

ZA SRCE



Letnik XXXII • št. 7, december 2023 • cena: 1,60 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



SREČNO, SRČNO, ZDRAVO,
VESELO, ZADOVOLJNO LETO 2024

**Kronična venska bolezen • Srčno-žilna obolenja pri bolnikih z luskavico
• Če krvni tlak znižamo in nadzorujemo, lahko živimo dlje in bolj
kakovostno • Vseslovensko srečanje članic in članov v Brežicah**

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.

Prihaja umetna inteligenca – prijatelj ali sovražnik?

Aleš Blinc



V naša življenja pospešeno vstopa nova računalniška tehnologija, imenovana umetna inteligenca. Računalniški sistem Deep Blue je že leta 1997 v dvoboju premagal takratnega svetovnega prvaka v šahu Garija Kasparova, kar je vzbudilo precej zanimanja, večina strokovnjakov pa si ob tem dogodku ni belila glave. Znani ameriški jezikoslovec in humanist Noam Chomsky je zmago računalnika pospremil s komentarjem, da je to približno enako vznemirljivo, kot če bi bager premagal svetovnega prvaka v dvigovanju uteži.

Leta 2017 je program AlphaGo premagal Ke Jie-ja, svetovnega prvaka v goju, najbolj zapleteni miselni igri. Šlo je za izjemen uspeh »globokega učenja«, pri katerem se program z veliko hitrostjo samostojno uči in nikoli ne ponovi iste napake.

Leta 2023 je podjetje OpenAI v javno uporabo lansiralo program ChatGPT, ki se zna pogovarjati v skoraj vseh jezikih, vključno s slovensko, in ki lahko po navodilih oblikuje najrazličnejša besedila: pisma, prijave na razpise, strokovna menja, zabavne sestavke, pesmi ... Če ne vemo, da je besedilo ustvarila umetna inteligenca, ga je težko ločiti od tekstov, ki so jih napisali ljudje. Gre za tehnologijo »nevronskih mrež«, z ogromnim številom povezav med mikroprocesorji, kar posnema povezave med nevroni v človeških možganih.

ChatGPT je uspešno opravil ameriški pravosodni izpit in ameriške izpite za medicinsko licenco. Toda pozor: v tekstih, ki jih piše ChatGPT, se pogosto znajdejo čiste izmišljotine, ki jih imenujejo »halucinacije«. Večina teh izmišljotin je neškodljivih, zelo problematično pa je, če se v na videz strokovnih tekstih znajdejo izmišljeni podatki. S problemom verodostojnosti tekstov umetne inteligence se ukvarjajo cele skupine strokovnjakov in problem bo gotovo v dobršni meri kmalu rešen.

Umetna inteligenca nezadržno prodira tudi v medicino. Že na sedANJI stopnji učinkovito pomaga pri interpretaciji slikovnih preiskav ter najrazličnejših laboratorijskih in genetskih preiskav ter v množici podatkov poišče »rdečo nit«. Umetna inteligenca lahko spremlja potek zdravljenja, opozarja na morebitna odstopanja od strokovnih priporočil, išče interakcije med zdravili in učinkovito opravlja administrativne naloge – vodi bolnikovo zdravstveno dokumentacijo, načrtuje preiskave in ponuja zdravniku v presojo svoje zaključke in predloge. Seveda vse naštetO velja le za tiste, zaenkrat redke zdravstvene ustanove, ki imajo napredno delovno okolje, v katerem so diagnostične naprave in računalniki povezani s sistemi umetne inteligence.

Kakšna bo prihodnost medicine? Optimisti menijo, da bo umetna inteligenca razbremenila zdravstveno osebje in mu omogočila več časa za pristen, medčloveški stik s preiskovanci oz. bolniki.

Pesimisti menijo, da bo umetna inteligenca izrivala zdravstveno osebje, saj je na dolgi rok cenejša in lahko dela 24 ur na dan, 7 dni v tednu.

Neizpodbitno je, da se nam s prihodom umetne inteligence v prihodnjih letih na številnih področjih obetajo korenite spremembe, ki bodo družbo preoblikovale v podobni meri, kot jo je nekoč industrijska revolucija. Vsem skupaj nam želim, da bomo znali nove tehnologije vsaj v prevladujoči meri uporabiti v dobrobit človeštva. ♥

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 2024 leto srčnosti,
povezanosti, zdravja in ljubezni.

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

rossmax

MERILNIK KRVNEGA TLAKA X5
Med rednim merjenjem tlaka zaznava
aritmije in atrijsko fibrilacijo!

X5

♥ PARR



**NATANČEN
in UGODEN!**

- ✓ 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**

SB100

Pulzni oksimeter
za konice prstov



- ✓ % SpO2 in srčni utrip
- velik zaslon LCD za boljšo berljivost
- ✓ Zasnova za zaščito proti sončni svetlobi
- ✓ Bio-združljiva zaščita
- ✓ Tipka za VKLOP/IZKLOP z enim dotikom
- ✓ Prikazovalnik moči utripa
- ✓ Pritrjena vrvica
- ✓ Popolna izbira za presojo zdravljenja s kisikom
- ✓ Popolna izbira za spremljanje spalne apneje

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) Medika Velenje (08/382 49 01)

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* Prihaja umetna inteligenca – prijatelj ali sovražnik?

AKTUALNO

- 6 *Franc Černelič, Darija Cvetko* Vseslovensko srečanje članic in članov Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije v Brežicah
- 9 *Marija Kotar* Vseslovensko srečanje Društva za zdravje srca in ožilja v Brežicah
- 10 *Nataša Jan* Obeležili smo svetovni dan srca
- 12 *Jasna Jukič Petrovčič* Avtomatski zunanji defibrilator (AED) - učinkovita pomoč pri srčnem zastoju
- 14 *Janez Tasič* AED po gorskih kočah
- 16 *Nataša Jan* Simbol srčka ostaja pomočnik pri izbiri živil v trgovinah
- 17 *Nataša Jan* Močnejši od možganske kapi
- 19 *Franc Zalar* Franc Černelič – prejemnik priznanja Nacionalnega foruma humanitarnih organizacij Slovenije

NAŠ POGOVOR

- 19 *Marjeta Zupančič* Če krvni tlak znižamo in nadzorujemo, lahko živimo dlje in bolj kakovostno

ZNANJE ZA SRCE

- 22 *Barbara Eržen* Kronična venska bolezen
- 26 *Dominik Škrinjar* Srčno-žilna obolenja pri bolnikih z luskavico

SRČIKA

- 28 *Učenci 4. a razreda Osnovne šole Ledina, mentorica Tanja Ristanovič, prof.* Kaj si otroci želijo za zdravje svojih staršev ob zaključku leta

NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 30 *Matija Cevc* Odstranitev zob pred operacijo srca

NOVICE O ZDRAVJU

- 31 *Aleš Blinc* Dobre in slabe novice

PREHRANA ZA SRCE

- 32 *Brin Najžer* Naj zadiši
- 33 *Nada Rotovnik Kozjek* Zakaj so mišice pomembne za zdravje? Prehrana za mišice, 2.del

PREDSTAVLJAMO

- 35 *Brin Najžer* Nobelova nagrada za medicino 2009 za odkritje, kako so kromosomi zaščiteni s telomerami in encimom telomerozo

IZLETNIŠKO SRCE

- 36 *Sonja Gobec* Pohod po arheološki poti Cvinger

SRCE IN ŠPORT

- 38 *Nika Pori, Maks Pori, Nejc Skok Jekovec, Maja Dolenc* Za boljšo stabilnost

DRUŠTVENE NOVICE

- 40 Društvene novice
- 52 Napovednik dogodkov
- 58 Križanka



Letnik XXXII št. 7, 5. december 2023; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

ZA SRCE

ustanovni sponzor društva



Živeti zdravo življenje.

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 (Prehrana
za srce)

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:
Srečno, srčno, zdravo, veselo, zadovoljno leto 2024
(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 osebne obiska pri zdravniku ali posveta s farmacevtom. Če menite, da potrebujete zdravniško pomoč, se obrnite na osebnega zdravnika ali farmacevta, ki sta edina poklicana za pravilno presojo in zdravstvene nasvete glede vaše bolezni oziroma vaših težav ter za izbiro in način jemanja zdravil.«

»Za članke, v katerih je obravnavano delovanje učinkovin in zdravil, ki se izdajajo na zdravniški recept, velja opozorilo Ministrstva za zdravje: Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnava zdravilo, ki se sme izdajati le na zdravniški recept. O primernosti zdravila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščen zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.«

Program in delovanje sofinancira FIHO.

Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.



Program »ODKLOP – Preventivni program za zdravo uporabo zaslonov« v letih 2017–2025 sofinancira Ministrstvo za zdravje RS na podlagi javnih razpisov.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Projekt Do.IT (Digitalne rešitve in opolnomočenje rabe Informacijskih Tehnologij za spodbujanje izbire varovalnih živil in promocijo zdravja), sofinancira Ministrstvo za javno upravo RS na podlagi javnega razpisa za digitalno preobrazbo nevladnih in prostovoljskih organizacij ter povečanje vključenosti njihovih uporabnikov v informacijsko družbo 2021–2023.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO

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



Mestna občina
Ljubljana

EDITORIAL3 *Aleš Blinc* Artificial Intelligence - friend or foe?

Artificial Intelligence (AI) is steadily moving into medicine as well. Optimists believe that AI will lessen the workload on medical personnel and give them more time to establish a more human connection with patients. Pessimists believe that AI will push out medical personnel as it appears to be cheaper over the long-term and can work 24 hours a day, 7 days a week.

ACTUALITIES6 *Franc Černelič, Darija Cvetko* All-Slovenian gathering of members of the Slovenian Heart Association in Brežice

In October 2023 the Posavje branch of the Slovenian Heart Association organised a well-attended gathering of the members of the Association. They organised recreational and cultural activities, and, most important, they created a relaxed atmosphere for the people to get to know each other.

9 *Marija Kotar* All-Slovenian gathering of members of the Slovenian Heart Association in Brežice

The Slovenian Heart Association marked, for the 24th time, the World Heart Day in Slovenia with various activities in September and October.

12 *Jasna Jukić Petrovčič* Automatic External Defibrillator (AED) – effective aid during a heart attack

You do not require any knowledge or training to use an AED because the machine itself tells you what you need to do when you turn it on. It is nevertheless very highly recommended to attend a first aid class with the use of an AED.

14 *Janez Tasič* AED in mountain cottages

The author describes the highly responsible attitude of the caretakers of mountain cottages, which provide mountaineers with access to AEDs.

16 *Nataša Jan* The heart symbol remains a useful aid for choosing healthy food in shops

The Slovenian Heart Association began awarding the heart symbol in 1992. The symbol was aligned with the 2008 EU Directive on nutritional and medical claims on foods. Today, the heart symbol is gaining national importance and follows the Rules for voluntary additional marking of foods with a national symbol for protective food.

17 *Nataša Jan* Stronger than a stroke

The Slovenian Heart Association assist in raising awareness of the importance of preventive care prior to a stroke, and the need for high-quality rehabilitation after.

19 *Franc Zalar* Franc Černelič – award recipient from the National forum of humanitarian organisations of Slovenia

The National forum of humanitarian organisations of Slovenia presents awards to individuals, who, through their work, have a long-lasting impact on the activities of humanitarian organisations. We are proud to announce that one of the recipients for this year's awards is our member, Franc Černelič. Franc Černelič has been leading one of our Association's most active branches for over ten years.

INTERVIEW19 *Marjeta Zupančič* If we lower and control our blood pressure, we can live longer and have a better quality of life

A conversation about the importance of regular monitoring of blood pressure. We can reduce our blood pressure to normal levels with a few simple approaches, or appropriate medication. If we succeed in our efforts, we can delay the onset of complications or even prevent them.

KNOWLEDGE FOR THE HEART22 *Barbara Eržen* Chronic venous insufficiency

Chronic venous insufficiency is a slowly-progressing, progressive disease of the surface veins in the legs. On its own, it is not life-threatening, but it does reduce the quality of life. Due to non-specific symptoms in its early stages, patients usually only seek medical help in the advanced stages. With early discovery and treatment, we can prevent the disease progress and later complications.

26 *Dominik Škrinjar* Cardio-vascular disease in patients with psoriasis
Psoriasis is a common chronic inflammation of the skin which affects the physical and psychosocial state of patients, leading to a reduction in their quality of life. Years ago, psoriasis was considered to only affect the skin and joints. Newer research has indicated that psoriasis is a systemic inflammatory disorder which can be associated with different concurrent diseases.

ROSEBUD28 *Pupils of the 4.a class of the Ledina Primary School, mentor Tanja Ristanović*

What do the children wish for when it comes to the health of their parents at the end of the year.

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE30 *Matija Cevc* Teeth removal prior to heart surgery

The author answers a question from a reader, on why there might be a need to remove a patient's teeth prior to heart surgery.

NEWS31 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

NUTRION FOR THE HEART32 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals

33 *Nada Rotovnik Kozjek* Why are muscles important for our health? Part 2

What holds true for muscles, holds true for food: what you can do, no one can do instead of you. The effort put into the maintenance (and gaining) of muscle mass, is an excellent investment into a healthy metabolism.

PRESENTING35 *Brin Najžer* The Nobel Prize in Physiology or Medicine 2009 for the discovery of how chromosomes are protected by telomeres and the enzyme telomerase.**THE EXCURSION HEART**36 *Sonja Gobec* Excursion along the Cvigner archaeological trail

This time we present an excursion along the Cvigner archaeological trail.

THE HEART AND SPORTS38 *Nika Pori, Maks Pori, Nejc Skok Jekovec, Maja Dolenc* For better stability

The article presents several complex exercises to improve your stability and balance, which can be useful for preventing falls, both in everyday activities and during sports.

NEWS

40 News

58 *Marjan Škvorc* Crossword**SODELOVALI SO**

Slavica Babič, podružnica za Severno Primorsko; Milena Baskar, 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. Matija Cevc, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; Ljubica Cvetrežnik, podružnica za Severno Primorsko; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; prof. dr. Maja Dolenc, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; Milojka Dobovšek, podružnica za Severno Primorsko; dr. Barbara Eržen, dr. med., Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Sonja Gobec, podružnica za Dolenjsko in Belo krajino; Božena Istenič, podružnica za Severno Primorsko; 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; Marija Kotar, podružnica za Severno Primorsko; dr. Jana Laganis, podružnica za Severno Primorsko; Jordan Milost, podružnica za Severno Primorsko; Brin Najžer, PhD (Združeno kraljestvo Velike Britanije in Severne Irske), podružnica Ljubljana; Maks Pori, ND Ilirija; Nika Pori; mag. Erika Povšnar, predsednica podružnice za Gorenjsko; dr. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med., Onkološki inštitut, Ljubljana; Nejc Skok Jekovec; Skupina projekta DoIT, Ljubljana; Dominik Škrinjar, študent 6. letnika Splošne medicine na Medicinski fakulteti Univerze v Mariboru; Marjan Škvorc; prim. Janez Tasič, dr. med., spec. kardiolog, predsednik podružnice Celje; Učenci 4. a razreda Osnovne šole Ledina, mentorica Tanja Ristanović, prof. Franc Zalar, podpredsednik, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Majda Zanoškar, podružnica za Koroško; prim. Marjeta Zupančič, dr. med., specialistka družinske medicine, Zdravstveni dom Jesenice

Vseslovensko srečanje članic in članov Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije v Brežicah

Franc Černelič, Darija Cvetko

Sedmega oktobra smo se zbudili v lep sončen dan. Lepšega za vseslovensko srečanje članic in članov Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije ne bi mogli izbrati. Morda pa le drži, da številka sedem prinaša srečo, da gre za pravljično število in število, ki oznanja premagovanje ovir in pogled v prihodnost. In prav te lastnosti bi lahko pripisali organizatorjem in obiskovalcem srečanja: obdani s pozitivnimi ljudmi v lepih Brežicah ter obsijani s soncem, smo na ta dan pozabili na skrbi in se prepustili odličnemu programu srečanja.

Organizacija tako velikega dogodka je bila seveda bila zahtevna. Po pobudi vodstva društva je bilo potrebno najti primeren prostor za druženje ne glede na vreme. Sledila je preučitev možnega trajanja srečanja glede na oddaljenost posameznih podružnic in animacijski program z ozirom na različne interese udeležencev. Morali smo tudi ugotoviti, ali imamo dovolj pripravljenih članov za pomoč pri spremljanju posameznih dogodkov in oceniti fi-

nančna sredstva za izvedbo. V veliko pomoč so nam bile izkušnje organizatorjev lanskoletnega srečanja iz severne Primorske, ki se jim zahvaljujemo za dragocene informacije.

Vse ocene so bile pozitivne in določen je bil dan srečanja: sobota, 7. oktober 2023, od 11. do 18. ure, z lokacijo na grajskem dvorišču Posavskega muzeja Brežice. Pričakovali smo med 250 in 300 obiskovalcev. Vmes se je, na žalost, zgodila katastrofalna poplava dela Slovenije in pričakovani obisk se je nekoliko zmanjšal. Po izdanih porcijah hrane se je srečanja udeležilo 241 ljudi.

Srečanje se je pričelo z ogledom ročnih del kulturnih društev in posameznikov, ki so nam predstavili številne čudovite izdelke, narejene z ljubeznijo. Na ogled so bili tudi starinski izdelki, ki so nas nostalgичno popeljali v preteklost in obudili marsikateri spomin.

Preteklosti smo se spominjali tudi ob ogledu Posavskega muzeja Brežice. Baročna viteška dvorana skriva številne mitološke zgodbe, ki bodo marsikoga spodbudile, da muzej znova obiše.

Pa ne le grad, vse mesto Brežice z okolico nudi mnogo lepih poti in možnosti za večdnevno bivanje. Po ogledu rokodelskega sejma in Posavskega muzeja smo udeleženci v skupinah odšli na voden rekreativni pohod čez znameniti jekleni most pred sotočjem reke Save in Krke in po nasipu akumulacijskega jezera brežiške hidroelektrarne, čemur je sledil ogled sodobne in edinstvene prezentacije brežiškega vodovodnega stolpa.



Pred Posavskim muzejem Brežice
(Foto: Meho Tokić)



Posavski muzej s čudovitimi freskami



Železni most (Foto: Meho Tokić)



Številčna udeležba na vseslovenskem srečanju članov Društva za srce (Foto: Meho Tokić)



Nastop mažoret (Foto: Darija Cvetko)



Za zdrave srca in žil



Hodeči nogomet (Foto: Meho Tokić)



Zaplesali smo

Upam, da ste vsi ujeli, da grad, most in stolp predstavljajo simbol Brežic in so prebivalci nanje zelo ponosni. Upravičeno! Most je namreč preživel vojne, potres in poplave in kljub temu, da je bil večkrat obsojen na propad, je preživel. Pojavlja se tudi v filmih, po njem se je peljal znan igralec akcijskih filmov Jackie Chan.

In, ker smo iz Društva za srce, ne moremo mimo tega, da vodovodni stolp krasi niz osmih v lesu oblikovanih src. Če so srca izmaknila vašemu pogledu, bodite nanje pozorni ob naslednjem obisku Brežic in izvedeli boste legendo, ki jo piše ljubezen.

In prav ljubezen ter skrb za naše zdravje in srce je nekaj, kar nas člane povezuje v podružnice in te v društvo kot celoto.

Pa tudi ljubezen do dobre hrane, kajti sledila je okusna malica ob pestrem glasbenem in plesnem programu srečanja. Ob glasbi Zofije in Vilka Ureka smo uživali, zapeli in zaplesali. Odličen je bil tudi nastop Pevk izpod Bočja z repertoarjem narodnih pesmi. Športno kulturno društvo mažoretk Dobova nas je tako navdušilo, da smo v ritmu glasbe in plesa topotali z nogami ob tla in znova zaplesali. Kako ne bi, ko je bilo v ozračju čutiti veselje in prijateljstvo.

Najbolj pogumni so se udeležili predstavitve hodečega nogometa, ob katerem smo se od srca nasmejali. V žaru igre so igralci pozabili na prvo pravilo hodečega nogometa, ki glasi, da tek ni dovoljen in gol v primeru teka preprosto ne velja. Prav zato je hodeči nogomet prijazen tudi do srčnih bolnikov, in če k temu prištejemo še veliko smeha, sta to dve točki za vse igralce.

Dan smo izkoristili tudi za proslavo ob svetovnem dnevu srca, ki smo ga s spodbudnimi besedami pospremili predsednik društva, prim. Matija Cevc, podpredsednik društva Franc Zalar in predsednik podružnice za Posavje, Franc Černelič. Z obiskom in nagovorom nas je počastil tudi župan Občine Brežice,



Okusna malica ob pestrem glasbenem in plesnem programu srečanja (Foto: Meho Tokić)



Nastop Pevk izpod Bočja z repertoarjem narodnih pesmi



S srcem v spomin (Foto: Darija Cvetko)

Ivan Molan, ki je poudaril, kako je občini v veselje in čast, da vseslovensko srečanje članic in članov društva letos poteka v Brežicah.

Vedno je dobro združiti zabavno s koristnim in tudi tokrat smo imeli udeleženci priložnost opraviti zdravstvene meritve, kot so raven sladkorja v krvi in krvni tlak. Moj sladkor v krvi je v mejah normale, pa vaš? Poznate svoje meritve? Spodbujamo vas, da jih opravljate redno. Spoznali smo tudi prirodno aplikacijo »VešKajJeš«, ki je potrošniku v veliko pomoč pri izbiri živilskih izdelkov; navsezadnje je v aplikacijo vključen tudi znak varovalnega živila Društva za srce, in prebrali o znakih zasvojenosti z zasloni.

Uradni del srečanja se je počasi prevesil v prijetne popoldanske pogovore ob narezku, sladica, kavi in kozarcu vina in pozno popoldan smo se poslovili s srcem, polnim lepih doživetij in na novo sklenjenih poznanstev ter se odpravili proti svojim domovom.

Kaj zapisati za zaključek? Resnično smo se imeli lepo, kajlepo, imeli smo se **SRČNO** lepo. Uživali smo v družbi in bili veseli vsakega pogleda, besede, stiska rok. Tistim, ki jim nismo iz različnih razlogov uspeli seči v roko, bomo to nadoknadili ob naslednjem srečanju. Širjenje in povezovanje članov v skrbi za zdravje srca in ožilja je pomembno.

Za srce je ključno druženje, občutek sprejetosti in razumevanja, deljenje izkušenj, takšnih in drugačnih. To nas bogati kot človeka, in nenazadnje, bogati društvo kot celoto.

Vsem iz poplavljenih področij želimo, da bi bila finančna pomoč zadovoljliva in volja do življenja v domačem okolju neokrnjena. Ostanite zdravi in polni dobre volje! Vidimo se naslednje leto. ♥

Fotografije: Meho Tokić in Jani Žarn

Vseslovensko srečanje članov društva v Brežicah je na pobudo matičnega društva organizirala podružnica za Posavje. V imenu organizatorjev dogodka in društva kot celote ob tej priložnosti zahvaljujemo in čestitamo za odlično izpeljan dogodek. Zahvaljujemo se vsem, ki so dogodek organizirali, podprli finančno ali kakorkoli pomagali, da je vse potekalo tekoče. Najlepša hvala številnim članom Posavja, Severne Primorske, Krasa, Ljubljane in drugim. Zahvala Občini Brežice in županu Ivanu Molanu za

pomoč in nagovor, sodelavcem iz Posavskega muzeja Brežice in sodelavcem iz Zdravstvenega doma Brežice. Najlepša hvala sponzorjem, ki so omogočili brezplačne ogledе brežiških lepot in številnim drugim pomočnikom. Najlepša hvala nastopajočim.

Iz srca hvala tudi vsem, ki ste se dogodka udeležili. Upamo, da smo izpolnili vaša pričakovanja. Vedno dobrodošli na obisk v Brežice.

Vseslovensko srečanje Društva za zdravje srca in ožilja v Brežicah

V soboto, 7. oktobra smo se člani in članice novogoriškega društva udeležili vseslovenskega srečanja, ki je letos potekalo v Brežicah. Pridružili so se nam tudi člani podružnice Kras. Ker se vedno radi udeležujemo pohodov, izletov in drugih dogodkov, je bilo tudi tokrat veliko zanimanje, tako da se nas je zbralo za dva polna avtobusa.

V jutranjih urah smo krenili iz Nove Gorice in ker se po jutru dan spozna, se je že skoraj obvezno ustaviti na enem postajališču ob avtocesti. Kavica ob klepetu s prijatelji in znanci nas je prebudila tudi tiste še malo zaspane. Nadaljevali smo pot proti Ljubljani, kjer se je vožnja zaradi gostega prometa malo upočasnila. To nas ni oviralo, lep sončen dan in vožnja po naši lepi Sloveniji je bila prijetna. Seveda pa je za to poskrbela tudi naša Slavica, ki nam je tako kot vedno tudi tokrat prebrala eno poučno zgodnico z dobrim naukom. Pripoveduje pa o velikem hudobnem psu, ki je namesto da bi prijazno pomahal z repom – misleč da v ogledalu vidi druge pse – začel renčati in kazati zobe. S stresanjem svoje jeze je škodoval in ranil samega sebe.

Mi smo pa v šali rekli, da bomo ves dan prijazno »mahali z repom« pa tudi nismo imeli prav nobenega razloga, da bi se jezili. Ob prihodu v Brežice nas je pred gradom kjer smo izstopili že čakala dobrodošlica. Pridne domačinke so nas postregle z njihovimi značilnimi ajdovimi štruklji. Teh in drugih dobrot je bilo na pretek še kasneje. Vstopili smo na grajsko dvorišče, kjer smo si ogledali tržnico starin in rokodelskih izdelkov domače obrti. Organizatorji srečanja so se res potrudili. Razdeljene po skupinah so nas popeljali na ogled različnih znamenitosti, tako je vsak imel možnost ogleda muzeja, vodnega stolpa in vodenega pohoda po Brežicah.

Meni je bil atraktiven vodovodni stolp, ki so ga poimenovali



Pred Brežiškim gradom (Foto: Slavica Babič)

Spomenik vodi. To je 46 m visok vodni stolp, ki so ga nekoč uporabljali za oskrbo pitne vode. Sedaj je preurejen v muzej in so v šestih etažah na ogled tako video vsebine, kot tudi izvorni predmeti oz. replike. V vrhnjem nadstropju so balkončki, od koder je čudovit razgled. Če ste v Brežicah, si je ta stolp vredno ogledati.

Nadaljnje dogajanje se je odvijalo na grajskem dvorišču, kjer je bilo poskrbljeno za zabavo in tudi za naše želodčke z dobro hrano in seveda z njihovim cvičkom.

Pozdravil nas je predsednik društva dr. Cevc, predsednik Podružnice Posavje in tudi župan občine Brežice, ki je pohvalil delovanje društva.

Ob živi glasbi smo lahko tudi zaplesali in »športali« jaz sem prvič videla in slišala za hodeči nogomet – toda pozor, tu veljalo drugačna pravila, tudi starostna meja je omejena, igralec mora biti starejši od 65 let. Med tem časom smo si ogledali tudi Posavski muzej, ki se nahaja v samem gradu. Poleg predmetov, ki predstavljajo dediščino Posavja, se tu nahajajo tudi stalne in občasne razstave. Najbolj fascinantna je seveda Viteška dvorana, v celoti poslikana v baročnem stilu. Glavno vodilo poslikave so štiri elementi – voda, zrak, ogenj in zemlja, ki se med seboj povezujejo v času in prostoru. Če se ravnovesje med elementi poruši, pride do katastrof. Tako je prikazano na slikah antičnih mitov. Vsekakor je vredna ogleda, saj je iz teh časov edinstvena na Slovenskem.

Vmes se je odvijal kulturni program. Mene so navdušile pevke zborčka, ker pojejo stare slovenske narodne pesmi, ki jih danes bolj poredko slišimo in pa mlade mažoretke.

Po končanem programu smo se odpravili domov, še prej pa kot običajno – skupinska fotografija.

Med potjo je sledil krajši postanek. Na parkirišču smo malo za šalo malo za res potelovadili, se malo razgibali. Tako smo v celoti poskrbeli za naše srce, za dušo in tudi za telo.

Hvala organizatorjem in tudi sopotnikom za en lepo preživeti dan.

Marija Kotar

Obeležili smo svetovni dan srca

Nataša Jan

Društvo za zdravje srca in ožilja je z aktivnostmi v septembru in oktobru že štiriindvajseto leto obeležilo Svetovni dan srca v Sloveniji. Bolezni srca in žilja so najpogostejši povzročitelj smrti na svetu. Letno zaradi teh bolezni, ki vključujejo tudi srčni infarkt, možgansko kap, srčno popuščanje, prezgodaj umre 20,7 milijona ljudi po vsem svetu. Društvo je ob priložnosti svetovnega dneva srca in ob svetovnem dnevu ozaveščanja o družinski hiperholesterolemiji, združilo sporočila javnosti obeh javno-zdravstvenih akcij, ki jih je spremljala novinarska konferenca.

