

ZA SRCE



Letnik XXXIII • št. 6-7, december 2024 • cena: 1,60 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



**SRČNO, SREČNO, MIRNO,
ZDRAVO LETO 2025**

Krepitev naravne odpornosti • Energijske pijače in zdravje otrok in mladostnikov • »Pametne ure« in atrijska fibrilacija • Gibanje in uravnotežena prehrana lahko nadomestita draga zdravila

Simptomi srčnega popuščanja lahko vključujejo:



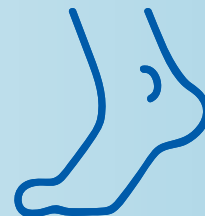
Nenadno povečanje telesne teže

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.

Zavedanje in zavest

Aleš Blinc



Za težave pri reševanju problemov pogosto krivimo premajhno zavedanje, da sploh imamo problem. V Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije in v naši reviji že več kot 30 let ozaveščamo soljudi o pomenu zdravega življenjskega sloga, dejavnikov tveganja za razvoj bolezni in zgodnjih bolezenskih znakov.

Začetnik psihoanalize Sigmund Freud je verjel, da »uvid«, ozaveščanje dotlej nezavednih motivov, misli in čustev, ponuja ključ do rešitve mnogih duševnih težav. Žal zgolj uvid še ne spremeni škodljivih vzorcev obnašanja.

Številni trenerji in svetovalci za osebnostno rast menijo, da je ključ do uspeha dvigovanje ravni zavedanja skupaj z usmerjenim delovanjem. Sandy Gallagher, nekoč uspešna finančna pravdnica in danes lastnica velikega svetovalnega podjetja Proctor Gallagher, opisuje 7 stopenj zavedanja, med katerimi se osebe lahko pomikajo navzgor in navzdol. Najnižja stopnja je animalistično zavedanje, ko na dogajanje okoli nas reagiramo zgolj z begom ali bojem. Druga stopnja je sledenje množici z željo, da bi čim manj izstopali. Tretja stopnja je nedoločena želja po spremembi, ki bi nas odlepila od množice, a brez udejanjanja te želje. Četrta stopnja je spoznavanje lastne individualnosti in nadarjenosti, a še vedno brez doseganja lastnih ciljev in vztrajanje v »varnem zavetju množice«. Peta stopnja je zmožnost discipliniranega dela, ki je usmerjeno k doseganju lastnih ciljev. Mnogi dosežejo peto stopnjo le začasno in nato zdrknejo nazaj na tretjo ali četrto stopnjo. Šesta stopnja je izkušnja uspeha, ki smo ga dosegli z načrtnim delom, ki porodi željo, da uspeh ponovimo. Sedma stopnja je mojstrstvo, ko znamo svoje vedenje načrtno usmerjati k želenemu cilju.

Zavedanje potrebuje zavest, ki je ena od temeljnih človekovih lastnosti in hkrati še nerešena uganka kognitivne znanosti. »Zavedanje« in »zavest« imata nekoliko podobni definiciji. »Zavedanje« je opredeljeno kot znanje in razumevanje, da se nekaj dogaja ali obstaja, »zavest« pa kot zavedanje stvari okoli sebe ali nečesa v sebi. Obstajajo številne teorije o zavesti, kar dokazuje, da pravega odgovora še ne poznamo. Še najbližja se zdi razlaga, da so za zavest odgovorne številne nevrnske povratne zanke, ki nam omogočajo analizirati del lastnega miselnega toka, čustev, zaznavanja ugodja ali neugodja, položaja telesa v prostoru in odnosa do soljudi. Zavest in zavedanje sta ključna za sobivanje v družini in družbi.

S precejšnjo gotovostjo lahko trdimo, da sedanji modeli umetne inteligence ne premorejo zvesti in zavedanja, kar pa ne zmanjšuje njihove neverjetne sposobnosti za prepoznavanje vzorcev in odnosov med podatki. Umetna inteligenca je lahko čudovit pomočnik v medicinski diagnostiki, lahko pa tudi hladnokrvni načrtovalec kar najbolj uničujočega vojnega bombardiranja.

Za zdravje in zadovoljstvo v prihajajočem letu si zaželimo jasno zavest in čim višjo stopnjo zavedanja! ♥

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

Vesele božične in novoletne praznike!
Naj bo leto 2025 leto srčnosti, povezanosti,
zdravja in ljubezni.

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

NADZORUJTE DEJAVNIKE TVEGANJA IN PREPREČUJTE POJAV KAPI

rossmax

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

**NATANČEN
in UGODEN!**



X5

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



2in1! MaX

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

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

▶ NAPREDNA TEHNOLOGIJA
KOREKCIJE HEMATOKRITA

HCT
0-70 %

900
MEM
Spomin
900 meritev

0,5 µL
0,5 µL
količina vzorca

Izmet
lističev



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 Aleš Blinc Zavedanje in zavest

AKTUALNO

- 6 Nataša Jan S srcem v akcijo
8 Ljubislava Škibin Srečanje članov društva za srce na Krasu oktobra 2024
11 Jasna Jukić Petrovčič Krepitev naravne odpornosti.
13 Nataša Jan Svetovni dan možganske kapi – 29. oktober 2024
16 Matic Bilban, Tajda Kužner Ugriznimo v diabetes

ZNANJE ZA SRCE

- 20 Lana Blinc Energijske pijače in zdravje otrok in mladostnikov
21 Mojca Lunder Za zaščito pred srčno-žilnimi dogodki ni dovolj le dobro urejena sladkorna bolezen

NOVICE O ZDRAVJU

24 Aleš Blinc Dobre in slabe novice

NI GA ČEZ DOBER NASVET

25 Matija Cevc Ali nam "pametne ure" lahko pomagajo dokazati atrijsko fibrilacijo

SRČIKA

26 Barbara Hudoklin Lepa beseda lepa mesto najde

PREHRANA ZA SRCE

- 28 Brin Najžer Naj zadiši
29 Nada Rotovnik Kozjek Gibanje in uravnotežena prehrana lahko nadomestita draga zdravila



PREDSTAVLJAMO

30 Brin Najžer Nobelova nagrada za medicino 2004 za odkritje mikro RNK in njene vloge pri regulaciji genov

SRCE IN ŠPORT

32 Matej Majerič Izboljšajmo telesno zmogljivost s krepilnimi vajami z elastikami v naravi – 1. del

IZLETNIŠKO SRCE

36 Sonja Gobec Pot dveh slapov Po krožni poti od Ivančne Gorice do Gradišča in Šentvida pri Stični

DRUŠTVENE NOVICE

- 37 Društvene novice
46 Napovednik dogodkov
50 Križanka

Letnik XXXIII št. 6-7, 6. december 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: Srčno, srečno in veselja polno novo leto.

(Foto: Brin Najžer)
Idejna zasnova:
Elizabeta Bobnar Najžer.

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

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 *Aleš Blinc* Awareness and conscience

We can assert, with considerable certainty, that current artificial intelligence models lack a conscience and awareness. This fact, however, does not diminish their incredible ability to recognise patterns and connections within data. Artificial intelligence can be a wonderful assistant in medical diagnostics, but it can also be a cold-blooded planner of the most devastating military bombings.

ACTUALITIES6 *Nataša Jan* Use heart for action

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

8 *Ljubislava Škibin* A gathering of members of the Slovenian Heart Association in Kras in October 2024

On Sunday, the 13th of October, the Kras branch hosted around 300 participants, members of the Association, from virtually all over Slovenia, in the village of Štorje. For the event, they organised a hike, health-education workshops, and a cultural gathering.

11 *Jasna Jukić Petrovčič* Strengthen natural immunity

The article emphasises diet, exercise, and other factors which contribute to helping our body strengthen its natural or general immunity.

13 *Nataša Jan* World Stroke Day – 29th of October 2024

World Stroke Day is commemorated every year on the 29th of October. This year's campaign focused on regular physical activity during primary and secondary stage of stroke prevention.

16 *Matic Bilban, Tajda Kužner* Take a bite out of diabetes

People often associate Type 2 diabetes with an unhealthy lifestyle and poor eating habits, particularly with excessive sugar intake. While these are important risk factors, the problem is multifaceted, and it is a much more complex condition.

KNOWLEDGE FOR THE HEART20 *Lana Blinc* Energy drinks and the health of children and adolescents

Energy drinks (ED) are non-alcoholic beverages with a high caffeine content and other ingredients that are supposed to contribute to improved psychomotor capabilities. It is not possible to prevent children and adolescents from being exposed to advertising of EDs, as they come into contact with them through social media and peer influence. This is why it is even more important for children and adolescents to receive reliable information about EDs and to provide them with access to healthier and more wellbeing-friendly choices.

21 *Mojca Lunder* To protect from cardio-vascular events you need more than just good diabetes management

Type 2 diabetes is a chronic condition characterised by persistently elevated blood glucose levels. In addition to good diabetes management, which in a narrower sense refers to achieving the desired blood glucose levels, it is also important to provide precise and consistent management of associated risk factors.

NEWS24 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE25 *Matija Cevc* Can “smart watches” help confirm atrial fibrillation?

With modern wearable smart devices, heart rhythm disorders can be detected quite reliably, but a decision regarding treatment still requires confirmation of the arrhythmia through standard clinically verified and tested methods.

ROSEBUD26 *Barbara Hudoklin* A kind word is never wasted

Pupils at the Polzela Primary School give their thoughts on relationships amongst classmates, family, and society.

NUTRION FOR THE HEART28 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals

29 *Nada Rotovnik Kozjek* Exercise and a balanced diet can replace expensive medication

Expensive modern medications have emerged for the treatment of chronic diseases such as diabetes and obesity. These drugs work by influencing an individual's metabolism. However, it is worth considering whether it might be better to achieve goals for improved metabolism, and thus reduced obesity, through proper exercise and a balanced diet.

PRESENTING30 *Brin Najžer* Nobel prize for medicine 2024 for the discovery of microRNA and its role in gene regulation

In 1993 Victor Ambros in Gary Ruvkun published their research, revealing a previously unknown part of gene regulation, a new form of RNA, which they named microRNA. MicroRNA is a key factor in understanding not only the process of gene regulation in humans, but sheds light on the evolution of all multicellular organisms. For their discoveries, they were awarded the 2024 Nobel prize for medicine or physiology.

THE HEART AND SPORTS32 *Matej Majerič* Improve physical performance with resistance bands – Part 1

Resistance bands are often a more effective tool for strengthening muscles than body weight exercises. Regularly performing exercises with a resistance band can slow down the process of sarcopenia, improve physical performance, and enhance overall wellbeing.

THE EXCURSION HEART36 *Sonja Gobec* A circular route from Ivančna Gorica, past Gradišče to Šentvid pri Stični

Description of a circular path which includes hiking to the top of a 519m tall hill. Suitable for all generations.

NEWS

37 News

50 *Marjan Škvorc* Crossword**SODELOVALI SO**

Pavlina Bizjak, podružnica za Severno Primorsko; prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; as. Lana Blinc, dr. med., Inštitut za patološko fiziologijo, Medicinska fakulteta, Univerza v Ljubljani; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; prim. Mirko Bombek, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; prim. Matija Cevc, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; Franc Černelič, podružnica za Posavje; Sonja Gobec, podružnica za Dolenjsko in Belo krajino; Barbara Hudoklin, prof., vodja ZDRAVE ŠOLE OŠ Polzela; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., direktorica, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Nada Koncut, podružnica za Severno Primorsko; Urška Kračun, dipl. šp. vzg., Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport;

doc. dr. Mojca Lunder, dr. med., Klinični oddelek za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; doc. dr. Matej Majerič, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; Jordan Milost, podružnica za Severno Primorsko; Brin Najžer, PhD (Združeno kraljestvo Velike Britanije in Severne Irske), podružnica Ljubljana; Darja Nemeč, podružnica za Severno Primorsko; Pavlič Kamien, Podružnica za Ljubljano; mag. Erika Povšnar, predsednica podružnice za Gorenjsko; izr. prof. dr. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med., Onkološki inštitut, Ljubljana; Ljubislava Škibin, dr. med., spec., predsednica podružnice za Kras; Marjan Škvorc; prim. Janez Tasič, dr. med., spec. kardiolog, predsednik podružnice Celje; Učenke in učenci OŠ Polzela; Franc Zalar, podpredsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije.

S srcem v akcijo

Nataša Jan

Društvo je z aktivnostmi v septembru in oktobru, že petindvajseto leto obeležilo Svetovni dan srca. Bolezni srca in ožilja so najpogostejši povzročitelj smrti na svetu. Letno zaradi teh bolezni, ki vključujejo tudi srčni infarkt, možgansko kap, srčno popuščanje, prezgodaj umre 20,5 milijona ljudi po vsem svetu.

Geslo letošnjega Svetovnega dneva srca je bilo:

S V AKCIJO

Prim. Matija Cevc, dr. med., predsednik Društva za srce, UKC Ljubljana, je povedal, da so po zadnjih dostopnih podatkih iz leta 2022 bolezni obtočil povzročile 32 % vseh smrti v Sloveniji ali 7.120 umrlih. Je pa pri vrednotenju teh podatkov potrebno upoštevati, da je vpliv kovida povzročil, da je delež smrti zaradi bolezni obtočil »lažno« podcenjen (infekcijskim boleznim je bilo tega leta pripisanih 12 % smrti, med tem ko je bil njihov delež v »običajnih« letih bistveno nižji – manj kot 1 %). Sočasno je bilo zaradi srčno-žilnih bolezni tega leta potrebnih kar 148.867 obravnav v specialističnih kardioloških ambulantah, vsak dan pa je bilo zaradi njih na bolniški odsotnosti 1.994 oseb.

Kar 32 % oseb s sladkorno boleznijo tipa 2 ima aterosklerotično žilno bolezen, ki je prevladujoči vzrok bolezni obtočil pri osebah s sladkorno boleznijo tipa 2. Kljub sodobnim terapijam ostajajo srčno-presnovni dejavniki tveganja nezadostno obvladani, zato je pomembno skrbeti za zdrav življenjski slog in redno spremljati raven krvnega sladkorja, telesno težo, maščobe v krvi ter krvni tlak.

Zdrav način življenja in zgodnje obvladovanje kardiometabolnih dejavnikov tveganja lahko odloži pojav oz. upočasnijo napredovanje srčno-žilnih bolezni. Zato je priporočljivo, da skrbimo za zdrav življenjski slog, ter da smo pozorni na ustrezno urejenost krvnega sladkorja, telesne teže, krvnega tlaka ter maščob v krvi. Ne smemo pa pozabiti tudi na pogosto spregledana, a zelo pomembna dejavnika ogroženosti, in sicer na stres in duševno zdravje. Dokazali so tudi motnje v povezavah med živčnim in prebavnim sistemom, kar bi lahko porušilo ravnovesje mikrobov v črevesju in posledično prispevalo k negativnim kardiovaskularnim in kognitivnim učinkom. Znano je, da če nekaj vpliva na srce, lahko vpliva tudi na um in nasprotno. Tako slabo duševno zdravje negativno vpliva na zdravje srca, vendar pa je tudi res, da lahko pozitivno duševno zdravje pomaga zmanjšati tveganja in izboljšati zdravje srca. Zmerna vsakodnevna telesna dejavnost izboljša kvaliteto spanja (nespečnost oz. slaba kvaliteta spanca je pomemben pospeševalnik depresije in tudi srčno-žilnih bolezni), izboljša se tudi počutje, lažje se obvlada stres pa tudi prekomerna prehranjenost/debelost. K vsem tem ugodnim učinkom pomembno prispeva tudi zdrav način prehranjevanja, za katerega si je potrebno vzeti čas – hitro prehranjevanje je dokazano škodljivo in pospešuje debelost in srčno-žilne bolezni.

Srčno popuščanje, zelo pogosta kronična bolezen

Dr. Tjaša Vižintin Cuderman, dr. med., spec. kardiologije in vaskularne medicine, ZD Domžale je poudarila, da srčno popuščanje prizadene 4 % celotne populacije, ter kar 11 % ljudi, starejših

od 65 let. Nastopi, ko opešano srce ne more prečrpati dovolj krvi, da bi zadostilo potrebam celotnega organizma. Srčno popuščanje prepoznamo na podlagi kliničnih znakov in simptomov, kot so otekanje, težka sapa (zadihanost) pri naporu in v ležečem položaju, utrujenost ter slabša telesna zmogljivost. Pri postavitvi diagnoze si pomagamo še z ultrazvokom srca in z določitvijo NT- proBNP. Gre za laboratorijsko preiskavo, ki je od letošnjega leta širše dostopna, saj lahko posameznika napoti na odvzem krvi tudi izbrani osebni zdravnik. Kadar izmerimo zvišan NT- proBNP, je vsekakor potrebno misliti na diagnozo srčnega popuščanja. NT - proBNP določamo tudi v naši Posvetovalnici za srce na Dalmatinovi ulici 10 v Ljubljani.

Zgodnja diagnoza srčnega popuščanja je izjemno pomembna, saj lahko z ustreznim zdravljenjem pomembno vplivamo na prognozo teh bolnikov.

Veliko prelomnico v zdravljenju srčnega popuščanja predstavljajo zdravila iz skupine SGLT-2 zaviralcev, ki so bila v osnovi razvita za zdravljenje sladkorne bolezni, vendar so kasnejše raziskave pokazale, da upočasnijo napredovanje srčnega popuščanja in zmanjšajo tudi število hospitalizacij zaradi te bolezni. Slednje velja tako za bolnike s sladkorno boleznijo kot tiste brez nje. Zdravila iz skupine SGLT- 2 zaviralcev so pri nas dostopna vsem bolnikom, ki jih potrebujejo.

Zaradi srčnega popuščanja v Sloveniji vsako leto potrebuje bolnišnično zdravljenje okrog 6000 ljudi. Letna umrljivost pri bolnikih s srčnim popuščanjem je okrog 8 %, pri napredovalih oblikah še višja.

Srčno popuščanje praviloma vodi tudi v okvare drugih organov, saj so ti medsebojno povezani.

Pri 40-50 % bolnikov s srčnim popuščanjem pride do okvar ledvic, čemur strokovno rečemo kardiorenalni sindrom. Zaradi opešane srca je namreč moten tudi pretok krvi skozi ledvice, s tem pa je okrnjeno tudi njihovo delovanje. Pri napredovalem srčnem popuščanju zaradi zastajanja tekočine v telesu prihaja tudi do okvar jeter. Z ustreznim in pravočasnim zdravljenjem srčnega popuščanja tako ne vplivamo ugodno samo na srce, ampak varujemo tudi druge organe. Pri tem so pomembna tudi že omenjena zdravila iz skupine SGLT- 2 zaviralcev, ki neodvisno od ugodnega vpliva na srce upočasnijo tudi slabšanje ledvičnega delovanja.

V zadnjih letih veliko pozornosti usmerjamo v ozaveščanje prebivalstva o srčnem popuščanju, saj je prvi korak pri postavitvi diagnoze, da ob težavah poiščemo ustrezno zdravniško pomoč. Še posebej morajo biti na to pozorni ljudje s tistimi boleznimi in stanji, ki predstavljajo dejavnike tveganja za srčno popuščanje: predvsem torej tisti z arterijsko hipertenzijo, sladkorno boleznijo in koronarno boleznijo ter tudi posamezniki s prekomerno telesno težo.

Ob svetovnem dnevu družinske hiperholesterolemije

Življenjski slog ni vedno dovolj za preprečevanje bolezni ali pa bolj kakovostno življenje z že obstoječo boleznijo. Obstajajo namreč tudi dedne bolezni. Da se jih čim hitreje prepozna, je zelo pomembno testiranje otrok ob 5. letu starosti, pri katerem lahko odkrijejo prisotnost med dednimi presnovnimi motnjami najpogostejše družinske hiperholesterolemije, pozorni pa so tudi na prisotnost redkejših motenj, kot je pomanjkanje kisle lizosomske lipaze. V Sloveniji živi vsaj 7 do 50 ljudi s to motnjo, nezdravljena bolezen pa vodi do ciroze jeter in napredujoče ateroskleroze ter posledično prezgodnje smrti.

Ključna je družinska obravnava družinske hiperholesterolemije, je poudaril **izr. prof. Urh Grošelj, dr. med.**, iz KO za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni, Pediatrična klinika, UKC. Predstavil je družinsko hiperholesterolemijo (DH), dedne, življenje ogrožajoče presnovne motnje, za katero je značilna povišana vsebnost »slabega« holesterola v krvi (LDL). Ocenjujemo, da ima družinsko hiperholesterolemijo 1 na vsakih 300 oseb - v Sloveniji skupaj okoli 7.000 ljudi. Večina njih pa se tega ne zaveda, kar lahko resno ogroža njihovo zdravje in življenje.

