

ZA SRCE



Letnik XXXIII • št. 2-3, april 2024 • cena: 1,60 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



Zvišan krvni tlak je mogoče dobro obvladati - Mihaela Strgar Hladnik, dr. med.
• Debelost in njene zdravstvene posledice – prof. dr. Mojca Jensterle Sever, dr. med.
• Vpliv uživanja nedovoljenih drog na srce in ožilje

Simptomi srčnega popuščanja lahko vključujejo:



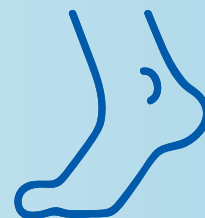
Nenadno povečanje telesne teže

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.

Izboljšati zdravstveno stanje

Matija Cevc



Življenjska statistika Slovenije kaže v zadnjih desetletjih zelo optimistične in spodbudne podatke, saj se je od leta 1998 do 2021 umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni tako med moško kot žensko populacijo zmanjšala kar za 57 % (samo v zadnjih 10 letih t.j. od leta 2012 do 2021 za 25 % med moškimi in 24 % med ženskami). Tudi poprečna starost umrlih se je npr. od leta 1988 do leta 2021 zvišala za skoraj 10 let (leta 2021 je bila med moškimi 74,6 let

in med ženskami 82,2 leti). Pa je to res odraz zdravja slovenskega prebivalstva in se s tem podatkom res lahko hvalimo in rečemo, da smo »nepremagljivi«? Nisem čisto prepričan. Prva streznitev je že to, da se stopnja prezgodnje umrljivosti v zadnjih letih ni prav nič zmanjšala in srčno-žilne bolezni predstavljajo kar 15 % prezgodnjih smrti. Ti podatki nedvoumno kažejo na to, da imamo v Sloveniji, kljub našemu stalnemu pritoževanju in kritikam o katastrofalnem zdravstvu in razpadu zdravstvenega sistema, še vedno kar dobro delujoče zdravstvo. Zdi se namreč, da so ti podatki odraz kakovosti zdravstva in, na žalost, ne osveščeni prebivalstva za zdrav življenjski slog in premagovanje dejavnikov tveganja. Kar nekaj podatkov govori v prid tega, da na področju preventive nismo dovolj učinkoviti. Naj opozorim le na nekaj zelo zaskrbljujočih dejstev.

Delež debelih odraslih se je v zadnjih 12 letih dramatično povečal (med moškimi jih je bilo leta 2008 debelih 18,5 %, med ženskami 15,6 %, leta 2020 pa je bilo debelih moških kar 21,5 % (porast za 37,5 %) in žensk 17,4 % (porast za 11,5 %). Prekomerno prehranjenih pa je bilo leta 2020 skoraj 40 % prebivalcev Slovenije. S 26 % 15-letnih fantov in 16 % 15-letnih deklet, ki so imeli čezmerno telesno maso ali so bili debeli, pa se je Slovenija v letu 2018 uvrstila na 5. mesto med državami Evropske unije (v obdobju COVID-a so bili podatki za mladostnike še slabši). Tudi glede redne telesne dejavnosti se v Sloveniji ne moremo ravno hvaliti saj je v letu 2020 le 50 % moških in 44 % žensk v starostni skupini 18–64 let dovolj telesno aktivnih, da to omogoči dodatno korist za zdravje. Se je pa delež prebivalcev Slovenije, ki redno hodi, v letu 2020 nekoliko zvišal v primerjavi z letoma 2012 in 2016 in znaša 51 %.

In kako je s škodljivimi navadami. Zelo zaskrbljujoče! Glede škodljivega pitja **alkohola** moramo biti zaskrbljeni, saj je poprečna poraba čistega alkohola na prebivalca Slovenije kar 10,62 litra (od leta 2013 se je povišala za 1 liter) in med odraslo populacijo pije alkohol tvegano ali škodljivo 65 % moških in 45 % žensk, kar 70 % mladostnikov do 15 leta pa je že pilo alkohol! Kaj pa **tobak**? 21 % moških in 18 % žensk je rednih kadilcev, dodatnih 20 % moških in 14 % žensk pa je izpostavljenih pasivnemu kajenju. Skrbi pa tudi to, da je 29 % mladostnikov že poskusilo s kajenjem in jih 5 % redno vsakodnevno kadi. Naj samo pripomnim, da zaradi kajenja tobaka vsak teden v Sloveniji umre 60 oseb.

Nadaljevanje na strani 6

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 Bled (04/574 50 70) / Medika Kranj (04/236 90 88) /
Medika Jesenice (04/586 12 14) / Medika Celje (03/543 43 52) /
Medika Velenje (08/382 49 01) / Medika Bolnica Maribor (02/300 28 82)

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 *Matija Cevc* Izboljšati zdravstveno stanje

AKTUALNO

- 6 *Franc Zalar* Volilna skupščina društva
8 *Jasna Jukić Petrovčič* Novosti v Posvetovalnici za srce
10 *Petra Simpson Grom* Telesna vadba za srčno-žilne bolnike
11 *Nataša Jan* Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce in ožilje
12 *Nataša Jan* Stara navada je železna srjca, ki jo lahko tudi slečemo
14 *Darija Cvetko Več* druženja brez zaslonov

NAŠ POGOVOR

- 15 *Helena Peternel Pečauer* Zvišan krvni tlak je mogoče dobro obvladati – *Mihaela Strgar Hladnik, dr. med.*
18 *Elizabeta Bobnar Najžer* Debelost in njene zdravstvene posledice – *prof. dr. Mojca Jensterle Sever, dr. med.*

ZNANJE ZA SRCE

- 20 *Dominik Škrinjar* Hidradenitis suppurativa in srčno-žilne bolezni
22 *Miran Brvar* Vpliv uživanja nedovoljenih drog na srce in ožilje

NOVICE O ZDRAVJU

- 25 *Aleš Blinc* Dobre in slabe novice

SRČIKA

- 26 *Učenci 4.1, OŠ Škofljica – podružnična šola Lavrica, mentorica Sara Lazar* Uživajmo sadje in zelenjavo

NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 28 *Matija Cevc* Vitamin D kot prehransko dopolnilo



PREHRANA ZA SRCE

- 30 *Brin Najžer* Naj zadiši
31 *Eva Kavka Zakaj* izbirati lokalno sadje in zelenjavo?

PREDSTAVLJAMO

- 32 *Brin Najžer* Nobelova nagrada za medicino 2007 za odkritja načel uvajanja genskih modifikacij v miših z uporabo zarodnih izvornih celic

SRCE IN ŠPORT

- 33 *Janez Pustovrh* Kako razvijati vzdržljivost pri športni vadbi?

IZLETNIŠKO SRCE

- 36 *Valentina Vovk* Grad Strmol

DRUŠTVENE NOVICE

- 38 Društvene novice
52 Napovednik dogodkov
58 Križanka

Letnik XXXIII št. 2-3, 26. april 2024; 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:

Pomladni okras s srčnim pridihom (Foto: Brin Najžer)
Idejna zasnova:
Elizabeta Bobnar Najžer.

»Podatki, ki so objavljeni v prispevkih o zdravljenju, so namenjeni izključno splošnemu informiranju in ne morejo nadomestiti osebnega obiska pri zdravniku ali posveta s farmacevtom. Če menite, da 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

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



Mestna občina
Ljubljana

EDITORIAL3 *Matija Cevc* Improving our health

The Slovenian Heart Association held its annual General Assembly, where it formulated guidelines for its activities. The most important activity will continue to be raising awareness of a healthy lifestyle amongst the Slovenian population.

ACTUALITIES6 *Franc Zalar* Electoral General Assembly

This year's General Assembly was also an electoral one. The final report at the end of the four-year mandate of the leadership was presented by the President of the Association, primarius Matija Cevc, M.D., and the Director of the Association, Nataša Jan, MSc. They both evaluated the past work of the team as successful, and the members of the Assembly agreed, as they re-elected the leadership for another four-year term.

8 *Jasna Jukič Petrovčič* News about the Heart consultation room

In 2024, the team of the Heart consultation room in Ljubljana conducted over 10.000 different measurements and expert consultations in person, over the phone, or via email.

10 *Petra Simpson Grom* Physical exercises for cardio-vascular patients

An innovative approach to cardiac rehabilitation is being introduced in Slovenia. This new approach is based on synchronising body movements with breathing patterns.

11 *Nataša Jan* Rare diseases which also affect the heart and blood vessels

In commemoration of Rare Disease Day 2024 the Slovenian Heart Association organised a press conference, with the aim of presenting rare, chronic, and progressive diseases which can cause defects that are often life-threatening.

12 *Nataša Jan* An old habit is the iron shirt, which can also be taken off.14 *Darija Cvetko* More screen-free socializing**INTERVIEW**15 *Helena Peternel Pečauer* High blood pressure can be controlled – Mihaela Strgar Hladnik, M.D.

High blood pressure is a very common risk factor in the development of cardiovascular diseases such as a heart attack, brain stroke, heart failure, and others. We discussed high blood pressure with Mihaela Strgar Hladnik, M.D., a specialist of family medicine at the Community Health Centre Ljubljana.

18 *Elizabeta Bobnar Najžer* Obesity and its medical consequences. – Prof. Mojca Jensterle Sever, M.D., PhD.

Over the last 50 years obesity has grown with the rate of an epidemic. We discussed this growth with Prof. Mojca Jensterle Sever, M.D., PhD, an endocrinologist working at the Clinical Department for Endocrinology, Diabetes, and Metabolic diseases at the University Medical Centre Ljubljana.

KNOWLEDGE FOR THE HEART20 *Dominik Škrinjar* Hidradenitis suppurativa and cardio-vascular diseases

Hidradenitis suppurativa is a chronic, inflammatory, and repetitive skin disease, which fist presents in hair follicles as painful inflammation (nodes and abscesses), similar to bacterial pustules.

22 *Miran Brvar* The effects of illegal drugs on the heart and blood vessels

The article presents the effects of the most common illegal drugs found in Slovenia can have on the heart and blood vessels. The drugs covered include cannabis, cocaine, heroin, ecstasy, and other amphetamines.

NEWS25 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

ROSEBUD26 *Pupils of the 4.I class of the Škofljica Primary School – a branch of the Lavrica Primary School, and their mentor Sara Lazar* Let's eat fruits and vegetables

We talked to the pupils of class 4.I of a branch of the Lavrica Primary School about eating fruits and vegetables.

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE28 *Matija Cevc* Vitamin D as a dietary supplement

Recent years have seen a significant increase in interest in vitamin D. This is due to numerous studies which have demonstrated that many patients with cardiovascular, neurodegenerative, and cancerous diseases suffer from a deficit of vitamin D.

NUTRITION FOR THE HEART30 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals

31 *Eva Kavka* Why choose local fruits and vegetables?

Fruits and vegetables are an important source of vitamins, minerals, and numerous phytochemicals, which protect from the onset of chronic non-transmissible diseases and can slow down the aging process.

PRESENTING32 *Brin Najžer* The Nobel Prize in Physiology or Medicine 2007

Was awarded jointly to Mario R. Capecchi, Sir Martin J. Evans and Oliver Smithies "for their discoveries of principles for introducing specific gene modifications in mice by the use of embryonic stem cells".

THE HEART AND SPORTS33 *Janez Pustovrh* How to develop endurance during sports exercises?

The author presents a series of exercises aimed at developing and maintaining endurance.

THE EXCURSION HEART36 *Valentina Vovk* Strmol Castle

Suggestion for a lovely daytrip to the castle and grounds at Strmol na Gorenjskem.

NEWS

38 News

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

Slavica Babič, podružnica za Severno Primorsko; prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; prim. Mirko Bombek, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; Marina Božič, podružnica za Severno Primorsko; doc. dr. Miran Brvar, dr. med., Center za klinično toksikologijo in farmakologijo, Interna klinika, UKC Ljubljana; prim. Matija Cevc, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; Darija Cvetko, univ. dipl. soc., Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, vodja programa ODKLOP; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; Sonja Gobec, podružnica za Dolenjsko in Belo krajino; Nataša Jan, univ. dipl. biol., direktorica, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Darinka Pavlič

Kamien, Podružnica za Ljubljano; Eva Kavka, mag. inž. živilstva, klinična dietetičarka, Enota za klinično prehrano, Onkološki inštitut; Cvetka Melihen Bartolič, dr. med., podružnica za Severno Primorsko; Brin Najžer, PhD (Združeno kraljestvo Velike Britanije in Severne Irske), podružnica Ljubljana; Helena Peternel Pečauer, Ljubljana; Rožica Perat, podružnica za Severno Primorsko; mag. Erika Povšnar, predsednica podružnice za Gorenjsko; prof. dr. Janez Pustovrh, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; Ljubislava Škibin, dr. med., spec., predsednica podružnice za Kras; Dominik Škrinjar, študent 6. letnika Splošne medicine na Medicinski fakulteti Univerze v Mariboru; Marjan Škvorc; Učenci 4.I, OŠ Škofljica – podružnična šola Lavrica, mentorica Sara Lazar, prof.; Jelka Urbas Kopinja, podružnica za Severno Primorsko; Valentina Vovk, Medvode; Franc Zalar, podpredsednik, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Izboljšati zdravstveno stanje - nadaljevanje

Glede na povedano ne preseneča, da se je v zadnjih 8 letih število pregledov v specialistični dejavnosti povečala za 5 %, od tega pa znašajo internistični pregledi 23 %. To kaže na to, da je tudi srčno-žilnih bolezni vse več, in je dejansko zmanjšana umrljivost zaradi teh bolezni posledica boljše zdravstvene obravnave in na žalost ne zaradi preventive.

Verjetno se marsikdo sprašuje, čemu je bil potreben tako dolg »uvod« in predstavitev teh podatkov. Gre namreč za to, da smo v letošnjem marcu na letni skupščini Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije potrjevali tudi smernice delovanja za naslednje obdobje. Temeljno vodilo, kot vsa leta doslej, bo tudi v prihodnje ozaveščanje prebivalcev Slovenije o nujnosti zdravega življenjskega sloga. To bomo skušali doseči tako z svetovanji in pogovori z našimi člani (svetovalnice, meritve itd.) kot tudi s programi ozaveščanja o pomenu zdravega življenjskega sloga (predavanja, opozorila o posameznih bolezenskih entitetah kot je npr. srčno popuščanje, možganska kap, Dan žil, Svetovni dan srca ...).

Ciljna populacija bodo tako odrasli kot tudi otroci in mla-

dostniki. Z osveščanjem je namreč treba začeti že v otroštvu in vztrajati tudi v odrasli dobi in starosti. Vsak dejavnik tveganja, ki neobvladan vodi v bolezen, lahko z ustreznim načinom življenja in zdravljenjem premagamo oz. obvladamo ter preprečimo njegove zaplete. To pa zagotavlja izboljšano kakovost življenja v starosti. Če želimo, da se zdravstveno stanje prebivalcev Slovenije izboljša, bomo morali biti v naslednjih letih bistveno bolj aktivni in ambiciozni ter prodorni.

Pri tem bo potrebno sodelovanje prav vsakega člana društva. Dobri zgledi namreč vlečejo. Ključno se mi zdi, da bo potrebno naše sodržavljane prepričali, da je vsak za svoje zdravje odgovoren sam, in da mora zato tudi za svoje zdravje poskrbeti predvsem sam. Zdravniki, zdravstveno osebje in zdravstveni sistem jim lahko pri tem le pomaga z zgledi in nasveti ter predpisom potrebne terapije. A tudi pri tem velja, da zdravilo, ki ga ne zaužijemo, ne more pomagati. Bistveno bo potrebno izboljšati tudi sodelovanje in zaupanje med zdravstvenimi delavci (zlasti zdravniki) in bolniki, saj je zaupanje temelj uspešnega zdravljenja in ozdravljenja. ♥

AKTUALNO

Volilna skupščina društva

Franc Zalar

Ker se je iztekel mandat organom društva, je predsednik sklical volilno skupščino. Tradicionalno so bila na dnevnem redu poročilo o delu, finančno poročilo in poročilo nadzornega odbora. Vsebinsko poročilo o delu sta podala predsednik prim. Matija Cevc, dr. med in direktorica društva mag. Nataša Jan. Oba sta ocenila, da je bilo delo društva v mandatnem obdobju in lani uspešno.

Društvo je uresničilo zastavljen delovni program. Izpostavila sta predavanja, rekreativne pohode in izlete, preventivne meritve in svetovanja, novinarske konference, prireditve ob svetovnem dnevu srca in drugih pomembnih preventivnih mejnikih, izdajateljsko dejavnost, kjer še posebej izstopa revija Za srce, mednarodno sodelovanje še posebej z Evropsko mrežo za srce, kjer nas kot članica Upravnega odbora te organizacije zastopa direktorica mag. Nataša Jan.

Društvo je izvajalo številne projekte, s katerimi je v preteklosti uspelo na različnih razpisih. Med njimi je bil v preteklem obdobju največji »Do.IT«. V projektu smo vpeljali več digitalnih rešitev preko katerih bo znak varovalnega živila, tudi v bodoče vodnik do zdravju prijaznejših živil (med drugim je sedaj vzpostavljen digitalni register varovalnih živil na spletni strani Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije ter omogočena njegovo povezavo z drugimi informacijskimi sistemi, npr. VešKajJeš). S tem projektom bo v skladu z evropskimi usmeritvami, znak varovalnega živila ali poenostavljeno naš srček lahko postal nacionalni znak, ki bo nadaljeval s priporočili za zdravo prehrano.

Omenila sta še projekt Mladi obračamo svet, Srček Bimbam za

otroke prve triade ljubljanskih osnovnih šol ter projekt ODKLOP – Preventivni program za zdravo uporabo zaslonov, ki ga je razvilo društvo in je edinstven iz tega področja v Sloveniji.

Društvo je dobro sodelovalo z drugimi nevladnimi organizacijami v Sloveniji (koronarni klubi, Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije, Združenje bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo in drugimi). Društvo deluje tako v Zvezi pacientov Slovenije in Združenju za kronične nenalezljive bolezni Slovenije.

Vsa poročila je skupščina sprejela soglasno. To je bila tudi osnova, da so bili razrešeni organi, ki so društvo vodili v mandatnem obdobju 2020-2024.

Sledile so volitve novega vodstva društva in vseh s statutom predvidenih organov. Novi, vendar že dolgoletni dosedanji predsednik je z vsemi glasovi prisotnih (p)ostal prim. Matija Cevc, dr. med. V vodstvu je nov še podpredsednik izr. prof. dr. Urh Grošelj, dr. med. Skupščina je nov mandat zaupala dosedanjima podpredsednikoma dr. Tjaši Vižintin Cuderman, dr. med. in Francu Zalarju.

Na predlog novega predsednika je skupščina potrdila srednjeročni načrt dela društva za obdobje 2024-2028.

Ob zaključku skupščine, ki jo je uspešno vodilo delovno pred-

sedstvo, na čelu z Darinko Pavlič Kamien, se je predsednik zahvalil za zaupanje in razglasil, da je Upravni odbor nagradil dve zaslužni članici društva z nazivom »Častna članica« in sicer Mileno Strašek, dr. med. in Majdo Zanoškar.

Skupščina se je seznanila s sklepom upravnega odbora, ki je na svoji seji dne, 21. 03. 2024 sprejel **Sklep o spremembi organiziranosti podružnic:**

1. Podružnica za Slovensko Istro se ukine. Člani/članice (112) se priključi Podružnici za Kras s sedežem v Sežani.
2. Podružnica za Kočevje in Pokolpje se ukine. Člani/članice (19) se po svoji presoji priključijo podružnici za Dolenjsko in Belo Krajino ali Podružnici Ljubljana.
3. Sklep velja z dnem sprejema.
4. Na sklep je možna pritožba v skladu z določili 14. člena Statuta društva. O pritožbi odloča skupščina društva.

Obrazložitev: Obe podružnici že dalj časa praktično ne delujeta. Številni poskusi za oživitev dela se niso posrečili. V želji, da vsem članicam in članom zagotovi boljše možnosti za aktivno sodelovanje v programih društva, je vključitev v aktivne podružnice, po mnenju vodstva društva, ena od kratkoročnih rešitev. S to rešitvijo,



*Delovno predsedstvo na volilni skupščini Društva za srce
(Foto: Sandra Kozjek)*

društvo ostaja prisotno v celi državi s ciljem, da se še bolj bogati preventivno dejavnost v podružnicah.

Novi častni članici Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

Prim. Milena Strašek, dr. med.

Primarij Straškova je pobudnica in ustanovna članica Podružnice za Posavje, ki je bila ustanovljena pred 25. leti. Vse skozi je članica njenega upravnega odbora in več mandatov podpredsednica podružnice. V podružnici je nosilka strokovnega dela, organizira predavanja in tudi sama predava. Tudi še sedaj po upokojitvi svetuje članicam in članom podružnice o preventivi bolezni srca in ožilja. Na ravni društva je članica Strokovnega sveta. Predlog za podelitev naziva častna članica sta podala Izvršni odbor društva in vodstvo podružnice



Prim. Matija Cevc pri predaji plakete častni članici Mileni Strašek, dr. med. (Foto: Sandra Kozjek)

Majda Zanoškar, vms.

Majda Zanoškar je bila dolga leta predsednica Podružnice za Koroško. V tem času je podružnica pomembno zaznamovala preventivno dejavnost v svoji regiji. Organizirala je številna predavanja, predstavitve svojih dejavnosti v več krajih regije ob pomembnih dnevih kot je svetovni dan srca, pripravila številne rekreativne pohode za članice, člane in prijatelje društva. Gospa Zanoškar je bila vsa ta leta tudi redna dopisnica Revije Za srce. Ob izteku njenega predsedovanja, je predlog za častno članstvo podal Izvršni odbor društva.



Aktivna predsednica Majda Zanoškar med eno od izvedenih akcij v letu 2023

Upravni odbor je potrdil tudi prejemnike priznanj:

Zlato plaketo društva prejmeta:

- ♥ **Vilma Regovec**, dolgoletna predsednica Podružnice za Gorenjsko. Predlog je podalo vodstvo Podružnice za Gorenjsko
- ♥ **Ljubislava Škibin**, predsednica Podružnice za Kras. Predlog je podalo vodstvo Podružnice za Kras

Srebrno plaketo društva prejmejo:

- ♥ **Erika Povšnar**, Podružnica za Gorenjsko. Predlog je podalo vodstvo Podružnice za Gorenjsko
- ♥ **Marija Turk**, prostovoljka v Društvu, članica. Predlog je podalo vodstvo Podružnice za Kras
- ♥ **Iztok Čebihin**, prostovoljec v Društvu, član. Predlog je podalo vodstvo Podružnice za Kras
- **Irena Družina**, prostovoljka v Društvu, članica. Predlog je podalo vodstvo Podružnice za Kras

Bronasto plaketo društva prejmejo:

- ♥ **Josip Dobec**, namestnik predsednice Podružnice za Kras, član Društva. Predlog je podalo vodstvo Podružnice za Kras
- ♥ **Ivica Podgoršek**, prostovoljka v Društvu, članica. Predlog je podalo vodstvo Podružnice za Kras
- ♥ **Vanesa Tavčar** (prej zunanja sodelavka), članica Društva. Predlog je podalo vodstvo Podružnice za Kras
- ♥ **Valerija Macarol**, prostovoljka v Društvu, članica. Predlog je podalo vodstvo Podružnice za Kras
- ♥ **Mateja Prelc**, vms, prostovoljka, zunanja sodelavka in članica Društva. Predlog je podalo vodstvo Podružnice za Kras
- ♥ **Mojca Ivančič**, vms, prostovoljka, zunanja sodelavka in članica Društva. Predlog je podalo vodstvo Podružnice za Kras
- ♥ **Nastja Lisjak**, ms, prostovoljka, zunanja sodelavka in članica Društva. Predlog je podalo vodstvo Podružnice za Kras

Novo izvoljeno vodstvo Društva za zdravje srca in ožilje Slovenije za obdobje 2024-2024

Predsednik društva

prim. Matija Cevc, dr. med.

Podpredsedniki društva:

Tjaša Vižintin Cuderman, dr. med.

Franc Zalar

izr. prof. dr. Urh Grošelj, dr. med.

Nadzorni odbor

Boris Kurent

Osredkar Jurij

Milica Gostiša

namestniki:

Danijela Rihter

Stanka Štajer

Jožica Kampuš

Častno razsodišče

dr. Blaž Mlačak, dr. med.

prim. Herbert Bernhardt, dr. med.

Franc Černelič

namestniki:

Ljubislava Škibin, dr. med.

Marina Kovač

Petra Aleš

Svet društva

prof. dr. Aleš Blinc, dr. med.

prim. Matija Cevc, dr. med.

Tjaša Vižintin Cuderman, dr. med.

prim. Mirko Bombek, dr. med.

izr. prof. dr. Borut Jug, dr. med.

prim. Herbert Bernhardt, dr. med.

prim. Milena Strašek, dr. med.

prim. Iztok Gradecki, dr. med.

izr. prof. dr. Urh Grošelj, dr. med.

Novosti v Posvetovalnici za srce

Jasna Jukić Petrovič

Posvetovalnico za srce v Ljubljani ljudje zelo radi obišejo, saj tu dobijo strokoven, a hkrati prijazen in sočuten pogovor, lahko opravijo različne meritve za ugotavljanje dejavnikov tveganja za bolezni srca in ožilja, rezultate meritev dobijo takoj.

V letu 2023 smo opazili velik porast v duševnem in čustvenem nihanju pri ljudeh. Psihične stiske so se poglobile. Ljudje še bolj kot pretekla leta hrepenijo po toplem pogovoru, po občutku, da so slišani, videni, da niso odveč. Še bolj potrebujejo informacije, spodbude, pozitiven odnos in pohvale za lastne napredke v izboljšanju zdravega življenjskega sloga. Vse to dobijo pri nas, kjer so vsi vedno dobrodošli in lepo sprejeti.

Tako smo v preteklem letu v Posvetovalnici za srce v Ljubljani skupno opravili preko 10.000 različnih meritev in strokovnih svetovanj ter pogovorov (osebno, po telefonu, po elektronski pošti). Pregledali smo preko 3.000 ljudi, ki so resnično zadovoljni z našim načinom dela, s človeškim, celostnim in strokovnim pristopom. To povedo ustno in pisno z zahvalo.

Če je nekoč med našimi preiskovanci izrazito prevladovala starejša populacija nad 65 let (tri četrtine vseh pregledanih) in je

bilo mnogo več žensk (2/3) kot moških (1/3), se zdaj trend starosti obiskovalcev niža vedno bolj v delovno aktivno populacijo ter v izenačenost po obeh spolih. Med obiskovalci imamo sem in tja tudi otroke, mladino ter ljudi v visoki starosti. Najstarejši uporabnik naših storitev je rojen leta 1926.

Obiskovalcem Posvetovalnice, med drugim, svetujemo, da s seboj prinesejo svoj merilnik krvnega tlaka, da preverimo, če aparat pravilno meri, in da vidimo, kako si sami izmerijo krvni tlak, kako si sami namestijo manšeto in kakšen je njihov telesni položaj ob meritvi. Poučimo jih o pravilni izvedbi meritve krvnega tlaka doma.

Nabor preventivnih zdravstvenih meritev, ki jih izvajamo, se vedno bolj širi.

Preiskave in meritve, ki smo jih opravljali v letu 2023 so bile: krvni tlak (običajen, povprečje treh meritev, 24-urno merjenje),

Navodila za pravilno merjenje krvnega tlaka

1. Pred merjenjem

- Pol ure pred merjenjem ne jemo, ne kadimo, ne pijemo kave, pravega čaja, energijskih, gaziranih ter alkoholnih pijač.
- Ne merimo takoj po fizičnem naporu ali zaužitju zdravil.
- Opravimo fiziološko potrebo (izpraznimo sečni mehur in črevo). Poln sečni mehur ali tiščanje na blato povišata krvni tlak do 10 mmHg.
- Mirno sedimo 3 do 5 minut, šele nato merimo tlak.
- Udobno se naslonimo na hrbet, stopala so na tleh, noge ne smejo biti prekrižane.
- Merimo vedno na isti nadlakti.
- Roka, kjer merimo naj bo gola. Manšeta naj ne bo nameščena preko oblačila, zlasti ne preko debelejšje tkanine. Zavihani rokav ne sme tiščati, saj to povzroči višjo izmerjeno vrednost tlaka.
- Manšeta mora biti nameščena dva prsta nad komolčnim pregibom.
- Roka naj počiva v udobnem, sproščnem položaju, naslonjena na mizo, nadlaket je v višini srca. Krvni tlak je višji, če je roka spuščena pod raven srca, in nižji, če je roka dvignjena. Če krvni tlak merite stoje, mora biti roka podprta (omarica, polica, druga roka,...)

- Velikost manšete mora ustrezati obsegu nadlakti, pod manšeto naj bo za prst prostora, manšeta ne sme biti preveč ali premalo zategnjena.
- Zjutraj si krvni tlak izmerimo pol ure zatem, ko smo vstali, če je le možno, vsak dan ob istem času.
- Če že imamo predpisana zdravila za znižanje krvnega tlaka, meritev izvedemo preden vzamemo zdravila.
- Prostor mora biti primerne temperature. Prehladen prostor oz. mraz povzroči, da so žile stisnjene, zato je izmerjeni krvni tlak previsok.

2. Med merjenjem

- Smo sproščeni, ne govorimo, ne poslušamo drugih ljudi, radia, ne gledamo v ekrane (telefon, računalnik, televizija), se ne premikamo.
- Krvni tlak izmerimo dva do trikrat zapored, vmes naredimo eno do dve minutni premor. Med premorom ne vstajamo, ne govorimo, ne gibamo z rokami.

3. Po merjenju

- V dnevnik meritev zapišemo datum, uro meritve, vrednost krvnega tlaka, srčnega utripa ter opombe (zdravila, stresni dogodki, bolezn, bolečine,...).

srčni utrip, saturacija, telesna teža, ITM, obseg pasu, enokanalni EKG, gleženjski indeks, venska pletizmografija, pulzni val, holesterol, HDL, LDL, trigliceridi, glukoza in hemoglobin.

Še vedno prevladujejo meritve krvnega tlaka in srčnega utripa (pri 55 % oseb je bil krvni tlak preko 140/90 mmHg), sledijo meritve celokupnega holesterola (68 % izmerjenih rezultatov je bilo preko 5,0 mmol/L) ter sladkorja v krvi (pri 18 % oseb smo ugotovili povišano glukozo). Natančnejše rezultate izmerjenih meritev, ki so bili izven referenčne vrednosti v Posvetovalnici za srce v lanskem letu prikazuje tabela 1.

Tabela 1: Delež neustreznih vrednosti posameznih meritev v letu 2023.

Vrsta preiskave:	Delež rezultatov izven referenčnega območja:
Krvni tlak	54,8%
Srčni utrip	12,3%
Holesterol	68,2%
LDL holesterol	58,3%
HDL holesterol	30,2%
Trigliceridi	48,1%
Glukoza	17,8%
EKG	27,4%
Gleženjski indeks	9,3%
Venska pletizmografija :	
* čas polnitve ven	35,6%
* moč venske mišične črpalke	15,8%
Pulzni val	12,5%
Ocenjena starost žil	63,2%
Obseg pasu	58,1%
Indeks telesne mase	55,1%
Saturacija	5,3%



Meritve in posvet v Posvetovalnici za srce v Ljubljani
(Foto: arhiv Društva za zdravje srca in ožilja)

Posvetovalnica za srce na Dalmatinovi ulici 10 v Ljubljani deluje vsak delovni dan

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

Na pregled in strokovni posvet se je **potrebno naročiti** preko e-pošte posvetovalnicazasrce@siol.net ali preko telefona 01 234 75 55 in 01 234 75 50.

Preko telefona za naročanje nas najlažje dobite ob ponedeljkih in petkih med 8.30 in 9.00, ter ob sredah med 14.00 in 14.30.

Dve novosti, ki smo ju uvedli v letu 2024: krvni preiskavi NT-proBNP in D-dimer.