S srcem spoznaj svoje srce

Letošnja kampanja svetovnega dneva srca se je osredotočala na pomemben korak: najprej spoznajmo svoje srce. Geslo letošnjega svetovnega dneva srca je bilo:

S ♥ SPOZNAJ SVOJE ♥

Prim. Matija Cevc, dr. med., predsednik Društva za srce, UKC Ljubljana, KO za žilne bolezni je na novinarski konferenci povedal, da je 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. Srčno žilne bolezni so povezane z nastankom drugih kroničnih nenalezljivih bolezni, kot je na primer kronična ledvična bolezen. Osebe s sladkorno boleznijo tipa 2 kar 2- do 4- krat bolj ogrožajo 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 žilna obolenja namreč predstavljajo glavni vzrok smrti oseb z debelostjo: posledica debelosti je kar 21 % srčne kapi, 51 % arterijske hipertenzije in 80 % sladkorne bolezni tipa 2.

Tako imenovana primordialna preventiva – to je preprečevanje samega razvoja dejavnikov tveganja z zdravim življenjskim slogom, ko še ni potrebe po uporabi zdravil za obvladovanje teh dejavnikov – je še premalo prisotna v naši zavesti. Ni nepomembno, da primordialna preventiva pomeni izredno velik prihranek denarja tako za posameznika in družino, kot tudi za družbo. Z zelo enostavnimi in poceni ukrepi lahko pogosto preprečimo nastanek tako sladkorne bolezni kot motenj v presnovi maščob in povišanega krvnega tlaka.

Skupni imenovalec za te dejavnike tveganja je namreč prekomerna telesna teža in debelost, kar se praviloma začne že v otroštvu oz. mladosti. Po drugi strani pa vemo, da zdrava prehrana in redna telesna dejavnost, ki mora biti v mladosti nekoliko intenzivnejša, z leti pa se mora prilagajati starosti, lahko prispeva pomemben delež k preprečevanju teh »klasičnih« dejavnikov tveganja in posledičnih bolezni obtočil. Seveda mora biti telesna dejavnost uravnotežena tako, da mladostnik pridobiva na zmogljivosti, gibljivosti in tudi vzdržljivosti.

Aktivnosti, ki so namenjene npr. izključno pridobivanju mišične mase, so vprašljive, saj jih pogosto spremljajo »stranski spremljevalci«, kot so razna sintetična pomagala v obliki prehranskih dodatkov. Ti neredko vsebujejo sestavine, ki so škodljive. Tudi pretiravanje pri telesni dejavnosti je škodljivo (npr. maraton, vzdržljivostna tekmovanja ...). V takem primeru se lahko zgodi, da dosežemo ravno nasproten učinek od zelenega. Namesto, da bi s telesno dejavnostjo izboljšali naše zdravje, mu škodimo. Seveda je pomembno, da dejavnike tveganja pravočasno prepoznavamo (zvišan krvni tlak, sladkorna bolezen, motnje v presnovi maščob, stres, nespečnost, idr.) in jih ublažimo ali celo odstranimo (npr. prenehamo kaditi).

Hitreje ko odstranimo/ublažimo dejavnik tveganja, manj škode bodo naredili našemu srcu in ožilju. S tem bomo preprečili ali pa vsaj odložili končne zaplete ter izboljšali kakovost življenja. Pri doseganju teh ciljev pa je pred nami še zelo dolga pot, saj se na žalost le redki zavedajo, da imajo npr. zvišan krvni tlak. Tako je leta 2020 le 24 % prebivalcev Slovenije poročalo, da imajo zvišan krvni tlak, epidemiološka raziskava iz leta 2009 pa govori, da je imelo takrat zvišan krvni tlak kar 64,3 % prebivalstva – malo verjetno je, da bi se zdravstveno stanje v Sloveniji tako drastično izboljšalo, bistveno bolj verjetno je, da se je drastično poslabšalo zavedanje. In podobne podatke imamo tudi za zvišane lipide in druge dejavnike tveganja. Res nas čaka še veliko dela, da bomo »pozdravili slovensko populacijo«. Tega se moramo lotiti srčni in s srcem spoznavati svoje srce ter srcu pomagati, da bo čim dlje in čim bolj uspešno opravljalo svoje delo.

Neprepoznana družinska hiperholesterolemija lahko skrajša življenje za 16 let

Družinska hiperholesterolemija (DH) je pogosta dedna motnja presnove, za katero je značilna povišana vsebnost »slabega« holesterola v krvi (LDL). DH močno povečuje tveganje za prezgodnji pojav bolezni srca in ožilja. Ima jo približno 1 oseba na 250 prebivalcev. Zgodnja diagnoza pomeni zgodnje zdravljenje, ki rešuje življenje. Slovenija velja za zgled državam po svetu, saj v sklopu rednega sistematskega pregleda petletnikov že od leta 1995 izvaja populacijsko presejanje otrok za hiperholesterolemijo.

Izr. prof. Urh Grošelj, dr. med., iz KO za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni, Pediatrična klinika, UKC je na novinarski konferenci pojasnil, da se pri obravnavi pediatrične populacije s hiperholesterolemijo želimo čim bolj premakniti h konceptu

obravnave cele družine ter v smer t.i. primordialne preventivne srčno-žilnih bolezni, kar pomeni obravnavo še preden se dejavnik tveganja dobro razvije. Tukaj ne govorimo samo o izraziti hiperholesterolemiji, temveč tudi o zgodnji obravnavi vseh otrok bodisi z drugim posamičnim dejavnikom tveganja za poznejše srčno-žilne bolezni (na primer sladkorna bolezen, izrazita debelost, izrazita arterijska hipertenzija) bodisi z neugodno sočasno kombinacijo več dejavnikov tveganja. Tu se v svetu strokovni pogledi trenutno zelo hitro razvijajo, prav je, da smo na to pripravljeni in karseda proaktivni. Slovenija ima pri tem v svetovnem merilu izvrstno izhodišče z odlično mrežo primarnih pediatrov in sistematskih pregledov otrok, če se bomo znali ustrezno strokovno povezati in tudi ustrezno v ta namen implementirati e-karton, lahko postavimo model, ki bo prepoznan v svetu, kot je trenutno že prepoznan naš program presejanja družinske hiperholesterolemije. V zadnjih letih odkrijemo letno okoli 50 otrok z družinsko hiperholesterolemijo, najpogostejšo dedno življenje ogrožajočo presnovno motnjo, pri vsakem pa ima DH tudi eden od staršev in pa polovica sorojencev.

Neprepoznana DH skrajša življenje za 16 let. Povišanja holesterola so prisotna že od rojstva dalje, pomembno je, da jih prepoznamo čim prej, še v otroštvu. S slovenskim presejalnim programom take otroke najdemo in preko njih tudi starše, ki so nosilci genetske okvare, katera je pripeljala do te motnje. Pogosto pa se zgodi, da se okvarjen gen ne razkrije že v otroštvu, ampak pozneje. Take osebe moramo nujno najti in pričeti zdraviti. Zadnje raziskave so namreč pokazale, da lahko na ta način bistveno znižamo srčno-žilno ogroženost.

Sladkorni bolniki imajo 2 do 3-krat večje tveganje za smrt zaradi srčno-žilnih bolezni

Katarina Vukelič, dr. med., spec. interne medicine in pnevmologije, Zdravstveni dom Grosuplje, je na novinarski konferenci predstavila kardiometabolne dejavnike tveganja. Srčno-žilne bolezni so najpogostejši vzrok umrljivosti v svetu in zmanjšanja kakovosti življenja. Kardiometabolni dejavniki tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni so zvišan krvni tlak in krvni sladkor ter povišane maščobe v krvi, debelost. Kajenje, hipertenzija, hiperlipidemija in sladkorna bolezen predstavljajo 76 % tveganje za srčni infarkt glede na opravljene raziskave. Sladkorni bolniki imajo 2 do 3-krat večje tveganje za smrt zaradi srčno-žilnih bolezni, če pa ne nadzorujemo kardiometabolnih dejavnikov tveganja, kot so zvišan holesterol in krvni tlak ter krvni sladkor, pa je tveganje celo do 5-krat večje kot pri zdravih ljudeh. Večina sladkornih bolnikov tipa 2 ima pridružen zvišan krvni tlak in dislipidemijo ter debelost. Zato se zlasti pri njih osredotočamo na zmanjševanje srčno-žilnega tveganja, spodbujamo spremembo življenjskega sloga, zdravo prehrano, gibanje, hujšanje, saj debelost povzroča metabolične disfunkcije, urejen krvni sladkor, krvni tlak in maščobe v krvi. Sodobno zdravljenje sladkorne bolezni tipa 2 s SGLT2 zaviralci in GLP1 inkretinskimi hormoni pomaga pri zmanjševanju srčno-žilne ogroženosti, omogoča izgubo telesne teže, kar izboljša občutljivost za inzulin. Zato je treba pravočasno začetni z ukrepi in zdravljenjem. 5 milijonov ljudi umre zaradi sladkorne bolezni oziroma njenih zapletov po podatkih iz l. 2015. Sladkorni bolniki imajo 6 let krajše življenje, če pa gre za sladkornega bolnika s stanjem po srčnem infarktu, se življenjska doba skrajša za 12 let. Zato ne čakajmo, da so srčno-žilne bolezni že razvite, ukrepajmo pravočasno, obvladujmo kardiometabolne dejavnike tveganja, spodbujajmo hujšanje, urejen krvni tlak, krvni sladkor in maščobe v krvi, opustitev kajenja,

zdrav življenjski slog z zdravo prehrano in gibanjem. Pomagajmo s spodbudami in srčnostjo za boljše in daljše življenje.

Svetovni dan srca 2023, osrednja prireditev na Prešernovem trgu v Ljubljani



Svetovni dan srca 2023, osrednja prireditev na Prešernovem trgu v Ljubljani, 28. septembra (Foto: Nataša Jan)

28. septembra je Društvo za srce pripravilo osrednjo prireditev ob svetovnem dnevu srca, na Prešernovem trgu v Ljubljani. Mimosidoče sta pozdravila tudi župan Zoran Janković 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. ♥

Vir: Sporočilo za javnost Društva za srce, ob Svetovnem dnevu srca, september 2023



SVETOVNI DAN SRCA

29. SEPTEMBER 2023

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije se zahvaljuje pokroviteljem svetovnega dneva srca v Sloveniji: podjetju Novo Nordisk, Viatris, MSD, Bayer ter ostalim podjetjem, ki so prispevala k pripravi in izvedbi aktivnosti društva ob Svetovnem dnevu srca – AstraZeneca, Pfizer in Medex ter številnim sodelujočim pri pripravi in izvedbi aktivnosti društva.



Avtomatski zunanji defibrilator (AED) - učinkovita pomoč pri srčnem zastoju. Bi ga znali uporabiti?

Jasna Jukić Petrovčič

Do srčnega zastoja najpogosteje pride v domačem ali delovnem okolju, zato moramo biti vedno pripravljeni pomagati. Bi znali? Pri srčnem zastoju šteje vsaka minuta! Zato lahko prav vsak mimoidoči s hitrim in pravilnim ukrepanjem zelo izboljša končni izid in reši življenje.

V enem letu se zgodi približno 1.700 zastojev srca v celotni Sloveniji ali povedano drugače, srčni zastoj doživi od štiri do šest oseb na dan. Nujna je takojšnja pomoč. Premalo ljudi se zaveda, da če ne pričnemo z oživljanjem takoj, lahko oseba umre v desetih minutah. Kajti brez oživljanja nastanejo nepopravljive okvare možganov že v treh do petih minutah. Dovolj globoki stisi prsnega koša povečajo možnost preživetja za dva do štirikrat, ker z njimi posnemamo naravno bitje srca in s tem kroženje krvi po telesu.

Pri oživljanju je ključna uporaba defibrilatorja oz. avtomatskega zunanega defibrilatorja (AED; avtomatski eksterni defibrilator).

V primeru zastoja srca je možnost preživetja le približno 4 %, v kolikor pri roki nimamo AED. Če uporabimo AED znotraj petih minut od zastoja srca, se verjetnost preživetja dvigne na kar okoli 80 %, če se ga uporabi znotraj prve minute od zastoja srca, pa kar nad 90 %.

Čas do sprožitve prvega šoka igra zelo pomembno vlogo.

Zato je pomembno, da so AED široko dostopni po vsej Sloveniji, na vseh prizoriščih, kjer se zbira veliko ljudi (športna igrišča, bazeni, trgovski centri, delovni kolektivi, stanovanjska naselja...) in na krajih, kjer je večja oddaljenost od zdravnika.

V Sloveniji je trenutno nameščenih manj kot 3000 AED naprav, potrebovali bi ji najmanj 100.000, saj je cilj dostopnost do aparata, ki rešuje življenje, v manj kot treh minutah. Žal še vedno ni enotne baze, da bi vsi ljudje vedeli, kje se nahaja najbližji AED.

Evropski reanimacijski svet je leta 2012 leti razglasil 16. oktober za Evropski dan oživljanja, ta pa se je leta 2017 preimenoval v Svetovni dan oživljanja (World Restart a Heart Day).

Kaj sploh je avtomatski zunanji defibrilator (AED)?

AED je prenosna elektronska naprava, ki je sposobna zaznati zastoj srca pri človeku. S pomočjo električnega sunka lahko srce ponovno požene v ritem in s tem reši življenje. Če ni zastoja srca ali določene motnje srčnega ritma, se naprava ne bo sprožila. AED je sestavljen iz ohišja z baterijo, iz katerega izhajata dve elektrodi v obliki nalepke. Na ohišju najdemo največ 2 gumba - za vklop in proženje električnega sunka. Na njem je tudi zvočnik, preko katerega nam aparat daje glasovna navodila v slovenskem jeziku ter pri nekaterih modelih tudi ekran, kjer se navodila izpišejo. Uporaba AED je varna in enostavna, uporablja ga lahko prav vsak.

V primeru srčnega zastoja takoj začnemo s temeljnimi postopki oživljanja. Če imamo na voljo AED, ga vklopimo, nalepimo elektrode in se ravnamo po govornih navodilih.

Če pri oživljanju uporabimo samo AED, le-ta še ne reši življenja, če hkrati ne izvajamo temeljnih postopkov oživljanja. Je pa AED zelo koristen pripomoček k temeljnemu postopku oživljanja in je edini, ki zmore prekiniti migetanje prekatov oz. ventrikularno fibrilacijo (smrtno nevarno motnjo srčnega ritma) ter pognati srce, če je v srčnem zastoju.

Kako oživljamo?

Pri človeku, ki se je nenadoma zgrudil na tla, najprej preverimo, če diha (se sklonimo k obrazu bolnika, prislonimo uho in lice, da slišimo dihanje, čutimo izdihano sapo, z očmi gledamo, če se prsni koš dviga in spušča). Če bolnik diha, ga damo v položaj za nezavestnega, če ne diha, takoj pokličemo pomoč na 112 in povemo:

- **kdo** kliče,
- **kaj** se je zgodilo,
- **kje** se je zgodilo,
- **kdaj** se je zgodilo,
- **koliko** je poškodovanih,
- **kakšno** pomoč potrebujemo.

Takoj, ko smo ugotovili, da bolnik ne diha in smo poklicali pomoč, pričnemo s temeljnimi postopki oživljanja: **30 masaž oz. stisov srca : 2 vpiha**. Če je v bližini na voljo AED, prosimo nekoga, da nam ga prinese. Ko odpremo AED, nam aparat takoj prične dajati govorna navodila, kaj je potrebno storiti.

Elektrode AED nalepimo na gol prsni koš (je narisano na vsaki elektrodi: desna ključnica in prsni koš pod rameni na levi strani). AED prižgemo in se od bolnika odmaknemo, da AED diagnosticira, če obstaja potreba po električnem sunku (defibrilaciji) ali ne. Če je potreben električni sunek, se nikakor ne smemo dotikati bolnika! Sicer bo električni tok potoval tudi čez osebo, ki rešuje in bo sunek njegovo srce vrgel iz ritma.

Da aparate AED lažje opazimo in prepoznamo, so običajno vpadljive barve in shranjeni v stekleni omarici z velikim napisom AED. AED v omarici običajno ni zaklenjen, ima pa stikalo, ki sproži določen signal, da je bila omarica odprta.

Na vprašanja o avtomatskih zunanjih defibrilatorjih je za bralce naše revije Za srce prijazno odgovarjal gospod Samo Oblak, projektni vodja Društva AED – Slovenija (www.drustvo-aed.si).

Kje so postavljene naprave AED? Ali obstaja kakšen zemljevid oz. seznam AED po Sloveniji, da bi jih ljudje lažje našli?

Po trenutno dostopnih podatkih je v Sloveniji postavljenih približno 3000 naprav AED, nekatere med njimi so javno dostopne, druge imajo omejen javni dostop (v času obratovalnih ur), nekatere pa niso javno dostopne. Ker področje AED v Sloveniji ni zakonsko urejeno, vlada na tem področju nekaj zmede – precej naprav namreč ni primerno vzdrževanih in so torej omejeno uporabne ali pa celo neuporabne. Tudi to je področje, na katerem želimo v Društvu AED pomagati – torej ne le financiranje nabave novih naprav, ampak tudi financiranje vzdrževanja obstoječih. Najbolj natančne informacije o delujočih napravah AED imajo na Dispečerski službi zdravstva, po domače v »štabu« 112.

Kako so AED (ne)dostopni?

Kot rečeno v zgornjem odgovoru – nekatere naprave AED so javno dostopne 24 ur na dan, vse dni v tednu (za to možnost si v Društvu AED močno prizadevamo), spet druge naprave so postavljene v trgovskih centrih, športnih dvoranah..., da je poskrbljeno za varnost obiskovalcev, dostopne pa so v obratovalnem času V tretjo skupino pa sodijo naprave, ki niso javno dostopne, npr. naprave v različnih podjetjih ali industrijskih obratih, kjer je dostop za javnost onemogočen, so pa naprave tam za varnost zaposlenih.

So AED naprave dobro vzdrževane?

Prepogosto izvem, da je veliko naprav nevdrževanih, še posebej je to opaziti pri napravah, ki so bile donirane in se obdarjencem niti ni povedalo, kako in kdaj je potrebno napravo servisirati. Tu bi lahko veliko vlogo odigrali sami ponudniki naprav, ki lahko na servisni interval opomnijo.

Pri gasilnih aparatih je zakonsko določeno, na koliko kvadratnih metrov morajo biti nameščeni, kdo in v kakšnem časovnem intervalu mora aparat pregledati, ali je ustrezno napolnjen in podobno.

V primeru AED to ni zagotovljeno. Nujno bi bilo, da bi podobno uredili tudi bazo AED. Nihče ne ve, kje po državi so defibrilatorji in, ali so pregledani.

Kakšno usposabljanje laikov je potrebno za učinkovito uporabo AED v primeru srčnega zastoja na terenu? Ali zadošča tečaj temeljnih postopkov oživljanja z uporabo AED?

Če se ne motim, uradna šolanja na tem področju izvaja Rdeči križ Slovenije in Slovenski reanimacijski svet, pogosto pa tudi trenirani gasilci. Delavnice in prezentacije temeljnih postopkov oživljanja z uporabo AED pa izvajajo tudi ponudniki naprav, poleg tega tudi, mi v Društvu AED, ter vi, v Društvu za zdravje srca in ožilja, saj verjamemo, da je pomembno, da se to znanje razširi med vso, večinoma laično, populacijo. Da ljudje spoznajo, kateri so tisti koraki, ki lahko rešijo življenje, in da jih ni strah pomagati. Zgodnja prepoznavna znakov srčnega zastoja, klic na 112, pravilni

postopki oživljanja in zgodnja uporaba AED zagotavljajo kar 40 % preživetje v primeru srčnega zastoja.

Hvala za pogovor.

Ali ste vedeli?

- Prenosna različica klasičnega medicinskega defibrilatorja je bila izumljena v Belfastu na Severnem Irskem sredi šestdesetih let 20. stoletja.
- Otroci od 4. do 8. leta lahko pomagajo tako, da prepoznajo znake srčnega zastoja in pokličejo na številko 112.
- Otroci med 8. in 12. letom lahko že izvajajo stise prsnega koša.
- Mladina od 12. leta dalje lahko že uporablja AED. Starostne meje niso zakonsko določene, ker je sama zmožnost izvajanja posameznih korakov odvisna od zrelosti in velikosti otroka.

Zaključek

Ob izvajanju temeljnih postopkov oživljanja AED lahko reši življenje. Ko oseba doživi nenadni srčni zastoj, njegov sicer reden srčni ritem postane nereden ali pa izostane. Z vsako minuto, ko srce ne bije, se možnost za preživetje zmanjša za 7 do 10 Redki preživijo po 10 minutah brez oživljanja in defibrilacije.

Za uporabo AED ne potrebujete nobenega predznanja, saj aparat sam govori, kaj je potrebno narediti, ko se ga prižge. Pomembno se je udeležiti tečaja temeljnih postopkov oživljanja z uporabo AED.

Naj povemo, da če se zaradi umetnega dihanja usta na usta iz kakršnihkoli občutkov ali razlogov umaknemo od pomoči, zadošča za predihavanje nezavestnega človeka (če so dihalne poti proste) dobra in učinkovita zunanja masaža srca, saj bo po telesu potovala kri, bogata s kisikom toliko, da vitalni organi, zlasti možgani, preživijo. Zato se ne umaknite od nujne pomoči in izvajajte temeljne postopke oživljanja vsaj z učinkovito globoko zunanjo masažo/stisi srca.

POMNITE! Sama uporaba AED, brez stisov prsnega koša in umetnega dihanja (temeljni postopki oživljanja), je neučinkovita! ♥

TEČAJ TEMELJNIH POSTOPKOV OŽIVLJANJA (TPO) Z UPORABO AVTOMATSKEGA DEFIBRILATORJA (AED)

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije,
Dalmatinova 10, Ljubljana,
vabi na tečaje TPO z uporabo AED.

Tečaj obsega krajše predavanje ter praktične prikaze:

- TPO na lutki (odrasel, otrok, dojenček),
- uporaba AED,
- položaj za nezavestno osebo in
- pravilna odstranitev tujka iz dihal.

Poudarek je na praktičnih vajah tečajnikov, da jih vsi opravijo samostojno in pravilno.

Skupine so majhne, tečaj traja 2 uri.

Cena tečaja 20€ za nečlane in 15€ za člane društva Za srce.

Informacije in prijave na mail: posvetovalnicazasrce@siol.net

Datum tečaja se določi naknadno, ko je dovolj prijav.

Srčno vabljeni.

AED po gorskih kočah

Janez Tasič

Srce lahko potrebuje vzpodbudo tudi na manj obljudenih krajih. Tokrat objavljamo utrinek z opisom odgovornega odnosa oskrbovalcev gorskih koč, kjer so dostopne naprave AED.

V isoko sredi skal in smrek je koča na Grohotu. Ko se bližamo, na levi strani najprej zagledamo stajo in za njo obnovljeno kočo gorske reševalne službe, na strani znak AED in pod napuščem v znani škatlji aparat za defibrilacijo. Prvi, ki sem ga našel tako visoko med 1500 in 2000 m.

Vem, da so prvega postavili na Kredarici že leta 2010, in da se od takrat iščejo sponzorji za postavitev takšnih aparatov po vseh planinskih kočah in za to, da se postavi čim več AED po Sloveniji na takšna mesta, kjer se zbirajo ljudje, da bodo tudi dostopna, pravilno vidno označena, ne pa zaklenjena v pisarne ali na hodnike. Okoli 3000 jih je že nameščenih po državi, tudi po planinskih kočah jih je veliko, a nas čaka še veliko dela. V Sloveniji bi jih potrebovali krepko preko 100.000. Vemo, da aparati niso poceni. Drago je tudi vzdrževanje, menjava elektrod in akumulatorjev vsako leto, čeprav obstajajo že novi, kjer se baterija menja na 4 leta. Dragi so tudi servisi, zlati ker so aparati na žalost podvrženi vandalizmu, kraji, razbijanju stekel.

Vzemite si čas in pred odhodom v gore ponovite korake, ki jih moramo opraviti pri nekemu, ki mu zastane srce pa čeprav sredi gora! ABCD je osnova!

Kdo je najbolj ogrožen za zastoj srca? Starejši, srčni bolniki, predebeli a tudi mlajši z zvišanim tlakom, zadebeljeno srčno mišico, okvarami zaklopk, po prebolelem kovidu. Zato, če zapazimo, da nekdo težko diha, lovi, sapo ali preneha z dihanjem in se umiri, moramo posumiti, da je nekaj narobe s srcem. V prejšnjem članku najdete podrobna navodila, kako ravnati.

AED ali avtomatski zunanji defibrilator je naprava, ki s pomočjo električnega sunka lahko ponovno požene srce in s tem tudi

reši življenje. Naprava je enostavna in povsem varna, ter jo ob sledenju navodilom lahko uporablja vsakdo. Ko se naprava odpre, prične sama dajati navodila: oblecite rokavice, odprite elektrode, nato sledi navodilo kako nalepiti elektrodi na prsni koš. Ko je to končano začne analiza stanja, nato zahteva: odstranite se, ne dotikajte se bolnika, takrat pritisnemo gumb za elektrošok, sledi električni udarec z trzajem mišic. Nato nas aparat



Koča na Grohotu z AED

ponovno vodi, kako naprej!

Dobro je, če vsakih nekaj let obnovimo znanje o postopkih reanimacije in uporabi defibrilatorja, ki jih izvaja tudi naše društvo in podružnice.

V gorah je dostopnih že veliko defibrilatorjev, obstaja mreža predvsem po občinah, ki pa ni povezana v enoten sistem, dosegljiv vsem, ki uporabljajo pameten telefon. Tudi tu je naloga države, da vzpostavi, poenoti, posodablja in omogoči brezplačni informacijski sistem o lokacijah AED. Na poteh v planine pa priporočam, naj bodo na pomembnih točkah na zemljevidih, ki jih postavljajo občine in turistična društva tudi označbe, kje vse so postavljeni dostopni AED aparati. ♥



AED v Solčavi



Defibrilator na koči GRS pod Raduho

Posvetovalnica za srce

Vabljeni na preventivne zdravstvene meritve in svetovanja v Posvetovalnico za srce, Dalmatinova ul. 10, Ljubljana.

URADNE URE POSVETOVALNICE ZA SRCE

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

NAROČANJE

e-pošta posvetovalnicazasrce@siol.net

osebno v času uradnih ur posvetovalnice

telefon: 01 234 75 55



**Več informacij na 01/234 75 55 ali na 01/234 75 50,
posvetovalnicazasrce@siol.net ali www.zasrce.si**

Simbol srčka ostaja pomočnik pri izbiri živil v trgovinah

Nataša Jan

Neuravnotežena prehrana je med najpomembnejšimi dejavniki tveganja za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni, med njimi bolezni srca in ožilja. Pomembno je kakšna živila kupimo in da si znamo na zdravju prijaznejši način pripraviti vsakodnevne obroke. Ob nakupih živilskih izdelkov v trgovinah se sprašujemo, kaj je napisano na etiketah oziroma deklaracijah živil. Približno dve tretjini potrošnikov najpogosteje preverja rok trajnosti in ceno izdelka, ena tretjina pa preverja tudi njihovo sestavo.

V pomoč pri izbiri živil je simbol varovalnega živila

Društvo za zdravje srca in ožilja je začelo s podeljevanjem znaka srčka (nekoč poznan kot "Varuje zdravje") že leta 1992. Znak je bil leta 2008 usklajen z EU Uredbo o prehranskih in zdravstvenih trditvah na živilih. Danes znak pridobiva nacionalni pomen in sledi usklajenim Merilom za prostovoljno dodatno označevanje živil z nacionalnim simbolom varovalnega živila.

Projekt Do.IT

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je v zadnjih dveh letih, skupaj s partnerskima organizacijama Inštitutom za nutricionistiko, Zvezo Potrošnikov Slovenije in z Inštitutom Jožef Stefan sodelovalo pri prenovi informacijskega sistema in digitalne baze s podatki o sestavi živil.

Projekt je omogočil vzpostavitev digitalne baze varovalnih živil in registra varovalnih živil, ki je viden na spletni strani društva www.zasrce.si in se bo skozi leta nadgrajeval. Projekt Do.IT poteka s pomočjo financiranja Ministrstva za javno upravo in je omogočil tudi **nadgradnjo mobilne aplikacije VešKajJeš**, kjer so sedaj z znakom srčka – varovalnega živila, posebej označena živila, ki izpolnjujejo nacionalna merila, hkrati pa je za ta živila dostopen večji nabor podatkov o sestavi.

To je sedaj odlična priložnost tudi za proizvajalce, da pri izboljševanju sestave živil sledijo vzpostavljenim nacionalnim merilom, ustrezne izdelke vpišejo v digitalno bazo, register varovalnih živil in s tem pokažejo družbeno odgovornost ter nudijo več informacij potrošnikom. Znak »srčka« je tako lahko še naprej vodnik pri nakupih živil v trgovinah. Živilski izdelek se bo po vnosu v digitalno bazo varovalnih živil izpisal na seznamu varovalnih živil na spletni strani društva (register varovalnih živil) in bo z znakom varovalnega živila označen tudi v aplikaciji VešKajJeš.

