, tel. 031 307 163.!

PODRUŽNICA ZA KRAS

Kontaktna oseba: Iztok Čebihin, 031 335 578

e-naslov: kraskasrca@gmail.com

♥ 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

Društveno pisarno imamo ob četrtekih na Celjski cesti 21. Vhod je v bloku za Tušem, na koncu bloka po stopnicah v kletne prostore. Nudimo vam svetovanja, druženje ob čaju ... Zaradi boljše organizacije

časa, Vas prosimo za telefonsko najavo ob torkih med 10. in 12. uro.
Info: Marica Matvoz te.: 031355986. Vabljeni!

- ♥ **3. december ob 9.30** se zberemo na parkirišču pred občino Muta. Tokrat se ponovno srečamo pred prihodom treh dobrih mož v prijetni družbi in vodij pohoda, Finiki in Ivanu Kričej, tel.: 031/812 484. O zgodovini kraja nam bo pripovedoval Kristl Waltl... Pohod, druženje in skupno kosilo nam bo dalo novih moči in pripadnosti. Veselimo se srečanja.
- ♥ **21. januar 2023 ob 9.30** se zberemo na parkirišču za občino Slovenj Gradec. Pohod bo ob reki Suhodolnici na **Štibuh** do KT centra Katice in nazaj... Srečanje v zimskem okolju nas bo peljalo v veselo uživanje življenja z naravo. Z varovalnim kosilom bomo zaključili prijetno druženje. Vodja pohoda bo Marica Matvos, tel.: 031/355 986. Prirčno vabljeni.
- ♥ **18. februar 2023 ob 9.30:** na parkirišču pri trgovini Hofer na Prevaljah. Spomin na kulturni praznik bomo obeležili s svojimi in lokalnimi kulturnimi utrinki. Vabljeni na pohod. Vodja srečanja bo Fanika Grošelj, tel.: 041/750 537. Veselimo se srečanja... Vabljeni. V primeru močnih padavin ob času pohoda se le-ta prestavi na naslednjo soboto.
- ♥ **31. marec 2023 ob 11.00:** se srečamo na delovnem ZBORU Društva... Podružnice za Koroško v dvorani Društva upokojencev v Slovenj Gradcu, Šolska ulica 10. Po kosilu bo še krajši sprehod. Veselimo se druženja s teborj. Prirčno vabljeni v imenu UO in predsednice Majde Zanoškar, T: 040/509 207.

PODRUŽNICA ZA POSAVJE

Kontakt: Franc Černelič 041 763 012

PROGRAM POHODOV »SRCE« 2022 – Podružnica Posavje. Realizacija bo odvisna od stanja covid-19.

DATUM POHODA	PROGRAM POHODA	Malica	VODSTVO
10. december	Ponudba Brežic	Lastni nakupi	Černelič Franc 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

Pričakujemo vas na naših merilnih mestih in drugih aktivnostih. Ponujamo vam nabor naših aktivnosti: meritve krvnih vrednosti in posvetovalnico, tako na nekaterih merilnih mestih, kot na sedežu društva, končujemo jesenski sklop predavanj. Naša usmeritev pomagati vam pri ohranitvi zdravja velja naprej. Upoštevajmo smernice za zajezitev epidemije in življenje bo bolj normalno in lepše. Sami se odločajte o zaščitnih ukrepih, naj vam ne bo nerodno nositi maske ali si razkuževati rok. Več, kot se družimo, več je vseh mogočih viroz. Našim članom, ki so praviloma starejši, nekateri tudi krhki, še posebej priporočamo cepljenje, proti kovidu-19 s pozitivnim odmerkom, pa tudi proti gripi, pljučnici.

Vse več je tistih, ki so kovid-19 preboleli, vede ali nevede, tudi brez večjih posledic, pri vseh pa le ni tako. Mnogi so ga preboleli dvakrat ali celo večkrat. Vedno več je podatkov o »dolgem kovidu« ali »poz-

nem kovidu«. Kovid-19 povzroča vrsto okvar na večini pomembnih organov, tudi na srcu!