NT-proBNP je marker za ugotavljanje srčnega popuščanja. Z njim odkrivamo zgodnje oblike srčnega popuščanja, sledimo poteku oz. napredovanju bolezni ter učinkovitosti zdravljenja, ki ga določi zdravnik.

D-dimer pomaga izključiti stanja, pri katerih nastajajo krvni strdki. Zvišane vrednosti so lahko posledica globoke venske tromboze, pljučne embolije ter tudi drugih bolezni in stanj (diseminirana intravaskularna koagulacija, akutno vnetje, bolezni srca, pljuč ali jeter, večje poškodbe, oteklina, okužbe, karcinom, krvavitve, hematomi, operacija, nosečnost).

Odvzem krvi za ti dve preiskavi je kapilaren, iz kapljice krvi iz prsta. Rezultat dobimo v šestih minutah za D-Dimer in v desetih minutah za NT-proBNP. Za preiskavo ni potrebno biti tešč. Se je pa potrebno naročiti.

V letu 2023 smo na naše veliko veselje ponovno odprli **Posvetovalnico za srce v Skrbovinci oz. v Info točki 65+ na Mačkovi ulici 1 v centru Ljubljane**, ki omogoča dostop tudi za ljudi z gibalnimi oviranostmi. Posvetovalnica tam deluje vsako prvo soboto v mesecu od 11. do 13 ure. **Tu se na pregled in posvet ni potrebno naročiti.** V tej posvetovalnici je možno opraviti osnovne preiskave: krvni tlak, utrip, saturacija, EKG, holesterol, trigliceridi, glukoza ter strokovno svetovanje.

Prisrčno dobrodošli.



Telesna vadba za srčno-žilne bolnike Vseživljenjska rehabilitacija na stičiščih teorije in prakse

Petra Simpson Grom

Telesna vadba je načrtovana in strukturirana oblika telesne dejavnosti s ciljem izboljšati delovanje srca in dihal ter splošno zdravje.

Telesna vadba je ključna sestavina rehabilitacije srčno-žilnih bolnikov, ki jo močno priporočajo strokovna združenja, saj zmanjšuje pojavnost srčno-žilnih zapletov, umrljivost, število ponovnih hospitalizacij ter izboljša kakovost življenja. Sodobna rehabilitacija srčnih bolnikov je celovita in vključuje ocenjevanje ogroženosti, redno telesno vadbo, zdravstveno izobraževanje in psihosocialno podporo. Razdelimo jo na tri faze: bolnišnično (I.), ambulantno (II.) in vzdrževalno ali vseživljenjsko (III.). Po akutnem koronarnem dogodku je bolnik med bolnišničnim zdravljenjem deležen prve faze rehabilitacije. Druga faza poteka v ambulantnih centrih za srčno rehabilitacijo v bolnišnicah ali specializiranih zdraviliščih ter vključuje nadzorovano telesno vadbo in sekundarno preventivo srčno-žilnih dogodkov, traja pa običajno do tri

mesece. Tretja faza nastopi, ko je bolnik stabilen, vendar pa še vedno potrebuje podporo pri soočanju z zdravstvenimi težavami in obvladovanju dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni. Ta faza traja vse življenje.

Načini telesne vadbe

Najbolj raziskani pristopi v kardiološki rehabilitaciji so klasični principi kontinuirane aerobne vadbe majhne do zmerne intenzitete ali intervalni trening, ki temelji na vadbi visoke intenzitete. V Sloveniji se v srčni rehabilitaciji uveljavlja tudi inovativni pristop, ki temelji na usklajevanju telesnih gibov s sinhroniziranimi vzorci dihanja, kar zmanjšuje fizični stres in hkrati izboljša učinkovitost delovanja srca in dihal. Tovrstni pristop imenujemo sinhronizirana kardiorespiratorna rehabilitacija (SKR) in je osnova programa G-I-O – integrirane metode telesne vadbe, ki temelji na fiziološko oblikovanih vzorcih gibanja, usklajenih z dihanjem. Skrbno izpeljani vzorci gibanja izključujejo nenadne, nenadzorovane spremembe položaja telesa, kar zmanjša tveganje za zaplete ter možnost neugodnih hemodinamskih odzivov.

Splošna priporočila

Že dolgo je znano, da je telesna vadba zelo koristna, saj sta brez nje zdravje in kakovost življenja okrnjena. Pomembno je razmerje med koristnimi učinki in varnostjo telesne vadbe. Ideja »več vadbe je bolje« pri srčno-žilnih bolnikih ne velja. Lažja zadihanost, ki ni neprijetna, je razumljiva spremljevalka telesne dejavnosti. Huda zadihanost s hropenjem ali težave, ki trajajo dlje kot pet minut po prenehanju dejavnosti, pa so znak prekomerne obremenitve.



Foto: iz arhiva avtorice

Poleg hude zadihanosti, ki preprečuje pogovor, sta znaka pretirane obremenitve tudi šibkost in siljenje na bruhanje. V teh primerih je potrebno zmanjšati intenzivnost treninga. V rehabilitaciji srčno-žilnih bolnikov upoštevamo princip FITT (ang. Frequency, Intensity, Time and Type). Srčno-žilnim bolnikom svetujemo, da predno začnejo s telesno vadbo, opravijo obremenitveno testiranje.

Tabela 1: Priporočila za izvajane telesne vadbe srčno žilnih bolnikov v vseživljenjski rehabilitaciji

F	pogostost	najmanj 3-krat tedensko, skupno 150 minut na teden
I	intenzivnost	zmerna, okoli 70 % maksimalne srčne frekvence na obremenitvenem testiranju oz. 70 % maksimalne porabe kisika oz. bolnik se med vadbo lahko pogovarja
T	trajanje	30-60 minut trajajoča vadbena enota
T	vrsta	vadba, ki omogoča nemoteno preskrbo telesa s kisikom (aerobna vadba), ter dopolnilne vaje za gibljivost, koordinacijo, ravnotežje in moč*

*Vadba za moč pri srčno-žilnih bolnikih zahteva posebno pozornost in pravilno usklajenost gibanja z dihanjem, pri čemer je pomembno, da se dihanja ne zadržuje.

Primeri iz prakse

Primerni so hoja, kolesarjenje, nordijska hoja ter druge vrste aerobne vadbe, ki so posamezniku všeč in so zanj varne. Vadbo prilagajamo glede na zdravstveno stanje in starost. Srčno-žilni bolniki imajo lahko pridružene aterosklerotične bolezni, kot je periferna arterijska bolezen. Pri teh bolnikih se svetuje hoja vsak dan, ob bolečini naj se bolnik ustavi in počaka, da bolečina mine, nato s hojo nadaljuje.

V vseživljenjski rehabilitaciji v Koronarnem klubu Ljubljana pri izvajanju telesne vadbe srčno-žilnih bolnikov pozornost usmerjamo v izboljšanje koordinacije gibanja z dihanjem. Izvajamo model aerobno-dinamične vadbe, ki med seboj povezuje elemente G-I-O, elemente za krepitev moči z uporabo prostih uteži mase do 1 kg ter elemente za gibljivost hrbtenice in sklepov. V zaključnem delu uvajamo elemente ravnotežja in koordinacije. Prednost celovitega modela je krepitev srca in žilja z zmanjšanjem neugodnih stranskih učinkov vadbe, kot so bolečine v sklepih, motnje srčnega ritma, vrtoglavica in izčrpanost.

Telesna vadba je temelj vseživljenjske rehabilitacije srčno-žilnih bolnikov in naj postane pomemben del življenja. S primernim izborom, notranjo motivacijo in rednim izvajanjem bomo učinke telesne vadbe lahko uživali še dolgo v starost. ♥

Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce in ožilje

Nataša Jan

Mednarodni dan redkih bolezni je vsako leto na zadnji dan v februarju – vsaka štiri leta je to prav na najredkejši dan, 29.2. Ob tem dnevu je Društvo za zdravje srca in ožilja pripravilo novinarsko konferenco, z namenom predstavitve ter redkih, kroničnih, napredujočih bolezni, ki povzročajo okvare, in so pogosto življenjsko ogrožajoče. So redke, a težave, ki prizadenejo mnoge ljudi so velike.

Tudi med boleznimi srca in žilja najdemo redke bolezni

Ena od njih je na primer transtiretinska amiloidoza srca (ATTR-CM), še premalo znana, pogostokrat prepozno diagnosticirana bolezen ter redke presnovne bolezni, kot so nekatere dislipidemije. **Prim. Matija Cevc, dr. med.**, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, je povedal, da za redke bolezni veljajo tiste, ki prizadenejo relativno majhno število oseb a imajo, zlasti če ostanejo neprepoznane, hud potek, ter so neredko smrtne.

Za redko bolezen velja tista, ki jo ima do 5 na 10.000 oseb. Čeprav se te bolezni pojavljajo redko je zaradi njih prizadetih kar veliko ljudi, saj je takih bolezni poznanih že več kot 6.000. Po ocenah prizadenejo okoli 5 % svetovnega prebivalstva oz. okoli 300 milijonov prebivalcev našega planeta.

Tudi na področju bolezni srca in žilja je kar nekaj takih bolezni. Ena od njih je na primer Takotsubo kardiomiopatija ali »bolezen počenega srca«, ki se pokaže podobno kot srčni infarkt z bolečino, dušenjem in zmanjšano zmogljivostjo. Najdemo jo pri 1,5 – 3 ose-

bah na 10.000, a kljub temu predstavlja kar 2 % vseh akutnih koronarnih dogodkov. Kar nekaj redkih bolezni je takih, da povzročajo motnje srčnega ritma. Na primer Sindrom Brugada, pri katerem je prizadet prevodni sistem srca, kar povzroči motnje srčnega ritma in lahko pripelje do nenadne smrti. Dalje aritmogena kardiomiopatija, pa sindrom kratke ali dolge dobe QT, za katero velja, da je kriv za 1 od 6 primerov smrti, pri katerem z obdukcijo niso našli vzroka smrti. Vse našete motnje so vzrok za nevarne motnje srčnega ritma in lahko povzročijo nenadno smrt. Mednje lahko uvrstimo tudi postopoma napredujočo bolezen Duchenova mišična distrofija, v okviru katere pride do prizadetosti srčne mišice.

Med redke bolezni, ki ima v zadnjem obdobju nekoliko boljše obete, ker obstaja zanjo zdravilo tafamidis, spada tudi **transtiretinska amiloidna kardiomiopatija**. To je bolezen, pri kateri transtiretin, ki je sicer normalno prisotna transportna beljakovina v človeškem telesu, pospešeno razpada in se v obliki amiloida odlaga v različnih organih in tkivih. Pri gensko pogojeni in zato dedni obliki se bolezen kaže s prizadetostjo živčevja in postopoma

vodi v invalidnost. Dedna oblika bolezni je zelo redka. Pri srčni obliki bolezni, ki je nekoliko pogostejša, pa ne gre za genetsko okvaro, vendar je molekula transtiretina kljub temu v tolikšni meri nestabilna, da postopoma razpada in se v obliki amiloida najbolj izrazito odlaga v srcu. Z leti zato srčna mišica postaja vse bolj toga, kar ovira normalno delovanje srca. Na diagnozo se pri bolnikih s srčnim popuščanjem posumi z ultrazvočno preiskavo srca, kjer vidimo zadebeljene stene levega prekata, ki jih spremlja prekomerna togost. Ker ima več kot polovica bolnikov več let pred nastopom srčnih težav zadebelitev karpalne vezi, je to pomemben opozorilni znak, da moramo pomisliti tudi na to obliko kardiomiopatije.

Pomanjkanje kisle lizosomske lipaze

Ocenjuje se, da se ta bolezen pojavlja nekje na 1 na 40.000 do 1 na 300.000 ljudi. To pomeni, da je v Sloveniji med 7 do 50 ljudi s to motnjo, je opozoril na ta primer redke dislipidemije **Matej Mlinarič, dr. med.**, iz KO za endokrinologijo, diabetes in bolezni presnove, Pediatrična klinika, UKC Ljubljana. „Nezdravljena bolezen vodi do ciroze jeter in napredujoče ateroskleroze ter posledično prezgodnje smrti. Pri hitro napredujoči obliki, ki je encimska, in se pojavlja pri enem od 35000 ljudi (imenovana tudi Wolmanova bolezen) se smrt lahko pojavi že v prvem letu starosti. Motnja je genetska, da se izrazi klinična slika je potrebno, da oseba podeduje spremembo v genu LIPA po obeh starših. Zaradi genetske napake ja zmanjšana aktivnost encima kisle lizosomske lipaze, kar vodi do kopičenja holesterolnih estrov v makrofagih in hepatocitih. Jetra so zato povečana in ob napredovanju bolezni se pojavljajo steatoza, fibroza, ciroza, vse do odpovedi jeter. Jetrna prizadetost se pri tej bolezni kaže tudi s povišanimi jetrnimi encimi. Zaradi

povišanih vrednosti holesterolov v krvi te osebe ogrožajo tudi srčno-žilnimi zapleti, povezani z aterosklerozo. Prizadeta je lahko tudi nadledvična žleza, ki lahko slabše deluje, in so osebe bolj ogrožene ob okužbah.

Pri otrocih se začetek bolezni lahko kaže tudi kot slabše počutje, diareja, bruhanje in nenapredovanje na teži. Na Pediatrični kliniki trenutno vodijo 4 paciente. Zdravljenje je predvsem simptomatsko, da se zmanjša komplikacije zaradi jetrne in srčno-žilnih bolezni. Obstaja tudi ciljana terapija z rekombinantnim encimom kisle lizosomske lipaze (sebelipaza alfa). Encimska terapija je na voljo tudi v Sloveniji, ob ustrezni indikaciji (hitronapredujoča ali napredujoča oblika). Encimsko zdravljenje pri hitronapredujoči obliki se je izkazalo za uspešno, na primer deklica v Angliji, ki je kmalu po rojstvu pričela z nadomestno encimsko terapijo, je stara 8 let in živi dokaj normalno življenje. Nezdravljena pa bi verjetno umrla že pred prvim rojstnim dnevom.

Glede na ocenjeno pojavnost so v Sloveniji še neodkriti osebe, ki imajo to bolezen, torej še niso imele postavljene diagnoze. Ena izmed možnosti odkrivanja te bolezni je slovenski nacionalni program presejanja na družinsko hiperholesterolemijo v predšolskem obdobju, ko so ob povišanih vrednostih holesterola na sistematskem pregledu otroci napoteni na Pediatrično kliniko, kjer ponovno določijo celoten lipidogram in jetrne teste. V primeru, da je oboje povišano, se opravi še genetska potrditev pomanjkanja kisle lizosomske lipaze. Te otroke potem tudi sledijo na Pediatrični kliniki. ♥

VIR: Sporočilo za javnost, novinarska konferenca ob mednarodnem dnevu redkih bolezni 26.02.2024, www.zasrce.si

Stara navada je železna srajca, ki jo lahko tudi slečemo

Nataša Jan

Svetovni dan ledvic poteka na vsak drugi četrtek v marcu. Letos je bil 14. marca. Pod geslom »Zdravje ledvic za vse« na temo »Stara navada je železna srajca, ki jo lahko tudi slečemo«, so na novinarski konferenci svoja sporočila javnosti podale tri organizacije: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije in Slovensko nefrološko društvo.



Delovanje ledvic in srčno-žilnega sistema je tesno povezano.

Srčno-žilni bolniki se pogosto ne zavedajo, kako pomembno je delovanje ledvic za potek srčne bolezni. Bolezni ledvic pa so močan dejavnik tveganja za nastanek in poslabšanje bolezni srca in žilja, kot je npr. srčno popuščanje in tudi obratno. Na nastanek pa tudi na potek že obstoječe bolezni močno vpliva način življenja. Starih, nezdravih navad se ni mogoče zlahka znebiti in uvesti nove, zdrave navade, kar pa še ne pomeni, da je to nemogoče. Žal ni čudežnih rešitev, ki bi nam omogočile, da bi brez večjih težav



shujšali, pričeli telovaditi ali nehali kaditi. Obstaja samo ena pot, ki odločilno pomaga pri spreminjanju življenjskega sloga, in to je vztrajnost. Preden karkoli spremenimo, si moramo najprej spremembe želeti in verjeti, da lahko živimo tudi drugače. Ko se spremembe lotimo, pa moramo pričakovati, da nam v prvo verjetno ne bo uspelo, kar pa nam ne sme vzeti volje.

Ledvice morajo biti dobro prekrvavljene

Na novinarski konferenci je **prim. Matija Cevc, dr. med.**, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije povedal, da je za ustrezno opravljanje svoje naloge za ledvice nujen primeren pretok krvi skozi ledvici. Ta mora pri povprečno veliki odrasli osebi dosegati od 1000 ml do 1200 ml na minuto. Primeren pretok skozi ledvice omogoči, da se vzdržuje normalno izločanje urina. Vsaka motnja v prekrvavitvi lahko povzroči, da se v telesu prično zadrževati in kopičiti odpadne presnovne snovi, ki bi se sicer izločile s sečem, zadržuje se tekočina in pride do otekanja, do motenj v uravnavanju krvnega tlaka in sproščanju nekaterih hormonov, ki so ključni za uravnavanje krvnega tlaka, motenj pri nastajanju rdečih krvničk in aktiviranju vitamina D, motenj uravnavanja elektrolitov ipd.

Z leti naše telo postopoma peša in s tem je povezano tudi slabšanje delovanja organov, kar velja tudi za srce in ledvica. Obstaja povezanost med delovanjem srca in drugih organov telesa. Medsebojni vpliv ledvic in srca pri tem ni izjema. **Na pospešeno pešanje delovanja ledvic lahko zelo vpliva tudi pešanje srca.**

Za zagotavljanje pretoka krvi skozi ledvice je med drugim odgovorno srce, s tem, ko poganja kri po telesu. Ne preseneča torej, da motnja pri delovanju srca povzroči tudi motnjo v delovanju ledvic. Po drugi strani pa lahko okvara ledvic pripelje tudi do srčno-žilnih zapletov. Dokazano je, da pride pri bolnikih z napredovalo kronično ledvično boleznijo do hitrega napredovanja oz. slabšanja aterosklerotične žilne bolezni.

Kadar ledvice niso več sposobne v zadostni meri uravnati izločanja odvečnih snovi in tekočin iz telesa, te zastajajo in se kopičijo v telesu, kar vpliva tudi na srce. Zadrževanje vode slej ko prej preobremeni srce in tudi to vodi v popuščanje delovanja srca. Seveda pa obstajajo še drugi mehanizmi, ki medsebojno vplivajo na delovanje srca in ledvic. Kadar je tlak v desnem preddvoru srca zvišan, lahko to povzroči motnjo odtoka krvi iz ledvic in posledično slabšanje delovanja ledvic.

Ena od pogostih medsebojnih vplivov je t.i. **kardiorenalni sindrom**, ki ga ima 40-50% bolnikov s srčnim popuščanjem. Ta sindrom zajema vrsto različnih motenj, ki vključujejo srce in ledvice, pri katerih lahko nenadna ali dolgotrajna motnja v delovanju enega organa povzroči akutno ali kronično disfunkcijo drugega organa. Dejstvo je tudi, da je kar nekaj bolezni, ki dodatno povečajo ogroženost za nastanek tega sindroma. Med najpomembnejše spadajo povišan krvni tlak, sladkorna bolezen, že prisotna prizadetost enega ali drugega organa, starost itd..

Poleg rednega jemanja predpisane terapije, je ključen zdrav življenjski slog, ki vključuje zlasti nekajenje, redno telesno dejavnost in upoštevanje načel zdrave mediteranske prehrane.

Zdrav način življenja je čudežno orodje

Ledvične bolezni so večinoma posledica nezdravega življenjskega sloga, kar pomeni, da jih z zdravim življenjskim slogom lahko večinoma preprečimo ali izboljšujemo. »Stara navada je železna srajca, ki jo lahko tudi slečemo« je na novinarski konferenci za-



trdil **doc. dr. Andrej Škoberne, dr. med.**, Slovensko nefrološko društvo, Klinični oddelek za nefrologijo, UKC Ljubljana. Način, kako uporabljamo svoje telo, kar imenujemo življenjski slog, ima velik vpliv na delovanje telesa. Življenjski slog lahko razdelimo na prehrano, fizično aktivnost in mentalno oz. duševno aktivnost. Težava bolnikov s kronično ledvično boleznijo je pospešeno staranje telesa, ki pogosto privede do prezgodnje smrti ali hudih težav zaradi okvar srca, možganov in drugih organov. Ti bolniki tudi po izgledu izgledajo bolj postarani od njihovih vrstnikov.

Sodobna prehrana se odmika od načina prehranjevanja naših prednic in prednikov

Značilnosti današnje prehrane so uživanje velike količine živalskih beljakovin (npr. meso in mesni izdelki, mleko in mlečni izdelki, jajca), soli in sladkorja. Večji vnos beljakovin pomeni tudi večjo obremenitev za ledvice, kar škodljivo vpliva predvsem na že okvarjene ledvice, je povedal dr. Škoberne. Večina industrijsko predelane hrane vsebuje veliko soli, sladkorja ali obojega, predvsem zato, da bi nam bila všeč, in da bi jo čim več pojedli. Velik vnos soli je eden od najpomembnejših dejavnikov za povišan krvni tlak, ki privede do poškodbe ledvic. Z zmanjšanjem vnosa soli na pod 5-6 gramov dnevno lahko znižamo krvni tlak.

Velik vnos sladkorja je eden glavnih vzrokov za nastanek debelosti in sladkorne bolezni, ki obe škodljivo vplivata na ledvice.

Dovoljšna telesna aktivnost, vsaj 150 minut zmerne aktivnosti tedensko, ima pomembno vlogo pri vzdrževanju primerne telesne mase in pravilnem metabolizmu krvnega sladkorja, zato lahko telesno aktivnost štejemo kot najmočnejše orožje v boju proti sodobnim boleznim, tudi boleznim ledvic.

Tudi naše duševno življenje močno vpliva na stanje in delovanje telesa. Kronični stres, slab odziv na stresne dogodke, težave s spanjem in depresija so vsi dejavniki, ki povečujejo tveganje za nastanek sladkorne bolezni in s tem vplivajo na stanje ledvic. Kajenje negativno vpliva tako na srčno-žilni sistem kot tudi na ledvice. Težko je prenehati s kajenjem. Ampak ob ponovnih in ponovnih poizkusih je število ljudi, ki jim je dejansko uspelo, vedno večje. Nedavni podatki kažejo, da je več kot 60 % kadilcev sčasoma uspešno prenehalo kaditi. Očitno je tudi železno srajce mogoče sleči, vendar običajno ne v prvem poizkusu. ♥

Dodatne informacije na spletnih straneh:

www.zasrce.si, www.svetovnidanledvic.org/
www.zadobroledvic.si, www.klb.si/, www.nephro-slovenia.si/

Vir: Sporočilo za javnost, novinarska konferenca ob svetovnem dnevu ledvic, 12.3.2024, www.zasrce.si

Vir foto: Shutterstock, Canva.

Več druženja brez zaslonov

– vpliv zaslonov na razvoj predšolskih otrok

Darija Cvetko

Čas pred zasloni, kar vključuje gledanje televizije in uporabo računalnikov, tablic in pametnih telefonov, lahko negativno vpliva na otrokovo telesno zdravje, kognitivni razvoj in razvoj socialnih veščin ter jezikovnih spretnosti. Nekatere posledice se kažejo v predšolskem obdobju, mnoge pa z vstopom v šolo.

Ker se starši predšolskih otrok ne ali premalo zavedajo teh posledic, sta Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije in Slovensko združenje za kronične nenalezljive bolezni v okviru projekta ODKLOP, organizirala strokovno srečanje, na katerem so staršem in skrbnikom predstavili problematiko prezgodnje in prekomerne izpostavljenosti predšolskih otrok zaslonom. Če ste strokovno srečanje zamudili, si ga lahko ogledate na spletni strani projekta ODKLOP (<https://zasrce.si/clanek/webinar-predsolski-otroci-in-zasloni/>). Želimo si, da bi sporočila srečanja dosegla čim več staršev, da bodo dela proste dni izkoristili kot priložnost preživljanja skupnega časa brez zaslonov.

Dr. Mateja Vintar Spreitzer, dr. med., spec. pediatrije s posebnimi znanji iz razvojne nevrologije opozarja, da je priliv otrok v razvojne ambulante s centri za zgodnjo obravnavo in pediatrične ambulante zadnja leta vedno večji. Gre tudi za otroke, ki imajo določene primanjkljaje ali odstopanja v razvoju, ki jih lahko povežemo s prekomerno izpostavljenostjo zaslonom v zgodnjem obdobju. Motnja pozornosti, vedenjske težave, zaoznanosti na področju komunikacije, govora in jezika, odstopanja na področju vedenja in čustvovanja, motnje spanja in motnje vida so lahko posledica prekomerne uporabe zaslonov. Raziskave kažejo, da je prekomerna raba zaslonov pri malčkih povezana s slabšo pripravljenostjo za vstop v šolo, slabšo pismenostjo in slabšimi bralnimi sposobnostmi. Če je otrok v zgodnjem obdobju prekomerno pred zasloni, so lahko njegove kognitivne sposobnosti slabše, kar se lahko odrazi kasneje, ko otrok nastopi šolanje. Takrat se lahko pokažejo učne težave, težave s zbranostjo pri pouku in med učenjem, hiperaktivnost in težave z razumevanjem. Daljši čas gledanja televizije pri otrocih, starih od 1 do 3 let, je povezan z večjo verjetnostjo motnje pozornosti s hiperaktivnostjo (ADHD) kasneje v življenju. Izpostavljenost otroka nasilnim vsebinam pa je povezana z antisocialnim, impulzivnim in agresivnim vedenjem otroka. Uporaba zaslonov pred spanjem lahko povzroči, da otroci (in tudi odrasli) težje in kasneje zaspijo, spanje traja krajši čas, kakovost spanja pa je slabša (več je zburjanja, nočnih mor in groz, manj je globokega spanca). Gre za vpliv modre svetlobe na telo in vsebine, ki otroka pred spanjem vznemirijo. Preveč sedenja in preživljanja prostega časa pred zasloni ob visoki kalorični prehrani prispeva k prekomerni telesni teži in manjši telesni zmogljivosti. Dr. Vintar Spreitzer poudarja, da so najbolj optimalne spodbude za vse vidike razvoja otroka ljubeče okolje, varna navezanost, živa interakcija z drugimi ljudmi (skrbniki in vrstniki), ki se odzivajo v skladu z otrokovimi potrebami. Pogovor, skupna igra in aktivno-

sti, branje, pripovedovanje zgodb, družabne igre, skupne gibalne aktivnosti in tradicionalne igrače so še vedno boljše za celosten razvoj otrok kot zasloni.

Leja Mauko, magistrica psihologije in ustanoviteljica Razvojnega koticčka pojasnjuje, da so tudi motnje čustvovanja ena od izraznih oblik prezgodnje in prekomerne uporabe zaslonov, še posebej takrat, ko zaslone uporabljamo kot sredstvo za tolažbo otrok. Čeprav se uporaba zaslonov v času čustvenih izbruhov otrok zdi kot hitra in učinkovita rešitev za umirjanje, ta metoda na dolgi rok ne prinaša koristi – ne za starša, niti za otroka. Kvečjemu drži nasprotno. Psihologinja pojasnjuje, da je čustven izbruh le eden od načinov, kako se otrok sooča s frustracijo (del možganov, ki uravnava čustva, še ni dovolj razvit, da bi otrok znal čustva izražati in uravnati na bolj zrel način), a starši smo tisti, ki želimo otroka obvarovati pred bolečino, razočaranjem, jezo in žalostjo, zato njegovo pozornost preusmerjamo, tudi k zaslonom. A prav tukaj tiči problem: če mu vsakič preusmerjamo pozornost, otrok ne razvije t.i. frustracijske tolerance. Odvzamemo mu priložnost, da se ob ljubeči in sočutni podpori odrasle osebe uči svoja čustva prepoznati, razumeti in izraziti, oziroma se z njimi spopasti na zdrav in konstruktiven način. Hkrati pri otroku razvijamo nepodporne vzorce spoprijemanja s stresom (zatekanje k zaslonom), ki jih prenaša naprej v najstniško obdobje in odraslost. Odrasla oseba, ki je ob otroku, naj zato ne skuša skrajšati časa, ko je otrok pod vplivom močnih čustev, ampak naj mu nudi podporo. Mirnost odraslega, nežno nošenje, objem ali ljubeče zibanje v naročju (če nam otrok to dovoli) so zagotovo bolj sprejemljivi načini tolažbe kot zasloni. Leja Mauko spodbuja, da pod drobnogled damo tudi lastno uporabo tehnologije. Vprašajmo se, kako zaslonске vsebine vplivajo na naše počutje in razpoloženje, ter kako se to odraža na naših odzivih na otroka. Starši na račun uporabe zaslonov nemalokrat zamudimo priložnost za vzajemno komunikacijo in povezovanje z otrokom.

Martina Peštaj, urednica Uredništva otroških in mladinskih oddaj na Televiziji Slovenija poudarja, da imajo medijske vsebine vpliv na naše razpoloženje, čustva, razumevanje sveta in sebe in smo starši in skrbniki tisti, ki nosimo odgovornost odločitve, koliko in katere vsebine preko zaslonov bodo otroci spremljali. Če zaslone uporabljamo ustrezno, lahko kakovostne oddaje navdihujejo, učijo, opogumljajo, informirajo in zabavajo. Pri izbiri zaslonских vsebin bodimo pozorni na sporočilnost: ali vsebine zrcalijo vrednote družine in družbe, v kateri bivamo; kakšna je raba jezika in govo-

ra, je dolžina vsebine primerna in kakšna čustva vsebina vzbuja. Posebej bodimo pozorni na čustvo strahu, ki ga medijska vsebina lahko hitro izzove, a se ga otrok težko reši. Tudi najbolj naiven prizor iz risanke lahko v otroku vzbudi velik odpor in strah, zato pri oceni ne izhajajmo iz sebe, ampak vsebine pogledajmo skupaj z otrokom, spremljajmo njegovo doživljanje vsebine in se o vsebini pogovarjajmo. Prednosti dajmo vsebinam, ki kažejo prijateljstvo, sodelovanje, socialne interakcije in vsebinam, ki krepijo razvoj empatije in moralni razvoj (otrokovi starosti primerno učijo, kaj je prav in kaj narobe). To niso nujno vedno junaki, ki rešujejo svet, lahko gre za preproste vsakodnevne življenjske like, ki premagujejo vsakodnevne izzive, kot je zavezovanje vezalk na čevlju. Risanke naj ne vsebujejo cinizma, sarkazma in ironije, saj jih predšolski otroci ne prepoznajo in ne razumejo. Izbirajte medije in kanale, ki imajo uredniški odbor, saj ta skrbno odloča, kaj je primerno za otroke glede na starost in jezik prilagaja slovenskemu okolju.



Z zasloni ni nič narobe, če jih uporabljamo premišljeno, namensko, na podporen način in v skladu s smernicami pediatrov ter jih postavimo v kontekst otrokovih dni. Slednje pomeni, da poskrbimo, da ima otrok dovolj priložnosti za gibanje, preživljanje časa na prostem, dovolj priložnosti za raziskovalno igro in povezovanje z vrstniki in bližnjimi osebami. Našteto je namreč za otrokove možgane v predšolskem obdobju zelo pomembno in bo otrokove možgane gradilo na spodbuden način, da bodo odrasli v čustveno, socialno in kognitivno zdrave posameznike. ♥



Več o programu ODKLOP na: <https://zasrce.si/odklop-i/>
Ogled spletnega srečanja za starše: <https://shorturl.at/depAK>

Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih, 2021
<https://www.zdravniskazbornica.si/informacije-publikacije-in-analize/zasloni>
Kakovostne spletne vsebine po starosti: <https://www.zdravniskazbornica.si/informacije-publikacije-in-analize/zasloni/kvalitetne-vsebine>

NAŠ POGOVOR

Zvišan krvni tlak je mogoče dobro obvladati

Mihaela Strgar Hladnik, dr. med, specialistka družinske medicine, Zdravstvenim domom Ljubljana

Helena Peternel Pečauer

Visok krvni tlak, strokovno arterijska hipertenzija, povsod po svetu, tudi v Sloveniji, postaja javni zdravstveni problem, saj je zelo pogost dejavnik tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni, kot so srčni infarkt, možganska kap, srčno popuščanje in druge. Previsoke vrednosti pri svojih pacientih navadno prvi odkrijejo in ga potem tudi zdravijo zdravniki družinske medicine, zato smo vprašanja o nevarnostih zvišanega krvnega tlaka postavili zdravnici Mihaeli Strgar Hladnik, dr. med, specialistki družinske medicine v Zdravstvenem domu Ljubljana.