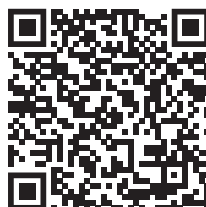
Društvo za srce pregleduje vloge živil, ki jih proizvajalci sedaj lahko sami vnesejo v digitalno bazo podatkov, ter jih v skladu z merili za ocenjevanje potrdi. Še vse do konca leta bo s strani Inštituta za nutricionistiko še potekalo usposabljanje podjetij za delo s to digitalno bazo varovalnih živil.

Sodelavci Društva za srce in Zveze potrošnikov usposablajo potrošnike za uporabo prenovljene aplikacije VešKajJeš in digitalnega registra varovalnih živil. Za starejše ljudi so pripravili delavnice, za dijake pa učno uro na temo uporabe aplikacije VešKajJeš. Cilj delavnic in učne ure je starejšim in mladim predstaviti kaj pomeni uravnotežen obrok, kako jim je lahko pri tem v pomoč aplikacija VešKajJeš in tudi kaj pomeni simbol »srčka«, ki je del aplikacije. Do konca leta 2023 bo projekt zaključen in nam zapustil uporabna digitalna orodja, ki bodo lahko marsikomu v informacijo, poduk in korist pri izbiri živil ter pripravi zdravju prijaznih obrokov.

»Rastoči« seznam varovalnih živil lahko najdete na spletni strani Društva za srce: <https://zasrce.si/varovalna-zivila/>, kjer je na voljo tudi več informacij o njih in navodila kako lahko uporabljate aplikacijo VešKajJeš, ki prinaša mnoge koristne informacije pri nakupih živilskih izdelkov v trgovinah.



Če še nimate aplikacije VešKajJeš, si jo lahko brezplačno prenesete na pametni mobilni telefon iz Trgovine Google Play ali App Store



Projekt Do.IT sofinancira:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO

Partnerji v projektu:



Močnejši od možganske kapi

Nataša Jan

Svetovni dan možganske kapi je vsako leto 29. oktobra. Letos je potekal pod geslom »MOČNEJŠI OD MOŽGANSKE KAPI«. Sporočila ob tem dnevu sta na novinarski konferenci združila Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije in Združenje bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo Slovenije (ZCVB).

Ena oseba od štirih odraslih po svetu utрпи 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 vemo, da bi veliko možganskih kapi lahko preprečili.

Že majhen trud prinaša velike koristi

Na novinarski konferenci je **prim. Matija Cevc, dr. med.**, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, povedal, je možganska kap kljub vidnemu napredku pri zdravljenju še vedno eden od najpomembnejših dejavnikov, ki povzročajo trajno invalidnost in bistveno poslabšanje kakovosti življenja tako bolniku, ki je kap utrpel, kot tudi vsej njegovi okolici. K pojavnosti kapi veliko prispevajo dejavniki tveganja, kot so zvišan krvni tlak, sladkorna bolezen, dislipidemije, kajenje, telesna nedejavnost, debelost in drugi. Znana je tudi povezava med možgansko kapjo in preddvornim plapolanjem (atrijska fibrilacija), srčnim popuščanjem, endokarditisom in odprto povezavo med levim in desnim preddvorom (prehoden foramen ovale).

Manj pa so poznana tudi druga stanja, ki pomembno povečujejo nevarnost takega dogodka. Izredno velik vpliv na pojav možganske kapi ima tudi pomanjkanje spanja, velika delovna obremenitev, dolgotrajna delovna obremenitev, nočno delo, onesnaženost zraka. Sočasna izpostavljenost več dejavnikom tveganja bistveno poveča ogroženost za kap. Zato je tako pomembno, da se trudimo čim bolj zmanjšati število, izraženost in izpostavljenost dejavnikom tveganja.

Dostikrat zadošča že majhen trud, ki pa prinaša velike koristi. Redna telesna dejavnost (koristna je že zmerna npr. vsaj 30-60 minutni sprehod, če se le da v nekoliko višjem tempu in v zdravem okolju – ne ob prometnih cestah, kjer je onesnaženost zraka velika. Pomembna je zdrava in zaščitna mediteranska prehrana (izogibanje sladkim pijačam, škrobnim jedem, visoko predelanim živilom, kot so npr. suhomesni izdelki, uživanje zelenjave in sadja ter uporaba oljčnega olja), nekadilstvo, obvladovanje zvišanega krvnega tlaka (<130/80 mmHg), sladkorne bolezni in motenj v presnovi maščob. S takimi ukrepi si bomo zagotovili zdravo in kakovostno starost.

Ključno je pravočasno prepoznavanje možganske kapi in hitro ukrepanje

Lahko izrazito zmanjša posledice. Zato je nujno, da vsi poznamo in prepoznamo možgansko kap. Potrebno je ukrepati takoj, saj zamujenega časa ni mogoče nadomestiti in okvara pri bolniku

lahko ostane za vse življenje. Tehnike zdravljenja napredujejo, vendar nič ne more nadoknaditi zamujenega časa. Znake možganske kapi lahko preprosto in zanesljivo prepoznamo s pomočjo besede/kratice GROM.

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 povešeni ustni kot?)

M – minuta, čas (takoj pokličite 112!)

Kako naprej, po možganski kapi?

Dr. Vesna Radonjić Miholič dipl. klin. psih., strokovna sodelavka ZCVB Slovenije: Možganska kap je razmeroma pogosta v Sloveniji, saj zanjo zboli vsako leto približno 4000 prebivalcev. Čeprav pogosteje prizadene starejše, se lahko pojavi tudi pri mladih, celo pri otrocih. Bolnišnično zdravljenje je zaključeno in 80 % bolnikov se po preboleli možganski kapi vrne v domače okolje.

Kako naprej? Možganska kap lahko povzroči motnje zaznavanja, čutenja, gibanja, sporazumevanja, mišljenja, čustvovanja, vedenja. Katere posledice se bodo pri bolniku pokazale, je odvisno od področja, obsega in narave poškodovanega območja v možganih. Posledice možganske kapi so zelo raznolike, nekatere zlahka in neposredno prepoznamo, mnoge ostanejo dalj časa prikrite ali se pojavijo šele kasneje. Pravo razsežnost posledic bolezni in njihov vpliv na življenje bolnika, njegovih svojcev, lahko bolnik in svojci praviloma prepoznajo šele, ko se bolnik vrne domov in se ponovno vključuje v vsakodnevno življenje. Težave se lahko pojavijo pri običajnih opravilih, pri skrbi zase, pri opravljanju dela, pri šolanju, varnem vključevanju v promet, pri aktivnem vključevanju v svoje okolje.

Kot pove bolnica: »Veselila sem se vrnitve domov, pričakovala sem, da bo kmalu vse kot prej. Pa ni bilo, vsakodnevno sem se soočala z novimi izzivi. Bilo je, kot bi bila pod steklenim zvonom – vse sem videla, nazaj v staro življenje pa nikakor nisem mogla. Prepoznala, vedela kako kaj storiti, bolezen pa me je na vsakem koraku ovirala in mi kazala nove ovire. Sprva je bilo razočaranje veliko. Številni poskusi, iskanje novih poti, vztrajnost so se obrestovali. Napor, trud so mi pomagali do sprva majhnih, komaj zaznanih napredkov, a jaz sem jih doživljala kot zmage«.

Zgodba bolnice – kljub trnovi poti, močnejše od bolezni

Zlatka Babšek, urednica revije Kapnik, je z nami delila svojo izkušnjo bolezni: »Morda je po kapi, vsaj meni je bilo, najtežje sprejeti svojo drugačnost in se ji predati. Po kapi sem imela težave z govorom. Vedela sem kaj hočem povedati, toda besed nisem mogla izgovoriti, saj ni bilo glasu. Obrazne mišice so bile otrple, niso zmogle premika, če ne bi čutila mravljincev bi trdila, da v tem predelu nimam ničesar.

Po kapi sem bila v nekem posebnem stanju. Domišljala sem si, da bo moja rehabilitacija in moja hoja hitro povrnjena, a žal ni bilo tako, saj vse potrebuje svoj čas. Po mesecu v bolnici in 2 mesecih na Soči sem bila končno doma. Pričakali so me moji domači, njihova neskončna ljubezen. Mojemu srcu je dajala toplino, oporo in mi vlivala pogum za življenje v boju z novimi ovirami. Veliko moč ljubezni sem zares prepoznala šele v času svoje bolezni.

Zelo sem želela iti na morje, a začela so me črvičiti vprašanja. Tako drugačna sem. Bom zmogla iti med ljudi? Bom sploh lahko plavala? Ob vsem tem me je spreletavala groza.

Za v vodo sem pripravila rokavček za poškodovano roko. Bilo me je tako sram, da ga nisem zmogla uporabiti. Poskusila sem zaplavati a sem bila v takoj pod vodo. V hipu sem se dvignila in z grozo gledala okoli sebe, če je kdo to opazil. Bilo je zelo boleče in ogromno moči sem vložila, da mi je vse to uspelo.

Bila sem v bolnišnici zaradi srca. Šla sem v Kapelo. Ogovorila me je neka gospa in mi v roke potisnila berilo. Vsa moja opravičila, da ne zmorem brati niso pomagala. Vdala sem se in si rekla: »No bom poskusila še to«. Saj ni toliko ljudi, morda bo pa šlo. Mora iti. Morda je to še ena preizkušnja zame.

Prosim bodite prijazni in pozorni do ljudi, saj nikoli ne veste, kaj se zares dogaja. Velikokrat sem morala pojasniti, da me je kap, le tako sem lahko umirila nestrpnost in neučakanost ljudi. Bodite strpni saj bo, le bolj počasni smo. Osornost, ta pa zelo boli.

Tako kot sem postopoma sprejemala svoje novo življenje, sem sprejemala novo Zlatko, resnično sebe. Našla sem ključ svojega srca, zaklad, svojo modrost spečo kot Trnuljčico.

Živim življenje, nanj gledam s srcem in ga neskončno ljubim. Zdi se mi, da sem šele zdaj resnično živa.«

Možganska kap prizadene bolnika in spremeni življenje vseh družinskih članov

Posledice možganske kapi posegajo tudi v doživljanja in življenja oseb, ki so z bolnikom povezani. Vsak posamezni družinski član in družina kot celota morajo ustrezno prepoznati bolezen in posledice, prerazporediti običajne družinske vloge, včasih tudi spremeniti prioritete in navade družine. Večkrat znova morajo preveriti, ali so kos novim nalogam ali je potrebno poiskati pomoč in kje. Še vedno pogosto spregledamo hude obremenitve posameznih družinskih članov. Skratka možgansko kap bi lahko opredelili tudi kot bolezen družine, s katere posledicami se spoprijemajo skupaj, je poudarila dr. Vesna Radonjić Miholič.

Okrevanje po možganski kapi je neenakomerno, dolgotrajno. Dosežena raven okrevanja pa še dolgo ni stabilna in lahko hitro zanika. Za večino aktivnosti po kapi bolnik še dolgo potrebuje mnogo več navora. Mnogi dejavniki okrevanje vzpodbujajo, nekateri ga zavirajo. Individualno oblikovani programi celostne rehabilitacije omogočajo doseganje hitrejšega okrevanja. Na bolnikovo okrevanje ugodno vplivajo dostopnost programov za vzpodbujanje okrevanja, vzpodbudno okolje, bolnikova aktivna udeležba med okrevanjem, ustrezen življenjski slog (prava mera aktivnosti, skrb za psihofizično kondicijo, socialna vpetost v okolju, interesne dejavnosti in hobiji). Ob aktivni skrbi zase, zdravem življenjskem slogu, vzpodbudnem in prijaznem okolju, lahko mnogi po bolezni ponovno vzpostavijo kakovostno in izpolnjeno življenje.

Bolniki pogosto opisujejo možgansko kap kot mejnik, ki deli njihovo življenje na ono pred in to po kapi. Za nekatere to ostane huda in boleča izkušnja in potrebujejo še dolgo časa, da jo sprejmejo in živijo naprej. Mnogi bolniki pa svojo izkušnjo znajo in zmorejo ustrezno vgraditi v življenje, postanejo bolj empatični in so pripravljeni svoje izkušnje deliti z drugimi, hitreje prepoznajo stiske sobolnikov in so jim v oporo. Hkrati pa druge učijo o vrednosti življenja, jih opozarjajo na skrb za zdravje. ♥

Vir: Sporočilo za medije novinarske konference ob Svetovnem dnevu možganske kapi, 2023

medex
gelée royale cardio

Podprite delovanje srca in ožilja

Kako deluje?

- Znižuje raven skupnega holesterola.
- Prispeva k presnovi homocisteina.
- Krepi imunski sistem.
- Povečuje nivo energije in vrača moč.
- Zmanjšuje utrujenost in izčrpanost.

- Podpira športno zmogljivost.
- Ohranja zdrav živčni sistem.
- Ščiti celice pred oksidativnim stresom.
- Zmanjšuje apetit.

MAČIČNI MLÉČEK **KOENCIM Q10** **VITAMIN B1**
Vitamin D3 **Vitamin K2** **Propolis**

Najvišja vsebnost matičnega mlečka 2000 mg

BREZ KONZERVANSOV, GLUTENA, LAKTOZE, UMETNIH AROM IN BARVIL.

Na voljo: v izbranih specializiranih prodajalnah in lekarnah, v spletni trgovini na www.medex.si, v trgovini Medex na Miklošičevi 30 v Ljubljani www.medex.si

VEČ O IZDELKU

Franc Černelič – prejemnik priznanja Nacionalnega foruma humanitarnih organizacij Slovenije

Med dobitniki je tudi Franc Černelič, član upravnega odbora našega društva in predsednik podružnice za Posavje.

Nacionalni forum humanitarnih organizacij Slovenije podeljuje priznanja posameznikom, ki s svojim delom trajno zaznamujejo delo humanitarnih organizacij. Ponosni smo, da je med nagrajenci tudi naš Franc Černelič, človek ki že več kot 10 let vodi delo ene od naših najbolj aktivnih podružnic. Izjemno pomemben pa je njegov prispevek tudi na področju lokalne samouprave, gasilstva in kulture, zlasti v lokalnem okolju. Dolga leta je deloval tudi na državnem nivoju med gasilci in tudi kot poslanec Državnega zbora.

Podružnica ima več kot 300 članic in članov. Izvajajo zelo bogat program aktivnosti od pohodov, izletov, predavanj do preventivnih meritev. Povezujejo se z drugimi nevladnimi organizacijami v svojem okolju, zdravstvenimi organizacijami kot so Splošna bolnišnica v Brežicah in zdravstveni domovi in seveda z občinami na območju svojega delovanja. Franc Černelič je dolga leta prva violina ozaveščanja članstva in vsega prebivalstva o zdravem načinu življenja in dejavnih tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja. Tudi s svojim primerom.

Iskrene čestitke uredništva, vodstva društva in tudi članstva našega društva. Veseli smo, da imamo v svoji sredi ljudi kakršen je Franc Černelič.

Franc Zalar



Franc Černelič, član upravnega odbora našega društva in predsednik podružnice za Posavje. (Foto: Sandra Kozjek)

NAŠ POGOVOR

Če krvni tlak znižamo in nadzorujemo, lahko živimo dlje in bolj kakovostno

prim. Marjeta Zupančič, dr. med., specialistka družinske medicine, Zdravstveni dom Jesenice

Zvišan krvni tlak je zelo pogost dejavnik tveganja za srčno-žilne bolezni. V Sloveniji ga ima približno 40 % odraslih in kar okoli 70 % starejših. Zvišan krvni tlak ne boli, je pa dolgoročno škodljiv. Odkrijemo ga le tako, da si ga izmerimo. Svetovna liga za hipertenzijo prav vsakemu priporoča meritve vsaj enkrat na leto. O pomembnosti rednega spremljanja krvnega tlaka smo se pogovarjali s primarijko Marjeto Zupančič, dr. med., specialistko družinske medicine ter medicine dela, prometa in športa v Zdravstvenem domu Jesenice.

Skoraj polovica oseb z zvišanim krvnim tlakom se ne zaveda, da je ta previsok, saj jih nič ne boli. Kdaj govorimo o zvišanem krvnem tlaku in kateri so najpogostejši vzroki zanj?

Zvišanemu krvnemu tlaku rečemo tudi tihi ubijalec, saj najpogosteje ne dela težav, a povzroča škodo, ne da bi to opazili. Posledično je odkritih le polovica bolnikov, tudi tisti, ki jih odkrijemo, pa zaradi dobrega počutja velikokrat odlašajo z obiskom zdravnika in začetkom jemanja zdravil ali pa tablet ne

jemljejo redno. Medtem arterijska hipertenzija, kot strokovno rečemo zvišanemu krvnemu tlaku, tiho načenja organe, to pa lahko vodi do prvega srčno-žilnega dogodka, ki je lahko tudi usoden. V slovenskih in evropskih smernicah je za zvišan krvni tlak določen sistolični (zgornji) krvni tlak 140 mm Hg ali več in/ali diastolični (spodnji) krvni tlak 90 mm Hg ali več. Mejo med normalnim in visokim krvnim tlakom so postavili na podlagi raziskav, s katerimi so potrdili, da se z zviševanjem krvnega tlaka obolevnost povečuje. Pri sistoličnem tlaku med 130 in 139 mm Hg

ter diastoličnem tlaku med 85 in 89 mm Hg govorimo o visoko normalnem krvnem tlaku, na katerega moramo biti že pozorni. V večini primerov vzroka arterijske hipertenzije ne poznamo, gre pa za kronično stanje. S preprostimi ukrepi in ustreznimi zdravili lahko krvni tlak znižamo na normalno vrednost in s tem zaplete odložimo ali celo preprečimo.

Zvišan krvni tlak je torej treba pravočasno odkriti in znižati. Zakaj je prav zgodnje odkrivanje ključnega pomena?

Zvišan krvni tlak je znan dejavnik tveganja za srčne bolezni, žilne okvare, srčno popuščanje, možgansko kap, vaskularno demenco in kronično ledvično bolezen, povzročata tudi spremembe na očesnem ozadju. Zato ga je treba začeti zniževati in nadzorovati čim prej, da omenjene zaplete preprečimo. Zelo pomembno je tudi odkrivanje hipertenzivnih oseb z zvišanim krvnim tlakom, med mladostniki, nosečnicami in krhkimi starostniki.

Za normalen krvni tlak je mogoče veliko storiti že z zdravim načinom življenja, a pri vseh to ne zadostuje. Kaj svetujete osebam z blago zvišanim krvnim tlakom in kako obravnavate tiste z zelo povečanimi vrednostmi?

Vsakemu posamezniku, pri katerem odkrijemo arterijsko hipertenzijo, svetujemo zdrav življenjski slog, kar vključuje omejitve uporabe soli na manj kot 5 g na dan, zmanjšanje oziroma vzdrževanje telesne teže, opustitev kajenja, omejitev pitja alkohola, sredozemsko prehrano, redno aerobno telesno vadbo in izogibanje stresu. Po smernicah pa pri tlaku, ki je dlje časa višji od 140/90 mm Hg, ob teh ukrepah že uvajamo tudi zdravila. Od leta 2011 so se v ambulante družinske medicine začele vključevati diplomirane medicinske sestre. Njihove naloge so presejanje prebivalstva za kronične nenalezljive bolezni, spodbujanje zdravega življenjskega sloga in izvajanje celodnevnega merjenja krvnega tlaka, s katerim se lahko potrdi arterijska hipertenzija. Kronični bolniki, med katere spadajo tudi hipertenzivni, so enkrat na leto povabljeni k diplomirani medicinski sestri. Ta jih pošlje v laboratorij in posname EKG, vse bolnike z odstopanji pa napoti k zdravniku. Za dodatno pomoč pri spremembi življenjskega sloga osebe usmerjamo v zdravstvenovzgojne centre oziroma centre za krepitev zdravja. Tam jih vodi večdisciplinarni tim, ki jim z različnimi delavnicami ali individualno pomaga spremeniti določene življenjske vzorce, denimo prehrano, spodbuja jih h gibanju, zdravemu hujšanju, opuščanju kajenja, obvladovanju stresa, anksioznosti in podobno. Rada pa bi poudarila, da je treba ob izrazitem zvišanju krvnega tlaka nad 180/100 mm Hg in pridruženih nevroloških simptomih, kot so naraščajoč glavobol, moten ali dvojni vid, bruhanje, neredno bitje srca, bolečina za prsnico in otekanje, čim prej poiskati pomoč v ambulanti osebnega zdravnika ali nujne medicinske pomoči.

Zniževanje visokega krvnega tlaka z zdravili posamezniku omogoča nadaljnje varno in kakovostno življenje. Zakaj potem ljudje odlašajo z zdravljenjem?

Pogosto se srečujemo z vprašanjem, ali je zdravljenje zares potrebno. Vedeti je treba, da je arterijska hipertenzija kronično stanje, zato je zelo pomembno bolnika s tem seznaniti. Spoznanje, da je treba jemati zdravila, je lahko neprijetno, zlasti če jih oseba nikoli prej ni jemala in ima občutek, da je popolnoma zdrava. Pomembno

se je zavedati, da bodo bolniki le z rednim jemanjem zdravil in ob zdravem življenjskem slogu preprečili nastanek zapletov.

Za uspešen nadzor nad krvnim tlakom večina ljudi potrebuje vsaj dve zdravili. Z njihovo opustitvijo se tlak spet zviša. Nove smernice za hipertenzijo svetujejo uvedbo kombiniranih tablet. Kako se takšno zdravljenje obnese v praksi?

V evropskih in slovenskih smernicah za zdravljenje arterijske hipertenzije se že od leta 2018 kombinirano zdravljenje svetuje pri večini bolnikov, če je le mogoče, v obliki kombinirane tablete. Kombinirano antihipertenzivno zdravilo je pri večini bolnikov svetovano že na začetni stopnji, izjema so le bolniki s krvnim tlakom v visoko normalnem območju in krhki starostniki. Kombinacija antihipertenzivnih zdravil deluje na različne mehanizme, ki vplivajo na zvišanje krvnega tlaka.

Tako dosežemo boljši odziv in večje znižanje, ob tem pa skrajšamo čas do takrat, ko je dosežen ciljni krvni tlak, kar je za zmanjšanje srčno-žilne ogroženosti zelo pomembno. Študije so pokazale, da je urejenost krvnega tlaka po enem letu boljša pri tistih ljudeh, ki so začeli zdravljenje z dvema učinkovinama, kot pri tistih, ki so bili zdravljeni z eno učinkovino. Pri tem ne smemo zanemariti pomena rednega jemanja zdravil, ki ga zagotovo izboljšamo z jemanjem manjšega števila tablet. Zdravnik družinske medicine pri uvedbi zdravljenja upošteva bolnikove značilnosti, laboratorijske izvide in pridružene bolezni ter se odloči za najustreznejšo kombinacijo. Poznamo več kombinacij z dvema ali tremi učinkovinami različnih jakosti v kombiniranih tabletah, v nekaterih zdravilih je dodan tudi statin, ki ga uporabljamo pri zdravljenju zvišanih maščob v krvi.

Kako si pravilno izmeriti krvni tlak in kako pogosto ga je treba meriti?

Pri že znanih hipertenzivnih smernice priporočajo vsaj dve zaporedni meritvi enkrat ali dvakrat na teden ali enkrat do dvakrat na mesec oziroma po dogovoru z zdravnikom. Ob zapletih ali menjavi oziroma uvajanju zdravljenja pa je dobro vrednosti spremljati sedem zaporednih dni zjutraj in zvečer. Priporočamo merjenje v sedečem položaju in z elektronskim merilnikom z ustrežno veliko nadlaktno manšeto, da lepo zajame obseg nadlakti. Na voljo so številne zloženke, ki se dobijo v ambulantah družinske medicine, dostopne pa so tudi na spletu. Prav vsakega prebivalca Slovenije pa spodbujamo, naj si vsaj občasno izmeri krvni tlak – morda pri obisku zdravnika, v lekarni ali na različnih prireditvah in dnevih zdravja, kot je 17. maj, svetovni dan hipertenzije. Takrat je dobra priložnost, da vsak posameznik izve za svoje vrednosti krvnega tlaka in primerno ukrepa. Ob povečanih vrednostih je pomembno, da se posvetuje z osebnim zdravnikom. ♥



Prim. Marjeta Zupančič, dr. med.,
specialistka družinske medicine,
Zdravstveni dom Jesenice

Zvišan krvni tlak in holesterol sta nevarna.



visok krvni tlak
poškoduje žilo



holesterol
se nalaga v žilni steni

**Redno jemanje zdravil
ščiti vaše srce in žilje.**

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?**



Kronična venska bolezen

Barbara Eržen

Kronična venska bolezen je počasi potekajoča, napredujoča bolezen povrhnjih ven na nogah. Sama po sebi ne ogroža življenja, zmanjšuje pa njegovo kakovost. Zaradi nespecifičnih simptomov v začetnih obdobjih boleznih bolniki pomoč običajno poiščejo, ko je bolezen že napredovala. S pravočasnim odkrivanjem in zdravljenjem boleznih lahko preprečimo njeno napredovanje in pozne zaplete.

Kaj je kronična venska bolezen in kaj kronično vensko popuščanje?

Kronična venska bolezen je sklop težav, ki nastanejo zaradi povečanega tlaka v povrhnjih in/ali globokih venah v nogah. Težave povzročajo dolgotrajno, nezadostno odtekanje krvi iz nog, običajno zaradi slabega tesnjenja venskih zaklopk. Povečan tlak v venah (venska hipertenzija) dodatno okvari vensko steno in venske zaklopke, zato se pojavi začaran krog, ki poslabša vensko bolezen.

Kronična venska bolezen zajema vse stadije boleznih: od začetnih teleangiektazij in retikularnih ven (razširjenih drobnih podkožnih ven), varic (razširjenih velikih podkožnih ven), otekanja in kožnih sprememb, ter v končni fazi venske razjede. Kronično vensko popuščanje pa obsega le napredovale oblike kronične venske boleznih s stalnim otekanjem, kožnimi spremembami in vensko razjedo.

Simptomi in znaki - kakšne težave povzročajo kronična venska bolezen?

Kronična venska bolezen lahko povzroča različne težave.

Najpogostejši simptomi so:

- tope ali pekoče bolečine v nogah,
- občutek težkih, utrujenih, napetih nog,
- otekanje nog, sprva se pojavi proti večeru, kasneje pa je lahko stalno
- srbenje in nemirne noge, zlasti okoli gležnjev pod nogavicami,
- krči v nogah v nočnem času.

Težave se običajno pojavijo po dolgotrajnem sedenju ali stanju, proti koncu dneva ali ob gretju nog. izboljšajo pa se po dvigu nog, hoji, telesni aktivnosti, kompresijskem zdravljenju ali hlajenju nog.



<https://airosmedical.com/conditions/venous-insufficiency/>

Med znaki pa so običajno prisotni:

- teleangiektazije oz. »pajkaste« žile
- retikularne vene

SPLETNI SEMINAR

IMATE TEŽAVE Z
OTEGANJEM NOG?

Poglejte si posnetek predavanja na temo
oteklih nog in venske boleznih.



www.lek.si/venska-bolezen



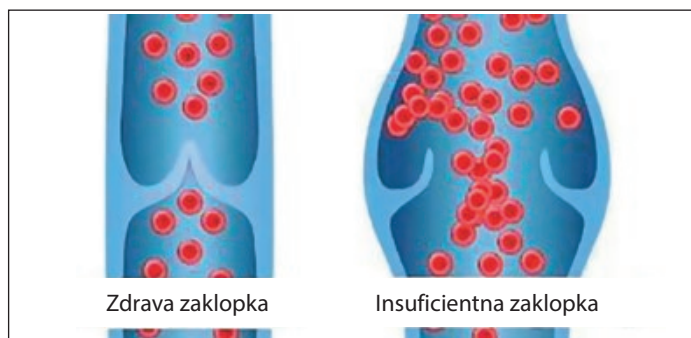
član skupine Sandoz



- krčne žile -varice
- oteklina okoli gležnjev
- kožne spremembe (temnejša obarvanost goleni-hiperpigmentacija)
- lipodermatoskleroza (trda, brazgotinasta koža goleni)
- hipostatski dermatitis (vnetje kože goleni)
- rana na goleni (venska razjeda), običajno se pojavi nad notranjim gležnjem in predstavlja najhujšo stopnjo kronične venske bolezni

Patofiziologija – zakaj in kako nastane kronična venska bolezen?

