

ZA SRCE



Letnik XXXIII • št. 5, september 2024 • cena: 1,60 EUR • Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



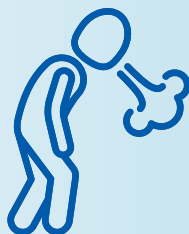
Svetovni dan srca – 29. september • Veselje do življenja • Prehrana in telesna vadba proti aterosklerozi • Limfedem pri bolnikih s srčno-žilnimi boleznimi • Stradati ali ne stradati?

Simptomi srčnega popuščanja lahko vključujejo:



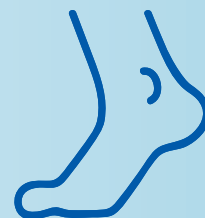
Nenadno povečanje telesne teže

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.

Svetovni dan srca že 25-ič

Matija Cevc



September je za nas prav poseben mesec, saj potekajo številne prireditve in aktivnosti, s katerimi si prizadevamo prebivalke in prebivalce Slovenije opozoriti na pomen srca in srčno-žilnih bolezni, ki so še vedno izredno velik izziv za zdravstvo.

Že leta 1999 je Svetovna zveza za srce (WHF), na pobudo svojega tedanjega predsednika Antonija Bayés de Luna, v sodelovanju s Svetovno zdravstveno organizacijo (WHO), razglasila Svetovni dan srca in ga umestila v mesec september z namenom ozaveščanja javnosti o boleznih srca in žilja, vključno z

njihovim preprečevanjem in globalnim vplivom. Prvič smo ta praznik srca praznovali 24. septembra 2000.

Že od samega začetka je pri tem sodelovalo tudi Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije. Tako v letošnjem letu praznujemo Svetovni dan srca že 25-tič.

V teh 25 letih je prišlo do velikega zmanjšanja smrtnosti zaradi srčno-žilnih bolezni (po zadnjih razpoložljivih podatkih pri moških od leta 2000 do leta 2020 za 53 % in ženskah za 45 %), a so te bolezni še vedno izredno veliko breme za zdravstvo, saj je bilo leta 2022 zaradi bolezni obtočil potrebnih kar 36.011 bolnišničnih in 148.867 ambulantnih obravnav, vsak dan pa je bilo zaradi teh bolezni odsotnih z dela tudi 1.994 oseb. 15 % vseh prezgodnjih smrti (kot taka se šteje smrt pred 65-letno starostjo) gre na račun bolezni obtočil, 25 % vseh predpisanih zdravil je bilo leta 2022 predpisanih zaradi srčno-žilnih bolezni, kar predstavlja 13 % celotne vrednosti izdatkov za zdravila. Ne nazadnje je zaradi teh bolezni tega leta umrlo kar 7.120 oseb, kar predstavlja 33 % vseh smrti. Pri tem pa je treba upoštevati, da so te številke za leto 2022, zaradi pandemije s kovidom nižje, kot bi sicer bile. Kolikšen delež je k temu znižanju srčno-žilne umrljivosti prispevalo izboljšanje zdravljenja in v kakšen delež je k temu prispevalo preventivno ukrepanje ter obnašanje prebivalstva je težko oceniti, a po nekaterih izračunih naj bi k tako velikemu znižanju vsaj 50 % prispevala preventiva. Pred kratkim so bili objavljeni izsledki raziskave iz Združenega kraljestva, v kateri so zajeli in analizirali podatke o pojavljanju bolezni obtočil med 1.650.052 osebami. Ker na pojavljanje srčno-žilnih bolezni ne vplivajo nove tehnologije in nove oblike zdravljenja ti podatki kažejo, kako uspešni smo v preventivnih aktivnostih. Izkazalo se je, da se je od leta 2000 do 2019 zmanjšala incidenca vseh srčno-žilnih bolezni za 19 %. Pri tem pa se je incidenca koronarne srčne bolezni in možganske kapi zmanjšala za približno 30 %.

Tisto, kar bode v oči pa je, da je bilo opaženo zmanjšanje incidence koronarne srčne bolezni v veliki meri omejeno na starostne skupine, starejše od 60 let, z malo ali nič izboljšanja v mlajših starostnih skupinah, in da je bilo stanje med socialno šibkejšimi sloji bistveno slabše. Izkazalo se je tudi, da je v tem časovnem obdobju pomembno naraščalo število bolnikov z motnjami srčnega ritma, boleznimi srčnih zaklopk in trombemboličnimi boleznimi, tako da je splošna incidenca srčno-žilnih bolezni ostala od sredine 2000-ih let razmeroma nespremenjena.

Glede na to, da je slovenska populacija dokaj primerljiva s tisto iz Združenega kraljestva lahko sklepamo, da bi taka raziskava, narejena v Sloveniji, pokazala podobne izsledke.

Iz navedenih rezultatov se jasno kažejo potrebne usmeritve za nadaljnje delovanje društva. V prihodnosti bomo morali najti načine, kako ukrepati, da bomo obvladali srčno-žilne bolezni, ki so v porastu: motnje srčnega ritma, bolezni zaklopk, trombembolične, ...

Očitno je tudi, da z dosedanjim delovanjem nismo uspeli zajeti pomembnega dela zelo ogroženih skupin in najti načina, kako preventivno nagovoriti osebe srednjih let in pa zlasti socialno-ekonomsko slabše stoječe skupine. Verjetno bo potrebno pot do teh skupin poiskati preko njihovih delovnih organizacij, da bodo v okviru »družbene odgovornosti« in skrbi za zaposlene naredili več pri zagotavljanju zdravega delovnega okolja in spodbujali zdravstveno osveščenost svojih zaposlenih. ♥

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

TG380

Termometer z gibljivo konico



Shranjevalna škatlica



- ✓ Meritev v 10 sekundah
- ✓ Prožno merilno tipalo
- ✓ Alarm za zvišano telesno temperaturo
- ✓ Vodoodporen
- ✓ Samodejni izklop
- ✓ Možnost preklopa med °C/°F
- ✓ Prikaz prazne baterije
- ✓ Samodejno preverjanje delovanja

Preverite številne ugodnosti v trgovinah **MEDIKA**

Medika Bled (04/574 50 70) / 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* Svetovni dan srca že 25-ič

AKTUALNO

- 6 *Nataša Jan* Z majhnimi spremembami naredimo veliko
7 *Brigita Zupančič-Tisovec* Veselje do življenja
8 *Janez Svoltjak* Predlog za nov način organizacije zdravljenja bolečin v ledveni hrbtenici v zdravstvenih domovih
9 *Katarina Vukelič S* pravočasnih ukrepanjem ohranimo zdravje

ZNANJE ZA SRCE

- 12 *Aleš Blinc* Prehrana in telesna vadba proti aterosklerozi
14 *Dominik Škrinjar* Limfedem pri bolnikih s srčno-žilnimi boleznimi



NOVICE O ZDRAVJU

17 *Aleš Blinc* Dobre in slabe novice

SRČIKA

18 *Nataša Jan* Pobarvanke za sprostitvev

NI GA ČEZ DOBER NASVET

20 *Matija Cevc* Hitra hrana in zdravje

PREHRANA ZA SRCE

- 21 *Nada Rotovnik Kozjek* Stradati ali ne stradati?
22 *Brin Najžer* Naj zadiši

PREDSTAVLJAMO

23 *Brin Najžer* Nobelova nagrada za medicino 2004 za odkritje receptorjev za vonjave in delovanje vohalnega sistema

SRCE IN ŠPORT

24 *Maja Dolenc* Z vadbo za moč lahko preprečujemo krhkost

IZLETNIŠKO SRCE

26 *Sonja Gobec* Pot dveh slapov

DRUŠTVENE NOVICE

- 28 Društvene novice
35 Napovednik dogodkov
42 Križanka

Letnik XXXIII št. 5, 6. september 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:**Srčna zaščita.**

(Foto: Brin Najžer)
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.«

Programi 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* 25th World Heart Day

September is a very special month for us. Every year we undertake numerous activities with which we endeavour to inform the population of Slovenia about the importance of cardio-vascular diseases, which remain a serious challenge for our medical system.

ACTUALITIES6 *Nataša Jan* Achieving big things with small changes

The Slovenian Heart Association is participating for the 25th consecutive time in the international campaign for World Heart Day, organised by the World Heart Federation every year on September 29.

7 *Brigita Zupančič-Tisovec* Joy of life

Aging not only drains our vitality, but it can also lessen our joy of life so that we no longer wonder and enjoy the world around us. Our psyche has a crucial role to play in maintaining the energy to enjoy life and achieve our life goals.

8 *Janez Svolfjšak* Proposal for a new method of organising the treatment of lumbar spine pain in medical centres9 *Katarina Vukelič* Timely actions save lives

Cardio-metabolic risk factors for the development of cardio-vascular disease include high blood pressure, raised blood sugar levels, increased blood fat levels, and obesity. Patients with diabetes are up to three times more likely to die because of cardio-vascular diseases. If they do not keep control over other metabolic factors such as increased levels of cholesterol and high blood pressure, the risk can increase to five times greater than in healthy people.

KNOWLEDGE FOR THE HEART12 *Aleš Blinc* Diet and exercise versus atherosclerosis

A quality diet and regular physical exercise are important elements of a healthy lifestyle, which also includes ensuring sufficient and good quality sleep. Equally important is the avoidance of bad habits such as smoking, excessive alcohol consumption, and illicit drug use. This article briefly summarises how the most common cardio-vascular disease, atherosclerosis, can be mitigated by diet and exercise.

14 *Dominik Škrinjar* Lymphoedema in patients with cardio-vascular diseases

Lymphoedema is a chronic disease which occurs due to the buildup of lymphatic fluids in bodily tissues, which leads to swelling. This occurs most often in the extremities but can also occur elsewhere in the body. The disease occurs when the lymphatic system is damaged or overworked. Although the disease is mostly associated with surgeries and systemic cancer treatments, it is important to understand that it can have a profound effect on cardio-vascular patients as well.

NEWS17 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

ROSEBUD18 *Nataša Jan* Colouring books for relaxation**THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE**20 *Matija Cevc* Fast food and your health

Fast food normally means, that you can “eat food fast”. But eating fast (very quickly) reduces the chewing time, which means we take fewer chews for every bite of food. Studies have shown that an increased number of chews reduces the level of the ghrelin hormone, also known as the hunger hormone, and increases the levels of Glucagon-like peptide 1 hormone, also known as the satiety hormone.

NUTRION FOR THE HEART21 *Nada Rotovnik Kozjek* To starve or not to starve?

The author proposes that you eat just the right amount of food that you need, not too much or too little. Whatever you do, try to avoid extremes, as they can be harmful to your health on their own.

22 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals

PRESENTING23 *Brin Najžer* Nobel prize for medicine 2004 for the discovery of odorant receptors and the functioning of the olfactory system

In an extensive study published in 1991, Richard Axel and Linda Buck presented their discovery of odorant receptors and the functioning of the olfactory system. For their discoveries, they were awarded the 2004 Nobel prize for medicine or physiology.

THE HEART AND SPORTS24 *Maja Dolenc* With strength exercises we can prevent fragility

Regular physical exercise plays a crucial role in slowing down the aging processes and maintaining motor and functional abilities. It is particularly effective in preventing fragility, a common condition in older adults.

THE EXCURSION HEART26 *Sonja Gobec* Path of two waterfalls

An idea for an excursion which invites us to enjoy nature and two waterfalls.

NEWS

28 News

42 *Marjan Škvorc* Crossword

**PODRUŽNICA ZA KRAS VABI NA
VSESLOVENSKO LETNO SREČANJE
ČLANIC IN ČLANOV DRUŠTVA ZA SRCE**

**Srečanje bo 13. oktobra 2024 v vasi
Štorje (pri Sežani). Dobimo se ob 9.30
uri pri Zadružnem domu v Štorjah.**

Več preberite v vabilu na strani 35.

Vabljeni!

SODELOVALI SO

Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; Sonja Božič, podružnica za Severno Primorsko; prim. Matija Cevc, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; Vincenza Devetak, podružnica za Severno Primorsko; prof. dr. Maja Dolenc, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; Franc Černelič, podružnica za Posavje; Sonja Gobec, podružnica za Dolenjsko in Belo krajino; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., direktorica, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Aljana Jocif, podružnica za Gorenjsko; Marinka Mohar, podružnica za Gorenjsko; Brin Najžer, PhD (Združeno kraljestvo Velike Britanije

in Severne Irske), podružnica Ljubljana; Vojko Orel, podružnica za Severno Primorsko; Tanja Podlipnik, podružnica za Gorenjsko; mag. Erika Povšnar, predsednica podružnice za Gorenjsko; izr. prof. dr. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med., Onkološki inštitut, Ljubljana; Janez Svolfjšak, dr. med., Univerzitetni rehabilitacijski inštitut Republike Slovenije Soča (URI Soča), Ljubljana; Ljubislava Škibin, dr. med., spec., predsednica podružnice za Kras; Dominik Škrinjar, študent 6. letnika Splošne medicine na Medicinski fakulteti Univerze v Mariboru; Marjan Škvorc; Katarina Vukelič, dr. med., spec. interne medicine in pnevmologije, mag. podjetniškega managementa, Direktorica ZD Grosuplje; Brigita Zupančič-Tisovec, Nacionalni promotor zdravja, NIJZ OE NM.

Z majhnimi spremembami naredimo veliko

Nataša Jan



**SVETOVNI
DAN SRCA**

29. SEPTEMBER

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije že petindvajseto leto zapored sodeluje v mednarodni kampanji Svetovni dan srca, ki jo vodi Svetovna zveza za srce (World Heart Federation). Po Sloveniji bo društvo s svojimi podružnicami pripravilo številne zdravstveno-preventivne dejavnosti, ki se jim lahko pridruži vsak.

Svetovni dan srca je vsako leto 29. septembra

Srce je edini organ, ki ga lahko slišimo in čutimo. Je prvi in zadnji znak življenja. Vendar za zdravje srca še premalo skrbimo. Bolezni srca in žilja so v razvitih državah že več desetletij najpogostejši vzrok obolevnosti in umrljivosti. Vzrok za okoli dve tretjini srčno-žilnih bolezni je ateroskleroza. Najpogostejše bolezni, ki prizadenejo srce in krvne žile so srčni infarkt, možganska kap in srčno popuščanje, ki so vzrok smrti pri 20,5 milijona ljudi letno. To število želimo zmanjšati. Za kar obstaja upanje, saj je mogoče preprečiti kar 80 % prezgodnjih smrti zaradi bolezni srca in ožilja.

Podatki kažejo, da so preventivni ukrepi uspešni

Krepitev srčno-žilnega zdravja in boljša oskrba z aterosklerozo povezanih bolezni, v primerjavi z obdobjem pred 20 leti in danes, v Sloveniji vsako leto ohrani okoli 1.400 življenj - v povprečju štiri na dan. Učinkovitost preventivnih ukrepov lahko potrdimo tudi na podlagi 40–60 % znižanja prezgodnje umrljivosti zaradi ishemične bolezni srca in možgansko-žilnih bolezni pri mlajših od 65 let.

Z majhnimi spremembami v našem življenjskem slogu lahko naredimo veliko. Pri obvladovanju dejavnikov tveganja za nastanek in razvoj bolezni srca in žilja je pomemben način življenja – pravilna prehrana, vzdržnost od pitja alkoholnih pijač, nedovoljenih drog in kajenja, redna telesna vadba ter sproščanje duševnih napetosti, kakovostno in zadostno spanje. Pravočasno se seznanimo tudi s svojim zdravstvenim stanjem, da izvemo kakšno je naše tveganje za nastanek srčno-žilne bolezni.

Letošnje geslo svetovnega dneva srca je:

S ♥ V AKCIJO

Svetovna kampanja se osredotoča na motivacijo posamezne države, naj vzpostavi nacionalni akcijski načrt za bolezni srca in žilja. V Sloveniji že sprejeti Nacionalni strategiji kakovosti in varnosti v zdravstvu za obdobje 2023–2031 še ni sledil natančen akcijski načrt z opredelitvijo prioritetnih izvedbenih področij, med katere prav gotovo sodijo bolezni srca in ožilja. Svetovni dan srca je spodbuda vsem ljudem, naj ukrepamo in po svojih najboljših močeh poskrbimo za svoje srce. Pozanimajmo se, kaj lahko sami naredimo, da bo srce čim dlje in dobro opravljalo svojo nalogo.

Človeško srce se vsako minuto skrči od 50 do 90-krat, ustvarja krvni tlak in tako vsako minuto prečrpa 5 litrov krvi, v eni uri 300 litrov, v času enega človeškega življenja pa toliko krvi, kolikor je vode v manjšem jezeru. Srce skrbi za naše zdravje in življenje, mi pa mu moramo pri tem pomagati z zdravim načinom življenja in izogibanjem škodljivim razvadam.

Vzrokov za bolezni srca in ožilja je veliko, mnoge lahko odpravimo sami

Dejavniki tveganja za nastanek bolezni srca in žilja so neustrezen način prehranjevanja, nezadostna telesna dejavnost, kajenje, sladkorna bolezen, visok krvni tlak, debelost, stres, onesnažen zrak. Vsi so zelo pogosti in prizadenejo največ ljudi vseh starostnih skupin. Poleg načina življenja je pomembno preverjanje lastnega zdravstvenega stanja, ki tako dovolj zgodaj pokaže tveganje za nastanek srčno-žilne bolezni: krvni tlak z ugotavljanjem atrijske fibrilacije, holesterol, trigliceridi in sladkor v krvi, ITM, stanje arterij in ven, idr. Tudi tisti, ki že imajo srčno-žilno bolezen, lahko na ta način in z zdravim načinom življenja, občutno izboljšajo kakovost svojega življenja.

Vzemite si čas in obiščite Posvetovalnico Društva za srce na Dalmatinovi ulici 10 v Ljubljani, kjer boste preko preventivnih meritev izvedeli za svoje pokazatelje zdravstvenega stanja srca in žilja, dejavnike tveganja ter prejeli koristne nasvete in gradiva (več informacij o posvetovalnici je v napovedniku revije za srce).

Promocija skrbi za zdravje, zdravega načina življenja bo tudi letošnje vodilo aktivnosti ob svetovnem dnevu srca.
Pridružite se nam!

**Osrednja prireditev
ob svetovnem dnevu srca bo
v soboto, 28.9. od 10. do 13. ure,
na Prešernovem trgu.**

Več informacij o ostalih aktivnostih, pohodih, predavanjih o zdravem načinu življenja ter boleznih srca in ožilja, preventivnih meritvah, idr. pa bodo objavljene septembra na www.zasrce.si.
Vabljeni!

Izziv svetovnega dneva srca, S ♥ V AKCIJO!

Svetovni dan srca 29. septembra je letos na nedeljo. Dan srca preživite zdravo, odločite se za hojo, tek, kolesarjenje ali vašo najljubšo obliko gibanja. Ne glede na razdaljo, vsak korak šteje za zdravje vašega srca. Odpravite se v akcijo skupaj z družino, prijatelji, sorodniki. Osvojite zdrav način življenja, naj bodo zdrave navade del vašega vsakdanjika. ♥

Veselje do življenja

Brigita Zupančič-Tisovec

Z mozem sva se odpravila na izlet. Najin cilj je bil obisk enega od znanih slovenskih slapov. Vedno si pot popestrim z opazovanjem narave in okolice, tokrat pa sta moja pozornost pritegnila starejša zakonca.

Na prvi pogled približno istih let in podobne zmogljivosti, ko pa sem ju pogledala malo bolj natančno, se mi je zdelo, da bi bil mož lahko oče svoje žene. Ves zlovoljen in z dolgočasen ji je sledil od kamna do kamna, saj lepot, ki jih je videla njegova žena, sploh opazil ni. Glasno je protestiral in razlagal, da v njunem počutju ne vidi nobenega smisla. Ona pa je nemoteno občudovala lepote ob poti, skočila malo v stran tu, se malo razgledala tam in ga polna energije počakala, da je prisopihal do nje...

Dogodek je v meni sprožil val razmišljanj o vitalnost človeka. Doumela sem, da nam naše vitalnosti ne jemlje le starost, temveč tudi veselje do življenja in želja, da bi opazili in se čudili ter veselili svetu okrog sebe. Naša psiha pomembno prispeva k zalogi naše energije in k doseganju naših ciljev. Z našim psihičnim počutjem je namreč neposredno povezanih nešteto hormonov, ki so spodbujevalci ali zaviralci procesov v našem telesu in poleg nešteto drugih vplivov poskrbijo tudi za zalogo naše energije. Ta pa je za vsak naš gib nujno potrebna. Saj veste, ko se nam nič ne da in ni pravega veselja, tudi energije ni ... Vpliv je obojestranski: več telesne dejavnosti poveča naš vsakdanji energijski nivo in omogoči, da vse naredimo lažje in hitreje. Vitalnost se zmanjšuje skupaj z izgubo »apetita« po življenju. Prav zato je pomembno, da v življenju sledimo lastnim ciljem. In da v skupnosti želje in cilje nekako uskladimo, tako da imamo v vsem počutju tudi svoje veselje. Usklajevanje želja v skupini različnih ljudi (kot npr. v družini) je lahko zelo naporno, hkrati pa močno prispeva k povezanosti članov skupine in skupnem veselju ob dosegu zastavljenega cilja. Prav zato nas telo nagradi s tvorbo endorfinov in endokanabinoidov, ki še dodatno povečajo naše dobro počutje.