Kako zvišan krvni tlak vpliva na naše žile in kakšni zapleti so mogoči, če ga ne zdravimo?

Naš krvni tlak vpliva tako na srce, možgane, ledvice, kot na žile. Neposredno z arterijsko hipertenzijo je povezana možganska

kap. Če imamo na žilah že naplavitve (aterosklerotične plake), ki so nastali zaradi zvišanih vrednosti holesterola, zvišan tlak lahko povzroči, da se plak na tem mestu odlepi, zaide v možgane in povzroči možgansko kap. Če ima nekdo že spremenjene, atero-

sklerotične žile, lahko visok tlak povzroči, da se te žile razpočijo in pride do možganske krvavitve. Dolgotrajno zvišan krvni tlak škodljivo vpliva tudi na srce. Najprej se zaradi zvišanega tlaka poveča mišična masa levega prekata, kasneje tudi levega preddvora. Zatem se prekat razširi, zato se zmanjša njegova črpalna sposobnost in srce oslabi, kar vodi do nadaljnjih zapletov. Naj omenim še ishemično bolezen srca, ki zajema infarkt in angino pectoris in nenadno srčno smrt. Spremenjene, aterosklerotične žile srca in visok krvni tlak še poslabšujejo črpalno sposobnost srca, kar vodi v srčno popuščanje.



*Mihaela Strgar Hladnik, dr. med, specialistka družinske medicine, Zdravstveni dom Ljubljana
(Vir: osebni arhiv Strgar Hladnik)*

Raziskave kažejo, da se kar polovica ljudi sploh ne zaveda, da ima zvišan krvni tlak. Zakaj je pomembno, da si ga vsaj enkrat na leto izmeri prav vsak od nas? Za katere vrednosti krvnega tlaka pravimo, da so že zvišane?

Krvni tlak načeloma ne boli. Tudi če imamo dlje časa zvišane vrednosti krvnega tlaka, se telo nekako prilagodi in nimamo nobenih znakov bolezni. Spremembe opazimo šele takrat, ko so že zelo napredovale. O normalnem krvnem tlaku pri vseh starostnih skupinah v odraslem obdobju govorimo do vrednosti 140/90 mmHg, vse višje vrednosti pa vodijo v dolgotrajne spremembe na žilah in na srcu. Nujno je, da si vsak človek na primerna obdobja izmeri vrednost svojega krvnega tlaka, na primer enkrat letno. Če je vrednost višja od 140/90 mmHg, potem je potrebno obiskati osebnega zdravnika in se dogovoriti za ustrezno zdravljenje z zdravili in spremembo življenjskega sloga.

Kaj najprej svetujete osebam, ki jim odkrijete zvišan krvni tlak? Je na začetku dovolj že sprememba življenjskega sloga? V kakšnih primerih se odločite za uvedbo zdravil?

Zdrav življenjski slog velja za vse ljudi in za vsa bolezenska stanja. Poskrbeti moramo za zdravo mediteransko prehrano, imeti moramo urejeno telesno težo, kjer bo indeks telesne mase med 18 in 25 in dobro je biti vsaj trikrat na teden po pol ure telesno aktiven, se pravi uro in pol na teden. Če ugotovimo zelo visoke vrednosti krvnega tlaka, ga moramo nujno začeti zdraviti in to takoj. Kadar odkrijemo mejne vrednosti krvnega tlaka, med 140 in 150, osebi najprej priporočimo dosledno sledenje zdravemu

življenjskemu slogu. Če ima preveliko telesno težo, mora shujšati in veliko hoditi, se gibati in uživati primerno prehrano. Osebam, ki so močno ogrožene, denimo če imajo v družini srčno-žilna obolenja ali imajo kakšno bolezen ledvic, ali aterosklerozo na žilah nog, centralnih ali na vratnih žilah, pa takoj začnemo krvni tlak zdraviti z zdravili.

Pomembno je vedeti, da osebe s hipertenzijo ob upoštevanju ustreznega načina zdravljenja danes lahko živijo povsem brezskrbno in kakovostno, a nekateri še vedno dvomijo v zdravila. So po vaših izkušnjah varna in učinkovita?

Večino zdravil za zdravljenje hipertenzije uporabljamo že vrsto let, izvedenih je veliko kontrolnih študij glede dobroti zdravljenja in tudi glede stranskih učinkov. Zelo dobra novica je ta, da tudi če se pri posamezniku pojavi kakšen stranski učinek ob zdravilu, imamo zdravniki na voljo še vrsto drugih učinkovitih zdravil in ga lahko zamenjamo z zdravilom, ki bolniku ne bo povzročil nobenih stranskih učinkov. Zdravila prilagajamo vsaki osebi individualno, glede na njegovo zdravstveno stanje.



Vedeti je treba tudi, da je jemanje zdravil pri povišanem krvnem tlaku dolgotrajno, saj se z opustitvijo tlak navadno spet zviša. Kaj nam lahko poveste o tem?

Ljudje smo naravnani tako, da, ko nam gre dobro, zlahka pozabimo na jemanje zdravil oziroma dobimo občutek, da jih ni treba jemati. Toda visok krvni tlak, ki smo ga znižali z zdravili, bo ostal urejen le, če bomo redno in dosledno jemali terapijo. V primeru, da prenehamo jemati tablete, se bo krvni tlak spet dvignil in nič nam ne bo koristilo, če bomo zdravila jemali le kratek čas. Zdravila je res nujno potrebno jemati dolgotrajno. Zdravnik lahko posamezniku prilagodi dozo, če denimo kakšno zdravilo preveč zniža krvni tlak, popolna opustitev pri že potrjeni diagnozi arterijske hipertenzije pa nikakor ni priporočljiva. Ljudje, ki imajo individualno določeno terapijo, živijo povsem normalno, aktivno življenje brez kakršnih koli ovir in brez strahu pred mogočimi zapleti. ♥

Zvišan krvni tlak in holesterol sta nevarna.



visok krvni tlak
poškoduje žilo

holesterol
se nalaga v žilni steni

Ukrepajte zdaj!

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

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

ZA KAJ TI BIJE SRCE?



Debelost in njene zdravstvene posledice

Elizabeta Bobnar Najžer

Že vrabci čivkajo, da smo se ljudje skozi stotisočletno zgodovino razvili za življenje v pomanjkanju, imamo radi sladko in mastno hrano, s katero si hitro nakopičimo zaloge maščevja »za težke čase«. To nas je pričelo kaznovati v zadnjih stotih letih, ko velik del človeštva živi v prehranskem obilju in se vse manj gibljemo. Zlasti v zadnjih 50-letih debelost narašča z epidemičnimi razsežnostmi. O tem smo se pogovarjali s prof. dr. Mojco Jensterle Sever, endokrinologinjo, zaposleno na KO za endokrinologijo, diabetes in bolezni presnove, UKC Ljubljana

Mladim se včasih zdi, da so predebeli, čeprav so na videz zelo suhi. Kakšna je medicinska ocena debelosti? Kdaj je človek predebel?

Debelost ni kulturno-sociološka želja po vitkosti. O klinično pomembni debelosti govorimo, kadar čezmerno kopičenje maščevja v telesu povzroča motnje v telesnih funkcijah in presnovnih procesih. Kot vstopno okno presejanja za debelost služi indeks telesne mase (ITM), ki je razmerje med izmerjeno telesno maso (kg) in kvadratom izmerjene telesne višine (m²). ITM 25–29,9 kg/m² kaže na čezmerno telesno težo, ITM 30 kg/m² ali več pa na debelost, pri čemer je treba upoštevati tudi starost, spol, etnično skupino, stanje telesnih tekočin, mišično maso, telesno sestavo. Pri ocenjevanju prehranjenosti na podlagi ITM je torej zelo pomembna klinična presoja, še posebej pri športnikih in posameznikih z zmanjšano mišično maso, kjer ITM lahko zelo netočno opisuje razmerje med deležem maščevja in puste telesne mase, zato je potrebna natančnejša ocena telesne sestave. Kopičenje maščobe v trebušni votlini je povezano s povečanim tveganjem za presnovne in srčno-žilne bolezni. Količino tega t.i. visceralnega maščevja je mogoče dovolj dobro oceniti z obsegom pasu, ki se zato uporablja za oceno tveganja za srčne in presnovne bolezni. Pri oceni telesne sestave si pomagamo tudi z razmerjem med pasom in boki, debelino kožnih gub in bioelektrično impedanco ter zahtevnejšimi metodami, kot je dvoenergijsko rentgensko absorpcijometrijo. Pri medicinski obravnavi debelosti je ključno, da pri vsakem posamezniku natančno opredelimo vse posledice same debelosti, ter da prepoznamo bolezni in stopnje oviranosti, za katere debelost predstavlja najbolj pomemben dejavnik tveganja. Šele po natančni oceni sledi načrt klinične obravnave debelosti.

Katere so najbolj pogoste spremembe v človekovem telesu, ki so povezane s previsoko telesno težo?

Kadar gre za bolezen debelost ima le-ta že sama simptome, ki so povezani z motnjami v vedenjskih vzorcih prehranjevanja, fizično oviranostjo in disforijo. Pogosto je zaradi bolezni debelosti prisotno prenašanje, zmanjšan občutek sitosti in povečan občutek



Prof. dr. Mojca Jensterle Sever,
Endokrinologinja, zaposlena na KO
za endokrinologijo, diabetes in bolezni
presnove, UKC Ljubljana
(Vir: osebni arhiv Jensterle Sever)

lakote, prevelika pozornost namenjena hrani in obsesija s hrano, fizična nestabilnost, motnje koordinacije, utrujenost, večja zadihanost ob majhnih naporih, večja utrudljivost in motnje razpoloženja ter duševne stiske, povezane z družbeno stigmo, socialno in ekonomsko izključenostjo ter terapevtskim nihilizmom. Sočasno debelost zelo poveča tveganje za več kot 200 bolezni, med drugim za razvoj bolezni srca in žilja, sladkorno bolezen, raka, bolezni mišično-skeletnega sistema in psihosocialne stiske. Bolezni, ki so posledica debelosti, skrajšujejo pričakovano življenjsko dobo in slabšajo kakovost življenja.

Vemo, da je Svetovna zdravstvena organizacija že leta 1997 debelost opredelila kot samostojno bolezen. Kateri

kazalci pokažejo to bolezen?

Debelost je kompleksna, kronična in najverjetneje progresivna bolezen, ki vodi v presežek disfunkcionalnega maščevja. Znanstvene raziskave debelosti v zadnjem času potrjujejo, da je vzrok debelosti moteno uravnavanje količine telesnega maščevja, ki je posledica spremenjene nastavitvene točke za ciljno količino maščevja. Pri ljudeh z debelostjo se nastavitvena točka za ciljno količino maščevja zvišuje zaradi dolgotrajnega vpliva številnih okoljskih, socio-kulturnih in vedenjskih dejavnikov ter genetske dozetnosti posameznika. Ne glede na vrsto in število zunanjih dejavnikov, je zadnja skupna pot do debelosti vedno notranja in odraža moteno fiziologijo centralnega uravnavanja ciljne količine maščobnega tkiva posameznika.

Koliko časa traja, da se zaradi nepravilne strukture maščobe v telesu začnejo razvijati posamezne druge bolezni, ki jih povzročijo debelost kot taka? Ali nastopijo sočasno, ali so medsebojno pogojene in povezane?

Presežek disfunkcionalnega maščevja pri debelosti vodi v lokalno in sistemsko tleče kronično vnetje, odpornost na inzulin ter v pretilvanje lipidov in maščevja med telesnimi razdelki s kopičenjem v jetrih, trebušni votlini ter ostalih ektoopičnih skladiščih, npr. okrog

srca in ledvic. Če začnemo nadzirati telesno maso dovolj zgodaj in dovolj učinkovito, so ti škodljivi procesi lahko reverzibilni.

Ljudje rečemo, karkoli pojem, vse me redi. Spet drugi pa lahko jedo praktično neomejeno, a se jim telesna teža ne spreminja. Zakaj je tako? Kako na debelost in prenejedanje vplivajo prehranske navade v družini? Ali je tako imenovana »podedovana debelost« res podedovana, ali je rezultat pridobljenih življenjskih navad?

Genetska dovzetnost ima zelo pomembno vlogo pri razvoju debelosti in k razvoju debelosti lahko prispeva do 70 %. Večinoma gre pri debelosti za vpliv številnih genov (poligensko dedovanje), pomembni pa so tudi vplivi na izražanje teh genov. Posamezniki z t.i. visokim poligenskim točkovalnikom za debelost imajo za 2,9 kg/m² višji ITM in 4,2-krat večjo verjetnost za razvoj debelosti 3. stopnje (ITM 40 kg/m² ali več) v primerjavi s posamezniki z nizkim poligenskim točkovalnikom. Tveganje za debelost 3. stopnje se lahko poveča za 7-krat, v kolikor je eden od staršev debel. Čezmerno pridobivanje telesne mase med nosečnostjo je povezano z višjo porodno telesno maso in s skoraj 50 % povečanjem tveganja za čezmerno prehranjenost in debelost otroka v starosti od 2 do 5 let. Prisotnost sladkorne bolezni med nosečnostjo ali telesne nedejavnosti v času nosečnosti prav tako predstavljata pomemben dejavnik tveganja za razvoj debelosti pri otroku. Številni okoljski dejavniki, vključno s prehranskimi navadami družine, seveda pomembno pripomorejo, da genetska predispozicija privede do razvoja debelosti. Zdravljenje debelosti zato vedno vključuje posameznika in njegovo, vsaj najožje socialno okolje.

Družba je dokaj neusmiljena do debelih posameznikov, čeprav je debelosti vedno več tudi med mladimi. Ali lahko govorimo o čustveno pogojenem učinku: ker ima človek oziroma njegovi vrstniki slabo podobo o sebi, se teši s prenejedanjem?

Ljudje, ki živijo z debelostjo, se pogosto srečujejo z družbeno stigmo, ki temelji na predpostavki, da njihova telesna masa izhaja predvsem iz pomanjkanja samodiscipline, nezmožnosti sledenju zdravemu življenjskemu slogu, in da je stvar osebne odgovornosti. Trenutni znanstveni dokazi kažejo, da regulacija telesne mase ni zgolj pod nadzorom volje posameznika, in da genetski, biološki in številni okoljski dejavniki kritično prispevajo k debelosti. Spoznavanje znanstvenih dejstev, ki pojasnjujejo vzroke za debelost in prepoznavajo debelost kot kronično bolezen je pomembno, ker omogoča prvi korak za ustrezno obravnavo in zdravljenje bolnikov z debelostjo, hkrati pa razumevanje debelosti kot bolezni prispeva k destigmatizaciji oseb z debelostjo. Ena izmed odmevnejših raziskav, v kateri so proučevali ali prepoznavali debelost kot kronično bolezen znotraj zdravstvenega sistema, je vključevala 12.000 oseb z debelostjo in 3.000 zdravstvenih delavcev. 88 % zdravstvenih delavcev in 68 % oseb z debelostjo je debelost opredelilo kot bolezen. Kljub temu je imela le tretjina bolnikov z debelostjo postavljeno diagnozo debelost v zdravstveni dokumentaciji, le 20 % bolnikov pa je bilo deležnih obravnave zaradi debelosti ali vsaj pogovora na temo debelost. Na tem področju nas torej znotraj zdravstvenega sistema in v družbi čaka še veliko izzivov in priložnosti.

Ne moreva mimo rešitve: hujšanja. Korenito spremembo življenjskega sloga, ki omogoča zdravo

hujšanje, je izredno težko doseči. Velika večina predebelih ljudi je sposobna shujšati, a kmalu ponovno pridobijo težo. Mučijo se, a popustijo, ker telo z občutkom lakote zahteva svoje. Kako jim pomagati?

Ko se posameznik oddalji od svoje nastavitvene točke, telo odločno brani svojo ciljno maso maščobnega tkiva s številnimi presnovnimi prilagoditvami, ki povečujejo apetit in manjšajo porabo energije ter omejujejo dolgotrajno učinkovitost omejevanja kaloričnega vnosa. Strokovna združenja po vsem svetu priporočajo celovito zdravljenje debelosti. Pristop mora bit večplasten in interdisciplinaren, posameznika mora postavljati v središče. Potrebno je zgodnje presejanje, postavitve diagnoze, ocena zapletov, izbira terapije in cilj zdravljenja, ki je določen individualno. Ključni steber predstavlja nadzorovana sprememba življenjskega sloga, ki mora biti podprta z prehranskim svetovanjem, načrtom varne, primerne in zadostne telesne aktivnosti, higieno spanja in psihološkimi intervencijami za spreminjanje vedenjskih vzorcev in blaženjem duševnih stisk. Kadar je potrebno, intervencije za spremembo življenjskega sloga dopolnjujemo in stopnjujemo s farmakoterapijo in metabolično kirurgijo. Proces zdravljenja je dinamičen in doživljenjski, pristopi se za vsakega posameznika lahko tekom življenjskega obdobja dopolnjujejo, izmenjujejo in tudi kombinirajo.

Kakšne možnosti nam ponuja razvoj medicine in farmacije v povezavi s hujšanjem? Kako pravzaprav delujejo ta zdravila? Gre za učinek »prestavljanja termostata« na nižjo točko, t.j., nastavitve lakote in sitosti na raven, ki omogoča znižanje telesne mase in vzdrževanje dosežene teže.Seveda je pri zdravem hujšanju optimalno kombinirati zdrav življenjski slog in farmakološko podporo. Ob zaželenem izgubljanju maščobnega tkiva se je treba izogniti znatni izgubi mišic in kostnine. To pa ni čisto enostavno ...

Pomembna patofiziološka prijemališča, ki pomagajo spreminjati nastavitveno točko ciljnega maščobnega tkiva so neuroendokrine poti v možganskih centrih za uravnavanje apetita. Sodobna zdravila za zdravljenje debelosti in metabolična kirurgija uspešno delujejo predvsem na ta centralna prijemališča v možganih in z nadzorom apetita omogočajo zmanjšan kalorični vnos navkljub motnjam v regulaciji ciljne mase maščevja in navkljub presnovnim prilagoditvam. Učinkovitost nadzora nad telesno maso je zato z zdravili in kirurškimi posegi večja in dolgotrajnejša kot zgolj sprememba življenjskega sloga. Vsekakor pa je ključno, da poleg zmanjševanja kaloričnega vnosa istočasno težimo k učinkovitejši porabi energije, kar lahko dosežemo s krepitvijo in povečanjem mišične mase, zato telesna aktivnost ostaja ključni temelj zdravljenja debelosti. Skrbeti moramo tudi za uravnoteženo prehrano, ki mora kljub zmanjšanemu kaloričnemu vnosu vsebovati vsa potrebna hranila, vitamine in oligoelemente. Viri farmakološkega in kirurškega zdravljenja debelosti so omejeni, zdravila in kirurški posegi pa niso brez neželenih učinkov. Potrebna je kvalitetna medicinska opredelitev debelosti, njenih posledic in ciljev zdravljenja pri vsakem posamezniku, da bomo najbolj učinkovite in bolj invazivne pristope najprej ponudili tistim, ki takšno zdravljenje najbolj potrebujejo, in da z njimi ne bomo škodovali tistim, ki bi jim zadostovale manj invazivne oblike zdravljenja debelosti.

Najlepša hvala za pogovor.



Hidradenitis suppurativa in srčno-žilne bolezni

Dominik Škrinjar

Hidradenitis suppurativa je kronična, vnetna in ponavljajoča se bolezen kože, ki se najprej pojavi v foliklih dlak, z bolečimi vnetnimi žarišči (nodusi ali abscesi), ki so podobni bakterijskim ognojkom oziroma turom. Najpogosteje se pojavlja v predelu pazduh, dimelj in v okolici spolovila, lahko pa tudi na zadnjici, na zgornjih delih stegen in pri ženskah na koži v predelu dojk.

Bolezen je imunsko posredovana in ni posledica okužbe ali drugih zunanjih dejavnikov. V poteku bolezni v grobem ločimo tri stadije: v prvem so prisotna posamezna vnetna žarišča; v drugem so žarišča številnejša in med njimi se v globini kože razvijejo povezave z drenažnimi progami ter na površini fistule, iz katerih izteka gnojni izcedek, žarišča pa se vedno celijo z brazgotinami; in tretji stadij, v katerem je prizadet praktično celoten predel (ali več predelov) obolele kože z vnetnimi žarišči in trajnimi brazgotinskimi deformacijami kože.

V literaturi se kot sinonim za bolezen pojavlja tudi izraz 'inverzne akne', kar pa je nekoliko zavajajoče in se mu izogibamo, saj v resnici ne gre za akne. Akne se namreč pojavljajo v času pubertete, so posledica vnetja lojnic in se pojavljajo na drugih predelih telesa. Drži pa, da je koža pri hidradenitis suppurativa po videzu nekoliko podobna hudim oblikam aken. Izraz 'inverzne' označuje obratno lokalizacijo od običajnih aken, na predelih, ki so sicer za akne neobičajna.

Razumevanje povezave med hiradenitis suppurativa in srčno-žilnimi boleznimi

Hiradenitis suppurativa ne vpliva le na kožo, ampak je povezan tudi z večjim tveganjem za koronarno srčno bolezen zaradi povečanega vnetnega bremena v telesu. To povečano tveganje je sicer podobno tudi pri drugih kroničnih vnetnih boleznih. Kronično sistemsko vnetje, ki je značilno za hiradenitis suppurativa, vpliva na celotno telo, vključno s srčno-žilnim sistemom. Vnetje pri hiradenitis suppurativa, oslabi odpornost notranjega žilnega sloja, znanega kot endotelij, zato poveča verjetnost za razvoj ateroskleroze ter drugih srčno-žilnih bolezni.



Hidradenitis suppurativa je kronična bolezen imunskega sistema, ki najpogosteje prizadene dlačne folikle pod pazduhami.

Prezgodnja ateroskleroza, ki se pojavi zaradi prekomernega vnetja, verjetno igra ključno vlogo pri povečanem tveganju za koronarno bolezen pri ljudeh s hiradenitis suppurativa. Raziskave pojasnjujejo, da bi naj vnetni citokini, kot sta interleukin-1 (IL-1) in dejavnik tumorske nekroze- α (TNF- α), sprožili izražanje vaskularne adhezijske molekule-1 (VCAM-1) v celicah notranjega žilnega sloja (endotelnih celicah). To bi naj nato prispevalo

k adheziji in invaziji belih krvnih celic (levkocitov) v steno arterij, kar vodi v oksidacijo lipoproteinskih delcev in nastanek aterosklerotičnih plakov v žilni steni arterij. Kronično vnetje pa še dodatno oslabi aterosklerotični plak s povečanjem proizvodnje encimov, kot so matrične metaloproteinaze (MMP), kar povečuje tveganje tudi za akutni miokardni infarkt. Poleg tega kronično vnetje vpliva na koagulacijski sistem, ker ustvarja hiperkoagulabilno stanje in zmanjšuje sposobnost telesa za raztapljanja strdkov v krvi.

Poleg povečanega systemskega vnetja sta pri bolnikih s hiradenitis suppurativa pogosto prisotna klasična dejavnika tveganja za ateroskleroza: kajenje in debelost. Dodatno lahko kortikosteroidna mazila ali systemska zdravila (predvsem glukokortikoidi), ki se lahko uporabljajo za obvladovanje hiradenitis suppurativa, prispevajo k povečanemu tveganju za srčno-žilne bolezni. Dolgotrajna izpostavljenost tem zdravilom je namreč povezana s številnimi dejavniki tveganja za koronarno srčno bolezen, vključno z razvojem sladkorne bolezni, arterijske hipertenzije in dislipidemije.

Tveganje za razvoj miokardnega infarkta in možganske kapi

Glede na nedavne raziskave, bi naj bilo pri bolnikih s hiradenitis suppurativa tveganje za pojavnost srčnega infarkta ali možganske kapi povečano za 23% v primerjavi s splošno populacijo. To povečano tveganje se je pojavljalo neodvisno od klasičnih dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni, kot so kajenje, debelost, visok krvni tlak in sladkorna bolezen tipa 2. Povezava med hiradenitis suppurativa in povečanim tveganjem za srčni infarkt ali možgansko kap je bila sicer najmočnejša pri mlajših bolnikih, kar nakazuje na



Bolniki s hidradenitis suppurativa imajo za 23% večje tveganje za razvoj miokardnega infarkta in možganske kapi.

neposredno povezavo s sistemskim vnetjem. Pri starejših bolnikih s hradenitis suppurativa pa je bilo povečano tveganje srčni infarkt in možgansko kap bolj povezano s klasičnimi dejavniki tveganja za srčno-žilne bolezni, najpogosteje je šlo za sladkorno bolezen tipa 2. Tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni seje povečevalo s trajanjem obolenosti s hradenitis suppurativa, kar kaže na postopno nalaganje škodljivih vplivov kroničnega vnetja.

Pomembnost zgodnjega odkrivanja dejavnikov tveganja

Zgodnje odkrivanje dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni je ključno za ohranjanje dobrega zdravja in preprečevanje morebitnih zapletov. Sledenje in prepoznavanje dejavnikov, kot so visok krvni tlak, nepravilnosti v ravneh holesterola ter povišan sladkor v krvi, omogoča zdravnikom pravočasno ukrepanje. Zgodnje zaznavanje teh tveganj omogoča tudi izvajanje preventivnih ukrepov, ki vključujejo spremembe življenjskega sloga, prehranske prilagoditve in redno telesno aktivnost. S tem se lahko zmanjša možnost za razvoj srčno-žilnih bolezni in izboljša splošno srčno-žilno zdravje posameznika. Zgodnje prepoznavanje in obravnava teh dejavnikov ima ključno vlogo pri preprečevanju srčno-žilnih zapletov ter izboljšanju kakovosti življenja in dolgoročnega preživetja bolnikov s hradenitis suppurativa.

Zdravljenje hradenitis suppurativa zmanjšuje tveganje za srčno-žilne bolezni

Zdravljenje hradenitis suppurativa ima pomembno vlogo pri obvladovanju ne le sprememb na koži, temveč tudi pri zmanjševanju

vanju tveganja za srčno-žilne bolezni. Ena od ključnih metod je ustrezna nega kože, ki vključuje uporabo antibakterijskih sredstev in v hujših primerih lokalne kirurške posege. Učinkovita so sistemska zdravila, kot so antibiotiki, imunomodulatorji ali biološka zdravila. Klinične študije potrjujejo, da učinkovito zdravljenje hradenitis suppurativa zmanjša tveganje za srčno-žilne bolezni. S tem, ko zmanjšujemo vnetje in obvladujemo simptome hradenitis suppurativa, lahko torej posredno vplivamo tudi na zmanjšano srčno-žilno ogroženost.

Zaključek

Čeprav razlogi za povečano tveganje za srčno-žilne bolezni pri hradenitis suppurativa še vedno niso v celoti pojasnjeni, velja prepričanje, da pri bolezni ne gre le za lokalno, temveč tudi sistemsko in predvsem kronično vnetje v telesu, kar povečuje tveganje za srčno-žilne dogodke. Bolečine, ki so posledica vnetja in abscesov pri hradenitis suppurativa, povzročijo duševni stres, kar vodi v sproščanje stresnih hormonov in v razvoj anksioznosti ali depresije. Povezava med hradenitis suppurativa in tveganjem za srčno-žilne bolezni z leti postaja vedno bolj izrazita, zato je pravočasno in učinkovito zdravljenje zelo pomembno. Vselej je potrebno tudi spremljanje in uravnavanje klasičnih dejavnikov tveganja, kot so povišan krvni tlak, raven holesterola in sladkorja v krvi, ter spodbujanje zdravega načina življenja, ki obsega uravnoteženo prehrano in redno telesno aktivnost. S celovitim pristopom je mogoče bolnikom s hradenitis suppurativa znatno zmanjšati tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni. ♥

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

Clinically Validated

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.com



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



Vpliv uživanja nedovoljenih drog na srce in ožilje

Miran Brvar

Nedovoljene droge predstavljajo resno grožnjo za uporabnike, saj njihova uporaba lahko povzroči vrsto nevarnih zapletov in dolgoročno škodi srcu ter ožilju. Od povečanega tveganja za srčni infarkt in arterijsko hipertenzijo do motenj srčnega ritma in infekcijskega endokarditisa – razpon možnih posledic je obsežen in zaskrbljujoč. V prispevku predstavljamo učinke, ki jih imajo na srce in ožilje najpogostejše nedovoljene droge v Sloveniji, kot so indijska konoplja, kokain, heroin ter ekstazi in drugi amfetamini. Ni dobro, da postaja zloraba kokaina vse pogostejša, saj kokain ne le pospešuje ateroskleroze, ampak tudi povzroča srčne infarkte. Uživalci konoplje najpogosteje iščejo zdravniško pomoč zaradi prestrašenosti, hitrega utripanja srca in tiščanja v prsnem košu.

Indijska konoplja

Konoplja (*Cannabis sativa*) je od 0,5 do 6 metrov visoka dvo-domna rastlina, ki vsebuje številne snovi, imenovane kanabinoidi, npr. kanabinol (CBN), kanabidiol (CBD) in tetrahidrokanabinol (THC). THC je edini kanabinoid, ki se veže na kanabinoidne receptorje in moti delovanje endokanabinoidnega sistema. Le-ta je udeležen v številnih fizioloških procesih, kot so spomin, apetit, spanje, bolečina itn. Glede na vsebnost psihoaktivnega THC konopljo delimo na dve podvrsti: dovoljeno industrijsko konopljo (*Cannabis sativa ssp. sativa*), ki vsebuje manj kot 0,2 % THC v suhi teži, nima psihoaktivnih učinkov in jo uporabljajo za pridobivanje vlaken, semen in olja, ter prepovedano indijsko konopljo (*Cannabis sativa ssp. indica*) z nekajkrat večjim deležem THC, ki povzroča psihoaktivne učinke in jo uporabljajo za »zadevanje«.

Mešanico razrezanih in posušenih vrhov poganjkov, listov in cvetov indijske konoplje imenujemo marihuana. V zadnjih letih postaja vse pogostejše tudi uživanje hašiševega olja, ki vsebuje 30-50 ali celo več % THC. Hašiševo olje pridobivajo s stiskanjem in ekstrakcijo hašiša, ki je koncentriran, olivno zelen ali rjavo črn, smolnat izloček konoplje, pridobljen iz cvetočih vršnih poganjkov in listov, ki jih posušijo in stisnejo v kroglice.



Konoplja /kanabis /marihuana

Vir: www.cannaconnection.com/blog/19229-the-history-of-cannabis-joints

Uživalci konoplje večinoma kadijo zvitke oz. cigarete, ki vsebujejo marihuano in običajno tudi tobak (džojnt), lahko pa marihuano ali hašiševo olje zaužijejo skupaj s hrano (npr. kolački, puding, bonboni) ali pijačo (čaj, mleko). Drugi načini vnosa konoplje v telo, kot so rektalne in vaginalne svečke, so redkejši.

Uživanje pripravkov konoplje običajno povzroči hiter srčni utrip, občutek razbijanja srca in tiščanja v prsnem košu, lahko pa tudi znižanje krvnega tlaka oziroma ortostatsko hipotenzijo ob periferni vazodilataciji, ki se pokaže z omotičnostjo in prehodno izgubo zavesti. Pripravki iz indijske konoplje lahko zmanjšajo prag za obremenitveno angino pectoris, povečajo tveganje za motnje srčnega ritma in miokardni infarkt.