Kronična venska bolezen nastane bodisi zaradi nezadostnega tesnjenja venskih zaklopk v venah nog ali pa zaradi motenega venskega odtoka. Nezadostno tesnjenje zaklopk povzroča povratni tok krvi v venah nog (namesto proti srcu steče kri zaradi gravitacije nazaj proti stopalu). Posledično pride do naraščanja tlaka v venah nog. Najpogostejši razlog je prirojena šibkost zaklopk oz. venske stene, kar imenujemo »primarni razlog«. Do okvare venskih zaklopk in povratnega toka venske krvi pa lahko pride tudi ob venski trombozi ali poškodbi, kar imenujemo »sekundarni razlog«. Tromboza ali poškodba neposredno okvarita zaklopke. Približno 70 % vzrokov za vensko insuficienco je primarnih, 30 % pa sekundarnih. Na povratni tok venske krvi poleg zaklopk vplivajo tudi: venski tonus (napetost gladkomišičnih celic v žilni steni), delovanje periferne mišične in stopalne črpalke (krčenje mišic stopala in goleni poganja kri proti srcu) ter delovanje srca (popuščanje srca ovira vračanje venske krvi v desno srce). Povečan tlak v venah nog lahko nastane tudi zaradi motenega venskega odtoka ob zožitvi ali zapori višje ležeče vene.



https://colab.research.google.com/drive/1iqc2rHdAFbB_opJm9ZS1yA7maE2Hbr-Q

Povprečen venski tlak v gležnju v stoječem položaju pri odrasli osebi znaša približno 90 mm Hg. Pri ljudeh z normalno delujočimi venskimi zaklopkami se ta tlak pri hoji pomembno zniža (običajno pod 30 mm Hg). Pri ljudeh s kronično vensko boleznijo pa tlak v venah zaradi nezatesnjenih venskih zaklopk in povratnega toka med hojo ostaja visok (nad 40 mm Hg), kar imenujemo kronična venska hipertenzija.

Posledice kronične venske hipertenzije – kakšne so posledice vnetja velikih in malih žil?

Šibkost venske stene povzroči razširitev vene in okvaro zaklopk, ki ne tesnijo več, kar povzroča zastoj krvi in povečan tlak v razširjenem odseku vene. Zaradi večjih sil, ki delujejo na žilno steno, pride do aktivacije vnetja: kopičenja vnetnih celic, sproščanja vnetnih mediatorjev in rastnih faktorjev, kar vodi do preoblikovanja

žilne stene. Poveča se količina kolagena, zmanjšana vsebnost elastina in število gladkomišičnih celic. Zato pride do dodatne poškodbe zaklopk, kar vodi v začaran krog venske hipertenzije in vnetja.

Motnje se najprej pojavijo v velikih venah, sčasoma pa se visok venski tlak prenese tudi na male žile oz. kapilare in povzroči povečano prepustnost žilne stene. Pride do iztekanja tekočine, plazemskih beljakovin, vnetnih celic in eritrocitov v zunajžilni prostor, kar opazimo kot oteklino in vnetje v okolici gležnjev, ter povečano pigmentacijo kože goleni. Koža se kronično vname (hipostatski dermatitis) in zabrazgotini (lipodermatoskleroza - zadebeljena, trša, običajno vdolbena koža goleni zaradi fibroze podkožnega maščevja). Vnetje poškoduje tudi limfni odtok, kar še dodatno poveča oteklino. V napredovalih stanjih pride zaradi vnetja in edema do vse večjega pomanjkanja kisika v podkožju in do nastanka venske razjede.



<https://www.ithriveveins.com/>

Kateri so dejavniki tveganja za nastanek kronične venske bolezni?

Dejavniki na katere ne moremo vplivati

- staranje,
- dednost (prirojena šibkost venske stene in zaklopk), večja je verjetnost, da zbolimo za krčnimi žilami, če ima kdo izmed ožjih sorodnikov težave s krčnimi žilami,
- spol (krčne žile so pogostejše pri ženskah),
- May Thurnerjev sindrom (pritisk na ilikalne vene zaradi anatomskega-prirojenega razloga).

Dejavniki na katere načeloma lahko vplivamo

- debelost,
- nosečnost,
- stoječe delo,
- sedeč življenjski slog,
- kajenje.

Kako pogosta je kronična venska bolezen?

Kronična venska bolezen je zelo pogosta bolezen, ki večinoma prizadene odraslo populacijo v razvitem svetu. Imelo naj bi jo do



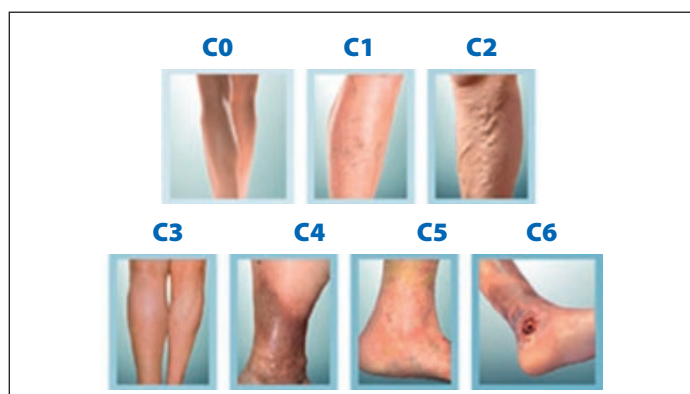
<https://old.delo.si/znanje/znanost/kaj-vse-vpliva-na-cezmerno-telesno-tezo-in-debelost.html>

50 % odraslih. Krčne žile naj bi bile prisotne pri 10-30 % odraslih žensk in 20 % odraslih moških, napredovale oblike kroničnega venskega popuščanja z otekanjem in kožnimi spremembami naj bi imelo od 3-11 % odraslih in starostnikov, vensko razjedo od 1-3 %.

Katere so klinične stopnje kronične venske bolezni?

Poznamo sedem kliničnih stopenj kronične venske bolezni:

- C0s (ni še kliničnih znakov, prisotni pa so simptomi),
- C1 (teleangiektazije in retikularne vene),
- C2 (varice),
- C3 (oteklina),
- C4 (kožne spremembe – hipostatični dermatitis, hiperpigmentacija, lipodermatoskleroza in bela atrofija),
- C5 (zaceljena venska razjeda),
- C6 (aktivna venska razjeda).



Sedem kliničnih stopenj kronične venske bolezni

Postavitev diagnoze

Diagnozo kronične venske bolezni postavi zdravnik na osnovi natančne anamneze in kliničnega pregleda, ki mora biti opravljen stoje. Pri pregledu je vedno potrebno ovrednoti tudi morebitno sočasno prisotno arterijsko okluzivno bolezen. Za dokončno opredelitev obsežnosti bolezni ter načrtovanje zdravljenja je potrebno



<https://www.amazon.de/Introduction-Duplex-Ultrasound-Leg-OV/dp/B01LC1REQ8>

opraviti ultrazvočno preiskavo ožilja - doplersko preiskavo ven nog. Pri preiskavi ugotovljamo prehodnost ven, kompetentnost zaklopk na različnih žilnih odsekih, kar je bistveni podatek pri načrtovanju morebitnega posega na krčnih žilah. Preiskava je neinvazivna in neboleča, opravljajo jo internisti, dermatologi in žilni kirurgi. Z ultrazvočno preiskavo opredelimo razsežnost bolezni in opredelimo, ali bolnik potrebuje operacijo - in če jo, kakšno vrsto operacije. Grob podatek o venskem popuščanju lahko dobimo tudi s pletizmografijo. S pletizmografijo lahko potrdimo ali ovrzemo vensko popuščanje, ni mogoče opredeliti stanja posameznih segmentov venskega sistema in ugotavljati, kje natančno prihaja do povratnega toka v veni.

Zdravljenje kronične venske bolezni

Zdravljenje je odvisno od stopnje bolezni. Usmerjeno je k zmanjšanju kronične venske hipertenzije in vnetja.

1. Sprememba življenjskega sloga:

- Redna telesna aktivnost. K znižanju venskega tlaka pripomore zdrav, dejaven življenjski slog. Gibanje spodbuja mišično črpalko v nogah, kar olajša pretok krvi proti srcu. Priporočljive so aerobne aktivnosti, kot so hoja, plavanje ali kolesarjenje.
- Izogibanje dolgotrajnemu stoječemu ali sedečemu položaju. Če sta delo ali življenjski slog povezana z dolgotrajnim stanjem ali sedenjem, je priporočljivo redno vstajanje, hoja in raztezanje ter dvigovanje nog.
- Nadzor telesne teže. Prekomerna telesna teža poslabša simptome, zato vzdrževanje zdrave telesne teže pomaga zmanjšati tlak v venah.

2. Kompresijsko zdravljenje je osnovna konservativnega zdravljenja. S kompresijsko terapijo (uporabo kratkoelastičnih ali dolgoelastičnih povojev ali kompresijskih nogavic) se učinkovito upočasnjuje napredovanje bolezni, vendar pa bolezenskega stanja s tem ne pozdravimo. Na ta način znižamo povišan venski tlak v gležnju. Priporočamo zunanjo kompresijo s tlakom v višini gležnja 20-30 mmHg (nošnja umerjenih nogavic, stopnja 2). Nekateri pacienti redno nošenje kompresijskih nogavic težko prenašajo, zlasti v vročih poletnih mesecih.

3. Venoaktivna oz. venotonična zdravila priporočamo kot dodatek kompresijski terapiji. Na venski sistem delujejo protivnetno, povečujejo elastičnost ven, krepijo in ščitijo vensko steno (venotonično delovanje) in delujejo proti oteklina (antiedematozno). Indicirana so v vseh stadijih bolezni. Glede na izvor jih delimo v štiri skupine, flavanoide, benzopirone, saponine in sintetične proizvode, ki se med seboj nekoliko razlikujejo glede na učinkovitost zaviranja mehanizmov venskega popuščanja. Poznamo sistemska venoaktivna zdravila v obliki tablet in lokalna v obliki gelov.

- V Sloveniji sta kot zdravila brez recepta rastlinskega izvora iz skupine benzopironov v obliki tablet dostopna mikroniziran diosmin in mikronizirana prečiščena flavanoidna frakcija (MPFF, 90 % mikroniziranega diosmina, 10 % drugih flavanoidov) ki je izvleček pomaranč, iz skupine saponinov pa escin, ki je izvleček kostanja.
- Od sintetičnih venoaktivnih zdravil je v Sloveniji na bel recept dostopen kalcijev dobesilat. ki deluje na endotelij kapilar. Zdravilo stabilizira endotelne celice, zmanjšuje njihovo prepustnost, zavira agregacijo trombocitov, izboljšuje reološke lastnosti krvi (naredi eritrocite bolj prožne), zmanjšuje vnetje, poveča pretok v venah, izboljšuje mikrocirkulacijo ima antio-

ksidativne lastnosti. Ugodno torej deluje na več mehanizmov, ki so vključeni v kronično vensko popuščanje in na ta način zmanjšuje vse znane simptome in znake venskega popuščanja v vseh stadijih bolezni.

- Venoaktivna zdravila lahko uporabljamo brez kompresijskega zdravljenja, kadar je to kontraindicirano (zlasti ob napredovali periferni arterijski bolezni) ali če bolnik kompresijskega zdravljenja ne prenaša.
- 4. Invazivno zdravljenje je indicirano pri napredovanih oblikah kronične venske insuficience, ko konzervativni ukrepi in venoaktivna zdravila niso zadostni ali kadar so prisotni hudi simptomi ali zapleti. Osnovni princip je odstranitev nefunkcionalnih povrhnjih ven, po katerih teče tok v napačno smer, iz telesa. Obstajajo različni postopki, ki jih razdelimo v dve veliki skupini: klasična kirurška odstranitev oziroma »striping« ter modernejše endovenske metode. Pri klasični kirurški operaciji, ki poteka v splošni anesteziji, kirurg skozi reze v koži bolne vene izvleče in odstrani. Pri endovenskih posegih, pa se prizadete vene ne odstranjuje, temveč se jo z različnimi metodami zlepi in na ta način izloči iz obtoka. Poseg se opravi v lokalni anesteziji. Najstarejša endovenska metoda je termična ablacija z laserjem (endovenska laserska ablacija- EVLA). Vse več pa se uporabljajo tudi druge termične metode zapiranja žil z radiofrekvenco, vodno paro, ali pa z različnimi kemičnimi sredstvi (peno), mehansko-kemična ablacija, endovensko lepljene z lepili.... Po potrebi se endovenski posegi kombinirajo tudi z majhnimi kirurškimi posegi (miniflebektomijami).



<https://lvascular.com/services/laser-vein-ablation-for-varicose-veins-what-is-it/>



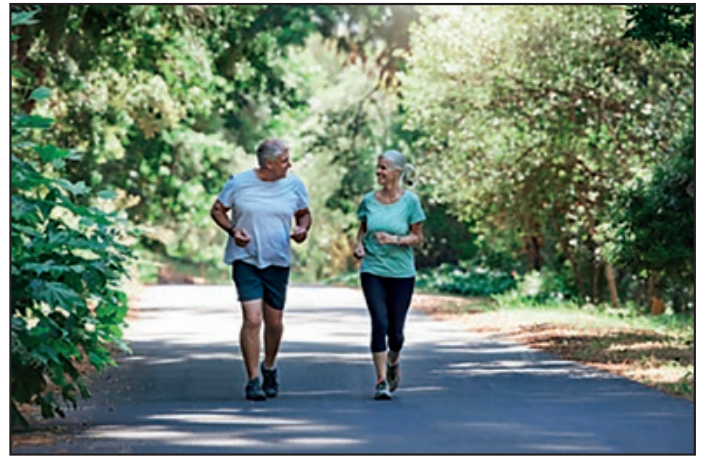
<https://www.fsavein.com/blog/venous-ulceration-examples-information;>
<https://inoviavein.com/superficial-vein-phlebitis/>

Potek bolezni-zapleti

V kolikor ne ukrepamo pravočasno, kronična venska bolezen počasi napreduje in povzroča vse več težav. V končni fazi lahko pride do nastanka venskega ulkusa, ki je največkrat lokaliziran nad notranjim gležnjem. Zdravljenje ulkusa je običajno dolgotrajno, predstavlja nevarnost okužbe in zahteva multidisciplinarno obravnavo. Krčne žile predstavljajo zaradi zastoja krvi tudi povečano nevarnost za nastanek povrhnje venske tromboze (tromboflebitisa), ki nezdravljen lahko napreduje v globoko vensko trombozo.

Zaključek

Kronična venska bolezen je pogosta, počasi napredujoča bolezen sodobnega časa, ki jo pospešuje sedeč, nezdrav življenjski slog. Z zgodnjim odkrivanjem in ustreznim zdravljenjem, ki zajema tako spremembo življenjskega sloga, kompresijsko terapijo, zdravljenje z venoaktivnimi zdravili in po potrebi invazivno zdravljenje, lahko bolezen dobro blažimo in pozdravimo simptome in znake ter preprečimo nastanek njenih kasnih zapletov. ♥



Vir slik: osebni arhiv avtorice

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. 1-2. 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 tekoče leto si zagotovite člansko izkaznico, s katero dostopate do številnih ugodnosti.

Skupaj zmoremo več!

Srčno-žilna obolenja pri bolnikih z luskavico

Dominik Škrinjar

Luskavica je pogosta kronična vnetna bolezen kože, ki vpliva na telesno in psihosocialno stanje bolnikov, s čemer zmanjšuje njihovo kakovost življenja. Pred leti je bila luskavica obravnavana kot bolezen, ki prizadene zgolj kožo in sklepe. Novejše raziskave pa kažejo, da je luskavica sistemska vnetna motnja, ki je lahko povezana z različnimi sočasnimi boleznimi.

Zlasti obstaja povezava med luskavico in povečanim tveganjem za resne srčno-žilne bolezni, kot sta srčni infarkt in možganska kap. Poleg tega so pri bolnikih z luskavico pogosto prisotni dejavniki tveganja za srčno-žilne bolezni, vključno z visokim krvnim tlakom, sladkorno boleznijo, dislipidemijo, debelostjo in presnovnim sindromom. Bolniki z luskavico imajo povečano stopnjo umrljivosti in zmanjšano pričakovano življenjsko dobo v primerjavi s splošno populacijo. Raziskave so pokazale, da lahko sistemski načini zdravljenja luskavice, vključno z metotreksatom in zaviralci faktorja tumorske nekroze alfa (TNF- α inhibitorji), znatno zmanjšajo tveganje za srčno-žilne bolezni. Povečana odpornost tkiv na inzulin, angiogeneza (tvorba novega žilja), oksidativni stres, mikropartikelki in hiperkoagulabilnost (povečana stopnja strjevanja krvi) so le nekateri patološki mehanizmi, ki bi lahko razložili povezavo med luskavico in srčno-žilnimi motnjami.

Tveganje za pojavnost hudih srčno-žilnih dogodkov

Raziskave iz različnih držav so nedvoumno pokazale, da luskavica močno povečuje verjetnost srčno-žilnih bolezni. Bolniki z luskavico, še posebej tisti s hujšo obliko bolezni, so izpostavljeni tudi do 50 % višjemu tveganju za srčni infarkt, možgansko kap in srčno-žilno smrt. Vzrok za povezavo med luskavico in srčno-žilnimi težavami lahko delno pripišemo vnetnim procesom in psihološkim dejavnikom tveganja, kot je depresija. Pri bolnikih s luskavico najdemo povišano stopnjo arterijske togosti, več tlečega vnetja v aorti in več koronarne ter karotidne ateroskleroze. Ti pojavi so povezani s stopnjo resnosti luskavice, trajanjem bolezni ter vnetnim stanjem telesa. Obstaja povezava med debelino epikardialnega maščobnega tkiva (maščobe okrog srca) in tvega-

njem za srčno-žilne težave pri ljudeh s to boleznijo. Očitno je, da luskavica ne vpliva zgolj na kožo, temveč ima pomemben vpliv tudi na srčno-žilni sistem.

Luskavica in dejavniki tveganja za srčno-žilne bolezni

Obstaja pomembna povezava med luskavico in visokim krvnim tlakom, sladkorno boleznijo ter motnjami v presnovi maščob. Bolniki z luskavico kažejo večjo stopnjo debelosti, še posebej centralne oblike debelosti. Povezanost med luskavico in srčno-žilnimi boleznimi lahko zato deloma pripisujemo genetskemu nagnjenju, v določeni meri pa tudi nezdravim navadam, kot sta kajenje cigaret in uživanje alkohola.

Obstajajo genetski dejavniki, ki so skupni bolnikom z luskavico in bolnikom srčno-žilnimi boleznimi. Gre za gene, ki vplivajo na vnetne poti in izločanje adipokinov (beljakovine, ki vplivajo na vnetne procese). Na razvoj srčno-žilnih bolezni vplivajo tudi inzulinska rezistenca (zmanjšana občutljivost celic na inzulin), spremembe v sestavi lipoproteinov (maščobnih delcev v krvi), angiogeneza (tvorba novih krvnih žil), oksidativni stres (neravnovesje med prostimi radikali in antioksidanti), mikropartikelki (majhni delci z vnetnimi mediatorji) in hiperkoagulabilnost (povečana nagnjenost krvi k strjevanju). Vnetni procesi, ki se sprožijo zaradi luskavičnih kožnih sprememb, privedejo do poslabšanja stanja žilnega sistema, kar je povezano z aterosklerozo (nakopičenjem maščob in vnetnih celic v steni arterij) in s posledičnimi srčno-žilnimi dogodki. Čeprav so potrebne nadaljnje raziskave za natančno razumevanje teh mehanizmov, pričakujemo, da bodo ta znanja prispevala k razvoju ciljanih terapij za obvladovanje srčno-žilnih tveganj pri bolnikih z luskavico.

Tveganje za srčno-žilne pri bolnikih s hudo obliko luskavice in psoriatičnim artritisom

Novejše raziskave ugotavljajo, da obstaja tesna povezanost med stopnjo resnosti luskavice in verjetnostjo srčno-žilnih zapletov.



Kronična plačna luskavica (luskavica v plakih, psoriasis vulgaris) je najpogostejša oblika luskavice, ki se pojavlja predvsem na komolcih in kolenih, lahko pa tudi na lasišču, trupu in v glutealni gubi.



Psoriatični artritis, ki prizadene predvsem male sklepe v rokah, se razvije pri 20-30% bolnikov z luskavico.

Stopnjo luskavice oz. delež prizadete kože pri bolnikih z luskavico najpogosteje ocenjujemo s pomočjo meril, kot sta Pasenski-jev indeks ocenjevanja luskavičnih sprememb (PASI) ter površina telesa, ki jo prizadene luskavica (BSA). Glede na rezultate teh raziskav imajo posamezniki z napredovalo obliko bolezni (več doseženih točk oz. odstotkov) večje tveganje za srčno-žilne zaplete. Ne poznamo pa enotno določenega praga, pri katerem bi priporočili posebno zdravljenje bolnikov z luskavico zaradi povišanega tveganja za srčno-žilne bolezni. Pomembno je tudi vedeti, da lahko v določenih primerih tudi blažje oblike luskavice sodelujejo pri sistemskem vnetnem procesu in posledično povečajo srčno-žilno tveganje. Nekatere raziskave nakazujejo večje tveganje za srčno-žilnih bolezni pri določenih podtipih luskavice, predvsem pri palmoplantarni (luskavica na dlaneh in podplatih) in pustulozni luskavici (zanjo so značilne drobne gnojne bunčice, ki so lahko lokalizirane ali razširjene po celem telesu). Psoriatični artritis je prav tako povezan z večjim tveganjem za srčno-žilne bolezni, kot sta srčni infarkt in možganska kap. Bolniki s to obliko artritisa imajo pogosto sočasno izražen visok krvni tlak, sladkorno bolezen in debelost.

Vpliv ustreznega zdravljenja luskavice na zmanjšano tveganje za srčno-žilne bolezni

Ustrezno zdravljenje bolnikov z luskavico, zlasti tistih z zmerno do hudo obliko bolezni, lahko znatno zmanjša tveganje za razvoj pridruženih srčno-žilnih bolezni. To se lahko zgodi predvsem kot posledica zatiranja sistemske vnetne reakcije pri zdravljenju luskavice. Med sistemske oblike terapije za luskavico sodijo fototerapija z ultravijolično (UV) svetlobo, imunosupresivna zdravila

(metotreksat in ciklosporin), peroralni retinoid (acitretin), fumarna kislina ter biološka zdravila (npr. zaviralci TNF- α). Različne oblike zdravljenja luskavice imajo različen vpliv tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni. Številne raziskave so pokazale, da fototerapija nima pomembnega vpliva na zmanjšanje tveganje za srčno-žilne dogodke, medtem ko so v analizi skoraj 9.000 bolnikov z luskavico, ki so prejeli biološko zdravljenje (najpogosteje z zaviralci TNF- α) v primerjavi z zgolj topikalno terapijo (nanašanjem zdravil na obolelo kožo), ugotovili značilno zmanjšano tveganje za miokardni infarkt za skoraj 50 %. Pri bolnikih z luskavico, ki so prejeli več vrst različne terapije (npr. sistemsko in lokalno terapijo), so se zmanjšali dejavniki tveganja za srčno-žilne bolezni, vključno z vnetnimi označevalci in ravnijo škodljivih lipoproteinov v krvi. Tudi pri bolnikih z zmerno obliko luskavice in siceršnjim majhnim tveganjem za srčno-žilne bolezni, je bilo biološko zdravljenje povezano z zmanjšanjem nastajanja arterijskih plakov in vnetja aorte. Pri uporabi zaviralca interleukina IL-17A pa so opazili še izboljšanje srčne funkcije in zmanjšanje togosti krvnih žil.

Zaključek

Luskavica je že pred leti preseгла status kožne in sklepne bolezni, saj mnoge raziskave kažejo na njeno tesno povezanost z različnimi srčno-žilnimi težavami. Bolniki s to boleznijo so tako izpostavljeni večjemu tveganju za srčno-žilne bolezni, ki pa ga lahko učinkovito obvladujejo s primernim zdravljenjem luskavice. Pomemben je tudi zdrav življenjski slog z uravnoteženo prehrano in redno telesno dejavnostjo, ki prispeva k zmanjšanju dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni, sočasno pa pomaga pri obvladovanju luskavice. ♥

microlife®

A partner for people. For life.

BP_{B3} AFIB

merilnik krvnega tlaka

Lastnosti :



Visoka točnost pri **zaznavanju atrijske fibrilacije (AF)** med merjenjem krvnega tlaka. Za preventivo možganske kapi.



zaznavanje neenakomernega srčnega utripa



Klinično validiran za uporabo pri otrocih (12+), sladkornih bolnikih, osebah z boleznimi ledvic, nosečnicah/preeklampsija, osebah s prekomerno telesno težo.

12+
let



Distributer za Slovenijo: Salvus Med, Jakišičeva ulica 2, 1000 Ljubljana
www.microlife.si | info@salvusmed@salvushealth.com



40
YEARS
Since 1981



Pred uporabo preberite navodilo za uporabo in se seznanite z morebitnimi tveganji. Medicinski pripomoček izpolnjuje zahteve za oznako CE.



Kaj si otroci želijo za zdravje svojih staršev ob zaključku leta

Otroci predstavljajo tretjino svetovne populacije, vendar so ključni za dobrobit naše celotne prihodnosti. V današnjem svetu, kjer se odrasli trudimo ohraniti ravnovesje med delom in družino, ne smemo pozabiti, da so prav otroci tisti, ki nas lahko opomnijo na najpomembnejšo vrednoto v življenju – zdravje. V tem članku si bomo ogledali nekaj želja za zdravje svojih staršev, ki so jih otroci s svojo neomajno iskrenostjo in neobremenjenim pogledom na svet, podali ob zaključku leta. Z učenci 4. a razreda Osnovne šole Ledina smo s pomočjo prikupnega lika Srčka Bimbam podrobno spoznavali delovanje srčno-žilnega sistema in odkrivali kako lahko s pravilno skrbjo za naše telo ohranimo zdravje srca. Veliko so se naučili o tem, kako zdrav življenjski slog, pravilna prehrana in redna telesna aktivnost pozitivno vplivajo na srce, zelo razveseljuje pa je bilo videti koliko o tem že vedo.

Ob koncu meseca sem čas pred jesenskimi počitnicami namenila refleksiji učencev, ki je bila usmerjena v želje učencev za zdravje srca svojih staršev. Najprej sem jim predstavila nekaj svojih želja in podala iztočnice za ustvarjanje rim in pesmic, nato pa so se

dela pogumno lotili tudi sami. Skozi različne izraze, kot so risanje, tvorjenje rim in celo celih pesmi so otroci podajali nasvete in s tem ne le izpovedali svojo skrb ter naklonjenost do svojih staršev, temveč tudi okrepili razumevanje o zdravju srca in splošnem pomenu dobrega počutja.

Med željami za zdravje staršev so bili učenci in učenke večinoma usmerjeni v gibanje na prostem ter izogibanje hitri in nezdravi prehrani. Če se nekoliko namuznemo, so bili nekateri pri tem kar strogi in neposredni. Predlagali so tudi skupne aktivnosti, kot so družinski sprehodi, igra na prostem in aktivna zabava v prostem času. V hitrem tempu današnjega življenja je zagotovo izrazito prisotno pomanjkanje časa za aktivno preživljanje prostega časa in pripravo zdrave hrane. Prav tako se dolgi delavniki zavlečejo v pozne popoldneve tudi v domačem okolju, pametne naprave pa omogočajo stalno povezavo s službenimi obveznostmi tudi v tem času. Vse naštetu otroci pronicljivo opazijo, kar se je odrazilo tudi v njihovih željah.

Mami in oči, želim si da bi
več telovadila in manj cukra
pojedla, da bosta vedno zdrava!
(Hana)

Mami in oči, želim si, da bi
večkrat šla v naravo, se izogibala mastni
hrani in manj pila gazirane pijače,
da bosta zdrava.
Želim si, da bi živela zdravo, se več gibala
in jedla zdravo hrano in jedla
manj sladkorja.
(Yosan)

ŽELJE

ŽELIM SI, DA SKUPAJ V NOGOMETU ZAŽIVIVA!
ŽELIM SI, DA V BASKETU ZAŽARIVA!
ČOKOLADA, BONBONI IN ČIPS GREDO STRAN,
ZDRAVA HRANA, SADIJE, ZELENJAVA PRIDEJO NA PLAN.



Nekaj otrok je svoje misli in želje izrazilo z risanjem slik, nekateri pa so se posvetili kovanju rim in pesmic. Vsako sporočilo na unikaten, barvit in ganljiv način odraža razumevanje skrbi za zdravje in njihove iskrene želje za zdravje staršev.

Želim da na igrišče pohitiva in skupaj se zabavava.

Nato ne bova več na kavču pred televizijo sedela, ampak
pudno tekla. Lokolada, čips in bonboni gredo stran, zato da zdravo
brano jemo vsak dan!

Želim si, da bo tvoj srček zdrav, zato da se loš iz menoj
igral

♥ ZA SRČKA BIMBAMA ♥

Ko smo končali z ustvarjanjem želja, smo sklenili, da bodo otroci
tudi doma predstavili Srčka Bimbama in staršem predali svoje želje
v rimah in risbah staršem ob koncu leta. To je tudi priložnost za
pogovor o pomenu zdravega načina življenja in kako lahko vsi
skupaj prispevajo k ohranjanju zdravja srca. ♥



VEČ ČAJA PI NE VINJA.



SADJA POJEJ NE PA
PIVA.



VEČ BERI NE BOLI V
TELEFON.

Mami, želim si da bi
kupila več kakijev in
manj zijala v telefon.
(Nia)

Pripravili: učenci 4. a razreda Osnovne šole Ledina,
mentorica Tanja Ristanović, prof.

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!