Vse več novejših znanstvenih dognanj in priporočil, ki izhajajo iz njih, govori o povezanosti telesne dejavnosti in duševnega počutja. Ker smo ljudje bio-psiho-socialna bitja, je pomembno da hranimo vsako od naštetih komponent.

Dnevno gibalno vedenje

Naše dnevno gibalno vedenje sestavljajo tri med sabo enakovredne komponente: telesna dejavnost, sedenje (oz. sedentarna vedenja) in spanje.

Za telesno dejavnost velja: Človek je ustvarjen za gibanje. Vsak gib šteje! Bodimo aktivni. Vsakdo. Vsepovsod. Vsak dan! Skladno s svojimi zmožnostmi in željami.

Pri sedentarnih vedenjih velja: **Čim manj, tem bolje. Dolga sedenja prekinjamo s telesno dejavnostjo.**

Na področju spanja strokovnjaki izpostavljajo: **Dolžina spanja naj bo primerna glede na starost. Poleg dolžine je pomembna tudi kakovost spanja in umeščenost v primeren del dneva. Hodimo spat in vstajamo ob približno isti uri vse dni v tednu.**

Urejenost vseh treh področij je pomembna predvsem pri otrocih in mladostnikih, saj ti razvijajo rutine in navade, ki jih bodo (bolj ali manj) spremljale vse življenje.

Telesna dejavnost (TD) ima ugodne vplive na številne dejavnike zdravja in lahko pomembno zmanjša obolevnost in smrtnost

Redno in zadostno gibanje je posebej pomembno pri otrocih in mladostnikih, saj vpliva na njihov celostni razvoj. Pri otroku in mladostniku, ki se bo redno in dovolj gibal, bo to pozitivno vplivalo na razvoj in zdravje kosti in sklepov, mišic, žilno-dihalnega sistema, živčnih povezav in motoričnih sposobnosti, pri odraslih pa vse naštetu vzdržujemo in preprečujemo propad posameznih struktur. Človek, ki obvlada svoje telo, je s podobo svojega telesa bolj zadovoljen, kar pozitivno vpliva na njegovo samostojnost, samozavest in tudi na njegovo samopodobo. Hkrati se ob telesni dejavnosti naučimo, da so za doseganje uspeha potrebni odločnost, disciplina in nekaj odrekanje. Telesna dejavnost pozitivno vpliva tudi na razvoj in ohranjanje kognitivnih sposobnosti (prej in lažje si zapomnimo različne vsebine). Redna telesna dejavnost vpliva tudi na splošno dobro počutje in na zdravje, saj krepi imunski sistem, preprečuje zgodnji začetek večine kroničnih nenalezljivih bolezni (srčno-žilne bolezni, kapi, visok krvni tlak, sladkorna bolezen tipa 2, osteoporoza, rak debelega črevesa ter rak na prsih) v dobi adolescence, izboljšuje spanec in varuje pred razvojem različnih odvisnosti. V kombinaciji z ustrezno prehrano, redna telesna dejavnost varuje tudi pred prekomerno telesno težo in debelostjo. Človek naj bi v vseh življenjskih obdobjih sledil načelom zdravega življenjskega sloga in skrbel za aktiven življenjski slog, zdravo prehrano, sprostitvev po napornem dnevu, zadosten in zdrav počitek ... In ob upoštevanju tega ni pomembno le, da je telesno dejaven v vseh obdobjih svojega življenja, temveč tudi, da je telesna dejavnost redna, primerno intenzivna in da traja dovolj dolgo. Prav zato je telesna dejavnost, ki nas veseli, naložba v zdravje.

Priporočila za telesno dejavnost

Svetovna zdravstvena organizacija odraslim priporoča najmanj 150-300 minut zmerno intenzivne aerobne telesne dejavnosti (npr. hitra hoja) tedensko ali 75-150 minut visoko intenzivne aerobne telesne dejavnosti (npr. lahtoten tek) tedensko ali ustrezno kombinacijo obeh intenzivnosti. Odrasli naj poleg aerobne telesne dejavnosti vsaj 2 krat tedensko izvajajo tudi vaje za krepitev mišic (npr. počepi, sklece, trebušnjaki).

Za starejše odrasle (nad 65 let), je poleg navedenega priporočeno še izvajanje raznolike telesne dejavnosti, ki krepi ravnotežje in koordinacijo ter krepi moč mišic, z namenom izboljšanja funkcionalnih sposobnosti in preprečevanja padcev (npr. ples, pilates, joga ...).

Sedenje - novo kajenje?

V današnjem načinu življenja se podaljšuje čas sedenja ali ležanja v budnem stanju, kar imenujemo sedentarno vedenje, kar ima dodatne negativne posledice na zdravje. V raziskavah se je namreč izkazalo, da ima pretirano dolgo oz. neprekinjeno sedenje

primerljiva tveganja za razvoj kroničnih bolezni kot telesna nedeljavnost ali kajenje. Zato svetovna zdravstvena organizacija priporoča zmanjšanje časa, preživetega sede. Pomembno je prekinjanje dolgega sedenja (npr. vsako uro) z oblikami telesne dejavnosti, ki nam v telesu pospešijo krvni obtok in sprostijo mišične in druge obremenjene strukture.

Spanje

Po priporočilih strokovnjakov, je za dober spanec pomembno trajanje (dolžina spanja mora biti prilagojena starosti in potrebam in se nanaša na dolžino časa, ki ga posameznik prespi) in kakovost spanja. Za kakovostno spanje so pomembni zadostna dolžina neprekinjenega in dovolj globokega spanja. Tisti, ki redno in dobro spijo, so boljše razpoloženi, imajo boljšo psihomotorično uspešnost in akademske dosežke. Raziskave so pokazale povezavo med urejenim spanjem in boljšo učno uspešnostjo ter telesno pripravljenostjo. Urejeno spanje prispeva k temu, da se zjutraj zbudimo polni energije ter dinamično izpeljemo dnevne zadolžitve in smo pri tem lahko primerno telesno dejavni. Spanje je povezano s številnimi fiziološkimi sistemi, kot so utrjevanje spomina, imunski odgovor, uravnavanje hormonov in telesne temperature, srčno-žilne regulacije in številne druge pomembne funkcije, zato sta pomanjkanje in slaba kakovost spanja povezana s škodljivimi zdravstvenimi izidi. Izkazalo se je, da kratko spanje poslabša kognitivne in izvršilne funkcije, slabo spanje pa je povezano s slabim duševnim zdravjem.

Naj bo življenje veselo tudi zaradi primerne dnevne gibalne aktivnosti! ♥

KUPON

ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA
IN OŽILJA SLOVENIJE



Magnezij
400 mg Direkt
50 vrečk

Redna cena: 15,90€
Akcijska cena za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije s kuponom:

12,72€

Kupon je unovčljiv do 25. 9. 2024 v enotah Lekarne Ljubljana.

20%
popust



Lekarna
Ljubljana

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Kupon je unovčljiv do 25. 9. 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 Magnezij 400 mg Direkt, 50 vrečk. 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

Predlog za nov način organizacije zdravljenja bolečin v ledveni hrbtenici v zdravstvenih domovih

Težave z ledveno hrbtenico so najpogostejši posamični vzrok za bolniški stalež. Obravnava takih bolnikov običajno obsega zdravila proti bolečinam, počitek in fizioterapijo.

Problemi pri obravnavi bolnikov z bolečinami v ledveni hrbtenici so trije:

1. Dolgotrajno čakanje na fizioterapijo (tudi do 12 mesecev), kar v praksi pomeni neučinkovitost.
2. Slabo poznavanje bolezni (patogeneze in patofiziologije) s strani bolnikov, kar pogosto povzroča, da se pacienti nepravilno obremenjujejo.
3. Nepoznavanje vaj za krepitev ustreznih mišic in za povečanje gibljivosti in drugih faktorjev, ki pozitivno vplivajo na bolezen.

V URI Soča že več kot 30 let deluje Šola za bolečine v hrbtenici. V tej šoli bolniki dobijo teoretično znanje o svoji bolezni ter se naučijo vaj in postopkov za lajšanje bolečin in preprečevanje ponovitev.

V eni skupini se lahko obravnava do 10 bolnikov. Izkušnje s takim pristopom so pozitivne. Pacienti se naučijo, kako sami obvladati bolečino in preprečiti ponovitve oziroma poslabšanja.

Sodoben pristop k zdravljenju zahteva izobraževanje bolnikov o bolezni, zaradi katere se zdravijo. Dokazano je, da se bolnik, ki razume svojo bolezen bistveno uspešneje zdravi.

Predlagamo, da se šola za bolečine v hrbtenici uvede v vseh zdravstvenih domovih. Vsi bolniki, ki čakajo na fizioterapijo bi bili obravnavani v tej šoli. Bolniki, ki so zaradi bolečin v hrbtenici v bolniškem staležu, pa bi se morali šole obvezno udeležiti.

Zaradi skupinske obravnave (do 10 pacientov), bi prišli bolniki v obravnavo zelo hitro. Znanje, ki bi ga pridobili, bi lahko uporabili kasneje za obvladovanje svojih običajno kroničnih ali ponavljajočih se težav. Skupinska obravnava bi tudi pocenila zdravljenje.

V ZD Domžale Šola za bolečine v hrbtenici poskusno poteka. Udeleženci so to obliko obravnave ocenili z 9 od 10 možnih točk.

♥
Janez Svoltjšak

Za srce • september 2024

S pravočasnim ukrepanjem ohranimo zdravje

Katarina Vukelič

Kardio-metabolni dejavniki tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni so zvišan krvni tlak, krvni sladkor, maščobe v krvi in debelost. Sladkorni bolniki imajo od dva do trikrat večje tveganje za smrt zaradi srčno-žilnih bolezni. Če pa ne nadzorujejo kardio-metabolnih dejavnikov tveganja, kot so povišan holesterol in krvni tlak ter krvni sladkor, je tveganje celo do petkrat večje kot pri zdravih ljudeh.

V ečina sladkornih bolnic in bolnikov tipa 2 ima pridružen zvišan krvni tlak in dislipidemijo ter debelost. Sladkorne bolnice in bolniki živijo šest let krajše življenje, če pa gre za sladkornega bolnika s stanjem po srčnem infarktu, se življenjska doba skrajša za 12 let. Zato je treba ukrepati pravočasno in ne čakati, da so srčno-žilne bolezni že razvite ter obvladovati kardio-metabolne dejavnike tveganja. Ti pri osebah s sladkorno boleznijo tipa 2 močno povečajo tveganje za srčno-žilne dogodke – kot sta srčni infarkt in možganska kap, ki pomembno vplivata na kakovost življenja posameznika in sta lahko zanj tudi usodna.

Maščobne kisline in glukoza tekmujejo za vstop v celico

Maščobne kisline, ki pridejo v krvni obtok hitreje kot glukoza, blokirajo delovanje inzulina, zaradi česar ostane glukoza ujeta v krvi. Inzulinska odpornost je tudi posledica kopičenja odvečne maščobe v tkivih, ki niso namenjena shranjevanju velikih količin maščob. Zvišan plazemski holesterol in trigliceridi ter „slabi“ holesterol LDL so dejavniki tveganja za razvoj ateroskleroze, ki je vnetna bolezen. Povezava med vnetjem in metabolizmom maščob, nasičenimi maščobnimi kislinami in holesterolom vodi v razvoj in poslabšanje ateroskleroze.

Visoko občutljivi C-reaktivni protein hs CRP pomaga ugotovljati kronično metabolno vnetje in je v povezavi z drugimi aterogenimi molekulami, kot so zvišan „slabi“ LDL-holesterol, zvišan celotni holesterol, znižan HDL-holesterol in zvišani trigliceridi ob zvišanem krvnem sladkorju pokazatelj razvoja bodoče srčno-žilne bolezni. Torej, visoko občutljivi C-reaktivni protein hs CRP zgodaj pokaže tveganje za razvoj srčno-žilne bolezni in ateroskleroze, sladkorne bolezni tipa 2, zvišan krvni tlak.

Zvišane maščobe vodijo v kronično metabolno vnetje

Zvišana vsebnost škodljivih maščob je lipotoksična, zato lahko prizadene številne organe, kot so mišice, jetra, srce in trebušno slinavko ter s tem povezane bolezni, kot so zamaščenost jeter, srčno popuščanje, moteno izločanje inzulina, debelost. Sodoben način življenja, ki vsebuje hrano bogato z maščobami in sladkorji ter premalo gibanja, je povezan s kroničnim metabolnim vnetjem. „Slabi“ LDL-holesterol, ki je povezan z vnetjem in zvišani trigliceridi sta dejavnika tveganja za srčno-žilno bolezen in kronične zaplete sladkorne bolezni tipa 2.

S pravočasnim ukrepanjem ohranimo zdravje

Da bi zmanjšali srčno-žilno umrljivost in pojavnost srčno-žilnih bolezni, srčnega infarkta in možganske kapi pri osebah

s sladkorno boleznijo tipa 2, moramo pravočasno obvladovati kardio-metabolne dejavnike tveganja, spodbujati zdrav življenjski slog z zdravo prehrano in gibanjem. Osebe s sladkorno boleznijo tipa 2 s pridruženimi kardio-metabolnimi dejavniki tveganja lahko zdravimo z učinkovitimi zdravili, ki ugodno vplivajo na obvladovanje več kardio-metabolnih dejavnikov tveganja, saj ne le izboljšajo urejenost krvnega sladkorja, ampak tudi zmanjšajo telesno težo in znižajo krvni tlak, znižajo maščobe v krvi. Pomembna je celostna obravnava osebe s sladkorno boleznijo tipa 2 in pridruženimi kardio-metabolnimi dejavniki tveganja, predvsem pa tudi zgodnje odkrivanje in obravnavanje le-teh. Spodbujajmo hujšanje, urejen krvni tlak, krvni sladkor in maščobe v krvi, opustitev kajenja, zdrav življenjski slog z zdravo prehrano in gibanjem.

Osebe s sladkorno boleznijo tipa 2 imajo najbolj pogosto pridružen tudi zvišan krvni tlak, zvišane maščobe v krvi in so predebele. Najpomembnejše je sodelovanje bolnic in bolnikov pri zdravljenju z izobraževanjem o uravnoteženi prehrani pri sladkorni bolezni tipa 2, rednem gibanju in smiselni zmanjšanja telesne teže. Pomembno je zdravljenje s sodobnimi zdravili za sladkorno bolezen tipa 2, ki pozitivno vplivajo na obvladovanje kardio-metabolnih dejavnikov tveganja, kar spodbuja bolnike k zavzetosti za zdravljenje. Pomembno je zdravljenje povišanih maščob v krvi z antilipemičnimi zdravili in zdravljenje zvišanega tlaka z rednim spremljanjem krvnega tlaka na domu, omejitev prekomernega uživanja soli in pitja alkoholnih pijač, spodbujanje telesne dejavnosti, prenehanje kajenja. To je uspelo naši gospe Petri, v Diabetološki ambulanti v ZD Grosuplje, stari 71 let, ki želi spodbuditi tudi druge sladkorne bolnike s kardio-metabolnimi dejavniki tveganja za boljše in daljše življenje. ♥

**PODRUŽNICA ZA KRAS VABI NA
VSESLOVENSKO LETNO SREČANJE
ČLANIC IN ČLANOV DRUŠTVA ZA SRCE**

**Srečanje bo 13. oktobra 2024 v vasi
Štorje (pri Sežani). Dobimo se ob 9.30
uri pri Zadružnem domu v Štorjah.**

Več preberite v vabilu na strani 35.

Vabljeni!

Kaj je najboljši recept za znižanje holesterola?

Holesterol je voskasta maščobna snov, ki je v vseh telesnih celicah, saj je sestavni del celičnih membran. Čeprav je pomemben za normalno delovanje telesa, lahko njegov presežek v krvi privede do resnih zdravstvenih težav. Z uravnanim holesterolom pomembno zmanjšamo verjetnost za njihov nastanek. Kaj je najboljši recept za njegovo znižanje?

Poznamo tako imenovani slabi holesterol (LDL) in dobri holesterol (HDL). Ko se presežek holesterola LDL kopiči v stenah arterij, se žile lahko zožijo in poslabša pretok krvi. To je ateroskleroza, glavni vzrok bolezni, kot sta srčni infarkt in možganska kap.



Kdaj govorimo o zvišanem holesterolu?

Pomembno je, da je holesterola LDL v krvi čim manj, holesterola HDL pa čim več. Za zdravega človeka, ki nima nobenih drugih dejavnikov tveganja za razvoj bolezni srca in žilja, je mejna vrednost skupnega holesterola **5 mmol/l**. Nad to vrednostjo govorimo o zvišanem holesterolu. »Pri holesterolu LDL je po najnovejših smernicah meja postavljena na **3 mmol/l**, kar je višje, je slabo. Višje ko so vrednosti, bolj je človek ogrožen. Zdravniki smo še zlasti pozorni na ekstremne vrednosti, saj povečujejo verjetnost kakšnega neželene srčnega dogodka. Vrednosti skupnega holesterola nad 8 mmol/l in holesterola LDL nad 5 mmol/l zahtevajo takojšnje ukrepanje zdravnika, največkrat z uvedbo zdravil,« pojasnjuje Matjaž Roženberger, dr. med., specialist družinske medicine iz Ambulante Roženberger v Novem mestu.



Ali visok holesterol povzroča nezdrava prehrana?

Nepravilna prehrana je eden od vzrokov za zvišanje holesterola v krvi, vendar ni edini. Previsoke koncentracije pogosto nastanejo tudi zaradi:

- **prirojenih dejavnikov** (motenj v presnovi maščob),

- pridobljenih dejavnikov, ki so **posledica nezdravega življenjskega sloga** (mastne in zelo kalorične hrane, telesne nedejavnosti),

- **drugih bolezni** (npr. sladkorne bolezni, bolezni ščitnice). Zvišanemu holesterolu se lahko izognemo z zdravim načinom življenja, ki vključuje **raznovrstno in uravnoteženo prehrano, telesno dejavnost, izogibanje kajenju in čezmernemu pitju alkohola**.

Kaj je najboljši recept za znižanje holesterola?

O zniževanju holesterola se širijo najrazličnejše razlage, prepričanja, napotki in informacije s spleta. Marsikdaj je težko oceniti, čemu zaupati, kaj je res – tudi glede raznih pripravkov, ki jih lahko kupimo prek spleta in za katere obljublajo, da holesterol znižajo na naraven način. **Prof. dr. Davorina Petek, dr. med., iz Zdravstvenega zavoda Zdravje, Medicinskega centra Ljubljana**, o zdravilih brez recepta za zniževanje holesterola pravi: »Biostatini so na primer opredeljeni kot prehransko dopolnilo, kar pomeni, da pri njih ni bilo strogih faz testiranja, preizkušanja, spremljanja delovanja, kar je značilno za vsako registrirano zdravilo. Po mojih izkušnjah se nekateri ljudje kljub vsemu odločijo preizkusiti t. i. biostatine, a jih opozorim na tveganje in prosim, naj znova premislijo, saj je delovanje teh pripravkov zelo blago in z njimi zastavljenega cilja zdravljenja večinoma ni mogoče doseči. Kadar je potrebno zniževanje vrednosti maščob v krvi, je smiselno, da se odločijo za izdelke, ki jih predpisujemo zdravniki.«

Nepreverjeni pripravki lahko našemu zdravju prej škodijo kot koristijo, zato je pomembno, da smo previdni in odgovorni.

Danes imamo na zdravniški recept na voljo zelo učinkovita in varna zdravila za zniževanje holesterola in maščob v krvi, ki preprečujejo bolezni srca in žilja. Dokazano preprečujejo srčno-žilne zaplete in možgansko kap. Z zaviranjem nastajanja holesterola v jetrih zmanjšajo njegovo koncentracijo v krvi tudi do 50 %. Poleg osnovnega učinka na vrednost holesterola imajo še druge pozitivne učinke – umirjajo vnetje žilnih sten, zmanjšujejo njihovo togost in stabilizirajo žilne obloge.

Če ugotovimo, da je naš holesterol zvišan, se o načinu zniževanja posvetujemo z zdravnikom. Skupaj se dogovorimo o ciljnih vrednostih in morebitnem zniževanju z zdravili ter o spremembi življenjskega sloga.

S spremembo življenjskega sloga in zdravili, ki pomagajo uravnati dejavnike tveganja, skušamo zmanjšati tveganje za nastanek prvega oziroma naslednjega srčno-žilnega dogodka in izboljšati kakovost posameznikovega življenja.

Več na www.zakajtibijesrce.si.



Vir: www.zakajtibijesrce.si



Visoko ni vedno najboljše.