Pri okoli 5000 odraslih, ki so v mladosti občasno kadili konopljo, v času 30-letnega opazovanja v odrasli dobi niso ugotovili pogostejših srčno-žilnih bolezni, katerih glavni vzrok je ateroskleroza žil (npr. koronarna srčna bolezen in možganska kap). Po drugi strani pa so ugotovili, da lahko konoplja pri bolnikih s kronično stabilno angino pectoris povzroči njeno poslabšanje in pojav ishemije srca oz. angino pectoris ob manjšem naporu. Poleg tega lahko uživanje konopljinih pripravkov pri bolnikih z ishemično boleznijo srca povzroči tudi motnje srčnega ritma in miokardni infarkt. Ob uživanju konoplje narasteta srčni utrip in krvni tlak ter s tem potreba srca po kisiku, kar lahko pri bolnikih s koronarno boleznijo privede do pomanjkanja kisika v srčni mišici. V raziskavi, v kateri so spremljali več tisoč bolnikov sprejetih zaradi miokardnega infarkta, so ugotovili, da je uživanje konoplje povezano s 5-krat povečanim tveganjem za miokardni infarkt v prvi uri po uživanju konoplje. Poleg tega se je pokazalo, da je umrljivost uživalcev konoplje, sprejetih v bolnišnico zaradi akutnega miokardnega infarkta, nekajkrat večja kot pri bolnikih, ki ne uživajo konoplje. Pri dnevnih uživalcih konoplje se tveganje za miokardni infarkt poveča za nekaj odstotkov letno, najverjetnejši vzrok tega pa je vazospazem koronarnih žil.

V strokovni literaturi je opisanih tudi vse več mladih bolnikov brez predhodnih srčno-žilnih bolezni, pri katerih je bilo uživanje pripravkov konoplje najverjetnejši vzrok nastanka akutnega koronarnega dogodka in motenj srčnega ritma.



Kokain

Vir: www.rehabclinic.org.uk/about-cocaine-deaths-uk-from-industry-experts/

Kokain

Kokain je snov iz listov južnoameriških rastlin *Eritroxylum coca* in *Eritroxylum novogranatense*, ki deluje spodbujajoče na možgane. Kokain lahko uživalci njuhajo, vdihujejo ob kajenju, ga vbrizgajo v žilo, zaužijejo ali dajo v zadnjično odprtino.

Osnovni način delovanja kokaina je zaviranje hitrih natrijevih kanalčkov in ponovnega prevzema monoaminov v živčne končiče. Zavrtje hitrih natrijevih kanalčkov upočasni prevajanje po živčnih vlaknih in povzroči lokalno anestezijo, razširitev kompleksov QRS v posnetkih EKG in oslabitev krčljivosti srčne mišice. Zavrtje ponovnega prevzema monoaminov v živčne končiče pa zviša ravni noradrenalina, dopamina, serotonina in drugih spodbujajočih živčnih prenašalcev v sinaptičnih špranjah in krvnem obtoku ter spodbudi simpatično živčevje, kar se pokaže s hitrim srčnim utripom in povišanim krvnim tlakom. Kokain pospešuje tudi nastajanje krvnih strdkov z aktivacijo trombocitov in zoženjem žil oziroma vazokonstrikcijo s sproščanjem endotelina-1 iz endoteljskih celic. Dolgotrajno uživanje kokaina pospešuje nastanek ateroskleroze in ishemično bolezen srca.

Po odmerku kokaina uporabniki najpogosteje čutijo tiščočo bolečino za prsnico, razbijanje srca in imajo občutek dušenja. Kokain pospeši srčni utrip in povzroči porast krvnega tlaka ter močno poveča srčno delo, kar lahko ob vazokonstrikciji koronarnih arterij pripelje do ishemije srčne mišice. Uživalci kokaina lahko doživijo tudi miokardni infarkt, ker kokain pospešuje tvorbo strdkov in aterosklerozo. Pospešena ateroskleroza pri uporabnikih kokaina je posledica okvare endoteljskih celic in porušene lokalne hemostaze. Približno četrtina uporabnikov kokaina ima pomembno koronarno bolezen in približno 40 % uporabnikov kokaina ima mikrovaskularno disfunkcijo.

Ob zastrupitvi s kokainom nastanejo tudi motnje srčnega ritma, največkrat sinusna tahikardija, lahko pa tudi atrijska fibrilacija in druge supraventrikularne tahikardije z ozkimi in široki kompleksi QRS ter ventrikularna tahikardija ali fibrilacija. Uživanje kokaina povzroča tudi kronično arterijsko hipertenzijo. Uporabniki kokaina lahko utrpijo vnetje srčne mišice -miokarditis, ki pogosto poteka subklinično z nespecifičnimi simptomi. Vse zgoraj naštete srčno-žilne bolezni zaradi zlorabe kokaina lahko pomembno okvarijo krčljivost srčne mišice in vodijo k razvoju srčnega popuščanja. Dilatativna kardiomiopatija predstavlja najpogostejšo obliko kroničnega srčnega popuščanja pri rednih uporabnikih kokaina.

Ekstazi

Ekstazi (3,4-metilendioksimetamfetamin, *MDMA*), amfetamin (*spid*), metamfetamin in druge fenetilaminske analoge uvrščamo v skupino spodbujevalcev amfetaminskega tipa. Podobno delujejo tudi sintetični katinoni (npr. mefedron), ki so podobni amfetaminom, vendar imajo na beta položaju fenetilaminskega skeleta ketonsko skupino.

Ekstazi najpogosteje vidimo v obliki kristalov in tabletk, ki imajo premer okoli 10 mm in so različnih barv z vtisnjenim motivom. Glavni mehanizem delovanja ekstazija in drugih amfetaminov je sproščanje dopamina in noradrenalina iz presinaptičnih živčnih končičev ter spodbujanje centralnih in perifernih adrenergičnih receptorjev. Ekstazi povzroči tudi sproščanje serotonina. Amfetaminski analogi se med seboj razlikujejo glede jakosti delovanja na različne živčne prenašalce, vendar se pri zastrupitvah njihova specifičnost za različne živčne prenašalce izgubi in se zastrupitve med seboj ne razlikujejo, zato je v nadaljevanju predstavljen le učinek ekstazija.

Znaki zlorabe oziroma neželeni učinki ekstazija so predvsem posledica prevelike spodbude simpatičnega živčevja, ki se pokažejo tudi na srčnožilnem sistemu. Uživalci ekstazija imajo neprijetne občutke ob hitrem ali močnem utripanju srca, bolečino v prsnem košu, občutek oteženega dihanja in omotičnost. Ekstazi povzroči tudi motnje srčnega ritma in porast krvnega tlaka, kar lahko povzroči disekcijo aorte in možgansko oziroma subarahnoidalno krvavitev. Dolgotrajno uživanje ekstazija lahko vodi v kardiomiopatijo in bolezen srčnih zaklopk. Nastanek miokardnega infarkta je pri zastrupitvah z ekstazijem v nasprotju s zastrupitvami s kokainom zelo redek in vprašljiv, saj ekstazi ne povzroča nastanka krvnih strdkov in ateroskleroze.



Ekstazi

Vir: www.bodypositive.org.nz/Pages/Alcohol_and_Drugs/Ecstasy/

LSD

Dietilamid lizergične kisline (LSD) izdelujejo iz lizergične kisline, ki jo izdelajo v laboratorijih, nahaja pa se tudi v ergotaminu in ergometrinu iz rženih rožičkov (*Secale cornutum*). LSD najdemo v obliki tablet, kapsul, želatine ali koščkov pivnika, pomočenih v tekočino LSD. Pivnike z LSD uživalci pred uporabo pomočijo v tekočino,



LSD na pivnikih

Vir: www.dea.gov/factsheets/lsd

ki jo nato spišejo, lahko pa si jo tudi vbrizgajo v žilo.

LSD je strukturno podoben serotoninu in spodbuja serotoninске receptorje ter v večjih odmerkih spodbuja tudi simpatično živčevje.

Uživanje LSD povzroča halucinacije, vpliva na dojetanje, občutja, mišljenje, zavedanje in čustvovanje. Spodbuda simpatičnega živčevja in srčno-žilnega sistema ob uporabi prevelikega odmerka LSD povzroči hitro utripanje srca, motnje srčnega ritma in povišan krvni tlak.

Heroin

Heroin (3,6-diacetilmorfin) je polsintetični opioid, ki ga pridobivajo iz morfina iz glavice maka (*Papaver somniferum*). Heroin si uživanci vbrizgavajo v žilo, pred tem ga običajno zmešajo z vodo in kislino (npr. z vitaminom C ali limoninim sokom) ter segrejejo. Heroin lahko uživanci tudi njuhajo, kadijo ali vdihujejo hlape, ki nastajajo ob segrevanju heroina na aluminijasti foliji, kar postajajo vse bolj priljubljeni načini uživanja heroina zaradi izogibanja zbadanju in možnosti prenosa virusnih okužb.

V telesu se heroin presnovi v 6-monoacetilmorfin in morfin. Heroin, 6-monoacetilmorfin in morfin delujejo na opioidne receptorje ter zavirajo centralni živčni sistem in dihanje. Heroin povzroči občutek ugodja in dobrega počutja ter lajša bolečine in uspava.

Zastrupitev s heroinom poteka z opioidnim sindromom, ki vključuje nezavest, ozki zenici, plitko in počasno dihanje ter ohlapnost. Bolnikom se upočasni srčni utrip in zniža krvni tlak. Heroin lahko povzroči tudi pljučni edem. Smrt je pri zastrupitvah s heroinom običajno posledica zastoja dihanja.



Heroin

Vir: www.theguardian.com/politics/2018/sep/29/heroin-withdrawal-generic-drug-price-hike

ŽIVI AKTIVNO!

Odloži telefon!



BRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE



Nacionalni program za preprečevanje in zmanjšanje tveganosti za zdravje 2015-2025



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Intravensko vbrizgavanje heroina lahko povzroči vnetja in tromboze podkožnih in globokih ven s posledičnimi pljučnimi embolijami. Intravensko uživanje heroina lahko prav tako povzroči infekcijski endokarditis in okvaro srčnih zaklopk.

GHB

Gama-hidroksibutirat (GHB) je običajno tekočina brez barve, vonja in skoraj brez okusa. GHB redkeje nastopa v obliki prahu, kapsul in tablet. GHB je endogeni živčni prenašalec v centralnem živčevju in deluje zaviralno na centralno živčevje in srčno-žilni sistem. Ob zaužitju povzroči evforičen občutek, ob večjem odmerku se uporabnik umiri in zaspi. Opisani so tudi primeri zlorabe GHB pri posilstvih.

Ob zastrupitvi GHB povzroči omotičnost, počasen srčni utrip, znižan krvni tlak, počasno in plitko dihanje ter nezavest. Klinična slika zastrupitve z gamma-butirolaktonom (GBL) in 1,4-butan-diolom (1,4-BD) je podobna zastrupitvi z GHB.



GHB

Vir: zinniahealth.com/substance-use/ghb

Zaključek

Uživanje nedovoljenih drog lahko sproži različne srčno-žilne zaplete, ki v najslabšem primeru povzročijo smrt. Posebej ranljivi so tisti uporabniki drog, ki že imajo kronična srčno-žilna obolenja, kot so koronarna srčna bolezen, visok krvni tlak in srčno popuščanje. Zato ljudem s takšnimi zdravstvenimi stanji močno odsvetujemo uživanje drog. ♥

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.

Dobre Slabe

NOVICE

Razvijajo spojine, ki posnemajo koristne učinke telesne vadbe

Med mišičnim delom se izločajo spojine s skupnim imenom miokini, ki posredujejo signale drugim organom in izzovejo koristne prilagoditve, ki jih poznamo kot treniranost. Postavlja se vprašanje, ali je mogoče z umetno ustvarjenimi kemijskimi spojinami posnemati učinke telesne vadbe. Eksperimentalna spojina SLU_PP-332 je pri debelih poskusnih miškah dosegla učinke, kot da bi miške vadile za vzdržljivost. Miške so izgubile telesno težo in si izboljšale občutljivost za insulin. Rezultati so obetavni za bolnike, ki iz najrazličnejših razlogov ne morejo izvajati telesne vadbe. (vir: *J Pharmacol Exp Ther* 2024; 388: 232-40)

Zerlasiran za 90% zmanjšuje raven Lp(a)

Kratka interferenčna RNA z imenom zerlasiran močno zavira sintezo škodljivega lipoproteina Lp(a). Proizvajalec poroča, da so bili vmesni rezultati raziskave 2. faze po 36 tednih zdravljenja odlični. Zdravilo ni povzročalo resnih stranskih učinkov in je izdatno zmanjšalo raven Lp(a). Raziskava bo trajala 60 tednov in je pomemben korak k razvoju usmerjenih zdravil zoper povišano raven Lp(a), ki predstavlja dejavnik tveganja za srčno-žilne bolezni pri kar 20% populacije. (*Silence Therapeutics, izjava za javnost* 13. 3. 2024, dosegljivo na: www.businesswire.com/news/home/20240313160113/en)

Agencija za prehrano in zdravila je v ZDA odobrila novo zdravilo zoper rezistentno hipertenzijo

Po dobrih 30 letih prihaja v uporabo povsem nova vrsto zdravila zoper arterijsko hipertenzijo. Gre za zaviralec endotelinskih receptorjev apocintan, namenjen zdravljenju trdovratne hipertenzije, ki se ne odzove zadovoljivo na ostala zdravila. V raziskavi PRECISION je apocintan znižal 24-urni sistoločni tlak za 4-6 mmHg v primerjavi s placebom. Najpogostejši stranski učinek je bilo blago otekanje, ki je prizadelo 9% preiskovancev, ki so jemali 12,5 mg apocintana dnevno. Na odobritev apocintana v Evropi še čakamo. (vir: *Lancet* 2022; 400: 1927-37; *Idorsia, izjava za javnost* 24. marca 2024, dosegljivo na: www.idorsia.com/our-innovation/portfolio/apocintan)

Umetna inteligenca odlično prepozna sindrom dolgega QT

Nedavno je bila objavljena še ena v vrsti raziskav, ki potrjujejo, da sodobni modeli strojnega učenja prekašajo človeške strokovnjake pri analizi in interpretaciji EKG. Pri prepoznavanju blagih oblik dednega podaljšanja intervala QT, ki jih je težko opredeliti s prostim očesom, a lahko povzročajo nevarne motnje srčnega ritma, je bil kanadski model strojnega učenja znatno boljši od kardiologov. Rezultati potrjujejo, da postajajo orodja umetne inteligence nepogrešljiva v sodobni medicini. (vir: *JAMA Cardiology* 2024, doi:10.1001/jamacardio.2024.0039)

Intermitentno postenje povečuje tveganje za srčno-žilno smrt

V zadnjih letih omejevanje hranjenja na 8 ur dnevno postalo popularna metoda za uravnavanje telesne teže, krvnih lipidov in sladkorja. Velika raziskava, ki je zajela več kot 20.000 odraslih oseb, pa je pokazala 2-krat povečano tveganje za srčno-žilne zaplete in smrt pri osebah, ki so se postile 16 ur na dan v primerjavi z osebami, ki so se prehranjevale preko celega dne. Osebe, ki so se intermitentno postile, so imele manj mišične mase kot osebe z običajnim ritmom prehrane, zato je verjetno, da je povečano tveganje ob intermitentnem postenju v resnici odraz pomanjkanja mišic. (vir: *American Heart Association Epidemiology and Prevention* 2024, abstrakt P192)

Niacin v večjih odmerkih povečuje tveganje za srčno-žilne zaplete

Niacin, imenovan tudi vitamin B-3, je v majhnih količinah nujno potreben za življenje, uravnava krvne lipide in preprečuje pelagro, v prebitku pa škodi žilam zaradi svojega presnovka 4PY. Presnovek 4PY spodbuja žilno vnetje, zato pospešuje aterosklerozo. Zdi se, da je bil zaradi tega niacin nekoristen v starejših raziskavah preživetja ogroženih bolnikov kljub zniževanju ravni LDL-holesterola in zviševanju ravni HDL-holesterola. Raziskovalci odsvetujejo prehranske nadomestke, ki vsebujejo niacin, saj že z običajno prehrano zaužijemo 4-kratnik potrebnega vnosa, ki znaša 14-18 mg dnevno. (*Nature Med* 2024; 30:424-34)

Mikroplastika v karotidnih plakih povečuje tveganje za srčno-žilne zaplete

Mikroplastiko najdemo povsod, tudi v aterosklerotičnih žilnih oblogah. Analizirali so plake 257 preiskovancev, ki jih operativno odstranili iz tesno zoženih vratnih (karotidnih) arterij. V 58% vzorcev so našli polietilensko mikroplastiko. Ti bolniki so imeli v 3 letih spremljanja kar 4,5-krat večje tveganje za smrt, srčni infarkt ali možgansko kap kot bolniki, pri katerih arterijske obloge niso vsebovale mikroplastike. Čeprav vzročna zveza ni z gotovostjo dokazana, raziskovalci menijo, da mikroplastika povzroča kronično vnetje in nestabilnost plakov tudi v drugih arterijskih povirjih. (vir: *N Engl J Med* 2024; 390: 900-10).

Herpes na ustnici je pri starostnikih povezan s povečanim tveganjem demence

Na Švedskem so spremljali 1000 oseb, ki so bile ob vključitvi stare 70 let in niso imele demence. V 15 letih spremljanja je razvilo demenco 7% vseh preiskovancev. Tisti, ki so bili okuženi z virusom Herpes simplex, kar so dokazovala protitelesa v krvi, pa so razvili demenco 2-krat pogostej od povprečja. Ni šlo za povečanje tveganja za Alzheimerjevo demenco, temveč za povečano pogostost vaskularne demence. Vzrok za povezavo med okužbo s Herpes simplex in demenco ni znan, domnevajo pa, da gre za škodljive vplive tlečega vnetja v možganih. Ni še znano, ali protivirusna zdravila zmanjšajo tveganje za demenco. (vir: *J Alzheimers Dis* 2024; 97:1841-50) ♥

Uživajmo sadje in zelenjavo

Sara Lazar

Raznolika prehrana, ki vključuje pestro izbiro sadja in zelenjave različnih barv, zagotavlja širok nabor hranil, ki so nujni za pravilen razvoj otrok. Z ustvarjanjem pozitivnih izkušenj s sadjem in zelenjavo ter raznolikimi načini priprave, lahko otrokom pomagamo razviti odnos do zdrave hrane in vzpostaviti trdne temelje zdravega načina prehranjevanja za vse življenje. Sadje in zelenjava sta dragocena v prehrani zaradi nizke vsebnosti kalorij, kar pomaga pri vzdrževanju zdrave telesne teže. Poleg tega vsebujeta vitamine, minerale in antioksidante. Prav tako sta bogata z vlakninami, ki so ključne za zdrav prebavni sistem.

Pomembno je spodbujati otroke k uživanju svežega sadja in zelenjave namesto predelane hrane, ki je pogosto bogata s sladkorji, maščobami in konzervansi. Kot učitelj ali starš je zelo pomembno, da smo otrokom dober zgled zdrave prehrane, saj otroci pogosto posnemajo naše prehranjevalne navade. Otroci večkrat zavračajo zelenjavo prav zaradi njenega videza. Temu se lahko spretno izognemo tako, da pripravimo sveže iztisnjeni sok iz sadja, zelenjave in tako otrokom zagotovimo potreben vnos hranilnih snovi.



Na podružnični šoli Lavrica posvečamo velik poudarek sadju in zelenjavi. Ravno zaradi tega smo vključeni v evropski projekt Šolska shema. Učencem zagotavlja brezplačen dodatni obrok sadja in zelenjave. Namen šolske sheme je povečati uživanje sadja in zelenjave pri otrocih s poudarkom na lokalni pridelavi ter izboljšati prehranske navade otrok.

Z učenci smo se pogovarjali o uživanju sadja in zelenjave. Zastavila sem jim nekaj vprašanj, dobili smo pestre in zanimive odgovore, sestavili so pesmi in narisali risbe.

Zakaj rad uživaš sadje in zelenjavo?

Ker ima veliko vitaminov, je zdrava in mi daje veliko energije. *Sija*
 Ker je dobrega okusa. *Ema*
 Ker jo imam zelo rada, mi je všeč in vem, da je zame zdrava. *Neila*
 Ker je zelo okusna, sladka in zdrava. *David*
 Zelenjavo rad jem, ker je zdrava, bom bolj zdrav in srečen. *Sergej*

Katero zelenjavo imaš najraje in kako pogosto jo ješ?

Korenje in brokoli enkrat na teden. *Rostyslav*
 Najraje imam korenje in jem ga takrat, ko nam raste na vrtu. Ta je najboljši. *Flora Jona*
 Najraje imam krompir, ker je okusen in ima vitamine. Jem ga vsaj dvakrat na teden. *Izak*

Kaj si misliš o pesticidih, ki so pogosto na uvoženi zelenjavi in sadju?

Da škodujejo našemu zdravju, zaradi njih hrana dobi manj vitaminov. *Tilen*
 Sadje zaradi pesticidov ni več tako zdravo. *Kaja*
 Mislim, da je ta zelenjava manj zdrava in da jo je pred zaužitjem potrebno dobro umiti. *Kim*

Ali ješ domače sadje in zelenjavo ali uvoženo?

Jem uvoženo sadje, kakšno zelenjavo pa pridelamo doma. *Lovrenc*



Zelenjava

Ko Bine zjutraj
vstane si oči pomane.
Vzame si banano
in še drugo hrano.

A, ko ugotovi, da
druge stvari niso
tako zdrave vzame
več zelenjave.

Zdaj je velik
in močan kot
je bil Martin
Krpan.
Flora Jona



Prava hrana

Sadje, zelenjava
to je prava hrana.
To vemo mi,
zato gremo na vrt vsi.

Jagode, borovnice
in maline dobimo,
smutije res dobre
si naredimo.

Koleraba, korenje,
brokoli por,
to je prava
juha in pol.
Ema in Sija

Sadje in zelenjava

Sadje zelenjava,
kumara je zdrava.
Hren ti vse bacile odnese,
čokolada pa prinese.

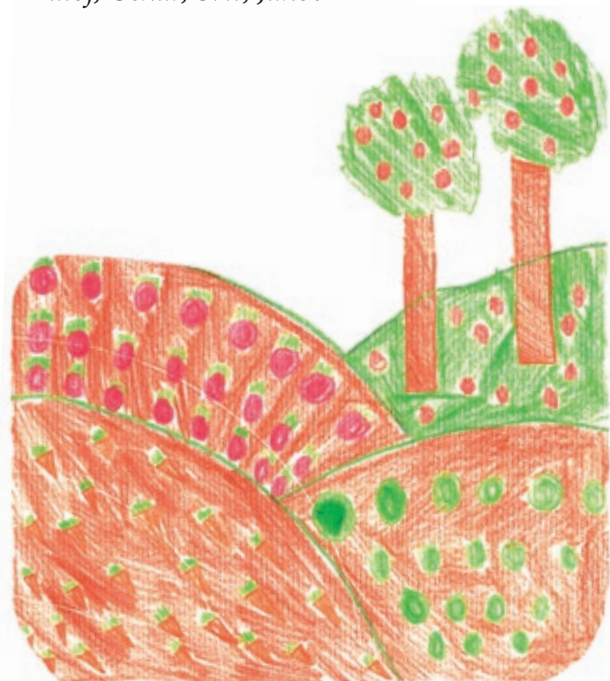
Jagode in čokolada,
to ni nobena primerjava.
Jagode so boljše,
čokolada pa ne zdrava.

Hrana uvožena
ni zdrava,
od kmetov več kupuj
in sam prideluj.
Matej, Oskar, Svit, Jakob



Zelenjavni rep

Sadje, zelenjava,
dobra je zmešnjava.
Eno jabolko na dan,
zdrav si vsak dan.
Če pa je ne ješ,
en, dva, tri,
k zdravniku greš.
Viktor, Gašper, Lukas



Sodelovali so učenci 4.l,
OŠ Škofljica – podružnična šola Lavrica,
mentorica Sara Lazar.



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!

Vitamin D kot prehransko dopolnilo

Matija Cevc

Vprašanje *

Spoštovani

V zadnjih letih poslušam številne nasvete tako zdravnikov kot raznih vplivnežev, ki priporočajo vsakodnevno ali pa tedensko jemanje prehranskih dodatkov z vitaminom D. Številni poudarjajo, da bi morali dodatke z vitaminom jemati prav vsi ne glede na to, ali ga imajo v krvi dovolj ali pa premalo. Ali je to res potrebno? Kaj pravite vi?

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

Odgovor

Kot navadno, tudi pri tem vprašanju zaenkrat še ni jasnega in nedvoumnega odgovora. V zadnjih letih se je izrazito povečalo zanimanje za vitamin D, saj so številne nedavne raziskave pokazale, da imajo bolniki pri mnogih bolezenskih stanjih kot so npr. bolezn srca in žilja, nevrodegenerativne bolezni in rakave bolezni pomanjkanje vitamina D.

Vitamin D je ena od najstarejših molekul, saj je »pravitamin D« verjetno nastal že pred 2.1 milijardo let, ko so se razvili prvi evkariontski organizmi. Porast atmosferskega kisika je omogočil sintezo molekule holesterola tako kot posebne sestavine evkariotskih membran kot tudi predhodnika pomembnih biomolekul, vključno z vitaminom D3. Vitamin D3 je namreč nastal z neencimsko reakcijo s tem, ko je bil neposredni predhodnik holesterola, 7-dehidroholesterol, izpostavljen UV-B žarkom. Zanimivo je, da tudi danes ravno izpostavljenost UV žarkom omogoča nastajanje vitamina D v koži človeka.

Evolucijska zgodba vitamina D se je začela pred več kot milijarda leti kot inertne molekule in kot končni produkt fotokemične reakcije. Že več kot 500 milijonov let pa vitamin D pridobiva endokrine lastnosti prek jedrnega receptorja VDR. Vloga vitamina D pri zdravju kosti je znana, vendar ta predstavlja le en vidik pleiotropnega funkcionalnega profila molekule. Imunoregulatorna funkcija vitamina D se je razvila celo prej, kot je nastopila njegova vloga pri homeostazi kalcija in zdi se, da je vsaj enako pomembna. Poleg tega, kot kažejo evlucijska zgodovina in eksperimentalni podatki na celotnem genomu, je prvotna in verjetno še vedno osrednja funkcija vitamina D uravnavanje genov, ki sodelujejo pri energetski presnovi.

Dobro poznana in raziskana je vloga vitamina D pri uravnavanju kalcija, ki je povezana z vzdrževanjem zdravja kosti saj poveča učinkovitost črevesnega prehajanja kalcija iz hrane v telo, po drugi strani pa zmanjša izgubo kalcija s sečem in mobilizira kalcij, shranjen v kosteh. A receptorji za vitamin D so prisotni povsod v človeškem telesu in ima zato vitamin D tudi številne druge funkcije. Kronično pomanjkanje ni povezano le z rahitisom

/ osteomalacijo / osteoporozo, ampak je povezano tudi z večjim tveganjem za zvišan krvni tlak, sladkorno bolezen tipa 1, multiplo sklerozo, rakom, srčno-žilnimi boleznimi, nevrodegenerativnimi obolenji, imunskim odgovorom itd. V nasprotju z večino vitaminov se dovolj vitamina D lahko sintetizira v človeški koži. Vendar se lahko njegovo nastajanje izrazito zmanjša zaradi dejavnikov, kot so oblačila, uporaba sredstev za zaščito pred soncem, namerno izogibanje neposredni sončni svetlobi ali visoka zemljepisna širina bivališča. Dejansko ima po nekaterih ocenah več kot milijarda ljudi po vsem svetu pomanjkanje vitamina D, ki pa pogosto ni prepoznano.

Dejstvo je, da je pomanjkanje izpostavljenosti soncu glavni vzrok epidemije znižane ravni vitamina D po vsem svetu (tudi v deželah, kjer je zelo veliko sončnih dni kot npr. Bangladeš),

kar bi bilo mogoče obvladati z vitaminskimi dodatki in tako, da se z njim obogati hrana. Presenetljivo pa je, da je zelo malo podatkov o dejavnikih, ki vplivajo na absorpcijo tega v maščobi topnega vitamina, čeprav je priznано, da bi vitamin D s hrano lahko pomagal v boju proti pomanjkanju vitamina D, ki je pogost v številnih populacijah. Vitamin D (3) je bolj biološko dostopen iz živil kot iz prehranskih dodatkov, njegova biološka dostopnost pa je dovzetna za spremembe želodčnega pH.

Klinične koristi dodajanja vitamina D pri splošni odrasli populaciji so bile doslej zelo kontroverzno. Kljub številnim raziskavam z dodajanjem vitamina D doslej niso prepričljivo dokazali zdravstvenih koristi. Tako so pred nekaj leti objavili metaanalizo 50 randomiziranih raziskav o učinku dodajanja vitamina D na umrljivost, ki ni pokazala koristnosti. Doslej tudi niso zanesljivo dokazali, da bi dodajanje vitamina D zmanjšalo tveganje za kardiovaskularne in cerebrovaskularne dogodke v primarni zdravstveni oskrbi. Doslej ni bilo pomembne razlike v tveganju za kardiovaskularne in cerebrovaskularne izide med osebami, ki so jim dodajali vitamin D in tistimi na placebo. Izkazalo se je celo, da dodajanje vitamina D nima klinično pomembnih učinkov na mineralno gostoto kosti in ni preprečilo zlomov ali padcev. Med učinki višjih in nižjih odmerkov vitamina D ni bilo razlik. Uporaba dodatkov vitamina D za ohranjanje ali izboljšanje zdravja mišično-skeletnega sistema doslej niso našli prepričljivih dokazov in je zato malo upravičena. Še več, mesečno dajanje vitamina D nepregledanim starejšim ljudem se je izkazalo kot neprimerno, saj ni zmanjšalo umrljivosti zaradi vseh vzrokov ampak se je celo nekoliko povečalo tveganje za smrt zaradi raka. Izkazalo se je, da bi morali že zaradi previdnosti razmišljati o tem, da tak režim dajanja vitamina D ni primeren za osebe, ki nimajo pomanjkanja vitamina D.

Vitamin D je bistvenega pomena za naše zdravje saj je pomemben pri homeostazi kalcija in je ključen za zdravje kosti in zob in podpira naš imunski sistem. Njegovo pomanjkanje so zaznali pri številnih boleznih. Žal pa zaenkrat ni prepričljivih dokazov, da bi



preventivno jemanje pripravkov vitamina D prineslo zdravstvene koristi. Najboljši način zdravega zvišanja vitamina D je izpostavljenost sončni svetlobi. Ko je naša koža izpostavljena sončnim žarkom (UV), telo naravno proizvaja vitamin D. Vendar pa zaradi načina življenja, ko večino časa preživimo v zaprtih prostorih in v zimskih mesecih, ko je sončne svetlobe manj, mnogi ljudje ne dobijo dovolj sončne svetlobe da bi sintetizirali zadostno količino vitamina D. Zato je nadomeščanje vitamina D smiselno za tiste, ki imajo pomanjkanje vitamina D (starejše osebe, nosečnice, dojenčki, ljudje s temnejšo kožo, tisti, ki so redko na prostem).

Nadomeščanje vitamina D je lahko koristno orodje za ohranjanje optimalnega zdravja, vendar ne sme nadomestiti zdravega načina življenja, ki vključuje uravnoteženo prehrano, redno telesno aktivnost in preživljanje časa na prostem, ko je to mogoče. ♥

KUPON

ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA
IN OŽILJA SLOVENIJE

MASTER AID
obliži za oskrbo ran in zaščito stopal



Medicinski pripomoček

Kupon je unovčljiv do 15. 5. 2024
v enotah Lekarne Ljubljana.