Odstranitev zob pred operacijo srca

Matija Cevc

Vprašanje *

Star sem 70 let in se že nekaj časa zdravim zaradi srca. Nedavno so mi povedali, da je okvara srčne zaklopke napredovala, in da bo potrebna operacija. Opravil sem naročene preiskave in pri tem so mi naročili, da bom moral pred operacijo odstraniti kar nekaj zob, česar se zelo bojim. Je to res nujno?

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

Odgovor

Žal vas ne morem potolažiti, da ne bo potrebno odstraniti verjetno bolnih zob. Zobozdravstveni pregled pred operacijo je namenjen temu, da se najde možna vnetna žarišča v ustih, kot so zobni absces, zobno gnilobo (karies) ali boleznii dlesni. To je pomembno, ker lahko zobne okužbe povzročijo vstop bakterij v krvni obtok, ki se lahko naselijo na kirurških področjih in povzročijo zaplete. Pred najrazličnejšimi operacijami je tako potreben pregled pri zobozdravniku, da se taka žarišča najde in pozdravi/odstrani. To je še posebej pomembno pri posegih na srcu, kot je zamenjava srčne zaklopke, saj na ta način bistveno zmanjšamo nevarnost naselitve bakterij na umetni zaklopki oz. endokarditis, ki je zelo nevaren zaplet po takem posegu. Študije so pokazale, da potrebuje pred operacijo zaklopke več kot polovica bolnikov ekstrakcijo zoba in pri približno 50 % je potrebna periodontalno zdravljenje. Sicer pa je kar 10 – 20 % vseh endokarditisov posledica vnetnih žarišč v ustih.

Predhodno zdravljenje pri zobozdravniku je zmanjšalo zaplete tudi po večji operaciji raka. Izkazalo se je namreč, da so imeli ljudje, ki so bili operirani zaradi raka glave, vratu, požiralnika, želodca, pljuč, jeter ali debelega črevesa in danke, ki so predhodno obiskali svojega zobozdravnika, bistveno manjšo verjetnost, da bodo po operaciji zboleli za pljučnico ali umrli v času prvih 30 dni po operaciji. Pojavnost pooperativne pljučnice je bila pri bolnikih z malo preostalih zob bistveno večja, vsaj trije manjkajoči zobje so povezani s pomembno zvišano stopnjo umrljivosti pri odrasli populaciji. Zdravo zobovje je torej zelo pomembno pri preprečevanju zapletov številnih različnih operacij.

V številnih raziskavah so dokazali, da je slaba higiena in zdravje ustne votline tesno povezana s številnimi boleznimi. V ustih človeka so zelo številne bakterije, ki večinoma ne povzročajo težav. Običajno naravna obramba telesa in dobra nega ustne votline ohranja bakterije pod nadzorom. Vendar pa brez ustrezne ustne higiene bakterije dosežejo ravni, ki lahko povzročijo oralne okužbe, kot sta zobna gniloba in boleznii dlesni. Tudi nekatera zdravila – kot so dekongestivi, antihistaminiki, zdravila proti bolečinam, diuretiki in antidepressivi – lahko zmanjšajo pretok sline. Slina izpira hrano in nevtralizira kisline, ki jih proizvajajo bakterije v ustih, ter pomaga zaščititi pred mikrobi, ki se razmnožujejo in povzročajo boleznii.

Slabo ustno zdravje lahko prispeva k različnim boleznim in stanjem, kot so endokarditis (okužba notranje obloge srčnih votlin

ali zaklopk (endokard), ko se bakterije ali druge klice razširijo po krvnem obtoku in se pritrđijo na določena področja v srcu), boleznii srca in žilja (kar nekaj raziskav kaže, da bi lahko bile boleznii srca, ateroskleroza arterij in možganska kap povezane z vnetji in okužbami, ki jih lahko povzročijo ustne bakterije), zapleti med nosečnostjo in porodom (parodontoza je bila povezana s pre zgodnjim porodom in nizko porodno težo), pljučnica (nekateri bakterije v ustih se lahko iz ust razširijo v pljuča, kar povzroči pljučnico in druge boleznii dihal). Po drugi strani pa lahko nekatera stanja tudi vplivajo na ustno zdravje. Tako je znano, da sladkorna bolezen zmanjša odpornosti telesa na okužbe, sladkorna bolezen ogroža dlesni, saj je bolezen dlesni pogostejša in hujša pri ljudeh s sladkorno boleznijo. Sočasno pa osebe, ki imajo boleznii dlesni, težje nadzorujejo raven sladkorja v krvi. Redna parodontalna nega lahko izboljša nadzor sladkorne boleznii. Osteoporozo, ki oslabi kosti, je povezana z izgubo parodontalne kosti in zob. Nekatera zdravila, ki se uporabljajo za zdravljenje osteoporoze, povečajo tveganje za poškodbe čeljustnih kosti.

Alzheimerjeva bolezen poslabšuje ustno zdravje. Seveda si z nezdravim zobovjem in ustnimi boleznimi povezane tudi motnje hranjenja, revmatoidni artritis, nekateri vrste raka in motnje imunskega sistema, ki povzročajo suha usta (Sjögrenov sindrom). Slabo ustno zdravje tudi povečuje izgubo zob, kar povzroči zmanjšano zmožnost žvečenja, to vodi v slabšo prehranjenost in nezdrave spremembe v prehrani, nizko samopodobo in kakovost življenja ter negativno splošno zdravje. Raziskave so pokazale, da imajo osebe z manjšim številom zob bistveno večjo pogostnost aterosklerotične boleznii (razmerje obetov 1,69-2,93) in tudi izrazito zvišano incidenco skupne umrljivosti (RR 1,76 – 2,27).

In na kaj moramo biti pozorni, da prepoznamo ustne boleznii. Pogovor z zobozdravnikom je potreben, če opazimo, da so dlesni pordele, otekle ali boleče na dotik, in če krvavijo, ko si ščetkamo zobe ali ob uporabi zobne nitke. Če opazimo gnoj ali druge znake okužbe okoli dlesni in zob, če se zdi, kot da bi se dlesni odmikale od zob, ali da so zobje majavi, kadar imamo slab zadah ali slab okus – vse to so opozorila, da je potreben pogovor z zobozdravnikom. Nevarnost, da do takih težav pride bistveno povečujejo kajenje tobaka, slaba prehrana in zlasti uživanje sladkih jedi in pijač, pretirana uporaba alkohola in tudi stres.

Da bi preprečili ustne boleznii in izgubo zob, je potrebnih nekaj enostavnih ukrepov: dvakrat dnevno si je potrebno ščetkati zobe, enkrat dnevno pravilno uporabljati zobno nitko, spirati ustno votlino in zobe. Nikakor ni odveč, da opravimo vsaj dvakrat letno preventivni pregled zobovja in ustne votline pri zobozdravniku. Seveda pa je potrebno upoštevati tudi pravila zdravega življenjskega sloga (ustrezna prehrana bogata z zelenjavo in sadjem ter polnozrnatimi žitaricami, čim manj visoko predelanih živil (npr. suhomesni proizvodi, predpripravljena živila), nekadilstvo, izogibanje alkoholu in sladkim pijačam, telesna dejavnost ...). ♥

Dobre Slabe

NOVICE

Zniževanje LDL-holesterola s statini koristi tudi po 70. letu

Starejši ljudje in njihovi zdravniki so pogosto skeptični, da je v napredovalih letih še smiselno zavirati aterosklerozo s statini. Danski raziskovalci so pregledali podatke več kot 49.000 bolnikov starih 50 - 69 let in več kot 16.000 bolnikov, starih več kot 70 let, ki so pričeli z jemanjem statinov z namenom preventive, brez klinično izražene aterosklerotične bolezni. Med mlajšimi in starejšimi ni bilo razlik v zaščitnem učinku: znižanje LDL-holesterola za 1 mmol/l je zmanjšalo pojavnost srčno-žilnih zapletov za dobrih 20 %. (vir: *JACC* 2023; 82 1381-1391. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2023.07.027>)

Zaviralci SGLT2 koristijo diabetikom po srčnem infarktu

Zaviralci natrijevega in glukoznega ko-transporta v ledvicah (SGLT2) so se v zadnjih letih prelevili iz zdravila, namenjenega zgolj zdravljenju sladkorne bolezni, v široko uporabljano zdravilo zoper srčno popuščanje. Nedavna švedska raziskava je pokazala, da imajo diabetiki, ki ob jemanju zaviralcev SGLT2 doživijo srčni infarkt, 36 % manjšo umrljivost kot njihovi vrstniki, ki ne prejema zaviralca SGLT2. To opažanje bo treba preveriti v randomizirani raziskavi. (vir: predstavitev na kongresu *European Society of Cardiology* 2023, dne 27.8.)

Vadba hoje v domačem okolju koristi bolnikom s periferno arterijsko boleznijo

Za razliko od rehabilitacije po srčnem infarktu, skoraj noben zdravstveni sistem ne krije stroškov organizirane vadbe hoje za bolnike z boleznijo arterij spodnjih okončin. Meta-analiza 5 raziskav vadbe hoje v domačem okolju je pokazala, da samostojna intervalna hoja pri bolnikih s periferno arterijsko boleznijo podaljšala povprečno razdaljo, ki jo prehodijo v 6 minutah za 55 m, kar je bilo za dobrih 20 m več kot pri bolnikih, ki so vadili na tekočem traku pod nadzorom strokovnjakov. Zanimivo pa je, da so se na tekočem traku bolje odrezali bolniki, ki so na njem vadili, kar potrjuje, da je trening specifičen. (vir: *JAMA Network Open* 2023;6(9):e2334590. doi:10.1001/jamanetworkopen.2023.34590)

Prehranjevanje z več manjšimi obroki tekom celotnega dneva koristi bolnikom s srčnim popuščanjem

Opazovalna raziskava, ki je zajela 1000 preiskovancev s srčnim popuščanjem, je pri osebah, ki so uživale hrano v časovnem oknu najmanj 11 ur, ne glede na kalorični vnos zabeležila 40 % manj smrti v 5 letih opazovanja kot pri bolnikih, si so hrano uživali v časovnem oknu, krajšem od 11 ur. Raziskava potrjuje, da prakse intermitentnega postenja, ki omejujejo vnos hrane na manjše časovno okno, niso primerne za bolnike s srčnim popuščanjem. (vir: predstavitev na kongresu *Heart Failure Society of America* 2023; dne 7. 10.)

Obloženi aspirin ni učinkovitejši od navadnega aspirina

Obložene tablete aspirina, ki se sproščajo v črevesju, naj bi bile varnejše za želodec in zaradi boljšega prenašanja, ki omogoča redno jemanje, morda tudi učinkovitejše v preprečevanju srčno-žilnih zapletov. Raziskava ADAPTABLE, ki je vključila več kot 10.000 preiskovancev, ni našla razlik v pojavnosti srčnega infarkta ali umrljivosti med uporabniki navadnega in obloženega aspirina, so pa zabeležili 18 % manj velikih krvavitev ob jemanju obloženega aspirina. (*JAMA Cardiology* 2023; doi:10.1001/jamacardio.2023.3364)

Narašča število bolnikov z nealkoholno zamaščenostjo jeter

Pri vse večjem številu bolnikov najdemo kronično jetrno okvaro, ki ni posledica prekomernega pitja alkohola. Mednarodna skupina strokovnjakov predlaga, naj se dosedanji izraz »nealkoholna zamaščenost jeter« nadomesti s širšim pojmom »presnovno pogojena steatotična bolezen jeter«. Ne glede na terminologijo potrebujemo boljše razumevanje, kako se motena presnova glukoze in maščob vpletata v delovanje jeter. (vir: *Hepatology* 2023; doi: 10.1097/HEP.000000000000412)

Multivitaminski preprati in čokolada ne zmanjšujejo srčno-žilnih zapletov in smrti

Randomizirana raziskava COSMOS, ki je vključila več kot 20.000 preiskovancev (8.776 moških, starejših od 60 let in 12.666 žensk, starejših od 65 let), ni dokazala, da bi jemanje multivitaminov ali kakavovega ekstrakta zmanjšalo pogostost srčno-žilnih zapletov ali skupne umrljivosti. Na manjšem vzorcu preiskovancev so izvedli tudi kognitivno testiranje in ugotovili, da je jemanje multivitaminov, ne pa kakavka, izboljšalo miselne sposobnosti preiskovancev, ki so imeli že razvite srčno-žilne bolezni. Rezultati se mnogim strokovnjakom ne zdijo posebno prepričljivi. (vir: *Am J Clin Nutr* 2022; doi: 10.1093/ajcn/nqac055; *Alzheimer's & Dementia* 2022; <https://doi.org/10.1002/alz.12767>)

Psihoza, ki jo izzovejo prepovedane droge, povečuje tveganje za shizofrenijo

Kanadski raziskovalci so pregledali več kot 13.000 zapisov o preiskovancih, ki so med letoma 2008 in 2022 obiskali urgenco zaradi psihoze ob jemanju prepovedanih drog. Ti preiskovanci so imeli kar 163-krat večje tveganje za razvoj shizofrenije kot splošna populacija (18,5 % proti 0,1 %). Največ shizofrenije se je razvilo pri uživalcih kanabisa. Seveda je zelo verjetno, da prepovedane droge sprožijo razvoj psihoze pri že poprej dovzetnih osebah, vendar se je smiselno izogibati uživanju prepovedanih snovi. (vir: *JAMA Psychiatry* 2023; doi:10.1001/jamapsychiatry.2023.3582) ♥



Besedilo in foto:
Brin Najžer

Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Predjed

Juha iz leče in korenčka

Sestavine (za 2 osebi):

2 korenčka, 1 čebula, 1 steblo zelene ali pora, 120g zelene ali rdeče leče, 1 lovorjev list, 0,5l neslane zelenjavne jušne osnove, oljčno olje, sol, poper

Lečo operemo pod tekočo vodo in odcedimo. Korenček in zeleno očistimo in narežemo na manjše kose, čebulo olupimo in nasekljamo. V posodo damo eno jedilno žlico oljčnega olja in na njem popražimo čebulo, da postekleni. Nato dodamo korenje in med pogostim mešanjem pražimo približno 3 minute, da se korenje začne malo mehčati. Dodamo zeleno ali por in pražimo še 5 minut. Nato dodamo lečo, zalijemo z jušno osnovo ter dodamo lovorjev list, sol in poper po okusu. Ko juha zavre, ogenj zmanjšamo in med nežnim vretjem kuhamo približno 40 minut.

Glavna jed

Telečji zrezek z lečo in gobicami

Sestavine (za 2 osebi):

2 telečja zrezka, 2 stroka česna, 3 šalotke, 1 steblo pora, 1 paprika, 150 g šampinjonov ali lisičk, 150g zelene leče, peteršilj, origano, oljčno olje, repično olje, maslo, sol, poper

Zrezka ogrejemo na sobno temperaturo, nato ju obrišemo s krpo za živila. Česen in šalotke olupimo in nasekljamo. Por, papriko in gobe očistimo in narežemo na majhne kose. Lečo speremo pod vodo in odcedimo. Lečo kuhamo v neslani vodi približno 30 minut, oziroma do zelene trdote. V drugo posodo damo eno jedilno žlico oljčnega olja in na njem popražimo dve nasekljani šalotki za 2 – 3 minute. Dodamo papriko in por ter pražimo 2 – 3 minute. Nato dodamo kuhano lečo in vse skupaj med mešanjem pražimo

še približno dve minuti. Lečo nato zalijemo s približno 300 ml neslane vode in kuhamo 30 minut, oziroma do zelene trdote leče. Če je potrebno, sproti dodajamo vodo, da se leča napoji, vendar mora ostati gosta. Če dodamo preveč vode, jo na koncu lahko odcedimo, a s tem izgubimo veliko okusa. Sol in poper dodamo šele čisto na koncu kuhanja. Če uporabimo sveži peteršilj ga prav tako dodamo na koncu, suhega pa dodamo skupaj lečo. V ponvi segrejemo eno jedilno žlico repičnega olja in na njem pri visoki temperaturi popečemo zrezka z obeh strani. Nato ogenj zmanjšamo in ju pečemo še približno 8 – 10 minut, odvisno od debeline. Nekaj minut pred koncem v ponev damo majhen kos masla, približno 10 g, ter dodamo česen in origano. Z mešanico sokov in začimb zrezka večkrat prelijemo, jih vzamemo iz ponve in zavijemo v alufolijo, da počivajo. V preostanek sokov stresemo preostalo šalotko in gobe ter jih med mešanjem pražimo nekaj minut. Gobe in omako prelijemo čez zrezek in poleg postrežemo lečo..

Poobedek

Čokoladne rezine iz leče

Sestavine (za 4 osebe):

200 g kuhane in ohlajene leče (črne ali rdeče), 50 g naribane mlečne čokolade, 2 jajci, 2 – 3 banane, 2 jedilni žlici nesladkane temne čokolade v prahu, pol čajne žličke soli, 150 g drobljenih orehov

V mešalniku zmečkamo kuhano lečo, naribano čokolado, jajca in banane, da nastane gost pire. Dodamo temno čokolado v prahu in sol ter mešamo, dokler ne nastane gladka enakomerno temna zmes. Nato dodamo še orehe. Pekač oblečemo s peki papirjem in vanj pretresemo maso, ki jo enakomerno poravnamo, debela naj bo vsaj od 2 do 3 cm. Pečemo v predogreti pečici na 175 stopinjah približno 30 minut. Postrežemo ohlajeno na sobno temperaturo. ♥

Zakaj so mišice pomembne za zdravje?

Prehrana za mišice, 2.del

Nada Rotovnik Kozjek

Upam, da ste " naredili " domačo nalogo 1. dela prispevka, in da ste z njenimi rezultati zadovoljni. Pri mišicah je namreč tako kot pri hrani: kar lahko naredite vi, ne more nihče namesto vas. Za mišice se je potrebno potruditi. Ker je delo, vloženo v vzdrževanje (in pridobivanje) mišične mase odlična bančna naložba za zdravo presnovo, moramo poleg načina vadbe poznati tudi osnove prehranske strategije.

Izhodišče

Vsebina vašega krožnika in čas, kdaj ga boste pojedli, odločilno vpliva na količino in funkcijo mišične mase. Prehranske strategije podpirajo tako vadbo za moč, kot tudi maso mišic, njihovo rast in izgradnjo, ponovno pridobitev mišične mase in regeneracijo po poškodbah. Tovrstni, strateško naravnani prehrani, sledimo tudi v rehabilitacijski medicini. Za Slovence je to tudi trenutno precej domač koncept, ker smo postali obsedeni z različnimi strateškimi sveti, tudi na področju prehrane.

Ko pa se nekoliko zazremo v drobovje teh strategij, hitro ugotovimo, zakaj se neredko zapletajo in so njihovi učinki šibki. Razlog je precej enostaven. Prehrana pri vadbi za mišice ne more temeljiti na deklarativni izbiri »najboljših« živil, ampak zahteva strokovno znanje klinične športne prehrane. Diete ali prehransko enumje ne bodo pripevali k mišicam, potrebno je prepoznati prehranske potrebe posameznika.

Prehrana za mišice

Najprej je potrebno razumeti, da takrat, ko je posameznik v energijskem minusu, mišic ne more graditi. Na tem fiziološkem dejstvu se takoj sesuje v prah tisti čudežni stavek: »Shujšal sem (bom) in pridobil mišice«. Zato je za vzdrževanje in izboljšanje mišične mase je prvi vrsti potrebno preprečevati energijsko in hranilno neustrezno prehrano ter različne oblike stradanja.

Podlaga prehranskih strategij za prehrano mišic so znanstvene ugotovitve o osnovnih mehanizmih fizioloških, molekularnih in celičnih pojavov, ki so značilni za mišično tkivo v mirovanju in pri gibanju, vključno s procesom okrevanja po telesni vadbi. Ključni



Uravnotežena prehrana.
Vir: osebni arhiv avtorice

cilji prehranske podpore so zagotavljanje: (1.) presnovnih goriv (hranil), ki omogočijo energijsko podporo v pravi količini in ob pravem času za vzdrževanje mišic in njihovo delo, (2.) ustrezne količine beljakovin kot del obrokov ob primernem času in (3.) zagotavljanje zadostne energije za regeneracijo. Tako se spet vrnemo na strateški pristop, ki predstavlja prilagojen vnos ključnih hranilnih substratov za presnovne

potrebe telesa in mišic s hrano ima takojšnje učinke in dolgoročne učinke na počutje, zdravje in zmogljivost.

Ta razlaga se zdi marsikomu verjetno podobna strateški slovenski realnosti (zavita je še v meglo), a ravno razumevanje tega koncepta posamezniku omogoči pravilno prehrano.

Pa gremo po vrsti:

1. Ne stradati

Negativne posledice pomanjkljive prehrane na telo, tudi mišice in psihično stanje, so metodološko dokumentirane v eksperimentu Minnesota med 2. svetovno vojno. V raziskavi so sodelovali moški prostovoljci, pričeli so jo novembra 1944 s 3-mesečnim obdobjem, ko so imeli dnevni vnos hrane z energijsko vrednostjo ~3200 kcal/dan. Nato je naslednjih 6 mesecev sledilo pol-stradalno obdobja z vnosom hrane ~1800 kcal/dan. Znanstveni izsledki raziskave, tudi na mišice, so zbrani v monografiji »Biologija stradanja pri človeku« (ang. The Biology of Human Starvation), v kateri so opisani kompleksni učinki nezadostnega vnosa hrane na človeško telo. Znanja o negativnem vplivu pomanjkljivega vnosa energije na telo in dušo smo pridobili veliko, zdravje preiskovancev pa je utrpelo veliko škodo.

2. Individualno prilagajanje splošnih priporočil za prehrano za zdrave in bolnike

Mišični odziv na prehransko podporo je tesno povezan z odzivom posameznikovega telesa (odziv celic, organov) na različne oblike gibanja. Mišic ne moremo narediti z vzdržljivostno vadbo. No, če sopihamo v klanec, že do neke mere krepimo mišice nog, a v ospredju je tem primeru predvsem vadba naše vzdržljivostne »mašine« (srce, žile, pljuča). Za grajenje mišic (mišično hipertrofijo) je najučinkovitejša vadba s 60-80 % maksimalne mišične napetosti, ki obsega 8-12 ponovitev. Odziv telesa na telesno vadbo pa je v osnovi diktiran z energijsko preskrbo, ki je telesu na voljo, dostopnostjo posameznih hranil, hormonskim okoljem in presnovnim stanjem. Ustrezni prehranski ukrepi pri vadbi mišic omogočajo akutno adaptacijo na vadbene dražljaje in po vadbi regeneracijo mišic ter ostalih povezanih fizioloških sistemov. Za zdrave posameznike to pomeni individualno prilagajanje priporočil javnega zdravja za njihovo populacijsko skupino. Pri bolnikih pa izhajamo iz kliničnih priporočil za prehrano pri različnih bolezenskih stanjih, ki jih je v primeru mišične vadbe potrebno ustrezno nadgraditi s priporočili klinične športne prehrane.

3. Priporočila za starostnike, ki vadijo – odličen vzorec

Priporočila za prehrano zmerno aktivnih starostnikov so dobro splošno izhodišče za prehranski vnos beljakovin zdravstvenih ukrepov za vzdrževanje in izboljšanje mase in funkcije mišic. Vnos beljakovin pri starostnikih naj bi bil od 1.0 do 1.2 g/kg TM/dan (npr. za moškega težkega 80 kg je priporočen dnevni vnos od 80 g do 96 g beljakovin). Podobno priporočilo bi lahko prenesli na posameznika, ki se rehabilitira po ortopedskem ali drugem operativnem posegu in je sicer zdrav. Vnos beljakovin na vsak obrok naj znaša 25-30 g, vsebuje pa naj 2.5 - 2.8 g aminokislina levcin (najdemo jo v mleku, ovsenih kosmiči, arašidih, ribah, perutninskem mesu, pšeničnih kalčkih, mandljih in jajčnem beljaku). Pomembno je, da za optimalno proteinsko sintezo vnos beljakovin enakomerno porazdelimo v tri glavne obroke čez dan, ker na ta način zagotovimo zadostno preskrbo aminokislina za izgradnjo beljakovin v

telesu. Pri telesno dejavnih starejših je priporočeni dnevni vnos beljakovin nekoliko višji, od 1.2 do 1.5 g/kg TM na dan. Splošno navodilo za uživanje beljakovin po telesni vadbi je zaužitje od 20 do 25 g beljakovin, praviloma z običajno, lahko prebavljivo hrano (sadni jogurti, skuta z medom, čokoladno mleko, itd). Posebno navodilo velja za vadbo moči (mišic). Pri vadbi moči je potrebno zaužiti mešani obrok, ki vsebuje od 25 do 30 g beljakovin, nekaj ur (3-4) pred vadbo, po telesni vadbi pa ta obrok dopolnimo z lahko prebavljivim beljakovinskim virom, ki vsebuje od 30 do 40 g beljakovin. Ob tem je seveda potrebno poudariti, da je prioriteta vedno najprej zagotovitev ustreznega energijskega vnosa z ogljikovimi hidrati in sočasno zadosten vnos mikrohranil.

Kadar je možno, naj se vsi prehranski vnosi zagotovijo z običajno prehrano. V primeru, da energijskih in hranilnih potreb ni možno zagotoviti z običajno hrano, je potrebno izvesti prehransko obravnavo. Na osnovi prehranskega pregleda tako lahko dodamo ustrezno medicinsko hrano, ki vsebuje tudi farmakonutricijo s specifičnimi učinki na mišično maso (npr. HMB, omega 3 maščobne kisline).


Zaključek

Prehrana za mišice obsega širok spekter prehranskih ukrepov, ki so namenjeni različnim zdravstvenim ukrepom za vzdrževanje in izboljšanje mišične mase in njenih različnih funkcij. Pri odraslih zdravih posameznikih je v ta namen potrebna individualna prilagoditev priporočil za prehrano s področja preventivne prehrane, z upoštevanjem smernic klinične športne prehrane. V primeru starostnikov in kroničnih bolnikov pa je potrebno izhajati iz priporočil klinične prehrane za različna bolezenska stanja, v katera s ustrezno vključijo priporočila klinične športne prehrane. ♥



ŠPORT LJUBLJANA - SAVNA KOLEZIJA

Prepustite se čarom Savne Kolezija. V čudovitem ambientu Kopališča Kolezija poskrbite za popolno sprostitev telesa in duha. Na voljo so turška, infra in dve finski savni.

Več na www.sport-ljubljana.si.  



+386 8 205 18 20

kopalisce.kolezija@sport-ljubljana.si



ŽIVI ZDRAVO!

Jej z glavo!

ZA SRCE

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

DÖBER TEK
Slovenija

Nacionalni program za prehrano in telesno dejavnost
operativni del obdobja 2014-2020

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Prehrana, telesna dejavnost in zdravje
operativni del obdobja 2014-2020
sklepi in ukrepi iz leta 2014 do 2020

Nobelova nagrada za medicino 2009

za odkritje, kako so kromosomi zaščiteni s telomerami in encimom telomerazo

Brin Najžer

V 30-ih letih dvajsetega stoletja, na samem začetku raziskovanja DNK, so nekateri znanstveniki opazili posebne strukture na koncih kromosomov. Te strukture, ki jih imenujemo telomere preprečujejo kromosomom, da bi se prilepili drug na drugega, zato so znanstveniki domnevali, da igrajo nekakšno zaščitno vlogo. Odgovor na ta vprašanja so podali Elizabeth H. Blackburn, Carol W. Greider in Jack W. Szostak, ki so odkrili na kakšen način se kromosomi podvojujejo in kako so zaščiteni pred degradacijo med tem postopkom. Za svoja odkritja so prejeli Nobelovo nagrado za medicino ali fiziologijo leta 2009.

Vse naše celice vsebujejo kromosome, ki v svojih DNK molekulah vsebujejo človeški genom. Pri vsaki delitvi se molekule DNK podvojijo s pomočjo encimov polimeraze, in nato vsaka od dveh celic, ki nastaneta pri delitvi, pridobi svojo nit DNK molekul. Vendar pa takšna delitev povzroči problem na koncu ene izmed DNK niti, saj konca niti ni mogoče podvojiti. Logično bi tako sledilo, da se kromosom pri vsaki delitvi skrajša, kar



Elizabeth H. Blackburn
(Foto: U. Montan)



Carol W. Greider
(Foto: U. Montan)



Jack W. Szostak
(Foto: U. Montan)

pa v veliki večini primerov ne drži. Znanstveniki so se s to dilemo ukvarjali že od odkritja, kako se geni podvojujejo, v 50-ih letih.