**Ne tvegajte.
Znižajte visok krvni tlak
in holesterol.**

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

**ZA KAJ TI BIJE
SRCE?**



Prehrana in telesna vadba proti aterosklerozi

Aleš Blinc

Ne glede na to, s kakšnimi geni pridemo na svet, sta ohranjanje zdravja in kakovost življenja v veliki meri odvisna od našega življenjskega sloga. Kvalitetna prehrana in redna telesna vadba sta pomembna elementa zdravega življenjskega sloga, kamor sodi tudi zagotavljanje kakovostnega in dovolj dolgega nočnega počitka ter izogibanje škodljivim navadam, kot so kajenje, pretirano uživanje alkohola in uživanje prepovedanih substanc. V tem prispevku na kratko povzemamo, kako je najpogostejša srčno-žilna bolezen – ateroskleroza – povezana s prehrano in telesno vadbo.

Uživanje hrane, ki telesu zagotavlja gradnike in energijo, je predpogoj za rast organizma in kasneje za ohranjanje njegovega ravnovesja. Prehranjevanje je tesno povezano s presnovnimi procesi, v katerih poleg gradnikov telesa in energije nastajajo tudi »odpadki«, med njimi škodljivi prosti radikali, ki pospešujejo staranje in nastanek različnih bolezni. Kot v svojih prispevkih za revijo Za srce poudarja prof. dr. Nada Rotovnik Kozjek, mora kakovostna prehrana zadostiti potrebam organizma, ki se razlikujejo glede na starost, spol, zdravstveno stanje in stopnjo telesne aktivnosti; hkrati pa naj hrana v telo vnaša čim manj škodljivih snovi. Merjenje učinkov različnih prehranskih vzorcev na zdravje preiskovancev je težavno, ker se v veliki meri zanaša na subjektivno poročanje o zaužitih živilih. Zanesljivih in dostopnih biomarkerjev za spremljanje vnosa različnih živil je namreč malo. V nadaljevanju opisujemo, kako na aterosklerozo vplivajo nekateri značilni prehranski vzorci, kot so mediteranska prehrana, vegetarijanska prehrana, ketogena prehrana in časovno omejeno uživanje hrane ter kakšna so priporočila za varovalno prehrano Evropskega združenja za kardiologijo.

Med telesno vadbo je privzem kisika v telo povečan, kar poveča proizvodnjo prostih radikalov in oksidativni stres; šele redna vadba sproži koristne prilagoditve, ki dolgoročno zmanjšujejo oksidativni stres in koristijo zdravju. Skeletne mišice niso zgolj motor, ki nas premika, ampak med krčenjem sproščajo v kri številne peptide, imenovane miokini, ki vplivajo na praktično vse organe v telesu in ob redni vadbi zmanjšujejo kronično vnetje, s čemer zavirajo aterosklerozo. Raziskave telesne vadbe na zdravje so bile še nedavno v veliki meri odvisne od subjektivnega poročanja preiskovancev, v zadnjih letih pa čedalje več raziskav uporablja podatke merilnikov, ki jih nosimo ob telesu, kamor spadajo tudi pametni telefoni, ki štejejo korake in stopnice. V nadaljevanju bomo povzeli, kolikšne telesne obremenitve so koristne za zdravje in

kakšna so priporočila za varovalno telesno dejavnost Evropskega združenja za kardiologijo.

Mediteranska prehrana

Najbolj raziskan prehranski vzorec v povezavi z zdravjem in boleznimi je mediteranska prehrana, ki je sestavljena iz obilice zelenjave, stročnic, semen, zrn, sadja in oljčnega olja, zmernih količin pustega mesa in rib, skoraj brez vsebnosti rdečega mesa, zelo zmerne vnosa soli in mlečnih izdelkov ter nizke do zmerne porabe rdečega vina. Mediteranska prehrana je preprosta in ne vključuje industrijsko predelanih živil. Pri mediteranski prehrani pa ne gre le za izbiro hrane, ampak tudi za umirjeno uživanje hrane ob druženju. Kako pomembno je umirjeno prehranjevanje, razlaga v tej številki prim. Matija Cevc v rubriki Ni ga čez dober nasvet. Mediteranska prehrana sodi med „protivnetne prehranske vzorce“, ki ugodno vplivajo na črevesno mikrobioto, zmanjšujejo tleče vnetje v telesu in zmanjšujejo pojavnost debelosti. Prehranjevanje v skladu z načeli mediteranske prehrane ugodno vpliva na krvne maščobe, krvni tlak in dokazano zmanjšuje srčno-žilne zaplete ter umrljivost.

Vegetarijanska ali veganska prehrana

Vegetarijanska ali veganska prehrana pri zdravih odraslih osebah ugodno vplivata na arterijski krvni tlak, lipoproteine v krvi in črevesno mikrobioto – z zmanjšanjem proizvodnje aterogenega trimetilamina N-oksida. Vegetarijanska in veganska prehrana zmanjšujeta pojavnost debelosti, sladkorne bolezni in koronarne bolezni srca, kar se kaže z dokazanim, sicer majhnim podaljšanjem življenjske dobe. Naravni antioksidanti v obliki sadja in zelenjave so v skoraj vseh raziskavah pokazali bistveno boljše učinke na zdravje kot sintetični antioksidanti.

Opozoriti velja, da je zlasti pri veganski prehrani, ki poleg mesa in jajc odklanja tudi mleko in mlečne izdel-



Mediteranska hrana. (Vir: <https://edition.cnn.com/2021/09/01/health/mediterranean-diet-recipes-wellness/index.html>)

ke, težko zagotoviti zadosten vnos beljakovin, ki je potreben za rast otrok in za okrevanje bolnikov.

Strokovna prehranska združenja večinoma ocenjujejo, da je ustrezno načrtovana vegetarijanska ali veganska prehrana lahko v veliki meri zadosti potrebam zdravega organizma, pri čemer pa opozarjajo, da vegani potrebujejo dodatke vitamina B12, ki je potreben za proizvodnjo DNA in za razmnoževanje celic. Vitamin B12 dobimo v glavnem iz mlečnih izdelkov in mesa, saj ga proizvajajo nekatere vrste bakterij, ki naseljujejo predvsem črevo prežvekovalcev, medtem ko rastline in živali same ne morejo proizvesti te spojine.

Ketogena prehrana

Majhen vnos ogljikovih hidratov prisili telo k večji uporabi maščob kot vira energije, kar vodi do nastanka ketonskih teles, zato prehrano z omejenim uživanjem ogljikovih hidratov imenujemo ketogena dieta. Hrana z majhno vsebnostjo ogljikovih hidratov vodi v hitro zmanjšanje telesne mase na račun maščobe, zato sodi med priljubljene diete za hujšanje. V krvi se zniža raven glukoze, zmanjša se raven trigliceridov, povečajo pa se ravni skupnega holesterola, HDL-holesterola in tudi LDL-holesterola. Ketogena prehrana je kontroverzna, čeprav ima tudi goreče zagovornike. V raziskavi zdravja medicinskih sester in v raziskavi zdravja zdravnikov iz Združenih držav Amerike je bila prehrana z nizko vsebnostjo ogljikovih hidratov, ki je temeljila na živalskih virih hrane, povezana z višjo umrljivostjo zaradi vseh vzrokov, medtem ko je bila prehrana z nizko vsebnostjo preprostih ogljikovih hidratov, ki je vseeno temeljila na rastlinskih živilih, povezana z nižjo umrljivostjo.

Intermitentno postenje

Intermitentno (občasno) postenje je prehranski vzorec, ki podaljša nočni post v dan in dovoljuje hranjenje le v časovno omejenih intervalih, ne zahteva pa izogibanja določenim skupinam živil. Obstaja več oblik intermitentnega postenja, npr. izmenični dnevni post, post dva dni v tednu ali pa prehranjevanje v omejenem času vsak dan. Podaljšano postenje sproži „presnovni preklon“ glavnega vira energije v telesu z glukoze na ketone, ki izvirajo iz maščobnega tkiva. Ketonska telesa pa niso le gorivo, temveč tudi pomembne signalne molekule, ki vplivajo na številne celične procese. Intermitentno postenje zmanjša debelost, izboljša odpornost na inzulin, izboljša razmerja lipidov v krvi, blaži hipertenzijo in vnetje. Premalo pa je podatkov, ali intermitentno postenje zmanjšuje umrljivost, pojavnost srčnega infarkta in srčnega popuščanja.

Paradoks debelosti

Čeprav je debelost povezana z razvojem sladkorne bolezni tip 2, raziskave beležijo najmanjšo umrljivost pri osebah z indeksom telesne 25-29.9 kg/m², ki velja za zvišanega. Rahlo zvišan indeks telesne mase, ki nakazuje na presežek maščevja, hkrati pa običajno tudi na odsotnost sarkopenije (pomanjkanja mišičnega tkiva), namreč deluje zaščitno pri osebah, ki zbolijo s srčno-žilnimi ali rakavimi boleznimi. Najbolje je vse življenje vzdrževati zdravo telesno težo, vsekakor pa nikoli v življenju ni priporočljivo hujšati na račun mišic.

Prehranska priporočila

Smernice Evropskega kardiološkega združenja iz leta 2021 o

preprečevanju srčno-žilnih bolezni v klinični praksi priporočajo naslednje prehranske ukrepe:

- uživanje sredozemske prehrane ali podobnega prehranskega vzorca,
- nadomeščanje nasičenih maščob z nenasičenimi maščobami,
- omejevanje vnosa soli z namenom znižanja krvnega tlaka,
- izbiro pretežno rastlinskega prehranskega vzorca, bogatega z vlakninami,
- omejitev uživanja alkohola na največ 100 g/teden,
- omejitev uživanja prostega sladkorja na največ 10 % energijskega vnosa.

Telesna dejavnost in telesna vadba

Telesna dejavnost je tradicionalno opredeljena kot »gibanje telesa, ki ga povzroča krčenje skeletnih mišic ob porabi energije«. Ta opredelitev ne omenja kognitivnih in čustvenih vidikov telesne dejavnosti, nepopolna pa je tudi zato, ker skeletne mišice niso zgolj »motor«, ampak delujejo tudi kot »endokrini organ«. Mišice ob krčenju izločajo različne signalne peptide, imenovane miokini, ki pozitivno vplivajo na številne organe, vključno z možgani, maščobnim tkivom, kostmi, jetri, črevesjem, trebušno slinavko, žiljem, kožo in samimi mišicami. Redno telesno dejavnost z namenom rekreacije imenujemo telesna vadba. Rekreativna telesna vadba izboljša delovanje ožilja, zmanjšuje vnetje in oksidativni stres, ščiti pred pretiranim strjevanjem krvi, pomaga pri nadzoru hipertenzije, hiperglikemije, debelosti in povišanih krvnih maščob, kar zmanjšuje tveganje za srčno-žilne bolezni. Treba pa je opozoriti, da je telesna vadba fiziološki stresor, ki v akutni fazi poveča oksidativni stres in delovanje simpatičnega avtonomnega živčevja. Šele redna telesna vadba povzroči koristne prilagoditve in izboljšano zdravje.

Koliko telesne vadbe je koristno?

Večina raziskav se je v preteklosti ukvarjala z vplivi vzdržljivostne (aerobne) vadbe na zdravje in preživetje, čedalje bolj pa spoznavamo, da je zlasti v srednjih in starejših letih izjemno pomembna tudi vadba za moč, ki omogoča obvladovanje telesa in izogibanje padcem tudi v visoki starosti. Poleg skupne količine vadbe je pomembna tudi njena razporeditev preko dneva. Škodljivih vplivov dolgotrajnega, neprekinjenega sedenja namreč ni mogoče izničiti s kratkotrajno, intenzivno vadbo.

Medtem ko se večina prebivalcev razvitih držav giblje premalo, je znan tudi obratni pojav. Pri aktivnih maratonskih tekačih, starih več kot 50 let, je večina raziskav našla večje kalcijevo breme koronarnih arterij kot pri kontrolnih preiskovancih, ki so bili enako stari in so imeli primerljiv krvni tlak in primerljivo raven LDL-holesterola. Izkazalo se je, da gre za pravo aterosklerozo, ne zgolj za izolirane kalcinacije v žilni steni. Rekreativni športniki, ki so poleg zdravega življenjskega sloga dolga leta in desetletja izvajali obsežno intenzivno vadbo (> 4000 metaboličnih ekvivalentov (MET) min/teden, kar ustreza več kot 6 uram teka na teden), niso imeli ugodnejše sestave koronarnih oblog v primerjavi s preiskovanci, ki so gojili zdrav življenjski slog in so zmerno vadili (z intenziteto v povprečju 880 MET min/teden, kar ustreza približno 3 uram hoje ali uri in pol ure počasnega teka na teden). Raziskave preživetja kažejo, da sta telesna vadba in telesna zmogljivost premosorazmerno povezani z dolgoživostjo, le pri zelo velikih odmerkih intenzivne vadbe se krivulja obrne.

Priporočila za vadbo

Smernice Evropskega kardiološkega združenja iz leta 2021 o preprečevanju srčno-žilnih bolezni v klinični praksi priporočajo, da z namenom krepitev zdravja:

- odrasli vseh starosti opravijo vsaj 150-300 min na teden zmerno intenzivne ali 75-150 min na teden intenzivne aerobne telesne dejavnosti ali enakovredno kombinacijo obeh, najbolje v enakovrednih odmerkih vsak dan,
- odrasli, ki ne zmorejo opraviti 150 minut zmerne aerobne vadbe na teden, naj bodo toliko aktivni, kolikor dopuščajo njihove sposobnosti in zdravstveno stanje,
- čas neprekinjenega sedenja je treba zmanjšati s pogostim vstajanjem in vložki hoje,
- vadba za moč (vadba proti upor) je priporočljiva vsaj 2-krat tedensko.

Kombinacija elementov zdravega življenjskega sloga

Kombinacije zdravih vedenjskih vzorcev so učinkovitejše pri preprečevanju aterosklerotične žilne bolezni kot ena sama komponenta. Izogibanje prekomernemu uživanju alkohola, prehranski vzorec, podoben mediteranskemu, redna telesna dejavnost in odsotnost kajenja je pri odraslih osebah srednjih let po 18 letih spremljanja zmanjšala pojavnost aterosklerotične žilne bolezni za približno dve tretjini v primerjavi s preiskovanci, ki se niso držali načel zdravega življenjskega sloga.

Zaključimo lahko, da je za ohranjanje zdravja najbolje gojiti zdrav življenjski slog, pri katerem združujemo prijetno s koristnim: umirjeno uživamo kakovostno in okusno hrano, se redno gibljemo v prijetni družbi in se seveda izogibljemo kajenju ali drugim oblikam tveganega vedenja. ♥

Limfedem pri bolnikih s srčno-žilnimi boleznimi

Dominik Škrinjar

Limfedem je kronično bolezensko stanje, ki nastane zaradi zastoja limfne tekočine v telesnih tkivih, kar povzroča otekanje, najpogosteje v okončinah, lahko pa tudi drugod po telesu. Pojavi se, ko je limfni sistem poškodovan ali preobremenjen. Čeprav je pogosto povezan z operacijami in sistemsko terapijo rakavih obolenj, je pomembno razumeti, da lahko vpliva tudi na srčno-žilne bolnike.

Limfa in limfni sistem

Limfa ali mezga je rumenkasta, prosojna telesna tekočina, ki teče po mezgovnicah. Nastaja iz krvne plazme, ki prehaja skozi stene kapilar v okolno tkivo. Mezgovni sistem zbira to tekočino v mezgovne lasnice (limfne kapilare) in jo vrača v krvnožilni sistem. Mezgovni sistem je poleg krvnega žilja najpomembnejši transportni sistem v telesu. Limfa se premika zelo počasi in pod nizkimi tlaki, saj sistem nima osrednje črpalke, kot je v krvnem žilnem sistemu srce. Tako kot vene, imajo mezgovnice zaklopke, ki se odpirajo le v eno smer; potovanje limfe je predvsem posledica premikanja skeletnih mišic. Tudi ritmične kontrakcije krvnih žil pomagajo pri premikanju limfe po mezgovnem sistemu. Limfni sistem je specializiran za odstranjevanje odpadnih snovi iz tkiv; odnaša na primer povzročitelje bolezni (npr. bakterije), tujke (npr. prah), beljakovine in tudi do dva litra vode na dan. V tako imenovanih limfnih vozlih (bezgavkah) se limfa prefiltrira in odstranijo se telesu škodljive snovi. Če pride v bližini limfnega vozla do vnetja, lahko le-ta oteče. Limfedem je otekanje tkiva na katerem koli delu telesa zaradi zastoja limfne tekočine.

Primarni in sekundarni limfedem

Limfna tekočina lahko zastaja iz več vzrokov, ki jih delimo na primarne (prirojene) in sekundarne (pridobljene) vzroke. Prirojeni limfedemi nastanejo takrat, ko limfno ožilje ali bezgavke niso dovolj razviti. Tovrstni limfedemi predstavljajo le manjši del te bolezni, približno 10 %. Večji del bolnikov prizadene sekundarni limfedem

ki nastane zaradi poškodb limfnih žil ali vozlišč, kot so operacije, okužbe, poškodbe ali kronične bolezni.

Vzroki za nastanek limfedema

Sekundarni limfedem lahko nastane zaradi različnih vzrokov, kot so kirurški posegi, obsevanje, okužbe, poškodbe in venske bolezni. Kirurški posegi, pri katerih odstranijo ali poškodujejo limfne vozle, kot pri zdravljenju raka dojke ali prostate, so pogost vzrok za limfedem, saj tudi obsevanje lahko poškoduje limfne vozle in žile.

Bakterijske ali glivične okužbe lahko povzročijo vnetje limfnih žil, kar vodi do limfedema. Poškodbe, kot so opekline ali hude rane, pa prav tako vplivajo na delovanje limfnega sistema. Pri srčno-žilnih bolnikih so vzroki za limfedem pogosto povezani z venskimi boleznimi, kot so kronična venska insuficienca, globoka venska tromboza in krčne žile, saj oslABLJENE vene povzročijo zastoj in povečan pritisk tudi v limfnem sistemu.

V razvitem svetu je med bolniki z limfedemom največ onkoloških bolnikov, ki so jim odstranili bezgavke ali so bili deležni obsevanja, kar lahko poškoduje drobne limfne poti. Ocenjujejo, da približno 30 % vseh onkoloških bolnikov razvije limfedem. V nerazvitem svetu pa limfedem najpogosteje povzroča filariaza, ki jo povzroča zajedavec, ki okvari limfne poti. S to boleznijo pa je okuženih približno 220 milijonov ljudi, od tega jih 40 milijonov zbolijo za limfedemom.

Dodatno limfedem povzroča tudi podokonioza. Gre za bolezen, ki se pojavlja v deželah okoli ekvatorja, kjer silicijevi delci v

zemlji ob hoji bosih ljudi prodrejo v kožo in zamašijo limfne žile. Svetovna zdravstvena organizacija je v Afriki ta problem rešila tako, da je prebivalcem priskrbela obutev. Sekundarni limfedem lahko nastane tudi po poškodbi, ko se udarimo v nogo in s tem poškodujemo limfne poti, prav tako lahko nastane tudi ob operaciji, vendar običajno pri tem ne pride do velikega otekanja.

Klinična slika limfedema

Ko so limfne poti enkrat poškodovane, ne delujejo več pravilno, kar lahko privede do poslabšanja stanja limfedema, ki ga razdelimo v tri stopnje.

V prvi stopnji preostale limfne poti še zmorejo odplaviti limfno tekočino, otekanje pa se pojavlja čez dan in običajno splahni čez noč. Če takrat ne zdravimo, se razvije druga stopnja, pri kateri je oteklina prisotna tudi zjutraj. Pri tretji in četrti stopnji pride do izrazitega otekanja, lahko se pojavijo rane, limfna tekočina začne iztekati skozi kožo, kar se imenuje limforeja. Drugi znaki vključujejo rdečino na koži ali potemnitev v temno rjavo barvo, vnetja in bunčice pod kožo, kar imenujemo papilomatoza. Oteklina zaradi zastoja limfe običajno ne bolijo, bolečina se pojavi le pri malignem limfedemu, ki nastane ob hitrem zamašitvi limfnih poti zaradi rakavih metastaz, kar lahko v enem tednu povzroči znatno povečanje obsega okončine.

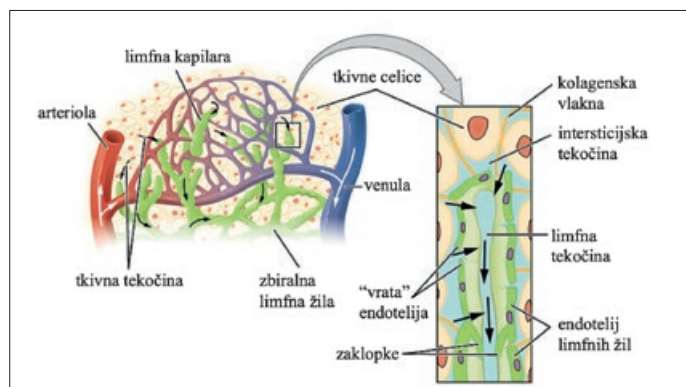


Pri višjih stadijih limfedema je izrazitejša oteklina na eni ali obeh okončinah, ki lahko postane trajna in se brez ustreznega zdravljenja lahko še poslabšuje.