Po nekaterih podatkih **oseba z DH - v kolikor je neprepoznana in nezdravljena - izgubi v povprečju kar 16 let življenja**. Moški z DH brez zdravljenja pogosto doživljajo srčne infarkte pred 55-im letom starosti, ženske pred 60-im letom. DH pa je mogoče z ustreznim in pravočasnim zdravljenjem obvladovati, ter s tem na dolgi rok normalizirati povečano srčno-žilno obolenost in umrljivost pri teh osebah. **Zato je pomembno, da zgodaj, idealno že v otroškem obdobju, odkrivamo DH, ker jo le tako lahko pravočasno zdravimo.** Glede na dominanten vzorec dedovanja ima vsak otrok z DH enega od staršev, ki ima tudi DH - skoraj v vseh primerih je to tisti z višjo vrednostjo holesterola LDL. V kolikor pa ima DH starš, obstaja 50 % verjetnost za vsakega od otrok, da bo podedoval DH. DH ima v povprečju polovica bratov ali sester vsakega posameznika z DH. V kolikor najdemo prvi primer DH v družini je zelo smiselno, da si dajo vrednost holesterola preveriti vsaj še vsi krvni sorodniki prvega in drugega dednega reda tega posameznika. Pomembno je, da se o tem pogovarjate odkrito znotraj vsake družine v kateri je že prepoznana DH, saj s tem



Svetovni dan srca 2024, osrednja prireditev na Prešernovem trgu v Ljubljani (Foto: Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije)

lahko rešite življenje kateremu od svojih sorodnikov. Ključna je torej družinska obravnava DH.

Svetovni dan srca 2024, osrednja prireditev na Prešernovem trgu v Ljubljani

28. septembra je Društvo za srce pripravilo osrednjo prireditev ob svetovnem dnevu srca, na Prešernovem trgu v Ljubljani. Na stojnicah je vsak lahko prejel brezplačna zdravstveno-informativna gradiva, koristne nasvete medicinskega osebja, mnogim smo izmerili krvni tlak z ugotavljanjem atrijske fibrilacije, holesterol, sladkor in trigliceride v krvi. Že od začetka septembra so potekale različne prireditve in aktivnosti po društvenih podružnicah, kot so pohodi, izleti, predavanja, meritve dejavnikov tveganja, prireditve, prispevki v medijih. ♥

Vir: Sporočilo za javnost Društva za srce, ob svetovnem dnevu srca in mednarodnem dnevu družinske hiperholesterolemije, september 2024



Svetovni dan srca 2024_Prešernov trg (Foto: Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije)



SVETOVNI DAN SRCA

29. SEPTEMBER 2024

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



Srečanje članov društva za srce na Krasu oktobra 2024

Ljubislava Škibin

Ideja za vseslovensko letno srečanje v Podružnici za Kras, ki se je pojavila na zboru članov društva me je malo presenetila, saj smo ena manjših podružnic, predvsem pa si nisem predstavljala, kako bi to finančno izvedli s stanjem na računu, kot smo ga imeli. V istem trenutku pa je že v glavi nastajal načrt kako to uresničiti.



Prihod in sprejem udeležencev (Foto: Olga Knez)



Hoja po želodkovi učni poti (Foto: Olga Knez)

Na zboru članov naše podružnice je gospa Ivica Podgoršek, nekdanja predsednica KS Štorje, predlagala kraj dogodka v vasi Štorje pri Sežani. In ker sem od prej dobro poznala srčni utrip vasi, sem bila takoj za. Skoraj istočasno smo določili tudi datum dogodka, ki bi bil najbolj primeren: 13. oktober 2024.

Priprave so se stopnjevale z bližanjem dneva dogodka. Trije resni sestanki organizacijskega odbora in vsak prostovoljec je dobil svojo zadolžitev kot kamenček v mozaiku nalog. Vsi, prav vsi smo se potrudili po svojih najboljših močeh. Upali smo tudi, da nam bo vreme naklonjeno, saj naj bi se dogajalo srečanje na prostem in v dvorani.

In tako smo v nedeljo, 13. oktobra, po kratkem jutranjem dežju dočakali okoli 300 udeležencev, članov društva iz praktično vse Slovenije, v predverju in v dvorani Zadrúžnega doma v Štorjah.

Vas Štorje leži ob regionalni cesti Sežana – Senožeče in je bila prvič omenjena leta 1312. Ima bogato zgodovino, saj je skozi njo tekla glavna cesta Dunaj – Trst. KS Štorje z okrog 460 prebivalci poleg Štorij zajema še naselja Majcni, Podbreže in Senadolice. Predsednica KS, gospa Meri Hreščak, je v dogodek vložila veliko truda in poskrbela tako za prosto, lepo okrašeno dvorano in okolico, kot tudi za vsestransko sodelovanje ostalih krajanov in krajanek tako pri sprejemu, pogostitvi kot tudi vodenih ogledih vasi in okolice.



Predsednica podružnice Kras, Ljubislava Škibin, dr. med., je pozdravila udeležence



Nagovor podpredsednika Franca Zalarja (Foto: Olga Knez)

Priznanja Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije so prejeli:

Ljubislava Škibin, *zlato priznanje*

tajnik Iztok Čebohin, *srebrno priznanje*

Bronaste zahvale so prejeli:

Ivica Podgoršek, Nastja Lisjak, Mateja Prelc,

Vanesa Tavčar.



Franc Zalar, Vanesa Tavčar, Ivica Podgoršek, Ljubislava Škibin, Mateja Prelc, Iztok Čebohin (z leve) (Foto: Olga Knez)

Po kratkem uvodnem pozdravu vseh zbranih, sem udeležence seznanila z možnimi aktivnostmi v času od 10. do 12. ure dopoldne. Imeli so možnost udeležbe na zdravstveno vzgojnih delavnicah in meritvah ter prikazu oživljanja, s katerimi sta svoj kamenček dogajanja prijazno dodala ZVC ZD Sežana in reševalna postaja ZD Sežana. Ogledali so si lahko zelo zanimiv in izjemno bogat Muzej kamna gospoda Gabrijela Jerama, ki sta ga predstavila gospod Jeram in njegov sin Darko. Muzej je v isti stavbi kot Zadrugi dom in ga zelo obogati s svojo prisotnostjo in možnostjo ogleda.

Vsak obiskovalec je prejel tudi leseni spominek v obliki srca z napisom »SHOJO ZA ZDRAVA SRCA«, ki ga je naredil Igor Vrčon, zgbanko o Želodkovi poti in Štorjah – vrata v deželo terana. Ker je na naših srčkih, ki so jih udeleženci prejeli pri prihodu pisalo: »SHOJO ZA ZDRAVA SRCA«, smo bili zelo veseli, ko se je z vodiči in vodičko po vasi Štorje in po krožni učni poti okrog vasi podalo več kot polovica prisotnih. Po Štorjah jih je vodila Jasna Klančar, naravne lepote dela Želodkove gozdne učne poti pa so spoznavali



Otroška skupina ADS iz Sežane (Foto: Olga Knez)



Muzej kamna Gabrijela Jerama (Foto: Olga Knez)

s turističnima vodnikoma Borom in Davidom Terčonom.

Polni vtisov in dobro razgibani so se točno opoldne, kot je bilo dogovorjeno, vrnili v dvorano, kjer smo jim pripravili enourni kulturno-zabavni in krajevno obarvan program.

Najprej so nas s svojo razigranostjo in mladostjo razveselili otroci. Plesna skupina ADC iz Sežane je več kot odlično predstavila svojo plesno točko, ki je bila menda celo njihov prvi javni nastop. Po plesni točki je vse zbrane nagovoril gospod Franc Zalar, podpredsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Povedal je, od kod ideja za ta vsakoletna srečanja in nas spomnil na nam še posebno dragega skoraj sorojaka, rojenega v Proseku nedaleč od Sežane, gospoda primarija dr. Borisa Cibica, ki je bil eden od ustanoviteljev tega vseslovenskega preventivnega društva.

Konec januarja 2024 je v 103 letu preminil, zato ga žal tega dne ni med nami, kot je bil vedno, kadar smo ga povabili. Gospod Zalar, ki se je srečanja udeležil z gospo direktorico društva Natašo Jan, nas je tudi presenetil s podelitvijo priznanj društva članom podružnice za Kras. Priznanja smo dobili nekateri prostovoljci Podružnice za Kras za večletno delo. Bili smo jih veseli, ker smo začutili, da je prostovoljno delo še vedno cenjeno in opaženo.

Vsekakor si v naši podružnici še marsikdo zasluži pohvalo in priznanje saj svoje aktivnosti vedno izpeljemo nesebično in srčno.

Po nagovoru podpredsednika je bil na programu govor gospoda župana Andreja Sila, ki je prijazno sprejel tudi pokroviteljstvo nad prireditvijo, nam zagotovil določen delež sredstev za izvedbo prireditve in pogostitve. Žal pa se prireditve osebno ni mogel udeležiti.

Za dobrodošlico Sloveniji v malem je Plesna skupina Srebrna iz



Plesna skupina Štorovke iz Štorij (Foto: Olga Knez)



Skeč Štorske mlekarice (Foto: Olga Knez)



*Nastop Rdeči cvet „Zala Hreščak in Nejc Pipan“
(Foto: Olga Knez)*

bližnjih Senožec iz občine Divača predstavila svojo plesno točko na čudovito Avsenikovo skladbo »Slovenija od kod lepote tvoje«. Plesno društvo Srebrna, ki deluje 18 let, združuje več skupin. Ime Srebrna izhaja iz legende o lepotici Srebrni iz vasi Gabrče pri Senožecah. Srebrno so ugrabili Turki in jo odpeljali v Turčijo. Ko se je po 7 letih vrnila v svojo vas, je prišla ravno na ponovno poroko svojega moža. Spoznal jo je le domači pes. Od žalosti je za vedno odšla in pustila v domači cerkvi srebrn mašni plašč, ki je shranjen v samostanu v Stični.

Da v tej prelepi kraški vasi Štorje niso samo naravne, zgodovinske in umetniške stvaritve ampak tudi zelo ustvarjalni in aktivni krajanji in predvsem krajanke, so v naslednjih nekaj točkah predstavile plesalke Plesne skupine Štorovke z venčkom svojih plesov, ki so nas kot vedno navdušile in morda koga tudi prepričale, da bi se jim pridružil-a.

Z naslednjo točko nas je gledališka skupina iz Štorij vrnila nekaj desetletij v preteklost. V čas, ko so ženske s celega Krasa s prodajo mleka in drugih domačih pridelkov, ki so jih nosile ali vozile v Trst preživljale svoje družine in sebe. S kratkim skečem »Štorske mlekarice« so slikovito, hudomušno pa tudi pretresljivo predstavile čas, ko ni bilo težav s tem, kaj ne bi dali v usta, ampak kaj bi dali v usta, da so skromno in z veliko truda in odrekanja preživele tudi številne družine. To je bil čas, ko so prevladovalle druge bolezni kot danes. Kulturno in športno društvo Šator Štorje s svojim delovanjem prav gotovo nagovarjata ljudi k bolj zdravemu in zadovoljnemu načinu življenja vseh starostnih skupin.

Da je v življenju poleg hrane in drugih materialnih stvari pomembna tudi ljubezen, ki nas včasih žene naprej z neverjetno močjo ali pa nas ustavlja in vleče nazaj, smo se zamislili ob pevsko plesnem nastopu, pevke Zale Hreščak in Senožec, harmonikaša Pipan Nejca in Plesne skupine Srebrna na skladbo Beneških fantov »Rdeči cvet«.

Po končanem programu sem se zahvalila krovnemu društvu, vsem nastopajočim, vsem prostovoljcem, krajevni skupnosti Štorje, občini Sežana, ZD Sežana in številnim drugim donatorjem, ki so kakorkoli pripomogli k izvedbi tega vseslovenskega letnega dogodka.

Druženje smo nadaljevali s pogostitvijo, za kar so se izkazali člani lovskega društva Krasa in Brkinov, sežanski gasilci in lokalni gostinci in podjetniki. Brez golaža, polente, jote, domačega peciva in kozarčka vina iz dežele terana vsekakor niso smeli oditi. Kljub jutranji pogostitvi in dobrodošlici s kraškimi dobrotami Pršutarne Šepulje, kavice, vode in dobrot vinarstva Tavčar, se je prileglo kosilo ob kozarčku terana Vina kras Sežana.

Za še boljši tek, nasmeh do ušes in veselje pa sta poskrbela še nepričakovana gosta: gospa Pepka in gasilec Pepi, vse v eni sami osebi. Gospa Erna Stantič je poleg dveh mladih nadebudnih glasbenikov Nejca Pipana na harmoniki in brata Tineta na baritonu poskrbela, da nam je čas druženja do odhoda prehitro minil.

Upamo, da so udeleženci našega srečanja odšli domov z radostjo v srcu, željo, da se še vrnejo na Kras in s veselim pričakovanjem naslednjega srečanja kjerkoli v tej naši prelepi Sloveniji. ♥



Vesela muzikanta Nejc in Tine (Foto: Olga Knez)



Obiskala nas je klepetava Pepka (Foto: Olga Knez)

Je vaš imunski sistem v dobri kondiciji?

Krepitev naravne odpornosti

Jasna Jukić Petrovič

Naše telo je stalno pod vplivom neugodnih zunanjih dejavnikov, še posebej v jesensko-zimskih mesecih. Ko je naš imunski sistem oslabiljen, to občutimo kot slabše počutje, pomanjkanje energije, utrujenost.

Postanemo bolj dovzetni za razne okužbe in bolezni. V prispevku bo poudarek na prehrani, gibanju in ostalih dejavnikih, s katerimi telesu pomagamo krepiti naravno oz. splošno odpornost.

Splošni odpornosti našega telesa pravimo imunost. Gre za sposobnost telesa, da se brani pred okužbami, boleznimi in drugimi škodljivimi vplivi iz okolja. Splošna odpornost temelji na delovanju imunskega sistema, ki prepozna in uniči škodljive mikroorganizme, kot so bakterije, virusi, glivice, paraziti ter druge snovi, ki ogrožajo zdravje. Imunski sistem na različne načine preprečuje njihov vdor v telo ali poskrbi za njihovo odstranitev, če do okužbe pride. Glavnino imunskega sistema sestavljajo bele krvničke, protitelesa in limfni sistem. Ločimo prirojeno odpornost ter pridobljeno odpornost. Na odpornost vplivajo genetika, življenjski slog (prehrana, uživanje tekočin, alkohol, kajenje, gibanje, izpostavljenost stresu, pomanjkanje spanja) in drugi dejavniki.

Pri oslabiljenem imunskem sistemu je zelo pomembno, da znamo prepoznati njegove zgodnje simptome in znake, saj lahko s hitrim ukrepanjem preprečimo slabo počutje in težji potek bolezni.

Z zdravim načinom življenja ohranjamo dobro delovanje imunskega sistema in poskrbimo za krepitev odpornosti. Uravnotežena, pestra in raznolika prehrana ima poleg telesne dejavnosti, kakovostnega spanja, sproščanja in opustitve kajenja pomembno vlogo pri krepitvi in delovanju imunskega sistema.

PREHRANA in posameznikove prehranjevalne navade veljajo za enega najpomembnejših dejavnikov, ki omogoča dobro delovanje imunskega sistema. Ob tem ne smemo pozabiti na ustrezno hidracijo z dovolj vode ali nesladkanega čaja. Voda je ključna za izločanje toksinov iz telesa in pravilno delovanje imunskega sistema. Pomaga ohranjati sluznice vlažne, kar preprečuje vdor patogenov skozi dihala in prebavni sistem.

Pestra in raznolika prehrana poleg energije vsebuje vlaknine v svežem sadju in zelenjavi in polnovrednih žitih, puste beljakovine in zdrave nenasičene maščobe v oreških in rastlinskih oljih, ki niso toplotno obdelana (prepečena). Takšna hrana vsebuje tudi dovolj vitaminov in mineralov za pravilno delovanje imunskega sistema.

Izogibajmo se predelani hrani, enostavnim sladkorjem in nasičenim maščobam, saj povzročajo vnetje, zmanjšujejo absorpcijo mikro-hranil ter s tem slabijo odpornost. Prav tako se izogibajmo alkoholu in energijskim pijačam.

Podhranjenost in pretirana prehranjenost ne vplivata dobro na imunski sistem. Pri prekomerno hranjenih osebah se lahko pojavi oslabiljen imunski sistem kot posledica enoličnih obilnih obrokov, ki so revni z vitamini in minerali. Maščobne obloge, zlasti okoli trebuha, prispevajo k pojavu kroničnih vnetnih procesov.



Mnogi, zlasti starejši ljudje in krhki bolniki, imajo oslabiljen imunski sistema zaradi nezadostnega kaloričnega vnosa in enolične prehrane.

Med najpomembnejša hranila za dobro delovanje imunskega sistema spadajo beljakovine, nenasičene maščobne kisline, ogljikovi hidrati, vitamini C, D, E in vitamini B skupine, karotenoidi, minerali - cink, selen in železo, ter probiotiki. Probiotična živila namreč spodbujajo rast koristnih bakterij v črevesju, kar prispeva k izboljšanju imunske odpornosti. Jogurt velja za spodbujevalca odpornosti, saj vsebuje kulture, ki pomagajo izboljšati črevesno mikrobioto. Zdravo črevesje oz. zdrava črevesna mikrobiota je namreč ključna za močan imunski sistem. Po ocenah znanstvenikov naj bi do 70 % celic našega imunskega sistema izviralo iz črevesja.

Pravilna prehrana je torej ključnega pomena za krepitev odpornosti organizma, saj telesu zagotavlja potrebne snovi za boj proti boleznim in vzdrževanje splošnega zdravja.

Primeri živil, ki koristijo naravni odpornosti: citrusi, paprika, brokoli, cvetača, fižol, kislo zelje in kislja repa, jagodičevje, losos, sardine, skuše, postrvi, morski sadeži, jajca, pusto belo meso, oreški, polnozrnat žitarice, korenje, sladki krompir, temno zelena listnata zelenjava, probiotični jogurti.

TELESNA AKTIVNOST je pomembna za krepitev imunskega sistema, saj izboljšuje cirkulacijo, prekrvitev tkiv, zmanjšuje vnetje, izboljšuje presnovo in pospešuje regeneracijo telesa. Mišice namreč niso zgolj »motor«, temveč pri delu izločajo signalne molekule, imenovane miokini, ki pomembno regulirajo delovanje drugih organov. Telesna aktivnost pomaga uravnavati telesno težo, kar zmanjšuje tveganje za kronične bolezni, kot so sladkorna bolezen tipa 2, srčno-žilne bolezni in druge bolezni, ki oslabilijo imunski

sistem. Vadba hkrati zmanjša stres, tesnobo in depresijo, ki negativno vplivajo na imunski sistem.

Priporočena količina in vrsta telesne aktivnosti za ohranjanje odpornosti sta odvisni od starosti, zdravstvenega stanja in življenjskega sloga oz. stopnje treniranosti. Splošne smernice glede telesne aktivnosti, ki so priporočene za večino ljudi so, priporočajo naj se zmerna telesna aktivnost redno izvaja vsaj 150–300 minut tedensko, kar pomeni med 30 in 60 minut na dan, vsaj pet dni na teden. V saj dvakrat tedensko priporočajo vaje za krepitev mišične moči, za ohranjanje gibljivosti, raztezne vaje in vaje za ravnotežje. Pomembno je, da ne pretiravamo z vadbo in da poskrbimo za ustrezen počitek ter regeneracijo, saj lahko prekomerna telesna aktivnost brez dovolj počitka oslabi imunski sistem. Naj hladnejše vreme ne bo izgovor, da se ne odpravimo na sprehod. Oblecimo se vremenu primerno.

Za krepitev imunskega sistema je zelo pomemben kakovosten in dovolj dolg **SPANEC**, ki traja vsaj šest do osem ur. Kvaliteten spanec in regeneracija telesa pomagata telesu obnoviti potrebno energijo za uspešno borbo proti okužbam. Mnogokrat je prav slab spanec vzrok za večjo dovzetnost za okužbe.