V začetnem odboju raziskovalne kariere je Elizabeth Blackburn kartirala DNK sekvence. Med preučevanje kromosomov enoceličnega migetalkastega organizma *Tetrahymena* je identificirala sekvenco DNK CCCCAA, ki se je večkrat ponovila na koncih kromosomov. Funkcija te sekvence ni bila jasna. Skoraj sočasno je Jack Szostak odkril, da tip mini kromosoma v obliki linearne DNK molekule zelo hitro degradira, ko je izpostavljena celicam kvasovkam. Blackburnova je svoje odkritje predstavila na konferenci leta 1980, na kateri je bil prisoten tudi Szostak. Skupaj sta se odločila izvesti eksperiment, ki je prestopil meje med zelo različnimi vrstami organizmov. Blackburnova je izolirala sekvenco CCCCAA iz DNK *Tetrahymene*, ki jo je Szostak nato 'prilepil' na mini kromosom in jih izpostavil kvasovkam. Rezultati, ki sta jih objavila leta 1982 so bili neverjetni, saj je telomerna sekvenca CCCCAA zaščitila mini kromosom pred degradacijo. Ker je telomerna DNK iz enega organizma uspešno zaščitila kromosom povsem drugega

organizma sta s tem pokazala, da gre za doslej neznan temeljni mehanizem kromosomov. Dodatne raziskave so kasneje odkrile, da je telomerna DNK s sekvenco CCCCAA prisotna v celicah večine rastlin in živali, od enoceličnih ameb do ljudi.

Blackbournova in njena podiplomska študentka Carol Greider sta nato začeli raziskovati, če je nastanek telomerne DNK lahko povezan z neznanim encimom. Na božični dan leta 1984 je Greiderjeva odkrila znake encimske aktivnosti v celičnem vzorcu. Encim sta poimenovali telomeraza, ga izločili, in odkrili, da je sestavljen iz RNK in proteinov. Izkazalo se je, da RNK del encima vsebuje sekvenco CCCCAA, ki služi kot načrt za izgradnjo telomera, medtem ko je proteinski del potreben kot struktura za encimsko aktivnost. Telomeraza podaljša telomere DNK, kar dobesedno ustvari dodano dolžino kromosoma tako, da se celotna dolžina kromosoma lahko podvoji med postopkom celične delitve, ne da bi pri tem nastala izguba končnega dela kromosomske niti.

Odkritja nagrajencev so imela velik vpliv na medicinsko znanost. Po objavi njihovih rezultatov je mnogo znanstvenikov začelo

predvidevati, da je krajšanje telomerov, in posledična delna izguba končnega dela kromosoma pri delitvi, lahko vzrok za staranje. Kasnejše raziskave so to hipotezo deloma potrdile, a proces celičnega staranja je bolj kompleksen in vsebuje še mnogo drugih dejavnikov. Delo nagrajencev pa je izredno vplivalo na raziskave rakavih celic.

Večina običajnih celic se ne deli zelo pogosto, zato njihovi kromosomi niso izpostavljeni tveganju, da bi se skrajšali in ne zahtevajo visoke ravni aktivnosti encima telomeraze. Rakave celice pa imajo, nasprotno, sposobnost skorajda neskončne delitve, a se njihovi telomeri ne skrajšajo.

Kako se torej izognejo celičnemu staranju? Znanstveniki so na podlagi odkritij nagrajencev odkrili, da imajo rakave celice pogosto višjo raven aktivnosti encima telomeraze. Na podlagi teh

odkritij še danes potekajo raziskave o morebitnih novi pristopih k zdravljenju raka, vključno z morebitnimi cepivi proti raku, ki bi napadala samo celice s povečano aktivnostjo encima telomeraze.

Za nekatere dedne bolezni, kot so aplastična anemija in nekatere dedne bolezni kože in pljuč, danes vemo, da jih povzročajo napake v telomerazi. Elizabeth Blackburn, Carol Greider in Jack Szostak so s svojimi odkritji dodali novo dimenzijo razumevanja celic in njihovega delovanja, ter s tem razkrili tudi mehanizme delovanja bolezni. S tem so odprli nove poti odkrivanja in morebitnega zdravljenja nekaterih najtežjih bolezni. ♥

Vir: <https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/2009/summary/>

IZLETNIŠKO SRCE

Pohod po arheološki poti Cvinger

Sonja Gobec

Tokrat v rubriki izletniško srce objavljamo poročilo podružnice za Dolenjsko in Belo krajino, ki so združili prijetno s koristnim in na sončni oktobrski sobotni dan zaokrožili 25 let delovanja s pohodom po arheološki poti Cvinger. Vabljeni, da se po njej sprehodite tudi vi.

Skozi leto 2023 dolenjsko-belokanjska Podružnica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije s svojimi člani, prijatelji, znanci, podporniki in somišljeniki v skrbi za ohranjanje zdravega življenjskega sloga v prid zdravega srca in ožilja zaokroža 25 let delovanja.

Tudi v soboto, 7. oktobra 2023, ko smo se združili na srečanju na Jasi v Dolenjskih Toplicah, smo dan namenili skrbi za dobro počutje in ohranjanje zdravja, na kar nas vsaj enkrat letno opozarja tudi svetovni dan srca, ki ga obeležujemo 29. septembra.

Po jutranji kavi ali čaju ob prigrizku rogljička smo se podali na Pohod za srce po Arheološki poti Cvinger, se pred startom in ob sami poti seznanili z načinom življenja in skrbi za preživetje naših prednikov, živečih v prazgodovinskih časih, torej pozni bronasti dobi in kasneje ponovno v času starejše železne dobe, kamor nas je z izbornimi besedami, da je bilo na kratko in čimbolj predstavljivo, popeljal Gorazd Primic, ki je kot planinski vodnik Planinskega društva Pohodnik vodil današnji pohod. Da je bilo varno in brezskrbno za vse danes zbrane udeležence, in da ne bi kdo skrenil s poti, sta poleg Gorazda poskrbela še Marko in Jože, vsi trije vodniki pri Planinskem društvu Pohodnik Novo mesto.

Pot je lepo urejena, speljana po poteh gozda mogočnih visokoraslih smrek, označena z miniaturnimi rdečimi situlami in na več mestih opremljena s pojasnjevalnimi tablamami. Srčno priporočamo obisk poti vsem, ki je še ne poznate, ne bo vam žal. Doživetje lepote tukajšnjega gozda vas bo prevzelo in se boste na pot prav gotovo še vračali.

Po povratku s poti na Jaso so nam gospe v belem z Zdravstveno-vzgojnega centra Zdravstvenega doma Novo mesto, ki so bile tokrat

v malo bolj svobodni opravi, pomerile krvni tlak, pulz in saturacijo ter nas malo usmerile k ukrepanju, če so bile izmerjene vrednosti preveč odstopane od priporočljivih. Pa če tudi, smo danes nekaj kalorij že porabili in brez slabe vesti smo se okrepili z odličnim bogračem, ki nam ga je pripravilo osebje Term Krka, Dolenjske Toplice, ki so nam nudile tudi zavetje za današnje dogajanje na tem koščku neokrnjene narave na Jasi v Dolenjskih Toplicah.

Mlajša generacija pa se je pozabavala na svoj način, možgančki so



Gorazd nas za uvod, predno stopimo na urejeno Arheološko pot Cvinger, popelje v prazgodovinsko obdobje pozne bronaste in starejše železne dobe



Bronasta situla

bili spočiti in zato še bolj ustvarjalni in nastale so izvirne živobarvne poslikave s flomastri po priložnostnih majicah Društva za srce.

V nadaljevanju pa smo prisluhnili napotkom in praktičnemu prikazu oživljanja v primeru nenadnega zastoja srca s hkratno uporabo defibrilatorja. Tudi nekateri prisotni smo poskusili (na lutki seveda) in prišli do spoznanja, da je potrebne kar nekaj moči in spretnosti za pravilno in dovolj močno pritiskanje na srce. Res nikoli ne vemo, kje in kdaj se lahko srečamo s situacijo, ko bomo stali ob človeku, ki bo takšne pomoči potreben, zato je prav, da bi vsak izmed nas, ki je sposoben pomagati, obvladal večino nujnega prve pomoči.

Tudi tokratno naše srečanje je zaznamovala pestrost generacij, zbralo se nas je 90, od mlajših do starejših in vsi smo bili zadovoljni. Vreme sicer vedno je, ampak tokratne sobote je bilo s sončnimi žarki in toploto še posebej razkošno in radodarno.

Zaključimo današnje dogajanje z mislimi Marka Twaina: »Pravi čar peš hoje ni v hoji in ne v pokrajini, ampak v govorjenju. Hoja



Prisluhnili bomo napotkom, kako pristopiti k nujenju prve pomoči oz. oživljanju s pomočjo defibrilatorja



Pohodniki

daje takt premikanju jezika, požene kri po žilah in spodbudi možgane; pokrajinska kulisa in vonj po gozdu obdajata človeka z nezavednim in nevsiljivim čarom in tolažita oči, dušo in um; toda vrhunski užitek prinaša pogovor.♥

Fotografije so prispevali udeleženci srečanja

ŽIVI AKTIVNO!
Odloži telefon!

ZA SRCE
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

DOBRO TEJ Slovenija
Nacionalni program o preprečitvi in zdravljenju obsejnih bolezni srca in ožilja

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE
Nacionalni program o preprečitvi in zdravljenju obsejnih bolezni srca in ožilja

Za boljšo stabilnost

Nika Pori, Maks Pori, Nejc Skok Jekovec, Maja Dolenc

Poleg glavnih sestavin vadb za zdravje, ki naj po svetovnih priporočilih vsebujejo aerobne dejavnosti, krepilne in raztezne vaje, je priporočljivo izvajanje dodatnih kompleksnih vaj za izboljšanje stabilnosti, ravnotežja in koordinacije. Med telesno dejavnostjo, sploh tako, kjer prihaja do hitrih sprememb smeri gibanja, je tveganje za zdrs in padec večje. V prispevku smo predstavili nekatere kompleksne vaje za izboljšanje moči, stabilnosti in ravnotežja, s katerimi lahko vplivamo na preprečevanje padcev, tako pri vsakodnevnih aktivnostih kot pri športni dejavnosti.



Slika 1. Vaje za moč

Staranje in gibanje

Po 50. letu beležimo hitrejšo upadanje mišične mase, kar se kaže v zmanjševanju mišične moči ter posledično v zmanjšani sposobnosti gibanja. S starostjo torej postajamo manj koordinirani, imamo slabšo stabilnost sklepov, slabše ravnotežje, smo

manj gibljivi, imamo slabšo telesno držo itd. Zaradi slabše stabilnosti in gibljivosti v predelu trupa se tudi bolj pogosto soočamo z bolečinami v hrbtenici. Upad gibalnih sposobnosti vodi v nepravilno izvajanje temeljnih gibalnih vzorcev, pri katerih se pojavljajo odvečna (kompenzacijska)

gibanja, ki povečujejo možnost poškodb in zmanjšujejo gibalno učinkovitost.

Stabilnost ter statično in dinamično ravnotežje

V prispevku smo dali večji poudarek razvoju stabilnosti in ravnotežju. Stabilnost lahko razumemo kot sposobnost, da nam med gibanjem ostaja sklep stabilen. To nam omogočajo mišice, ki morajo preprečevati gibanje v sklepu v smeri, ki ni varna, torej pri kateri se sklep premika izven optimalnega položaja. Najbolj problematična je nestabilnost v ledvenem delu, ki lahko vodi v bolečine ter obrabe v tem predelu hrbtenice.

Ravnotežje je gibalna sposobnost vzdrževanja in/ali vzpostavljanja ravnotežnega položaja. Masno središče telesa se pri dobrem ravnotežju ohranja oziroma vrača znotraj mej podporne ploskve. Če ravnotežni položaj ohranjamo, se na videz zdi, da mirujemo. Tej pojavni obliki ravno-



Slika 2. Vaje za ravnotežje

težja rečemo statično ravnotežje. Pojavno obliko, kjer pa se premikamo po prostoru in poskušamo vzpostavljati ravnotežni položaj (torej se težišče nenehno vrača znotraj mej podporne ploske), imenujemo dinamično ravnotežje. Slabo ravnotežje je eden izmed ključnih dejavnikov tveganja za padce in posledično nastanek poškodb spodnjega dela telesa. Za dobro ravnotežje morajo pravilno delovati senzorični, vidni in vestibularni aparat, prav tako pa je potreben zadosten mišični tonus, da lahko nasprotujemo silam gravitacije ter ohranjamo težišče znotraj podporne ploskve. Imeti moramo primerno razvito moč, predvsem vzdržljivost v moči ter stabilnost in gibljivost sklepov, da smo pri ohranjanju ter vzpostavljanju ravnotežnega položaja uspešni. Ravnotežje je torej sposobnost, ki je odvisna od učinkovitega delovanja tako mehanizmov osrednjega in perifernega živčevja kot mišično-skeletnega sistema oziroma kombinacije obeh.

Vadba za stabilnost in ravnotežje

Tako kot velja za vse druge sposobnosti, lahko tudi ravnotežje izboljšamo s pomočjo vadbe. Dobro strukturirana vadba za zdravje ohranja in razvija tiste gibalne vzorce, ki jih potrebujemo za čim bolj učinkovito opravljanje vsakdanjih obveznosti. Torej, tudi, če se želimo bolj posvetiti stabilnosti ter ravnotežju, je smiselno vključiti tudi vaje za moč celega telesa. Spodaj so tako navedene nekatere kompleksne vaje za moč (Slika 1). Počep in izpad sta temeljna gibalna vzorca, saj različice le-teh vključujemo v vsakodnevne aktivnosti (hoja

po stopnicah, sedanje in vstajanje iz stola oz. avtomobila, zavezovanje vezalk itd.). Na podlagi tega smo izbrali vaji zibanja v polčepu in izpadu (vaji 3 in 4 na Sliki 1), kjer izvajamo zibe na razdalji do 10 cm, pri čemer prilagodimo velikost kota v kolnih našim sposobnostim (manjši kot pomeni težjo vajo).

Prav tako bomo boljše ohranjali ravnotežni položaj, če bomo imeli zadostno stabilnost trupa. Predvideli smo statično vajo potiskanja palice v steno sede in dinamično vajo dviganja iztegnjenih rok v opori na sedalu stola (vaji 2 in 5 na Sliki 1). Prav tako pa moramo ohranjati napet in raven trup pri vaji, kjer dvigujemo breme nad glavo (vaja 1), pri kateri dosežemo tudi krepilne učinke na mišice rok ter ramen. Vaje izvajamo v treh nizih po 10 ponovitev, pri čemer izberemo takšno težo bremena (oziroma naklon pri vaji 5 ali kot v kolnih pri vajah 3 in 4), da lahko ravno izvedemo vse predpisane ponovitve. Med nizi naj bo do pol minute odmora.

Za izboljšanje ravnotežja smo izbrali dve vrsti stoje, in sicer tandemske stoje ter stoje na eni nogi (Slika 2). Vsako vrsto stoje v začetnih vadbah izvajamo na trdi podlagi, obuti. Vaja je težja, če jo izvajamo bos, oziroma stojimo (bosi) na mehkejši podlagi. Prav tako lahko vaji otežimo s tem, da med vzdrževanjem položaja premikamo glavo (predklon in zaklon; odklon v levo in desno; zasuk v levo in desno; zapremo oči). S temi motnjami vplivamo na ravnotežni organ v notranjem ušesu, ki analizira spremembe položajev glave in posledično sproži kontrakcije mišic, ki uravnavajo



Slika 3. Hoja po različnih podlagah

telesno držo. Vaji izvajamo v dveh nizih po 30 sekund, vmes naredimo pol minutni odmor. Potem zamenjamo položaj nog in izvedbo ponovimo.

Nadalje smo predvideli tudi poligon za vadbo ravnotežja (Slika 3), po katerem se lahko premikamo v smeri naprej, v hoji (lahko tudi v tandemske hoji), v smeri bočno ali vzvratno. Tvorimo različne vrste podlag v naključnem zaporedju, pri čemer poskušamo prikazati različne situacije, ki so sestavni del naših vsakodnevnih dejavnosti (hoja po asfaltu, prehod zelenice, hoja po spolzkem terenu, po ožji ali dvignjeni podlagi itd.). Poligon predvidimo na deset metrski razdalji; vsak način gibanja po poligonu dvakrat ponovimo.

Vadba preprečuje zdravstvene težave

Slaba aktivacija mišic, ki stabilizirajo sklepe med gibanjem, slabo izvedeni gibalni vzorci (bodisi zaradi pomanjkanja moči in/ali gibljivosti) in slabo razvito ravnotežje lahko še dodatno povečajo tveganje za zdrse ali padce, ki predstavljajo enega ključnih socialno-ekonomskih in javno-zdravstvenih problemov. Za uspešno preprečevanje padcev in s tem zmanjšanje tveganja za poškodbe je potrebna redna, strokovno vodena vadba, ki bo vsebovala vse potrebne gibalne aktivnosti, v skladu s priporočili za vadbo starejših. Vendar, še tako dobro sestavljena vadba ne bo imela učinkov, če ne bomo našli motivacije, da se je udeležimo. ♥

Poslovil se je Vlado Žlajpah

Tiho je zaspal naš sodelavec, dolgoletni direktor društva in prijatelj Vlado Žlajpah. Človek z veliko znanja, delovnih navad in energije. V društvo je prišel dan po svoji upokojitvi na povabilo prim. Borisa Cibica. Več kot desetletje je bil pomemben član vodstva društva. Marljivo je delal, kot da bi bila to še vedno njegova delovna obveznost. Pogosto je celo rekel, da je to bila njegova najboljša služba, v kateri se je veliko navadil, predvsem pa neizmerno užival.

Bilo je to zelo razgibano desetletje. Imel je veliko vedno novih idej, ki jih je s sodelavkami in sodelavci znal tudi uresničiti. Svojo energijo je vgradil v številne dogodke društva kot so bili Melodije za srce, razstave o srcu, prireditve ob svetovnem dnevu srca, kolesarsko pohodniške akcije, kardiomobilu in drugje. Izjemen je bil njegov prispevek v založniški dejavnosti društva tako pri reviji Za srce kot pri knjigah, ki jih je izdajalo društvo.

Vlado je rad obiskoval podružnice saj se je zavedal pomena preventivne bolezni srca in ožilja v lokalnem okolju.

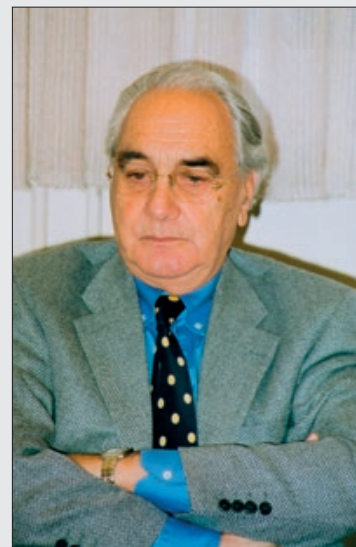
Društvo mu je za njegove zasluge podelilo naziv častnega člana.

Sodelovala sva že v času, ko je bil direktor društva, prav on me je tudi pritegnil v društvo. Po svoji drugi upokojitvi je še vedno zelo rad prihajal v društvo ali pa se vsaj po telefonu zanimal za naše delo. Klepet s sodelavkami društva in vodstvom društva je njemu in nam pogosto lepšal dan. Iz teh pogovorov smo črpali nove ideje in navdih za svoje delo.

Do zadnjega je ostal zvest bralec revije Za srce. Če mu je le zdravje omogočalo, je prihajal na naše prireditve, še posebej pa je rad prišel na Prešernov trg v Ljubljani ob svetovnem dnevu srca. Nikoli ni tarnal, med nas pa vedno prinašal pozitivno energijo.

Vlado je bil z dušo in telesom naš človek, človek Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Franc Zalar



*Dragi Vlado,
dragi prijatelj!*

*Počivaj v miru, tvojim
sorodnikom pa izražam
iskreno srčno sožalje.*

PODRUŽNICA POSAVJE

Posavci smo obiskali Polhov Gradec

Zadnjo soboto v oktobru smo Posavci obiskali prelepo področje Polhovega Gradca. V petek je deževalo in poplavljal v predelu Polhovega Gradca. Ko sem zvečer klical našega vodiča po kraju, je povedal, da je cesta iz Ljubljane na delu pred krajem poplavljena in zaprta. Kaj bo v soboto? Iskanje po vremenskih napovedih in luninih menah daje različne rezultate. Verjel sem v lunine mene in v soboto zjutraj smo z avtobusom zapeljali proti Ljubljani. Skoraj poln avtobus nas je bilo. Vsi so bili malo skeptični, kako bo. Med vožnjo smo iskali uradne informacije o zapori ceste in ta nas je po nepotrebnem napotila preko Vrhnike in Horjula. Ves čas je mestni avtobus redno vozil v Polhov Gradec, ker so gasilci takoj po prenehanju poplavljanja odstranili zaporo. Uradna objavljena prepoved je bila preklicana šele naslednji dan popoldne. Zelo ažurno!!!

Kot že mnogokrat, smo imeli v času našega pohoda sonce. Pogled na osončeni Polhov Gradec je bil čudovit. Nekoliko smo razočarani nad usmerjevalnimi tablami, saj nepoznavalca področja vodijo zelo slabo. Po telefonski komunikaciji z lokalnim vodičem Marjanom Malovrhom smo našli pot do graščine, kjer smo parkirali avtobus. Prijazen sprejem in uslužnost vodiča nas je takoj prepričala. Ker na Barju ob avtocesti v Ljubljani prenavljajo počivališče, nismo mogli do kave, zato smo prosili vodiča za obisk gostišča. V gostilni Pograjski dom so nas lepo sprejeli in bili pripravljeni poskrbeti za kavo.

Vodič nam je tam predstavil kraj skozi zgodovino in sedanost. Je aktiven in izobražen krajan, ki je ponosen na sokrajane, saj so v večini aktivni. V gostilni smo srečali posavsko rojakinjo Jasmino Peruci iz Senovega, ki nas je z veseljem postregla. Precejšen del se nas je odločil za tople obroke ob 13.30. uri in so ga pripravili z veseljem. Lahko samo pohvalim uslužnost zaposlenih v gostišču.



Vodič nam je razlagal o graščini (Foto: Jani Žaren)

Po kavi smo odšli na ogled kraja in dela učne poti. Na vsaki točki nam je lokalni vodič dal ustrezna zanimiva pojasnila. Zelo lepo rastoča stara lipa pri gradu nas je očarala. Povsem slučajno smo na učni poti srečali zeliščarko, ki nam je predstavila zeliščni vrt. Krasen razgled od cerkve navzdol s soncem obsijanega pobočja, je doživetje. Jesenske barve okoliških gozdov obsijanih s soncem so enkratne. Seveda nam je vodič pripovedoval tudi o krajevnih zgodbah. Ena je tudi, kako je nastalo ime Polhov Gradec. V naše presenečenje je gladko zrecitiral kar dolgo pesem o Polhovem Gradcu in bil nagrajen z aplavzom.

Po ogledu kraja in toplem obroku smo se zadovoljni odpeljali proti domu. Tokrat brez zapore ceste a z nekaj semaforji, ki urejajo promet na gradbiščih.

Zelo priporočam srčnikom, da preživite lep dan v Polhovem Gradcu.

Med vožnjo z avtobusom je naša pridna pletilja spletla lepe copatke za dojenčka, ki bo morda nekoč naš član. Naj uživa v toplih nogicah. ♥

Franc Černelič



Vrt zelišč na pobočju Polhovega Gradca (Foto: Jani Žaren)

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO

Poročilo Dolenjske podružnice predstavljamo v rubriki Izletniško srce.

PODRUŽNICA CELJE

MOS in humanitarna društva na sejmu

Ni bilo prvič, da smo sodelovali s predstavitvijo naše dejavnosti na Celjskem obrtnem sejmu MOS, saj v razvitih tržnih ekonomijah sejmij in razstave poleg kongresnih dejavnosti predstavljajo eno najpomembnejšo storitveno in predstavitevno dejavnost.

Ker vem iz izkušenj, da je takšno delo precej obremenjujoče, sem k sodelovanju povabil tudi naš Koronarni klub, k temu se je pridružil še KK iz Žalca in KK Šaleške doline. Torej že kar zveza KK in Društev. Tako smo si lažje razdelili prisotnosti na dan otvoritve, na zaključku in lažje smo obvladali vsak dan delo med 9. in 18. uro, ko smo bili na razpolago za meritve, razlage o naših aktivnosti, s predstavitvami revij in zloženek, predvajanjem filma, deljenjem

nasvetov, z učenjem nordijske hoje s palicami itd.

Da sejem ni kar kakšno vaško srečanje krošnjarjev na tržnici ali sejmarskem dnevu nam pove že sama prisotnost 25 držav z 650 razstavljalci s preko 1000 blagovnih znamk. Posebna gostja je letos bila Ukrajina. Zanimive so bile tematike o Domu, turizmu, tehniki, energetiki, mobilnosti a tudi o zdravju in kulinariki.

V Hali A v veliki športni dvorani kjer je vsakoletni dobrodelni koncert, ki ga organizira Karitas in so tudi maturantski plesi, smo dobili svoj prostor tudi mi. Za 5 dni je bilo potrebno pripraviti program, ki se bo dogajal na našem razstavnem mestu. Veliko dela, materiala in dobre volje je potrebno, da najprej pridobiš materiale

za osveščanje, aparate za meritve in ljudi, ki bodo to izvajali in bili stalno prisotni. Z združenimi močmi je bilo to lažje in pogumno, strokovno in aktualno smo se predstavili vsem, ki so prišli v Celje sejemsko mesto, ki je gostilo že 55 sejem obrti in podjetništva.

Spoznavaali smo se že v torek zvečer, ko smo postavljali mize, panoje, lepili plakate za okrasitev praznih sten in za obveščanje, razporejanje revij, biltenov in drugih bro-



Razstavni prostor



ZD Celje se predstavi

šur. Prvi dan sem vkljub povabilu zaradi prvega navala zamudil na svečano otvoritev. A nič zato, bilo je dovolj povabljenih predstavnikov politike in gospodarstva. Pogrešil me je le naš župan, ki je nas in vse druge obiskal na stojnicah. Bili smo v družbi z ekipo Celjskega zdravstvenega doma, urgentno ekipo za reanimacijo, društvom diabetikov, društvom slabovidnih ... Eni so merili ITT, drugi sladkor v krvi, mi pa RR, hodili in delili nasvete.

Mladi se niso zanimali za teorije, zanimalo so jih palice za nordijsko hojo, tako, da sem kar po dvorani vodil in učil nekatere vedoželjneže, ki so zabadali palice, kot da gredo v hribe. Počasi so spoznali, kako je hoja s palicami lahko tudi tekoča in prijetna.

Ženske in moški smo enakopravni, a enaki nismo. To se je videlo že pri našem razstavnem prostoru. Možje so od daleč pogledovali



Nika ni poznala počitka



Za srce

naše slike, žene pa so pogumno pristopile in povlekle može bliže. Kaj se izogibaš! Poglej to sliko, nisi imel tudi ti take operacije, pokažite če imate kako izgleda infarkt. Kakšno društvo je to? Aha eno, da ne zboliš, drugo pa kako živiš, ko zboliš. Zanimivo. Imamo tudi v Bistrici kaj takega? Tako so ženske povlekle može bliže in začela se je debata, kako koristno je, da sta prišla itd. Prav presenetile so me te žene v skrbi za svoje »boljše polovice« tako, da sem

se spraševal katera je tista prava boljša polovica?

Zavedel sem se, da to ni bil zavržen denar ne čas, ki smo ga dali v naše sodelovanje na tem sejmu MOS čeprav je trajal kar pet dni od 13 do 17 septembra letos! Za nekatere pa veliko dlje! ♥

Besedilo in slike: Janez Tasič

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Človek je učeče se bitje

Geslu letošnjega svetovnega dneva srca »S SRCEM SPOZNAJ SVOJE SRCE« se je aktivno pridružila tudi Gorenjska podružnica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Srečanje članov društva, njihovih svojcev in prijateljev je bilo v soboto, 30. septembra 2023, v hotelu Špik, v Gozdu Martuljku. Slikovito okolje s pogledom na Martuljsko skupino vršacev – Široko peč, Veliki oltar, Veliko in Malo Ponco, Špik in Frdamane police je pričaralo prekrasno »kuliso« dogodka. Še do sobotnega jutra kisló in deževno vreme se je tekom dopoldneva s soncem pridružilo dobremu razpoloženju članov društva.

Nič novega ne bomo zapisali z besedami, kako za zdravje pomembno mesto imajo promocija zdravja, preventiva, zgodnje odkrivanje dejavnikov tveganja ter ogroženosti in nenazadnje tudi zgodnje odkrivanje srčno-žilnih bolezni (angina pectoris, srčni infarkt, možganska kap, srčno popuščanje).

Žal ne bomo zapisali tudi nič novega, da vse prevečkrat s spoznavne ravni ne zmoremo, ne znamo ... prestopiti v drugačno obliko vedenja in ravnanja. Na to vprašanje »kako«, na žalost tudi stroka nima jasnega, enoznačnega odgovora, nima učinkovite metodike. Kar pa seveda ne pomeni, da smo popolnoma nemočni. Vlaganja v promocijo zdravja in preventivo vendarle prinaša pozitivne, spodbudne rezultate. Človek je učeče se bitje. Ena pomembnih značilnosti učenja odraslih je učenje z izkušnjami, ki predstavljajo sintezo znanja in prakse. Ker tako pedagogika kot andragogika poudarjata pomen pozitivnih izkušenj, je bil skladno s temi spoznanji tudi namen srečanja ponuditi dobro izkušnjo.