Klinična slika limfedema se običajno razvija počasi in sprva deluje zanemarljivo, vendar lahko simptomi z napredovanjem postanejo izraziti in neprijetni. Najbolj očiten znak je oteklina na eni ali obeh okončinah, ki je sprva lahko blaga in občasna, vendar lahko postane trajna in napredujoča. Bolniki pogosto poročajo o občutku teže ali napetosti v prizadetem delu telesa, oteklina pa lahko omeji gibanje in sposobnost upogibanja prizadetega uda. Koža na prizadetem območju je zadebeljena, napeta in manj elastična, s fibrozno tkivno spremembo, ki lahko privede do trdih predelov. Prizadeto območje je zaradi zastoja limfe bolj dovzetno za okužbe, kot sta celulitis in limfangitis.

Kako diagnosticiramo limfedem?

Za diagnosticiranje limfedema zdravnik najprej opravi razgovor z bolnikom in klinični pregled. Limfedem povzroča spremembe v tkivu, kot so spremembe v razmerju in kakovosti elastičnih in kolagenskih vlaken, povečanje maščobnega tkiva ter otrdelost podkožja zaradi vnetja. Med pregledom zdravnik preverja Stemmerjev znak, ki je pozitiven, če tkiva na spodnjem delu drugega prsta na roki ali nogi ni mogoče nagubati, kar kaže na zadrževanje limfne tekočine. Za natančnejšo analizo limfnega sistema se uporablja limfoscintigrafija, pri kateri se vbrizga radioaktivno označeni



Limfni obtok je poleg krvnega žilja drugi najpomembnejši transportni sistem v našem telesu.

tehnečij med drugim in tretjim prstom na roki ali nogi. Nato se s slikovnimi preiskavami opazuje, kako se tehnečij širi po limfnem žilju in izteka iz okončin.

Zdravljenja in obvladovanje limfedema

Zdravljenje limfedema je usmerjeno v zmanjšanje oteklina in obvladovanje simptomov. Čeprav popolna ozdravitev ni mogoča, lahko pravilno zdravljenje in prilagoditve življenjskega sloga močno izboljšajo kakovost življenja bolnika z limfedemom. Osnovna terapija za obvladovanje limfedema je kompresijska terapija, ki se izvaja s kratkoelastičnimi povoji, ki zmanjšajo oteklino z izboljšanjem limfne drenaže. Povoji se običajno nosijo teden dni, v tretjem in četrtem stadiju bolezni pa lahko že v dveh ali treh dneh pride do zmanjšanja oteklina, zato je potrebna pogostejša zamenjava kompresijskih povojev. Po terapevtski fazi sledi vzdrževalna faza, v kateri mora bolnik redno nositi medicinske kompresijske pripomočke, ki so mu bili predpisani, kot so rokavice, nogavice, maske ali posebne bermuda hlače.

Ročna limfna drenaža je masažna tehnika, ki spodbuja limfni sistem in pomaga pri odvajanju presežne tekočine iz tkiv. Obstaja tudi poseben valjček, ki je povezan z računalnikom, in ta natančno pokaže, s kakšno močjo je terapevt pritisnil na določeno limfno žilo. Brez kompresijske terapije pa ne gre, saj se limfna tekočina po limfni drenaži začne ponovno nabirati, če se izboljšane stanja ne vzdržuje s povoji ali kompresijskimi oblačili. Pomembno je, da bolniki dobijo vsaj dva kompresijska pripomočka, da lahko enega nosijo, medtem ko je drugi v pranju, saj se s tem zagotovi neprekinjena kompresija.



Kompresijska terapija s kratkoelastičnimi povoji je osnovna terapija za limfedem, ki pa jo je za doseg zelenih rezultatov potrebno izvajati redno.

Poleg kompresijske terapije je pomembno tudi gibanje, saj mišice pomagajo pri premikanju limfne tekočine. Priporočljivi so plavanje in vadba, ki vključuje globoko dihanje in počasne gibe, kar pomaga pri prelivanju limfne tekočine v venski sistem. Redna, nežna telesna vadba izboljša limfno cirkulacijo in pomaga zmanjšati oteklino, vendar je treba vadbo izvajati pod nadzorom fizioterapevta. Pravilna nega kože je ključna za preprečevanje okužb, zato je treba kožo ohranjati čisto, navlaženo in paziti na morebitne poškodbe ali razjede. V nekaterih primerih lahko zdravniki predpišejo tudi diuretike ali antibiotike za obvladovanje simptomov ali zdravljenje okužb.

Povezava med srčno-žilnimi boleznimi in limfedemom

Srčno-žilne bolezni, kot so srčno popuščanje, arterijska hipertenzija in kronična venska bolezen, so pomembni dejavniki tveganja za razvoj limfedema, saj vplivajo na kroženje krvi in limfe, kar lahko povzroči zastoje in otekanje. Bolniki s srčno-žilnimi boleznimi so pogosto tudi starejši in imajo druge zdravstvene težave, kot so debelost, sladkorna bolezen in pretežno sedeč način življenja, ki dodatno povečujejo tveganje za limfedem. Zgodnje prepoznavanje in obvladovanje limfedema pri teh bolnikih je zato ključno za preprečevanje resnih zapletov, kot so hude okužbe in invalidnost. Priporočljivo je, da se posvetujete z zdravnikom, če opazite nenadno ali progresivno oteklino, zlasti če jo spremlja bolečina, rdečina ali toplota, pogoste okužbe na prizadetem območju, spremembe v

simptomih, kot so povečana bolečina ali zmanjšana gibljivost, ali če imate srčno-žilne bolezni in opazite simptome limfedema, saj je pomembna ustreznna prilagoditev zdravljenja.

Zaključek

Limfedem je kompleksno stanje, ki zahteva celostni pristop k zdravljenju in obvladovanju. Pri srčno-žilnih bolnikih je posebno pomembno zgodnje prepoznavanje in obravnava limfedema, saj lahko to stanje pomembno vpliva na kakovost življenja in poveča tveganje za resne zaplete. S pravilnim zdravljenjem in prilagoditvami življenjskega sloga lahko bolniki z limfedemom živijo polno in aktivno življenje. ♥

ŽIVI AKTIVNO!
Odloži telefon!

ZA SRCE
INŠTITUT ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

DOBER TEK
Slovenija
Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravo življenje

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

OMRON M3

Vsestranski in klinično preverjen merilnik krvnega tlaka za merjenje brez napak z »Easy« manšeto za srednji in večji obseg nadlakti.



Št. 1 po mnenju
KARDIOLOGOV

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

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

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

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

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

www.diafit.si

Dobre Slabe

NOVICE

Hrana z veliko vsebnostjo vlaknine nas bolje nasiti

Angleški raziskovalci so ugotovili, da dnevni odmerek 46-49 g prehranske vlaknine iz graha in korenja v primerjavi s predelano hrano, ki je vsebovala le 12-13 g vlaknine, poveča sproščanje črevesnega hormona peptid tirozin, ki zavira apetit. Občutek sitosti je bil dve uri po obroku z veliko vlaknine znatno bolj izražen kot pri obroku z malo vlaknine, čeprav sta imela oba obroka enako energijsko vrednost. Gre za še en razlog, zakaj je bolje posegati po nepredelani, kot po predelani hrani. (vir: *Sci Transl Med* 2024; 16 (752): eadm8132.)

Utišanje gena za ANGPTL3 zdavi mešano hiperlipidemijo

Utišanje gena za PCSK9 z inclisiranom je zelo uspešno pri zniževanju ravnih škodljivega LDL-holesterola. Pri zdravljenju mešane hiperlipidemije, kjer so povišani zlasti trigliceridi, pa se je uspešno izkazalo utišanje gena za ANGPTL3 z zodasiranom. Gre za majhno inhibitorno RNA, ki zavre proizvodnjo beljakovine ANGPTL3, s čimer poveča dejavnost lipoproteinske lipaze, ki razgrajuje trigliceride v krvi. Predvidevajo, da bo zodasiran, ki ga še preizkušajo, uspešen tudi v zdravljenju zamaščenosti jeter. (vir: *N Engl J Med* 2024; doi: 10.1056/NEJMoa2404147)

Pozitronska emisijska tomografija (PET) prikaže ranljive aterosklerotične lehe

Že dolgo vemo, da zgolj stopnja arterijske zožitve ni dober napovednik natrganja arterijske aterosklerotične lehe, ki povzroči popolno žilno zaporo in posledični infarkt tkiva. PET z uporabo natrijevega fluorida je pokazala, da srčni infarkt dvakrat pogosteje nastopi ob leham, ki pospešeno privzemajo natrijev fluorid zaradi vnetne aktivnosti, kot v »tihih« leham. Raziskovalci domnevajo, da bo prikaz ranljivih aterosklerotičnih leh lahko v prihodnje koristil bolnikom, da bodo pravočasno deležni intenzivnega zniževanja LDL-holesterola in dodatnega protivnetnega zdravljenja. (vir: *J Am Coll Cardiol* 2024; 83 Suppl A: 1362)

Krvni biomarkerji pomagajo pri zgodnji diagnozi e Alzheimerjeve bolezni

Zgodnja diagnoza Alzheimerjeve bolezni postaja vse bolj pomembna, ker je Ameriška agencija za prehrano in zdravila odobrila dve monoklonski protitelesi proti amiloidu beta (donanemab in lecanemab) za zaviranje napredovanja demence. Švedski raziskovalci so ugotovili, da natančno določanje amiloida in beljakovine tau iz krvi preiskovancev z masno spektrometrijo poveča natančnost zgodnje diagnoze na 91% v primerjavi s 73%-no natančnostjo klinične diagnoze specialistov za demence. (vir: *JAMA* 2024. doi:10.1001/jama.2024.13855)

Ultrapredelana hrana je škodljiva

Premalo se zavedamo, da kupljeni piškoti in zamrznjene pice sodijo med ultrapredelane prehranske izdelke, katerih sestavine so šle skozi postopke hidroliziranja, hidrogenacije in praženja, in ki so jim dodali aditive za »izboljšanje« okusa, barve in obstojnosti. Uživanje ultrapredelane hrane je povezano s povečano umrljivostjo zaradi srčno-žilnih bolezni, pojavnostjo sladkorne bolezni in še mnogimi drugimi bolezenskimi stanji. Ocenjujejo, da prebivalci razvitih držav zaužijejo dobro polovico prehranske energije v obliki ultrapredelane hrane. (vir: *BMJ* 2024; 384:e077310)

Izpostavljenost svetlobi ponoči povečuje tveganje za sladkorno bolezen

Izpostavljenost svetlobi ponoči moti dnevno-nočni ritem, kar povzroča hormonska neravnovesja. Ameriški raziskovalci so opremili več kot 80.000 preiskovancev s senzorji, ki so teden dni noč in dan merili izpostavljenost svetlobi. Izkazalo se je, da je bila pojavnost sladkorne bolezni za približno 30 % večja med osebami, ki so bile v zgornji polovici po izpostavljenosti nočni svetlobi v primerjavi s spodnjo polovico oseb, med najbolj izpostavljenostjo desetino preiskovancev pa je bila pojavnost sladkorne bolezni večja za približno 40 %. (vir: *Lancet Reg Health - Europe* 2024; 42: 100943.)

Strogo omejevanje soli ne koristi bolnikom s srčnim popuščanjem

Bolniki s srčnim popuščanjem imajo manj težav z dihanjem in otekanjem, če se držijo zmerne omejitve soli na 3-4,5 g dnevno in zmerne omejitve pitja tekočin. Strogo omejevanje vnosa soli na 1,5 g/dan in tekočine na 1,5 l/dan pa ne prinaša koristi. Raziskovalci opozarjajo, da je tudi blažje omejitve mogoče hitro preseči z uživanjem industrijsko predelane hrane, ki vsebuje veliko soli. (vir: *Eur J Clin Invest* 2024 Jun 26:e14265)

Zdravljenje s CAR-T lahko povzroči sekundarne tumorje

Zdravljenje s CAR-T predstavlja revolucionarno novost v imunoterapiji raka, zlasti hematoloških rakov, saj uporablja gensko spremenjene limfocite T, ki so sposobni napasti in uničiti tumorske celice. Ob čedalje bolj razširjeni uporabi pa spoznavamo tudi stranske učinke. V redkih primerih pride po zdravljenju s CAR-T do novih, sekundarnih tumorjev, ki pogosto izvirajo iz genetsko spremenjenih limfocitov T. (vir: *N Engl J Med* 2024; 390: 2047-60; *N Engl J Med* 2024;390: 2074-82.)



Pobarvanke za sprostitev

Nataša Jan

Risanje in barvanje je sproščujoče opravilo, ki smo se mu z vnemo in veseljem večkrat prepustili v otroštvu. Spremlja nas tudi kasneje, včasih nezavedno zapolnjuje naš čas, ali pa se ga lotimo načrtno.

Stres je velik dejavnik tveganja, ogroža tudi zdravje srca in žilja. Barvanje pozitivno vpliva na delovanje možganov, pomirja, spodbuja ustvarjalnost ima terapevtski učinek, na primer za zmanjševanje tesnobe, depresije in drugih duševnih težav.

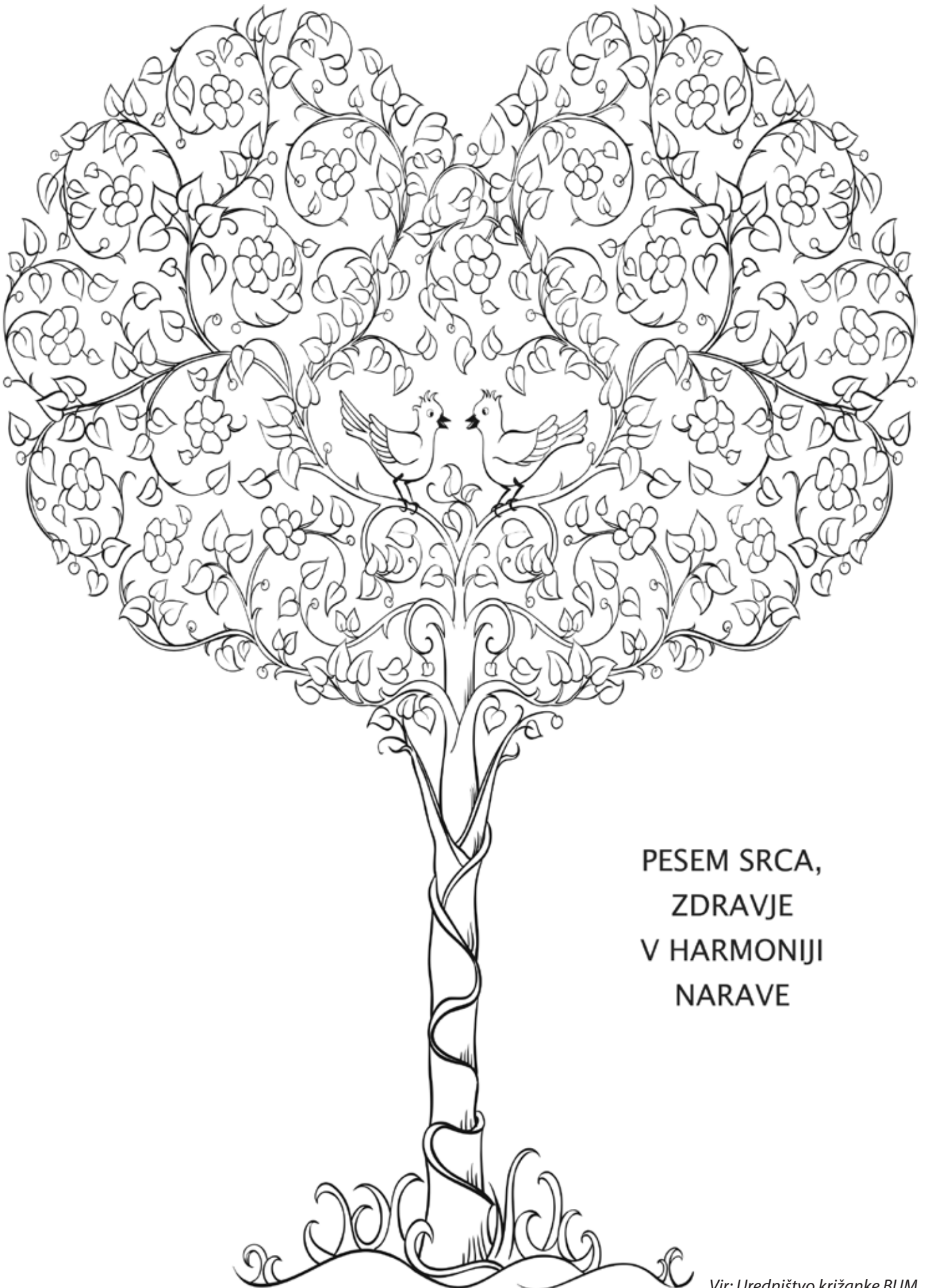
Z barvanjem pobarvank odprete vrata v svet sprostitve, z osredotočanjem na izbiranje barv in barvanjem lažje odženete posledice stresa.

Vzemite si čas, umirite se in ... pripravite barvice.

Za uporabo pobarvank se zahvaljujemo uredništvu Križanke BUM.



Vir: Uredništvo križanke BUM



PESEM SRCA,
ZDRAVJE
V HARMONIJI
NARAVE

Vir: Uredništvo križanke BUM

Za srce • september 2024

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!

Hitra hrana in zdravje

Matija Cevc

Vprašanje *

Spoštovani

Sem moški v "najboljših letih" z odgovorno službo, ki je časovno zelo zahtevna in stresna ter polna izzivov. Tako se mi neredko dogaja, da moram npr. kosilo použiti v nekaj minutah saj imam silno zgoščen urnik. Pri tem pa me vedno bolj muči vprašanje, ali lahko hitrost pri uživanju obrokov vpliva na moje zdravje. Bi si kljub časovni stiski moral za prehrano vzeti čas, tako kot si ga skušam vzeti za redno telesno aktivnost?

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

Odgovor

Vsekakor! Hitrost prehranjevanja lahko pomembno vpliva na vaše zdravje. Večina ljudi dobro pozna kratkoročne učinke prehitrega prehranjevanja na prebavila, ki vključujejo prebavne motnje, občutek napihnjenosti in slabost. Toda redno prehitro prehranjevanje lahko povzroči dolgoročne posledice. Tako so japonski raziskovalci že leta 2008 spremljali več kot 1.000 zdravih odraslih. Prosili so jih, naj opredelijo svojo hitrost prehranjevanja – počasi, normalno ali hitro – in spremljali njihovo zdravje naslednjih pet let. V teh petih letih je 11,6 % hitrih jedcev razvilo metabolni sindrom, medtem ko je do tega med normalnimi jedci prišlo v 6,5 % in med počasnimi jedci le v 2,3 %. Tisti, ki so jedli na hitro, so pridobili večjo težo kot tudi večji obseg pasu in pri njih so ugotavljali tudi višji krvni sladkor. V drugi raziskavi so ugotavljali, da so imeli tisti, ki so hitreje jedli, znatno višji krvni tlak, trigliceride v krvi in razmerje med skupnim in HDL-holesterolem kot tisti, ki so jedli počasneje.

Želodec potrebuje približno 20 minut, da sporoči možganom, da prepoznajo polnost želodca. Ko ljudje jedo hitro običajno ne začutijo sitosti in je zato večja verjetnost, da se bodo prenajedli. Pri hitrih jedcih ni dovolj čas za izločanje hormonov, ki so odgovorni za sporočila o zaužiti hrani. Hitro prehranjevanje skrajša čas žvečenja, to pa je povezan tudi s številom ugrizov pri posameznem grizljaju. Izkazalo se je, da pride pri večjem številu ugrizov do znatnega znižanja grelina ("hormone lakote") in povečanja glukagonu podobnega peptide-1 ("hormon sitosti"). Zato je pri hitrih jedcih občutek sitosti zakasnen, kar ima za posledico večji vnos hrane in s tem zvišanje ravni glukoze v krvi po obroku. Ob počasnem zauživanju hrane je vnos energije počasnejši. Zato je ob takem prehranjevanju občutek sitosti višji že v času hranjenja in zaključka obroka. Tako je hitro prehranjevanje povezano s povečanim vnosom energije in pomanjkanjem občutka sitosti kar seveda vodi v debelost.

Podobno kot povzročajo živila z visokim glikemičnim indeksom izrazit porast krvnega sladkorja, je tudi hitro prehranjevanje povezano z izrazitim porastom sladkorja v krvi po obroku. Tako epidemiološke kot presečne in longitudinalne študije so pokazale, da je hitrost prehranjevanja povezana tako z debelostjo in znotraj-

trebušnim (visceralnim) maščobnim tkivom, kot tudi insulinsko neodzivnostjo in posledično tudi sladkorno boleznijo. Izkazalo se je namreč, da je hitro prehranjevanje povezano s povečanjem prostih maščobnih kislin in adipokini, ki jih proizvaja maščobno tkivo, zmanjšajo občutljivost na inzulin in povečajo potrebo po insulinu in tako povzročijo hitra nihanja glukoze, kar lahko dodatno povzroči zmanjšanje občutljivosti za insulin. Ne nazadnje, hitro prehranjevanje lahko sproži sproščanje specifičnih citokinov, kot je interlevkin -1 β in interlevkina-6, kar sčasoma še poveča insulinsko odpornost.