 Lekarna
Ljubljana

Kupon je unovčljiv do 15. 5. 2024 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 iz linije Master aid. 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

OMRON

diaFIT

Št. 1 po mnenju
KARDIOLOGOV



OMRON M3
merilnik za vso družino



OMRON M6 Comfort
merilnik za zahtevne



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

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

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

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina center
Ulica talcev 9, 2000 Maribor
T: 02 / 228 64 84, M: 051 301 979
E: trg2@diafit.si
Za srce • april 2024
www.diafit.si

Na voljo tudi v vaši lekarni in drugih specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki.



Besedilo in foto:
Brin Najžer

Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Predjed

Juha iz špargljev

Sestavine (za 2 osebi):

150g svežih špargljev, 2 krompirja, 50g pora ali mlade čebule, 500ml neslane zelenjavne jušne osnove, 2 stroka česna, sol, poper

Šparglje očistimo in operemo ter jim odstranimo olesenele dele. Nato jih narežemo na manjše kose. Krompir olupimo in narežemo na majhne koščke. Por očistimo in narežemo na tanke kolobarje, česen olupimo in na drobno nasekljamo. V večjo posodo damo tri jedilne žlice oljčnega olja in ga segrejemo na srednjem ognju. Dodamo por in krompir ter med mešanjem pražimo 2-3 minute, toliko, da se por zmehta. Dodamo česen in pražimo da zadiši, nato dodamo šparglje. Vse skupaj pražimo še 1-2 minuti in začинimo po okusu s soljo in poprom ter zalijemo z jušno osnovo. Za še lažjo jed lahko uporabimo tudi samo vodo. Povečamo ogenj, dokler tekočina ne zavre, nato temperaturo znižamo toliko, da juha nežno brbota. Pustimo nežno vreti 15-20 minut, oziroma dokler se vsa zelenjava ne zmehta. Ko je juha gotova, jo pretlačimo s paličnim mešalnikom in postrežemo. Juha je gosta, po želji jo lahko razredčimo še z malo vode, a to naredimo preden jo pretlačimo, da se enakomerno vmeša. Postrežemo toplo.

Glavna jed

Repki kozic na posteljici iz drobnih testenin

Sestavine (za 2 osebi):

400 g repkov kozic brez lupine, 3 stroki česna, sok 1 limone, 2-3 sveži

češnjevci, paradižniki, 200 g brokolija, 75g feta sira, peteršilj, oljčno olje, poper, 150 g jajčnih testenin rižek

Testenine skuhamo po navodilih. Česen olupimo in na drobno nasekljamo. Brokoli operemo in razrežemo na majhne koščke. V večjo posodo ali globoko ponev damo dve jedilni žlici oljčnega olja in na njem popražimo česen. Ko zadiši, dodamo brokoli, paradižnike in limonin sok. Kuhamo, da tekočina zavre in dodamo repke kozic. Če uporabljamo zamrznjene repke, jih moramo najprej povsem odmrzniti. Med občasnim mešanjem pustimo nežno vreti toliko časa, da kozice spremenijo barvo, približno 5 minut. Testenine odlijemo in jih dodamo kozicam. Začinimo s poprom in peteršiljem. Med mešanjem segrevamo še približno 2 minuti in postrežemo. Po želji lahko po vrhu jedi nadrobimo še fetu.

Poobedek

Puding iz kokosove kreme in chia semen

Sestavine (za 2 osebi):

200 g kokosove kreme, 40 ml medu (2 jedilni žlici), 60 g chia semen

Vse sestavine stresemo v posodo in dobro premešamo, da se semena enakomerno razporedijo. Pokrijemo z folijo za živila ali pokrovko in postavimo v hladilnik za vsaj štiri ure, da se masa zgosti, lahko tudi čez noč. Postrežemo lahko skupaj s različnim sadjem, kot so borovnice ali gozdne jagode, ali z mandljevimimi luskami. Če ne želimo uporabiti kokosove kreme, lahko uporabimo tudi mleko. ♥

Zakaj izbirati lokalno sadje in zelenjavo?

Eva Kavka

Zelenjava in sadje sta pomemben vir vitaminov in mineralov ter različnih fitokemikalij, ki varujejo pred nastankom kroničnih nenalezljivih bolezni in upočasnjujejo procese staranja.

Med fitokemikalije uvrščamo npr. flavonoide, karotenoide, fitosterole, glukozinololate in fitoestrogene. Zelenjava iz družine križnic je še posebno bogata s fitokemičnimi snovmi, ki delujejo antioksidativno in s tem ščitijo pred boleznimi srca in žilja, diabetesom tipa 2 in nekaterimi vrstami raka (npr. rakom debelega črevesja). Za splošno populacijo priporočamo, naj dnevno zaužije vsaj pet porcij zelenjave in sadja, kar je nekje od 400 do 650 g, odvisno od posameznikovih energijskih potreb. Sadje in zelenjava vsebujeta tudi visok delež prehranske vlaknine, zaradi česar tovrstna živila uvrščamo med energijsko revna in hranilno bogata. Prehranska vlaknina predstavlja pomembne varovalne snovi z različnimi funkcijami v prebavnem traktu, ki vplivajo na presnovo in splošno zdravje. Dnevno je priporočamo zaužiti približno 30 g.

Kljub zavedanju, da ima prehrana, bogata s sadjem in zelenjavo, ugoden vpliv na zmanjševanje pojavnosti kroničnih nenalezljivih bolezni, se velikokrat poraja vprašanje, kakšne so razlike med hranilno vrednostjo lokalnega in uvoženega sadja in zelenjave. Znano je namreč, da na vsebnost hranil v sadju in zelenjavi vpliva tudi čas obiranja, način in trajanje skladiščenja, transport in nenazadnje način priprave. Tudi izpostavljenost svetlobi ima večji vpliv na zmanjšanje vsebnosti vitaminov in nekaterih flavonoidov v sadju.

Raziskovalce z Univerze v Montclairju je zanimal vpliv načina pridelave brokolija na vsebnost vitamina C. Primerjali so ekološko, konvencionalno in sezonsko pridelavo brokolija. Ugotovili so, da se vsebnost vitamina C v brokoliju konvencionalne in ekološke pridelave ni razlikovala. Razlike pa so bile večje pri primerjavi brokolija, ki je zrastle v sezoni in tistega, ki je bil uvožen izven sezone. Pri uvozu je težko izpostaviti samo en dejavnik, ki je zmanjšal hranilno vrednost, saj je lahko k temu pripomogel tudi slabši način skladiščenja, daljši transport in drugi že prej omenjeni dejavniki. Izpostavili so tudi, da je imel brokoli, ki je dozorel v jesenskem času, skoraj dvakrat večjo vsebnost vitamina C, kot tisti, ki je bil uvožen v spomladanskem času, ne glede na to, ali je bil pridelan ekološko ali konvencionalno.

V slovenski študiji, ki je bila objavljena v reviji Food Chemistry leta 2016, so raziskovalci s Kmetijskega inštituta Slovenije in z Biotehniške fakultete Univerze v Ljubljani proučevali vpliv časa obiranja robid na vsebnost vitamina C, sladkorjev, organskih kislin, fenolnih snovi in na antioksidativni potencial. Izbrali so plodove štirih sort robid, ki so bili obrani pri treh različnih stopnjah zrelosti (premalo, optimalno in prezrelo). Ugotovili so različno vsebnost vitamina C glede na sorto pri enako zrelih plodovih, različno vsebnost fenolnih spojin glede na stopnjo zrelosti, količina antocianov pa se je povečala za 43 % v optimalni fazi zrelosti v primerjavi s premalo zrelim sadežem.



Domače ali uvoženo sadje?

Vir levo: gajbica.si/novice/116/znas_prepoznati_sorto_jabolk/

Vir desno: www.lebanoninapicture.com/pictures/fresh-glossy-apples-apples-red-green-yellow-redapples-t

Vpliv dolge transportne poti in časa skladiščenja na hranilno vrednost sadja so raziskovali tudi na Univerzi na Havajih. Ugotovili so, da ima lokalno sadje večjo hranilno vrednost kot uvoženo, ter da je boljšega okusa. Poudarili so pomen kupovanja lokalne hrane, saj ugodno vpliva na lokalno kmetijstvo in s tem tudi manjši ogljični odtis.

Delno nasprotujoče ugotovitve pa so zapisali v slovaški študiji, kjer so proučevali vsebnost vitamina C v različnih vrstah sadja in zelenjave glede na to, ali je bil kupljena na lokalni kmetiji ali v supermarketu. Vsebnost vitamina C se ni razlikovala pri vzorcih sliv in jabolk, najsi je bilo sadje kupljeno v supermarketu ali pri kmetu. So pa opazili razlike pri vsebnosti vitamina C pri jagodah, kjer je bila vsebnost statistično višja pri tistih, kupljenih pri kmetu. Pri špinaci niso opazili večjih razlik glede na vir nakupa, v primeru rdeče paprike pa je imela celo tista, kupljena v supermarketu, višjo vsebnost vitamina C. Nasprotno, paradižnik kupljen pri kmetu, je imel za 6 mg/100g višjo vsebnost vitamina C, kot tisti iz supermarketa.

Glede na raziskave sta torej v večini sadje in zelenjava kupljena pri lokalnem kmetu najbolj ugodna z vidika hranilne vrednosti. V kolikor se za nakup odločimo v supermarketih, je potrebno biti pozoren na poreklo.

Izbirajmo lokalno, da imata sadje in zelenjava krajši čas skladiščenja in manjše transportne poti.

Kakovostno slovensko sadje najlažje prepoznamo po označbi »Izbrana kakovost – Slovenija«. Prednost takšnih izdelkov je slovenska pridelava in predelava, višja kakovost izdelkov zaradi upoštevanja kratkih transportnih poti in redne kontrole kakovosti. Ne nazadnje z nakupom slovenskih izdelkov podpiramo slovensko kmetijstvo, trajnostni razvoj in pripomoremo k manjšemu ogljičnemu odtisu. ♥

Nobelova nagrada za medicino 2007

za odkritja načel uvajanja genskih modifikacij v miših z uporabo zarodnih izvornih celic

Brin Najžer

Razumevanje naših genov in njihovega delovanja predstavlja eno izmed ključnih področji raziskovanja v biomedicini. Ena izmed najbolj pomembnih tehnologij za raziskovanje delovanja genov in razvoj zdravljenj je gensko ciljanje v miših. Gensko ciljanje se običajno uporablja da »izbije« oziroma izklopi posamezen gen, kar raziskovalcem omogoča, da odkrijejo njegove funkcije. Po tem postopku so v preteklosti že razkrili številne gene povezane z razvojem zarodka, fiziologijo odraslih ljudi, procesom staranja in delovanjem bolezni. Za ta namen raziskovalci uporabljajo t.i. miši z izbitim genom; miši, pri katerih je bil izklopljen točno določen gen. Na ta način je bilo »izbitih« že več kot 10000 mišjih genov, kar je več kot polovica genov, ki sestavljajo genom pri sesalcih. Za odkritja načel uvajanja genskih modifikacij v miših, ki so pripeljala do razvoja tehnologije genskega ciljanja so Nobelovo nagrado za medicino ali fiziologijo leta 2007 prejeli Mario R. Capecchi, Martin J. Evans in Oliver Smithies.

Informacije o razvoju in delovanju naših teles se prenaša v naši DNK. DNK se shranjena v kromosomih, ki se pojavljajo v parih. Enega smo podedovali od očeta in enega od matere. Izmenjava zaporedij DNK znotraj kromosomov poveča genetsko variabilnost, ki je ključnega pomena tako za razvoj kot za zdravje organizma. Postopek izmenjave, ki ga imenujemo homologna rekombinacija, se ohranja skozi celotno evolucijo. V začetku 80. let sta Capecchi in Smithies domnevala, da bi se homologna rekombinacija lahko uporabila za modifikacijo genov v celicah sesalcev. Skozi raziskave je Capecchi dognal, da se homologna rekombinacija lahko odvije med kromosomi v živalskih celicah in vneseno DNK. S tem je pokazal, da se okvarjeni geni lahko popravijo skozi postopek homologne rekombinacije z vneseno DNK.

Smithies je sprva poskusil popraviti mutirane gene v človeških celicah, z namenom zdravljenja genetskih krvnih obolenj, ki jih povzročajo mutirane zarodne celice v kostnem mozgu. Tekom poskusov je odkril, da je lahko vplival na endogene gene, ne glede na to, ali so bili aktivni, kar je nakazovalo na to, da morda lahko

modificira vse gene skozi homologno rekombinacijo. Tipi celic, ki sta jih do te točke uporabljala v raziskava jima niso omogočali, da bi razvila gensko ciljane živali. To bi zahtevalo drug tip celice, iz katere lahko nastanejo zarodne celice. Na ta način bi se potem modifikacije DNK lahko podedovale.

Evans je v svojem raziskovalnem delu uporabljal celice mišjega zarodnega karcinoma (EC celice). Čeprav te celice izvirajo iz tumorja, se lahko razvijejo v poljuben tip celice. Njegova vizija je bila, da bi z uporabo EC celic vnesel drug genetski material v mišje zarodne celice. Njegovi poskusi so bili sprva neuspešni ker so EC celice vsebovale abnormalne kromosome, ki so postopek



Mario R. Capecchi

Vir: <https://www.dkfz.de/de/presse/pressemitteilungen/2015/dkfz-pm-15-14c2-Mario-Capecchi-haelt-Nobel-Laureate-Lecture-im-DKFZ.php>



Martin J. Evans

Vir: https://en.wikipedia.org/wiki/Martin_Evans#/media/File:Martin_Evans_Nobel_Prize.jpg



Oliver Smithies

Vir: [https://en.wikipedia.org/wiki/Oliver_Smithies#/media/File:Oliver_Smithies_HD2009_AIC_Gold_Medal_portrait_\(cropped\).JPG](https://en.wikipedia.org/wiki/Oliver_Smithies#/media/File:Oliver_Smithies_HD2009_AIC_Gold_Medal_portrait_(cropped).JPG)

preprečili. Med iskanjem alternativnih metod, je leta 1981 Evans odkril da lahko razvije kromosomsko normalne celične kulture iz celic zgodnjih mišjih zarodkov. Danes te celice imenujemo izvirne ali matične celice (ES celice).

V naslednjem koraku je Evansu uspelo dokazati, da lahko ES celice vnesejo nove gene k zarodni liniji. Zarodkom iz enega mišjega seva je vbrizgal ES celice iz drugega seva. Zarodke, ki so jih poimenovali mozaični, ker so bili sestavljeni iz celic iz obeh sevov, so nato nosile nadomestne mišje matere. Ko so se mozaični potomci kasneje sparili, je v mladičih odkril gene, ki so izhajali iz vnesenih ES celic. Te gene so nadaljnji potomci nato podedovali z skladu z Mendelovimi zakoni o dedovanju. Po tem uspehu je Evans začel modificirati ES celice s uporabo retrovirusov, ki vgradijo svoje gene v kromosome. Pokazal je, da se retrovirusna DNK prenaša iz začetnih ES celic, preko mozaičnih potomcev, v mišjo zarodno linijo.

Vsi trije raziskovalci so s svojim delom postopoma odkrivali posamezne dele dveh različnih vej raziskovanja. Capecchi in Smithies sta dokazala, da se s postopkom homologne rekombinacije v vzgojenih celicah lahko posega v posamezne gene, Evans pa je odkril ES celice, ki so omogočale dostop do mišje zarodne linije. Leta 1986 so ti dve veji raziskovanja prvič združili. Za prve združene poskuse sta Capecchi in Smithies izbrala gen hpvt, ki ga je enostavno identificirati. Ta gen je vpleten v razvoj redke bolezni

pri ljudeh, imenovane Lesch-Nyhanov sindrom. S kombiniranjem obeh metod jima je uspelo vzrediti miši z specifičnimi bolezenskimi znaki. Na ta način so nastale znamenite miši z izbitimi geni, ki so se razvile v izjemno raznoliko tehnologijo preučevanja genov. Danes lahko znanstveniki vnesejo mutacije ki se sprožijo ob določenih časovnih intervalih, ali znotraj specifičnih celic in organov tako v fazi razvoja kot v odraslih miših.

S postopkom genskega ciljanja je mogoče raziskovati skoraj vse vidike fiziologije sesalcev. Nobelovi nagrajenci so v svojih nadaljnjih raziskavah odkrili še mnogo zanimivega. Capecchi je odkril vloge, ki jih geni igrajo pri razvoju organov v sesalcih in vzpostavljanju telesnega načrta. To je izboljšalo razumevanje številnih tudi človeških prirojenih napak. Evans je razvil številne modele za raziskovanje človeške bolezni cistične fibroze, ki pomagajo tako pri preučevanju mehanizmov bolezni kot tudi učinkovitosti zdravljenja. Smithies se je prav tako usmeril v razvoj modelov za človeške dedne bolezni kot sta cistična fibroza in krvna bolezen talasemija, ter druga pogosta obolenja kot sta arterioskleroza in povišan krvni tlak. A še več so zaradi njihovih odkritij lahko naredili drugi. Gensko ciljanje v miših široko uporabljajo vse veje biomedicine in preko te tehnologije znanstveniki stalno odkrivajo nova spoznanja o delovanju genov. ♥

Vir: <https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/2007/summary/>

SRCE IN ŠPORT

Kako razvijati vzdržljivost pri športni vadbi?

Janez Pustovrh

Vzdržljivost je sposobnost našega organizma, da se upira utrujenosti. Razvijanje vzdržljivosti pomeni predvsem povečevanje delovne sposobnosti srčno-žilnega in dihalnega sistema, kar je podlaga za opravljanje dolgotrajnejšega dela. Za potrebe športne rekreacije je zelo pomembno, da je razvoj vzdržljivosti pri posamezniku natančno prilagojen njegovim sposobnostim in možnostim. Potrebam posameznika se prilagajamo s kontrolirano izbiro med različnimi metodami za razvoj vzdržljivosti v športu.

Poznamo več vrst vzdržljivosti, ki jih ločimo glede na dolžino izvajanja športne aktivnosti. Pri premagovanju največjega napora, ki traja do tri minute, ima glavno vlogo t.i. hitrostna vzdržljivost. Za napore, ki v športu trajajo od treh minut pa do ene ure, je pomembno, da ima organizem visoko razvito dolgotrajno vzdržljivost. Podobna tej vrsti je super dolgotrajna vzdržljivost. Tu se pri športnih aktivnostih napor izvaja v še nižjih stopnjah intenzivnosti in lahko traja od ene ure do celo več dni. Posamezne vrste vzdržljivosti med sabo niso strogo ločene. V teoriji športne vadbe ločimo tudi splošno in specialno vzdržljivost. Specialna vzdržljivost je značilna za posamezno športno panogo in se razlikuje od splošne. V športu poznamo toliko specialnih vzdržljivosti, kolikor je športnih panog. Splošno vzdržljivost bi lahko opisali kot

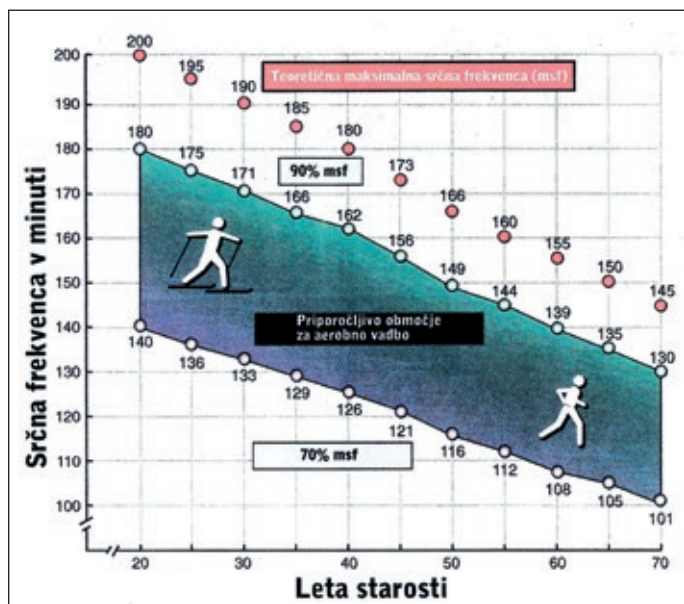
vzdržljivost pri delu, ki se izvaja dolgotrajno, neprekinjeno in z zmerno intenzivnostjo in kjer sodelujejo vse večje mišične skupine. Katero metodo za razvoj vzdržljivosti bomo uporabili je odvisno predvsem od same športne panoge in od ciljev, ki jih želimo z njo doseči v procesu športne vadbe. V športni rekreaciji se za slabo aktivne in starejše osebe priporoča izbira med metodami, s katerimi se izvaja vadba pri nizkih oz. srednjih stopnjah intenzivnosti napora. Drugače je pri dobro treniranih rekreativnih in vrhunskih športnikih. Za pripravo na tekmovalni nastop izbirajo med paleto metod za razvoj vzdržljivosti, zlasti v predtekmovalnem obdobju pogosto posegajo tudi po metodah, pri katerih se izvaja napor v visoko intenzivnem območju obremenjevanja organizma.

Kontrola intenzivnosti napora

Intenzivnost napora pri športni vadbi lahko spremljamo na osnovi srčne frekvenca. Stopnje intenzivnosti napora opredelimo tako, da izvajamo vadbo v določenih mejah naše srčne frekvenca (v odstotkih maksimalne srčne frekvenca). Približno vrednost za maksimalno srčno frekvenco lahko dobimo tako, da od števila 220 odštejemo leta starosti. Primer izračuna približne maksimalne srčne frekvenca za vadečega, ki je star 60 let: $220 - 60 = 160$ utripov na minuto. Natančno kontrolo glede doseganja višine srčnega utripa med vadbo je mogoče opraviti z merilniki srčnega utripa. Izračunane meje srčnega utripa vnesemo oziroma nastavimo v merilniku utripa. Če med vadbo ne dosegamo nastavljenih spodnje meje oziroma presežemo nastavljeno zgornjo mejo srčnega utripa, nas bo merilnik s piski opozoril, da je potrebno korigirati intenzivnost naše vadbe. Če med vadbo ne uporabljamo merilnika, si frekvenco srca lahko izmerimo tudi brez njega. Ustavimo se in otipamo utrip na zapestni arteriji desne roke. Z drugim in tretjim prstom leve roke otipamo arterijo oziroma srčno frekvenco, ki jo štejemo ob hkratnem merjenju časa na zapestni uri. V petih ali desetih sekundah preštejemo utripe srca in seštevek pomnožimo z 12 oziroma 6. Tako dobimo približno trenutno frekvenco srčnega utripa v minuti. Namesto merjenja na zapestni arteriji lahko otipamo tudi veliko vratno arterijo.

Metoda kontinuirane obremenitve

Je metoda, ki se najpogosteje uporablja v športni rekreaciji. Imenujemo jo tudi vadba na dolge razdalje, saj poteka od 30 minut pa tudi do nekaj ur. Intenzivnost napora je na nizki stopnji, kar pomeni, da se izvaja v okvirnih mejah od 60 do 75 % naše najvišje srčne frekvenca. Šestdesetletnik bo uspešno izvajal metodo kontinuirane obremenitve v mejah srčnega utripa od 96 do 120 utripov na minuto. Po tej metodi vadimo po lahkih, rahlo valovitih terenih in z njo spodbujamo organizem da se postopoma prilagaja na daljšo aktivnost. To pomeni, da prihaja z vključevanjem aerobnih energijskih procesov do zmožnosti dolgotrajne sprotne obnove porabljene energije. Delovanje organizma na nizki in zmerni ravni skozi daljše časovno obdobje vzpodbudi gospodarnejši prenos kisika in energijskih snovi do delujočih mišičnih celic in njihov izkoristek. Ob premagovanju dolgotrajnejšega napora pridobivamo tudi psihične navade za tovrstne obremenitve. Če vadbo izvajamo v skupini, se priporoča t.i. pogovorni tempo. Med sabo se vadeči lahko pogovarjajo, saj delo ni tako naporno, da bi bil pogovor nemogočen. Že pred vadbo je treba intenzivnost napora prilagoditi načrtovanemu času vadbe. Pomembno je, da tudi proti koncu vadbene enote, ki lahko traja tudi po več ur, ohranjamo intenzivnost dela na predvideni ravni. Tempo naj bo čimbolj enakomeren, ne ustavljajmo se in ne pospešujmo prehitro. Tudi same vadbene enote ne končamo prehitro. Kolikor je le mogoče, upoštevamo načrtovani časa hoje, razen v izjemnih primerih (večje bolečine, slabo počutje, zelo slabe vremenske razmere...). Z dosledno izvedbo vadbene načrta bomo vplivali tudi na psihične lastnosti, ki so pomembne za premagovanje dolgotrajnejših naporov. Kolikor je le mogoče, vadimo v naravi in na mehki podlagi. Izogibajmo se trdih, asfaltnih površin. V tej povezavi je zelo pomembna tudi primerna (kakovostna) pohodna obutev, ki nas varuje pred t.i. mikropoškodbami mišic in sklepov. Z neustrezno obutvijo in hojo po trdih površinah se lahko hitro zgodi, da mikro poškodbe nenadoma izbruhnejo v makroobliki. Različne poškodbe zlasti spodnjih okončin nam lahko tudi za daljše obdobje preprečijo ukvarjanje s kakršnim koli



športom. Izbira primerne terena oziroma poligona vadbe vpliva tudi na razbijanje monotoničnosti, ki se pogosto pojavlja pri večurni vzdržljivostni vadbi. S hojo oz. tekom po gozdu, kjer smo prisiljeni spreminjati smer gibanja, se izogibati oviram na poti, preskočiti nepredvidljivo oviro itd., lahko vadba postane zanimivejša in vadečemu hitreje mine čas. Med dolgotrajnejšo vadbo je nujno pitje ustreznih količin tekočine. Pijačo nosimo s seboj, tako da so bidoni s tekočino nameščeni v poseben pas ob boku. Takšen pas nas ne ovira pri vadbi in tekočino imamo vedno pri sebi.

Naravna intervalni vadba

Pri tej metodi izvajamo športno aktivnost od 30 minut do treh ur. Vadba se izvaja na nekoliko višji stopnji intenzivnosti napora kot pri metodi kontinuirane obremenitve. Priporočljiva je vadba v okvirnih mejah od 75 do 80 oz. 85 % maksimalnega srčnega utripa. Tovrstna aerobna vadba naj bi potekala na valovitem terenu, kjer že sam teren narekuje spremembe v intenzivnosti napora. V vzponih se približujemo zgornjim in pri vadbi navzdol spodnjim referenčnim vrednostim predvidenega intervala srčnega utripa.



Pri vadbi smo zelo pozorni tudi na pravilno tehniko izvedbe gibanja. Pri tovrstni vadbi moramo zlasti v začetku prisluhniti našemu organizmu, saj vadba ne sme biti tako intenzivna, da bi se v organizmu oglašal občutek preobremenjenosti. Metodi kontinuirane obremenitve in naravne intervalne vadbe sta osrednji in zadostni za razvoj vzdržljivosti pri tistih posameznikih, ki želijo poskrbeti za svoje zdravje in ustrezno psihofizično ravnovesje svojega organizma.

Dolga intervalna vadba

Ta metoda vadbe vsebuje izmenično zaporedje faz napora in faz razbremenitve. Vsaki fazi napora sledi faza razbremenitve. V fazi napora izvajamo športno aktivnost pri določeni stopnji intenzivnosti obremenitve, v fazi regeneracije se organizem umirja. Vadba naj bi razvijala predvsem centralne telesne mehanizme za povečanje porabe kisika. Napor naj bi trajal od tri do deset minut, nato sledi dve do tri minute aktivnega počitka v obliki lahkotne hoje oziroma teka. Vadbena enota naj bi vsebovala štiri do deset enot napora, odvisno od ciljev vadbe. V fazi napora naj bi opravljali vadbo z intenzivnostjo med 80 do 85 % posameznikove maksimalne srčne frekvence. Ponavadi vadimo na posebej izbranem terenu, ki je srednje do precej zahteven. Med naporom ohranjamo intenzivnost v predvidenih mejah, med počitkom se lahkotno gibamo. Če se tempo gibanja med ponovitvami upočasnjuje, je to znamenje za predčasen konec vadbene enote.



Kratka intervalna vadba

Ta metoda posega v višje intenzivne obremenitve in se prav tako izvaja v intervalih kot prejšnja. Zaradi razmeroma visoke intenzivnosti napora ni primerna za splošno populacijo ljudi, ki se ukvarjajo s športno rekreacijo. Uporabna je za razvoj vzdržljivosti v tekmovalnem in vrhunskem športu, saj je tempo dela v fazi napora na ravni tekmovalnega ali celo višji. Čas dela v intervalu je razmeroma kratek in je omejen na 10 do 90 sekund, odmori med ponovitvami trajajo od 20 do 30 sekund. Število faz napora je odvisno od časa napora v intervalu. To število se giblje med 10 in 20 ponovitvami. Intenzivnost dela se giblje v intervalu med 85 in 90 % maksimalne srčne frekvence posameznika. Takšna vadba je pomembna za povečevanje sposobnosti absorpcije kisika tako na centralni kot lokalni ravni. Tudi tukaj tempo ne sme padati med posameznimi ponovitvami. Čas med ponovitvami oziroma odmore izrabimo za aktivno obnovo organizma z izvajanjem sprostilnih gimnastičnih vaj, hoje in lahkotnega teka. Zaradi visoke intenzivnosti dela, ki je na ravni tekmovalnih zahtev, je treba paziti na tehnično plat izvedbe gibanja.

Fartlek (igra hitrosti)

Vadbo pri tej metodi izvajamo v različnih ritmih in hitrostnih tempih (od vložkov hoje do maksimalnega napora oziroma šprinta). Metoda je univerzalno uporabna, lahko se izvaja z vsemi sredstvi vadbe oziroma treniranja (tek v naravi, nordijsko rolkanje, tek na smučeh ...). Čas dela v povečani intenzivnosti napora je odvisen od konfiguracije terena oziroma trenutne taktične situacije med vadbo. Odmori so lahko v obliki lahkotnega teka z vložki hoje, časovno so odvisni tudi od oblike terena. Število vložkov s povišano intenzivnostjo napora je odvisno od občutkov vadečega in namena vadbe. Fartlek lahko vključimo v del teka na razdaljo



oziroma kombiniramo z metodo kontinuirane obremenitve. Tempo dela lahko naraste tudi do maksimalnega napora, vendar je treba pri tem ohranjati sproščenost pri gibanju. Za to metodo izbiramo variabilne terene. Tekmovalci v vzdržljivostnih športnih panogah izvajajo metodo fartleka tudi med tekmovalno sezono, da se izognejo monotoniji obremenjevanja v tekmovalnem obdobju. Vsekakor je potrebno nenehno paziti na tehnično plat, saj je nesmiselno povečevati hitrost na račun zanemarjanja tehnične izvedbe gibanja.

Vadba tekmovalnega tempa

Tudi ta metoda je namenjena samo tekmovalcem v različnih vzdržljivostnih športih. Čas dela v intervalih je krajši od običajnega tekmovalnega, zato je tudi tempo dela višji od tekmovalnega. Čas dela v intervalu obsega od 5 do 20 minut. Aktivni odmori med ponovitvami trajajo od 5 do 10 minut. Izvedemo 2 do 5 ponovitev (intervalov) pri visoki intenzivnosti napora, ki se giblje med 85 do 95 % posameznikove maksimalne srčne frekvence. Tudi pri tekmovalcih ta metoda zavzema majhen delež v sistemu procesa treniranja. Obseg te metode narašča s približevanjem tekmovalne sezone. Nekateri tekmovalci potrebujejo več tovrstnih obremenitev, da razbijejo monotonost počasnega t.i. „usidranega“ tempa. Tudi pri občasnih prehodih preko tekmovalne hitrosti je treba vzdrževati pravilno tehniko gibanja. Primer vadbe tekmovalnega tempa so lahko tudi pregledna tekmovalna na krajše razdalje pred začetkom tekmovalne sezone.