V vsakodnevem tempu življenja je potrebno, da si vzamemo čas za miren vdih in izdih. To pomeni, da prepoznamo **STRES**, se ga naučimo obvladati, si brez slabe vesti vzamemo trenutek samo zase, se znamo umiriti in počnemo tisto, kar nas veseli, da si napolnimo telesne »baterije« in dušo. Pomembni so tudi zdravi, prijazni in spoštljivi medsebojni odnosi. Kakovostni socialni stiki in podporna mreža prijateljev, družine ali sodelavcev okrepijo imunski sistem in izboljšajo odziv telesa na stres ter okužbe. Če smo v stresu dan za dnem, pride do izčrpanosti imunskega sistema in telo se ne more uspešno boriti proti okužbam. Težava, ki še dodatno nastane pri stresu je, da opuščamo dobre navade, kot so zdrava prehrana in redno gibanje. Nekateri ljudje ob stresu posežejo po alkoholu, zdravilih ali ponovno pričnejo s kajenjem.

KAJENJE močno slabi delovanje imunskega sistema. Zato opustimo kajenje oz. še boljše, kaditi sploh ne začnemo.

Skrb za ustrezno **HIGIENO** je ključnega pomena pri preprečevanju širjenja okužb. Okužbam se izogibamo z rednim umivanjem rok z milom pod tekočo vodo. Z umazanimi rokami se ne smemo dotikati ust, nosu in oči. Če se ni možno izogniti stiku z okuženo osebo, je pomembno ta stik omejiti na čim krajši čas, hkrati priporočamo uporabo obraznih zaščitnih mask.

Na tržišču je ogromno prehranskih dopolnil in ljudje se ne znajdejo v poplavi vseh teh. Načeloma velja, da zdrav človek ne potrebuje dodatkov, če je njegova prehrana uravnotežena, sveže pripravljena, pestra in raznolika. Včasih je smiselno, da se v krvi preveri stanje vitaminov in mineralov, da se nato ciljano, po predhodnem posvetu z zdravnikom, dogovorimo, če kateri dodatek potrebujemo in v kolikšni količini. Ne nasedajmo propagandi o raznoraznih »čudežnih« prehranskih nadomestkih. Pomembno je, da ne kupujemo prehranskih dopolnil kar vseh po vrsti, da jih kupujemo v lekarnah in specializiranih trgovinah ter nikakor preko nepreverjenih spletnih strani ali od nepreverjenih oseb.

Preverjeni in kvalitetni pripravki, ki prispevajo k normalnemu delovanju imunskega sistema vsebujejo različne uravnotežene kombinacije vitaminov ter mineralov, za katere je znano, da podpirajo

delovanje imunskega sistema. Evropska agencija za varnost hrane je podelila zdravstveno trditev za naslednje vitamine in minerale, da prispevajo k delovanju imunskega sistema: vitamini A, C, D, B6, B12, folati ter minerali baker, cink, selen, železo.

Če zbolimo, priporočamo počitek, pitje zadostnih količin tekočine in lajšanje posameznih simptomov. Posezite po naravi: česen, ingver, kurkuma, med, ameriški slamnik, rdeča pesa, topel čaj, topla limonada in vroča kokošja juha z zelenjavo, ki bo ogrela in okrepila naše telo. Po ozdravitvi lahko za boljše okrevanje in boljšo odpornost nadaljujemo z vsemi priporočili, tudi z vadbo, ki jo je med samim potekom okužbe smiselno zmanjšati ali začasno povsem prekiniti.

Povzetek dobrih dejanj, ki koristijo krepitvi naravne odpornosti:

- uživajmo uravnoteženo zdravo prehrano
- popijmo dovolj tekočine, predvsem vode
- bodimo redno telesno dejavni in preživimo več časa na svežem zraku
- poskrbimo za zdravo črevesje in celoten prebavni sistem
- ne kadimo, omejimo alkoholne pijače
- poskrbimo za dobro higieno rok
- poskrbimo za dovolj kvalitetnega spanja
- zmanjšajmo stres in se ga naučimo obvladati
- poskrbimo za dobre medsebojne odnose

Slovenska pregovora pravita: »eno jabolko na dan odžene zdravnika stran« ter »smeh je pol zdravja«, zato zaključujem prispevek z nasvetom: jejte zdravo, čim več se smejte ter ostanite zdravi! ♥

KUPON ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

25%
popust



AK-Imun
5 vrečk

Redna cena: 15,50€
Aktijska cena za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije s kuponom:

11,63€

10 vrečk

Redna cena: 28,00€
Aktijska cena za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije s kuponom:

21,00€

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Kupon je novčljivi do 20. 12. 2024 v enotah Lekarne Ljubljana.

 **Lekarna Ljubljana**

Kupon je novčljivi do 20. 12. 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 AK-Imun, 5 vrečk in AK-Imun, 10 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

Svetovni dan možganske kapi – 29. oktober 2024

Nataša Jan

Svetovni dan možganske kapi je vsako leto 29. oktobra. Letos je bila kampanja osredotočena na redno telesno dejavnost v primarni in sekundarni preventivi možganske kapi.

»BODI DEJAVEN - močnejši od možganske kapi«

To geslo ob svetovnem dnevu možganske kapi nas spodbuja, da izkoristimo moč gibanja, moč športa, za preprečevanje možganske kapi in za okrevanje po možganski kapi. Telesna dejavnost nas sprošča, krepi, povezuje, bolj se zavedamo in cenimo sebe, odkrivamo nove radosti v življenju. Življenje po možganski kapi je lahko polno, bogato, razgibano – morda se prav po boleznih mnogi bolniki zavejo vrednosti in lepote življenja samega ter prepoznajo svoj pogum.

V Sloveniji možgansko kap vsako leto doživi več kot 4000 ljudi. Dobra desetina bolnikov zaradi možganske kapi umre, približno polovica pa ostane pomembno nevrološko oškodovana, je na novinarski konferenci ob Svetovnem dnevu možganske kapi povedala Tjaša Vižintin Cuderman, dr. med., spec. kardiologije in vaskularne medicine, podpredsednica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Možganska kap povzroči motnje zaznavanja, gibanja, čutenja, sporazumevanja, vedenja, čustvovanja in mišljenja. Praviloma nastopi nenadno, brez opozorila, ko se prekine dotok krvi v možgane. Do tega lahko pride zaradi pritiska krvi na del možganov ob možganski krvavitvi, veliko pogosteje pa zaradi zamašitve žile s krvnim strdkom.

Zelo pomembno je, da znake možganske kapi prepoznamo hitro in tudi hitro ukrepamo. Možganska kap praviloma ne boli, in tudi sicer se bolnik sam pogosto ne zaveda, da je z njim kaj narobe. Pri prepoznavanju znakov možganske kapi si pomagamo s sedaj že dobro uveljavljenim akronimom GROM.

Znaki možganske kapi:

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

Pomembno je vedeti tudi, da lahko možgansko kap v veliki meri preprečimo. Dejavniki tveganja za možgansko kap so sladkorna bolezen, povišan krvni tlak, visoka raven holesterola, debelost, nekatere motnje srčnega ritma (atrijska fibrilacija) ter tudi zaseden življenjski slog, depresija ter zdravju škodljive navade (kajenje in prekomerno uživanje alkohola). Z obvladovanjem teh dejavnikov

pomembno zmanjšamo tveganje za nastanek možganske kapi in tudi za njeno ponovitev. Redna telesna dejavnost je izjemnega pomena ne samo v rehabilitaciji po možganski kapi, ampak tudi pomemben dejavnik v preprečevanju možganske kapi. Z redno telesno vadbo namreč ugodno vplivamo in lažje obvladujemo tudi dejavnike tveganja za možgansko kap, tako sladkorno bolezen, raven holesterola in telesno težo kot tudi simptome depresije, hkrati pa preprečujemo tudi nastanek atrijske fibrilacije kot najpogostejše motnje srčnega ritma, ki lahko povzroči možgansko kap (več o tem na www.zasrce.si).

Pomembna je zgodnja vključitev v proces rehabilitacije po možganski kapi

Dr. Matej Koprivnik, mag. zdr. soc. manag., spec., dipl. fizioterapevt, iz Univerzitetnega kliničnega centra Maribor, Inštitut za fizikalno in rehabilitacijsko medicino – Klinika za nevrologijo, je opozoril, da se po možganski kapi zaradi prisotnih okvar telesna zmogljivost posameznika zmanjša in povzroči (še) večjo telesno nedejavnost. To narekuje potrebo po zgodnji vključitvi v proces rehabilitacije.

Okrevanje po možganski kapi je (tudi zaradi plastičnosti možganov) najhitreje v prvih dneh in mesecih. Izboljšanje motoričnih funkcij in funkcijskih sposobnosti je največje v prvem mesecu po možganski kapi. Okrevanje se nadaljuje do treh mesecev in neke po šestih mesecih doseže stabilno funkcijsko stanje. Ob dovolj intenzivnih in ustreznih terapevtskih postopkih, se pri nekaterih bolnikih izboljšanje lahko kaže tudi več let po možganski kapi. Nasprotno odsotnost terapevtskih obravnav ali pomanjkljiva telesna dejavnost lahko vodi v poslabšanje funkcijskega stanja. Pomembno je, da z rehabilitacijo začnemo takoj, ko je bolnikovo stanje stabilno. Potrebno je zavedanje, da plastičnost možganov ob neustrezni vadbi lahko deluje tudi v neželjeni (patološki) smeri.

Tudi po zaključenem procesu rehabilitacije so posledice možganske kapi do neke mere še vedno lahko prisotne. Izražajo se skozi spremenjeno in zmanjšano gibanje ter skozi bolj pasiven način življenja. To še dodatno zmanjša telesno zmogljivost in poveča tveganje za ponovno možgansko kap ali druge bolezni srca in ožilja. **Terapevtska obravnava je smiselna, dokler se posameznikovo funkcioniranje izboljšuje. Vadba (organizirana in samostojna) pa je priporočljiva vse življenje!**

Pri načrtovanju vadbe sledimo smernicam za rehabilitacijo bolnikov po možganski kapi, ob tem pa upoštevamo omejitve zaradi spremljajočih bolezni (srca in ožilja, idr.) Telesna vadba naj vključuje aerobno vadbo (3-5 x na teden, 20-60 min/dan), vaje za moč (2-3 x na teden, 15-30 min/dan), gibljivost (2-3x na teden) in ravnotežje (2-3 x na teden). Svetuje se vadba v območju

zmerne telesne aktivnosti, ki jo subjektivno občutimo kot začetno zadihanost in občutek toplote, začetno potenje in hitrejše bitja srca (ne razbijanje). Pri zmerni telesni aktivnosti lahko vadeči brez vmesnega vdihava pove kratek stavek. V primeru ko mora pred dokončanjem stavka vdihniti, je intenziteta vadbe previsoka, ko pa lahko brez vmesnega vdihava pove več stavkov, je intenziteta vadbe prenizka.

Telesna dejavnost izboljšuje počutje danes in širi meje naše svobode jutri

je poudarila **dr. Vesna Radonjić Miholič, dipl. klin. psih.,** strokovna sodelavka ZCVB Slovenije. Možganska kap nenadoma, nepričakovano vstopi v bolnikovo življenje. Življenje se bolnikom in njihovim svojcem pogosto pomembno spremeni. Običajno, vsakodnevno življenje postane oteženo ali celo onemogočeno, bolnik se znajde v novi, neznani situaciji, kjer se pojavljajo vedno znova nova vprašanja, odgovori pa so negotovi, nejasni. V doživljanju se pojavi strah, negotovost, bolnik potrebuje čas in napor, da prepozna kaj se mu je zgodilo in kako bo to vplivalo na njegovo življenje. Oviran je lahko v skrbi zase, pri delu, zaposlitvi, pri sporazumevanju, skratka pogosto se v svojem svetu počuti kot tujec v neznani deželi. Omajana je samozavest, nezaupanje v lastne sposobnosti in zmožnosti, skrb, da se bolezen ne ponovi, zadrega ko ga bodo videli drugi v njegovem okolju. Oceniti kaj se je zgodilo, pri čem posledice ovirajo, kako obvladati ali premagati ovire, katere aktivnosti je potrebno začasno ali trajno opustiti – spreminja se odnos do sebe, lastnega življenja, vrednot. Možganska kap lahko načne samostojnost, neodvisnost, avtonomnost, spremeni način življenja, načrte in cilje. V tej situaciji je zelo pomembno odkriti kaj še lahko naredim, kako in koliko. Telesna dejavnost, gibanje, postanejo prvi znanilci okrevanja. Sprva vidiš roko in nogo, a je ne čutiš ali se ne odziva na ukaze, postopni napredki so odločujoči.

Radosti, ki jo lahko začuti bolnik po možganski kapi, ko zazna prve napredke pri gibanju, je neopisljiva. Znova prične obvladovati in nadzorovati lastno telo, upanje in želje se prebujajo. A to gibanje in napredek sta lahko naporna in ne vedno zelo očitna, dosežki in zmogljivosti nihajo lahko iz ure v uro ali med dnevi. Številni so dejavniki, ki okrevanje vzpodbujajo (postopnost, vodenje, vztrajnost), nekateri ga ovirajo (utrujenost, slabše počutje, časovni pritisk). Utrudljivost je dokaj težko prepoznana, a zelo neprijetna ovira.

Gibanje izboljšuje počutje, krepí zmogljivosti in spretnosti, utrjuje samozavest, izboljšuje razpoloženje, narašča motivacija.

Pasti pri utrjevanju motivacije za gibanje in prizadevanje za lastno okrevanje

V začetnem obdobju okrevanja je lahko napredek opazen, včasih celo opazimo izboljšanje iz dneva v dan, opozarja dr. Vesna Radonjić Miholič. To vzpodbuja vztrajanje v aktivnosti, povečuje prizadevnost, vzbuja radost in optimizem, še posebej, če napredek opazajo tudi bližnji, terapevti, prijatelji. Potem pa lahko nastopi okrevanje, ko izboljšanja in napredek nista več tako opazna, pa vendar sta prisotna. Izboljšanje se lahko pokaže v bolj zanesljivih, stabilnih dosežkih, ali ko isto aktivnost opravlja bolnik z manj napora, ga manj utruja. Tovrsten napredek lahko spregleda, prezre in motivacija za nadaljnjo dejavnost blago stagnira. Včasih potrebuje vzpodbudo iz okolice, skupno preverjanje dosežkov. Pri možganski kapi je nujna telesna dejavnost tudi za vzdrževanje in ohranjanje doseženega okrevanja, napredki so manj opazni, a ne nepomembni. Opuščena ali zanemarjena dejavnost pa lahko zelo

hitro vodi do ponovne obuditve prvotnih težav (izguba kondicije, utrujenost, malodušje, zapiranje vaze).

Kaj lahko naredi bolnik, da bo vztrajen in dosleden pri redni telesni dejavnosti?

Bolnik mora razumeti pomen telesne dejavnosti, ustvariti dosegljive in postopne cilje, si organizirati vsakodnevno življenje. Odločiti se je potrebno za življenje, ga narediti pestrega in polnega. Čas za telesno dejavnost naj bo v vsakem dnevu. Izbrati je potrebno primerno dejavnost in jo postopoma nadgrajevati. Zelo dragoceno je, če del telesne dejavnosti ali vadbe počnemo v naravi, na svežem zraku, ob dnevni svetlobi. Pri dejavnostih bomo lažje vztrajali, če si ustvarimo navado – te dejavnosti potem počnemo redno in ne potrebujemo vedno znova napora, da se odločimo, kdaj bi začeli kdaj pa preložili. Navado tvorimo tako, da predvidimo isti čas in prostor ter redno izvajamo vaje. Poskušajmo vsaj tri tedne redno vaditi, da ustvarimo in utrdimo navado.

Telesna aktivnost prinaša same pozitivne stvari

Nam je na srce položil Umek Ivan, predsednik kluba CVB Posavje, ki je pri 48. letih utrpel možgansko krvavitev, vendar ga to ni ustavilo, da ne bi bil še naprej telesno aktiven. Vredno je poizkusiti ker vsak lahko najde nekaj zase! Je pa za posameznika lažje in bolje, da to počne v neki organizirani skupini in združenje po možganski kapi ter klubi, ki jih imamo po regijah, so idealni za naše primere.

Ivan Umek nam je povedal: »Moja prva »večja« telesna aktivnost je bila, ko me je fizioterapevtka v bolnišnici s pomočjo sestre prestavila iz postelje na voziček. To je bil prvi obet, da le ne bo vse tako črno, kot je kazalo, ko sem 20 dni negibno ležal v postelji.

Na rehabilitaciji v Laškem sem, najprej s pomočjo bradlje, kasneje pa bergle uspel narediti prve korake. Takrat sem si zaprisegel, da ne grem nikoli več na voziček. Po treh mesecih v URI-Soča so terapije in dodatne popoldanske aktivnosti prinesle precejšno izboljšanje. Bil sem sposoben prehoditi do 2 km/dan. Kmalu sem pa ugotovil, da samo hoja in jutranja telovadba ne bo dovolj in sem poiskal nevro fizioterapevta. Seveda samoplačniško, kajti zdravstveni sistem te po enem letu da ad adacta. Ker sem bil v »prejšnjem življenju« navdušen rekreativni športnik, sem pričel z namiznim tenisom, pikadom in balinanjem. To so športi, kjer v glavnem uporabljaš samo eno roko in se da, z malo prilagoditvami, kar uspešno igrati. Kolesarjenje zaradi motenj ravnotežja ni šlo. Sobno kolo sem prestavil na teraso, da lahko kolesarim na svežem zraku. Bolj uspešen sem bil pri smučanju, vendar sem tudi tega opustil zaradi nevarnosti poškodb. Osvojil pa sem poseben slog plavanja. Ležim na desnem boku in z roko plavam kravl, z nogami pa prsno, oziroma žabico, kot rečemo po domače. Ne gledam več na vreme, ne poznam slabega počutja, ne poznam izraza: »nimam časa«. Sedaj se vprašam še samo, kje in kdaj. Nisem pa aktiven samo na športnem področju, ampak poprimem za marsikatero delo. Živim na podeželju s precej zemlje okoli hiše in košnja je moje delo. In vse to rad počnem.

Ugotovil sem, da izvajanje telesnih aktivnosti zelo pozitivno deluje tako na samo počutje, kot tudi na psihološko stabilnost in samozavest in si sploh ne znam več predstavljati življenja brez športa. In če to pomaga meni bo tudi drugim osebam po možganski kapi.

Vir: Sporočilo za medije novinarske konference ob Svetovnem dnevu možganske kapi, 2024

REŠI ŽIVLJENJE BOLNIKOM Z MOŽGANSKO KAPJO! PREPOZNAJ ZNAKE GROM

POKLIČI 112



G

GOVOR

Neustrezen,
zaticajoč, slabo
razumljiv govor.



R

ROKA

Šibka
roka
ali noga.



O

OBRAZ

Na obrazu
povešen
ustni kot.



M

MINUTE

Vsaka
minuta
šteje!

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

www.GROMminute.si

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



**Boehringer
Ingelheim**

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

SC-SL-01874
Datum priprave informacije: oktober 2024
Informacijsko gradivo za javnost

Ugriznimo v diabetes

Matic Bilban, Tajda Kužner

Ljudje sladkorno bolezen tipa 2 pogosto povezujejo z nezdravim načinom življenja in slabimi prehranskimi navadami, zlasti s prevelikimi količinami sladkorja. Čeprav so to pomembni dejavniki tveganja, je problem večplasten, gre za veliko bolj zapleteno stanje. Kaj pravzaprav je sladkorna bolezen in kako se z njo spopasti?

SLADKORNA B1N TIPA 2

Sladkorna bolezen tipa 2 (diabetes tipa 2) nastane, ker je telo odporno proti inzulinu ali pa tega ni dovolj. Prepoznamo jo lahko po bolezenskih simptomih, med katerimi so najpogostejši:

- žeja,
- pogostejša potreba po uriniranju,
- zamegljen vid,
- utrujenost,
- nenamerno hujšanje.

Ko je postavljena diagnoza, se za ljudi s sladkorno boleznijo tipa 2 začne preplet vsakodnevnih izzivov: stalno spremljanje ravni krvnega sladkorja, izbira zdrave hrane, ohranjanje telesne dejavnosti in redno jemanje predpisanih zdravil. Tako zmanjšajo tudi povečano dovzetnost za druga obolenja.