Merili smo krvni tlak, krvni sladkor in holesterol ter »stisk pesti« oz. moč prijema

»Degustacijo« nekaj malega znanja in nekaj malega konkretnih, privlačnih vedenjskih možnosti zdravega načina življenja.

Nekaj osnovnih informacij in znanj so udeleženci dobili ali dopolnili v pogovoru o vedenjskih in bioloških dejavnikih, ki predstavljajo na eni strani dejavnike zdravega življenjskega sloga in na drugi lahko tudi dejavnike tveganja (prehrana, gibanje, stres, kajenje, pitje alkohola ...; krvni tlak, maščobe v krvi, krvni sladkor). Poleg možnosti meritev krvnega tlaka, krvnega sladkorja in holesterola so udeleženci lahko izmerili tudi »stisk pesti« oz. moč prijema. Kot kažejo rezultati nekaterih raziskav, je to dokaj zanesljiv pokazatelj telesne kondicije in zdravja tudi z vidika tveganja za razvoj srčno žilnih bolezni. Poleg tega ugotavljajo, da je moč prijema povezana z večjim tveganjem za pojav kognitivnega upada in demence. Raziskave so usmerjene tudi v proučevanje

moči prijema v povezavi s pojavnostjo depresije pri odraslih v srednjih in starejših letih.

O rezultatih, izkušnjah, dilemah, težavah ... so se udeleženci lahko tudi osebno pogovorili z zdravnico družinske medicine in strokovnjaki Centra za krepitev zdravja, Zdravstvenega doma Kranj. Da ni ostalo le pri besedah, so bile na voljo tudi druge aktivnosti kot so plavanje, hoja ..., zaposleni v hotelu Špik pa so pripravili tudi okusno in zdravo kosilo. Celotno srečanje je zaznamovalo prijetno druženje, klepet, pogovor, navezovanje socialnih stikov. Za slednje se zdi, da vse bolj slabijo. A so eden od pomembnih dejavnikov ne le socialnega pač pa celostnega, tudi duševnega in telesnega zdravja.

Erika Povšnar

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Smeh in dobra družba

Smeh, dobro počutje, druženje v prijetni družbi so razlogi, ki pripomorejo k razbremenitvi živčnega sistema in posledično tudi na idealno funkcijo našega telesa.

Pred nami so praznični dnevi, oziroma veseli december in naloga naše revije »Za srce« je tudi ta, da poleg obveščanja o delovanju društev Za srce, obvešča o novostih na področju medicine, poskrbi pa tudi za nasmešek in dobro počutje našega članstva.

HUDOMUŠNA ZGODBA

Se zgodba večkrat dogodi,
da mehurček damam se zbudi,
pa sila vedno je velika,
ne kraj, ne čas, pa nista zakonika.

Pa zgodba ki se pripetila,
ko sila, bila je res velika,
za kamen, velik v strmini,
in rastlinja mnogo v bližini.

Pa dama, tam je izpraznila
in kraška burja potegnila,
nazaj, se dama je zvalila,
v robido, nežno prevrnila.

Na pomoč, dve moški roki,
ženski v krilu priskočile,
na noge, damo potegnile,
vso v trnju, v kriku bolečine.

Pohodniki, za trebuhe se držali,
se zvijali, mahali in se krohotali,
pa revca, bolečine je trpela,
še sreča, da vse za hec je vzela.

Zato drage dame le pazite,
kam vó dico toplo izpustite,
da se srečno tej zgodbi izognite,
saj to si srčno prav vse želite!

Jordan Milost
Marec 2023

Hudomušna zgodba, ki je predstavljena, pa govori prav o tem. Tudi opozarja na dogodke, ki se lahko nepredvidoma zgodijo na naših pohodih oziroma poteh za srce.

Ta zgodba je bila v živo predstavljena ob dnevu srca v Novi Gorici in je doživela velik aplavz. Je pa nekoliko neobičajna in to tudi opisuje.

Akter je dovolil zapis tega dogodka, bila mu je prebrana, bil je zadovoljen ter želi tudi javno objavo. Sam dogodek je sicer tragi-komičen, ima pa v zadnji kitici tudi opozorilo, ki pa se sklicuje le na omenjeni dogodek.

Jordan Milost

KUPON

ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA
IN OŽILJA SLOVENIJE



25%
popust



Omega 3
1000 mg
Lekarna Ljubljana,
60 mehkih kapsul

Redna cena: 17,11 €
Akcijska cena za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije s kuponom:

12,83€

Kupon je novčljiv do 15. 12. 2023 v enotah Lekarne Ljubljana.



Lekarna
Ljubljana

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Kupon je novčljiv do 15. 12. 2023 oziroma do prodaje zalog. Popust velja ob predložitvi tega kupona in veljavne članske izkaznice Društva za zdravje srca in ožilja, v vseh enotah Lekarne Ljubljana ob enkratnem nakupu. En kupon velja za nakup enega izdelka Omega 3 1000 mg, 60 mehkih kapsul. Kupon ne velja v Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si. Popust se obračuna na blagajni. Veljaven je samo kupon, izrezan iz revije Za srce. Kupona ni mogoče zamenjati za gotovino. Popusti se med seboj ne seštevajo.

www.lekarnaljubljana.si

Srčniki uživali v jesenskem soncu in toplém morju na Korčuli od 16.9. do 23.9.2023

Ja saj vendar moram pohiteti. Ura je 23.40. Pokličem taksi, odpelje me na parkirni prostor pred sodišče v Novi Gorici. Avtobus je že parkiran, polno nestrpno čakajočih ob avtobusu. Oddam prtljago, vstopim v avtobus, skoraj vsi sedeži so zasedeni. Poiščem prazen sedež, udobno se namestim, slišim glas Slavice, ki nas obvešča, da smo na avtobus št. 1 že vsi prisotni, zato bomo odpeljali 5 minut prej. Kako smo člani Društva za zdravje srca in ožilja, v nadaljevanju srčniki iz Nove Gorice disciplinirani. Odpeljali smo proti Ajdovščini, Kozini, kjer se nam je priključilo še nekaj srčnikov in nato pričakujoče proti Splitu in Veli Luki na Korčuli. Nekaj naših članov srčnikov so bili locirani na avtobusu št. 2. Njihova relacija je bila Ljubljana, Brežice, Split. V Brežicah so se jim pridružili člani društva iz Brežic.

Kmalu je še nekaj tistih šepetajočih potnikov utihnilo in večina nas je zaspala. Šofer je zelo suvereno, pa vendar zelo elegantno in varno vozil po avtocesti proti Splitu.

Med potjo smo imeli dva postanka, seveda za »nujne zadeve« in počitek šoferja. Ob 9. uri nas je obsijalo splitsko sonce. Mestnega vrveža ni bilo, saj je bila sobota. Ker smo imeli do odhoda trajekta več kot eno uro časa, se nas je večina odpravila na krajši ogled Dioklecijanove palače.

Ob 10.15 je trajekt odpeljal proti Korčuli. Na trajektu je bilo živahno, bilo je polno turistov, saj je bilo vreme lepo, toplo, poletno. Po treh urah plovbe po mirnem morju smo pristali v Veli Luki in v hotelu Pozejdon. V hotelu so nas pristrčno sprejeli, bili so pripravljani na prihod, tako da je registriranje in prevzem ključev potekalo tekoče in brez problemov. To je za nas potnike, ki smo bili od polnoči na poti, zelo pomembno. Naša želja je bila, da čim prej pridemo do sobe, se osvežimo in gremo na kosilo.

Lokacija hotela Pozejdon je zelo ugodna, saj je plaža tik ob hotelu. Nekaj palm ob obali nudi senco, plaža je peščena in je enostaven dostop do morja.



Pogled na Velo Luko (Foto: Slavica Babič)



Mozaik – eden iz poti mozaikov po Veli Luki (Foto: Slavica Babič)

Osebjem v hotelu je mlajše, prijazno, kulturno komunikativno in zelo spoštljivo, saj smo bili v skupini večinoma starejši gostje. Prijetno vzdušje zaposlenih v hotelu, prijazno vzdušje nas srčnikov in drugih gostov je vzpostavilo prijeten občutek zadovoljstva med vsemi gosti.

Dvakrat je bil organiziran ples na terasi, ob drugih dnevih nas je s harmoniko razveseljeval gost iz Maribora.

Dva večera, po zaključku plesa, nas je gospod Božo odpeljal iz terase na temnejši del plaže. Bilo je nekaj čudnih pogledov gostov, verjetno so se spraševali kako to, da simpatičen, senior lahko odpelje večjo skupino žensk. Ja gospod Božo, profesor fizike, nas je odpeljal v nebesa, saj nam je razlagal zanimive teme o nastanku vesolja, planetih, zvezdah in črnih luknjah.

V času bivanja smo poleg plavanja in sončenja imeli nekaj izletov. Ogled Vele Luke, znamenitosti pohodne poti mozaikov in poklon na grobu Oliverju Dragojeviču.

Bili smo prijetna družba, sklepalna so se prijateljstva, klepetalo, plesalo, kartalo, se učilo, ustvarjalo in gledalo zvezde. Vsega lepega je hitro konec. Prišel je dan odhoda. 16. 9. smo se odpravili na trajekt, odpeljali do Splita in po znani cesti proti domu. Na avtobusu št. 1 smo bili zelo glasni in enotni, da smo preživeli prelepe počitnice.

Na poti domov nam je Mika povedala zgodbo Cvetoče nebo iz knjige BOBRI. Pepi, naš zamejec, pa nam je razložil, kako je doživel Ljubljano, ko je s prijatelji kot študent iz gostilne Šestica, ki se nahaja v centru mesta, do študentskega naselja v Ljubljani / relacija cca 1 km/ prehodili 25 kilometrov.

V avtobusu št. 1, se je večina srčnikov dogovorila, da se naslednje leto ponovno prijavimo za letovanje na Korčuli.

Dragi srčniki, ob letu osorej!

Milojka Dobovšek

Naj dodam, da je teden kasneje na Korčuli uživala še ena skupina naših članov in prijateljev. Bili smo prava vseslovenska družina doma, vse od Kopra do Maribora.

Glede na prisotnost članov in njihovih znanj, zanimanj, želje po predajanju znanja, smo imeli v eni in drugi skupini še dodatne dejavnosti.

Strokovna predavanja zdravnice dr. Cvetke Melihen Bartolič: Pomen spanja za srčno žilne dogodke in Slavice Babič: Z nordijsko hojo in zdravo prehrano premagujemo ovire.

V obeh skupinah so interesenti en popoldan izdelovali rožice – v tehniki origami, prav tako v obeh skupinah so se navdušenci

spoprijeli v tekmovanju v prstometu.

Izvedli smo delavnico risanja z zaprtimi očmi – fraktalna risba. Zanimivo, pomirjujoče! Še bomo ponovili, nadaljevali.

Ena skupina si je ogledala oljarno, druga je obiskala pragozd – posebni rezervat Kočje, poimenovali smo ga kar kremenčkova dežela.

Veliko članov je vsaj enkrat odplulo na otoček Proizd, zelen otoček z prekrasnimi zalivi in uživalo dan v miru morja, sonca in sence.

Vsekakor ni bilo dolgočasno.



Slavica Babič

Obiranje mandarin v dolini Neretve

Izlet od 15. do 18.10. 2023 Društva za zdravje srca in ožilja severne Primorske

Nedeljsko jutro 15. oktobra 2023 nas je pozdravilo z dežjem. Člani »Društva za zdravje srca in ožilja« severne Primorske so se v upanju na boljše vreme odpravili na izlet v južno Dalmacijo na obiranje mandarin ob reki Neretvi. Dobre vo-



Nabrali smo si mandarine
(Foto: Slavica Babič)

lje in optimistično glede vremena, si v Novi Gorici udeleženci izleta poiščemo sedež na avtobusu, nato še prisedejo člani društva v Ajdovščini, in že se peljemo izletniškim prigodam naproti, proti mestecu Brella, kjer smo se nastanili. A najprej nas čaka dolga vožnja po Hrvaški avtocesti. Skozi Reko in dalje po avtocesti nad mestom se neusmiljeno zliva dež. Upamo le, da bo kmalu prenehal in res je, ko smo za seboj pustili gorski masiv Velebita.

Po dolgi vožnji smo končno zavili v tunel, ki poteka skozi gorovje Biokovo in prišli na Jadransko magistralo. Zapeljali smo se do Makarske in si mesto ogledali, nato pa smo se odpeljali do hotela Berulia, kjer nas je pričakal lastnik potovalne agencije »Travel TILAGO g.Lovre in nam zaželel pristrčno dobrodošlico. Hotel Berulia je zelo lep, saj je lastnik petih zvezdic in temu primerne so bile tudi sobe v katere smo se nastanili za tri noči. Njegovo ime izvira iz starega imena mesteca Brella, ki se je nekoč tako imenoval. Slovci pa tudi po skali v morju, ki je poraščena z drevjem.



Pred katedralo v Šibeniku
(Foto: Slavica Babič)

Naslednji dan, v ponedeljek, nas je čakal izlet v mesto Imotski, ki leži tik ob meji z BIH.

Torek je bil dan za obiranje mandarin in naš šofer avtobusa Sandi nas je po avtocesti zapeljal do Ploč in še naprej do mesta Metkoviči kjer smo nabrali mandarine in si nekateri nakupili tudi sadike mandarin.

Sledila je vožnja z njihovimi starimi čolni imenovani Trupice po reki Norin, baje, po besedah vodiča Dejana, bogati z jeguljami. Hudomušno je povedal in prestrašil nekatere udeležence, da grizejo, za to ne močiti rok v reko, in res jih niso.

Po večerji v hotelu pa nas je čakal večer s klapo Sebenico. Ob njihovi glasbi in petju smo se poveselili in tudi zaplesali.

Ob koncu moram še dodati, da smo imeli prijetna, šoferja Sandija in vodiča Dejana, ki sta nas potrpežljivo vodila na čudovitem izletu.



Božena Istenič

ZA SRCE

Kalkulator kajenja

Kajenje vpliva na za vaše zdravje, prav tako vpliva na vašo denarnico. Ste kdaj pomislili, koliko "denarja pokadite" na dan, teden, mesec?

Koliko ste ga že in koliko ga še boste, če ne nameravate prekiniti s kajenjem.

Vabljeni, da izpolnite obrazec in si izračunate:

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

**NIKOLI NI PREPOZNO
ZA PRENEHANJE KAJENJA.**

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

Pohod po srčni poti Panovec



Poslušamo, spoznavamo (Foto: dr. Jana Laganis)



Odstranjujemo invazivke (Foto: dr. Jana Laganis)

Nova Gorica je mesto, ki se lahko pohvali z zanimivim, ohranjenim in velikim gozdnim kompleksom, v katerem lahko najdemo številne domače in tuje drevesne vrste. Zanimiv je zaradi svoje zgodovine in izredne pestrosti rastlinskih in živalskih vrst. Leta 1985 so ga razglasili za naravni spomenik, leta 2009 pa je pridobil tudi status gozda s posebnim pomenom.

Skozi zahodni del Panovca so speljane rekreativne poti, namenjen je tudi rekreaciji. Tu srčni poti delajo družbo trim steza, tekaške poti in gozdna učna pot, po makadamskih gozdni poti pa je dovoljeno tudi kolesarjenje. Nasprotno pa je vzhodni del Panovca namenjen mirni coni za divjad. Severovzhodni del, del pod nastajajočo novo industrijsko cono, je varovan kot gozdni rezervat.

Na sprehodu smo sledili srčni poti, vmes pa spoznavali rastline, ki tu niso zaželeni in se invazivno širijo. Z nami sta bili strokovnjakinji s tega področja dr. Jana Laganis, višja naravovarstvena svetovalka iz Zavoda za varstvo narave in Jana Kus Veenvliet iz Zavoda Symbiosis. Predstavili sta nam več invazivnih tujerodnih vrst, ki se pojavljajo v Panovcu. Rastline smo si ogledali v naravi, se seznanili z njihovimi vplivi na naše okolje in zdravje ter z načini

njihovega omejevanja. Seznanili pa smo se tudi z ukrepi za ponovno vzpostavitev mokrotnega travnika, ki jih Zavod za varstvo narave izvaja v Panovcu v okviru projekta VIPava. Ukrepi so primarno namenjeni izboljšanju stanja metulja strašničinega mravljiščarja, koristili pa bodo tudi številnim drugim vrstam.

Na križišču daljše in krajše variante srčne poti se je naša skupina razdelila: večji del udeležencev je sprehod nadaljeval po daljši poti, manjša skupinica pa se je po krajši poti vrnila proti strelišču. To skupinico je čakala še pomembna naloga: na njihove pridne roke je čakal del projektne površine, na katerem so se razrasle invazivne tujerodne vrste – predvsem črнопlodni mrkač, enoletna suholetnica in belkasta hudoletnica. V prijetni družbi je puljenje hitro napredovalo in po dveh urah dela smo že dosegli zastavljen obseg del. Zadovoljni z narejenim smo ob malici poskrbeli še za prazne želodčke, ob tem pa se prepustili klepetu in izvedeli še marsikaj zanimivega.

Navdušeni smo bili nad zanimivo, strokovno predstavitvijo. ♥

Slavica Babič in dr. Jana Laganis

Sprehod v Ročinj

Na prvi jesenski sprehod smo se člani Društva za srce in ožilje Nova Gorica podali v sredo, 27. septembra. Slavica nas je povabila v Ročinj na ogled naselja in znanega parka Rudolfa Brezavščka.

Z vlakom smo se zjutraj odpeljali iz Nove Gorice do Avč. Po cesti in čez most nad reko Sočo smo se sprehodili do Ročinja in si pri Rudiju in Andrejki Brezavšček ogledali njun mali arboretum ob hiši.

Glavnino parka, ki krasi okolico hiše, je posadil pred skoraj štirimi desetletji, svoje prvo drevo pa je zasadil že kot otrok. Prva drevesa je kupil v Volčjem potoku, nato je svoj park dopolnjeval z drevesi z vseh koncev sveta. Danes lahko v razmeroma majhnem prostoru občudujemo sekvoje, tise, cedre, jelke, borovce, ameriško cipreso in še kaj. Ginko ima v njegovem parku prav poseben pomen. To so drevesa, ki so rasla že pred časom dinosavrov, od teh pa je Ginko biloba edina vrsta, ki se je ohranila vse do danes.

Sam park je produkt razmisleka in arhitekture prostora. Rudolf in Andrejka uživata v lepoti bivalnega okolja, mi pa smo se čudili vsej pestrosti dreves in kamnitih izdelkov. Posebej veličastna je kamnita miza, ob kateri



G Rudi nam predstavi svoj park (Foto: Milena Podgornik)

je Rudolf povedal, da sta mu kamen in les zelo pri srcu.

Po prijetnem druženju nas je povabil na ogled naselja Ročinj v Občini Kanal ob Soči. Vas ima nekaj sto prebivalcev, kraj pa je prvič omenjen že leta 1083. Cerkev je posvečena Sv. Andreju in je stara okrog tristo let. Nad vasjo stoji še cerkev Sv. Pavla z lepim razgledom na dolino in je znana predvsem po iz marmorja izklesani kalvariji iz šestnajstega stoletja. Danes je Sv. Pavel priljubljena pohodniška točka, dobre pol ure hoda iz Ročinja. Ob tem naj omenim, da je Rudolf iz centra Ročinja uredil in markiral krožno pot na Čičer (726m), od te pa se odcepi steza do Sv. Pavla. Na poti je z napisi opremil šestintrideset dreves v latinskem in slovenskem jeziku. Poleg cerkve je zanimiv stalen izvir s koritom, ki je



Po uličah naselja Ročinj
(Foto: Slavica Babič)

do izgradnje vodovoda oskrboval vas z vodo in služil za pranje perila.

V Ročinju je živel in deloval nekaj znanih ljudi, naj omenim le skladatelja Vinka Vodopivca in Valentina Staniča, zelo vsestranskega človeka. Bil je duhovnik, alpinist, kulturni delavec, pesnik, otroke je učil brati...Danes je po njem poimenovan večnamenski objekt s kulturno dvorano Dom Valentina Staniča v Ročinju, poznan pa je tudi Dom Valentina Staniča pod Triglavom in Planinsko društvo Valentin Stanič Kanal.

Zadovoljni in z lepimi vtisi smo se v sončnem jesenskem dnevu z vlakom vrnili domov, Rudolfu, Slavici in Andrejki pa smo hvaležni za ta dan, saj je bilo kot vedno na naših pohodih lepo. ♥

Milena Baskar

Idrija, 11. 10. 2023

Druška sredo v mesecu oktobru je bila, pozdravil nas je sončen in topel dan, ki je spominjal bolj na poletje kot jesen, ko smo se člani Društva za zdravje srca in ožilja severne Primorske zbrali kot običajno na parkirišču pred Supernovo v Novi Gorici in se z velikim navdušenjem odpeljali proti našemu cilju – kratkemu pohodu, ogledu in spoznavanju znamenitosti mesta Idrija. Že pred samim začetkom poti smo se okrepčali s kavico in piškoti, za katere je poskrbela naša požrtvovalna in nadobudna vodja, ga.

Slavica Babič, ki več kot srčno opravlja svoje poslanstvo za vse nas.

Poskrbela je tudi, da sta nas pričakala prijazna in srčna domačina, ga. Mihelca Reven in g. Rasto Reven, ki nam je tako doživeto pripovedoval o svojih spominih na smučanje in preživljanje zimskih dni iz mladostniških let, da smo kar posrkali besede vase in se vživeli v takratni čas. V starih časih, ko so bile zime še bogate s snegom, so otroci, mladina, pa tudi njihovi starši v Idriji radi zahajali in uživali ob nedeljskem pohodu na Kovačev Rovt. Sanke, ki so njim rekli smučce, so bile prevozno sredstvo za spust nazaj v dolino. Zgoraj na Kovačevem rovtu sta bili dve gostilni: prva je bila „Pr'Felkotu“, druga pa „Pr'Bačnarju“. V obeh so se smučarji najraje odžejali s čajem. Za mladež je bil čaj z limono, za odrasle pa z rumom. Poznano je bilo, da je Bačnarca v izredno velik lonc s čajem za od-



Krenili smo (Foto: Klaudi Kofol)

rasle dodala primerno količino ruma in cukra (sladkorja). Tako slastnega čaja dandanes v gostilni težko najdeš. K pijači pa je prijala dobra domača prekajena klobasa s kruhom, pečenim v domači krušni peči. Takrat holesterol še ni delal težav!

Cesta je bila odlična proga za sankanje, po idrijsko rezlajne. Zanimivo je tudi, da so smučkam rekli ški in smučanju škisanje.

Pogled na Kovačev Rovt je prepričal, da je bila pot do vrha kar dober zalogaj in potem tudi užitek ob spustu. Da ne bi prišlo do naleta,

so med rezlajnem vpili: „Hop, hop, hop!“ In s tem so opozarjali navzgor prihajajoče, da se umaknejo s tira v kup snega ob strani. Začetek tira so naredili kmetje v novo zapadlem snegu z vlačanjem s skupaj spetim hodi v dolino za prodajo. Hlode sta vlekla po dva konja. Z vlačanjem hlobov je nastal tako imenovani tir. Po rezlajnu se je zgladil do sijaja kar je omogočalo izredno hitro vožnjo. Posebno med odraslimi je bil priljubljen tako imenovani „vlak“. To je izgledalo tako: spredaj, običajno na dvosednih smučah, sta sedela običajno dva močna moška. Sprednji je krmaril in zaviral z nogami obutimi v „berkštajgerje“. Drugi je pomagal zavirati in po potrebi krmariti. Z obema rokama je držal smučce zadaj. Tisti na drugih smučah pa je držal tretje smučce in tako naprej do konca vlaka. Pripovedovali so, da je bilo v najdaljšem vlakcu 20 smuč. Pa

še ta vlak se je spustil le od Felkota, do začetka najstrmejšega dela, ker je tam hitrost dovoljevala le vlak z največ do petih smuč. En ovinek pred Peklom je zahteval izreden nastavek zavoja in tisti posameznik ali vlak, ki ni pravilno pričel zavoja, je končal v kupu snega. Tega so namerno dodatno naredili, da se je preprečilo težje poškodbe.

Od našega izhodišča smo šli po poti do točke, kjer smo v lepem sončnem dnevu lahko zbirali vtise na pogled mesta. Z nasprotnega hriba nad mestom se bohoti pogled na cerkev sv. Antona Padovanskega in kalvarije, pa na stavbo Psihiatrične bolnice, prve slovenske Realke – gimnazije, gradu Gewerkenegg, stare osnovne šole, občinske stavbe. Ostale znane stavbe se je nekoliko težje razločilo, ker so nagnetene skupaj z ostalimi hišami. Ob povratku v mesto nas je na levi strani pozdravil Antonijev rov, kjer je vhod za ogled rudniškega rova z edinstveno kapelico. Nadalje nas je pot vodila preko starega placu mimo kina do Magacina, kjer so nekoč shranjevali živila in jih delili knapom. Filmsko gledališče, ki mu pravijo Idrijski kino, je najstarejši teater iz časa Avstroogrske. Na placu, malo višje od starega placu, smo videli lepe stare stavbe: staro osnovno šolo, občinsko stavbo in druge, ki lepo zaokrožijo ta del mesta. Od tu nas je vodila pot do vodenega ogleda topilnice živega srebra, kjer nas je sprejel in nam na edinstven in duhovit način predstavil zgodbo živega srebra od njene rude do kapljic. Seznanil nas je z razvojem žgalnih peči in z edino tekočo kovino na Zemlji pri sobni temperaturi, o živem srebru, o njenih nevarnih lastnostih, zaradi katerih so umirali mladi rudarji, stari komaj 30 let in več. In prav ta tekoča kovina je zaznamovala razvoj Idrije in spremenila svet. Vse odkar je leta 1490 škafar ob namakanju soda v studencu našel kapljice nenavadno težke in neznane svetlikajoče se snovi, se je življenje v Idriji vrtelo le okrog ene stvari – živega srebra. In tako je najstarejše slovensko rudarsko mesto Idrija z dragoceno tekočo kovino oskrbovala ves svet skupaj s španskim rudnikom. Več kot pol tisočletja je privabljal napredne misleče inženirje, naravoslovce ...

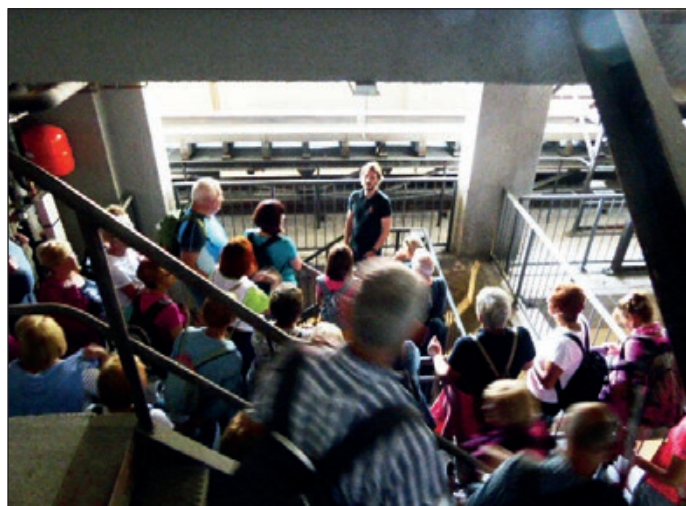
Mesto Idrija je znano po treh bistvenih stvareh:

1. Po drugem največjem rudniku živega srebra na svetu
2. Z najdaljšo rudarsko tradicijo v Sloveniji
3. Ima največjo rotacijsko žgalno peč v svetovnem merilu

Na vprašanje vodnika, katera je četrta lastnost rudarskega mesta Idrije, pa ni znal nihče odgovoriti. Na hudomušen način, čeprav je to boleča resnica, nam je povedal, da je imelo mesto Idrija največ vdov, ker je bil skoraj vsak moški zaposlen kot rudar.

Zaradi gospodarskih in zdravstvenih razlogov so ga leta 1995 dokončno zaprli. Bogata zapuščina rudnika živega srebra je sedaj po petstoletni zgodovini preurejena v muzej in je vpisana v UNESCO-vo svetovno dediščino.

Po ogledu topilnice živega srebra smo si na poti ogledali še župnijsko cerkev sv. Jožefa Delavca, ki je na nas naredila prav poseben vtis. Slovi kot ena lepših modernih cerkva na Slovenskem. Cerkev so začeli graditi jeseni leta 1967 in jo dokončali 1. 5. 1969. Prvotno je tu stala pokopališka cerkev sv. Križa, katero so porušili razen zvonika, ki še danes stoji. Umetnostno je skrbno premišljena in ne privablja samo verskih obiskovalcev temveč vse, ki so zavzeti za umetnost in kulturo.



V topilnici Hg (Foto: Slavica Babič)

Naš potep smo zaključili na okrepčilnem kosilu pri Kosu z odličnimi žlikrofi z golažem, solato in pijačo. Žlikrofe v Idriji zagotovo pripravljajo že vsaj 150 let in danes predstavljajo nepogrešljiv del gostinske ponudbe.