Člani našega Društva o ponudbi naših storitev lahko preberete tudi v letošnjem Mariborskem srčnem utripu.

Meritve krvnih vrednosti, EKG-monitor in GI (gleženjski indeks)

Predvideli smo termine meritev krvnih vrednosti, EKG-monitorja in meritve gleženjskega indeksa (GI) z novim, sodobnim, avtomatskim merilnikom.

Na stalnih merilnih mestih merimo krvni tlak, saturacijo/zasičenost kisika v krvi in krvne vrednosti sladkorja, holesterola in trigliceridov, preverjamo srčni utrip z EKG monitorjem, nudimo posvet z zdravnikom.

Naše meritve izvajajo usposobljene medicinske ekipe.

- ♥ vsak prvi torek v mesecu, v prostorih Društva upokojencev Tabor, Gorkega ul. 48, Maribor, med 7.30. in 10.30, tudi z EKG-monitorjem 6. 12. 2022 ter 3. 1., 1. 2. in 7. 3. 2023.
- ♥ vsako prvo sredo v mesecu, v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, med 7.30. in 9.30, brez EKG-monitorja, 7. 12. 2022 ter 4. 1, 2. 2. in 1. 3. 2023.
- ♥ vsak drugi ponedeljek v mesecu, 12. 12. 2022 ter 19. 1., 13. 2. in 13. 3. 2023 v prostorih društva, Pobreška c 8, med 8. in 10. uro meritve krvnih vrednosti, za EKG in gleženjski indeks prosimo za predhodno prijavo na 02 228 22 63 v času uradnih ur ali po e-pošti: tajnistvo@zasrce-mb.si
- ♥ meritve krvnega tlaka, krvnih vrednosti in EKG-monitor s svetovanjem zdravnika v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, Slomškov trg 5, izvajamo na prvo delovno soboto neparnih mesecev, 7.1., 4.3. 2023

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

- ♥ snemanje z enokanalnim EKG-monitorjem, ki odkrije atrijsko fibrilacijo in opredeli druge aritmije, če so med snemanjem prisotne. Meritve izvaja medicinska sestra in se zabeležijo v elektronski spomin. V primeru nepravilnosti shranjene posnetke dodatno pregleda zdravnik specialist in kratko obrazložitev preiskovani prejme po pošti s časovnim zamikom; preiskava ni namenjena urgentnim primerom, v kolikor odkrijemo večjo nepravilnost, preiskovanega napotimo v zdravstveno ustanovo. Snemanje se izvaja na stalnih merilnih mestih (glej zgoraj) in na sedežu društva - drugi ponedeljek v mesecu.
- ♥ Gleženjski indeks (NOVO – z avtomatskim, visokozmogljivim merilnikom) je neboleča hkratna meritev tlakov in posredno pretokov na žilah roke in obeh nog primerjalno. Nenormalen izvid diagnosticira zožene žile v nogah, istočasno pa opozori na možnost zoženih žil v srcu, možganih in drugih organih. Tako se test uporablja tudi kot preventivna, presejalna preiskava za srčno-žilne bolezni. Merimo na sedežu društva vsak drugi ponedeljek v mesecu in po potrebi, glede na prijave, vsak drugi četrtek v mesecu v času posvetovalnice. Informacije, potrditev datumov in prijave sprejemamo na sedežu društva, po telefonu in e – pošti (02 228 22 63; tajnistvo@zasrce-mb.si.). Prispevek za člane je 6 € in nečlane 9 €, cen nismo zvišali! Ne odlašajte, pridite, smo dostopnejši kot drugi ponudniki.

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

Predavanja

Redna predavanja v živo na Medicinski fakulteti v Mariboru se nadaljujejo. Prvo v jesenskem sklopu, o rehabilitaciji po možganski kapi je za nami, z odličnimi odzivi.

V torek 8.11. je predavala dr. Nina Glavnik Poznič o aktualni temi sodobne kardiologije: Perkutani posegi na srčnih zaklopkah ali kam gre kardiologija?