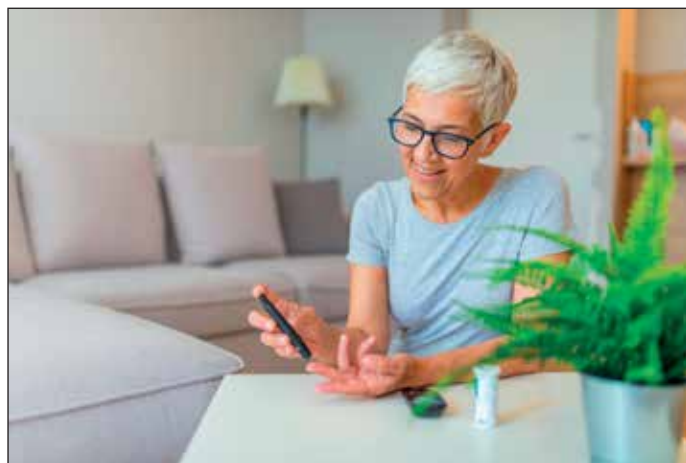
Čeprav jih simptomi spremljajo na vsakem koraku, lahko z doslednim jemanjem zdravil in spremembo življenjskega sloga živijo povsem normalno.

PREPREČEVANJE SLADKORNE BOLEZNI TIPA 2

Dobra novica je, da je to obliko sladkorne bolezni v veliki meri mogoče preprečiti z zdravim načinom življenja. Pomembno je, da je naša prehrana uravnotežena, kar lahko dosežemo brez številnih odrekaj in prepovedi. Telesna dejavnost, tudi če je le hoja, pomaga telesu učinkovitejše porabljati inzulin, hkrati pa pripomore k uravnavanju telesne teže, kar lahko znatno zmanjša tveganje za razvoj bolezni. Tudi tisti, ki že imajo sladkorno bolezen, lahko z enakimi spremembami izboljšajo svoje zdravstveno stanje.

MEDICINSKO OBVLADOVANJE

Zdravniki sladkorno bolezen tipa 2 vidijo kot stanje, ki zahteva tako zdravljenje z zdravili kot spremembo življenjskega sloga. Za njeno obvladovanje pa nista dovolj le zgodnje prepoznavanje in zdravljenje, temveč je treba ljudi s sladkorno boleznijo tipa 2 tudi



stalno izobraževati o pomembnosti doslednega upoštevanja predpisanega zdravljenja in spremembi življenjskega sloga. Napoved poteka bolezni je tako v veliki meri odvisna tudi od upoštevanja zdravnikovih nasvetov.

Osnovni cilj zdravljenja je uravnavanje ravni krvnega sladkorja in s tem preprečevanje morebitnih zapletov, kot so okvare malih žil oči, ledvic ali živcev. Nezdravljena bolezen lahko pospeši aterosklerozo, ki prizadene srce in žilje ter vodi v srčni infarkt, možgansko kap ali gangreno okončin. Da bi se izognili zapletom, je treba raven krvnega sladkorja skrbno nadzorovati. Pomembno je tudi vzporedno obvladovanje drugih dejavnikov tveganja, kot sta zvišan krvni tlak in zvišan holesterol.

ALI STE VEDELI?

Pri zdravem človeku je optimalna raven krvnega sladkorja na tešče od 3,7 do 5,4 mmol/l.

UGRIZNIMO V DIABETES!

Sladkorna bolezen tipa 2 ni le bolezensko stanje, ampak tudi čustveni izziv. Ne glede na to, ali ste ogroženi, živite z boleznijo ali želite podpreti druge, se je treba s problemom najprej soočiti. S sprejemanjem zdravih odločitev lahko preprečite bolezen ali upočasnite njeno napredovanje in dobro je, da to storite čim bolj zgodaj v življenju. Zdravo pa ne pomeni, da ne more biti včasih tudi nekoliko sladko. V pametnem razmerju je mogoče oboje. ♥





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?**



Vpliv matičnega mlečka na srčno-žilni sistem

Srčno-žilne bolezni ostajajo eden glavnih zdravstvenih izzivov po vsem svetu, saj so vodilni vzrok smrti in invalidnosti. Kljub napredkom v medicini in tehnologiji ostaja iskanje učinkovitih, dostopnih in naravnih metod za izboljšanje kardiovaskularnega zdravja izjemno pomembno. V tem kontekstu pridobiva na pomenu matični mleček, naravni čebelji pridelek, ki ga čebele proizvajajo za prehrano svojih ličink. Ta snov, znana po svojih izjemnih lastnostih, predstavlja obetavno podporo človeškemu zdravju. V nadaljevanju bomo predstavili, kako lahko redno uživanje matičnega mlečka pozitivno vpliva na srčno-žilni sistem.

Matični mleček in njegove lastnosti

Matični mleček je belkasta snov, ki jo proizvajajo čebele. Ta snov je ključna za prehrano in razvoj čebeljih ličink. Vsebuje številne nujne hranilne snovi, kot so ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe, vitamini in minerali, ter edinstvene bioaktivne snovi, med katerimi izstopa 10-HDA (10-hidroksi-decenojska kislina). Matični mleček je tisti, ki določa, ali se bo čebelja ličinka razvila v matico ali čebelo delavko. Če čebele hranijo ličinko izključno z matičnim mlečkom, se bo razvila nova matica, medtem ko v primeru, da ličinko po treh dneh prenehajo hraniti z matičnim mlečkom in nadaljujejo s cvetnim prahom in medom, se bo iz takšne ličinke razvila čebela delavka. Matični mleček ima takšno moč, da lahko kontrolira izražanje genov in s tem vpliva na delovanje hormonov. Na ta način omogoča, da se iz identične ličinke, namesto neplodne delavke, razvije super plodna matica, ki je tudi 2-krat večja od delavke in živi od 10 do 20-krat dlje kot delavka. Matični mleček je tudi edina hrana, ki jo matica uživa skozi celotno svoje življenje.

Klinična raziskava o vplivu matičnega mlečka

Matični mleček se tradicionalno uporablja za krepitev imunskega sistema, vendar dolgo ni bilo znanega, na kakšen način naj bi to dosegel. V novejših raziskavah se počasi odkrivajo nove in nove funkcionalnosti matičnega mlečka, ki ponujajo vpogled v različne mehanizme delovanja tako na področju imunosti kot drugih aspektih človeškega zdravja. Podjetje Medex je kot pionir apiterapije pri nas v sodelovanju s Fakulteto za vede o zdravju Univerze na primorskem izvedel klinično študijo, kjer so preučevali učinke matičnega mlečka na zdravje. V raziskavo so vključili zdrave osebe z indeksom telesne mase (ITM) okoli 25, kar je na meji med normalno in prekomerno telesno težo. Cilj študije je bil raziskati, kako matični mleček vpliva na markerje sistemskega vnetja in preprečevanje razvoja metabolnega sindroma – stanja, ki povečuje tveganje za razvoj diabetesa tipa 2, srčno-žilnih obolenj, zamaščenosti jeter in celo nekatera rakava obolenja.

Rezultati študije

Raziskava je podrobno analizirala vpliv matičnega mlečka. Po samo dveh mesecih rednega jemanja 2 g matičnega mlečka na dan, so rezultati pokazali opazne izboljšave na več ključnih področjih:

Izboljšanje lipidnega profila: Po dveh mesecih rednega uživanja matičnega mlečka se je skupni holesterol v serumu udeležencev zmanjšal za 8 %. To zmanjšanje holesterola je pomembno, saj je visok holesterol eden izmed glavnih dejavnikov tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni, kot so ateroskleroza in koronarna srčna bolezen.

Znižanje vnetnih markerjev: Študija je pokazala 21 % zmanjšanje ravni C-reaktivnega proteina (CRP), znanega vnetnega

markerja. Visoke vrednosti CRP so običajno povezane z vnetnimi stanji, ki lahko vodijo do različnih kroničnih bolezni, vključno s srčnimi obolenji. Zmanjšanje CRP tako nakazuje potencial matičnega mlečka pri modulaciji vnetnih odzivov v telesu. V študiji pa je bilo prav tako ugotovljeno povišanje ravni adiponektina, ki je protivnetni citokin, ki ga sprošča maščobno tkivo in ima ključno vlogo pri regulaciji imunskega odziva, metabolizma lipidov in glukoze. V študiji se je raven adiponektina povišala za 34 %, kar je pomembno, saj nižje ravni adiponektina pogosto opazamo pri osebah s prekomerno telesno težo in tistih, ki trpijo za diabetesom tipa 2. Ljudje z nižjo vrednostjo adiponektina imajo tudi večja tveganja za komplikacije pri respiratornih in drugih obolenjih.

Povečanje antioksidativnega potenciala: Skupni antioksidativni potencial seruma (TAC) meri sposobnost krvi za nevtraliziranje prostih radikalov, ki se sproščajo med oksidativnim metabolizmom in kot posledica sistemskega vnetja. Raziskave kažejo, da višji TAC zmanjšuje verjetnost srčnega napada in možganske krvavitve še posebej pri osebah, ki so že imele diagnosticirane srčno-žilne bolezni. Prav tako so študije v času pandemije COVID-19 ugotovile, da ljudje z nižjim TAC v serumu doživljajo hujši potek bolezni. V raziskavi, ki je vključevala uživanje matičnega mlečka, se je TAC v serumu povečal, kar nakazuje na koristen učinek pri zmanjševanju tveganja za srčno-žilne zaplete.

Povišanje leptina: Hormon leptin nastaja v maščobnih celicah in uravnava lakoto in občutek sitosti. Študija je pokazala 17 % povišanje leptina, ki ima pomembno vlogo pri uravnavanju sprejemanja in porabe energije, še posebej pri uravnavanju apetita. Zaradi tega deluje primarno na predel hipotalamusa, ki nadzoruje apetit. Odsotnost leptina (ali njegovih receptorjev) ali rezistenca na leptin privedeta do nenadzorovanega vnosa hrane, kar povzroči debelost.

Zaključek

Odkritja iz študije o učinkih matičnega mlečka nudijo obetaven vpogled v možnosti naravnih rešitev za krepitev srčno-žilnega zdravja. Analiza je pokazala, da sistematično uživanje matičnega mlečka ne samo izboljšuje lipidni profil in zmanjšuje vnetne markerje, temveč tudi povečuje antioksidativno zmogljivost telesa. Te lastnosti matičnega mlečka kažejo njegov potencial kot ključen element v preventivi pri boju s srčno-žilnimi boleznimi. Sodobna znanost skozi takšne raziskave osvetljuje pomembnost in učinkovitost naravnih rešitev, ki lahko igrajo pomembno vlogo v zdravstveni praksi. Ugotovitve o matičnem mlečku kažejo, da bi lahko ta naravni čebelji pridelek postal pomemben dejavnik, ki bi močno prispeval k preventivi razvoja srčno-žilnih bolezni na globalni ravni. Tako matični mleček ne ponuja le alternativne možnosti za izboljšanje zdravja, ampak lahko postane pomembno orodje za podaljšanje življenjske dobe in izboljšanje kakovosti življenja vseh nas. ❤️

gelée royale **cardio**



Podprite delovanje srca in ožilja

Kako deluje?

- Znižuje raven skupnega holesterola
- Zmanjšuje utrujenost in vrača moč
- Krepi imunski sistem
- Podpira športno zmogljivost
- Ohranja zdrav živčni sistem
- Zmanjšuje apetit

MATIČNI
MLEČEK

KOENCIM
Q10

VITAMIN
B1

VITAMIN
D3

VITAMIN
K2

PROPOLIS

Najvišja vsebnost
matičnega mlečka
2000 mg



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

VEČ O IZDELKU



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

Energijske pijače in zdravje otrok in mladostnikov

Lana Blinc

Energijske pijače (EP) so brezalkoholne pijače z veliko vsebnostjo kofeina in drugih sestavin (npr. taurin, L-karnitin, ginseng), ki naj bi prispevale k izboljšanim psihomotoričnim sposobnostim.

S lajene so s sladkorjem ali umetnimi sladili. Količina kofeina v posamezni enoti EP lahko presega 500 mg, kar je 5-krat več kot v povprečni skodelici kave. Oglasi za EP naslavljajo predvsem najstnike in mlade odrasle. Podatki raziskave Evropske agencije za varnost hrane iz leta 2012 so pokazali, da je EP uživalo 68 % najstnikov v starostni skupini med 15 in 18 let, 30 % odraslih in 18 % otrok. Deleži »pogostih uživalcev«, ki so EP uživali vsaj 4- do 5-krat tedensko, pa so pri odraslih in najstnikih znašali 12 % ter pri otrocih 16 %. Čeprav je od raziskave minilo že več kot desetletje, zbrani podatki odpirajo vprašanja posledicah pogostega uživanja EP na zdravje. Ta so pri otrocih in mladostnikih še posebej pereča, saj zaradi telesnih in duševnih sprememb med odraščanjem ter razvijajočih se navad ti dve skupini predstavljata izrazito ranljivo delež populacije.

Vpliv EP na živčevje, srčno-žilni sistem in presnovno zdravje

Velika vsebnost kofeina v EP predstavlja tveganje za zastrupitev, ki se akutno lahko kaže z motnjami srčnega ritma, bruhanjem, epileptičnimi napadi, motnjami spanja in poslabšanjem že prisotnih psihiatričnih motenj, v hujših primerih pa tudi s propadom skeletnih mišičnih celic (rabdomiolizo), okvaro ledvic in elektrolitnimi motnjami. Na presnovo kofeina vplivajo številni dejavniki, vključno s starostjo, spolom, telesno dejavnostjo in siceršnje dnevno izpostavljenostjo kofeinu ter drugim snovem, ki bodisi zavirajo ali pospešujejo njegovo presnovo. Večji in ponavljajoči se odmerki kofeina podaljšajo njegov razpolovni čas ter zmanjšajo njegovo razgradnjo, zato so redni uživalci EP in posamezniki, ki EP uživajo skupaj z alkoholom, konopljo in drugimi drogami, še posebej podvrženi nenamerni zastrupitvi. Kombinacija EP in alkohola je izrazito neugodna, saj alkohol upočasni presnovo kofeina, kofein pa zakrije znake opitosti ter tako prispeva k večji zaužiti količini obeh učinkovin. Nekateri izsledki kažejo, da tudi druge sestavine EP, kot so taurin, izvleček guarane in glukuronolakton, lahko součinkujejo s kofeinom, ojačajo njegove učinke ter že sami po sebi škodijo zdravju srca in žilja. Pri interpretaciji teh izsledkov pa potrebna previdnost, saj večinoma izvirajo iz raziskav na eksperimentalnih modelih, kar zmanjšuje njihovo posplošljivost.

Pogosto uživanje EP je zaradi visoke vsebnosti sladkorja, ki je primerljiva s tisto v »običajnih« sladkanih pijačah, povezano z večjim tveganjem za pojav kariesa, zaradi prekomernega energijskega vnosa pa tudi z večjim tveganjem za debelost in pridružene zaplete, kot je sladkorna bolezen tipa 2. Dolgoročno uživanje visokih količin kofeina je lahko povezano tudi z razvojem tolerance in sindroma odvisnosti, saj kronični uživalci po nenadnem prenehanju uživanja pogosto poročajo o motečih simptomih, vključno z glavobolom,

utrujenostjo ter poslabšanjem razpoloženja in osredotočenosti.

Psihosocialni kontekst otrok in mladostnikov v povezavi z uživanjem EP

Dva obširna sistematična pregleda, objavljena leta 2021 in 2022, sta povzela ugotovitve 104 izvirnih raziskav, ki so preverjale psihosocialne dejavnike v povezavi z uživanjem EP pri otrocih in mladostnikih. Izsledke sta razdelila v šest kategorij:

- *naravnost do uživanja EP* (vključno z razlogi zanj, dojemanjem EP in zavedanjem o njihovih morebitnih zdravju škodljivih vplivih),
- *psihološki dejavniki* (vključno z radovednostjo in raziskovanjem, izpostavljenostjo stresu ter morebitno prisotnostjo depresije, tesnobe in samomorilne ogroženosti),
- *družbeno-izobrazbeni dejavniki* (vključno s šolskim uspehom in odnosom do šole, šolsko prehrano ter odnosi s starši in vrstniki),
- *uporaba (ne)dovoljenih drog* (vključno z (elektronskimi) cigaretami, alkoholom in drugimi drogami),
- *tvegano vedenje* (vključno z motnjami hranjenja, hazarderstvom, odvisnostjo od elektronskih naprav in nasiljem),
- *dejavniki življenjskega sloga* (vključno s telesno (ne)dejavnostjo in prehranskimi navadami).

Najpogosteje navajani razlogi za uživanje EP so vključevali všečen okus, povišano raven budnosti in energičnosti po zaužitju ter radovednost. Preiskovanci so EP pretežno uživali doma ter med in po telesni dejavnosti. Zavedanje o prekomerni vsebnosti kofeina in drugih sestavin EP glede na priporočene dnevne vrednosti je bilo povezano z manjšo količino popitih EP, prepričanje o njihovi varnosti ali koristi ter enakovrednosti s športnimi pijačami pa z večjo količino zaužitih EP.

Najdbe glede psiholoških dejavnikov v povezavi z uživanjem EP so si med seboj pogosto nasprotovale, kar je mogoče pripisati raznolikosti v zasnovi raziskav ter statističnih metodah za oceno povezanosti. Ni bilo enoznačnih rezultatov glede povezanosti uživanja EP z depresijo, tesnobo, panično motnjo, generalizirano anksiozno motnjo in stresom. Zdi se, da je uživanje EP povezano z vzorci čustvovanja, ki vključujejo radovednost in nagnjenost k raziskovanju, impulzivnost, razdražljivost, živčnost in jezo, čeprav je tudi tu potrebna previdnost zaradi samoporočanih podatkov. Izsledki raziskav, ki so vključevale mladostnike iz Južne Koreje, Turčije in Kanade, kažejo na možnost povezave med uživanjem EP in tveganjem za samomor, zlasti pri dečkih in mladih moških.

Do neskladij je prišlo tudi med izsledki raziskav, ki so preučevale povezanost med pogostostjo uživanja EP in šolskim uspehom: čeprav so nekatere poročale o obratnem sorazmerju med količino zaužitih EP in akademskimi dosežki, je bila pri drugih povezava

ravno nasprotna ali pa je sploh ni bilo. Raziskave, ki so preverjale povezavo med uživanjem EP in prehranjevanjem v šoli, so poročale o nižji verjetnosti uživanja EP pri posameznikih, ki so obroke prinesli od doma, in višji verjetnosti uživanja EP pri tistih, ki so hrano kupovali v šoli ali njeni bližini. Nekatere raziskave so poročale o povezavi med pogostejšim uživanjem EP in nizko stopnjo starševskega nadzora (npr. glede pravil o uživanju slaščic in sladkanih pijač) in o povezavi s težavnimi odnosi s starši. Pogosto uživanje EP pri starših, družinskih članih člani in vrstnikih je sovpadalo s pogostejšim uživanjem EP pri preiskovancih.

Ugotovili so povezanosti med uživanjem EP in uporabo različnih (ne)dovoljenih drog, posebej med uživanjem EP in alkohola. Izkazala se je tudi povezanost med uživanjem EP in medvrstniškim nasiljem, tvegano oziroma prekomerno rabo družbenih omrežij, interneta in videoiger ter z večjo verjetnostjo nesreč ali poškodb.

Pri dejavnikih življenjskega sloga je bil večji vnos EP v številnih, a ne vseh raziskavah povezan z manjšo stopnjo telesne dejavnosti. Telesno (ne)dejavnost so ocenjevali predvsem na podlagi samoporočanih podatkov o času, ki so ga otroci in mladostniki preživeli pred zasloni elektronskih naprav. Upoštevanje priporočil glede trajanja izpostavitve elektronskim zaslonom je bilo pri deklicah povezano z nižjo stopnjo uživanja EP, pri dečkih pa ne. Prehranski vzorci, ki so najpogosteje sovpadali z višjim vnosom EP, so vključevali velik delež slaščic, sladkanih pijač, prigrizkov in hitre hrane,

medtem ko je bil vnos sadja in zelenjave obratno sorazmeren z uživanjem EP. Raziskave si nasprotujejo pri ugotavljanju povezav med rekreativno telesno dejavnostjo in uživanjem EP: čeprav nekatere raziskave ugotavljajo povezanost med organiziranim ali prostočasnim športnim udejstvovanjem in večjim vnosom EP, druge raziskave tovrstnih povezav niso zaznale.