Mislím, da iz vsega napisanega ni potrebno posebej omenjati, kako s čudovitimi in nepozabnimi občutki smo se vračali domov. Zato ni zanemarljivo dejstvo, da vsi komaj čakamo, kdaj bo spet naša tradicionalna druga sredo v mesecu, ko se spet zberemo in z nestrpnostjo pričakujemo, kaj nam bo spet ponudila naša nova pot. Za vse to pa se moramo še enkrat zahvaliti naši dragi, srčni in predani organizatorici ter vodji ga. Slavici Babič, brez katere bi bili oropani vseh naših skupnih, nadvse veselih druženj in nepozabnih doživetij.

Ljubica Cvetrežnik

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Sodelovanje na Festivalu drugačnosti in MF

Kot mnoga leta, smo tudi letos v Podružnici za Koroško s stojnico sodelovali na Glavnem Trgu v Slovenj Gradcu v okviru velikega Mirovniškega festivala in festivala drugačnosti - (Koroška zveza invalidov). Osrednje prireditve so potekale ves dan 15. 9. 2023. Številne druge tematike pa so se odvijale ves teden. Na Glavnem Trgu je bilo zastopanih veliko stojnic različnih nevladnih organizacij, glasbeni nastopi otrok, pevka Eva Boto, stojnice društev, šol ...



Pred KGLU na odru – mladi za nas (Foto: Majda Zanoškar)



*Stojnice Na FD in MF
(Foto: Majda Zanoškar)*



*Podružnica za Koroško- Majda Zanoškar.
(Foto: Regina Brečko)*

Obiskalo nas je veliko otrok iz vrtca, šolarjev iz obeh osnovnih šol, dijakov, občanov – upokojencev. Aktivno so sodelovali otroci z učiteljicami iz vseh starostnih skupin. Sončni dan nam je omogočil še boljše vzdušje. Ta program izvajamo tudi v čast mesta Glasnika miru in občinskega praznika v Slovenj Gradec. Lepo si je vzeti čas in se seznaniti ter doživeti to prireditev. Vabljeni v prihodnje.

Na stojnicah smo nudili različne informacije, zloženke, svetovanja, meritve, gibanje, zabavo ... Na odru so se pa odvijale glasbene prireditve ...

Majda Zanoškar ♥



Pozdrav jeseni – Mislinja



Zeliščarski krožek, DUM. (Foto: Majda Zanoškar)



Stročnice iz kmetije Kolander – Rošer. (Foto: Majda Zanoškar)



Plakat, Mislinja. (Foto: Majda Zanoškar)

Turistično društvo Mislinja skupaj z lokalnimi društvi, Osnovno šolo Mislinja, Zvezo kmečkih žena in drugimi organizira vsakoletno tematsko prireditev: predstavitev in uporabnost neke poljščine. Letos so bile izbrane **stročnice**. Nad levim bregom Mislinje, nad regionalno cesto iz Mislinje proti preostalem delu Koroško, stoji sredi hriba lepa kmetija, ki ji po domače rečemo *pri Foltanu. Tukaj so se v zgodovini snemale že različne dejavnosti. Najbolj mi je všeč velik kozolec, ki jim/nam služi kot razstavni prostor.

Brez domače glasbe tudi ne gre, za vesele takte poskrbi Dejan Klemenc. Kmetje med seboj tekmujejo v pridelavi najtežjih poljščin, npr. buč ... V kotlu so nam skuhalo odlično enolončnico: mislinjski lonec.

Kljub slabemu vremenu je tisto nedeljsko popoldne prihajalo na obisk vedno več ljudi. Koroški Srčki smo bili veseli lepega dogodka, čeprav nas je bilo tokrat bolj malo.

Stročnice so kot najboljši vir rastlinskih beljakovin (alge). Uživanje le teh pri nas, se mi zdi, da upada. Mednje spadajo poleg nam dobro znanih številnih vrst fižola, tudi grah, čičerika, bob, leča, soja in tudi arašidi. Priprava stročnic je pomembna, da nas ne napenja. Seveda je pomembna za gospodinjstvo tudi ekonomika časa. Zato lahko pripravimo iz njih takoj po kuhanju razne namaze, juhe, ki jih lahko zamrznemo. Zaželeno so v vsakodnevem uživanju pestre prehrane, vsaj v malih količinah. Zanimivo je, da imajo nizek glikemični indeks. Krvni sladkor po njihovem uživanju počasi narašča, dober rezultat, z nižjim GI se pokaže tudi pri naslednjem obroku, čeprav obrok ne vsebuje stročnic ... Bogate so z vlakninami, rudninskimi snovmi, vitamini. Vsebujejo esencialne aminokisliline kot sta lizin in in treonin. Nimajo pa vseh esencialnih

aminokislin. Zato jih je dobro kombinirati v obroku skupaj z žiti, mlečnimi produkti /skutin zavitek.

Veselimo se nove prireditve. Zahvala gre tudi predsedniku Turističnega društva Dragu Pogorevcu. ♥

Majda Zanoškar



Ob srednjeveškem obzidju mesta Slovenj Gradec



Venetski konj v Slovenj Gradcu (Foto: Majda Zanoškar)

Sredi oktobra 2023 smo se zbrali v mestnem jedru pred Koroškim pokrajinskim muzejem – KPM. Ta je sedaj v stavbi nekdanje mestne hiše. Pred njo stoji skulptura venetskega konja, konja miru – iz leta 1992.

Je izrazita podoba iz starejše železne dobe, povzeta po upodobitvi konjev na Vaški situli. Oskar Kogoj je izbral konja, ki ima nad hrbtom upodobljeno rajsko ptico garudo.

Kogoj je pri Sai Babi spoznal veliko sporočil. Veneti so bili v reji konjev najboljši. Konj jim je bil prijatelj, spremljevalec. Napovedali so приход avatarja na zemljo. Veneti, naši predniki so vedeli, da je tisti konj avatarski konj. Nastala je mila podoba konja, iz katerega čutimo »nekakšen božji mir«. S konjem miru ali z duhovnim konjem, ki ga je izvzel* iz znamenite situle iz Vač – obuja prastaro kulturo Slovencev – Venetov- kot upodobitev: duhovnosti človeka.

Koroški pokrajinski muzej vsako drugo soboto v mesecu organizira strokovno voden zgodovinski pregled mesta Slovenj Gradec skozi čas. Pot nas je vodila najprej ob severno-zahodnem, nato južnem in na koncu ob vzhodnem delu mestnega srednjeveškega obzidja. Le-tega so v letu 2000 dobro raziskali z arheološkimi raziskavami. Tako so na vzhodnem delu starega mestnega jedra pred novogradnjo Srednje zdravstvene šole in Gimnazije SG izvedli obsežne arheološke raziskave zaščitnega značaja. Obzidje z jarkom izhaja iz začetka 14. stoletja. Služil je v obrambo pred turškimi vpadi. Izvedeli smo pa še marsikaj zanimivega. Zid je lepo ponazorjen v naravi. Hvala vam. ♥

Majda Zanoškar



Vzhodni del mestnega obzidja
(Foto: Majda Zanoškar)

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 2024 leto srčnosti,
povezanosti, zdravja in ljubezni.

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

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 povabili prejeli po mailu (če imamo vaš e-naslov).

Če si predavanja ne morete ogledati »v živo«, si lahko na našem YouTube kanalu Društvo za zdravje srca in ožilja ogledate vse posnetke za nazaj.

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 prisrčno dobrodošli.

Cenik storitev (v EUR)

Vrsta preiskave	ČLANI društva	NEČLANI
krvni tlak	brezplačno	0,50
krvni tlak ob katerikoli krvni meritvi	brezplačno	brezplačno
saturacija, telesna teža, ITM, obseg pas	brezplačno	brezplačno
holesterol	3,50	4,00
trigliceridi	3,50	4,00
glukoza	2,50	3,00
hemoglobin	2,50	3,00
holesterol in glukoza	5,00	6,00
trigliceridi in glukoza	5,00	6,00
holesterol, trigliceridi in glukoza	8,50	9,50
holesterol, trigliceridi in hemoglobin	8,50	9,50
holesterol in hemoglobin	5,00	6,00
trigliceridi in hemoglobin	5,00	6,00
glukoza in hemoglobin	4,00	5,00
holesterol, trigliceridi, glukoza in hemoglobin	10,00	12,00
lipidogram, glukoza	16,00	18,00
lipidogram, glukoza, hemoglobin	17,00	19,00
EKG	2,00	4,00
EKG ob katerikoli krvni meritvi	brezplačno	1,00
pulzni val	6,00	9,50
gleženjski indeks	6,00	9,50
venska pletizmografija	6,00	9,50
tečaj temeljnih postopkov oživljanja z uporabo AED (obvezna prijava)	15,00	20,00

Cenik velja od 1. 3. 2023

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 Telekoma 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.

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, 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: društvo.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)

URADNE URE v pisarni društva, vhod pri zobni ambulanti, DOM UPOKOJENCEV Nova Gorica, Gregorčičeva ulica 16, vsak drugi ponedeljek v mesecu od 15.30 do 17.00.

V kolikor je med vami kdo ki bi želel aktivnosti sodelovati v društvu – dobrodošel.

Vabilo na decembrsko praznovanje,
ki bo v četrtek, 7. 12. 2023, ob 17.30 uri,
Restavracija EDA Center,
Delpinova ulica 18b, 1. nadstropje
Večerja ob prijetni glasbi v živo. Prispevek bo 30 EUR.
Prijave do 4. 12. zbira Slavica Babič,
tel. 068/120 695 – z SMS sporočilom
ali na e-pošto: slavica.babic@gmail.com

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).

Pohodi:

- 8. 11. 2023 Trnovo – Kuk
- 6. 12. 2023 Štanjel (z vlakom ob 8.49 uri)

Sprehodi:

- 15. 11. 2023 Šempeter – Sv. Ot
- 20. 12. 2023 Miren

Obveščanje o dejavnostih

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, jo sporočite od vašega družinskega člana, na naslov: info@zasrce-primorska.si. Žal nam pošiljanje po navadni pošti vzame veliko časa in visoke stroške poštne. Hvala za razumevanje!

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

PODRUŽNICA CELJE

Glavni trg 10, Celje

Klub Zdravja Celje

Kontakt: 040 87 21 21, prim. Janez Tasič spec. kardiolog

Še letos in do februarja 2024

Pohod na Goro je tradicija, ki tudi letos ni bil izjema, je pa sovpadal z vseslovenskim srečanjem članov Društva za zdravje srca in ožilja v Brežicah. Naš pohod in srečanje na meji treh občin je načrtovan že pred meseci, tako da smo ga izvedli po planiranem programu. Ker sta tudi vreme in zdravje kreatorja srečanj, smo se držali datuma, ki je omogočal srečanje vseh, ki naj bi sodelovali na praznovanju.

Tako planiramo delo podružnice še za zadnja meseca in tudi za naslednje leto, ko bo vse potekalo več ali manj po dosedanem letnem programu.

Posvetovalnica Za Srce vsak četrtek med 10. in 12. uro, razen med počitnicami in prazniki. Stalno so nasveti za člane možni s klicem na telefonsko številko 040/872 121.

Predavanja, ki so do 4-krat na leto, so organizirana v sodelovanju s koronarnim klubom iz Celja v dvorani KK v Celju na Gledališki ulici 7.

Šola nordijske hoje poteka po starem programu, je pa zaželeno, da se novi kandidati pozanimajo o času, opremi a tudi o vremenu in planiranem pohodu po učni uri na znano telefonsko številko.

*Do naslednjega javljanja v januarju pa srečno, veselo in zdravja polno Novo leto!
Prim. J. Tasič spec. kardiolog*

Posvetovalnica:

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

Posvet z zdravnikom, pregled zdravstvene dokumentacije, izvidov, zdravil, možnost merjenja krvnega tlaka in elektrokardiograma, občasno tudi KS in holesterola.

6-minutni test hoje (6MTH)

♥ sak ponedeljek med 10.00 in 12.00 v parku Svobode na Gledališkem trgu v centru mesta izvajamo 6- minutni test hoje. Izvaja se na označeni poti za izvajanje tega testa. Postavljena je tabla z navodili za izvajanje testa, prav tako pa tudi z oceno rezultatov testa. Šest minutni test hoje je široko uporabljen test uporaben pri različnih boleznih in oblikah rehabilitacije a je premalo izvajana preiskava

oziroma premalo izkoriščeno enostavno orodje za oceno funkcionalne kapacitete bolnikov z boleznimi srca, pljučnimi boleznimi a tudi drugimi omejitvami.

Predavanja:

Predavanja: so v predavalnici Koronarnega kluba Celje na gledališkem trgu 7, Celje.

Datum in ura predavanja z naslovom in imenom predavatelja bo objavljen 14 dni pred predavanjem na oglasni deski društva Za Srce in Kluba Zdravja na Glavnem trgu 10 in Koronarnega kluba, v Novem tedniku ter ev. na Radiu Celje.

Vodeni pohodi z učno delavnico nordijske hoje

♥ vsak torek ob 10.00: zbor pri Splavarju na Savinjskem nabrežju pri knjižnici. V času počitnic pohodi odpadejo in se ponovno pričnejo v septembru.

Redna hoja se priporoča vsem, zlasti po označeni srčni poti, ki se pravzaprav začne skoraj na nabrežju Savinje in se vije po mestnem gozdu do Miklavškega hriba ali do hiške na Drevesih na Anskem vrhu. Hoja je najbolj naravna in enostavna oblika obnašanja ter rekreacije, ki ohranja in krepi zdravje ter je dosegljiva skoraj vsem ob vsakem času. Redna hoja znižuje pojavnost in težo akutnih ter kroničnih bolezni, ohranja možgane, nas naredi srečnejše z manj depresije, izboljša spomin, zmanjšuje stroške zdravljenja, dviguje pa kvaliteto življenja. Bolnikom se priporoča hoja v jutranjih urah, ko še ni vročine, izogibamo se mrazu in megli ter smogu, priporoča se pa tudi v mirnih popoldanskih ali zgodnjih večernih urah s spremstvom ali vsaj v paru.

Vodeni pohodi trajajo ca 1,5 do 2 uri, priporoča se športna in vremenu primerna obutev ter oblačila, s seboj pa prinesite tudi palice za nordijsko hojo ali vsaj pohodne palice.

Srečanja:

na svetovni dan Zdravja in svetovni dan Srca. Datum in ura srečanja bodo objavljeni enako kot za predavanja.

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

Glavni trg 10, 8000 Novo mesto

Kontaktna oseba: Sonja Gobec

Telefon: 07/33 74 170 (v dopoldanskem času) ali 051 340 880 (kadarkoli)

E-naslov: drustvozasrce.nm@gmail.com

♥ Pohodi po Machovi učni poti

• vsak četrtek, ob 9:00: pohod po Machovi učni poti, zbirno mesto parkirišče pri Amigo baru na Malem Slatniku (na razpolago je veliko brezplačno parkirišče!). Pot smo predstavili v reviji ZA SRCE, ki je izšla februarja 2021. Hodimo tudi poleti, saj je pot speljana pretežno po gozdu. 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!

♥ Rekreacija plavanja v Šmarjeških ali Dolenjskih Toplicah

Člani Društva – Podružnice za Dolenjsko in Belo krajino Novo mesto imamo v letu 2023 vsako sredo med 9. in 10. uro organizirano enourno brezplačno rekreacijo plavanja v bazenih Term Dolenjske ali Šmarješke Toplice. Spomnimo: v bazene boste lahko vstopili s člansko izkaznico za leto 2023!

Aktivnost planiramo tudi v letu 2024, vendar se o podrobnostih še

dogovarjamo s Termami Krka, torej o možnosti uporabe bazenov od januarja 2024 dalje boste našli informacijo v mesecu decembru na spletni strani Društva na www.zasrce.si, poglavje DOGODKI, podnaslov Koledar rednih dogodkov za zdravo srce po Sloveniji in še podnaslov Podružnica za Dolenjsko in Belo krajino Novo mesto.

♥ Kardiovaskularna rehabilitacijska vadba

Društvo koronarnih bolnikov Dolenjske in Bele krajine Novo mesto nas vabi, da se jim pridružimo pri vodeni kardiovaskularni rehabilitacijski vadbi, ki jo vodi usposobljen fizioterapevt. Mesečni prispevek za udeležbo na vadbi znaša 15,00 €/osebo in se plača na osnovi prejete položnice.

Razpored vadbe, ki se ji lahko člani Društva za srce pridružimo, po krajih in urnikih:

- Črnomelj – ZD, telovadnica fizioterapije: torki in četrтки od 11:00 do 12:00 ter od 15:00 do 16:00;
- Šentjernež: Kobra team – dvorana: ponedeljki 15:30 do 16:30 in srede od 18:00 do 19:00;
- Novo mesto: ZD, telovadnica: ponedeljki od 19:00 do 20:00 in četrтки od 19:30 do 20:30;
- Metlika – ZD, sejna soba Centra za krepitev zdravja: ponedeljki in srede od 18:00 do 19:00;
- Trebnje: OŠ Trebnje - jedilnica, torki in četrтки od 16:30 do 17:30;
- Šmarješke Toplice, Terme Krka – fitness center oziroma ob lepem vremenu pri vodnjaku: ponedeljki in četrтки od 15:30 do 16:30.

Izberite sebi najbližjo lokacijo in se pridružite!

Preventivne meritve

Tudi tokrat spominjamo na možnosti uporabe preventivnih meritev, ki jih izvaja matično Društvo na sedežu v Ljubljani. Informacije o aktualnih aktivnostih oz. naboru meritev in možnostih naročila nanje najdete v rubriki Napovednik dogodkov pod: Podružnica Ljubljana. Upokojenci še vedno lahko za pot v Ljubljano uporabimo brezplačne prevoze z avtobusom ali vlakom.

Brošura z odgovori kardiologov o srčno-žilnih boleznih

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 zdrave 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«.

Spletna stran

Matično Društvo ima bogato spletno stran na www.zasrce.si, kjer lahko najdete zanimiva predavanja Društva ter obilico drugih zanimivih in uporabnih vsebin, tudi o dejavnostih Podružnic. Spletne strani Društva so mesto verodostojnih, zaupanja vrednih in strokovno podprtih informacij. Naj postane uporaba Društvenih spletnih strani vaša dobra navada!

Poskrbimo za aktivnosti tudi v poletnem času, naprezajmo se toliko intenzivno, da se dobro preznojimo. Na aktivnosti se odpravimo v svežini jutranjih ur ali proti večeru, ko vročina že malo popusti, nadenimo si lahkotna zračna obláčila, popijmo veliko vode, da nadomestimo z znojem izgubljeno tekočino. Naj bo vsakodnevno dobro počutje naš vsakodnevni cilj!

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Kontakt: Inge Sajovic 030 673 541

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 organizira redne pohode vsako 3. nedeljo v mesecu. Smer in potek pohoda je 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

Kontaktna oseba: Majda Zanoškar, 040-509 207.

PODRUŽNICA ZA POSAVJE

Kontakt: Franc Černelič 041 763 012

- 9. 12. bomo hodili po okrašenem Mariboru
 - 20. 1. 2024 pohod po okolici Sežane
 - 17. 2. 2024 bo pustni pohod v Posavju
- Prejeli boste vabila. Lahko me tudi pokličete na tel. 041/763 012. Pridružite se nam.

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



Društveni prostori (Foto: Mirko Bombek)

ZA SRCE - NAJ BIJE – Z VAMI ŽE 32 LET

Še naprej vam ponujamo meritve krvnih vrednosti, gleženjskega indeksa, pregled z EKG monitorjem in posvete v posvetovalnici, slednje na sedežu društva in na nekaterih merilnih mestih. V teku so jesenska predavanja na Medicinski fakulteti v Mariboru. V letošnji reviji Mariborski srčni utrip smo ob bogati strokovni vsebini, ki vam pomaga pri lažšanju težav in ohranitvi zdravja, objavili tudi preventivne dejavnosti društva na sedežu in terenu.

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

Predvideli smo termine meritev krvnih vrednosti, EKG-monitorja in meritev 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. Na merilnih mestih je kratek posvet brezplačen.

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 in svetovanjem zdravnika, **5. 12. 2023, 9. 1. in 6. 2. 2024.**
- ♥ **vsako prvo sredo v mesecu**, v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, med 7.30. in 9.30, brez EKG-monitorja, **6. 12. 2023, 3. 1. in 7. 2. 2024.**
- ♥ **vsak drugi ponedeljek v mesecu**, v prostorih društva, Pobreška c 8, med 8. in 10. uro meritve krvnih vrednosti, za EKG in gleženjski indeks, **11. 12. 2023, 8. 1. in 12. 2. 2024;** 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, **6. 1. in 2. 3. 2024.**

Na izbranih 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. V sklopu posvetovalnice bo možna v danih primerih tudi izposoja EKG-monitorja na dom.**
- ♥ **Gleženjski indeks** (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.** 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 7 € in nečlane 10 €. Ne odlašajte, 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

Na Medicinski fakulteti v Mariboru, Taborska 8, potekajo predavanja v jesenskem sklopu, praviloma vsak drugi torek v mesecu ob 17. uri. Po uspehih predavanjih v oktobru o anemiji in novembru o hipertenziji, napovedujemo 12. decembra ob 17. uri dogodek – Pogovori o žilah, s kratkim uvodom in obsežno debato. Prosimo, spremljajte obvestila, možne so minimalne spremembe datuma in ure.

Za potrebe obveščanja nam zaupajte, tisti ki še niste, naslove vaše e-pošte.

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

Posvetovalnica za srce in izposoja monitorjev EKG

Potrebna je predhodna prijava po telefonu v času uradnih ur društva na št. 02/228 22 63 ali po društveni elektronski pošti.

Deluje osebno na sedežu društva, ob upoštevanju morebitnih zaščitnih ukrepov, vsako **drugo sredo v mesecu od 14.00 – 16.00, 13. 12. 2023 in 10. 1. in 14. 2. 2024.** Kratki nasveti na iste dneve **od 17.00 do 18.00** tudi po telefonu na **041 395 973. Prispevek 10 EUR za člane in 15 EUR za nečlane.** Če opozorite na socialno in zdravstveno stisko, opravi zdravnik specialist posvet brez plačila. Prav tako je kratek posvet na stalnih merilnih mestih brezplačen.

Uvajamo izposoja EKG-monitorja na dom za evidentiranje motenj srčnega ritma, ki se dogajajo le občasno, tudi ponoči, in ob posvetu niso prisotne. O potrebi odloči zdravnik specialist v posvetovalnici.

Druge dejavnosti

Ponovno vzpostavljamo enodnevne tečaje **Temeljnih postopkov oživljanja** z uporabo defibrilatorja, tokrat z zunanjim izvajalcem. Prosimo, spremljajte nadaljnja obvestila in/ali pokličite na Društvo. V primeru zadostnega števila udeležencev bomo organizirali tečaj.

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 št. 02/228 22 63 v **času uradnih ur, vsak ponedeljek od 9. do 12. ure in vsako sredo od 9. do 14. ure** ali na elektronski naslov: tajnistvo@zasrce-mb.si.

Za sprotno obveščanje o predavanjih in drugih pomembnih dogodkih ter spremljanje različnih vsebin, tudi predavanj v živo in/ali na daljavo, naše člane prosimo, da nam zaupajo svoje elektronske naslove. Spoštovali bomo vašo zasebnost in kodeks o varovanju podatkov. Ne reklamiramo izdelkov ali dejavnosti v tržne namene.

Oglejte si našo spletno stran www.zasrce-mb.si, ki je, priznamo, potrebna prenove, česar se bomo kmalu lotili.

**OSTANITE ZDRAVI
BODITE DOBRO!**

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 številko 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 NOVIEM 1 % dohodnine, ali vsaj delež %, kar vas finančno dodatno ne obremenjuje, nam pa pomaga izvesti zastavljene programe. Obiščite nas na Društvu ali pokličite po telefonu za pomoč.

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

Pristopna izjava Maribor

Podpisani-a želim postati član-ica

DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE



Ime in priimek:

Datum in leto rojstva: Poklic:

Naslov bivanja:

Zaposlen:

E-pošta: Telefon/GSM:

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

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

Podpis: Datum:

Spoštovane članice in člani!

Skupaj smo močnejši, skupaj lahko premagamo še več ovir!

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



Pristopna izjava



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

Hkrati se želim vključiti (označi):

v Klub atrijske fibrilacije (Klub AF)

v Klub srčnega popuščanja

v Klub družinske hiperholesterolemije

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

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

Obkroži: **a)** članarina: 15 € **b)** družinska članarina: 20 €

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«.

Namenite del dohodnine

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

do **1,0** odstotka za naše društvo

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

Kakšen je postopek?

Zavezanci za dohodnino, ki se še niste odločili kateri nevladni organizaciji boste namenili del od odmere dohodnine, morate izpolniti poseben obrazec in ga poslati na davčni urad do 31. 12. 2023 za leto 2023. Obrazec pa lahko oddate tudi preko eDavkov. Enako storite vsi, ki ste upravičenca do donacij že določili v preteklih letih, pa ga želite sedaj spremeniti.

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

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana ali pa na pristojni davčni urad, do 31. 12. 2023.

1. korak:

izpolnite obrazec.
V spodnji obrazec vpišite svoje podatke ter se podpišite.

2. korak:

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

PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU

(ime in priimek davčnega zavezanca)

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

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

davčna številka zavezanca

(pristojni davčni urad, izpostva)

ZAHTEVA za namenitev dela dohodnine za donacije

Ime oz. naziv upravičenca

Davčna številka upravičenca

Odstotek (do 1,0 %)

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

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




..... (npr. 1,0 %)

V/Na

Dne

Podpis zavezanca/ke

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

				SESTAVIL MARJAN ŠKVORC	DIŠEČNOST	GLAVNO MESTO SEVERNE IRSKE	SLOV. PISATELJICA PEROCI	OTROK, KI SO MU UMRLI STARŠI	STROKOV- NJAK ZA ETIKO	PARADIŽ- NIKU PODOBEN SADEŽ				
				OKRASNI PREDMET NA VERIŽICI						4				
				SLOV. SLI- KARKA IN ILUSTR. VOVK										
				KRALJ ZAHODNIH GOTOV										
				MOJCA FATUR			OSKAR GORA V VZHODNI SRBIJI	15						
				POD- GLEŽENJ VELIK OGENJ	8				PRENOČE- VANJE	DŽIP				
ZA SRCE	DEBELA KLOBASA	SLOV. ZGODO- VINAR (FRAN)	SORTA ČUT ZA ZAZNAVO SVETLOBE				OLIVER EVANS SPIKERKA BAŠ			ZMAGO JERAJ			RAZLIČNOST	BODEČA RASTLINA
DRŽAVNI ORGAN V SOVJETSKI ZVEZI			10			NEVAŽEN ČLOVEK KOVINSKA OBLEKA	6			M. IME, LAVOSLAV				9
OVEN (LAT.)		2			SIN LAJA IN JOKASTE PLAŽA	7				PRESED. PALESTINE (MAHMUD) SEČNICA				
DRUGO NAJVEČJE POLJSKO MESTO				LADKO KOROŠEC KOS CELOTE		ANTON TRSTENJAK JUDOVSKE KRALJ			REKA NA DANSKEM NEZNAN MOŠKI					
ANTON ŽNIDERŠIČ			MIRNO ŽIVLJENJE ROMANA TOMC					BAKRENA DOBA						14
NEMŠKI AVTOMOBIL							1	ERA		KOZMA AHAČIČ OTOČJE V MOLUKIH				PREBIVALKA IRANA
HITRA STEPSKA ŽIVAL	5							ODREŠITELJ	PLATONO- VO DELO PISATELJ ZOLA			11		
				ANDREJ KAROLI		DIRKAČ (AYRTON) SLOVAN- SKI NAROD							TINA ROBNIK MOCVIREN SVET	3
												M. IME, RONALD LIDIJA OSTERC		
				KRAJ PRI SLOVENJ GRADCU						13	SIJAJ	12		
				PREBIVALEC IRSKE									SLOV. OPERNA PEVKA (ONDINA)	

Geslo prejšnje križanke je bilo: »SVETOVNI DAN SRCA«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Tončka LAHOVNIK, Maribor, Majda PEKOLJ, Novo mesto, Alenka ŽAGAR, Škofja Loka, Ljuba MUŠIČ, Nova Gorica, Franc KOTLUŠČEK, Velike Lašče. Čestitamo!

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo tudi tokrat 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 15. januarja 2024 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
----	----	----	----

Pnevmokokne okužbe so lahko zelo nevarne

Brezplačno cepljenje proti pnevmokoknim okužbam je možno za:

- vse kronične bolnike
- vse odrasle stare 65 let ali več

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 poteka 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.

Kako se lahko okužimo?

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?

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, oslabelostjo. 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 vsem kroničnim bolnikom, ne glede na starost.

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 osebnem zdravniku, v cepilni ambulanti zdravstvenega doma ter tudi na cepilni točki UKC Ljubljana (uradne ure za cepljenje so objavljene na spletni strani).



Za današnje in prihodnje rodove.

**Ob 100-letnici družbe
Novo Nordisk se znova
zavezujemo, da bomo
spodbujali spremembe
na poti do zdrave družbe.**

**100
2023**

**Spodbujamo spremembe
za prihodnje rodove**