Hitro prehranjevanje je povezano tudi s hitrejšo izgubo telesne višine. Izguba telesne višine, ki se začne že v srednjih letih, je pomemben dejavnik tveganja za bolezni srca in žilja. Možen vzrok za to je v pomanjkanju celic CD-34, kar po eni strani povzroča okvaro medvretenčnih ploščic (zlasti v križnem predelu – to vodi v znižanje telesne višine), po drugi strani pa tudi na okrnjeno sposobnost poprave endotelija žil. Znižanje krožečih celic CD-34 je neposredno povezano tudi s srčno-žilno smrtnostjo.

Ni nepomembno, da je hitro prehranjevanje povezano tudi z visoko razširjenostjo in napredovalo stopnjo nealkoholne zamaščenosti jeter, zlasti pri vitkih osebah. Osebe z nealkoholno zamaščenostjo jeter pa imajo bistveno povečano tveganje za nastanek jetrne ciroze in jetrnoceličnega raka pa tudi povečane incidence in umrljivosti zaradi bolezni srca in ožilja.

Za prehranjevanje si moramo vzeti čas, saj je počasno prehranjevanje bolj zdravo, ker omogoča boljše zavedanje o prehranjevanju, to pa omogoči boljši nadzor nad velikostjo obrokov in uravnavanjem telesne teže. Po drugi strani pa prehitro prehranjevanje vodi do prekomernega uživanja hrane in posledično povečanja telesne teže, temu pa neredko sledijo drugi zdravstveni zapleti kot je sladkorna bolezen, povišan krvni tlak, motnje v presnovi maščob in tudi nealkoholna zamaščenost jeter. To pa so pomembni dejavniki za razvoj srčno-žilnih bolezni. ♥



**SVETOVNI
DAN SRCA**

29. SEPTEMBER

**Osrednja prireditev ob svetovnem
dnevu srca bo v soboto, 28.
septembra od 10. do 13. ure na
Prešernovem trgu v Ljubljani**

Stradati ali ne stradati?

Nada Rotovnik Kozjek

Naslov zelo spominja na znameniti Hamletov rek »Biti ali ne biti«. Povezava med naslovom in Hamletom je bližja, kot si predstavljamo na prvi pogled. Biti ali ne biti je brez dvoma povezano z dolžino življenja.

Nezadosten vnos hrane in posameznih hranil, glede na potrebe posameznika, pomeni, da ta vsaj delno strada. Lahko tudi popolnoma, ampak potem je dokaj jasno, da se bo v približno 3 mesecih (če je zdrav), njegovo življenje obrnili bolj v smer »ne biti«. Bolniki in tudi starostniki lahko zdrsnejo v to smer že veliko prej.

V vsakodnevem življenju se nam blage / mejne oblike stradanja dogajajo vseskozi. Zlasti, če si ne organiziramo prehrane in nam zmanjka časa, da bi z vnosom hrane zadostili našim presnovnim potrebam. Nekateri tudi namerno vseskozi nihajo med pretiranim in pomanjkljivim vnosom hrane, bilanca za zdravje je v vsakem primeru negativna.

Vpliv omejenega vnosa hrane, ki ga opredelimo kot energijska (ali kalorična) restrikcija, je zanimiva raziskovalna tema, ker jo mnogi neposredno povezujejo z zdravjem. Kot primer navajajo nekatere skupine prebivalcev, npr. Japonce na Okinavi, ki naj bi živeli dlje, ker jedo malo manj, kot bi dejansko potrebovali. Kot podporo hipotezi ugodnega učinka omejitve energijskega vnosa na upočasnitev staranja navajajo različne fiziološke razloge. Med vodilne spadata upočasnitev presnove in bolj učinkovita avtofagija, ki naj bi delovala kot nekakšen čistilni servis za telo. V zadnjih letih pa vedno manj citirajo rezultate raziskav na živalih, ki jih res težko prenesemo na človeka.

Na prvi pogled so ti pristopi – ko jemo manj, kot potrebujemo, privlačni. Zbujajo nam neke vrste občutek, da bomo telo »prihranili« in bo zaradi tega dlje dobro delovalo. A ob tem si moramo najprej odgovoriti na nekaj vprašanj.

Kje je meja, ko bi bila omejitev energijskega vnosa še potencialno koristna?

Ali je to do 15 %, kot predlagajo nekatere raziskave? Verjetno meja za zdravstveno škodo energijske omejitve ni enaka za mlade in starejše, zdrave in bolne, ženske in moške? Rezultati eksperimenta Minnesota (https://en.wikipedia.org/wiki/Minnesota_Starvation_Experiment), v katerem so med drugo svetovno vojno Američani proučevali pol-stradanje (energijski vnos okoli 1650 kcal na dan) so izjemno nazorno prikazali, kako premajhen vnos hrane škodi telesu in duši, čeprav so bili preiskovanci zdravi moški. Pa to ni tako majhen energijski vnos. Številni, ne da bi hoteli stradati, pojedjo kakšen dan manj. Ob tem ne pozabimo, da je bila učna ura o stradanju, ki smo jo v Evropi doživeli med drugo svetovno vojno, žal še bolj radikalna. V koncentracijskih taboriščih so izstradali (pre)številne.

Kako se na omejitev energijskega vnosa odzovejo starostniki?

V starosti nezadostni energijski in hranilni vnosi motijo meha-



nizme, s katerimi se naše telo bori proti staranju in bolezni, zmanjša se tudi sinteza beljakovin. Posledice so znane. Starostnik, ki izgublja pusto maso, na čelu z mišično, bo verjetno prej umrl. Popravljalni in regeneracijski mehanizmi delujejo slabše, zato bo prej opešal.

V kakšnem odnosu sta omejitev energijskega vnosa in telesna dejavnost?

Telesna dejavnost je nedvomno izjemno učinkovit regulator presnove. Vsaka telesna vadba zviša stopnjo presnovnih procesov in vodi k povišanju energijskih potreb. Kar pa je ravno nasprotno od tega, kar želimo doseči z znižanim vnosom energije – upočasniti energijsko presnovo in druge presnovne procese. Prav tako je vadba »na prazno« bolj naporena in manj učinkovita. Telo se slabše popravlja po vadbi – regenerira. Poznamo tudi bolezensko stanje, ki se razvije ob daljšem pomanjkanju energije za bazalno presnovo. Imenuje se sindrom relativnega energijskega primanjkljaja ali REDs in je posledica hormonskih motenj, ker je telo v pomanjkanju energije skušalo preživeti na ta način, da se je zvišala tvorba stresnih hormonov in zmanjšalo nastajanje hormonov, potrebnih za normalno delovanje telesa in njegovo obnovo. V prostem prevodu REDs predstavlja bolezensko stanje, ker se je telo nekako pokvarilo zaradi kroničnega energijskega primanjkljaja.

Torej, zdi se, da sta redna telesna dejavnost in premalo energijskega vnosa nekako skregana pri svojem učinku na zdravje.

Kaj pa zdaj?

Predlagam, da jeste ravno prav za vas, torej ne preveč, ne premalo. Karkoli počnete. Skrajnosti škodijo zdravju same po sebi.

Nato poskrbite, da boste prehranske vnose uravnavesili s potrebami telesa – tudi ob telesni vadbi. Če je te več, je potrebno tudi več hrane! Tako boste ubili dve muhi na en mah. Deležni boste zdravstvene dobrobiti primerne prehrane za vas in jih nadgradili z zdravstveno ugodnimi učinki telesne vadbe. Zdravstvena preventiva in obvladovanje bolezni samo s prehrano predstavlja verjetno preveč ozek pogled na zdravje. ♥



Besedilo in foto:
Brin Najžer

Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Predjed

Juha iz bučk, pora in bazilike

Sestavine (za 2 osebi):

1 bučka, 2 pora, 1 strok česna, 80 ml vode, pest listov bazilike (8g), sok polovice limone, oljčno olje, poper

Por očistimo in obrežemo, tako da obdržimo samo najbolj mehek bel in zeleni del. Nato ga narežemo na tanke kolobarje. Česen olupimo in nasekljamo. V ponev damo eno jedilno žlico oljčnega olja in na njem popražimo por toliko, da se zmežča (5-8 minut). Nato dodamo česen in pražimo še približno minuto, da česen zadiši, nato ponev odstranimo z ognja. Bučki odrežemo konce in odstranimo peške ter jo narežemo na večje kose. Če želimo, jo lahko tudi olupimo, ni pa nujno. Nato vzamemo mešalnik in vanj stresemo narezano bučko, por, in baziliko. Začinimo s svežim poprom in limonino lupino ter dodamo vodo. Nato mešamo, dokler ne nastane gladka juha. Po želji jo lahko še dodatno razredčimo z vodo ali dodamo še malo več limoninega soka. Ko smo zadovoljni z okusom jo prelijemo v skodelice in postavimo v hladilnik za vsaj 5 minut. Postrežemo ohlajeno.

Glavna jed

Polnjene pečene bučke

Sestavine (za 2 osebi):

1 srednje velika bučka, 1 čebula, 1 strok česna, 200 g mletega mešanega mesa, 150 g rjavega fižola, 2 paradižnika, 1 zelena paprika, 2-3 češnjevi paradižniki, 50 g naribanega sira, poper, oljčno olje

Bučki odrežemo konca ter jo prerežemo po dolgem na polovico. Z žlico odstranimo peške in izdolbemo toliko mesa, da ga ostane ob koži približno pol centimetra. Meso obdržimo v posodi, lahko tudi peške, če jih radi jemo, sicer lahko peške zavržemo. Izdolbeno bučko postavimo v pekač na list peki papirja z lupino navzgor in jo na tanko namažemo z oljčnim oljem. Pečemo v predogreti pečici na 180 stopinjah približno 15 minut, oziroma dokler se bučka malo ne zmežča. Medtem pripravimo preostali nadev. Česen in čebulo olupimo in na drobno nasekljamo. Papriko in paradižnik narežemo na majhne kose. V večjo ponev damo dve jedilni žlici oljčnega olja in na njem popražimo česen in čebulo, nato dodamo

mleto meso in pražimo toliko časa, da vse meso porjavi (približno 10 minut). S kuhalnico razbijemo morebitne večje kose, da se meso enakomerno peče. Nato dodamo paradižnike, papriko, fižol in izdolbeno meso ter med občasnim mešanjem kuhamo, dokler paradižnik ne spusti vode. Ko tekočina zavre, jo pustimo nežno vreti vsaj še 15 minut oziroma do željene gostote. Ko smo z nadevom zadovoljni ga prenesemo v izdolbene bučke. Če želimo lahko po vrhu potresemo malo naribanega sira in damo še enkrat v pečico na 180 stopinj za 15 minut. Postrežemo toplo.

Poobedek

Tortica iz bučk in ovsenih kosmičev

Sestavine (za 4 osebe):

150 g ovsenih kosmičev, 150 g navadne moke, 12 g pecilnega praška, 6 g sode bikarbone, 10, g mletega cimeta, 8 g mletega muškatnega oreščka, ščepec soli, 10 g masla, 2 jajci, 180 g nemastnega grškega jogurta, 80 ml javorjevega sirupa, 100 ml manj mastnega mleka, 180 g naribane bučke

Bučki najprej odrežemo en konec ter jo na grobo naribamo. Steh-tamo jo še mokro, nato pa naribano bučko naložimo med dvojno plast papirnatih brisač in jo z rahlim pritiskom popivnamo. Po potrebi lahko postopek še enkrat ponovimo, da odstranimo čim več tekočine. Če tega ne storimo bo med peko bučka oddala preveč vode in se bo torta v sredini posedla med hlajenjem, lahko tudi, da se na sredini ne bo spekla. V posodi zmešamo kosmiče, moko, pecilni prašek, sodo bikarbono, cimet, muškatni orešček in sol. Maslo nežno stopimo nad soparo in malo ohladimo, nato ga v drugi posodi zmešamo z jajcnimi beljaki in jogurtom, ter z metlico mešamo toliko časa, da odstranimo vse jogurtove grudice. Dodamo javorjev sirup in premešamo. Nato izmenično dodajamo suhe sestavine in mleko, tako da začnemo in končamo s suhimi sestavinami. Na koncu dodamo še naribane bučke. Testo je najboljše mešati z vilico, da se ne sprime, in da ga ne premešamo preveč. Sestavine zadoščajo za kvadraten pekač s stranico 23 cm, lahko pa uporabimo tudi podobno velik okrogel pekač. Pekač namažemo z maslom. Maso nato prenesemo v pekač in pečemo v predogreti pečici na 180 stopinjah približno 30 minut. Tortica je pečena, ko je na sredini čvrsta na dotik in zobotrebec, ki ga zapičimo v sredino, pride ven čist ali pa samo z nekaj manjšimi drobtinicami. Ker uporabljamo sveže bučke bo torta vedno malo vlažna, cilj peke je, da toplotno obdelamo vse ostale sestavine in ne, da torto povsem posušimo. Pustimo, da se popolnoma ohladi preden jo vzamemo iz pekača in narežemo. ♥

Nobelova nagrada za medicino 2004 za odkritje receptorjev za vonjave in delovanje vohalnega sistema

Brin Najžer

Vonj je eden izmed osnovnih čutov, s katerimi zaznavamo svet okoli sebe. Specifičen vonj nas lahko popelje med vesele otroške spomine, ali nas spomni, kakšne težave smo imeli nazadnje ko smo pojedli školjko, ki je oddajala čuden vonj. Vonj sestavljajo kombinacije molekul, ki jih zaznavajo receptorji vohalnega sistema.

Vsa živa bitja imajo neko vrsto sistema zaznavanja kemičnih spojin v svojem okolju. To je ne samo ključnega pomena za preživetje, ampak tudi za razumevanje svoje okolice. Pri sesalcih je vohalni sistem izredno pomemben, saj preko njega mladiči najdejo pot do seska z materinim mlekom. Brez sposobnosti zaznave vonja takšni mladiči lahko preživijo samo z zunanjo pomočjo. Enako velja tudi za človeške otroke, a imajo seveda to prednost, da jim njihovi starši lahko pomagajo. Kljub temu, da je vohalni sistem tako zelo pomemben, zelo dolgo časa nismo jasno razumeli, kako deluje. Šele leta 1991 sta **Richard Axel in Linda Buck** v obsežni študiji odkrila receptorje za vonjave in razkrila delovanje vohalnega sistema. Za to odkritje sta leta 2004 prejela Nobelovo nagrado za medicino ali fiziologijo.

Človek si je sposoben zapomniti in prepoznati približno 10.000 različnih vonjav. Kako človek zazna te vonjave in kako si jih zapomni, je bilo vprašanje, s katerim se je znanost ukvarjala zelo dolgo, a brez uspeha. Šele z napredkom v razumevanju delovanja človeških genov se je odprla pot, da sta Axel in Buck lahko odgovorila na to vprašanje. Svojo obširno raziskavo o zaznavanju vonja sta izvedla na miših, kjer sta odkrila družino približno 1.000 različnih genov, ki so povezani s približno enakim številom receptorjev za vonjave. Ti receptorji se nahajajo na koncih receptorskih celic, ki se običajno nahajajo v zgornjem delu nosne sluznice in zaznavajo vdihnjene molekule, ki sestavljajo vonj.

V nadaljevanju sta ugotovila, da ima vsaka posamezna celica samo en tip receptorja, ki zaznava samo zelo omejeno število različnih vonjev. Iz tega sledi, da so vohalne celice visoko specializirane za zaznavanje relativno majhnega števila zelo pomembnih vonjav. Ko se receptor aktivira, se v njem sproži električni signal, ki nato informacijo prenese po živcih v možgane. Receptor za to nalogo aktivira protein tipa G, ki vzpodbudi proizvodnjo posebnih molekul za prenašanje signalov. Tudi to odkritje, da receptorji za vonjavne uporabljajo protein G, sta opisala Axel in Buck.

Kasneje sta oba raziskovalca z ločenimi raziskovalnimi skupinami odkrila, da vsaka posamezna receptorska celica izraža samo en specifičen vohalni gen, kar pomeni, da je število receptorskih celic enako številu receptorjev. Vsaka celica lahko zaznava več različnih molekul, a nekatere zazna boljše od drugih. Večina



Richard Axel in Linda Buck

Vir: https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/2004/axel/photo-gallery/?gallery_style=page#gallery-1

vonjav je sestavljena iz različnih molekul, ki aktivirajo različne receptorje. Ko se ti signali prenesejo v možgane, se iz njih ustvari neke vrste vzorec, kot mozaik, ki deluje kot šifra, pod katero si možgani zapomnijo vsak posamezen vonj. Na podlagi te šifre lahko kasneje identificirajo vsakega izmed približno 10.000 vonjev, ki si jih človek lahko zapomni.

Od vseh odkritij, ki sta jih Axel in Buck podala v svoji prvi študiji, je bilo najbolj presenetljivo to, da vsaka receptorska celica izraža samo en gen. To ju je spodbudilo, da sta želela raziskati tudi prvi stadij procesiranja vonjav, saj sta želela vedeti, kako je sistem zaznavanja organiziran. Odkrila sta, da vohalne celice pošiljajo signale v možganski center za vonjave (olfaktorni bulbus), kjer se nahaja približno 2.000 mikro-regij za procesiranje teh signalov, ki jih imenujemo glomerule. Kasneje sta nagrajenca ločeno dokazala, da celice, ki imajo enak tip receptorja, prenašajo signale v isti glomerul. Odkrila sta tudi, da glomerule opravljajo nalogo prenašanja in pretvarjanja signalov med prispelimi signali iz vohalnih celic na

sprejemnike signalov za naslednjo raven mitralnih živčnih celic. Vsako izmed teh celic aktivira samo en glomerul, kar omogoča, da se signali različnih vonjav med seboj ne premešajo. Nevroni preko dolgih živčnih procesov te signale nato prenašajo v specifične regije v možganski skorji. Tukaj nato možgani povežejo različne centre v vzorce vonjav, ki si jih nato na podlagi tega zapomnijo, mi pa jih zavestno prepoznamo.

S tem odkritjem sta Axel in Buck dokončno razrešila delovanje vohalnega sistema in postavila ogrodje za nadaljnje raziskave. Svojo izvirno študijo leta 1991 sta izvedla na miših, a sta kasneje ugotovila, da sistem deluje na enak način tudi pri ljudeh, s to razliko da imamo ljudje samo okoli 350 različnih receptorjev. Kljub temu, to še vedno predstavlja skoraj 3 odstotke vseh naših genov, kar potrjuje pomembnost vohalnega sistema.

Svoji raziskovalni poti sta nato nadaljevala ločeno. Richard

Axel je nadaljeval z raziskovanjem, na kakšen način nam možgani zavestno predstavijo informacije, ki jih pridobijo iz čutov. V svojem laboratoriju je poskušal ustvariti topografski zemljevid vohalnih centrov v možganih in odkriti njihove povezave in delovanje. Linda Buck se je osredotočila na raziskovanje, kako naše zaznavanje vonjav sproži čustvene odzive in tudi instinktivno obnašanje.

Čeprav smo šele dokaj pozno odkrili kako deluje naš vohalni sistem, je to pomenilo, da sta Axel in Buck lahko uporabila veliko bolj tehnološko napredne metode in zato sedaj človeški vohalni sistem poznamo bolj podrobno kot nekatere druge čute. To je bil prvi čut, ki so ga znanstveniki raziskali s pomočjo molekularne tehnologije. Pristope in metode, ki sta jih pri tem razvila znanost uporablja še danes. Na ta način človeštvo spoznava nekaj, kar je sicer del našega vsakdana, nekaj kar brez pomisleka uporabljamo ves čas, a še vedno ne razumemo v celoti. ♥

SRCE IN ŠPORT

Z vadbo za moč lahko preprečujemo krhkost

Maja Dolenc

Redna telesna vadba ima ključno vlogo pri upočasnjevanju procesov staranja in ohranjanju gibalnih ter funkcionalnih sposobnosti. Še posebej je učinkovita pri preprečevanju krhkosti, ki je pogosto stanje pri starejših odraslih. Krhkost se kaže kot zmanjšana telesna pripravljenost, kar povečuje ranljivost starejših oseb za različne zdravstvene težave. Starejše osebe, ki so krhke, imajo povečano tveganje za padce, hospitalizacijo, poslabšanje kroničnih bolezni in potrebo po dolgotrajni oskrbi. Pomembno je, da se krhkost prepozna zgodaj, saj lahko ustrezne intervencije, kot je redna multikomponentna vadba, upočasnijo njen napredek.

Multikomponentna vadba

Multikomponentna vadba vključuje elemente aerobne vadbe, vadbe za moč, ravnotežje, gibljivost in koordinacijo. S takim pristopom k vadbi se lahko zmanjša verjetnost za razvoj krhkosti in z njo povezanih zapletov, med katerimi se posebej izpostavlja tveganje za padce in poškodbe. Padci so resen problem, saj vsak četrti starejši od 65 let pade, od katerih vsak peti padec povzroči resno poškodbo, kot je zlom kosti ali poškodba glave. Poškodbe zaradi padcev pogosto vodijo v dolgotrajno nego, kar dodatno obremenjuje zdravstveni sistem in družbo. Cilj

multikomponentne vadbe je celostno izboljšanje telesne pripravljenosti, ki je ključna za ohranjanje samostojnosti in kakovosti življenja. V prispevku smo se osredotočili na eno sestavino multikomponentne vadbe in sicer na vadbo za moč. Prikazali smo nekatere temeljne vaje za moč z uporabo bremen, ki jih najdemo v naravi.