Zaključki

Zavedati se moramo, da rezultatov raziskav ni mogoče vselej prevesti na posameznega mladostnika. Vemo pa, da otroci in mladostniki za zdravje, dobro počutje in doseganje svojih ciljev v šoli in prostem času ne potrebujejo EP. Če jih uživajo ali jih želijo poskusiti, je smiselno, da se s starši, učitelji ali skrbniki lahko odkrito pogovorijo o sestavi tovrstnih pijač in morebitnih škodljivih posledicah visokih odmerkov sladkorja, kofeina in ostalih učinkovin, zlasti v kombinaciji z alkoholom in drugimi drogami. Ni mogoče preprečiti izpostavljenosti otrok in mladostnikov oglaševanju EP, družbenim omrežjem in medvrstniškim vplivom, zato je tem bolj pomembno, da otroci in mladostniki dobijo zanesljivo informacijo o EP in da jim omogočimo dostop do zdravju in dobremu počutju prijaznejših izbir. Slednje niso omejene zgolj na prehranske izdelke ali živila, temveč vključujejo tudi aktivnosti za sprostitev, druženje in tvorno preživljanje prostega časa, kar oblikuje zdrav življenjski slog. ♥

Za zaščito pred srčno-žilnimi dogodki ni dovolj le dobro urejena sladkorna bolezen

Mojca Lunder

Sladkorna bolezen tipa 2 je kronična bolezen, pri kateri gre za dolgotrajno povišano raven glukoze v krvi. Poleg dobre urejenosti sladkorne bolezni, kar se v ožjem pomenu nanaša na doseganje zelenih vrednosti glukoze v krvi, je pomembna tudi natančna in dosledna obravnava pridruženih dejavnikov tveganja (strokovno imenovana multifaktorska ali celostna obravnava).

Na ta način preprečujemo razvoj kroničnih zapletov, hkrati pa tudi izboljšamo kvaliteto življenja oseb sladkorno boleznijo. Kronične zaplete sladkorne bolezni v grobem delimo na dve veliki skupini, in sicer mikrovaskularne in makrovaskularne. Pri mikrovaskularnih zapletih gre za prizadetost manjših žil (očesne mrežnice, ledvic, živčnih vlaken); pri makrovaskularnih pa za prizadetost večjih žil s pospešeno aterosklerozo (srčno-žilne bolezni). Pri nastanku mikrovaskularnih zapletov ima ključno vlogo urejenost sladkorne bolezni; pri nastanku makrovaskularnih pa imajo poleg dobre urejenosti sladkorne bolezni pomembno vlogo tudi drugi dejavniki tveganja (kajenje in nezdrav način življenja, povišan holesterol, povišan krvni tlak, ipd).

Celostna obravnava oseb s sladkorno boleznijo poleg ureditve vseh opisanih dejavnikov vključuje tudi nadzor nad telesno težo in

pridruženimi boleznimi. Pri celostni obravnavi se osredotočimo na osebo s sladkorno boleznijo tipa 2 in obravnavo prilagodimo vsakemu posamezniku.

Pri zagotavljanju doseganja zelenih vrednosti glukoze v krvi (ureditvi sladkorne bolezni) imamo na voljo različna zdravila, ki jih uvedemo vzporedno s priporočili zdravega življenjskega sloga (strokovno imenovanimi nefarmakološki ukrepi). Izbira zdravil je individualna, o izbiri zdravila se zdravnik odloči glede na klinične značilnosti posameznika in glede na pridružene bolezni. Še posebej smo pozorni na določene pridružene bolezni, kot so: kronična ledvična bolezen, srčno popuščanje in aterosklerotična srčno-žilna bolezen ali pa skupek več dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni in starost. V teh primerih se običajno zdravnik odloči za uvedbo antiadiabetičnega zdravila z zaščitnim delovanjem na srčno-žilni

sistem in ledvice, kamor uvrščamo dve skupini zdravil, in sicer zaviralce SGLT-2 (na voljo v obliki tablet) ali agoniste receptorjev GLP-1 (na voljo v obliki tablet ali injekcij). Urejenost sladkorne bolezni pri večini oseb s sladkorno boleznijo tipa 2 ocenjujemo z določitvijo glikiranega hemoglobina (HbA1c) v krvi, ki poda oceno o povprečni vrednosti glukoze v krvi v zadnjih treh mesecih. Za večino oseb je ciljna vrednost HbA1c pod 7,0%; pri mlajših osebah je ciljna vrednost HbA1c nižja, in sicer znaša 6,5% ali manj. Višje vrednosti HbA1c (tudi 8% ali več) dopuščamo pri starejših osebah s pridruženimi kroničnimi boleznimi oziroma kroničnimi zapleti ali krajšo pričakovano življenjsko dobo.

Pri osebah s sladkorno boleznijo tipa 2, ki uporabljajo senzorski sistem za spremljanje glukoze v podkožju, pa lahko urejenost sladkorne bolezni ocenjujemo tudi s pregledom parametrov senzorskega sistema. Eden izmed parametrov je delež časa, ko je raven glukoze v ciljnim območju, ki naj bo pri dobro urejeni sladkorni bolezni vsaj 70% dneva (torej vsaj 16,8 ur dnevno) in pomeni vrednosti glukoze v podkožju med 3,9 in 10 mmol/l.

V okviru celostne obravnave se pri osebah s sladkorno boleznijo **osredotočamo tudi na čim boljše urejene dejavnike tveganja za srčno-žilne zaplete**, kar omogoča zaščito pred arterijskimi zapleti. Med te dejavnike prištevamo povišan krvni tlak, povišano vrednost LDL holesterola v krvi, prekomerno telesno težo in nezdrave življenjske navade (kajenje, prekomerno uživanje alkohola, telesna neaktivnost). Ciljna vrednost krvnega tlaka za večino oseb s sladkorno boleznijo tipa 2 je do 130/80 mmHg; pri starejših osebah s sladkorno boleznijo tipa 2 dopuščamo višje vrednosti krvnega tlaka, in sicer do 140/90 mmHg. Krvni tlak izmerimo ob vsaki ambulantni obravnavi. Enkrat letno v diabetološki ambulanti določamo tudi biokemične parametre, ki vključujejo analizo lipidograma.

Pri lipidogramu se osredotočamo predvsem na vrednost LDL-holesterola (laično imenovan tudi »slabi holesterol«), saj je njegova vrednost neposredno povezana s pojavom srčno-žilnih dogodkov. Ciljno vrednost LDL-holesterola določimo na podlagi srčno-žilne ogroženosti, individualno, in jo poskušamo doseči z različnimi zdravili, saj samo sprememba življenjskega sloga le malo doprinese k znižanju vrednosti LDL. Znižanje LDL-holesterola za 1 mmol/l zmanjša tveganje za pojav srčno-žilnih dogodkov za približno 20% v obdobju 5 let.

Ob vsakem ambulantnem obisku osebo s sladkorno boleznijo tudi stehamo, saj je pomemben vidik obravnave tudi obvladovanje telesne teže. Večina oseb s sladkorno boleznijo tipa 2 je namreč prekomerno prehranjenih ali debelih. Debelost dosega pandemične razsežnosti tudi v Sloveniji. Osebam s sladkorno boleznijo tipa 2, ki so prekomerno prehranjene ali debele, priporočamo znižanje telesne teže. Glede na podatke iz literature velja, da ima znižanje telesne teže za 5-10% ugodne vplive na presnovno. Znižanje telesne mase za 10-15% ali več pa ima ugoden vpliv na sam potek sladkorne bolezni, v veliki večini je namreč možno doseči izboljšanje urejenosti sladkorne bolezni (tako imenovano remisijo sladkorne bolezni), če slednje dosežemo zgodaj po postavitvi diagnoze sladkorne bolezni tipa 2.

V sklopu zdravega življenjskega sloga svetujemo opustitev kajenja oz. vztrajanje pri nekajenju. Priporočamo tudi redno telesno

dejavnost (vsaj 150 minut tedensko, ki jo enakomerno razporedimo med posamezne dneve), vaje za mišično moč in prekinjanje daljših obdobj sedenja (vsako uro sedanja bi bilo potrebno prekiniti s 5 minutami aktivnosti).

Pri obravnavi v diabetološki ambulanti se pogosto srečujemo z določenimi vprašanji, ki jih zastavijo osebe s sladkorno boleznijo; navedena so v nadaljevanju besedila.

Zakaj se najboljše počutim ob vrednostih glukoze v krvi okrog 10 mmol/l, pri vrednostih glukoze v krvi okrog 6 mmol/l pa slabo. Ali je to normalno?

Vrednost glukoze v krvi 10 mmol/l je lahko normalna za kratek čas po obrokih, sicer pa gre za povišano vrednost glukoze v krvi. Ob vrednostih glukoze v krvi do 12 mmol/l običajno nimamo posebnih težav, telo se na njih „privadi“ in jih dojema kot primerne (sploh, če so večino časa vrednosti glukoze v krvi povišane). Povišane vrednosti glukoze v krvi pa dolgoročno povečajo tveganje za razvoj kroničnih zapletov sladkorne bolezni, ki močno poslabšajo kvaliteto življenja. Za dobro urejeno sladkorno bolezen priporočamo, da so ciljne vrednosti glukoze v krvi na tešče in pred obroki med 5 in 7 mmol/l; dovoljen porast glukoze v krvi po obroku je do 3 mmol/l. Kadar se človek ob vrednosti glukoze v krvi 6 mmol/l počuti slabo, pomeni, da je bil dalj časa izpostavljen visokim ali zelo visokim vrednostim glukoze v krvi in je vrednost 6 mmol/l zanj pomembno znižanje, ki ga lahko čuti z različnimi simptomi in znaki. Slednji niso nevarni, telo pa potrebuje nekaj časa, da se privadi na to, da je vrednost glukoze v krvi 6 mmol/l pravzaprav ugodna in zaželena.

Kakšne so normalne vrednosti krvnega tlaka? Ali še velja, da se višajo glede na starost?

Za večino oseb s sladkorno boleznijo so ciljne vrednosti krvnega tlaka pod 130/80 mmHg; pri starejših osebah dopuščamo vrednosti do 140/90 mmHg. V primeru, da ima posameznik vrednosti krvnega tlaka povišane, svetujemo ukrepe zdravega življenjskega sloga (omejitev vnosa soli, ipd.) in uvedbo zdravil za zniževanje krvnega tlaka. Poudariti velja tudi, da je zelo učinkovit ukrep tudi zmanjšanje telesne teže, ob čemer je možno odmerke zdravil za znižanje krvnega tlaka tudi zmanjšati.

Že izbrani zdravnik mi je povedal, da imam povišan holesterol. Ali ga lahko znižam s prehrano?

S prehrano lahko vplivamo le na del maščob, ki jih imenujemo trigliceridi. Pri večini oseb s sladkorno boleznijo pa so povišane vrednosti celokupnega ter LDL-holesterola (”slabega holesterola”) ter znižane vrednosti HDL-holesterola (”dobrega holesterola”). Za zniževanje celokupnega in LDL-holesterola svetujemo zdravljenje z zdravili, saj sprememba prehranjevalnih navad običajno nima zadostnega vpliva. Zdravilo prve izbire so statini, ki jim lahko dodamo ezetimib, na voljo pa so tudi naprednejše možnosti za zniževanje holesterola v obliki injekcijskega zdravljenja (”biološka zdravila”).

Pred kratkim sem imel ugotovljeno sladkorno bolezen tipa 2, prejmem eno vrsto zdravil. Ali lahko z znižanjem telesne teže sladkorno bolezen pozdravim?

Glede na podatke iz raziskav so ugotovili, da pomembna sprememba življenjskega sloga, v okviru katere dosežemo znižanje

telesne teže za 10 % ali več, lahko vodi v tako imenovano „remisijo sladkorne bolezni“, ko je možno normalne vrednosti glukoze v krvi vzdrževati brez zdravil. Za znižanje telesne mase je ključna prehrana z nizko vsebnostjo kalorij ter telesna dejavnost, s pomočjo katere vzdržujemo negativno energijsko bilanco. Pomembno pa je vedeti, da bo najverjetneje sčasoma potrebno ponovno uvesti zdravila za zdravljenje sladkorne bolezni.

Zakaj so meje oziroma ciljne vrednosti za holesterol pri različnih osebah različne?

LDL holesterol je tisti, za katerega je dokazana neposredna povezava s pojavnostjo srčno-žilnih dogodkov. Zato je pomembna tarča zdravljenja oziroma zniževanja holesterola, saj na ta način preprečujemo oziroma ščitimo pred pojavom srčno-žilnih zapletov, ko so srčni infarkt, možganska kap, ipd. Ciljne vrednosti LDL holesterola so odvisne od tega, v katero kategorijo srčno-žilne ogroženosti posameznik spada. Osebe, ki so zelo visoko ogrožene za srčno-žilni dogodek ali so tega že utrpeli, imajo nižje ciljne vrednosti LDL holesterola (pod 1,4 mmol/l), saj jih je potrebno močno zaščititi pred pojavom novih oziroma ponovnih dogodkov. Pri osebah, ki imajo majhno ogroženost za srčno-žilne dogodke, pa dopuščamo višje ciljne vrednosti LDL holesterola (pod 2,6 mmol/l). Zato se med posamezniki ciljne vrednosti LDL holesterola razlikujejo.

Kako določite kakšna je ogroženost za srčno-žilne dogodke pri osebi s sladkorno boleznijo tipa 2?

Pri večini oseb s sladkorno boleznijo se lahko za izračun ocene tveganja za srčno-žilne dogodke uporabi enostavni točkovalnik oziroma orodje SCORE2-Diabetes. Ta poda tveganje, da bo posameznik v naslednjih 10 letih utrpel usodni ali neusodni srčno-žilni dogodek (srčni infarkt, možganska kap). Na osnovi ocenjenega tveganja se pogosto odločamo tudi za predpis zdravila z zaščitnim delovanjem na srčno-žilni sistem in ledvice (zaviralec SGLT-2 oziroma agonist receptorjev GLP-1).

Zdravnik je ugotovil, da imam ledvično bolezen. Ali je ta posledica sladkorne bolezni? Kaj lahko naredim, da upočasnim napredovanje ledvične bolezni?

Kronična ledvična bolezen se pojavi pri približno 40 % oseb s sladkorno boleznijo; dva najpogostejša razloga za nastanek kronične ledvične bolezni sta sladkorna bolezen in povišan krvni tlak (arterijska hipertenzija), ki se pogosto pojavljata skupaj. Za preprečevanje nadaljnega slabšanja oziroma upočasnitev napredovanja ledvične bolezni poleg čim boljše urejene sladkorne bolezni in krvnega tlaka običajno predpišemo tudi zdravila z zaščitnim delovanjem na ledvice. To so zaviralci SGLT-2, zdravila obliki tablet, ki so sicer namenjena tudi zdravljenju sladkorne bolezni. Predpiše jih lahko diabetolog, nefrolog, družinski zdravnik ali zdravnik druge specialnosti. V zadnjem času imamo na voljo še novo zdravilo, ki deluje na zmanjšanje vnetja v ledvicah (finerenon) in tako nanje deluje varovalno, zdravnik ga lahko predpiše v določenih okoliščinah.

Takoj po telesni dejavnosti sem si izmeril glukozo v krvi, vrednost je bila višja kot pred telesno dejavnostjo. Ali to pomeni, da je telesna dejavnost zame škodljiva?

Nikakor ne! Telesna dejavnost ugodno vpliva na glukozo v krvi



Vir: <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/lifes-essential-8>

in tudi na druge dejavnike tveganja za srčno-žilne dogodke, hkrati tudi izboljša telesno zmogljivost. Pri intenzivni telesni dejavnosti (kolesarjenje, tek, borilne veščine, ipd.) lahko med aktivnostjo pride do porasta glukoze v krvi, ki pa se nato po zaključku telesne aktivnosti hitro normalizira, ugoden vpliv telesne dejavnosti na glukozo v krvi lahko traja tudi 24 ur po njenem zaključku. Med manj intenzivno telesno dejavnostjo (npr. sprehod) pa se običajno vrednost glukoze v krvi znižuje.

Za zaključek bi poudarili, da je pri obravnavi oseb s sladkorno boleznijo tipa 2 ključnega pomena timski pristop, ki vključuje družinskega zdravnika, diabetologa in zdravnike drugih specialnosti. Pomembno vlogo imajo tudi oseba s sladkorno boleznijo in njeni bližnji, skupen cilj pa je čim boljše urejena sladkorna bolezen in nadzor nad dejavniki tveganja, kar nudi zaščito pred srčno-žilnimi dogodki in drugimi kroničnimi zapleti sladkorne bolezni ter dolgoročno zagotavlja dobro kvaliteto življenja. ♥

The advertisement has a red background with white text. At the top, it says 'ŽIVI AKTIVNO!' in large, bold letters, followed by 'Odloži telefon!' in a slightly smaller font. Below this, there is a logo for 'ZA SRCE' with a heart symbol, and the text 'DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE'. At the bottom, there are logos for 'DOBRI TEK Slovenija' and 'REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE'.

Dobre Slabe

NOVICE

Umetna inteligenca lahko po hitri poti izključi srčni infarkt

Smernice evropskega in ameriških kardioloških združenj za izključitev srčnega infarkta zahtevajo serijsko merjenje srčnega troponina, razen če je raven troponina zelo nizka in bolečina traja že več kot 3 ure. Orodje umetne inteligence ARTEMIS je uporabilo samo eno meritev troponina in kopico drugih kliničnih podatkov ter »po hitri poti« zanesljivo izključilo srčni infarkt pri 2-krat večjem deležu bolnikov kot smernice kardioloških združenj (35% v primerjavi s 15%). Pred uporabo v praksi bo orodje treba testirati prospektivno. (vir: *Lancet Digit Health* 2024; doi:10.1016/S2589-7500(24)00191-2)

Zmanjševanje puščanja mitralne zaklopke koristi bolnikom s srčnim popuščanjem

Pri srčnem popuščanju se levi prekat pogosto raztegne, zaradi česar mitralna zaklopka prične puščati, kar dodatno poslabša delovanje srca. Raziskava RESHAPE HF2 je pokazala, da katetrsko spenjanje lističev mitralne zaklopke s sponkami, ki zmanjšujejo puščanje, pri bolnikih zmernim ali hudim puščanjem kot dodatek k zdravilom znatno zmanjša kombinacijo hospitalizacij zaradi poslabšanja srčnega popuščanja in smrti zaradi srčno-žilnih razlogov. V drugi raziskavi so dokazali, da katetrsko spenjanje lističev mitralne zaklopke ni slabše od kirurškega zdravljenja mitralne zaklopke. (vir: *N Engl J Med* 2024; doi: 10.1056/NEJMoa2314328, *N Engl J Med* 2024; doi:10.1056/NEJMoa2408739)

Brusnični sok preprečuje okužbe sečil

Ponavljajoče se okužbe sečil prizadenejo mnoge ženske. Pogosta uporaba antibiotikov lahko vodi v razvoj bakterij, ki so odporne na antibiotike, zato je pomembno okužbe sečil preprečevati. Meta-analiza dosedanjih raziskav je pokazala, da pitje brusničnega soka ali njegovega koncentrata zmanjšuje pogostost okužb sečil za 27-54% in prepolovi porabo antibiotikov. Brusnice vsebujejo tanine in proantocianidine, ki bakterijam preprečujejo »lepljenje« na steno sečnice, mehurja in sečevodov, okužbe sečil pa zmanjšuje tudi preprečevanje dehidracije. (vir: *Eur Urol Focus* 2024; doi:10.1016/j.euf.2024.07.002 2405-4569)

Krvni test pomaga odkrivati raka širokega črevesa in zadnjika

Ameriška agencija za prehrano in zdravila (FDA) je poleti odobrila nov test za odkrivanje kolorektalnega raka, ki v krvi zaznava DNA rakavih črevesnih celic. Test ima približno 80%-no občutljivost za zaznavanje kolorektalnega raka in 90%-no specifičnost, ne zaznava pa dobro predrakavih sprememb. Krvni test ne more nadomestiti koloskopije, ki zanesljivo odkriva tudi predrakave spremembe, je pa boljši od zaznavanja sledov krvi v blatu. (vir: <https://www.cancernetwork.com/view/fda-approves-blood-test-for-colorectal-cancer-screening>)

Redno pitje alkohola povečuje umrljivost oseb, starejših od 60 let

Dolgo je veljalo, da pitje 1 – 2 meric alkohola na dan ne škoduje ali celo koristi zdravju. Analiza podatkov več kot 135.000 preiskovancev pa je pokazala, da imajo »tvegani pivci«, (moški, ki dnevno spijejo 3 ali več meric alkohola in ženske, ki spijejo 2 ali več meric), v primerjavi z občasnimi pivci, ki na teden spijejo 2 merici alkohola, 33 % večje tveganje prezgodnje smrti, 39 % večje tveganje smrti zaradi raka in 21 % večje tveganje smrti zaradi bolezni srca in žil. Že 1 merica alkohola na dan je povečala tveganje za raka za 11 %, res pa je imel kozarec vina ob obroku celo majhen zaščitni učinek. (vir: *JAMA Netw Open* 2024; 7(8):e2424495.)