Vadba anaerobnega tipa

Uporabljajo jo samo odrasli zelo trenirani tekmovalci v vrhunskem športu. Namen takšne vadbe je v povečanju tolerance do večjih količin mlečne kisline v aktivnih mišicah. Delo pri intenzivnosti napora med 90 do 100 % maksimalne individualne srčne frekvence traja približno eno minuto. Odmori med ponovitvami so dolgi od dve do tri minute. V vadbene enoti glede na počutje izvedemo 5 do 10 ponovitev visoko intenzivnega napora. Vadimo zelo kontrolirano, nikoli te metode ne uporabljamo v pripravljalnem obdobju. Ne vključujemo jo v proces treniranja mladine. Ta metoda lahko poveča splošno sposobnost organizma samo za nekaj odstotkov, zato mora biti zelo nadzorovana. Z neustrezno tovrstno vadbo lahko organizmu več škodimo kot koristimo. Tudi vrhunski tekmovalci takšnega treninga ne izvajajo najmanj tri dni pred tekmovaljem. ♥

Grad Strmol

Valentina Vovk

Vas zanima kakšno povezavo ima grad Strmol z romanom *To noč sem jo videl*?
Odpravite se na grad Strmol.



Pročelje gradu Strmol
(Foto: Valentina Vovk)

Včasih se tedenske obveznosti prelijejo tudi na vikend in takrat je potrebno pozabiti na ležerne in počasne sobote. V takšnih primerih je organizacija dneva in delitev dela v družini še toliko bolj pomembna, da lahko ob koncu vikenda ugotovimo, da nam je



Kipi
(Foto: Valentina Vovk)

vseeno uspelo združiti prijetno s koristnim. V jesensko zimskem času, ko so dnevi precej krajši, delo za računalnikom lahko počaka in se opravi pozno popoldan, ko je zunaj že temno.

Moj izlet na grad Strmol, se je zgodil prav na en tak delovni vikend. Prav veliko časa nisem imela, želela pa sem nekam ven v naravo in da bi lahko obenem sprehodila tudi svojo psičko. Ker živim na obrobju prestolnice v smeri prosti Gorenjski, sem idejo za izlet iskala nekje v okolici svojega doma. Pred kratkim sem že drugič prebrala Jančarjev roman *To noč sem jo videl* in tako sem pomislila, da bi se odpravila do gradu Strmol, ki je le slabe pol ure oddaljen od mojega doma.

Vas zanima kakšno povezavo ima grad Strmol z romanom *To noč sem jo videl*? Drago Jančar je svoj roman zasnoval na resnični in tragični zgodbi nekdanjih lastnikov gradu, Ksenije in Rada Hribarja. Idejna zasnova romana temelji na pisateljevem preučevanju medvojnega gradiva in tragične usode, ki je leta 1944 doletela premožna Ljubljanka. Zakonca Hribar sta grad Strmol kupila leta 1936, preuredila sta ga v razkošno svetovljansko rezidenco in si tu ustvarila dom. Roman temelji na izmišljeni zgodbi, ki pa ima stične točke z resničnostjo oziroma je inspiriran z resničnima likoma. Na začetku romana je citat slavnega pisatelja, pravljicarja Andersena, »naše izmišljene zgodbe, narejene iz resničnosti«, ki nas že na začetku branja seznanja s tem dejstvom.

Osrednji lik romana je ekscentrična, izobražena in za svoj čas izjemno samosvoja ženska, Veronika Zarnik, ki po skrivnostnem izginotju še dolgo buri spomin petih prvoosebni in skrajno subjektivnih pripovedovalcev. Če ste roman prebrali, potem veste o



Obzidje je dobro ohranjeno
(Foto: Valentina Vovk)



*Ksenija Hribar s krokodilom
(Foto: Valentina Vovk)*

čem pripovedujem, če ga pa še niste, vas vabim k branju in raje ne povem več, da vam ne bi kvarila bralnega veselja. Povem le to, da je Veronikin lik navdahnjen z življenjem Ksenije Hribar.

Kdo sta bila zakonca Hribar? Rado Hribar, bančnik in industrialec, je bil pred drugo svetovno vojno del takratne elite, ki je bil dobrodošel gost na vseh evropskih dvorih. Njegov oče, Dragotin Hribar je ustanovil nekdanjo tovarno Pletenine medtem, ko je tovarno Šumi podedoval po svoji materi Evgeniji Hribar, rojeni Šumi.

Ksenija Hribar je bila potomka znane družine Gorjup. Njen oče Josip Gorjup je bil eden izmed najbogatejših Slovencev svojega časa. Zakonca Hribar sta živela precej razkošno in ekscentrično življenje. Med drugim sta bila oba tudi pilota. Rado ter njegova brata Peter in Sveto so namreč načrtovali tovarno majhnih letal, vendar se ta želja žal ni nikoli uresničila. So pa po Petrovih načrtih izdelali dva primerka manjših letal, ki sta bila tudi po koncu vojne še kar dolgo delujoča.

Intimno življenje zakoncev, ki je bilo kot rečeno navdih za pisanje omenjenega romana, je bilo precej burno, polno padcev in vzponov. Ksenija se je namreč močno zaljubila v srbskega častnika, ki jo je učil ježe. Z njim je pobegnila in tako nekaj časa živela v Valjevu. Po tej avanturi se je vrnila k možu, ki jo je sprejel in se z njo ponovno poročil. Da bi bila zveza tokrat bolj trdna, so ju na poroki simbolično povezali z verigo. Lahko bi rekli, da sta povezana ostala do konca svojih dni, saj so ju januarja leta 1944 partizani likvidirali. Njune posmrtne ostanke, so leta 2015 našli v gozdu nad Mačami pri Preddvoru.

No tako, zdaj ko smo obdelali malo zgodovine in povezavo z Jančarjevim romanom, ki me je navdahnil za ta izlet, pa nazaj k gradu.

Grad je bil v pisnih virih prvič omenjen leta 1287, ko je bil njegov lastnik vitez Verijand Strmolski. Skozi zgodovino so se lastniki menjavali in kot že omenjeno, sta ga leta 1936 kupila zakonca Hribar.



*Iz muzejske zbirke
(Foto: Valentina Vovk)*

Po denacionalizaciji so se potomci odločili za odškodnino in tako je zdaj grad v državni lasti in je protokolarni objekt. Obenem pa je tudi butični hotel, kjer se odvijajo poroke, različna praznovanja in poslovna srečanja. Grad, ki se nahaja v občini Cerklje na Gorenjskem, ni zelo velik, je pa eden lepše ohranjenih gradov pri nas, ki so ga pred leti v celoti obnovili in odprli za javnost. Na gradu so organizirani vodeni ogledi, vendar si tega zaradi svoje impulzivne odločitve za izlet, žal nisem mogla ogledati. Priporočam torej, da se pred odhodom pozanimate glede terminov ogledov in si rezervirate svojega. V gradu si namreč lahko ogledate bogato zbirko pohištva, slik in drugih zanimivih predmetov, ki pričajo o življenju njegovih lastnikov.

Nekje sem prebrala, vendar tega nisem preverila, da imajo tudi zanimivo ponudbo, Graščak za eno noč. To mora biti zanimiva izkušnja, saj se menda lahko spremenite v pravega graščaka ali graščakinjo. Nastanijo vas v grajski suiti, postrežejo s slavnostno grajsko večerjo, zjutraj pa vam zajtrk pripravijo na terasi s pogledom na celotno posestvo in jezero pod gradom.

Jaz sem si privoščila sprehod po grajskem posestvu in zaradi piščke zavila tudi v gozd, tik za gradom. Okolica gradu je skrbno urejena in grajski kompleks z jezerom deluje kot dvorec iz pravljice, zato je bil sprehod zelo prijeten.

Kratek izlet sem zaključila v bližnji kavarni Strmol, ob kateri sem ob prihodu parkirala avtomobil in kjer sem se ob koncu sprehoda pogrela in posladkala s hišno tortico. Kavarna je zelo lepo urejena, ima veliko teraso ter urejeno otroško igrišče na travniku pred njo. V času mojega obiska je bilo mrzlo, zato sem kavico in tortico uživala v kavarni. Interijer kavarne krasijo povečane črne bele fotografije, iz družinskega albuma lastnikov. Moj pogled je še posebno pritegnila fotografija Ksenije Hribar, ki v naročju drži svojega hišnega ljubljénčka krokodila. Ta krokodil je menda nekoč ugriznil gospodarja, zato so ga nagačili in zdaj pri vhodu pozdravlja obiskovalce gradu. No, pa imam še en razlog več za to, da si rezerviram termin za voden ogled notranjosti gradu. ♥

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Občni zbor podružnice v Ruski dači

V Ruski dači na obrobju Ljubljane smo imeli letošnji občni zbor Ljubljanske podružnice Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Polna dvorana se je poklonila pokojnemu primariju Borisu Cibicu z ogledom filma Rojen za zdravnika.

Za zanimiv začetek je poskrbel predsednik društva prim. Matija Cevc, dr. med., z zanimivim predavanjem o zdravem načinu življenja skozi zgodovino razvoja človeštva.

Predsednica podružnice Darinka Pavlič Kamien je najprej predstavila zgodbo

Ruske dače ter v uvodu poročala o pestrih aktivnostih v preteklem letu. Občni zbor je izvolil novo vodstvo podružnice za prihodnje štiriletno obdobje na čelu s predsednico Darinko Pavlič Kamien. V upravnem odboru bodo delovali še Marija Župec, Marija Babnik, Nina Ličer, Marko Morel, Boris Kurent, Vladimir Pegan in Franc Zalar.

Na občnem zboru smo potrdili delovni program podružnice. Prvi akciji po občnem zboru bosta izlet z vlakom v Kamnik aprila



Predsednica Podružnice Ljubljana Darinka Pavlič Kamien (Foto: Sandra Kozjek)



Rožančevi fantiči so se nam predstavili z ljudskimi pesmimi (Foto: Sandra Kozjek)

in Pohod ob žici maja. Podružnica je predlagala vodstvu društva in drugim podružnicam, da skupaj pripravimo program aktivnosti v spomin na preminule velikane našega društva prof. Josipa Turka, Vlada Žlajpaha in primarija Borisa Cibica.

Rožančevi fantiči so z ljudskimi pesmimi prispevali, da je bilo razpoloženje v Ruski dači res prijetno. Posebna zahvala pa velja tudi prijaznim gostiteljem. ♥

Darinka Pavlič Kamien

PODRUŽNICA POSAVJE

Tradicionalno pustovanje

Člani in članice Društva za zdravje srca in ožilja – Podružnica Posavje smo se 17. februarja 2024 zbrali v Brežicah na pohodu po vzhodnem delu mesta, ki ga običajno prezremo. To je predel spuščajočega brežca (hriba), na katerem stoji glavna mesta Brežice.

Pohodnike je vodila Ana Kalin in je trajal skoraj dve uri. To je več kot dovolj za dobro razgibanje telesa in za sproščen pogovor med pohodniki. Tudi tokrat smo imeli lepo vreme. Po pohodu smo priredili v gostišču pri Štefaniču v Brežicah še tradicionalno maškarado.



Gremo na rob Brežic (Foto: Jani Žarn)

Vsako leto jo organiziramo na prvo soboto po pustnem toroku. Nekateri naši člani se lepo našemijo in tudi drugi udeleženci nadenejo nekaj znakov pusta. Imeli smo tudi glasbenika za ples. Izvedemo ocenjevanje mask in dodelimo nekaj nagrad za vzpodbudo za naslednje leto. Seveda ne gre brez dobrega kosila, ki je zaključeno s pustnim krofom. ♥

Franc Černelič



Naše maškare (Foto: Jani Žarn)

Pohod v Črnečo vas

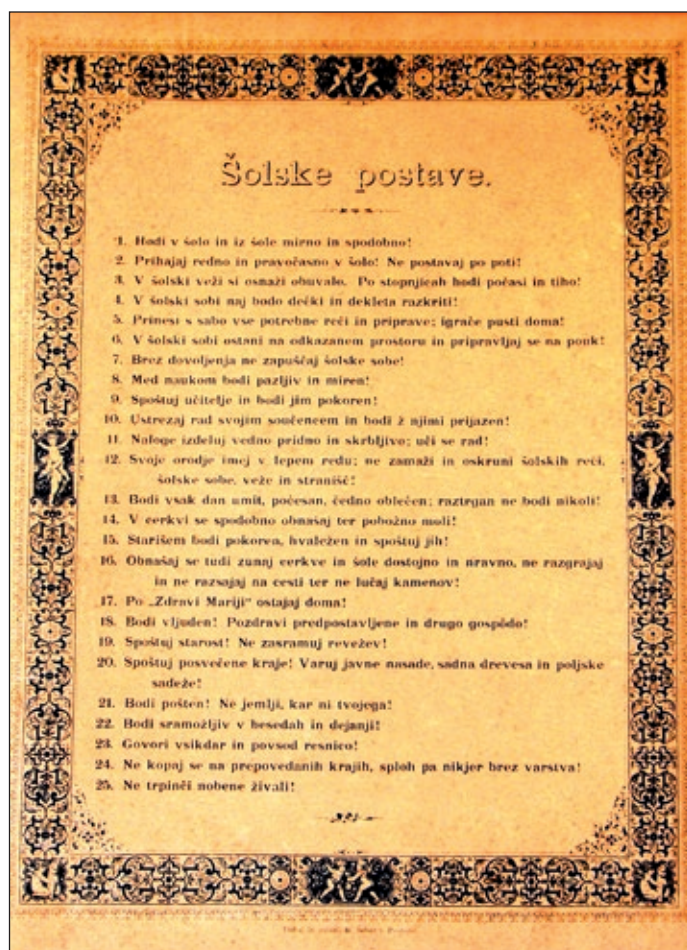
Že v soboto, 23. marca 2024 smo organizirali pohod v Črnečo vas in okolico v Občini Kostanjevica na Krki. Skoraj poln avtobus nas je bilo. Tisti, ki so ostali doma zaradi slabe napovedi vremena, so se spet zmotili. Imeli smo res lepo vreme. V Črneči vasi smo videli složno akcijo čiščenja okolja z udeležbo številnih starih in mladih krajanov. Lahko so zgled složnosti marsikateremu kraju. Nekoč revna vasica je danes posodobljena s številnimi novogradnjami. Sprejel nas je Matej Kuhar vodja razvoja in sodelovanja v kraju. Razkazali so nam lepo obnovljeno nekdanjo podružnično ljudsko šolo in obnovljen uskoški stražni stolp. Seznanjeni smo bili z zgodovino in okrepčani s kozarčkom dobrega vina. Po ogledu zgradb smo šli še proti okoliškim naseljem z lepimi razgledi v dolino in do cerkvice Sv. Mohorja, kjer smo malicali iz nahrbtnika. Pohod smo zaključili pod Oštrcem na Dolščah ob kavi. Spet se je potrdilo spoznanje, da je v domačem okolju možno najti lepo število zanimivih krajev, ki jih komajda poznamo.



Pred šolo nas je sprejel Matej Kuhar (Foto: Jani Žarn)

Izkoristimo torej vsako priložnost za gibanje in druženje. ♥

Franc Černelič



Zanimive nekdanje šolske postave – preberite (Foto: Jani Žarn)

Volilni občni zbor

Letos je bilo tudi volilno leto za organe upravljanja društva. Na volilni zbor članov smo se zbrali 7. marca 2024 v dvorani Mladinskega centra v Brežicah. Po kulturnem programu, ki so ga pripravili v Glasbeni šoli Brežice, je sledilo zanimivo predavanje prof. dr. Marjete Terčelj dr. med., o vzrokih nastanka težkega dihanja. Po predavanju je bilo kar nekaj vprašanj, na katere je odgovorila. Gotovo bi se lahko zadržali na temi še kakšno uro, a nas je čakal program zbora članov. Po ugotovitvi sklepčnosti je zbor vodila gospa Ivanka Medvešček s sočlanoma. Predstavljena poročila so bila soglasno sprejeta. Sledila je razrešnica in volitve novih organov društva. Za dobro nadaljnjega dela podružnice po 25 – tih letih smo izvolili nekaj novih članov in ohranili del aktivnih za kontinuiteto dela.

Za predsednika je bil izvoljen Dražen Levojevič, dipl. prav., podpredsednica je ostala dr. Milena Strašek, tajnica Ana Kalin in člani UO so: Helena Hostar, Alenka Koritnik, Marija Novak, Franc Črnelič, Slavica Erban in Tončka Les. V NO so bili izvoljeni Zdenka Gorišek, Jožica Gašperin in Emica Uršič. Z novo izvoljenimi člani smo samo še močnejši in verjamem tudi v nove ideje, ki bodo popestrile dogajanja. Program dela za leto 2024 je bil prav tako sprejet. Nagovorili so nas tudi podpredsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije Franc Zalar, podžupan Občine Brežice in predstavniki društev na področju zdravja. Volilni zbor članov smo zaključili v prijetnem pogovoru v avli dvorane.



Novi predsednik podružnice dipl. prav. Dražen Levojevič
(Foto: Meho Tokič)

Rad bi se zahvalil tudi preko revije »Za srce« vsem, ki ste v času mojega predsedovanja Podružnici Posavje sodelovali, ustvarjali prijetne medsebojne odnose in dajali pobude za naše aktivnosti v naše skupno zadovoljstvo in krepitev zdravja. Brez vas drage članice in člani ni ničesar.

V četrtek, 21. marca smo se izvoljeni delegati udeležili skupščine društva v Ljubljani, kjer je dr. Milena Strašek prejela najvišje možno priznanje društva »častni član«. Čestitamo! ♥

Franc Črnelič



Predavateljica prof. dr. Marjeta Terčelj dr. med.
(Foto: Meho Tokič)



Delovno predsedstvo in poročevalec, Franc Črnelič
(Foto: Meho Tokič)



Prisotni na zboru članov
(Foto: Meho Tokič)

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO

Člani Podružnice za Dolenjsko in Belo krajino
smo se srečali v Črnomlju

Ker nam je mar natančno pogledamo vrednosti testa in prisluhnemo razlagi in napotkom (Foto: Sonja Gobec)

Letni Zbor članov društva, ki uspešno deluje, je na nek način praznik za vse, ki so društvu pripadni, z društvom čutijo in s svojo aktivnostjo soustvarjajo zgodbe. V naši Podružnici smo letos ta praznik doživeli v prostorih Restavracije Štajdohar v Kanižarici. Že ob prihodu v domiselno urejeno veliko dvorano se je zdelo, da nam bo že sam prostor zagotavljal uspešnost dogodka in tako je tudi bilo.



Predsednica Podružnice Petra Žagar v pozdravnem nagovoru udeležencev današnjega Zbora (Foto: Sonja Gobec)



Test 2-minutnega stopanja na mestu je eden od način preverjanja naše telesne zmogljivosti (Foto: Sonja Gobec)

Takole so vse zbrane na Zboru in v predhodnem dvournem izvajanju preventivnih meritev in testiranj še s pismom, ki ga objavljamo v celoti, za obuditev spomina tistim, ki ste bili prisotni in za vse, ki se, žal Zbora niste udeležili, nagovorile naše predane kolegice s Centra za krepitev Zdravja ZD Črnomelj, ki so tega dne za nas izvajale promocijo zdravja:



Predavateljici Anita in Katarina sta nas posvarili, naj bomo pozorni pri nakupovanju, saj se sladkor nahaja v mnogih živilih in pijačah, kjer ga sploh ne pričakujemo (Foto: Sonja Gobec)

»Spoštovani člani Društva za srce, Podružnice za Dolenjsko in Belo krajino Novo mesto!

V torek, 12. 3. 2024, je v Črnomlju potekal zbor članov Društva za srce, Podružnice za Dolenjsko in Belo krajino. Udeležile smo se ga tudi diplomirani medicinski sestri Katarina in Anita, ter diplomirana fizioterapevtka Tjaša iz Centra za krepitev zdravja Črnomelj.

Katarina in Anita sva pripravili predavanje o zdravem življenjskem slogu. Osredotočile smo se predvsem na pomembnost preventive in promocije zdravja v naši skupnosti. Ena od osrednjih tem predavanja je bila poudarjanje zdravega in aktivnega življenjskega sloga, ter kako prepoznati skriti sladkor v vsakdanjih živilih in kako lahko bolje razumemo deklaracije izdelkov, ki jih kupujemo. Sladkor je lahko skrit v številnih živilih, ki jih uživamo vsak dan. Od brezalkoholnih pijač do pakiranih prigrizkov, na videz zdravih jogurtov do omak in celo nekaterih vrst kruha, sladkor se lahko prikrade na naše krožnike brez opaznega opozorila. Zato je ključnega pomena, da postanemo pozorni potrošniki in se naučimo brati deklaracije izdelkov, da lahko prepoznamo različne oblike sladkorja. Pomembno je razumeti, da prekomerni vnos sladkorja lahko negativno vpliva na naše srce in splošno zdravje. Zavestno spreminjanje prehranskih navad in izbira živil z manj dodanega sladkorja lahko pripomore k zmanjšanju tveganja za srčno-žilne bolezni in druga kronična obolenja. Predavanje je poudarilo tudi pomen celostnega zdravega življenjskega sloga, ki vključuje uravnoteženo prehrano, redno telesno aktivnost, nadzor stresa in zadostno količino spanja. Z majhnimi, a vztrajnimi koraki lahko vsak od nas prispeva k izboljšanju svojega zdravja in splošnega počutja. Zdrave navade in redna telesna dejavnost pozitivno vplivata na naše srce, ožilje in splošno počutje. Na koncu predavanja je Tjaša izvedla tudi aktivni odmor za udeležence.

Zdravje je v naših rokah, in vsak korak v pravo smer je korak k boljšemu jutri.

V okviru zborovanja smo izvedle tudi praktičen del, kjer so se udeleženci lahko preizkusili v ocenjevanju svoje telesne pripravljenosti. Z uporabo 2-minutnega testa

stopanja na mestu smo preverile aerobno zmogljivost, ki je pomemben pokazatelj srčno-žilnega zdravja. Rezultati so nam dali vpogled v trenutno stanje telesne pripravljenosti udeležencev. Poleg tega smo ocenjevale tudi mišično moč s pomočjo dinamometra. Mišična moč je ključnega pomena za ohranjanje funkcionalne neodvisnosti in zmanjšanje tveganja za poškodbe, zato smo želele udeležence spodbuditi, da v svoj vsakdan vključujejo tudi vadbo za moč.

Za ohranjanje in izboljšanje zdravja je priporočljivo, da smo v tednu zmerno intenzivno telesno dejavni od 150 do 300 minut ter visoko intenzivno telesno dejavni od 75 do 150 minut. Prav tako je priporočljivo, 3 – 4x na teden izvajamo različne vaje za moč in gibljivost. Te vaje lahko vključujejo dvigovanje uteži, vaje z lastno težo ali elastikami ter druge oblike vadbe ki krepijo

mišice in izboljšujejo gibljivost. Zaželeno je, da 2 – 3x na teden izvajamo tudi vaje za ravnotežje, saj lahko z njimi preprečimo padce, predvsem v starosti.

Pomembno je, da telesno dejavnost prilagodimo svojim sposobnostim in zdravstvenemu stanju ter se posvetujemo s strokovnjakom glede primerne oblike za nas. Redna telesna dejavnost je ključnega pomena za ohranjanje splošnega zdravja in dobrega počutja ter lahko pomaga pri preprečevanju številnih kroničnih nenalezljivih bolezni.

Pozitivno smo bile presenečene nad udeležbo in odzivnostjo članov, zato se lepo zahvaljujemo vsem, ki ste sodelovali pri aktivnostih, ki jih je za vas pripravil Center za krepitev zdravja Črnomelj.

Lepo vas pozdravljamo,

Anita, Katarina in Tjaša»

Zadovoljni smo bili tako organizatorji kot udeleženci. „Pa kako šik in dobro je bilo pripravljeno kosilo, pa kako hitro smo bili postreženi“ so bile besede številnih zadovoljnih ljudi. Tako so govorile tudi iskricke sreče in zadovoljstva v očeh tistih, ki besed niso izgovorili na glas.

Današnje popoldne tu v Kanižarici smo doživeli kot en lep spomladanski praznični dan, ravno na Gregorjevo, 12. marca, ki bo, verjamemo, vsem ostal v lepem spominu.



Sonja Gobec

Z vlakom in peš odkrivamo zanimivosti Dolenjske in Bele krajine

Zakorakali smo na naš prvi pohod v sklopu aktivnosti, ki jo letos uvajamo na novo in smo jo poimenovali »Z vlakom in peš odkrivamo zanimivosti Dolenjske in Bele krajine«. Vse poti se začnajo s prvim korakom.

Za začetek v številčno majhni skupini, sicer pa z velikim srcem in z vero, da nas



Pohodnikom skozi Trebni vrh prijazen in udoben kotiček za oddih in okrepitev ... tudi pohodniki po eni od tras slovenske Jakobove poti gredo tu čez
(Foto: Sonja Gobec)

bo vse več, smo se podali na prvi pohod, za začetek na Trebni vrh. Do izhodišča v Trebnjem, kot smo si zadali, smo se pripeljali z vlakom, za kar smo uporabili brezplačno vozovnico za upokojeince in po izstopu smo kar strumno, vendar razumno, vzeli pot pod noge novim doživetjem naproti. Za vzpon do najvišje točke našega pohoda na Trebnem vrhu smo kar dobro delali in vse slabo, kar se nabere v naših organizmih, odplaknili z znojem. »O, kako se prileže obleči svežo, suho majico. Pa kako smo lahki.« so bile besede zadovoljnih udeležencev.

Premagali smo slabih 300 m višinske razlike (Trebnje 288 mnm, Trebni vrh 581 mnm). Po krajšem počitku in seveda nadomestilu izgubljenih tekočin in energije smo se spustili proti dolini. Sestopili smo do razgledne točke nad vasjo Vrhtrzebne, kjer je zgrajeno kamnito obeležje »Slovenskega greenwicha« z bronastim reliefom Slovenije, na katerem so prikazani pomembnejši kraji v Sloveniji, višji vrhovi in potek 15. poldnevnik preko slovenskega ozemlja. Se še spomnimo lekcij geografije: poldnevnik ali meridiani so navidezni polkrogi, ki povezujejo severni in južni tečaj zemeljske oble in vse kraje, kjer sonce istočasno vzhaja, doseže poldan in zahaja.

Nadaljevali smo v zložnem spustu, v zadnjem delu po odseku etape Slovenske



Točno na 15°00'00" zemljepisne dolžine; takole so Trebanjci v naselju Vrhtrzebne obeležili potek 15. poldnevnik skozi Slovenijo
(Foto: Sonja Gobec)

pisateljske poti, do kraja Ponikve, kjer smo stopili na vlak in se odpeljali proti domu. Pot je zelo lepo urejena, označena in jo priporočamo vsem, ki boste brali tele vrstice. Imamo izkušnjo in smo odprti za nasvet ali pomoč. Srečno na novih poteh!



Sonja Gobec

PODRUŽNICA ZA KRAS

Prvi trojček pohodov v letu 2024

Najljubši in pretežni del aktivnosti naše podružnice za Kras so naši mesečni pohodi. Načeloma jih izvedemo vsako tretjo nedeljo v mesecu, izjemoma zaradi različnih vzrokov pa včasih tudi tretjo ali četrto soboto ali nedeljo v mesecu. Naprej jih ne določimo točno, ker je to organizacijsko zelo težko. Nekaj jih izvajamo in ponavljamo vsako leto, ti so naš »zlati standard« in že kar tradicija (svetovni dan srca v Vilenici in okrog Novega leta pot Napoleonika), druge pa izumljamo nove in nove, saj idej in možnosti po Krasu in okolici in nasploh po naši prelepi Sloveniji je nešteto.

Po vsakem druženju zunaj, v naravi, si rečem: »Ta pohod pa moram opisati in ga v Reviji za srce deliti z ostalimi člani Društva po vsej Sloveniji, ker je bilo prečudovito. Mogoče se bo še kdo odločil in se odpravil na poti, ki jih prehodimo ali pa se nam bo naslednji pridružil in jih prehodil z nami«. In res smo veseli, ko se nam pridružijo člani in nečlani iz kateregakoli dela Slovenije ali bližnjih sosedskih držav. Vsako pohajanje po naravi v dobri družbi je presenečenje tako glede števila kot različnosti udeležencev. Prijave niso potrebne in to še bolj popestri pričakovanje, ko se ponavadi zjutraj ob osmi ali pol deveti uri zberemo

v Sežani na stari avtobusni postaji nasproti občine ali na drugih dogovorjenih krajih. Pozdravimo se, se spoznamo in se dogovorimo, kako si bomo polepšali ta nedeljski dopoldan in del popoldneva. Poskušamo se prilagoditi posebnostim udeležencev, ki so lahko od nekaj let stari otroci pa do skoraj 90 letniki. V naših nahrbtnikih je malica, obvezno pijača in v srcih dobra volja.

Tako smo pričeli tudi to leto 2024. Prvi trojček bom na kratko opisala v tem prispevku, ker žal ni časa, da bi vsakega posebej, saj bi bilo marsikaj za povedati.

Ljubislava Škibin

Po Napoleonovi sprehajalni poti

Januarja smo se odpravili po Napoleonovi sprehajalni poti v bližnji Italiji. V zavetju poti ob robu morja, nad tržaškim zalivom nas še nikoli ni presenetilo slabo vreme tudi tokrat je bilo tako.

Prečudovit dan, s prekrasnim razgledom in prijetnim razpoloženjem so nam še dodatno polepšali naši gostje iz podružnice Posavje. Skupaj smo se sprehodili po poti zdravja, žajbljevi poti, do plezalnih sten, kjer smo v živo lahko opazovali plezalce v stenah. Nato smo se krožno vračali čez manjši hrib in se ustavili na razgledišču in malo kasneje pri cerkvi na Vejni. Cerkev Marije matere in kraljice me vedno znova navduši in preseneti tako s svojo zunanjo neobičajno podobo in notranjo vsebino in oltarji. Vračali smo se nazaj skozi gozdiček in veseli smo bili, da nismo razočarali naših gostov in ostalih udeležencev in jih tudi ne preveč utrudili, saj je bila ce-

lotna krožna pot nazaj do obeliska na Opčinah ravno prav dolga in naporna za vse. Takih druženj z gosti drugih podružnic si želimo čim več tudi v prihodnje.



Skupinska slika z Napoleonike
(Foto: Ljubislava Škibin)



Na začetku poti Napoleonike
(Foto: Iztok Čebohin)



Razgled pri cerkvi na Vejni
(Foto: Iztok Čebohin)

Po Krasu

V februarju smo se odločili za pot po Krasu s posebno dodano vsebino. V naš pohod samo po ravnem po tipični kraški gmajni z vsemi lepotami, ki jih razkriva zimski čas, smo vključili še nekaj za čisto in zdravo naravo. Udeležence smo povabili k temu, da pobereмо vse smeti, ki jih bomo našli na in ob poti. Prostovoljci so bili takoj pripravljeni sprejeti 6 palic za pobiranje smeti in njihovi pomočniki vreče v katere smo spravili »ulov«. V treh urah prehojenih poti med Lipico in Lokvijo smo si ogledali lepote Krasa, naravno »forma vivo«, mejne kamne, lipiški kamnolom, kjer smo se »pomartinčkali« na sončku in se okrepčali. Nazaj smo se odpravili krožno čez drn in strn po bližnjici ob lipiškem zidu, kjer smo se seznanili tudi s suhozidno gradnjo oziroma popravlilom kamnitega zida kobilarne Lipica. Gospod Dušan Okoren nam je iz prve roke pojasnil, kako poteka taka suha gradnja oziroma popravilanje starih kamnitih zidov po Krasu v današnjih časih in nas prepričal na licu mesta o lepoti teh popravljenih zidov, kjer je tudi on sam sodeloval. Našo pot smo zaključili na ekološkem otoku v zaselku Škibini, kjer smo odložili polne vreče nabranih smeti. Ponosno smo ugotovili, da smo tega dne storili nekaj zelo koristnega tako za svoje zdravje neposredno s hojo, dobro voljo in tudi posredno saj smo za sabo pustili osem km očiščene narave. Odločili smo se, da bomo s to prakso še nadaljevali, kjerkoli bo možno. Vsem, ki so bili dejavni pri čiščenju na tej poti pa še enkrat posebna pohvala in zahvala. Pred nekaj leti je na delu te iste poti ob cesti od lipiških vrat do ekološkega otoka, kjer je največ smeti, ki jih nevestni



Ločansko razgledišče
(Foto: Iztok Čebihin)

vozniki in sprehajalci zmečejo v naravo, eden od naši članov, ki je ravno tako kot tega dne naši prostovoljci, sam v grmovju ob zidu pobiral smeti, deležen nepojmljive obravnave policistov, ki so se pripeljali mimo in ga zvelikli na silo čez zid, menda misleč, da je begunec. Za nameček, za nagrado, ker je opravil prostovoljno koristno delo, pa je dobil še globo nekaj sto evrov. Ne glede na to zelo grdo, kar šokantno izkušnjo enega od nas, smo tega dne dokazali, da se ljudje še kako zavedamo pomena ohranjanja zdravja tudi naše narave. Begunca nismo srečali nobenega, čeprav jih je tukaj in čez mejo na Kokoši šlo v različnih zgodovinskih obdobjih nešteto. Vsekakor pa bi z njim, če bi ga srečali, ravnali drugače, bolj človeško, ne glede na to od kod bi prihajal in kam bi želel iti.