Učinki vadbe za moč

Moč lahko opredelimo kot sposobnost mišic, da proizvajajo silo za premagovanje notranjih ali zunanjih sil. Potrebujemo jo za premikanje telesa, dviganje, nošenje, metanje predmetov, premagovanje

upora itd. Najpogosteje pri opisovanju pojavnih oblik moči uporabljamo tako imenovan akcijski kriterij, po katerem moč delimo na maksimalno moč (največje breme, ki ga lahko premagamo), hitro moč (sposobnost pospeševanja bremena) in vzdržljivost v moči (premagovanje bremena daljši čas). V svetovnih priporočilih vadbe za moč za zdravje se priporoča izvajanje vaj v 10 do 15 ponovitvah v treh nizih. Težavnost vaje mora biti taka, da se tudi v zadnjem nizu izvedejo vse predpisane ponovitve (vendar ne več). Poleg ohranjanja mišične mase, vadba za moč prispeva tudi k izboljšanju ostalih sposobnosti (stabilnosti, iz-

vajanju koordinacijskih nalog, hitrosti hoje itd.) in povečanju kostne gostote, kar zmanjšuje tveganje za padce in zlome.

Vadba za moč ohranja mišično maso

Mišična masa neposredno vpliva na moč, saj večja mišična masa pomeni večje število mišičnih vlaken in večjo sposobnost za generiranje sile. Poleg tega večja mišična masa izboljša metabolizem, kar prispeva k boljši energijski podpori za mišično delo. Vaje za moč, ki vključujejo upor, kot so npr. dviganje bremen, spodbujajo hipertrofijo mišic (povečanje mišične mase), kar posledično povečuje mišično

moč. Mlajši ljudje imajo običajno okoli 30 % mišične mase, medtem ko starejši lahko izgubijo do 30 % mišične mase do 80. leta. Ta izguba mišične mase, imenovana sarkopenija, se začne okoli 50. leta in vodi v zmanjševanje mišične moči.

Funkcionalna vadba za moč

Pri izboru vaj za moč se poskuša zajeti vse temeljne gibalne vzorce človeka, ki so potrebni za vsakodnevno funkcioniranje. Upošteva se načela tako imenovane funkcionalne vadbe za moč, ki naj vsebuje naslednja gibanja: potege in potiske z rokami vodoravno in navpično, upogibe, iztege, bočne upogibe in suke trupa ter upogibe, iztege, odmike in primike nog. Pred vsako vadbo za moč moram izvesti ogrevanje, ter na koncu vadbe umiritev telesa s statičnimi raztezni vajami. Pri slednjih se osredotočimo tudi na tiste dele telesa, kjer imamo slabšo gibljivost.

Navodila za vadbo po postajah:

- Vadbo izvedemo po načelu vadbe po postajah.
- Vsako vajo izvedemo v 12 ponovitvah (prilagodimo težo bremena, da izvedemo vse ponovitve, ne pa več oziroma manj), počitek med serijami traja do 30 sekund.
- Izvedemo 2-3 serije na vsaki postaji (najprej naredimo vse ponovitve ene vaje, nato začnemo z drugo vajo).
- Ponovitve so tekoče (npr. pri veslanju z bremenom traja faza krčenja rok eno sekundo, faza iztegovanja eno sekundo).
- Pri izvedbi pazimo na raven in napet trup, glava je v podaljškju hrbtenice; diha ne zadržujemo.

Izbrane vaje:

Vaja 1: Veslanje s kamni v polčepu predklonjeno (kolena so nekoliko skrčena; najprej izvedemo primik lopatic, nato skrčimo roke).

Vaja 2: Počepi z dvigom kamna v vzročenje (pete stopal ohranjamo na tleh in trup čim bolj pokončen).

Vaja 3: Izmenični zasuki trupa s kamnom v predročnju, v sedu (noge so dvignjene od tal ali le rahlo v stiku s tlemi, boki ostajajo pri miru).

Vaja 4: Upogib komolca in potisk kamna nad glavo v stoji na eni nogi (koleno je nekoliko skrčeno; nato menjava položaja okončin).

Vaja 5: Dvigi na eni nogi (stojna noga je nekoliko skrčena, ramena so potisnjena nazaj; kamen spuščamo ob nogah navzdol).

Vaja 6: Obračanje dlani s kamni nazaj v polčepu predklonjeno (kolena so nekoliko skrčena; izvajamo primik lopatic s hkratnim obračanjem dlani nazaj).

Vaja 7: Pokleki s kamni v rokah (naredimo dovolj dolg korak naprej, da ostane pri pokleku sprednja golen pravokotna na podlago; zadnje koleno spuščamo proti tlam).

Vaja 8: Dvig kamnov iz priročnja v vzročenje izmenično preko odročnja in predročnja (kolena ostajajo ves čas nekoliko skrčena). ♥



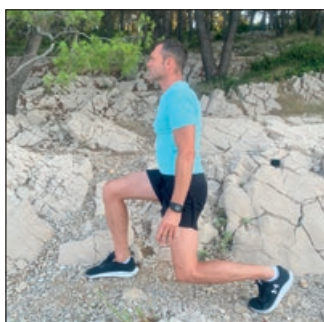
Vaja 1



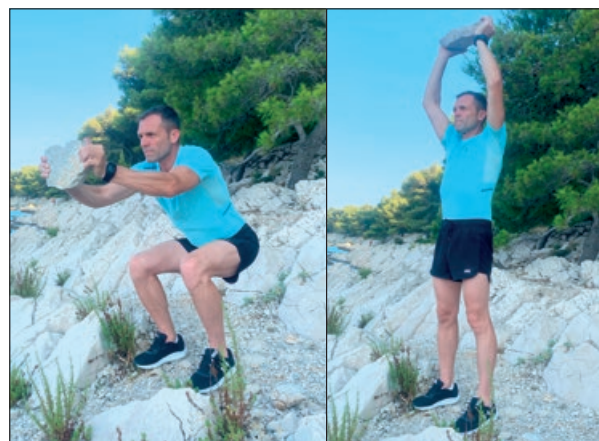
Vaja 3



Vaja 6



Vaja 7



Vaja 2



Vaja 4



Vaja 5



Vaja 8

Z vlakom in peš odkrivamo zanimivosti Dolenjske in Bele krajine Pot dveh slapov

Sonja Gobec

Z ne najbolj obetavno vremensko napovedjo se je skupina zagretilih pohodnikov Podružnice za Dolenjsko in Belo krajino ob pogostih pogledih v nebo, vprašujoč se, bo vreme vzdržalo do našega povratka ali ne, v sredo, 22. maja, pred 8. zjutraj podala na pohod po Poti dveh slapov. Objavljamo opis, kot so nam ga posredovali zagreti pohodniki in vam predlagamo lepote poti kot idejo za izlet.

Pot se vije na gozdnatem območju severovzhodno od Višnje gore. Začeli smo z vlakom, ki nas je iz smeri Novega mesta pripeljal do Železniške postaje v Višnji gori, kjer smo izstopili. Brez oklevanja smo se podali na pot, ki se začne prav ob Železniški postaji in se usmeri proti severu do vasi Dedni dol. Do vasi se vije po asfaltu, dalje pa po naravni, lepo urejeni in odlično označeni poti, tako s kažipotmi Pot dveh slapov, kot s Knafeljevo planinsko markacijo.



*Seveda smo bili previdni in zakorakali po lažji poti
(Foto: Marija Novak)*

Za vasjo Dedni dol smo se zložno vzpenjali ob potoku Višnjica in po varni poti obšli prvi slap, ki tvori ime poti, slap Višnjica.

Nadaljevali smo proti najvišji točki na naši poti, do razglednega Kuclja, na katerem je manjši geodetski stolp na nadmorski višini 754 m. Tu se pot krožno usmeri skozi zaselke Gorenje Brezovo in Vrh nad Višnjo goro nazaj proti Višnji gori.



Ustvarjalna moč narave (Foto: Marija Novak)



Stolp na Kuclju, najvišji točki poti (Foto: Marija Novak)

Na spustu smo se srečali z drugim slapom, poimenovanim po potoku Kosca, ki velja za največji lehnjakov slap v Sloveniji. Slap tvori nešteto majhnih slapičev, ki kot drobno nakodrani lasje padajo preko ogromne trebušaste lehnjakove skale. V prostranih gozdovih skrito čudo narave, ki se ga kar nismo mogli nagledati.

Strugi obeh potočkov, ki sta nas spremljala in vabila naše poglede na skakljajočo bistro vodo, sestavlja lehnjakova kamnina in veljata za največje območje lehnjaka v Sloveniji in še zanimivost – lehnjak je bil nekoč cenjen gradbeni material in veliko ga je s tega območja vzidanega v stene stiškega samostana.

Pot je zgledno uredilo Planinsko društvo Polž Višnja Gora in, kot smo bili priča, nad njo tudi skrbno bdi. Planinskemu društvu se po tej poti zahvaljujemo za skrb in trud, ki ga vlagajo v urejanje poti, ki nas popelje v skrite koticke neokrnjene narave in nam odstira čudeže sredi gozdov osrčja Slovenije.

Pot je krožna, dolga slabih 15 kilometrov, na kateri je potrebno premagati skupno višinsko razliko 550 m. Obisk poti zelo priporočamo, vendar se moramo zavedati, da je treba imeti kar nekaj pohodne kondicije in vztrajnosti, da pot premagamo. Mi smo jo prehodili v 5 urah in se na zaključku v Višnji gori zadovoljni, prijetno utrujeni, hvaležni za izkušnjo, nagradili z okrepljenim napatkom v tamkajšnji gostilni. Izkazalo se je tudi vreme. ♥



Pot skozi gozd (Foto: Marija Novak)

microlife®

A partner for people. For life.

BP_{B3} AFIB

merilnik krvnega tlaka

Lastnosti :



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



zaznavanje neenakomernega srčnega utripa



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

12+
let



-15%*



40 YEARS
Since 1981



* V času od 29. 8. – 7. 10. izkoristite -15 % popust na izdelke Microlife v enotah Lekarne Ljubljana. Akcija velja za vse merilnike krvnega tlaka, inhalatorje, termometre in oksimetre. Akcija ne vključuje rezervnih delov. Ugodnost za imetnike Kartice zvestobe.

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



PODRUŽNICA POSAVJE

Za nami je dolgo vroče poletje.....

S pomladanska živahnost članstva Društva za zdravje srca in ožilja – Podružnica Posavje se je s povečevanjem dnevnih temperatur postopoma zmanjševala. Udeležba na tematskih strokovnih predavanjih je padla pod smiselno mejo organiziranja. Organizacija pohodov po različnih krajih Slovenije je postala draga za veliko članov. Zelo malo relacij se da organizirati za 10 € po osebi s pogojem, da je udeležba potnikov v avtobusu vsaj za polovico razpoložljivih sedežev. Dejansko stane dan pohoda posameznika s prehrano in pijačo 25 do 30 €. Za več družinskih udeležencev je skupen znesek kar zajeten. Čeprav ne razgllašamo bede prihodkov oziroma rasti vseh stroškov življenja na veliki zvon, ocenjujem, da je denarna stiska velik razlog za upadanje prisotnosti na aktivnostih v korist osebnega zdravja. Škarje in platno ima v rokah vedno trenutna vlada, ki krmari dohodke in še bolj odhodke. Upam, da ta nima pred očmi »kulisnih Potemkinovih vasi« in se zaveda dejanskega siromašenja večine prebivalstva.

Spirala stroškov ob padajoči vrednosti prihodkov je uničujoča za številne dejavnosti povezane s potrebo posameznika. Dvig cen v turizmu povzroči še manjše koriščenje uslug in še hitrejši propad s tem povezanega malega gospodarstva. Sobivanje je sprejemljivo v ravnovesju razpoložljivega denarja in sprejemljivih cen. Bo v jeseni kaj bolje? Seveda je res tudi to, da zvišane dnevne temperature otežujejo gibanje na prostem starejšim in bolnim. Tudi strah pred

vročinskim šokom marsikaterega odvrne od udeležbe na pohodu.

Hvala vsem, ki ste se več kot desetletje pod mojim vodstvom družili na pohodih Podružnice Posavje. Bile so prijetne sobote, včasih naporne in vedno vesele. Verjamem, da smo nekaj prispevali k našemu zdravju. Zelo malo težav smo imeli z vremenom. Obiskali smo tudi več krajev, ki so jih prizadele lanskoletne in letošnje poplave. Nekateri kraji so trenutno še nedostopni.

Vse pohode smo izpeljali varno brez uporabe nujne medicinske pomoči. Še škatla prve pomoči, ki nas je spremljala v nahrbtniku je ostala skoraj nedotaknjena. Povprečno smo prehodili na pohodih po 8 km. V začetku tudi po strmih in zadnja leta bolj po ravninah. Pogledali smo v mnoge kottičke lepe Slovenije. Pustili smo v vsakem okolju tudi nekaj denarja. Vaša družabnost je bila vedno motiv za iskanje novih poti.

Dne 22. 6. 2024 smo organizirali pohod na Planino s piknikom. Prijav je bilo do srede pred odhodom vsega 12. Od tega 5 iz Krškega, 3 iz Brežic in domačini, kar je bilo premalo za organizacijo avtobusa, ki bi stal 450 €. Skupen strošek s prehrano za posameznika bi bil 20 € po osebi ob udeležbi najmanj 40 oseb. Kot kaže, ste se mnogi, prej redni pohodniki, odločili za prenehanje udeležbe na pohodih. Popolnoma razumem, saj tudi meni tečejo leta in se pojavljajo bolečine v sklepih in zmanjšana zmogljivost. Spodbuditi moramo dovolj veliko skupino mlajših članov društva z novimi



17. 4. 2010 Podbočje



17. 2. 2018 Semič



10. 8. 2019 Velika Planina



29. 2. 2020 Globočice



11. 6. 2022 piknik

idejami, ki bodo še naprej raziskovali Slovenijo. Po možnosti se jim bomo priključili tudi starejši.

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO

POHOD ZA SRCE po mehkobni dolenjski pokrajini

V naši Podružnici močno prisegamo na vsesplošno dobrobit hoje, saj je le-ta najosnovnejši način gibanja človeka in je primerna za izboljšanje telesne zmogljivosti vsem nam, ne glede na to, kateri starostni skupini pripadamo. Je vsestranska, cenovno dostopna, nezahtevna in hkrati predstavlja prijeten način druženja in spoznavanja okolice. Zanj ne potrebujemo drage opreme ali posebne dvorane, temveč zgolj voljo in odločitev, čemu ali komu bomo namenili svoj čas.

Spomnimo se nekaterih zapisov irskega pisatelja Shane O'Mara, psihologa in nevroznanstvenika v knjigi Hvalnica hoji. Takole je dejal: »Hoja v družbi ponuja priložnost za pogovore, ki se ne bi mogli razviti na enak način ali pa se sploh ne bi razvili, če bi samo sedeli skupaj.« Ob tem stavku si je sposodil tudi misli Marka Twaina: »Pravi čar peš hoje ni v hoji in ne v pokrajini, ampak v govorjenju. Hoja daje takt premikanju jezika, požene kri po žilah in spodbudi možgane; pokrajinska kulisa in vonj po gozdu obdajata človeka z nezavednim in nevsiljivim čarom in tolažita oči, dušo in um; toda vrhunski užitek prinaša pogovor.«

Na takšen način smo se tudi udeleženci našega junijskega Poho-

da Za srce srečali z očarljivo mehkobno dolenjsko pokrajino. Zbrali smo se pred Šport hotelom na Otočcu in najprej opravili vse prijavnne formalnosti. Prisluhnilo smo napotkom za varno hojo s strani organizatorja, torej predsednice naše Podružnice Petre Žagar in Gorazda Primica, ki je, skupaj z Markom Remsom, oba planinska vodnika PD



Krvni tlak je v redu, kaj pa vrednost kisika v krvi ...



Ob žitnem polju z Otočca proti Šmarješkim Toplicam ...



Pozdravni nagovor predsednice Podružnice Petre Žagar na startu pred Šport hotelom na Otočcu ...

Pohodnik Novo mesto, skrbel za vodenje pohoda, da smo sledili pravi poti do našega cilja v Šmarjeških Toplicah.

Da ne bi naših organizmov preveč utrudili in izčrpali, nas je organizator pred štartom oskrbel še z vrečko Magnezija Krka 400. Tako opremljeni smo pohodniki, skoraj 100 nas je bilo, dodali še svoje dobro razpoloženje in radost ob odločitvi, da bomo dan namenili dobremu počutju in se družno podali na približno 10 km dolgo krožno pot proti Termam Šmarješke Toplice in nazaj do Otočca.

Naša pot se je vila pretežno po naravnem terenu, preko travnikov, ob žitnih poljih, preko gozda, skozi vasi Lutrško selo, Dobovo, mimo Družinske vasi in ob desnem bregu potoka Toplica mimo litoželeznega vodnjaka s kipom ženske z vrčem v zdraviliškem parku v Šmarjeških Toplicah, kjer so nam gospa Vanda in gospa Petra preverile naš krvni tlak, pulz in saturacijo (nasičenost krvi s kisikom) ter se povzpeli na teraso Hotela.

Tega dne je bila terasa namenjena nam, zavzeli smo omizja, se prijetno namestili, si privoščili osvežilne napitke, vsak po svojem okusu, kuharji hotela pa so nam postregli s toplim obrokom, s katerim smo si povrnili porabljeno energijo. Bili smo lepo sprejeti. Razpo-

loženje udeležencev, nasmejani obrazi ob klepetu, ki je izzvenel kot ščebet ptičkov v grmovju, so zgovorna dejstva, da smo se počutili dobro, in da nam je bil dan v zadovoljstvo.

Za zaključek nam je naša predsednica namenila še nekaj vaj za ohranitev lepih in zdravih nog, ki nam jih v zgibanki za zdravilo Flebaven predstavlja naš sponzor KRKA d. d. Novo mesto. V zdraviliškem parku, kjer smo se zbrali, da se še malo ozavestimo o pomenu zdravih nog, so nad nas prišle nič hudega preteč dežne kaplje, ki so nas kar hitro pospremile na pot k zaključku našega druženja. Torej do Otočca, kjer smo se zašli in se že povabili na naš naslednji Pohod Za srce v soboto, 5. oktobra na območje Dolenjskih Toplic, kamor seveda vabimo tudi vse vas, bralce tega prispevka. Vse podrobnosti boste našli v Napovedniku.

In na koncu avtorica tega člana dodajam še misel v uvodu omenjenega avtorja, s katero se seveda močno strinjam: »Komaj čakam dan, ko bodo zdravniki po vsem svetu začeli pisati recepte za hojo kot osnovno obliko zdravljenja za izboljšanje zdravja posameznika in kolektivnega zdravja ter dobrega počutja.« ♥

Sonja Gobec

Avtorji fotografij: Marija Novak, Jure Jerele, Marko Rems

PODRUŽNICA ZA KRAS

Majsko spoznavanje Povirja in okolice

Aprila smo se potepali po Planinskem polju, kar je bilo objavljeno v junijski številki revije Za srce pod naslovom Ogled Planinskega polja po Scilkini poti. Pod prispevkom sem po nerodnosti podpisana kot avtor, čeprav ga je napisal in s fotografijami opremil naš član Ferdinand Deželak, ki nas je tudi vodil po tej poti in nam jo bogato predstavil.

Maja smo se odpravili v bližnje kraje, v vasico Povir, ki leži med Sežano in Divačo. Kljub temu, da vsako leto obiščemo bližnji hrib Stari tabor ob dejavnostih Svetovnega dneva srca z druge strani, smo bili zelo presenečeni, kako malo poznamo bližnjo okolico.

Dobili smo se v središču Povirja poleg vaškega vodnjaka ali štirne, kjer nas je pričakal domačin Peter Štok. Prejšnji dan sem to pot malo hitreje prehodila z njegovim bratom Radom, da bi dobila občutek o težavnosti poti. Vodič nas je popeljal od Vaškega doma do baročne cerkvice Svetega Jakoba v središču vasi, ki nas je navdušila s svojo notranjostjo. Tu smo izvedeli več podrobnosti o vasi, ki se je izoblikovala okoli cerkvice v 18. stoletju na ostan-



Veselo druženje na Starem taboru nad Povirjem (Foto: neznan)

Z napisi označena kamnita postavitev je prav posebna.

Več kot 500 let stara cerkev na Guri je bila pred kratkim obnovljena in ima s skralami krito streho ter zanimiv lesen križev pot umetnika Janka Samse iz Žirij, ki je izdelal tudi manjši križev pot v Jakobovi cerkvi v Povirju poleg številnih drugih miniaturnih. Peterk Štok nam je povedal nekaj zanimivosti o cerkvi in njeni okolici, med

katerimi je rastišče zaščitenega gorskega glavinca, ki smo si ga ogledali. Ob cerkvi smo si odpočili, se naučili razgleda na vas Plešivico in se odpravili navzdol po Poti blagrov, ki si jo morate ogledati in doživeti za svojo dušo.