Napačen položaj roke moti meritve krvnega tlaka.

Za pravilno meritve krvnega tlaka mora biti podlaket položena na mizo, manšeta pa nameščena na sproščeno nadlaket v višini srca. Če roka visi ob telesu ali je spuščena v naročje, se mišice nadlakti napnejo in motijo meritve, manšeta je pogosto tudi spuščena pod višino srca. Pri spuščeni roki ob telesu so vrednosti sistoličnega tlaka v povprečju za 6 mmHg višje, pri roki v naročju pa za 4 mm višje od prave vrednosti. (vir: *JAMA Intern Med* 2024; doi:10.1001/jamainternmed.2024.5213)

Elektronske cigarete spremenijo mikrobiom v dihalih

Elektronske cigarete omogočajo vdihavanje nikotina brez primesi kancerogenih saj, vendar uporaba e-cigaret ni brez nevarnosti. Poleg tega, da e-cigarete povzročajo oz. vzdržujejo zasvojenost z nikotinom, spremenijo tudi razmerja med bakterijami, ki naseljujejo sluznico dihal. Kadilci običajnih cigaret in e-cigaret imajo v svojih dihalih več škodljive bakterije *Staphylococcus aureus* kot nekadilci, pri kadilcih e-cigaret pa so dodatno opisali manj zaščitne bakterije *Lactobacillus iners*, kar lahko poveča dovzetnost za okužbe dihal (vir: *Nicotine Tob Res* 2024; doi: 10.1093/ntr/ntae176)

Vitamin D ne pomaga pri metastatskem kolorektalnem raku

Med učinke vitamina D sodi tudi zaviranje rasti tumorjev. V randomizirani raziskavi, ki je vključevala 455 bolnikov z napredovalim kolorektalnim rakom, so preverili učinek velikih odmerkov vitamina D (4000 enot/dan) v primerjavi s standardnim priporočenim dnevnim odmerkom (400 enot/dan). Vsi bolniki so prejeli standardno kemoterapijo in bevacizumab (zaviralec nastajanja drobnih žil, ki prehranjuje tumorje). Med velikim in standardnim odmerkom vitamina D ni bilo razlik v preživetju, ki je v obeh skupinah znašalo dobri 2 leti. (vir: *Ann Oncol* 2024; 35 Suppl 2: S1219) ♥

Ali nam "pametne ure" lahko pomagajo dokazati atrijsko fibrilacijo

Matija Cevc

Vprašanje *

Spoštovani

„Pametne ure“ so v zadnjih letih postale zelo popularne saj nudijo zelo različne funkcije, med drugim tudi zaznavo srčnega utripa. Kako zanesljivo pa so te napovedi, ali lahko res s tako uro zaznamo atrijsko fibrilacijo in se na temelju take zaznave odločimo za zdravljenje?

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

Odgovor

Res je „pametne ure“ so dejansko postale zelo pametne, saj zaznavajo in zbirajo zelo številne podatke. Od tistih o telesni aktivnosti, spanju (trajanje, trdnost, kakovost spanca), izpostavljenosti stresu, o zasičenosti krvi s kisikom pa vse do ugotavljanja motenj srčnega ritma, a moramo pri tem upoštevati, da se lahko njihova natančnost pri zaznavanju vseh teh meritev razlikuje glede na napravo in uporabljeno tehnologijo. Tako so pametne ure postale priljubljena orodja za spremljanje zdravja, vključno z motnjami srčnega ritma, zlasti atrijsko fibrilacijo. Zanesljivost teh naprav pri zaznavanju atrijske fibrilacije pa se lahko razlikuje med različnimi modeli in blagovnimi znamkami.

Nekatere pametne ure uporabljajo napredne senzorje in algoritme, ki lahko natančno zaznajo nepravilnosti v srčnem ritmu. Najpogosteje se za spremljanje srčnega ritma uporablja metoda fotopletizmografije. Pri tej metodi se s svetlobnimi senzorji zaznava odbita svetloba, ki se v odvisnosti od prostornine in gibanja krvi v žilah spreminja in na ta način zaznava srčni ritem. Je pa ta metoda pomanjkljiva in relativno nezanesljiva, saj na natančnost zaznavanja vplivajo številni motilni dejavniki, kot so npr. dlakavost kože, pigmentacija in debelina kože, med tekom lahko gibanje v zapestju povzroči nepravilno zaznavanje, močna sončna svetloba lahko moti delovanje senzorjev ipd. Zato je zanesljivost te metode dokaj slaba in se je ne vrednoti kot primerno metodo za ugotavljanje motenj srčnega ritma in s tem tudi atrijske fibrilacije.

Bistveno boljša metoda za sledenje srčnemu ritmu je metoda z enokanalnim elektrokardiogramom, pri kateri se meri električna aktivnost srca z namestitvijo senzorske elektrode preko same ure neposredno na kožo (ena elektroda je na spodnjem delu ure, ki se prilega roki, drugo elektrodo pa „aktiviramo“ z dotikom na določeno točko ure z drugo roko). Pomanjkljivost te metode pa

je, da ne snema elektrokardiograma ves čas, ampak le takrat, ko snemanje aktiviramo z dotikom druge roke. Za razliko od fotopletizmografije, ki spremlja srčni ritem ves čas nošenja ure, je pri tej metodi potrebno aktivno sodelovanje.

Zato nekatere naprednejše ure uporabljajo kombinacijo obeh metod. Ko v uro vključen algoritem na temelju fotopletizmografije zazna nenormalnost, na to opozori in imetnik ure v lahko sproži snemanje enokanalnega elektrokardiograma. Taka meritev je zelo zanesljiva in specifična.

V metaanalizi raziskav z naprednejšimi pametnimi urami se je izkazalo, da se občutljivost in specifičnost algoritmov pametnih ur za zaznavanje atrijske fibrilacije gibljejo med približno 70–90 %. Čeprav niso tako natančni kot diagnostična orodja v zdravstvenih ustanovah, so uporabni za začetni pregled in lahko uporabnike spodbudijo k nadaljnjemu zdravniškemu pregledu, če pokažejo nepravilnosti. Študije so tudi pokazale, da imajo nekatere pametne ure dokaj visoko pozitivno napovedno vrednost za atrijsko fibrilacijo (84 %).

Nenehno spremljanje srčnega ritma lahko torej pripomore k zgodnjemu odkrivanju atrijske fibrilacije, a se učinkovitost in zanesljivost razlikujeta glede na različne dejavnike, kot so telesna pripravljenost, zdravstveno stanje, način nošenja naprave in tip pametne ure.

Nove tehnologije zaznavanja, napredni algoritmi ter uporaba umetne inteligence lahko nakazujejo na posameznikovo celovito zdravstveno stanje, a se moramo zavedati omejitev. Medtem ko je fotopletizmografija najpogostejša metoda za spremljanje srčnega utripa, enokanalni elektrokardiogram ponuja podrobnejše vpogled v odkrivanje aritmij, kot je atrijska fibrilacija. Dejstvo je, da lahko s sodobnimi aparati dokaj zanesljivo zaznamo motnjo srčnega ritma, a je za odločitev o zdravljenju še vedno potrebno, da se motnje srčnega ritma potrdijo z običajnimi klinično potrjenimi in preverjenimi metodami (klasični elektrokardiogram, 24-urno (ali 7 do 14 dnevno) neprestano snemanje elektrokardiograma). ♥

Lepa beseda lepa mesto najde

Otrokova majhnost v danem svetu

Barbara Hudoklin

Družba, ki ceni empatijo, spoštovanje in sodelovanje, pogosto ustvarja okolje, kjer se lahko razvijajo zdravi ter pozitivni odnosi. Na OŠ Polzela se zavedamo, da so dobri odnosi ključni za zdrav socialni in duševni razvoj otrok. Slednji se namreč ob tovrstnih odnosih počutijo varne in sprejete, kar krepi njihovo samopodobo. Kot učiteljica v prvem razredu se zavedam, da negovanje dobrih odnosov zahteva čas in trud, a prinaša dragocene nagrade ter nasmejane in duševno zdrave otroke. Prepričana sem, da spodbujanje in krepitev lepih odnosov v otroštvu postavlja temelje za uspešno življenje. Pomembno je, da negujemo te odnose s časom in pozornostjo. Na naši šoli se preko različnih projektov Zdrave šole in Ekošole, razvojnih nalog (Varno in spodbudno učno okolje in Vključujoča šola), mediacije, prostovoljstvo, čuječnosti, izvajanja različnih dejavnosti na šolskem vrtu, tematskih dni ... učimo graditi dobre odnose. Otrokova majhnost v današnjem svetu

prinaša tako izzive kot priložnosti. Nujno je, da že naši najmlajši spoznajo, kako pomembno je namenjati čas drugim, saj to krepi občutek pripadnosti in odgovornosti. Otroci se morajo počutiti slišane. V razredu morajo postati odnosi in skrb drug za drugega temeljna vrednota. Čas, ki ga preživim z učenci, je dragocen, saj utrjuje vezi in omogoča deljenje izkušenj ter čustev. Otroke zato vsakodnevno učim aktivnega poslušanja, umirjanja in nudenja pomoči drugim. Čas, ki ga namenijo sebi, je pomemben za obnovo energije, premagovanje stresa in ustvarjanje novih vezi s sošolci, zaposlenimi, starši ... Otroci so naša prihodnost, zato je ključnega pomena, da jim omogočimo razvoj dobrih odnosov, tako s seboj kot z drugimi. Učencem sem zastavila nekaj vprašanj. Odgovori nanje so zelo zanimivi, razmišljujoči in slišanja vredni. Cilj pogovora je bil dati otrokom poseben pomen in osvetliti, kako pomembno je, da se zavedamo njihove vloge v današnjem svetu.

KAKO UMIRIŠ SEBE/SVOJE TELO?

Poslušam mirno glasbo. Ivana
Cartam živali/pliškota. Vitan
Grem v svoj prostor/sobo. Jonatan
Trikrat globoko vdihnem. Izak
Objamem mamico in atija. Vita
Ko spim. Kristjan
Ko sedim križ kraž z nogami in se držim kot »joga«. Zija Č.

KAJ POMENI BESEDA ČUJEČNOST?

(pred ogledom posnetka in izvajanja vaj za čuječnost)

Da si nekaj zamisliš in misliš, da je res. Mia
Ko sanjaš in misliš, da boš nekaj dobil. Kristijan
Ko stojiš. Maša
Ko nekaj slišiš. Ivana
Ko je nekaj čudno. Vita
Da si začuden. Bor

KAJ POMENI BESEDA ČUJEČNOST?

(po ogledu posnetka in izvajanja vaj za čuječnost)

Vdih in izdih. Mia
Da imaš poravnano telo in dihaš. Zoja Č.
Ko nekaj čutiš. Naninea
Ko misliš na kaj lepega. Brin



Sonček z mavričnimi krili (znak OŠ Polzela), 1. a,
mentorica Petra Tajnik



Čuječnost, mentorica Barbara Hudoklin

Slika levo: Klemen Bor in Kolenc Gabriel (1. a)
Slika desno: Zoja Čanžek in David Fajič, (1. a)



Maša Petrović, 9. b, mentorica Urška Juhart

KAJ TI NAREDIŠ ZA DOBRE ODNOSE?

Dogovorim se in delim. Jonatan
Se umaknem. Ana
Mu povem, da ga drugič tudi jaz ne bom poslušal. Vitan
Ponudim pomoč. Izak
Poslušam. Zoja Č.
Mu svetujem. Vita



Naši odnosi, 1. a, mentorica Barbara Hudoklin



Lepe misli, učenci 1. a, mentorica Dragica Vidmar



Kdo je najbolj čudežna oseba na svetu?

KDO JE DOBER POSLUŠALEC?

Si zapomni kaj govoriš. Naninea
Poslušaj in ga gledaj, ko ti govori. Mia
Zapomni si, kaj je za domačo nalogo. Zoja Č.
Je čisto miren. Vid
Te objame. Jonatan

KAKO SE POČUŠIŠ, KO TE ODRASLI NE SLISIJO? SPOROČILO ODRASLIM.

Prosim, poslušaj me. Vitan
Poslušaj me, ker je lahko kaj pomembnega. Vita
Potrebujem vaju. Gabriel
Na list bom napisal: RABIM TE. Naninea
Žalostna sem, ker me ne poslušaj, ati. Mia
Osamljen sem, ker se mi zdi, da nimata časa zame. Jonatan

KO SE DRUŽIŠ Z ODRASLI MI ALI S SOSOLCI, KAKO SE POCUTIŠ?

Veselo, ker smo se pogovarjali. Lia
Veselo, ker smo se igrali. Naninea
Igrivo, ker smo bili skupaj. Gabriel
Veselo, ker so si vzeli čas za nas. Brin





Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Besedilo in foto:
Brin Najžer

Predjed

Solata iz rdečega zelja s karameliziranimi orehi

Sestavine (za 2 osebi):

1 manjša glava rdečega zelja, 100 g orehovitih jedrc, 3 jedilne žlice javorjevega sirupa, 15 g masla, oljčno olje, redči vinski kis, poper
Zelje očistimo in naribamo. V večjo ponev damo jedilno žlico oljčnega olja in maslo, ter na srednjem ognju segrevamo, dokler se maslo ne stopi in se začne rahlo peniti. Dodamo orehova jedrca in jih med stalnim mešanjem kuhamo 2 minuti. Dodamo ščep soli in popra ter javorjev sirup. Med rednim mešanjem kuhamo še 3-5 minut, dokler se jedrca ne karamelizirajo. Nato jih prestavimo na list peki papirja in jih enakomerno razporedimo, da se ohladijo. Če so se sprijeli skupaj, jih razdrobimo. Hladimo jih vsaj 5 minut, med tem ukisamo zelje po okusu in na koncu vanj vmešamo še orehe.

Glavna jed

Svinjski file z omako iz javorjevega sirupa

Sestavine (za 4 osebe):

1 svinjski file (800 g), 3 jedilne žlice dijonske gorčice, 2 jedilni žlici javorjevega sirupa, 250 g brstičnih ohrovtov, šetraj, timijan, repično olje, jabolčni kis, poper

File po potrebi obrežemo in odstranimo odvečno maščobo ter popivnemo s papirnato brisačo. V skodelici zmešamo eno jedilno žlico dijonske gorčice in ščep popra ter z njim premažemo meso. V večjo ponev damo dve jedilni žlici repičnega olja in na njem z vseh strani popražimo meso, približno 5-8 minut. Nato ga prestavimo v rahlo namaščen pekač in pečemo v predogreti pečici 20-25 minut na 220 stopinjah.

Če imamo ponev, ki jo lahko postavimo tudi v pečico, mesa ni treba prestavljati v drug pekač. Ko je meso pečeno, ga pokrijemo z aluminijasto folijo in pustimo počivati še 5 minut. Ko je ponev, v kateri smo pekli meso še vroča, vanjo nalijemo kis in z lopatico postrgamo vse ostanke od pečenja mesa, nato dodamo javorjev sirup in preostalo dijonsko gorčico in z metlico mešamo, da nastane gladka omaka. Omako pustimo nežno vreti približno 5 minut, da se primerno zgosti, tik pred koncem dodamo še suh šetraj in timijan, po okusu. Brstične ohrovte očistimo in jih v rahlo osoljenem kropu kuhamo približno 8 minut, dokler se ne zmeščajo. Postrežemo jih zraven pečenko, ki smo jo prelili z omako.

Poobedek

Pečene hruške z javorjevim sirupom

Sestavine (za 2 osebi):

2 zelo zreli hruški, pol čajne žličke cimeta, 60 ml javorjevega sirupa, 1 strok vanilije

Hruški operemo in prerežemo na polovico. Z jedilno žlico ali žlico za sladoleđ izdoblamo peške. V manjši pekač, obložen s peki papirjem, položimo polovice hrušk z lupino navzdol. Če ne ležijo naravnost, lahko na dnu odrežemo majhen košček, da imajo na spodnji strani ravno podlago. Po vrhu potresemo s cimetom. Iz vaniljevega stroka z nožem izluščimo semena in jih z vilico ali metlico umešamo v javorjev sirup, ter nato z njim prelijemo hruške. Pečemo v predogreti pečici na 180 stopinjah približno 25 minut, oziroma dokler se hruške ne zmeščajo in na robovih rahlo porjavijo. Če imamo manj zrele hruške, lahko čas pečenja podaljšamo za nekaj minut. Ko so pečene, jih pustimo, da se malo ohladijo in jih postrežemo še tople. ♥

Gibanje in uravnotežena prehrana lahko nadomestita draga zdravila

Nada Rotovnik Kozjek

Danes, ko se medicina praktično na vseh področjih usmerja v personalizirano obravnavo posameznika, se zelo hitro razvija področje medicine življenjskega sloga, ki predstavlja preskok od splošnih zdravstvenih navodil, kaj je »zdravo« za vse, k temu, kaj je zdravo za posameznika.

S koraj hkrati pa so se v repertoarju zdravljenja kroničnih boleznih, kot sta sladkorna bolezen in debelost, pojavila moderna zdravila, s katerimi posegamo v posameznikovo presnovo. Oba, na prvi pogled diametralno nasprotna pristopa, odpirata nove poglede na zdravstvene pristope k obvladovanju kroničnih boleznih in predstavljata izziv, kako personalizirati posameznikovo zdravstveno obravnavo bolezenskih stanj, pri katerih se prepleta vpliv dejavnikov življenjskega sloga in nekaterih modernih zdravil za zdravljenje presnovnih motenj, predvsem debelosti.

Debelost predstavlja izraz, ali bolje povedano, v luči današnjega znanja koncept, ko zdravje ogroža pretirana količina maščevja. Maščevje, ki je prisotno predvsem na trebuhu in okoli notranjih organov, vodi fronto zdravstvene škode, ki napada posameznika. Ob tem je potrebno poudariti, da vpliv maščevja na presnovo težko vrednotimo, če ne razumemo, kakšen je njegov odnos do puste oziroma nemaščobne mase, katere največji del predstavlja mišična masa. Presnovno stanje posameznika je tako ravnovesje vplivov maščobne in puste oziroma mišične mase na presnovo. Tu je potrebno dodati, da se pri telesni vadbi iz mišic in drugih organov sproščajo številne snovi (imenovane vadbeniki, angl. *exercines*), ki krotijo negativni presnovni vpliv maščevja in izboljšujejo delovanje številnih organov in organskih sistemov v telesu. Prav v tej točki se pri obravnavi bolezenskih oblik debelosti, bodisi s telovadbo, hrano, zdravili, operacijami in še čim, začne posameznik loviti v začaranem krogu. V klinični praksi je namreč še vedno tarča obvladovanja debelosti, tako preventivna kot kurativna, znižanje indeksa telesne mase (ITM).

Vendar, če izhajamo iz sodobnih spoznanj, da je za preprečevanje in obvladovanje bolezenske oblike debelosti potrebna predvsem mišična masa in telesna dejavnost v povezavi z ustrežno prehrano, moramo pri vsaki diagnostiki debelosti najprej ugotoviti, koliko je česa, torej maščobne in mišične mase. Poznati moramo sestavo telesa, da lahko določimo terapevtske tarče. Zato je v klinični medicini, zlasti ko se ukvarjamo z bolezenskimi stanji, pri katerih je nujna zaščita puste mase, ključno izmeriti sestavo telesa s preverjeno metodo. Kadar je delež puste mase nizek ali celo prenizek, to pomeni, da je nizek tudi delež mišične mase, in da telo izgublja bitko proti maščevju. Iz tega sledi, da je nujno, da v klinični praksi pri terapevtskih odločitvah nemo zanašati zgolj na ITM, saj z meritvijo ITM ne moremo ugotoviti ali ima posameznik že kritično nizko količino puste mase. Zato lahko nespametno zbijanje kilogramov do konca dotolče posameznika, ki ima obliko debelosti

z zelo nizko količino mišične mase. ITM je uporaben le toliko, da nas opozori na posameznika, ki ima večjo možnost, da se je v njegovem telesu zaredilo preveč maščevja.