Markovska pastirska pot

Tretja naša letošnja izkušnja je bila v marcu, ko smo si šli ogledat novo, med epidemijo korone (tudi ta je prinesla kaj dobrega, ne samo slabo) s pomočjo Mladina Markovščina in občine Hrpelje – Kozina urejeno krožno Markovsko pastirsko pot v vasi Markovščina. Ob krožišču nasproti gostilne Baša stoji tabla, ki vabi na to krožno pastirsko pot. In ker smo se odpravili na njo mi »srčniki«, smo takoj opazili, da je narejena v obliki srca. Pot nas je navdušila s svojimi znamenitostmi, ohranjanjem pristnosti in ustvarjalnimi idejami. Kljub dolžini samo okrog štiri km, smo se na njej zadržali več časa in se naučili vsega pokazanega. Od napajalnega korita in jarnic na začetku, do zelo slikovite Kramarjeve pečine, vojaškega



Tabla za začetku Markovske poti
(Foto: Iztok Čebihin)

bunkerja, velike lovske preže, hriba Bezljaka, Mihčeve pečine in do vodnega vira Bečun, kjer smo se tudi ustavili, pomalicali in poklepetali na sončku ob ribniku. Po malici smo se sprehodili še do Staj in Cajne. Vse nam je bilo popolnoma novo, zelo zanimivo in odločili smo se, da se še v tem letu še enkrat z društvom vrnemo na to pot, ki daje vtis, kot da je Slavnik v daljavi kot na dlani. Pred za-



Pred Bečunom na Markovski poti
(Foto: Iztok Čebihin)

ključkom smo kot navadi z našim srčkom v obliki medalje obdarili najmlajšega udeleženca, tokrat pet letnega Gabrijela. Z veseljem bi to pot predlagali za našo uradno srčno pot, če bo to možno. Na koncu smo na predlog našega vodiča Husu Ludvika obiskali še naravno razgledišče nad vasjo Velike Loče in se poslovili od čudovite Čičarije in Brkinov.

Polni lepih doživetij na teh naših lepih, poučnih in zdravju koristnih poti se veselimo naslednjih druženj na poteh, ki nas še čakajo v tem letu. Vedno smo sprejemljivi za nove ideje in predloge od kogarkoli in se jih veselimo. ♥

Ljubislava Škibin

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Predavanje o vplivu alkohola na naše srce

Gorenjska podružnica za zdravje srca in ožilja je letni občni zbor marca 2024 združila s predavanjem o »vplivu alkohola na naše srce«.

Pregledali smo delo v preteklem letu (poročilo predsednice, finančno poročilo, poročilo nadzornega odbora ...) in predstavili načrt, plan dela v letu 2024. Razprava je bila živahna, podane so bile ideje za nadaljnje delo.

Sledilo je predavanje z živahnim pogovorom in mestoma razpravo. Tema je sovpadala z akcijo 40 dni brez alkohola, ki je letos v slovenskem prostoru potekala že devetnajstič. Slovenija sodi glede odnosa do alkohola med države s tako imenovano moko kulturo, za katero je značilno: lahek dostop do alkohola, nekritičen odnos do pitja, prisotnost v kulturi in njenih običajih ter prenos iz roda v rod. Zaradi mnogoterih posledic pitja alkohola, kot so bolezni, nesreče, odnosne, vzgojne, družinske težave in tragedije trpijo posamezniki, njihove družine, delovna okolja, ožja in širša okolica ter celotna družba.

Predavateljici mag. Erika Povšnar (Center za krepitev zdravja, ZD Kranj) in zdravnica, specialistka družinske medicine Nataša Kern (ZD Kranj) sta poudarili, da alkohol v najrazličnejših smereh spreminja človekovo doživljanje sebe, drugih ljudi in celotne resničnosti v kateri živimo in delujemo. Alkohol omamlja zavest, povzroča umetno potrebo po pitju in vodi v zasvojenost. Je edina ali dodatna komponenta za več kot 200 različnih bolezenskih in

poškodbenih stanj. Med njimi tudi za bolezni srca in žilja. Zaradi pitja alkohola v Sloveniji vsak dan umre 2 osebi, približno 10 oseb je dnevno sprejetih na zdravljenje v bolnišnico. Izpostavili sta, da novejša znanstvena spoznanja kažejo, da varnega, zdravega pitja alkohola ni. Govorimo lahko le o manj tveganem pitju alkohola. Meje manj tveganega pitja alkohola so izražene s »standardno merico alkohola« - 10 g alkohola, ki je približno v 2,5 dcl vina ali 1 dcl vina ali 0,3 dcl žganja. Za zdravega, odraslega moškega manj tvegano pitje pomeni, da ne popije več kot 2 merici na dan, za zdravo, odraslo žensko ne več kot 1 merico na dan. Za posamezne skupine prebivalstva velja naj alkohola ne pijejo (npr. ženske, ki načrtujejo nosečnost, noseče ženske, ženske, ki dojijo, poklicni vozniki, otroci in mladostniki, na delovnem mestu – delavci na višini, osebe, ki jemljejo zdravila, osebe z duševnimi motnjami...). V to skupino sodijo tudi bolniki s kroničnimi boleznimi, tudi bolniki, ki jih pestijo bolezni srca in ožilja.

Pitje alkohola vodi v zasvojenost, ki je bolezen. Zajeda in kaže se na vseh področjih celostnega zdravja posameznika – telesnem, duševnem in socialnem. Utirja s »treningom« po psihični in biološki poti. Duval (1985) je zapisal: »Alkoholizem je bolezen, ne napaka, je trpljenje, ne ugodje. Sužnost in ne šala«. Znanstvena spoznanja in tragične izkušnje v mnogih spoznanjih kažejo, da alkohol ni blago za vsakdanjo rabo!

Erika Povšnar

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Po Gregorčičevi poti: Renče - Gradišče

13. marec. Lep sončen dan se je obetal in na parkirišču v Renčah se je zbralo 62 pohodnikov Društva za srce in ožilje, starih znancev in med njimi tudi nekaj novih obrazov. Vsi smo se veselili zanimivega pohoda po Gregorčičevi poti, krožni poti od Renč čez grič Rabatovec do Gradišča nad Prvačino in nazaj.

Dobro razpoloženi tudi zaradi lepega pomladnega dne smo

vzeli pot pod noge. Pot nas je vodila skozi vas Oševljek do konca vasi. Tu nas je čakal krajši strm vzpon skozi vinograd in že smo se znašli pri „Gregorčičevem“ hrastu, več kot 200 let starem mogočnem drevesu. Ko smo se ozrli naokrog, ni bilo težko razumeti, zakaj se je pesnik tako rad zadrževal v njegovem zavetju. Od tu mu je pogled segal po spodnji Vipavski dolini, po številnih cerkvah in prav do



Skozi Oševljek (Foto: Slavica Babič)



V Gregorčičevem vrtu (Foto: Slavica Babič)

domačih gora, Krna. In njegovo hrepenenje po planinskem rajju je bilo še bolj boleče. Globoko smo se zamislili ob verzih pesmi Človeka nikar, ki jih je zares občuteno recitala gospa Neva Hönn. Tu se nam je pridružil gospod Miro Kerševan, domačin iz Gradišča in dober poznavalec pesnikova življenja. Kratko nam je predstavil Gregorčičevo življenje v Gradišču. Povabil nas je na obisk same vasi.

Ustavili smo se pri partizanskem spomeniku sredi vasi, delu kiparja Negovana Nemca. Ogledali smo si vaško cerkev, glavni postanek pa je bil na griču nad vasjo, kjer stoji ob nekdanji Gregorčičevi kmetiji zares lep in svetel kulturni dom. Pred njim stojita doprsna kipa pesnika Simona Gregorčiča in slikarja Jožefa Tomince, znamenitega portretista iz 19. stoletja. Tominc je zadnja leta svojega življenja živel v Gradišču in je tu tudi pokopan. V prostorih kulturnega doma smo lahko videli razstavljenih nekaj reprodukcij njegovih portretov. Osebe so bile kot žive, smo se strinjali.

Tu smo se tudi okrepčali, potem pa pot nadaljevali skozi svetel gozd in se ustavili na vrtu, ki ga je nekoč obdeloval pesnik. Na

klopici tu „počiva“, se razgleduje širom po Vipavski dolini in se hrepenenče ozira po domačih gorah. Ni si težko predstavljati, da je prav tu nastala njegova zelo znana pesem Nazaj v planinski raj. Nehote so mi v ušesih odzvanjali verzi „v deželi bivam rajskomili, srce pa gor mi sili...“ Sledilo je še skupinsko fotografiranje v „družbi“ pesnikova kipa. Gospod Kerševan se je tu poslovil, mi pa smo se mu zahvalili za zares prijetno vodenje in vso skrb za ohranjanje spomina na pesnika in njegovo zapuščino. Če nimaš prijaznega vodnika, pa te po Gregorčičevi poti vodijo informativne table.

Zadnji del poti je minil v prijetnem kramljanju in tudi izražanju vtisov s tega lepega dne. Ob tem smo pozabili tudi na kako boleče koleno, gleženj, morda celo žulj.

Lep pohod je bil za nami, še posebej, ker nas veliko teh krajev še ni obiskalo.

Veselimo se novih pohodniških doživetij. ♥

Jelka Urbas Kopinja

Sprehod v Pekel, 21. 2. 2024

Pravijo, da imajo pogumni srečo. In očitno smo člani društva za srce podružnice za severno Primorsko pogumni in imamo srečo. V vsem nestabilnem vremenu zadnjega obdobja se v urah našega pohodniškega druženja nasmehne tudi sonce. Tudi tokrat je bilo tako.

Odpeljali smo se v vas Zalošče in se skozi vinograde sprehodili v vas Saksid in naprej do reke Vipave, do nove brvi čez reko – v Peklu (pri Steskah). Nova brv je člen tematske poti VIPava od Vipave, kjer reka Vipava izvira, do Mirna, kjer prestopi mejo z Italijo. Po etapah smo nekaj delov te poti že prehodili v prejšnjem letu, postopno bomo spoznali celo traso.

Malo pred Steskami je najožji del doline in temu predelu pravijo Pekel. Tu se nahaja jez in eden izmed številnih mlinov na reki Vipavi. Jez upočasnjuje tok reke, ščiti bregove pred izpodjedanjem in pogloblja reko. Globina Vipave tako doseže tudi 4 m.

»Da se domačije v Steskah že stoletja drži ime Pekel, ni naključje. Bučanje Vipave, ropotanje tamkajšnjega mlina, žage in kovačije so bojda povzročali takšen trušč, kot da bi tam prebivali sami peklenščki. Po neki drugi legendi pa se je ime soteske prijelo že prej na račun hrupa, ki ga je med prelivanjem čez naravno stopnico povzročala Vipava. Toda v tistih krajih poznajo tudi Paradiz. Tako

so, za protitež morda, domačini že davno poimenovali območje med Batujami in Zaloščami, kjer Vipava lenobno teče po široki strugi.

Pekel je bil nekoč last grofov Lanthieri in ti so ga leta 1740 temeljito obnovili, leta 1800 so ga prodali družini Pečenko. Poznavalci ga uvrščajo med najlepše slovenske mlina in glede na to, da je imel kar šest koles, sodi tudi med največje v Evropi. V najboljših časih je tam stala prava mala industrijska cona: poleg mlina je delovala še vodna žaga, kovačija in plavž. Kmetje so svoje pridelke v mlin vozili s Krasa in celotne Vipavske doline in na moko čakali tudi po tri dni.« (Katja Munih - Primorski dnevnik 2020)

V Peklu smo se malo oddahnili, okrepčali in jo skozi Saksid in Budihne mahnili nazaj na izhodišče pri pokopališču in cerkvi sv. Lovrenca. Veseli in zadovoljni smo si voščili nasvidenje naslednjic. ♥

Slavica Babič



Med vinogradi (Foto: Julij Dakskobler)



Mlin v Peklu (Foto: Julij Dakskobler)

Previharite vihar – obiščite Grgar!

Spletanje letošnjega venčka pohodov in sprehodov smo v severnoprimorski podružnici Društva za zdravje srca in ožilja po obisku Krasa, sprehodu ob obali v Sesljanu in dolini Branice nadaljevali v nekoliko odmaknjeni in, to si sedaj upamo trditi, po krivem nekoliko na stranski tir potisnjeni, v senci mogočne Skalnice ležeči vasi Grgar.

Grgar leži v kotlini med Trnovsko in Banjško planoto, jugo-zahodno leži največje naselje prve, Trnovo, severno pa Banjšice, ki so dale ime planoti brez pravega središča, vendar posejani z obilico zaselki. Iz Grgarja vodi cesta tudi na zahod v Čepovansko dolino, ki deli Trnovsko-Banjško planoto na dva dela.

Grgar je tako blizu, da je že preblizu, bi lahko rekli, in se morda zato premalokrat odpravimo v te kraje, ki skrivajo, kakor smo se lahko prepričali, marsikaj zanimivega. Mi smo se tja odpravili 20. marca, z avtomobilom je iz Solkana nekako deset minut vožnje, do Prevale pod Sveto Goro, kjer so pred leti uredili krožno križišče, se pot vzpenja, nato pa neprenehoma pada do vstopa v vas, ko se končno zravnava.

Tokrat se nas je zbralo 54 radovednih pohodnikov. Sonce je tik pred koledarsko pomladjo že lepo ogrelo ozračje, pogledi so nam nehote ubežali na okoliške hribe. Ga. Perat nas je spomnila, da je danes dan sreče in dan je bil popoln.

Grgar je precej razpotegnjena vas, ki v različnih delih nosi celo, lahko bi dejali »četrtina imela«: Britof, Breg, Dol in tudi, preprosto, Vas, ki je najstarejši del Grgarja. Nekakšno središče vasi je križišče v obliki črke Y, kjer je (bila) tudi, kot se spodobi, gostilna.

Grgarsko kotlino zapirajo Škabrijel na jugu, Sveta Gora na zahodu in rob Banjške planote na severu in vzhodu, kjer se začena Trnovska planota. Na pobočjih nad kotlino so gručasti zaselki: Bitež, Fobca, Zagorje in Fobški Kal. Kotlina je kraško polje z vsemi kraškimi značilnostmi: kraški doli, vrtače, hudourniške struge, brezna in požiralniki.

Tokratni sprehod je organiziral g. Jordan Milost, član našega društva. Pričakal nas je pri lepo urejenem športnem igrišču, ob katerem so še vrtec, šola in kulturni dom in kjer je tudi večje asfaltno parkirišče. Vse skupaj nam je takoj dalo slutiti, da je kraj urejen, čist ter da so ljudje delavni. G. Jordan nam je najprej obširno pripovedoval o geografski legi, nato pa še zgodovini Grgarja vseh obdobj, največ seveda pa v zadnjem stoletju, ko je tu divjala tudi vihra 1. svetovne vojne.



Neva – Previharimo viharje (Foto: Julij Dakskobler)



Pred breznom Bezen (Foto: Julij Dakskobler)

Pot smo začeli z ogledom brezna, ki je zaradi varnosti ograjeno. Brezno ima preprosto ljudsko ime ‚Bezen‘ in ga najdemo praktično v središču vasi. Vanjo se steka potok Grgar. Gre pa za kraško jamo z več vhodi, ki jih povezuje podzemni hodnik. Celotna jama ima okrog 150 metrov izmerjenih rovov, en njen krak pa se konča z majhnim podzemskim jezercem.

V Vasi smo si ogledali kraj, kjer naj bi bila pokopana Uršula Ferligoj, pastirica in Marijina vidka. Cerkevno izročilo pravi, da se ji je kot deklici leta 1539 prikazala Marija z Jezusom in ji naročila, naj na vrhu Skalnice, hriba, kjer je danes romarsko svetišče, sezidajo cerkev. Novica se je hitro razširila in ljudje so množično začeli prihajati na kraj videnja ter začeli z gradnjo, kar pa ni bilo po godu oblastem v Gorici, ki so Urško celo trikrat zaprli, vendar jo je, tako pravi legenda, Marija vsakokrat čudežno rešila iz zapore. Urška je nato umrla precej mlada, kmalu po posvetitvi prve cerkve na Sveti Gori. Kot zanimivost povejmo, da je zidavo cerkve na Sveti Gori, sicer v negativnem smislu, omenil tudi protestantski pridigar Primož Trubar. Domneva se, da so Urško pokopali na pokopališču okrog cerkve in nato ob širitvi cerkve vanjo zajeli tudi njen grob, zato danes obeležje najdemo na cerkvenemu zidu.

Zaustavili smo se tudi pri gotskem znamenju Katarinca, ki sodi v tip kamnitih stebrih znamenj. Izbira lokacije in namen postavitve ostajata skrivnost. Znamenje je posvečeno sv. Katarini Aleksandrijski, ki je kot mlada kristjanka spreobračala v krščansko vero. Cesarju to ni bilo po godu, zato jo je dal zapreti in mučiti, nazadnje pa so jo tudi obsodili na mučeniško smrt na kolesu z noži, zaradi česar jo upodabljajo s kolesom ob nogah. Na njen god nekoč predice niso predle, mlinarji niso mleli in vozniki niso vozili. Njen godovni dan je povezan tudi z obiranjem oljk. Upodabljajo jo kot kraljično s krono na glavi, saj je bila po legendi kraljevskega rodu. Včasih ima v rokah tudi palmovo vejico, znamenje mučeništva. G. Jordan nam je ob znamenju prebral še avtorsko pesem Na vasi.

Pot nas je naprej vodila preko glavne ceste na grgarsko polje. Po gozdni poti smo prišli do požiralnika Kloštre. To je druga zelo očitna kraška jama v Grgarski kotlini, vanjo se zliva potok Slatna, globoka pa je kakih deset metrov.

Nato je pot navkreber poskrbela za povečan srčni utrip. Nekoliko strma pot nas je pripeljala do udorne jame na Golobičnah. G. Jordan je povedal, da naj bi se jama imenovala po golobih. Do nje vodi strelski jarek, kar daje slutiti, da so jo uporabljali tudi med

1. svetovno vojno. Gre sicer za negloboko jamo (ok. 16 metrov) z velikim vhom, zato je bila nekoč, ko okolica še ni bila zaraščena, zanesljivo vidna tudi od daleč. V njej so v sklopu Frančiškovega tabora pred leti priredili tudi mašo. Od tam smo se po drugi strani spustili na grgarsko polje in znova prispeli v Vas.

Ustavili smo se pri spomeniku Mateja Bora. Matej Bor se je v Grgarju rodil leta 1913 še kot Vladimir Pavšič, vendar se je družina z dveletnim dojenčkom, zaradi bojev na soški fronti, preselila v Prožinsko vas pri Štorah in se ni nikoli vrnila. Ga. Neva nam je več povedala o Borovem ustvarjanju in prebrala nekaj njegovih pesmi.

Matej Bor (1913–1993) je bil pesnik, dramatik, esejist in pripovednik, obenem pa tudi dejaven premišljevalec družbe, okoljevarstvenik z vsem srcem in poglobljen razpravljalec o izvoru Slovencev.

Vedno je govoril, da se rojstne vasi ne spominja, a se je ob obisku Grgarja nekoliko popravil, dejal je, da se je prvič, ko se je znašel na Krasu, počutil zelo domače, vonjave kraških trav so mu dajale občutek izredne domačnosti in da bi to utegnili biti nezavedni spomini na prav tako kraško okolico Grgarja

Ob obrobju vasi je speljana tudi krožna Borova pot, ki je del Slovenske pisateljske poti. G. Jordan je tu prebral avtorsko pesem Okupacija Primorske. Pesem pripoveduje o divjanju vojne v okolici Grgarja in kako močno so bili zavedni tu ljudje.

V Vasi smo si ogledali tudi rojstno hišo in kip Uršule Ferligoj. Ob poti stoji tabla, ki označuje, kje poteka Urškina pot. Gre za slabih osem kilometrov dolgo krožno pešpot, ki od tega konca vasi vodi po širokem makadamu do Preškega vrha in nato do bazilike na Sveti Gori, od tam pa po strmi stezi (ki jo imenujejo »Po sredi«) po najkrajši poti nazaj v vas.

Kdor je želel, je pot nadaljeval z Jordanom proti železodobnemu utrjenemu gradišču Grašiče, ki ga najdemo na severnem koncu vasi med starim delom naselja Vas oziroma cesto, ki vodi na prelaz med Sveto Goro in Vodnicami, ter cesto, ki pelje proti Grgarskim Ravnam.

Sonce je že močno pripekalo. Prispeli smo na vzpetino nad vasjo. Po naključju so tu našli, poleg drugih ostankov, tudi dva novca. Ker lastnik te zemlje in država nista našla skupnega jezika za nadaljnje raziskovanje, se je to območje ponovno zaraslo z grmovjem.

Najdišče je bilo le varovalno arheološko raziskano ob delih na električnem daljnovodu in doslej tukaj niso potekale obsežnejše raziskave.

Ostali so šli proti novonastalemu zasebnemu muzeju pretekle



Del zbirke pretekle zgodovine zakoncev Boltar
(Foto: Julij Dakskobler)

zgodovine, ki se nahaja v stanovanjski hiši zakoncev Boltar. G. Boltar nas je popeljal skozi zbirko, ki zajema širok spekter predmetov, starih tudi več kot 100 let. V albumih hrani ogromno število svetogorskih podob, razglednic Svete Gore ter različnih obeskov.

Razstavljene ima tudi vse knjige Mateja Bora, ob tem pa tudi denimo oblačila iz časa njegovega otroštva. V podstrešnih prostorih lahko vidimo različne predmete, ki so bili pred začetkom široke uporabe tehnike in elektrike na kmetijah nujno potreben inventar: petrolejke, ročno orodje, tehtnice in uteži, pleteni koš, komat za vprego živine, aluminijasta posoda, ročni mlinčki za meso in tako naprej. Precejšen del zbirke zajema tudi razstavljena mizarška miza z ogromno obličji, žagami, ročnimi svedri, kleščami in obilico drugega orodja za obdelavo lesa. Povedal je, da te predmete zbira že več kot dvajset let. Vsak predmet ima svojo zgodbo.

Zakonca Boltar sta nas prijetno presenetila s pogostitvijo. Zelo sta se potrudila, da smo se na njihovi domačiji odlično počutili. Pred razhodom je g. Jordan prebral še eno avtorsko pesem Krivolovec vsem poznan. V pesmi je opisal z vsemi žavbami namazanega domačina krivolovca, ki mu lovci nikakor niso mogli dokazati njegovega skrivnega lova.

Dan smo zaključili zadovoljni in hvaležni vsem, ki so kakorkoli pripomogli pri izvedbi sprehoda, predvsem pa presenečeni nad tem, koliko malih biserov se skriva v tako majhni vasi. ♥

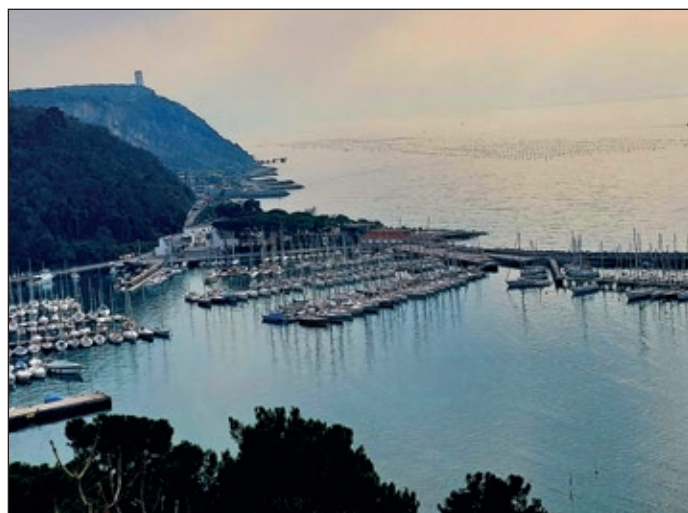
Božič Marina

Sprehod ob morju v Sseljanu

Danes je 3. sredo, čas namenjen sprehodu s člani društva za srce in ožilje, prvi sprehod v letošnjem letu. Že jutraj nam je vreme nakazalo da bo to en čudovit, prijeten dan. Kot vedno, ko grem v družbi prijateljev iz društva za srce in ožilje je dan popoln, je res lepo, prijetno druženje, sproščeni klepeti in uživanje.

Tokrat nas je pot popeljala ne daleč od Nove Gorice, ob morju po krasni pohodno-sprehajalni poti v Italiji v Portiču v Sseljanu do Porto Picola, kjer smo občudovali unikatno in edinstveno naselje umeščeno v hribu, nekdanjem kamnolomu.

Kot vedno se nas je zbralo veliko število članov. Naše dobro razpoloženje se je stopnjevalo od začetka poti pa do zaključka druženja.



Pogled na marino (Foto: Rožica Perat)



Slavica Babič in Porto Picolo v ozadju
(Foto: Rožica Perat)

Ob prihodu v Portič smo se okrepčali z jutranjo kavico in dobrim „Panetone“ pecivom. Sprehajali smo se tik ob obali na levi in desni strani portiča, občudovali prelepo naravo, mirno in kristalno čisto morje ki boža dušo in polni telo z pozitivno energijo. Nežni valovi so se razpršili ob stene, delci joda in morske soli ki so se dvigali v zrak so blagodejno vplivali na naše dihalne poti, vdihovanje čistega morskega zraku nam je obogatilo kisik v pljučih i srčni mišici. Kako dober občutek v tako čistem in res prelepem morskem okolju kjer nam je jasno vreme neslo pogled daleč po gladini morja tja do gradu Miramar pri Trstu, čez Koper, Izolo, Piran do Hrvaške Istre in na drugi strani mogočni grad Devin na navpični steni do Gradeža in naprej v neskončno modrino morja. Med sprehodom pa lepi komentarji o izjemno lepo preživetem dopoldnevu.

Še kar bi hodili, se razposajeno smejali, pogovarjali o tem in onem, družili ... a nas je ura tako hitro prehitela da smo se po triurnem prijetnem druženju počasi posloviti in odpeljati proti domu.

Na koncu pa sva se s prijateljico odpravili na pohod še po Rilkijevi poti, nad stenami do Devinskega gradu in nazaj, kako uro v obe smeri, kjer je z vrha prelep razgled daleč, daleč naokoli. Šumenje in pljuskanje morskih valov ob obalo, od tam zgoraj tako pomirja dušo, možgani so sproščeni, brez obremenitev. Enostavno uživaš v tej res prelepi naravni lepoti.

Ja, vedno je tako, ko se naše društvo za srce in ožilje odpravi na sprehode, pohode, ki so obdani z neskončno srčno energijo, pozitivnim vzdušjem, prijetnimi ljudmi.

Draga Slavica, si naša elektrarna pozitivne energije...

Srčna hvala, da si nam v teh zimskih dneh pričarala ta čarobni pridih poletja.

Rožica Perat

Letovanje v Opatiji

Še preden se je pričela letošnja koledarska pomlad, smo se člani Društva za srce, Podružnice za severno Primorsko, odpravili na prvo letošnje letovanje. Glede na čas bivanja (od 4. do 7. marca) je bilo delno namenjeno tudi počastitvi Dneva žena.

V velikem avtobusu, ki je bil napolnjen do zadnjega sedeža, smo se zjutraj odpeljali iz Nove Gorice polni pričakovanj, pa tudi skrbi glede vremenske napovedi, saj je že rahlo rosilo. Med vožnjo smo se polagoma sprostili in uživali v medsebojnem klepetu. Naše

letovanje je vključevalo tudi krajše ogledе turističnih krajev med samo potjo po Istri.

Dva dneva smo s pridom izkoristili (kot zavedni člani Društva za srce) za krajše ali daljše sprehode ob morju, ogledе parkov in razkošnih ali pa propadajočih vil ter plavanja v hotelskem bazenu. Klima je v Opatiji res čudovita in čeprav je bil šele začetek marca, smo si lahko v parkih že ogledali cvetoče grmovnice, zlasti azaleje ter kamelije. Nismo pa se mogli izogniti niti okusnim slaščicam



Skupina na Krku (Foto: Milena Podgornik)



Direktor agencije deli vrtnice (Foto: Zlata Petejan)

v slaščičarni znanega hotela in ob tem smo se počutili kot slavne osebe iz 19. stol.

Tretji dan je bil namenjen fakultativnemu izletu na otok Krk z ogledom starega mesta Krk ter njegovih znamenitosti. Nekateri smo ta dan izkoristili za ogled Muzeja pomorstva v bližnji Reki, ki je vreden ogleda.

Prišel je dan odhoda iz našega hotela Istra, kjer smo bili dobro sprejeti in ves čas bivanja deležni gostoljubja. Ob povratku preko Istre smo si ogledali pravljlično naselje Hum, ki ga imenujejo tudi najmanjše srednjeveško mesto. Ogled starih stavb je res enkraten; vsa ogromna količina kamenja, ki so ga vgradili v obzidje, cerkev in hiše nam povedo, kako trdo, a ponosno je bilo takrat življenje Istranov. Legenda pa pravi, da so kamenje nabrali v dolini reke Mirne, kjer je ostalo od gradnje hiš tamkajšnjih velikanov. Danes je mesto zelo obiskan turistični objekt, za dobro vzdušje in zaslužek pa maloštevilni prebivalci poskrbijo v lokalnih prodajalnah

domačih pijač (biska – alkoholna pijača iz bele omele) kot tudi likerjev, vina in seveda spominkov.

Kar dolgo smo ostali v tem »mestu« in šele lakota in vodička sta nas spomnili, da nas čaka še zadnji postanek tega dne, to je v taverni blizu naselja Bane v centru Istre. Spet smo se naužili domačih dobrot, tokrat ob spremljavi harmonike in domačega pevca, ki smo mu z veseljem pritegnili. Ob zaključku kosila nas je prijetno presenetil lastnik turistične agencije Tilago, ki je organizirala naše letovanje, saj je vsem ženskam podaril lepo vrtnico.

Povratek v Novo Gorico je bil prijeten, premlevali smo svoje vtise iz minulih dni in človek spozna, kako malo je potrebno, da se iz vsakdana, v dobri družbi in ob ogledu starih zgodovinskih mest ter lepot narave, sprostimo in napolnimo »baterije« za naslednje dni.

Cvetka Melihen Bartolič

DRUŠTVO ZA SRCE ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Nekaj blagodejnega za srce in dušo – obiskali smo gledališče

Vas mika opera, balet, drama? Gremo v gledališče, sem zapisal lani, letos sem razmišljal enako – pa ne v katerokoli gledališče!