Za termin 13.12. se dogovarjamo s predavateljem dr. Gorazdom Koširjem, priznanim kardiokirurgom o sodobnih kirurških pristopih, kar bo smiselno nadaljevanje novembrske teme.

Spremljajte prosim obvestila, ki jih objavljamo v dnevniku Večer in na Radiu Maribor, za kar se obema medijema zahvaljujemo, in na naši spletni strani www.zasrce-mb.si

Vstop na predavanja je prost.

Posvetovalnica za srce – sprememba terminov

Deluje osebno na sedežu društva, ob upoštevanju zaščitnih ukrepov, **PO NOVEM** vsako drugo sredo v mesecu od 14.00 – 16.00, 14. 12. 2022 ter 11. 1., 8. 2. in 8. 3. 2023. Potrebna je predhodna prijava po telefonu v času uradnih ur društva na štev.: 02 / 228 22 63 ali po društveni elektronski pošti. Kratki nasveti tudi po telefonu na 041 395 973 od 16.00 – 17.00.

S seboj lahko prinesete aktualno medicinsko dokumentacijo.

Prispevek je 10 € za člane in 15 € za nečlane. Če opozorite na socialno in zdravstveno stisko, opravi zdravnik specialist posvet brez plačila.

Druge aktivnosti

V kolikor bo dovolj prijavljenih, načrtujemo enodnevne tečaje temeljnih postopkov oživljanja z uporabo defibrilatorja.

Vabila in objave

Vse dogodke Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje praviloma najavimo v dnevniku VEČER in po Radiu Maribor. Podrobnosti na sedežu društva: po telefonu na štev. 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.

Za sprotno obveščanje o predavanjih in drugih pomembnih dogodkih ter spremljanje različnih vsebin naše člane prosimo, da nam zaupajo svoje elektronske naslove. Spoštovali bomo vašo zasebnost in kodeks o varovanju podatkov, tudi po najnovjših evropskih direktivah. Oglejte si našo spletno stran www.zasrce-mb.si

**OSTANITE ZDRAVI
BODITE DOBRO!**

ZA SRCE



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

*Vesele božične in novoletne praznike!
Naj bo leto 2023 leto srčnosti,
povezanosti, zdravja in ljubezni.*

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

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 številke revije in uživate druge popuste in ugodnosti. **Članstvo in članarino lahko tudi podarite – primerno in koristno darilo.**

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

Vljudno prosimo, da izberete naše društvo in nam namenite PO NOVEM 1 % dohodnine, ali vsaj delež %, kar vas finančno dodatno ne obremenjuje, nam pa pomaga izvesti zastavljene programe. Obiščite nas na Društvo ali pokličite po telefonu za pomoč.

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

Pristopna izjava Maribor

Postanite naši člani!

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

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



Ime in priimek:

Datum in leto rojstva: Poklic:

Naslov bivanja:

Zaposlen:

E-pošta: Telefon/GSM:

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

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

Podpis: Datum:

Spoštovane članice in člani!

Skupaj smo močnejši, skupaj lahko premagamo še več ovir!

Na obrazec pristopne izjave, ki je dostopen tudi na spletni strani in na sedežu društva, v ustrezno okence vpišite svoje ime in izpolnjen obrazec oddajte ali pošljite v vašo podružnico ali na naslov, ki je na pristopni izjavi.



Pristopna izjava



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

Hkrati se želim vključiti (označi):

- v Klub atrijske fibrilacije (Klub AF)**
- v Klub srčnega popuščanja**
- v Klub družinske hiperholesterolemije**

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

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

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

V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ulica/cesta/naselje:

Kraj in poštna številka:

Telefon:

E-pošta:

V _____ Dne _____ Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO Z VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ime in priimek:

Rojstni datum:



Poklic:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

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

						SESTAVIL MARJAN SKVORC	NESMISEL	LASTNOST NEIZČRP- NEGA	REKA V INNS- BRUCKU	MOŠKI, KI TEKMUJE	MAJHEN DELEC SNOVI							
						ŠVEDSKA FILMSKA IGRALKA EKBERG						2						
						ŠPANSKI PISATELJ (JUAN)												
						SINEK	13											
						UROŠ ZORMAN REŽISER (ISTVAN)			MIKI MUSTER MOČEN DEŽ									
												OLGA ZUPAN						
ZA SRCE	SNOV, TVARINA	PREBI- VALKA REMSNIKA	SLOV. ODBOJKA- RICA MLAKAR	NATAŠA ARTNIK OSEBA, KI ZIDA			LAVINA					VENO PILON				SLOV. PEVEC SMOLAR	EVROPSKI VELETOK	
SULICA STREMI ROGLJI							VELIKA AFRIŠKA REKA	16				URIN	DRŽAVNA BLAGAJNA		1			
SREDSTVO ZA VEZANJE							HRANA ZA KONJE KOŽNA BOLEZEN						PISATELJ (FRANÇOIS) VZTRAJNO PROŠENJE					
BRAZILSKI PISATELJ (JORGE)						LUKA SESEK URAD EKONOMA			OČIŠČEN ZEMELJSKI VOSEK IRHOVINA						7			
RUDI ŠELIGO			OTOČJE OB ALJASKI NAPAD NA POLITIKA							PLOVILO ENODELNO OTROŠKO OBLAČILO	15					GRŠKI LJUDSKI PLES	ITAL. PRI- STANIŠČE V SEV. JADRANU	
ZA SRCE	JUDOISTKA (PETRA) DVG CEN			14			RADO BOHINC	9				PRIŠAS TEIZMA MESTO V OD OHRIDA				18		
REKA V SV KALI- FORNIJI			6	V STRUGI TEKOČA VODA			KONJIČEK PREBIVALEC NEMČIJE	4					PERZIJSKI KRALJ ŽIVAHEN PLES					
ATA		11		OSEBA IZ SVETEGA PISMA OTROK					SKLADAT. (KARL) KOŠARKAR TVRDIČ		3							
JUŽNO- AFRIŠKA DENARNA ENOTA					URADNA POTRDIČEV PODPISA											TINA TRSTENJAK RAZISKOV. (JOHN)		
SLOV. ALPINIST MAHKOTA					SLOV. TENIŠKA IGRALKA JAUŠOVEC		20			PREPREKA IVAN MINATTI	17						OMAR NABER	
PLOŠČATA MORSKA RIBA	5				RADIKAL OCETNE KISLINE			19				DALJŠI MOŠKI SUKNIČ	8					
BRITANSKA SKLA- DATELJICA (PHYLLIS)				10	PRIŠTANI- ŠČE V DR- ŽAVI WASH- INGTON							KOFEIN V ČAJU		12				

Geslo prejšnje križanke je bilo: »SKRIVNOSTI PODRASTI«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Milka SIMONETI, Kranj, Manca KARER, Ljubljana, Marija – Majda ŠABJAN, Murska Sobota, Stanislav JARC, Škofja Loka, Miroslav POKORNY, Novo mesto. Čestitamo!

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 5 lepih nagrad. Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispele do 10. januarja 2023 na naslov: Društvo za srce, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana. Rešitve lahko pošljete tudi na mail drustvo.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	18	19	20
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

NAJ VAM SLADKORNA BOLEZEN NE ZLOMI SRCA

PERIFERNA
ARTERIJSKA
BOLEZEN

MOŽGANSKA KAP
SRČNA
KAP

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

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

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

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



NAJ VAS NIČ NE USTAVI PRI STVAREH, KI JIH DELATE S SRCEM. TUDI SRČNO POPUŠČANJE NE.

Če imate zaradi srčnega popuščanja občutek, da težko dihate, ste opazili, da otekate ali ste utrujeni, se pogovorite z osebnim zdravnikom. Z ustrezno pomočjo lahko še naprej delate tisto, kar vam je pri srcu.

Za več informacij se pogovorite s svojim osebnim zdravnikom.