Debelosti ni malo in predstavlja hud (javno)zdravstveni problem s številnimi obrazy. Zato so moderna zdravila, ki se lahko uporabljajo tudi za obvladovanje nekaterih oblik debelosti, izjemno popularna. Med najbolj znanimi zdravili je semaglutid, ki posnema delovanje črevesnega hormona inkretina GLP-1. Deluje preko aktivacije receptorjev GLP-1, ki so prisotni v prebavilih, trebušni slinavki in možganih. Uporabljajo ga številni posamezniki, ki bi radi shujšali. Ali pa celo tisti, ki se ne bi radi zredili. Zato se zdi, da je njegova uporaba tako znotraj kot tudi izven zdravstvenega sistema, že zdavnaj preseгла meje z dokazi podprte medicine. Ni redko, da kdo v družbi komentira osebo, ki naj bi imela povešeno kožo na obrazu, kot po hitri izgubi telesne mase s semaglutidom. Ali pa naletimo na zelo resno razpravo, kako so nacionalne ekonomije, na primer danska, močno zacvetele ob dobičkih pri prodaji tega zdravila. Ob tem je zanimivo, da spada Danska med najbolj napredne države pri vključevanju »vadbene medicine« (*exercise medicine*), med uradne zdravstvene dejavnosti.

Pri zdravilu, ki ima tako velik in pogosto neubran spremljevalni »orkester«, bi bilo prav, da se vrnemo k izvoru bolezenskega »zla«, takšnega in drugačnega, ki pripomore k temu, da se posameznik uvrsti v kolono čakajočih na čudežne učinke zdravila. Vendar pa le-ti niso samo čudežni. Posameznik namreč pod vplivom zdravila ne izgublja samo maščobne mase, temveč tudi pusto maso. Skupina znanih znanstvenikov je nedavno objavila opozorilo, da podatki kliničnih študij pri uporabi teh sodobnih zdravil kažejo, da lahko posamezniki pri zdravljenju s temi zdravili v letu in pol (po 68 – 72 tednih) izgubijo 10 % mišične mase, kar je enako izgubi mišične mase tekom 20 let zaradi staranja (*Vir: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39295512/>*).

Zato je pri vsaki uporabi teh zdravil priporočljiva začetna ocena puste mase z meritvijo sestave telesa – na osnovi katere sklepamo o količini mišične mase – in katero moramo na enak način tudi spremljati tekom nadaljnjega zdravljenja. Hkrati so pri uporabi teh zdravil nujni individualno prilagojeni prehranski in gibalni ukrepi.

Ob tem pa ne moremo mimo drugega spektra obvladovanja problema debelosti, in sicer dejavnikov življenjskega sloga. Mednje spada tudi telesna dejavnost v povezavi z ustrežno prehrano. Pri vadbi se namreč iz mišic in tudi drugih organov (jeter, maščevja!) sprošča »dobra« oblika interlevkina – 6. Ta neposredno spodbuja

sproščanje GLP-1 iz celic črevesja L in alfa. Na ta način posredno spodbuja tudi sproščanje inzulina in deluje kot antidiabetično zdravilo. Na več nivojih pri kontrakciji mišic lahko vstopa glukoza v mišične celice brez inzulina. Hkrati vadba proti uporju (oziroma izvajanje vaj za moč) ob pravilni prehrani omogoča tudi povečanje mišične mase ter izboljša oksidativno presnovo mišic. Oboje omogoča tudi večje kurjenje maščobe. Vse to vodi v dodatno

obvladovanje negativnih presnovnih učinkov maščevja!

Pa ne samo to, vadba je tudi pot do boljšega počutja, kar je dodaten dejavnik, ki pozitivno doprinese k kontroli nad tem, kaj in koliko bo posameznik pojedel ob čustvenih in drugih stiskah.

Odgovor na dilemo v prvem odstavku je torej jasen. Vsak posameznik se bo sam odločil, ali bo uravnaval telesno sestavo z redno vadbo in zdravo prehrano, ali pa s pomočjo dragih zdravil. ♥

PREDSTAVLJAMO

Nobelova nagrada za medicino 2024 za odkritje mikro RNK in njene vloge pri regulaciji genov

Brin Najžer

Genska regulacija z mikroRNK je proces, ki se odvija že na milijone let in predstavlja enega izmed ključnih mehanizmov evolucije kompleksnih večceličnih organizmov.

Vsaka celica v našem telesu vsebuje enake kromosome kot vse ostale. A so si različni tipi celic, na primer celice mišic ali živcev, med seboj povsem različni. Kako je to mogoče?

V kromosomih je shranjena informacija o vseh celicah, kot nekakšen načrt človeškega telesa. Vsaka celica za svoj razvoj izbere tisti del tega načrta, ki je zanjo pomemben. Ta postopek, ki ga imenujemo genska regulacija, zagotavlja, da so za vsak tip celice aktivni le tisti geni, ki so zanj potrebni. Genska aktivnost se mora tudi prilagajati spremembam v našem telesu in okolju, da zagotavlja nadaljnje delovanje teh celic. Če proces genske regulacije ne deluje pravilno, lahko to privede do resni zdravstvenih težav, kot so rak, diabetes ali avtoimune bolezni. Genska informacija se s procesom, ki ga imenujemo transkripcija, prenese iz DNK na

posebno obliko RNK imenovano informacijska RNK (mRNK) (v angleščini messengerRNA - mRNA), ki to informacijo prenese do celičnih mehanizmov, ki nato proizvedejo pravilne proteine, potrebne za razvoj specifičnega tipa celice. V 60. letih 20. stoletja so raziskovalci odkrili specializirane proteine, imenovane transkripcijski faktorji, ki se vežejo na točno določena območja DNK in s tem regulirajo, kateri del informacij se prenese naprej v mRNK. Takrat so znanstveniki domnevali, da so s tem razkrili celoten proces genske regulacije. A leta 1993 sta Victor Ambros in Gary Ravkun objavila novo raziskavo, ki je razkrila do tedaj neznan del genske regulacije, novo obliko RNK, imenovano mikroRNK, ki je ključna ne samo za razumevanje delovanja procesa pri ljudeh, ampak tudi za evlucijski razvoj vseh večceličnih organizmov.



Victor Ambros

Vir: <https://www.britannica.com/biography/Victor-Ambros>



Gary Ravkun

Vir: <https://www.britannica.com/biography/Gary-Ruvkun>

Za svoje odkritje sta prejela Nobelovo nagrado za medicino ali fiziologijo leta 2024.

Victor Ambros in Gary Ruvkun sta v poznih 80. letih delala kot postdoktorska raziskovalca v laboratoriju Roberta Horvitz, ki je, skupaj s Sydney Brenner in Johnom Sulstonom, prejel Nobelovo nagrado za medicino leta 2002 za odkritje genske regulacije. Preučevala sta relativno preprosto vrsto glist *C. elegans*, ki se v biologiji pogosto uporablja za modelni organizem. *C. elegans* se uporablja v bioloških in genetskih raziskava predvsem zato, ker kljub svoji majhni velikosti, približno 1mm, vsebuje različne specializirane tipe celic, kot so mišične in živčne celice, ki jih najdemo tudi v večjih in bolj kompleksih bitjih. Ambros in Ruvkun sta raziskovala časovnico aktivacije različnih genskih programov, ki zagotavljajo, da se pravilni tipi celic razvijejo ob pravem času. Njuna raziskava se je osredotočila na dva mutirana seva glist, lin-4 in lin-14, ki sta imela težave pri aktivaciji genskih programov med svojim razvojem. Ambros je ugotovil, da lin-4 deluje kot negativni regulator lin-14. Nista pa mogla odkriti na kakšen način se je aktivnost lin-14 blokirala.

Po zaključku študija je Ambros v svojem novem laboratoriju na harvardski univerzi nadaljeval z raziskovanjem mutiranega seva lin-4. S kloniranjem gena je prišel do nepričakovanega odkritja, lin-4 gen je ustvaril nenavadno kratko RNK molekulo, ki ni vsebovala kode za proizvodnjo proteinov. S tem je ta molekula zavrla lin-14. Sočasno je Ruvkun v laboratoriju v splošni bolnišnici v Massachusettsu raziskoval regulacijo genov lin-14. V nasprotju s takrat veljavnim razumevanje genske regulacije je razkril, da lin-4 ni zavrl prenosa informacij preko mRNK na lin-14, ampak se je ta blokada zgodila kasneje v genskem procesu z zaviranjem proizvodnje proteinov. Ambros in Ruvkun sta skupaj primerjala svoje izsledke in tako prišla do velikega odkritja. Ugotovila sta da se kratka RNK sekvenca lin-4, ki jo je odkril Ambros, veže na

komplementarno sekvenco mRNK lin-14 s čemer izklopi proizvodnjo proteina lin-14. S tem sta odkrila nov, še neznan, nov način genske regulacije z novim tipom zelo majhnih molekul RNK, ki sta jih poimenovala mikroRNK. Svoje izsledke sta leta 1993 objavila v dveh člankih v vodilni biološki strokovni reviji Celica (Cell).

Sprva so bili njihovi rezultati slabo sprejeti, saj so drugi znanstveniki odkritje zalagali kot mehanizem, ki je značilen samo za glisto *C. elegans*. A leta 2000 je Ruvkun s svojo raziskovalno ekipo odkril novo molekulo mikroRNK, kodirano z genom let-7. To odkritje je povsem spremenilo pogled na mikroRNK saj je gen let-7, za razliko od gena lin-4, prisoten in se ohranja v celotnem biološkem živalskem kraljestvu, vključno pri ljudeh. Ta članek je spodbudil zanimanje za nadaljnje raziskave in v nekaj letih so znanstveniki odkrili na stotine različnih mikroRNK. Danes vemo, da človekov genom vsebuje več kot tisoč mikroRNK, ki so ključne za normalno delovanje celic in razvoj. Nadaljnje raziskave različni raziskovalnih skupin so odkrile, da lahko posamezna mikroRNK upravlja razvoj različnih genov, ter da lahko razvoj enega gena upravlja več različnih mikroRNK. To omogoča zelo natančen in koordiniran razvoj celotne mreže genov.

Genska regulacija z mikroRNK je proces, ki se odvija že na milijone let in predstavlja enega izmed ključnih mehanizmov evolucije kompleksnih večceličnih organizmov. Iz raziskav sedaj vemo, da se celice in tkiva ne razvijajo pravilno brez mikroRNK, in da motnje v tem mehanizmu lahko privedejo do resnih bolezni, vključno z rakom in avtoimunskimi motnjami. Razumevanje mikroRNK in njene vloge pri regulaciji genov odpira nove priložnosti za zdravljenje teh bolezni. Raziskave, ki temeljijo na odkritjih Ambrosa in Ruvkuna, so omogočile napredek v biomedicini in lahko vodijo v razvoj novih terapevtskih pristopov in s tem izboljšajo življenje številnim ljudem. ♥

**ŽIVI
HITRO!
Pejd laufat!**

ZA SRCE
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

DOBER TEK
Slovenija

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Nacionalni program preprečitve in zdravljenja
dopisništvo: za srce@siol.net

Preventivna zdravstvena ustanova - Zdravstveni center
Ljubljana, Dunajska 100, SI-1000 Ljubljana
odprtje: ponedeljek - petek, 8.00 - 18.00 ure
slovenska borzna izmenjava: 0100000000

ZA SRCE

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

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

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

Izboljšajmo telesno zmogljivost s krepilnimi vajami z elastikami v naravi – 1. del

Matej Majerič

Elastika je pogosto bolj učinkovito sredstvo za krepitev mišic, kot lastna telesna masa. Redno izvajanje telovadnih vaj z elastiko lahko upočasni proces sarkopenije, izboljša telesno zmogljivost in splošno počutje.

Strokovnjaki pri Svetovni zdravstveni organizaciji (WHO) že dlje časa priporočajo, da naj odrasli in starostniki za znatne koristi za zdravje tedensko izvajajo vsaj od 150 do 300 minut zmerno intenzivne aerobne telesne dejavnosti (npr. hitra hoja, tek, kolesarjenje...) ali vsaj od 75 do 150 minut visoko intenzivne aerobne telesne dejavnosti oz. enakovredno kombinacijo telesne dejavnosti obeh intenzivnosti. V praksi to pomeni, da je treba dnevno narediti blizu 10.000 korakov oz. biti aerobno aktiven vsaj 30 minut. Mnogi zaradi hitrega tempa, ki ga zahteva sodobni življenjski slog dnevno za to nimajo časa, zato so strokovnjaki v zadnji različici Priporočil za telesno dejavnost (WHO, 2022) zapisali, da naj bodo odrasli in starostniki aerobno telesno dejavni kolikor je mogoče. Pomembna novost pa je priporočilo, da naj ob tem dodajo vsaj dva- ali večkrat tedensko krepitev in raztezanje večjih mišičnih skupin. Krepitev je treba izvajati pri zmerni, ali še boljše, pri telesno intenzivni vadbi. V praksi to pomeni, da je treba za moč posameznih mišičnih skupin vaditi na fitness napravah, z utežmi ali z elastiko z bremenom, ki ga je mogoče npr. dvigniti ali spustiti od 8 do 12 krat v dveh do treh ponovitvah.

Dobra mišična moč upočasni proces izgubljanja mišične mase

Največja mišična moč je pomembna za vsakodnevno življenje, ustrezno telesno držo in opravljanje vseh funkcionalnih gibanj. Upadanje mišične moči in mase (sarkopenija) skeletnih mišic je naravni proces staranja, ki se prične po 30. letu in povzroči njeno zmanjšanje od 3 do 5 % na desetletje. Večina posameznikov tako v do starosti izgubi več kot 30 % mišične mase. To izgubljeno telesno maso največkrat nadomesti nezaželena maščobna masa. Ta proces je mogoče z redno krepitvijo mišic in ustrezno prehrano upočasniti. Mišična oslabelost prispeva k velikemu številu zdravstvenih težav (slaba telesna drža, bolečine v ledvenem delu hrbta, v kolenih in kolkih, osteoporozna...).

Za ohranjanje mišične moči izvajajte telovadbo z elastiko najmanj dvakrat tedensko

Elastika je pogosto bolj učinkovito sredstvo za krepitev mišic, kot lastna telesna masa. Redno izvajanje telovadnih vaj z elastiko lahko upočasni proces sarkopenije, izboljša telesno zmogljivost in splošno počutje. Vzamete jo lahko s seboj na delo v pisarno ter sprehod ali tek v naravi, ali pa z njo telovadite na otokih športa. Otoki športa so mesta z orodji za telovadbo, ki se nahajajo v večini slovenskih mest. Ljubljana jih ima več kot 130.



Osnovna priporočila za krepitev mišic

Pred vadbo se je treba ogreti. S tem boste organizem pripravili na napor ter zmanjšali možnost nastanka poškodb. Pri krepitvi mišic je treba telovadne vaje izvajati pravilno. Elastika naj bo v ustrezni telesni višini glede na funkcionalni gib. Prve vadbene enote ozavestimo pravilno dihanje, telesno držo z aktivacijo mišic – stabilizatorjev trupa in mišic za izvajanje funkcionalnih gibanj. Mišic ne krepimo v celotnem razponu giba. S tem zmanjšamo možnost nastanka zapoznele mišične bolečine po vadbi. Razpon giba s številom izvedenih vadbenih enot iz tedna v teden postopno povečujemo. Mišično krčenje in popuščenje izvajamo čim bolj nadzorovano (krčenje iz začetnega v končni položaj 1-2 sek.; popuščenje iz končnega v začetni položaj pa 2-3 sek.). Pri tem je treba dihati enakomerno in sproščeno (pri krčenju iz začetnega v končni položaj izdih; pri popuščenju iz končnega v začetni položaj pa vdih). Po vadbi mišice, ki smo jih krepili sprostimo s stresanjem in raztezanjem. S tem pospešimo regeneracijo in ohranjamo ustrezni razpon gibov.

Splošno ogrevanje za dvig telesne temperature in dinamične raztezne telovadne vaje za pripravo mišic ter sklepov za napor

Splošno ogrevanje traja od 3 do 5 minut počasne ali hitre hoje ali počasnega teka pri nizki ali srednji intenzivnosti. Vsako dinamično raztezno telovadno vajo ponovimo desetkrat.

Kroženje z rokami



naprej



nazaj

Kroženje z boki



v desno



v levo

Zamahi rok



iz odročnja



v predročnje prekrizano

Zamahi nog



v prednoženje



in zanoženje

Zibi



v predklonu



in zaklonu

Izpadi naprej



dol



gor

Ohranjanje mišične moči s krepilnimi telovadnimi vajami z elastiko

Zelo pomembno je upoštevati osnovna priporočila za krepitev mišic. Pri vseh vajah z elastiko, ki se izvajajo stoje se krepijo tudi stabilizatorji trupa, zato morajo biti mišice trupa napete. V kolikor jih ne znate aktivirati, morate vaje izvajati sede ali leže. Najbolje je, da vas to nauči kineziolog ali vaditelj telovadbe. Vaje v sklopih izvajajte zaporedno. Vsako vajo ponovite od 8 do 12-krat. Statične vaje, kjer ohranjate položaj, izvajajte od 15 do 60 sekund. Sklope vaj ponovite od 2 do 3-krat. Zaradi razporeditve vaj, jih lahko izvajate brez odmora. S tem boste ob krepitvi mišic krepili tudi aerobno vzdržljivost in s tem srce in ožilje. Pri drugačni razporeditvi vaj je priporočljiv od 30 do 60 sekundni odmor.

Vaje za roke izvajajte izmenično tako, da na vsaki lihi vadbeni enoti krepite primikalke, na sodi pa odmikalko rame.

Funkcionalni sklop vaj za krepitev mišic, ki ohranjajo položaj telesa in izvajajo vsakodnevna gibanja

Vztrajanje v predročenu z napeto elastiko za krepitev stabilizatorjev ramen in trupa



15-60 sekund

Počepi za krepitev upogibalk in iztegovalk kolena in kolka



Začetni položaj



Končni položaj

Vztrajanje v predročenu z napeto elastiko za krepitev stabilizatorjev ramen in trupa



15-60 sekund

Primiki rok v odročnje dol skrčeno za krepitev primikalk ramen ter upogibalk komolca



Začetni položaj



Končni položaj

Odmiki roke v vzročnje za krepitev odmikalk ramen ter iztegovalk komolca



Začetni položaj



Končni položaj

nadaljevanje prihodnjič



Soustvarjamo prihodnost.

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

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

Po krožni poti od Ivančne Gorice do Gradišča in Šentvida pri Stični

Sonja Gobec

Tudi tokrat so nas navdihnili člani naše Podružnice za Dolenjsko, ki so slikovito opisali svoj krožni pohod, in smo ga uvrstili kar v rubriko, kjer svetujemo primerne izlete. Vabljeni na raziskovanje – za svoje srce.



Okrepčitev z omamno dišečim zeliščnim čajem po recepturi p. Simona Ašiča. (Foto: Marija Novak)



Spokojna tišina v enem od skritih koticov Edenskega vrta (Foto: Marija Novak)

Člani podružnice za Dolenjsko so se z enim od začrtanih pohodov v sklopu akcije »Z vlakom in peš odkrivamo zanimivosti Dolenjske in Bele krajine«, v torek, 29. oktobra, podali na krožno pot. Nanjo so stopili z izstopom z vlaka v Ivančni Gorici, se vzpeli na Lavričevo kočo na Gradišču in se spustili do železniške postaje Šentvid pri Stični, kjer so po povratku vstopili na vlak za smer Novo mesto oz. Bela krajina.

Najvišji cilj je bil Lavričevo koča na Gradišču, ki stoji na nadmorski višini 510 m. Začetni del poti so sicer stopali ob cesti. Monotonost poti so razblinili z vstopom v Edenski vrt tik ob cesti med Ivančno Gorico in Stično, praviljično urejeno miniaturno naselje, postavljeno po »zakonitosti« rajskega vrta po Bibliji, za kar so seveda predhodno zaprosili lastnika »raja«. To je zagotovo prostor za popolno sprostitve in popolni odklop od vsakdana, za kar poskrbijo drobci pristine narave in popolne zasebnosti. Kratko doživetje čarov, privlačnosti in domiselne urejenosti nastanitvenega vrta je res prava hrana za dušo in srce. Za ogled se je treba predhodno dogovoriti.

Tako očarani so se podali v smeri proti Stični, kraju, ki se ponša s Cistercijanskim samostanom Stična. Samostan je najstarejši samostan na današnjem slovenskem ozemlju in edini cistercijanski, ki še deluje. Samostan in tamkajšnja cerkev sta danes zavarovana kot nepremična spomenika državnega pomena, sam samostan pa predstavlja pomembno versko in kulturno središče. Spomnimo še, da je v Stiškem samostanu v 15. stoletju nastal Stiški rokopis, najstarejše slovensko besedilo, zapisano na štirih straneh.