Neizmerno smo hvaležni Slovenskemu narodnemu gledališču v Mariboru, da enkrat letno predvsem članom našega društva in vsem našim podpornikom že vrsto let omogoča ogled vrhunskih predstav. Kultura je naša duševna hrana, češnja na torti, pa kaj ko



Mariborska operna hiša vabi na predstavo *Madama Butterfly*
(Foto: Mirko Bombek)



Prizor iz opere G. Puccinija *Madama Butterfly*
(Foto: Mirko Bombek)

tudi torta ni na voljo vsak dan. Kulture se ne bomo preobjedli, živimo s spomini na številne predstave, na katerih smo uživali v našem gledališču: Najlepši zbori iz Verdijevih oper, Hrestač, Grk Zorba, Don Giovanni, Rigoletto, Labodje jezero, Turandot, Tosca, Romeo in Julija, Aida, Ljubezenski napoj, Brezmadežna, Deklica z zahoda, Samson in Dalila, Aida, Manon Lescaut – drage bralke in bralci, za vrstni red ne jamčim. Ena predstava na leto in vidite po naštetem koliko let je že tako.

Letos smo si lahko izbrali operno predstavo *Madama Butterfly* s čudovito Rebeko Lokar v naslovni vlogi. Pa sem se skoraj malo osmešil, ko sem vprašal, če gre za pomoto v najavi opere, ker sem hotel napisati *Madame* z ozirom, da je *Butterfly* angleško poimenovanje, še posebej pa, ker je nastopajoči Benjamin Franklin Pinkerton bil poročnik ameriške mornarice. In so me poučili, da je prav *Madama*, ker se poje in imenuje v italijanščini.

Opera in Balet SNG Maribor se ob stoletnici smrti legendarnega italijanskega opernega skladatelja Giacoma Puccinija poklanja spominu na njegov ustvarjalni opus.

Italijanski operni skladatelj, je navdih za svoja glasbenogledališka dela našel v ljubezni in najrazličnejših psiholoških konfliktih, še posebej pa je bil naklonjen ženskim protagonistkam, ki jim je namenjal najvidnejše sopranske vloge in jih za vselej ovekovečil z globoko ekspresivnostjo svoje glasbe. Čeprav je pisal tudi orkestralno, sakralno in komorno glasbo, se je v zgodovino zapisal prav s svojimi opernimi stvaritvami, v katerih je na edinstven način združil lepoto in globok izraz melodije, bogato zvočno paletu orkestra ter napetost dramskega dogajanja.

Madama Butterfly velja za Puccinijevo najljubšo stvaritev, ob snovanju partiture pa je eden najpomembnejših italijanskih opernih skladateljev, ki je s svojim ustvarjalnim delom zaznamoval repertoarje opernih hiš vse do danes, razvil svoj glasbeni slog, ki prepričljivo združuje dramatično silovitost orkestra in emfatični naboj človeškega glasu, pri tem pa fasciniral z mojstrskim podajanjem eksotičnega okolja.

Naj vam na koncu zaupam, da smo po dve vstopnici podarili vsem predavateljicam in predavateljem, avtoricam in avtorjem, ki dobrodelno predavajo in pišejo za naše društvo in bogatijo našo dejavnost. Hvala vsem. ♥

Mirko Bombek in pisni viri SNG Maribor

SLOVO

Umrl je dolgoletni aktiven član našega Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, prim. prof. dr. Erih Tetičkovič, soustanovitelj društva in podpredsednik, priznan zdravnik, široko razgledan intelektualec, humanitariec, vodja projekta možgansko-žilne bolezni in direktor fundacije prim. dr. Janka Držečnika

Poznali smo se že zelo dolgo, še pred nastankom podružnice in nato samostojnega Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje. Z Erihom smo si bili »na ti«, si zaupali in upoštevali premišljene in koristne napotke, ki so izvirali iz njegovega polnega življenja, njegovih medicinsko strokovnih dosežkov na področju nevrologije, akademske kariere in preprosto iz njegovega širokega srca, kamor je spadala tudi ljubezen do ljudi in nenazadnje tudi do živali.

Bil je pravo ime in pravi naslov za vodenje Projekta možgansko-žilnih bolezni, ki so pomemben, enakovreden del velike skupine bolezni srca in žil. Izobrazil je veliko študentk in študentov, po drugi strani pa ozavestil veliko naših ljudi o nevarnosti možgansko-žilnih bolezni kot cenjen predavatelj strokovni in laični javnosti, ki je vedno napolnil predavalnice.

V našem društvu cenimo njegov pomemben osebni prispevek k promociji zdravega načina življenja, varovanja zdravja in preprečevanja možgansko-žilnih bolezni.

Kot pobudnik ustanovitve Fundacije prim. dr. Janka Držečnika in kasneje njen direktor je od leta 2005 skrbel za štipendiranje nadarjenih študentov/študentk na Medicinski fakulteti Univerze v Mariboru.

S svojo pozitivno energijo, neusahljivo aktivnostjo in strokovno avtoriteto je dajal društvu neizbrisen pečat tudi na ravni medosebnih odnosov. Erih Tetičkovič je bil prejemnik najvišjega priznanja, ki ga podeljuje naše društvo za dolgoletno zvesto delo v organih društva in v okviru društvenih projektov – Srčni vitez.

Dragi Erih, ponosno si ga nosil in uresničeval njegov pomen. Manjkaš vsem tvojim, nam in širši javnosti. ♥

Mirko Bombek



*Prim. prof. dr. Erih Tetičkovič
(Foto: Sašo Bizjak, Večer)*

NAPOVEDNIK DOGODKOV

Sklep o spremembi organizacije podružnic

Upravni odbor Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije je na svoji seji, dne 21.3.2024 sprejel Sklep o spremembi organiziranosti podružnic

1. Članice in člani Podružnice za Slovensko Istro se priključijo Podružnici za Kras s sedežem v Sežani
2. Članice in člani Podružnice za Kočevje in Pokolpje se po svoji presoji priključijo Podružnici za Dolenjsko in Belo Krajino ali Podružnici Ljubljana
3. Sklep velja z dnem sprejema.

Obrazložitev: Upravni odbor ocenjuje, da bodo članice in člani Podružnice za Slovensko Istro in Podružnice za Kočevje in Pokolpje imeli boljše možnosti za aktivno sodelovanje v programih društva v okviru Podružnice za Kras oziroma v okviru Podružnice za Dolenjsko in Belo krajino in Ljubljana. S to rešitvijo društvo ostaja prisotno v celi državi s ciljem, da se še bolj bogati preventivno dejavnost v podružnicah.

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Dalmatinova ulica 10, prvo nadstropje, Ljubljana

Tajništvo: od 10.00 do 13.00, telefon: 01/234 75 50

Gremo na pohod ob žici okupirane Ljubljane

Tradicionalni pohod ob žici je imenitna vsakoletna priložnost za rekreacijo in v skrbi za svoje zdravje. Članice in člani ljubljanske podružnice Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije se bomo 11. maja letos podali na pohod samostojno in po lastni presoji koliko lahko prehodimo.

Na koncu se bomo zbrali pri Sidru na Kongresnem trgu ob 11. uri. Skrbimo za svoje srce, prijave niso potrebne, ste pa dobrodošli v kar največjem številu. Več informacij boste našli na spletni strani: www.pohod.si

Vabljeni!

Darinka Pavlič Kamien, predsednica podružnice

Evropski dan osveščanja o možganski kapi

Vabljeni na osrednjo prireditev ob Evropskem dnevu osveščanja o možganski kapi, ki bo na Prešernovem trgu v Ljubljani v torek 14. maja, od 10. do 13. ure. Društvo za zdravje srca in ožilja in Združenje bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo organizirata aktivnosti za obeležitev Evropskega dneva osveščanja o možganski kapi: na trgu bodo stojnice, kjer se bodo z zdravstveno-informativnimi zanimivostmi in dejavnostjo predstavila različna društva in podjetja, ki delajo na področju zdravja, še posebej pa obe društvi, ki prireditve organizirata. Program je zanimiv: med drugim predstavitev z zdravstveno-informativno tematiko, brezplačna gradiva in preventivne meritve (krvni tlak z atrijsko fibrilacijo, srčni utrip, trigliceridi v krvi, idr.) ter svetovanje medicinske ekipe.

Vabljeni!

Mesec trigliceridov – mesec brezplačnih meritev trigliceridov v krvi od 3. 6. do 3. 7. 2024

Trigliceridi so maščobe živalskega in rastlinskega izvora, ki se po krvi prenašajo v obliki maščobnih delcev. Telesu zagotavljajo energijo in shranjujejo neporabljene kalorije. Povišane vrednosti trigliceridov v krvi so največkrat zaradi nezdravega načina življenja (previsok vnos maščob, preprostih sladkorjev in alkohola v prehrani, kajenje, telesna nedejavnost oz. sedeč način življenja), lahko pa so znak druge bolezni, kot so sladkorna bolezen, jetrne bolezni, težave s ščitnico, vnetje

trebušne slinavke, bolezen ledvic, zastoj žolča v izvodilih in nekatere dedne bolezni.

V mesecu osveščanja o pomenu trigliceridov vas vabimo na BREZPLAČNE meritve le-teh v krvi. Hkrati vam bomo izmerili obseg pasu in izračunali indeks telesne mase (ITM). Na podlagi rezultatov vam bomo svetovali, kako naprej.

Akcija poteka **od 3.6. do 3.7.2024**

Vabljeni v Posvetovalnico za srce.

Svetovanje in brezplačne meritve trigliceridov v krvi je omogočilo podjetje Viatris d.o.o. v sodelovanju z Društvom za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Predavanja

Predavanja bodo do nadaljnjega v spletni obliki, predvidoma vsako prvo sredo v mesecu. Napovedana bodo na društveni spletni strani www.zasrce.si, na našem Facebook in Instagram profilu, člani boste povabilo prejeli po mailu (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.

Dve novi krvni preiskavi v Posvetovalnici za srce

♥ **NT-proBNP** / srčno popuščanje, cena 20,00 EUR za člane Društva in 23,00 EUR za nečlane

♥ **D-Dimer** / krvni strdki, cena 13,00 EUR za člane Društva in 15,00 EUR za nečlane

NT-proBNP je marker za ugotavljanje srčnega popuščanja. Z njim odkrivamo zgodnje oblike srčnega popuščanja, sledimo poteku oz. napredovanju bolezni ter učinkovitosti zdravljenja, ki ga določi zdravnik. D-dimer pomaga izključiti stanja, pri katerih nastajajo krvni strdki. Zvišane vrednosti so lahko posledica globoke venske tromboze, pljučne embolije ter tudi drugih bolezni in stanj (diseminirana intravaskularna koagulacija, akutno vnetje, bolezen srca, pljuč ali jeter, večje poškodbe, otekline, okužbe, karcinom, krvavitve, hematomi, operacija, nosečnost). Odvzem krvi za ti dve preiskavi je kapilaren, iz kapljice krvi iz prsta. Rezultat dobimo v nekaj minutah. Za preiskavo ni potrebno biti tešč. Obvezno naročanje

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 bolezni dihal (vročina, kašelj, nahod) ne sprejemamo.

Hvala za vaše razumevanje in prisrčno dobrodošli.

VABILO NA SOBOTNE PREVENTIVNE MERITVE IN POSVET

Vsako prvo soboto v mesecu od 11. do 13. ure vas vabimo na strokovni posvet in preventivne zdravstvene meritve (krvni tlak, srčni utrip, saturacija, ekg, holesterol, trigliceridi, sladkor in hemoglobin) v Posvetovalnico za srce – v trgovini SKRBOVINCA, Mačkova ulica 1, Ljubljana (nasproti Magistrata). Dostop omogočen tudi osebam z gibalnimi omejitvami.

Na pregled pridete brez predhodnega naročanja.

Cenik storitev (v EUR)

Vrsta preiskave	ČLANI društva	NEČLANI
Zdravstveno-vzgojno svetovanje	brezplačno	brezplačno
Krvni tlak, srčni utrip	brezplačno	brezplačno
Saturacija (nasičenost krvi s kisikom)	brezplačno	brezplačno
ITM, obseg pasu, telesna teža	brezplačno	brezplačno
EKG posnetek	2,00 EUR	4,00 EUR
Sladkor	2,50 EUR	3,00 EUR
Holesterol	3,50 EUR	4,00 EUR
Trigliceridi	3,50 EUR	4,00 EUR
Hemoglobin	2,50 EUR	3,00 EUR
Sladkor in holesterol ali sladkor in trigliceridi	5,00 EUR	6,00 EUR
Holesterol in trigliceridi	6,50 EUR	7,50 EUR
Holesterol, trigliceridi in sladkor	8,50 EUR	9,50 EUR
pro BNP (srčno popuščanje)	20,00 EUR	23,00 EUR
D-Dimer (krvni strdki)	13,00 EUR	15,00 EUR
Celoten maščobni profil v krvi + glukoza (holesterol, HDL, LDL, trigliceridi, koronarna ogroženost)	16,00 EUR	18,00 EUR
Gleženjski indeks (pregled prehodnosti arterij na nogah)	6,00 EUR	9,50 EUR
Venska pletizmografija (pregled pretoka ven na nogah in moč venskih zaklopk)	6,00 EUR	9,50 EUR
Pulzni val (pregled togosti ožilja po telesu; starost žil)	6,00 EUR	9,50 EUR
24 urni krvni tlak in izvid	10,00 EUR	15,00 EUR
Enotedenska izposoja EKG in izvid	10,00 EUR	15,00 EUR
Tečaj temeljnih postopkov oživljanja in uporaba AED	15,00 EUR	20,00 EUR

Cenik velja od 1. 1. 2024

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

- vsak delovni dan, od 8.00 do 16.00: nasveti in odgovori kardiologa na številki 031 334 334 (brezplačna telefonska številka za uporabnike mobilnih linij Telekom Slovenije, ostali plačajo običajni telefonski pogovor). Na vaša vprašanja odgovarja prim. Matija Cevc, dr. med.

Vodena vadba »Aktivni senior«

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

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.

Vodeni pohodi

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

Obveščanje o dejavnostih

Člani Upravnih odborov 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

Posvetovalnica

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

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

6-minutni test hoje (6MTH)

♥ vsak 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

Sobota, 1. junij 2024 – Pohod za srce po Andrijaničevi poti

- ♥ Start ob 10. uri izpred Šport hotela Term Krka na Otočcu,
- ♥ pohod bo potekal po trasi Andrijaničeve poti, ki jo bomo tokrat malo podaljšali, torej skozi vasi Lutrško selo, Dobovo in Družinsko vas do Term Krka Šmarješke Toplice,
- ♥ po prihodu na cilj vam bomo na vašo željo izmerili krvni tlak, pulz in saturacijo;
- ♥ sledilo bo druženje ob toplem obroku, v nadaljevanju pa še nekaj vsebin iz našega preventivnega programa;
- ♥ ob približno 13.30 odhod (peš) iz Šmarjeških Toplic nazaj do Šport hotela na Otočcu, kamor bomo prispeli predvidoma do 14.30 ure. Skupne hoje v obe smeri bo 10 do 12 km.

Prijave so obvezne!

Prijavite se na telefon: 051 340 880 ali 07 33 74 170 ali na elektronski naslov:

drustvozasrce.nm@gmail.com ali osebno v pisarni Podružnice na Glavnem trgu 10 v Novem mestu. Na teh kontaktnih mestih dobite tudi vse dodatne informacije.

Pridružite se in povabite s seboj otroke, vnuke, znance, prijatelje ... V primeru dežja prireditve odpade!

Vsi udeleženci hodimo na lastno odgovornost.

Prisrčno vabljeni!

Pohodi po Machovi učni poti

♥ **vsak četrtek, ob 9:00: pohod po Machovi učni poti**, v vseh letnih časih. Zbirno mesto parkirišče pri Amigo baru na Malem Slatniku (na razpolago je veliko brezplačno parkirišče!). Dolžina poti je približno 10 km, ni zahtevna, speljana pretežno po naravnem terenu, prijazna tudi v vročih poletnih dneh, ker nam gozd nudi obilo sence. Pot smo predstavili v reviji Za srce, ki je izšla februarja 2021.

Vsi, ki vam veliko pomeni gibanje v neokrnjeni naravi in se zavedate veličine redne hoje in njenih vplivov na zdravje in splošno dobro počutje, prisrčno vabljeni!

Rekreacija plavanja v Šmarjeških ali Dolenjskih Toplicah

Za člane Društva – Podružnice za Dolenjsko in Belo krajino Novo mesto organiziramo še v mesecu maju 2024 (in nato zopet od oktobra do decembra) **vsako sredo med 9. in 10. uro enourno brezplačno rekreacijo plavanja** v bazenih Term Dolenjske ali Šmarješke Toplice. Spomnimo: v bazene boste lahko vstopili s člansko izkaznico za leto 2024.

Z vlakom in peš odkrivamo zanimivosti Dolenjske in Bele krajine

(za prevoz uporabimo kartico za brezplačni prevoz

z vlakom/avtobusom - velja za upokojene oz. starejše od 65 let)

v sredo, 22. maja 2024, pohod po Poti dveh slapov (območje Višnje Gore). »Pot dveh slapov« je krožna pot, dolga 14,3 km, skupna višinska razlika pa znaša 550 m. Izhodišče poti je v Višnji Gori (386 mnm). Peljali se bomo z vlakom, ki odpelje iz ŽP Metlika ob 6.46 uri, iz ŽP Črnomelj ob 7.04, iz ŽP Semič ob 7.16, iz ŽP Novo mesto Center ob 7.44, iz ŽP Mirna Peč ob 8.08. Na železniško postajo v Višnjo Goro prispemo ob 8.56. Tu izstopimo.

Povratek z ŽP Višnja Gora predvidevamo z vlakom, ki odpelje ob 13.03 v smeri Metlike; na ŽP Novo mesto Center prispe ob 14.15, na ŽP Metlika pa ob 15.26, **ali pa z vlakom, ki odpelje ob 14.08;** na ŽP Novo mesto Center prispe ob 15.03, na ŽP Metlika pa ob 16.12. Tudi člani iz smeri Mokronoga do Trebnjega se lahko pridružite, vendar bi bilo po voznem redu malo več čakanja v Trebnjem, tako ob prihodu, kot ob povratku.

Podrobne informacije o voznih redih vlaka najdete na spletni strani Slovenske železnice – vozni redi ali pa za informacije pokličete v Podružnico za Dolenjsko in Belo krajino (Sonjo) na tel. 051 340 880. Z novimi spoznanji bomo nahranili dušo, z novimi prehojenimi kilometri pa okrepili našo telesno kondicijo. Se vidimo. Srečno!

Splošen napotek: za pohode se opremite v udobne uhojene pohodne čevlje, primerno se oblecite (v plasteh, da lahko oblačila odvezmete in ponovno dodajate), v nahrbtniku pa imejte pijačo (brezalkoholno - najbolje tople čaj) in malico. Vsekakor pa se nam pridružite s primerno pohodno kondicijo in vzdržljivostjo.

Vsak udeleženec hodi na lastno odgovornost.

Preventivne meritve

Meritve gleženjskega indeksa, holesterola in maščob v krvi bomo organizirali v **torek, 4. junija in v sredo 5. junija v prostorih Podružnice na Glavnem trgu 10 (Novo mesto) v dopoldanskem času med 9. in 12. uro.**

Za meritve se **morate obvezno prijaviti**, in sicer do torka, 28. maja 2024.

Prijavite se na telefon: 051 340 880 ali 07 33 74 170 ali na elektronski naslov: drustvozasrce.nm@gmail.com ali osebno v pisarni Podružnice na Glavnem trgu 10 v Novem mestu.

Širši nabor **preventivnih meritev** izvaja **matično Društvo na sedežu v Ljubljani**. Informacije o aktualnih meritvah oz. naboru meritev in možnostih naročila nanje najdete v rubriki **Napovednik dogodkov** pod: **Podružnica Ljubljana**. Upokojeanci še vedno lahko za pot v Ljubljano uporabimo brezplačne prevoze z avtobusom ali vlakom

Brošura z odgovori kardiologov o srčno-žilnih boleznih

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

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 aktivnostih Podružnic. Spletni strani Društva so mesto verodostojnih, zaupanja vrednih in strokovno podprtih informacij.

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 najdete tudi vse informacije o tekočih dogodkih, ki jih organiziramo.

Naj postane uporaba Društvenih spletnih strani vaša dobra navada! Če sami morda niste večji odkrivanja vsebin po spletu ali paimate ustreznih naprav, poprosite za pomoč vaše mlajše družinske člane.

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Kontakt: Inge Sajovic 030 673 541

»Pred«- najava

Gorenjska podružnica za zdravje srca in ožilja napoveduje: Vse informacije bodo objavljene na spletni strani društva, oziroma v naslednji številki revije Za srce.

Izlet v Izolo

V torek, 7. maja 2024, vas vabimo v Izolo, na kopanje v Hotel Delfin. Odhod avtobusa bo ob 7.30 izpred Sloge v Kranju. Cena izleta, ki vključuje kopanje, kosilo in prevoz je za člane Društva za zdravje srca 30 EUR, za nečlane pa 35 EUR. Prijave bo sprejemala gospa Inge Sajovic, in sicer do srede, 24. aprila 2024, na telefonu 031/307 163. Upokojeanci, imejte s seboj izkaznico ZDUS.

Izlet v Vodnjan

Gorenjska podružnica v torek, 28. maja 2024, pripravlja izlet v Vodnjan, kjer bomo obiskali Svijet biljaka, spoznali nasade zdravilnih in aromatičnih rastlin ter njihovo uporabo v kozmetiki. Avtobus bo ob

7. uri zjutraj odpeljal izpred Sloge v Kranju. Cena izleta, ki vključuje ogled Svijeta biljaka, kosilo in avtobusni prevoz je za člane 40 EUR, za nečlane pa 45 EUR. Prijave bo do torka, 21. maja 2024, zbirala, gospa Inge Sajovic, telefon 031/307 163.

PODRUŽNICA ZA KRAS

Kontaktna oseba: Iztok Čebohin, 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 jeobjavljen 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

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Kontakti:

za organizacijske zadeve, v času uradnih ur – – Marjan Makari 02/228 22 63

za strokovno-medicinske zadeve, v času uradnih ur – Mirko Bombek 041 395 973



*Društveni prostori: Pobreška c. 8, Maribor
(Foto: Mirko Bombek)*

ZA SRCE – NAJ BIJE

Pričakujemo vas na naših aktivnostih. Ponujamo vam meritve krvnih vrednosti in posvetovalnico, tako na nekaterih merilnih mestih, kot na sedežu društva. V aprilu končujemo s spomladanskim sklopom predavanj. Naša usmeritev pomagati vam pri ohranitvi zdravja velja naprej.

Člani Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje o ponudbi naših storitev lahko preberete tudi v novem Mariborskem srčnem utripu, ki izide okoli 15. 4. 2024.

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, **7. 5. in 4. 6. 2024**.

♥ **vsako prvo sredo v mesecu**, v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, med 7.30. in 9.30, brez EKG-monitorja, **8. 5. in 5. 6. 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, **6. 5. in 10. 6. 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 **sve-tovanjem zdravnika** v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, Slomškov trg 5, izvajamo na **prvo delovno soboto** neparnih mesecev, **4. 5. 2024**.

Načrtujemo še meritve hemoglobina za odkrivanje anemij in če bomo zmogli nakup aparature še meritve NT pro-BNP za odkrivanje in potrditev srčnega popuščanja ter D-dimer za dokazovanje tromboze.

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

♥ **snemanje z enokanalnim EKG-monitorjem**, ki odkrije atrijsko fibrilacijo in opredeli druge aritmije, če so med snemanjem prisotne. Meritve izvaja medicinska sestra in se zabeležijo v elektronski spomin. V primeru nepravilnosti shranjene posnetke dodatno pregleda zdravnik specialist in kratko obrazložitev preiskovani prejme po pošti s časovnim zamikom; preiskava ni namenjena urgentnim primerom, v kolikor odkrijemo večjo nepravilnost, preiskovanega napotimo v zdravstveno ustanovo. Snemanje se izvaja na večini **stalnih merilnih mest (glej zgoraj) in na sedežu društva - drugi ponedeljek v mesecu**.

♥ **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. Test se uporablja tudi kot preventivna, presejalna preiskava za srčno-žilne bolezni. Merimo na **sedežu društva vsak drugi ponedeljek v mesecu**, ob različnih promocijskih dogodkih in po dogovoru z ustanovami in podjetji. **Informacije, potrditev datumov in prijave sprejemamo na sedežu društva**, v času uradnih ur na delovne dneve, **vsak ponedeljek od 9. do 12. ure in vsako sredo od 9. do 14. ure. po telefonu in e-pošti (02 228 22 63; tajnistvo@zasrce-mb.si)**. Prispevek za člane je 7 EUR in nečlane 10 EUR. Ne odlašajte, pridite, smo dostopnejši kot drugi ponudniki, izvid, ki ga prejmete na našem merilnem mestu je uporaben pri nadaljnji zdravstveni obravnavi.

Predavanja

Zaključili smo spomladanski sklop predavanj na Medicinski fakulteti v Mariboru s torkom 9.4. z naslovom »Kako lahko možgansko kap preprečimo in zdravimo«. Predavala je Alenka Turk, dr. med., spec.

nevrologije iz UKC Maribor. Nevrološko temo smo izbrali v spomin na nedavno preminulega prim. prof. dr. Eriha Tetičkoviča dr. med., spec. nevrologa.

Za predavanja v jesenskem sklopu spremljajte prosim obvestila, ki jih objavljamo v dnevniku Večer in na Radiu Maribor, za kar se obema medijema zahvaljujemo, in na naši spletni strani www.zasrce-mb.si Vstop na predavanja je prost.

Posvetovalnica za srce in izposoja EKG monitorja

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, Pobreška c. 8. **vsako drugo sredo v mesecu od 14. do 16. ure, 8. 5. in 12. 6. 2024**. Potrebna je predhodna prijava po telefonu v času uradnih ur društva na št. 02 228 22 63 ali po društveni elektronski pošti. Kratki nasveti tudi po telefonu na isti dan na **041 395 973 od 16. do 17. ure**.

S seboj lahko prinesete aktualno medicinsko dokumentacijo.

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

Druge dejavnosti

♥ V naslednjih mesecih želimo izvesti izlet/pohod z druženjem članstva.

♥ Ponovno načrtujemo enodnevne tečaje **Temeljnih postopkov oživljanja** z uporabo defibrilatorja, v kolikor bo dovolj prijavljenih.

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!**

ŽIVI ZDRAVO!
Jej z glavo!

ZA SRCE
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

DÖBER TEK
Slovenija
Nacionalni program o preživetju in bolnišni dejavnosti za zdravje 2015-2025

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program je financiran s strani Ministrstva za zdravje in Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Ministrstvo za zdravje in Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti.

**IZKAŽITE NAM ZAUPANJE – POSTANITE ČLAN DRUŠTVA
ALI OBNOVITE 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 NOVEM 1 % dohodnine, ali vsaj delež %, kar vas finančno dodatno ne obremenjuje, nam pa pomaga izvesti zastavljene programe. Obiščite nas na Društvo ali pokličite po telefonu za pomoč.

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

Pristopna izjava Maribor

Postanite naši člani!

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

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



Ime in priimek:

Datum in leto rojstva: Poklic:

Naslov bivanja:

Zaposlen:

E-pošta: Telefon/GSM:

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

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

Podpis: Datum:

Spoštovane članice in člani!

Skupaj smo močnejši, skupaj lahko premagamo še več ovir!

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



Pristopna izjava



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

Hkrati se želim vključiti (označi):

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

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

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

Obkroži: **a)** članarina: 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«.

				SESTAVIL MARJAN ŠKVRČ	JUNAK IZ STRIPA: ??? FORD	SLOV. PESNIK KLOPČIČ	MAJHEN DELČEK SNOVI	DEL DNEVA DO POLDNE	PREBIVALEC ITAKE	TVORBA V PANJU						
				VITEŠKI ROMAN IZ 16. STOL.		16										
				BESEDNA FIGURA												
				OSEBA, KI ZDRAVI Z ALOPATIJO	5											
				STANJE POMANJ- KANJA MOČI					3	GODALO VEČJE OD VIOLINE						
				PEVEC JUNKAR	PREBIVALKA ATEN	VINKO ENGELMAN	LAVOSLAV DEKLICA IZ ČUDEŽ- NE DEŽELE									
ZA SRCE	MAJHNA OMARA	SREDNJE- VEŠKO DRAMSKO DELO	POGAČICA PISATELJI- CA PEROCI						HOKEJIST (BOBBY) FRANCE KRALJ				BIVALIŠČE UMRLIH	TUJE M. IME, CRISTIAN	TUJA OBLIKA IMENA ANA	
MAJHNO OMELO					11	VNETJE DIHAL PISATELJI- CA MEŠKO										
LJUBLJENEC				10				VOLNENA TKANINA SREČKO BRODAR								
MEHIŠKI FILMSKI IGRALEC (ALFONSO)			15		IZREDNA LEPOTA RIBIŠKA VRVICA	2			OGRAJEN PROSTOR ZA GOJITEV DIVJADI	PESNIK FRITZ ZACIMBA IZ MORJA			8			
RAFAEL AJLEC			PRIPADNIK DRUŠTVA NEIMEN. OSEBA	18			REKA V BIH OBLAČILO ZA SPANJE							SALVATORE ADAMO		
PRAVO- SLAVNA SVETA PODOBA	7					ALENKA PUHAR		TEKAČ (MIKE) KIPAR (TONE)					SREDIŠČE VRTENJA	PECIVO, POTRESENO S SOLJO	PESNICA	
SEZNAM BLAGA Z NAVEDBO CEN			12			ANDREJ RAZINGER	VZOR IZUMITELJ DINAMITA (ALFRED)		17		KOLE- SARSKA DIRKA PO ITALIJI	KRAJ PRI Č. KALU MUSLIM. Ž. IME			13	
MAKEDON- SKI KRALJ (356-323 PR. N. ŠT.)			9								PAROLA NOGOMETAŠ (KRAS- NODAR)			1		
					6									ANITA EKBERG SMUČAR (HANS)		
				NAPOVE- DOVALKA (IDA)					VZHOD PETER VILFAN							
				PEVKA ANSAMBLA BRATOV AVSENİK								14				
				LIČINKA							KANADSKI ROCK PEVEC (PAUL)			4		

Geslo prejšnje križanke je bilo: »DRAGOCENA TRADICIJA«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Milan JERMAN, Stara cerkev, Mira HROVAT, Šentjernej, Ružica BIHELOVIČ, Kamnik, Nada HRIBAR, Velenje, Mateja KOLENC, Maribor. 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 prispеле do 20. maja 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	10	13	14	15	16	17	18
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Naj vam sladkorna bolezen ne zlomi srca

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



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



Ali veste, da vam sladkorna bolezen prinaša tudi veliko tveganje za nastanek **srčno-žilnih obolenj** (npr. možganska kap, srčni infarkt)?¹



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

Spodbujamo spremembe | pri sladkorni bolezni

Novo Nordisk d.o.o., Ameriška ulica 2, Ljubljana, T 01 810 8700, E info@novonordisk.si,
S www.novonordisk.si ali www.novonordisk.com.
SK24DI00004, februar 2024





Ali veste kakšne so vrednosti vašega:

- krvnega tlaka?
- sladkorja v krvi?
- holesterola v krvi?

Kakšno pa je ZDRAVJE VAŠIH LEDVIC?

PRITISK NAJ BO NA ODKRIVANJU KRONIČNE LEDVIČNE BOLEZNI, NE NA LEDVICI.

S pravočasnim ukrepanjem lahko upočasnimo napredovanje bolezni.¹⁻²

Posvetujte se s svojim zdravnikom ali medicinsko sestro o zdravju vaših ledvic.

REFERENCE:

1. Ravera M, Noberasco G, Weiss U, et al. CKD awareness and blood pressure control in the primary care hypertensive population. *Am J Kidney Dis.* 2011;57(1):71-77.
2. Kronična ledvična bolezen. Zgibanka PDF, objavljena na straneh Slovenskega nefrološkega društva in Zveze društev ledvičnih bolnikov, objavljeno 2015.