Pot na Stari tabor (603m) smo nadaljevali skozi delujoči Povirski kamnolom. Na vrhu, kjer so še vedno vidni ostanki utrjenega naselja iz bronaste



Postanek v cerkvi Sv. Jakoba v Povirju (Foto: Ljubislava Škibin)



Kapelica pri Povirju in vodnik Peter Štok (Foto: L. Škibin)



V objemi Krasa na Poti blagrov z Gure pri Povirju (Foto: Ljubislava Škibin)

in železne dobe, je razkošen razgled na vse strani. Nadebudni mladi Povirci so pred kratkim obnovili mize in klopi na vrhu. Po postanku in druženju smo se krožno vrnili nazaj do vasi, kjer smo si ogledali znamenje v čast Svetemu Jakobu, ki ga je postavil domačin Frane Škrinjar, ki je pred leti prehodil pot do Santiaga v Španiji in je zelo dejaven pri urejanju Povirja in okolice.

Nazadnje smo si ogledali Cerkev Svetega Petra ob pokopališču, ki nam jo je razkazala domačinka zgodovinarica. Napolnjeni z lepimi vtisi in z novimi spoznanji smo se poslovili od vodiča Petra Štoke in mu zaželeli še naprej tako veliko zagona in dobre volje na vseh njegovih poteh. Priporočili smo se za kaj podobnega v bodoče, saj ima tudi ta kraška vasica veliko za pokazati. ♥

Ljubislava Škibin



Razgledišče na Starem taboru (Foto: Ljubislava Škibin)

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Kopalni izlet v Izolo

Gorenjska podružnica za zdravje in ožilja je meseca maju tradicionalno pripravila kopalni izlet. Tokrat smo obiskali hotel Delfin v Izoli. Po prijaznem sprejemu smo zaplavali v notranjem bazenu. Naš izlet smo nadaljevali v Portorožu, ki je bil čudovit v vsej svoji lepoti cvetočih dehtečih lepo negovanih vrtnic. Sprehod ob obali in kavica, sta dopolnila že tako lep dan. Dež ni vplival na naše razpoloženje, saj so majska srečanje tista, ki se jih številni v gorenjski podružnici radi udeležimo. ♥

Marinka Mohar



Udeleženci izleta v Izolo (Foto: Marinka Mohar)

Potovanje skozi digitalni svet

Gorenjska podružnica se dogovarja za izvedbo usposabljanja »POTOVANJE SKOZI DIGITALNI SVET - Skupaj v novih izzivih ne glede na izkušnje«. Partner v projektu, ki ga financira Ministrstvo za digitalno preobrazbo, je tudi Zveza organizacij pacientov Slovenije, ki nas je povabila k sodelovanju. Cilj usposabljanja je zagotavljanje digitalnega izobraževanja starejših ljudi, ki

bo usmerjeno v pridobivanje in dvig osnovnih in naprednih digitalnih kompetenc, spodbujanje zanimanja za digitalne tehnologije, njihovo razumevanje ter odgovorno in varno uporabo. Vabljeni k razmisleku o sodelovanju in branju nekaj kratkih uvodnih razmišljanj v nadaljevanju. ♥

Erika Povšnar

Ali znam pravilno uporabljati elektronske naprave?

V sodobnem svetu so elektronske naprave in internet postali sestavni del našega vsakodnevnega življenja. Medtem ko mlajše generacije pogosto brez težav obvladajo nove tehnologije, se starejše generacije lahko soočajo z izzivi pri prilagajanju na hitro spreminjajoči se digitalni svet. Kljub temu ponujajo elektronske naprave in internet številne prednosti, ki lahko pomembno izboljšajo tudi kakovost njihovega življenja.

Ena največjih prednosti, ki jih nudijo elektronske naprave, je možnost povezovanja. Tudi star človek lahko preko video klicev, e-pošte in družbenih omrežij ostane v stiku z družino in prijatelji, tudi če so fizično ločeni. To je še posebej pomembno v času, ko so mnogi ljudje osamljeni ali se ne morejo pogosto srečati s svojimi najbližjimi. Video klici preko aplikacij, omogočajo, da se otroci in vnuki „prikažejo“ v življenju starih staršev in obratno. To lahko znatno poveča njihovo čustveno povezanost, sodelovanje, predavanje izkušenj in sožitje.

Internet ponuja obsežen vir informacij, ki starejšim ljudem omogoča, da ostanejo obveščeni o dogajanju v svetu. Z uporabo iskalnikov, e-knjig, spletnih tečajev in videov lahko pridobijo nova znanja in se učijo o zanimivih temah. Veliko organizacij ponuja spletne delavnice ali tečaje, kjer lahko pridobijo nove veščine, na primer osnovno računalniško znanje, učenje tujega jezika ...

Zdravstvo se je v zadnjih letih močno spremenilo z vključitvijo tehnologije. E-zdravje omogoča dostop do njihovih zdravstvenih podatkov, ki jih lahko starejši ljudje pregledajo preko spleta. Naročijo se lahko na pregled ali pa na takšen način komunicirajo s svojim osebnim zdravnikom. Spletne aplikacije lahko tudi pomagajo pri poznavanju zdravil, opominjajo na jemanje zdravil in omogočajo spremljanje zdravstvenega stanja.

Pametni telefoni, tablice in druge elektronske naprave so vedno bolj dostopne in enostavne za uporabo. Številne naprave imajo funkcije, prilagojene potrebam starejšega človeka - večji zasloni, enostavna navigacija in prilagodljive nastavitve. Pametni telefoni lahko pomagajo pri vsakodnevnih nalogah, kot so iskanje informacij, urejanje koledarja, izvajanje plačil in dostop do zabave, kot so filmi in glasba.

Kljub številnim prednostim pa se starejše generacije pogosto srečujejo z izzivi pri uporabi tehnologije. Mnogi se bojijo, da bi naredili napako ali imeli težave pri razumevanju delovanja naprav. Razlike med generacijami v znanju in spretnostih z elektroniko povzročajo strah in negotovost. Pomembno je, da imajo starejši ljudje dostop do podpore, ko gre za učenje o novih tehnologijah. Učitelji, prostovoljci in družinski člani lahko igrajo ključno vlogo pri usposabljanju in spodbujanju starejšega človeka v uporabi elektronskih naprav.

Za uspešno vključevanje starejše generacije v digitalni svet je potrebna digitalna pismenost. To vključuje ne le osnovno razumevanje uporabe naprav, temveč tudi sposobnost prepoznavanja zanesljivih virov informacij in zaščite osebnih podatkov. Organizacije in skupnosti lahko pomagajo pri spodbujanju programov digitalne pismenosti, ki so posebej zasnovani za to populacijo.

Žal pa ima pa uporaba elektronskih naprav tudi drugo plat; lahko prinaša tudi negativne posledice. Starejšega človeka, ki se sooča z nezaupanjem v svoje sposobnosti, s težavami pri učenju in uporabo novih tehnologij, lahko vodi v frustracije in občutka nesposobnosti. Vsekakor je starejša populacija ranljiva skupina za spletne prevare in goljufije zaradi pomanjkanja izkušenj z digitalno varnostjo. Prekomerna uporaba elektronskih naprav pa lahko prispeva k manj aktivnemu življenjskemu slogu, kar posledično vodi do zdravstvenih težav kot so debelost, bolezn srca in ožilja, glavobolov, sindroma suhih oči in nespečnosti.

Ne glede na to pa elektronske naprave in internet predstavljajo pomembno orodje tudi za starejšo generacijo, saj lahko močno izboljšajo njihovo življenje. Ključnega pomena pri tem je ustrezno izobraževanje in podpora pri uporabi teh tehnologij. S pravilnim usposabljanjem in dostopom do virov lahko starejši ljudje izkoristijo prednosti digitalne dobe, se povezujejo z drugimi in vodijo aktivno ter neodvisno življenje.

Tanja Podlipnik



Tanja Podlipnik
(Foto: Osebni arhiv)

Predavanje o zdravilnih zeliščih

V gorenjski podružnici si prizadevamo in spodbujamo zdrav način življenja, čemur so vsebinsko namenjena tudi številna predavanja. Tokratno predavalnico o zdravilnih zeliščih pa smo pripravili v Vodnjanu blizu Pule. Obiskali smo Svet biljaka, ki ga vodita Dubravka Orlič – Bašlin in Mijo Miljak. Več vrst sivke, rožmarin, smilj, koromač, žajbelj, lovor, geranijo in številna druga zelišča pridelujejo in predelujejo po zahtevnih ekoloških standardih. Delček tega sveta in izdelkov smo ob predstavitvi, vonjanju, pa tudi okušanju spoznali tudi udeleženci gorenjske podružnice. »Svet biljaka«, naravo pa tudi vonje Mediterana približuje vsem, ki bi radi ohranili svoje zdravje tudi z naravnimi pripravki. Novih znanj in drobnih skrivnosti o negi z zdravilnimi rastlinami so bile vesele

predvsem udeležence. Izlet v svet narave in zelišč v Vodnjanu smo nadgradili tudi s sprehodom v slikovitem Rovinju.

Aljana Jocič



Nasad sivke v Vodnjanu (Foto: Aljana Jocič)

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Začetek poletja na Dugem otoku

Po neprespani noči med petkom in soboto, 1. junija, smo v Novi Gorici čakali avtobus. Slavica nas je s svojim nasmehom in prijaznostjo sprejela in nas nagovorila. Petnajst nas je vstopilo v majhen avtobus in smo se odpeljali proti Zadru. Med potjo smo pobrali še nekaj ljudi. V avtobusu nam je Slavica razdelila palčke z imeni. Pred ciljem smo se že med seboj spoznali, ker bile palčke z imeni izziv.

Pred restavracijo v Luki na Dugem otoku so nas pričakali z dobrodošlico. Trudni in neprespani smo je bili veseli. Po dobrem kosilu nam je prijal počitek. Za tem nas je zvalo morje med svoje valove. Bilo je prijetno hladno.

Naslednji dan je na Dugem otoku, na veselje domačinov in narave, dež malo ovlažil zemljo. Mi smo pa ta čas izkoristili za druženje in se šli družabno igro z elementi umovadbe. Nasmejali smo se in razgibali možgančke, nakar je posijalo sonce.

Zjutraj smo s telovadbo Šole zdravja aktivno začeli dan.



Proti jami Strašna peč
(Foto: Slavica Babič)

Med tednom smo se po želji udeležili dodatnih izletov. Prvi izlet nas je vodil do najvišjega svetilnika na Jadranu – na rtu Veli rat, naslednji do narodnega parka Telaščica in slanega jezera Mir. Peš smo se podali na voden ogled starega oljčnika, kjer nas je čakal g. Gordana Gačina in nam predstavil življenje na otoku skozi čas, ko je bilo oljčno olje eno glavnih virov



Ob sončnem zahodu (Foto: Slavica Babič)

preživetja. Okusili smo njihovo dobro oljčno olje. Največje presečenje pa je bil izlet v jamo Strašna peč. Šofer majhnega avtobusa je imel pravo avanturo po ozki, srtmi, prepadni, makadamski cesti. Srečno nas je pripeljal do jame in nazaj in nam povedal, da prvič vozi ta avtobus.

Jama Strašna peč je zanimiva turistična, ekološka in zgodovinska destinacija. Nahaja se v bližini naselja Savra na Dugem otoku. Umirjenost in harmonija otoške pokrajine v sožitju z modrino Jadranskega morja ter vznemirljiva in grozljiva lepota Strašne peči nudijo nepopisno doživetje, ki nam bo ostalo v lepem spominu. Doživeto nam je lepote predstavil lokalni jamski vodič. V jami smo videli veliko zanimivih podob in živega »pipistrela«.

Teden dni smo uživali v miru in sprostitvi, vonjavah morja in zelišč, ki ga nudi to okolje. To okolje še ni kontaminirano z množičnim turizmom in nudi povratek k naravi.

Že pred našim odhodom je v hotel prišla nova skupina turistov, mi pa smo se spočiti in polni energije podali na pot domov. ♥

Vincenza Devetak

Letovanje na otoku Brač

In za nas se je pričelo poletje in nadvse prijetno letovanje ... V petek, 14. junija ob enih ponoči, nas je čakal avtobus št. 2 pred poslopjem glavne pošte v Novi Gorici.

Vsi smo bili obvezno opremljeni z jopami zaradi hladne noči pa tudi, ker smo že vseskozi preživljali hladne deževne dneve in bolj jesensko kot pa pomladansko vreme.

Po razporejanju prtljage in preštevanju udeležencev smo krenili na pot skupaj z avtobusom št. 1 in nato še s št. 3, ki je startal iz Vipave.

Vožnja je bila kar prijetna, avtobus udoben in šofer prijazen. Mislim, da je bilo v bližini Zadra, ko je avtobus nekajkrat zaškripal in prisilil šoferja, da se je umaknil s poti in se ustavil. Na srečo je kmalu nato spet speljal in smo brez težav prišli do Splita, kjer smo se vkrcali na trajekt za otok Brač.

Že okoli poldneva smo izstopili pred našim turističnim naseljem

Labranda Velaris, ki je postal naš dom za 7 nepozabnih dni, in kjer smo lahko takoj občudovali z zelenjem bogat in urejen park.

Čakalo nas je kosilo v prostorni restavraciji in po želji tudi na odprti terasi. Hrane je bilo vseskozi na pretek, za vse okuse in potrebe, od bogatih zajtrkov z veliko svežega sadja, kompotov, sladice, sirov in drugih mlečnih izdelkov, slanine vse do kosila in večerje z neizmerno bero mesa, rib in različne zelenjave. Prijazno osebje je bilo vedno na razpolago in skrbelo za urejenost in čistočo na mizah.

Naša skupina iz stare Gorice, bilo nas je, mislim kar 24, je bila porazdeljena v različnih delih naselja s prostranim parkom v neposredni bližini živo modrega morja in s številnimi vabljivimi plažami, peščenimi in prodnatimi, obdanimi z morskimi bori.

Naselje se razprostira ob glavnem mestu Supetar prav nasproti Splita in ima dostop tudi po promenadi ob obali, kjer je vse polno



V muzeju oljčnega olja (Foto: Jožko Vovk)



Na Vidovi gori (Foto: Slavica Babič)

drugih plaž in različnih koticov z bifeji in restavracijami, za vse okuse in žepe. Sem smo radi zahajali na sladoled. V večernih urah smo naravnost s plaže šteli luči mesta Split in ugotavljali, kateri kraji na kopnem so vidni.

Že naslednje jutro po prihodu je za nas posijalo pravo poletno sonce, s poletnimi temperaturami, ki nas je spremljalo do konca tedna. Prostrano morje nas je vabilo že v jutranjih urah, da smo zaplavali in se osvežili pred zajtrkom. Tekom dneva je lahko vsak izbiral plažo, sonce ali senco, v večernih urah pa razne dejavnosti ali dogodke, za katere je kot vedno poskrbela neumorna in idej polna Slavica.

Na vrsti je bila tudi ženska in moška modna revija na plaži. Na moškem defileju je s svojim ironičnem nastopom izzval veliko smeha naš član in odbornik Društva slovenskih upokojencev za Goriško v Italiji ter poživel že dobro vzdušje in zabavo. Posebno veselo je bilo na večer dalmatinske glasbe in praznovanja rojstnih dni kar 4 prisotnih na letovanju. Ni manjkalo čestitk, z balončki okrašenih šopkov, napitnic in plesa.

Za jutranjo telovadbo je poskrbel nič manj kot vsestranski športnik Vojko Orel, prejemnik Bloudkove nagrade za leto 2023 in upokojeni profesor športne vzgoje. Razkril nam je tudi svojo dolgoletno plodno športno pot, dosežke in padce, pa še posebno svojo težko življenjsko izkušnjo s Parkinsonovo boleznijo in nas opomnil, da se ne smemo nikoli prepustiti malodušju in pasivnosti.

Ni manjkalo niti ekskurzij, najprej v Kamnoseško šolo v Pučiščah, kjer smo spoznali braški kamen, njegovo obdelavo, stavbno in umetniško uporabo ter kje vse po svetu so pomembne stavbe,

palace in kipi iz tega belega kamna. Tudi hiše in zgradbe v tem kraju izžarevajo njegovo belino.

Sledila je degustacija vin, katere se nisem udeležila, ker sem raje izbrala izlet na Bol, znamenito prodnato plažo pod Vidovo goro, ki v obliki malega zaliva moli v morje in spreminja lego glede na plimovanje in veter.

Plaža je vidna tudi z vrha Vidove gore, na skoraj 800 metrih višine, na katero smo se vzpeli dan prej in občudovali razgled in mediteransko makijo. Tukaj je bila obvezna skupinska slika.

Obiskali smo tudi Škrip, najstarejše mesto na Braču, in Muzej oljarstva, kjer hranijo zelo staro torklo. Koliko truda je bilo potrebno nekoč za pridobivanje olja, ko so se vsi postopki izvajali ročno. Današnja tehnologija vse to poenostavlja, pomembno pa je strogo upoštevanje določenih pravil za doseg odličnosti olja. Sedli smo nato za bogato obloženimi mizami in preizkušali različna olja in domače v olju vložene pridelke.

Za vse ekskurzije je poskrbela vodička Eva, ki je sledila začetnim namestitvam in celotnemu tedenskem dogajanju ter reševanju sprotnih nepredvidenih zapletov, ki pa niso zameglili lepih doživetij in enkratnega bivanja na Braču, v razkošnem parku, kjer se je oglašal tudi pav s svojo mlado družino in morjem, ki je pljuskalo in oblivalo obalo pred zeleno stražo morskih borov.

In res, z nami na Braču se je začelo poletje in za nas enkratno doživetje. Škoda, da se je končalo.

Soparno ozračje prekrito s saharskim peskom nas je spremljalo na poti domov in nas pričakalo tudi doma. ♥

Sonja Božič



Le od kod ... izziv za modno revijo (Foto: Steva Radosavljevič)



Naši slavljenici (Foto: Slavica Babič)

Na Braču je bilo lepo – v skupini nas bilo je okrog sto

S prijavami za Brač smo pohiteli
za tri avtobuse so jih našli.
Prva dva točno ob uri na pot sta šla,
in pravočasno na trajekt za Brač prišla.

Da bi se dobro počutili,
v prekrasen kompleks so nas namestili,
Prav kmalu smo se v čistem morju ohladili,
zvečer se na sestanku za program dogovorili.

V soboto mestece Supetar smo obiskali,
nekaj znamenitosti spoznali.
Prekrasen hotel, park, obala morje ...
to so bili razlogi za obilo dobre volje.

Nedelja mnoge je v Pučišće odpeljala,
skupina staro kamnoseško šolo je obiskala.
Popoldne užitek na plaži smo se predali,
Vojkovo pot do Bloudkove nagrade spoznali

Športni življenjski predstavitvi,
sledil ženski je sprehod po modni pisti.
Po seriji vicev in smeha smo sklep sprejeli,
da moški manekeni se na pisto bodo povzpeli.

Ponedeljek bil izletov prost je dan,
uživali smo v senci, soncu morju prav cel dan.
Zvečer dalmatinskemu melosu smo se predali,
s plesom rojstne dneve praznovali.

V torek Bol in Zlatni rat smo obiskali,
popoldan osvežitev v vodi in ob njej iskali.
Navodila za športne aktivnosti smo dobili,
da pri vadbi in po njej bolje bi se počutili.

V sredo zvečer na modni pisti.
moška modna revija je bila na vrsti.
Naši izjemni moški manekeni
nastopili so kot bili bi prerojeni.

V četrtek na goro Vidovo smo se povzpeli,
muzej olja ŠKPRIP obiskali.
Popoldan navijaški bil je dan,
saj nogomet stopil je v prvi plan.

Po razburljivi tekmi smo se v morju ohladili,
zvečer ob vicih dobro voljo ohranili.
Kratek oris dopusta smo naredili
in za odhod domov kovčke napolnili.

V petek zgodaj smo se zbudili.
trajekta nismo zamudili.
Pot domov prežeta s spomini
minila je ob vicih, počitku in tišini.

Vojko Orel

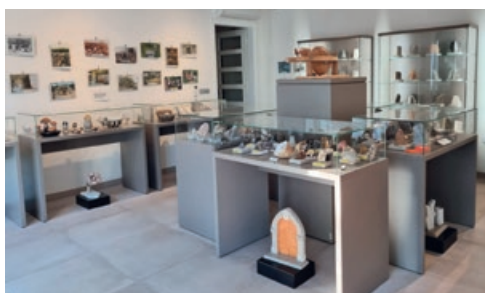
NAPOVEDNIK DOGODKOV

PODRUŽNICA ZA KRAS VABI NA VSESLOVENSKO LETNO SREČANJE ČLANIC IN ČLANOV DRUŠTVA ZA SRCE

**Srečanje bo 13. oktobra 2024 v vasi Štorje
(pri Sežani). Dobimo se ob 9.30 uri pri
Zadružnem domu v Štorjah.**

**Ob 10. uri:
spoznavanje vasi
in okolice**

(ogled Galerije
kamna Gabrijela
Jerama, krožnih
učnih želodkovih
poti, energijske
točke, kalov in
drugega).



Od 10. do 12. ure: meritve dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni.

Ob 12. uri: kulturno-zabavna prireditev.

Od 13.30 naprej: topla malica in druženje.

Prireditev bo v vsakem vremenu.

Prostovoljni prispevki!

Prijava udeležbe: do sobote 5. 10. 2024 prijavite udeležbo po telefonu 031 335 578 ali 051 204 278.

Pozanimajte se v svoji podružnici glede skupnega prevoza z avtobusom.





SVETOVNI DAN SRCA

29. SEPTEMBER

Osrednja prireditev ob svetovnem dnevu srca bo v soboto, 28. septembra od 10. do 13. ure na Prešernovem trgu v Ljubljani

Na voljo bodo preventivne zdravstvene meritve, svetovanje, zdravstveno-informativna gradiva in še marsikaj zanimivega. Promocija skrbi za zdravje, zdravega načina življenja bo tudi letošnje vodilo dejavnosti ob svetovnem dnevu srca.

Več informacij o ostalih aktivnostih, pohodih, predavanjih o zdravem načinu življenja ter boleznih srca in ožilja, preventivnih meritvah, idr. pa bodo objavljene septembra na www.zasrce.si.

S ♥ V AKCIJO

Informacije in naročanje na preiskavo: posvetovalnicazasrce@siol.net, 01 234 75 55

Lokacija: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Dalmatinova 10, Ljubljana.

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

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

Oseb z znaki bolezni dihal (vročina, kašelj, nahod) ne sprejemamo. Hvala za vaše razumevanje in pristrčno 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	Cena – člani	Cena – 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 strdkci)	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

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Dalmatinova ulica 10, prvo nadstropje, Ljubljana

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

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 strdkci, 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 strdkci. 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, 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:

♥ e-pošta: posvetovalnicazasrce@siol.net

♥ telefon: 01/234 75 55 ponedeljek in petek med 8.30 in 9.00, sreda med 14.00 in 14.30

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: drustvo.zasrce@siol.net oz. T.: 01/234 75 50

Izkoristite izredno priložnost in se nam pridružite.

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

Hodeči nogomet se uveljavlja v Evropi kot idealna dejavnost za rekreacijo starejših obeh spolov. Igra je podobna nogometu, vendar se igra z mehkejšo žogo, ni pa dovoljen tek. Torej samo hoja. V Veliki Britaniji imajo že več kot 800 klubov hodečega nogometa in številna tekmovanja. V sodelovanju z Bazo, Centrom športnega življenja na Pesarski cesti 12 v Ljubljani, želimo hodeči nogomet razširiti tudi v Ljubljani in s tem v rekreacijo vključiti čim več starejših obeh spolov. Prijavite se in poskusite, ne bo vam žal! Vaše srce vam bo hvaležno.

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Informacije o dejavnostih podružnice:

info@zasrce-primorska.si, T.: 070 879 891 (Barbara Mlinar)

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

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

PODRUŽNICA CELJE

Glavni trg 10, Celje

Klub Zdravja Celje

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

Posvetovalnica:

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

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

6-minutni test hoje (6MTH)

♥ 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

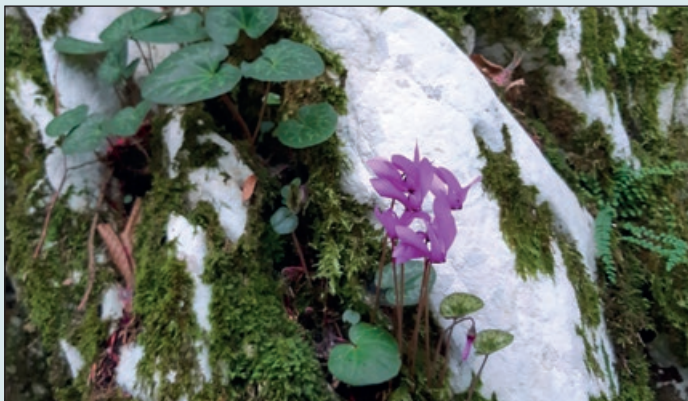
Telefon: 07/33 74 170 (v dopoldanskem času) ali 051 340 880 (kadarkoli)

E-naslov: drustvozasrce.nm@gmail.com

Pohodi po Machovi učni poti

♥ vsak četrtek, ob 9:00: pohod po Machovi učni poti, v vseh letnih časih. S hojo se sproščamo, ohranjamo oz. utrjujemo kondicijsko pripravljenost za siceršnje nezahtevne pohode. 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.

Naporna poletna vročina je popustila, milina jeseni že vabi. 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!



Cyklame že naznanjajo popuščanje naporne poletne vročine in prihod jeseni, ko bomo lažje zadihali s polnimi pljuči

Rekreacija plavanja v Šmarjeških ali Dolenjskih Toplicah

Člane Društva – Podružnice za Dolenjsko in Belo krajino Novo mesto po poletnem premoru od 1. oktobra 2024 dalje ponovno vabimo vsako sredo med 9. in 10. uro na enurno brezplačno rekreacijo plavanja v bazenih Term Dolenjske ali Šmarješke Toplice. Spomnimo: v bazene boste lahko vstopili s člansko izkaznico za leto 2024.

Sobota, 5. oktober 2024 – Pohod Za srce po Arheološki poti Cvinger in bližnji okolici ter druženje na piknik prostoru Term Dolenjske Toplice na Jasi.

Zbiranje udeležencev med 9.30 in 10. uro na piknik prostoru Term Dolenjske Toplice (na Jasi).

Start na pohod po Arheološki poti Cvinger in bližnji okolici ob 10. uri. Parkiranje vozil nam je omogočeno na parkirnem prostoru Term Dolenjske Toplice (nasproti Balnee), od koder greste peš preko mostička čez potok Sušica in takoj za mostom na desno (kamor vas usmeri tudi smerna puščica za vstop na Trim stezo) proti Jasi – 5 min hoje. Priporočamo pa, da si vzamete za prihod na startno mesto malo več časa in se za ogrevanje spoprimate z nekaj vajami po navodilih iz programa Trim steze, ki vas bo pripeljala do našega zbirališča.

Pohod bo potekal pretežno po trasi Arheološke poti Cvinger, malo pa jo bomo še podaljšali. Pot je lepo urejena, vseskozi poteka po gozdu, primerna je za vsakogar, hoje bo za dve do tri ure; priporočamo pohodno obutev.

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 kakšna aktivnost preventivne narave.

Ob približno 14. uri predvidevamo zaključek prireditve.

Prijave so obvezne!

Prijavnina: za odrasle 5,00 €, otroci in mladina so plačila oproščeni

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

In še namig: da bo dan res v vaše popolno zadovoljstvo in da si boste ob koncu dneva lahko čestitali, da ste veliko storili v prid vašega dobrega počutja, predlagamo, da se pred povratkom domov razgibate še v termalnih bazenih Term Dolenjske Toplice!

Nadaljujemo s pohodi v okviru aktivnosti Z vlakom in



Oznaka Arheološke poti

peš odkrivamo zanimivosti Dolenjske in Bele krajine

(za prevoz uporabimo kartico za brezplačni prevoz z vlakom/avtobusom - velja za upokojenca oz. starejše od 65 let):

♥ v torek, 29. oktobra 2024, gremo na pohod na Lavričevo kočjo na Gradišču nad Ivančno Gorico oz. Stično (nadmorska višina 510 m), s postankom v zeliščni lekarni Cistercijanskega samostana Stična, ki je najstarejši samostan na današnjem slovenskem ozemlju in edini cistercijanski, ki še deluje. Samostan ter cerkev sta danes zavarovana kot nepremična spomenika državnega pomena, sam samostan pa predstavlja pomembno versko in kulturno središče.

Še misel p. Simona Ašiča o zeliščih: "Pri uporabi zelišč bodimo natančni in potrpežljivi: ozdravljenje prihaja počasi, ko pa pride, je temeljito!" Peljali se bomo z vlakom, ki odpelje z ŽP Metlika ob 6.46 uri, z ŽP Črnomelj ob 7.04, z ŽP Semič ob 7.16, z ŽP Novo mesto Center ob 7.44, z ŽP Trebnje ob 8.19. Na železniško postajo Šentvid pri Stični prispemo ob 8.43. Tu izstopimo.

Povratek predvidevamo z ŽP Ivančna Gorica z vlakom, ki odpelje ob 13.10 v smeri Metlike; na ŽP Trebnje prispe ob 13.34, na ŽP Novo mesto Center prispe ob 14.15, na ŽP Metlika pa ob 15.26

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 in pripravljenost, da bomo lahkotneje kos izzivom vsakdanjika. Se vidimo. Srečno!

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

Vsak udeleženec hodi na lastno odgovornost.

Meritve

Matično Društvo na sedežu v Ljubljani nudi širok nabor preventivnih meritvev – uporabite jih. Informacije o aktualnih meritvah oz. naboru meritvev in možnostih naročila nanje najdete v rubriki Napovednik dogodkov pod: Podružnica Ljubljana. Upokojenci še vedno lahko za pot v Ljubljano uporabimo brezplačne prevoze z avtobusom ali vlakom.

Meritve gleženjskega indeksa

V Podružnici bomo organizirali **meritve gleženjskega indeksa, holesterola in maščob v krvi ter še nekatera preventivna testiranja v tednu od 11. do 15. novembra 2024 v prostorih Podružnice na Glavnem trgu 10 (Novo mesto) v dopoldanskem času med 9. in 12. uro.** Za meritve se **morate OBVEZNO PRIJAVITI** do konca oktobra 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.

Spletna stran Društva

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. Spletne 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 ali pa Srčne poti, pohodi, izleti najdete tudi vse informacije o tekočih dogodkih, ki jih organiziramo v Podružnici.

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

Vabilo v Gozd Martuljek

Gorenjska podružnica za zdravje srca in ožilja v soboto, 28. septembra 2024, ob Svetovnem dnevu srca pripravlja srečanje v hotelu Špik v Gozdu Martuljek. Na srečanju bo vrsta dejavnosti, tudi meritve dejavnikov tveganja, v bazenu boste lahko tudi zaplavali. Avtobus bo izpred Sloge v Kranju odpeljal ob 9. uri.

Lepo vabljeni.

PODRUŽNICA ZA KRAS

Kontaktna oseba: Iztok Čebihin, 031 335 578

e-naslov: kraskasrca@gmail.com

♥ **vsako 3. nedeljo v mesecu ob 8:30:** Podružnica za Kras organizira redne pohode vsako 3. nedeljo v mesecu. Smer in potek pohoda je objavljen v medijih v tednu pred to nedeljo. Vedno se dobimo ob 8.30 uri na stari avtobusni postaji v Sežani. Potem se odpravimo po dogovoru in vremenu. Načrtujemo nekaj novih smeri in nekaj že utečenih. Prijava ni potrebna. Članstvo ni pogoj za udeležbo. Pogoj je le dobra volja, želja po zdravju, druženju in doživetju kaj novega in zanimivega. Starost od 0 -100 let.

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Kontaktna oseba: Majda Zanoškar, 040-509 207.

PODRUŽNICA ZA POSAVJE

Kontakt: Franc Černelič 041 763 012

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Kontakti: za organizacijske in finančne zadeve, v času uradnih ur – Marjan Makari 02/228 22 63 in 031 394 415,

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

Po takšnih in drugačnih počitnicah se vračamo z našimi dejavnostmi, ki vam pomagajo ohraniti zdravje – to so meritve krvnih vrednosti, gleženjskega indeksa, pregled z EKG monitorjem in posveti v posvetovalnici, tudi na nekaterih merilnih mestih ali na sedežu društva. Pričakujemo pa vas tudi v jesenskem sklopu predavanj (oktobra, novembra in decembra) na Medicinski fakulteti v Mariboru.

Člani Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje in tudi vsi drugi, ki vas je dosegla naša revija Mariborski srčni utrip (izšel aprila 2024), lahko v njej preberete tudi o standardni ponudbi naših storitev. Bliža se jesenska ekskurzija v septembru. Planiramo dogodke ob Svetovnem dnevu srca, ki je vsako leto 29.9., naš glavni dogodek bo na najbližjo soboto.

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

Predvideli smo termine meritev krvnih vrednosti, EKG-monitorja in meritve gleženjskega indeksa (GI).

Na stalnih merilnih mestih merimo krvni tlak, saturacijo/zasičenost kisika v krvi brezplačno 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 – svetuje zdravnik specialist.

♥ **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, **3. 9., 1. 10. in 5. 11. 2024.**

♥ **vsako prvo sredo v mesecu**, v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, med 7.30. in 9.30, brez EKG-monitorja, **4. 9. ter 2. 10. in 6. 11. 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, **9. 9. ter 14. 10. in 11. 11. 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, **7. 9. in 2. 11. 2024**.
- ♥ **NOVO – akcija – do konca leta nudimo EKG monitor brezplačno udeležencem, ki se odločijo za meritev krvnih vrednosti – glu-koze, holesterola in trigliceridov.**

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

- ♥ **snemanje z enokanalnim EKG-monitorjem**, ki odkrije atrijsko fibrilacijo in opredeli druge aritmije, če so med snemanjem prisotne. Meritve izvaja medicinska sestra in se zabeležijo v elektronski spomin. V primeru nepravilnosti shranjene posnetke dodatno pregleda zdravnik specialist in kratko obrazložitev preiskovani prejme po pošti s časovnim zamikom; **preiskava ni namenjena urgentnim primerom**, v kolikor odkrijemo večjo nepravilnost, preiskovanega napotimo v zdravstveno ustanovo. Snemanje se izvaja na stalnih merilnih mestih (glej zgoraj) in na sedežu društva - drugi ponedeljek v mesecu. V sklopu posvetovalnice bo možna v danih primerih tudi izposoja EKG monitorja na dom za nekaj dni (brez dodatnega stroška).
- ♥ **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, in po potrebi, glede na prijave, vsak drugi četrtek v mesecu**. Informacije, potrditev datumov in prijave sprejemamo na sedežu društva, po telefonu in e-pošti (02 228 22 63; tajnistvo@zasrce-mb.si.). Prispevek za člane je 7 EUR in nečlane 10 EUR. Ne odlašajte, pridite, smo dostopnejši kot drugi ponudniki, brez reklame, ponujanja in prodaje izdelkov. Izvid, ki ga prejmete na našem merilnem mestu je uporaben pri nadaljnji zdravstveni obravnavi.

Predavanja

NAPOVEDUJEMO predavanja v jesenskem sklopu, praviloma vsak drugi torek oktobra, novembra in decembra ob 17. uri, na Medicinski fakulteti, Taborska ul. 8. Z dolžnim spoštovanjem zahvala Medicinski fakulteti.

ŽIVI AKTIVNO!
Odloži telefon!

ZA SRCE
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

DOBER TEK
Slovenija
Nacionalni program spodbujanja in izboljšanja
depresivnosti za zdravje 2019-2025

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

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.

Posvetovalnica deluje osebno na sedežu društva **vsako drugo sredo v mesecu od 14.00 do 16.00, po počitnicah 11. 9. ter 9. 10. in 13. 11. 2024**. Kratki nasveti na iste dneve **od 17.00 do 18.00** tudi po telefonu na **041 395 973**. Prispevek **10 EUR za člane in 15 EUR za nečlane**. Če opozorite na socialno in zdravstveno stisko, opravi zdravnik specialist posvet brez plačila. Prav tako je kratek posvet na stalnih merilnih mestih brezplačen.

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

Napovedujemo

Ne pozabite na **jesensko tradicionalno ekskurzijo**. Lani je odpadla zaradi premalo prijav, morda je zatajilo obveščanje. Podrobnosti letošnje ekskurzije še nismo razdelali – ni izključeno, da bo obveljal lanski program. Spremljajte prosim naše objave.

Vsako leto z bogatim programom obeležimo **Svetovni dan srca, ki je 29. 9.** praviloma na prvo soboto po tem datumu, datuma še nismo določili.

Vabila in objave

Za sprotno obveščanje o predavanjih in drugih pomembnih dogodkih ter spremljanje različnih vsebin naše člane prosimo, da nam zaupajo svoje elektronske naslove in **po novem tudi telefonske številke za sms sporočila oz. obvestila**, zagotavljamo brez komercialnih vsebin. Spoštovali bomo vašo zasebnost in kodeks o varovanju podatkov. Oglejte si našo spletno stran www.zasrce-mb.si, ki jo bomo v kratkem prenovili.

**OSTANITE ZDRAVI
BODITE DOBRO!**

ZA SRCE

Kalkulator kajenja

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

Vabljeni, da izpolnite obrazec in si izračunate:

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

**NIKOLI NI PREPOZNO
ZA PRENEHANJE KAJENJA.**

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

**IZKAŽITE NAM ZAUPANJE – 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 ŠKVARC	ŽENSKA, KI ŠKROPI	DELAVEC, KI KRIVI ŽELEZNE PALICE	MAJHEN ROB	POKRAJINA V VIETNAMU	DESNI PRI- TOK PADA JV OD CREMONE					
						MAJHNO, NAGAJIVO PRAVLJIČNO BITJE										
						POKRI- VALO KRALJEV	9									
						PRODAJA- LEC RIB OŽJA NJIVA						3				
ZA SRCE	GOLJU- FIJA, PREVARA	ČOLN Z DVEMA POVEZANIMA TRUPOMA	OSJE GNEZDO	KMEČKI VOZ (STAR.)	KRATEK REP, REPEK					ZASTAVA (POG.)	MADŽARSKI VIOLINIST (LICCO)					
HITRO, NENADNO POVEČANJE	1				GRŠKI JUNAK, RANLJIV V PETO				KRALJ S. ARABJE (IBN ABD AL AZIZ)					OBDOBJE, VEK	NEKDANJA KITAJSKA UTEŽNA ENOTA	
METALNA ZANKA ZA LOV DIVJIH ŽIVALI				13	NASELJE V OBČINI KOMEN EBENOVEC				SPREMLJE- VALEC BOGA AMORJA					5		
ETEN								10	DELO NAD DELOVNIM ČASOM GOSPOD							
POUČNA PRIPOVED, PRILIKA									PREBIVA- LEC PARIZA MODA SR. DOLG. KRIL							
ANDREJA MALI			ŽIVALSKA NOGA	GRŠKA ČRKA INKOVSKI POGLAVAR					MONIKA AVSENIK PRIPR. ZA SEDENJE	6	ZVIJAČA, TRIK	MIHA BALAŽIČ SLAVKO OSTERC		POČETJE	REKA MED ARMENIJO IN IRANOM	
DEBELO, KOSMATENO BLAGO							KRIVULJA MALO- PRIDNEŽ							11		
PERZUJA					TANKA LEDENA OBLOGA NA DREVJU				KOVANJE PISATELJ (CVETJE V JESENI)				EDVARD RUSJAN RAZDELIL. NA 3 DELE			
AMERIŠKI PISATELJ LONDON			4		JUNAŠKA ŽENA IZ SVETEGA PISMA	12					SOLATA IZ PAPRIKE, JAJCEVCEV IN ČESNA	SPODNJI DEL PROSTORA MASA				
OTOK V ARHIPE- LAGU TUAMOTU					SMUČARSKA SKAKALKA KLINEC				ROKOME- TAŠICA VERDIJEVA OPERA						2	
														AFRIŠKI VELETOK	PISANA TROPŠKA PAPIGA	
						MANJ KOT ENA					OBOROŽEN SPOPAD MED DRŽAVAMI	7				
						FILMSKA IGRALKA KRAVANJA					NAJSVET- LEJŠA ZVEZDA V ORLU					
						PESNIK IN FILOZOF: TIT LUKRECIU ???					FIZIOLOVKA, PREKLA				8	

Geslo prejšnje križanke je bilo: »ODPRTO SRCE JE VESELJE«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Jordan GREGORIČ, Šempeter, Breda ČRVIČ, Nova Gorica, Ignac JUNTEZ, Kamnik, Jana SMREKAR, Šenčur, Urša Müller Lukič, Ljubljana. Čestitamo!

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo tudi tokrat razdelili 5 lepih nagrad. Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispele do 10. oktobra 2024 na naslov: Društvo za srce, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana. Rešitve lahko pošljete tudi na mail društvo.zasrce@siol.net. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

7

8	9	10	11	12	13
---	---	----	----	----	----

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



Premikamo meje za bolnike

Vzemi zdravje v svoje roke

Motivacijski dnevnik



SANDOZ | lek

Zdravljenje je proces, ki ga je dobro razumeti. To vam bo omogočilo lažje sledenje napotkom, ki ste jih dobili od zdravnika in drugih zdravstvenih delavcev in vam omogočilo večjo možnost za izboljšanje počutja ter ozdravitev.

V pomoč, da boste lažje sledili navodilom in beležili svoja opažanja, smo za vas pripravili izobraževalna in druga gradiva.

Za več informacij se obrnite na vašega osebnega zdravnika.

Obiščite spletno stran:
<https://lek.si/sl/skrb-za-zdravje/>.



Bogate, uporabne in strokovno uravnotežene vsebine



Preventivni ukrepi za preprečevanje bolezni



Priporočila za zdravo življenje



SANDOZ



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

Informacija pripravljena: julij 2024 | S12407158759