Zanimiv postanek je tamkajšnja zeliščna lekarna, čajarna in prodajalna, kjer se lahko osvežite z zeliščnim čajem po recepturi patra Simona Ašiča, ki je o zeliščih dejal: »Pri uporabi zelišč bomo natančni in potrpežljivi: ozdravljenje prihaja počasi, ko pa

pride, je temeljito!«

Naši pohodniki so, po svojih besedah, kar žareli od novih energij, tako tistih, ki so prišle s skodelic in prijetnih vonjav lokala, kot tistih, ki jih je ponudilo doživetje tega spoštovanja vrednega spokojnega koticčka naše dežele in naše zgodovine.

Opremljeni z dobro voljo, radostjo in izjemnim razpoloženjem, k čemur so poleg opisanega doživetja prispevali tudi izjemno pripekajoči sončni žarki, so kar naenkrat, brez posebnega naprezanja, po suhi gozdni poti prispeli do Koče na Gradišču.

Koča in obsežno območje okoli nje je resnično vredno obiska, saj nudi zaradi celotne zasnove destinacije, pestrosti terena, slikovitosti, domiselnih kamnitih pozidav, uporabljenega obdelanega in vgrajenega lesa, lesenih skulptur, stopnic, poti – izjemno doživetje. Resnično se zamislimo, koliko energije, zamisli, ustvarjalnosti, srčnosti premorejo nekateri.

Seveda so se pred spustom proti železniški postaji Šentvid pri Stični tudi tu okrepčali, to pot kar iz nahrbtnikov, saj koča v tem letnem času med tednom ne pripravlja toplih obrokov. Sicer pa koča slavi po zelo dobri in pestri ponudbi hrane.

Pohod, ki je dolg dobrih 10 km, so zaključili na železniški postaji Šentvid pri Stični, od koder so se z vlakom, ki pelje v smeri Novega mesta in Bele krajine, vrnilo proti domu. Če pa prihajate z drugih delov Slovenije, boste proučili vozni red in zagotovo našli vlak, ki bo tudi vas popeljal v toplino doma.

Z novimi spoznanji so nahranili dušo in razširili obzorje znanj, z novimi prehojenimi kilometri pa okrepili telesno kondicijo in pripravljenost, da bodo lahkotneje kos izzivom vsakdanjika. Sonček, ki jih je spremljal vso pot, pa je poskrbel za dozo D vitamina, še kako dobrodošlega v tem letnem času. ♥

PODRUŽNICA LJUBLJANA

V Štorjah je bilo veselo, zabavno, pa tudi svečano



Skupina pohodnikov se je odpravila na ogled vasi Štorje
(Foto: Nataša Jan)

Skoraj poln avtobus članov in članic Ljubljanske podružnice Društva za srce in še dve osebni vozili »za povrh« se nas je odpravilo na vseslovensko srečanje Društva za srce, ki so ga tokrat pripravili prijatelji s Krasa, pod skrbnim vodstvom Ljubislave Škibin, zdravnice in predsednice Podružnice za Kras.

Dobre volje na avtobusu ni manjkalo, še manj nas je zmotil dež okoli Postojne, saj se je v daljavi že svitalo in razumeti je bilo, da nam bo vreme naklonjeno.

Ne le vreme, vse nam je šlo na roko. Tudi nekaj km poti, ki jo v Štorjah uporabljajo za rekreativno hojo vsi, ki želijo ohranjati zdravo srce, je bilo z nekaj vmesnimi postanki zanimiva in zgodovinsko vredna etapa.

Simpatična odrska predstava mladih in nekaj večno mladih, v kulturnem hramu v Štorjah, prepletena s plesom, igro in glasbo, je odražala spoštljivost dogodka in dobrodošlico vsem, ki smo si tisto nedeljo vzeli čas.

In bilo je vredno.

Hvala Kraševkam in Kraševcem, bili ste odlični gostitelji.

Za vse, ki ste tokrat manjkali, pa nasvet. Sledite obvestilom o dogodkih na ravni slovenskega Društva za srce, kot tudi podružnice, kjer ste včlanjeni.

Presenečeni boste!



Darinka Pavlič Kamien

Delavnica o uporabi pametnih telefonov

V ljubljanski podružnici smo začeli potovanje skozi digitalni svet. Prvih 12 naših članov/ic je uspešno opravilo 10 urno delavnico uporabe pametnega telefona, ki smo jo poimenovali Potovanje skozi digitalni svet.

Zadovoljni udeleženci/ke so najboljši dokaz koristnosti tega projekta, ki smo se ga lotili v sodelovanju z ZOPS (kratko: Zveza pacientov Slovenije). Prav vsi si želijo še dodatnih nadaljevalnih tečajev. S pametnimi telefoni, če jih obvladamo, si lahko močno pomagamo pri načrtovanju in izvajanju preventive.

Sledili bodo novi tečaji že v začetku prihodnjega leta. Pridružite se nam. Na naših spletnih straneh boste obveščeni pravočasno. Pogum velja.



Franc Zalar

Vodenje po Ljubljani

Malo nas je sicer zeblo, ampak bilo je vredno potrpeti. Na sprehodu po delu Ljubljane smo zvedeli marsikaj novega in spoznali, da bi bilo koristno vedeti kaj več o našem mestu. Od Tromostovja in Prešernovega spomenika do Mestne hiše (seveda po ovinkih mimo Stolnice, nekdanjega liceja, kjer je danes tržnica z Vodnikovim spomenikom, nekdanjega domovanja gasilcev, kjer je danes Lutkovno gledališče in postaja vzpenjače na grad, novega Roga in Cukrarne). Med drugim smo zvedeli, zakaj je Vodnikov spomenik s hrbtom obrnjen proti tržnici.

Vse to in še več bomo zvedeli med novimi vodenimi sprehodi po naši Ljubljani. Naslednji bo že 10. decembra.

Kot se spodobi, smo za konec torti, namesto jagode, dodali še pogovor z našim prijateljem, županom mestne občine Ljubljana Zoranom Jankovičem. Zahvala prijazni vodički in pa človeku, ki je res imenitno organiziral sprehod po našem mestu, Marku Morelu, članu upravnega odbora Podružnice Ljubljana.



Franc Zalar



PODRUŽNICA POSAVJE

Posavci in naši zdravniki

Za člane društva za zdravje srca in ožilja Slovenije – Podružnica Posavje skrbijo naši zdravniki v zdravstvenih domovih po občinah in Splošni bolnišnici Brežice, Novo mesto in delno tudi Celje. Prav je, da se v zadnji letošnji številki revije Za srce zahvalimo za njihov trud in uspehe pri zdravljenju. V redkih primerih so tudi neuspešni ali od njih pričakujemo preveč.

Letošnje leto je bilo zaznamovano s političnim konfliktom med državo in osebjem v zdravstvenih ustanovah. Zdravi politiki in politikantje, ki še ne potrebujejo zdravstvene oskrbe, stojijo na nerazumnih političnih okopih, ki jih motivira zavist in pravica do dodeljevanja denarja. V naši bolnišnici v Brežicah ne poznam srednjega medicinskega kadra z jahto, izredno dragim avtomobilom ali več hišami. Ne poznam tudi nobenega zdravnika, ki bi imel vse to. Če je to kdo drugje v Sloveniji, je gotovo »prisesan« na javni denar skozi razpise države ali politično privilegirani posrednik zdravstvenega materiala. Kot bolnik se ne sprašujem, ali je moj zdravnik preveč plačan. Imam le željo, da me sprejme in mi pomaga.

Vem, da zelo primanjkuje zdravstvenega osebja in smo pacienti lahko samo hvaležni, če je kdo pripravljen delati več, pa naj si bo to pri optiku, v zasebni zdravstveni ustanovi ali kot nadure v javni zdravstveni ustanovi, kjer je zaposlen. Takemu zaslužku pacienti zagotovo ne nasprotujemo. Če so kje anomalije v organizaciji dela in v izplačilih, mora to urediti naročnik storitve z zakonskimi predpisi in s kontrolo s strani državnih organov. Tu je vir večine nesoglasij.

Pacienti se moramo zavedati, da so tudi zdravstveni delavci

ljudje, ki zbolijo in so v enakih stiskah kot mi. Tudi zanje je žal v več primerih ozdravitev neuspešna. Kar nekaj primerov je tudi prezgodnje smrti. Moji trije osebni zdravniki, ki sem jim povsem zaupal in so zame storili vse, kar je potrebno za moje zdravje, so žal že pokojni. Tudi specialisti obolevajo. Ko jih potrebujemo, zvemo, da ne delajo več. Pacient in zdravstveni delavec lahko ustvarita lep medsebojni odnos, če sta oba spoštljiva drug do drugega. Lahko nastane tudi pravo prijateljstvo. Vsi smo ljudje.

Na zdravstvene delavce lahko negativno vpliva pacient s svojo aroganco, občutkom prikrajšanosti ali celo z znaki nasilja. Jasno je, da agitatorji, ki še ne potrebujejo zdravstvenih storitev, prilivajo olja na plamen takih ravnanj. Škoda je vse večja.

Vsak posameznik se v spominih v starosti srečuje s svojimi pozitivnimi in negativnimi dejanji. Žal se pozitivnosti ne da povečati in negativnosti ne odpraviti. Zaradi tega je potrebno, da v vsakem dnevu življenja premislimo, kako bomo na okoliščine reagirali, da nas ne bo nekoč težila lastna vest.

V centrih za krepitev zdravja v okviru zdravstvenih domov Posavja se trudijo pritegniti in osveščati prebivalstvo o nujnem zdravem načinu življenja. Nudijo predavanja z različnimi temi in delavnice za ohranjanje vitalnosti in zdravja. Izvajajo tudi individualne pogovore in dajejo nasvete za nadaljnje ukrepanje. Tudi posavski »srčniki« koristimo dane priliko. ♥

Franc Černelič

Jesenski dogodki v Posavju, ki so nas privabili

V torek, 10. 9. 2024, smo v Brežicah poslušali razlago vzrokov bolečin, ki izhajajo iz hrbtenice in vse o možnih blažitvah bolečin.

V torek, 17. 9. 2024, je imel Center za krepitev zdravja Brežice dan odprtih vrat z zanimivo predstavitvijo, predavanjem in

različnimi meritvami. Sodelovala so tudi društva na področju zdravja, ki pokrivajo Občino Brežice. Žal je bil deževen dan, ki je preprečil številčnejši obisk. Za tiste, ki še niso na »zdravstvenem kartonu«, je obisk centra za krepitev zdravja koristna možnost, ki jo je vredno uporabiti. Prijazno medicinsko in terapevtsko osebje vas bo prepričalo, da je bil obisk za vas nadvse koristen. Tudi za stalne uporabnike ambulant in bolnišnic je pogovor in napotek še kako koristen.

V soboto, 28. 9. 2024, je Podružnica Posavje pripravila že tradicionalno proslavo ob Svetovnem dnevu srca. Prisotne je pozdravila podpredsednica podružnice dr. Milena Strašek. Sledil je kulturni



Center za krepitev zdravja Krško
(Foto: Franc Černelič)



Del udeležencev na proslavi ob Svetovnem dnevu srca –
Posavje (Foto: Jani Žarn)



Ljubislava Škibin in Iztok Čebihin pozdravljata prisotne in dajeta navodila o dogajanju v Štorjah (Foto: Franc Černelič)

program Glasbene šole Brežice in zanimivo predavanje psihologa magistra Ivana Jakovljeviča s temo: »Vpliv stresa na srčno-žilne bolezni in pomen optimizma«. Med nami je bil tudi predsednik društva dr. Matija Cevc, ki nam je spregovoril in pohvalil temo predavanja.

V nedeljo, 13. 10. 2024, smo se z avtobusom že ob 6.30. uri odpeljali proti Sežani v kraj Štorje na vseslovensko srečanje članov Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Avtobus bi bil poln, če ne bi bilo nekaj odpovedi. Vseeno se nas je 41 članov udeležilo srečanja. Vreme ni bilo najbolj prijazno z začetnim dežjem, ki je na našo srečo hitro prenehal. Organizatorji so izpeljali ves program.



Pohodniki 6 km pohoda
(Foto: Jani Žarn)

Posebno smo bili veseli domačega narečnega kulturnega programa. »Ma su bli dobr«. Hvala vsem za opravljeno delo. V poznih popoldanskih urah smo srečno prispeli domov.

Pa zdravo in veselja polno naslednje leto.

Franc Černelič

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO

Čestitke in zahvala Podružnici za Kras

Udeleženci vseslovenskega letnega srečanja članic in članov Društva iz Podružnice za Dolenjsko in Belo krajino se toplo zahvaljujemo vsem požrtvovalnim Krašovkam in Krašovcem za srčen dan, ki ste nam ga pripravili 13. oktobra v vaši Štorje in njeni okolici. Zdelo se je, da z vsakega koraka na poti, z vseh strani centralnega dogajališča, z vseh vas, ki ste poskrbeli, da nam je dan ostal v neizbrisnem spominu, vejejo same pozitivne energije, dobre in nalezljive. Se sprašujemo, morda pa k takšnemu stanju

duha ljudi in pokrajine pripomore kraška burja, morda pa energije z bližnje skalne gmote, o čemer govori zgodba, ki smo jo slišali iz pripovedovanja vodnika na Želodkovi poti. Ja, za srečo je treba imeti srečo. Kakor koli, spoštovane Krašovke in Krašovci, lepo nam je bilo v vaši družbi. Pa še naprej SREČNO! V imenu ekipe Podružnice za Dolenjsko in Belo krajino.

Sonja Gobec

Hoja v naravnem okolju

V oktobru smo zajemali še zadnje tople žarke pred prihodom hladnejšega, turobnega in vlažnega obdobja

Da pred vplivi prehodnega vlažnega jesensko-zimskega obdobja okrepimo naša telesa, menimo, da je hoja v neokrnjenem naravnem okolju zelo dobrodošla, hkrati pa pomeni enega od temeljev za ohranjanje dobrega počutja in zdravja na sploh.

Prvo soboto v oktobru smo si zastavili organizirati eno od naših srečanj, poimenovanih **Pohod za srce, to pot na območju Dolenjskih Toplic s pohodom po delu Arheološke poti Cvinger in bližnji okolici**. Začetku oktobra so, žal, v naravi gospodarila

izjemno neprijazna in neprizanesljiva vremenska dogajanja, zato smo, po posvetu z vodnikom Planinskega društva Pohodnik in vodjo našega pohoda Gorazdom Primicem po ogledu trase poti, tik pred predvidenim datum izvedbe pohoda, naše srečanje preložili na soboto, 12. oktobra in izkazalo se je, da je bila odločitev odlična. Tega dne, torej 12. oktobra, se nam je pa po pričakovanih jutranjih meglicah, kot se za ta čas spodobi, odprla čista modrina neba, obsijal nas je sonček, ki mu jesenski čas že jemlje energijo, zato je pa vsak žarek toliko bolj dobrodošel, njegovo božanje pa izjemno prija.



*Dijakinji pri izvajanju meritev. Seveda si vsak želi, da bi bili rezultati v mejah dobrih vrednosti
(Foto: Marija Novak)*

Terme Krka Dolenjske Toplice so nam omogočile, da se zberemo na njihovi Jasi, kjer so nas za začetek dneva, za dvig energije in pripravo na pot, postregli s kavo ali s sadno-zeliščnim čajem in malo posladkali z rogljičkom, v vedenju, da bomo zaužile kalorije hitro pokurili ob začetnem vzponu na najvišjo točko Cvingerja (predstavitev Arheološke poti Cvinger lahko najdete na spletnih straneh Občine Dolenjske Toplice).

V skladu s priporočili stroke smo pred samim štartom na pot poskrbeli za ogrevanje naših mišic in sklepov. Ogrela nas je naša zvesta sodelavka in podpornica pri skrbi za preventivo zdravja Katica z nekaj vajami iz nabora 1000 gibov Šole zdravja.



*Naš vodnik Gorazd v nagovoru udeležencem
(Foto: Marija Novak)*



Razpoloženi udeleženci Pohoda za srce po Arheološki poti Cvinger in okolici na zaključku prireditve na Jasi v Dolenjskih Toplicah (Foto: Marija Novak)

Primerno ogrete in nasmejanih obrazov je pred štartom v imenu Podružnice in Planinskega društva Pohodnik Novo mesto, ki vsa leta skrbi za vodenje naših Pohodov za srce, nagovoril Gorazd Primic in nam na kratko predstavil traso poti ter nam na srce položil nekaj osnovnih napotkov za varno hojo. Prisotni smo se predali vodenju planinskima vodnikoma PD Pohodnik Gorazdu Primicu in Marku Remsu ter naši dobri znanki Elici Pavlič, ki je poznavalka območja, skozi katerega nas je vodila pot.

Elica nas je priložnostno tudi seznanila s kakšno podrobnostjo videlih krajev. Začetni del našega današnjega pohoda smo sledili oznakam poti, za kar so snovalci poti uporabili model bronaste vedrice (situle), v nadaljevanju pa oznakam turističnih poti Občine Dolenjske Toplice, torej smo stopali po krajših odsekih Arheološke poti Cvinger, poti Topliški krog, Poti okoli Cvingerja in Poti na Krko. Ob poti pa smo se srečali tudi z oznakami poti E-7, Knafeljčevo markacijo, ki označuje Slovensko planinsko pot in markacijo mednarodne spominke poti zaveznitva – Vranov let, ki poteka po krajih med Metliko in Ožbaltom, skozi GEOSS.

Po nekaj manj kot 7 kilometrih nenaprone krožne poti smo se vrnil na Jaso, kjer so nas pričakale dijakinje Srednje Zdravstvene in kemijske šole Novo mesto in so nam pod mentorstvom njihove profesorice Sare Muška Žlak preverile stanje našega krvnega tlaka, pulza in saturacije. Ob izmerjenih vrednostih in posvetu z izvajalkami meritev med udeleženci ni bilo zaznati pretirane zaskrbljenosti in vznemirjenosti, morda pa so rezultati komu tudi dali povod, da se resno spopade s previsokimi odstopanji od priporočenih vrednosti.

In za prijetno zaokroženje današnjega dne za vse prisotne na zaključku poti na Jasi iz velikega lonca postrežen zaslužen topli obrok izpod rok mojstrov kuhinje Term Krka – Zdravilišče Dolenjske Toplice.

Sonja Gobec

PODRUŽNICA CELJE

Ko je praznik!

Ali 40 in 30 let aktivnosti na področju preventive v kardiologiji na Celjskem.



Župan Matija Kovač in predsednik podružnice Celje, prim. Janez Tasič (z desne)



Prof. dr. Zlatko Fras in prim. Janez Poles (z desne)

Pred 30 leti je ustanovljena Celjska podružnica društva Za Srce (ZZSO Slovenije).

Že 10 let pred tem pa Koronarni klub Celje, ki tudi združuje predvsem srčne bolnike in tudi njihove svojce.

Vsa ta leta poteka intenzivno sodelovanje med obema društvoma, saj v praksi ni enostavno razdeliti primarno in sekundarno preventivo. Vse poteka vzporedno, v različnih generacijah in skupinah, ki pa so organsko povezane. Ker je vse to delo prostovoljno je težko pridobiti ljudi, da bi sodelovali v programih preventive vsa ta dolga leta. Ker sem od začetka aktiven v obeh vem, da je takšno sodelovanje potrebno in koristno.

Pogosto organiziramo skupna predavanja, pohode, praznovanja, posebno ob Svetovnem dnevu srca.

Letos je ta praznik sovpadal z obletnicami naših društev, zato smo namesto pohoda priredili tudi deloma skupno proslavo v Narodnem domu v Celju.

Dogodek je potekal 3. 10. 2024 ob 16. uri. Na srečanju je bilo

največ govora o vlogi preventive in o prizadevanju vseh, ki so v desetletjih delovali predvsem kot prostovoljci in o uspehih, ki jih je ob tem Slovenija dosegla na tem področju. Slovenska kardiologija je za celo desetletje prehitela zahteve Luksemburške deklaracije in že leta 1994 Združenje Kardiologov Slovenije pod vodstvom prof. dr. M. F. Kenda ustanovi delovno skupino za preventivo in rehabilitacijo. Dve leti pozneje že izdamo Učbenik o Rehabilitaciji (1996).

Že več kot desetletje pred tem pa sta pričela delovati prva Koronarna Kluba (1982 Ljubljana in 1984 Celje).

Leta 1991 je bilo ustanovljeno Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, ki se registrira za delovanje na področju primarne preventive, s sedežem v Ljubljani. V naslednjih letih so se ustanovljale podružnice drugod po Sloveniji in med prvimi tudi v Celju.

Slovesnost se je pričela s petnajst minutno zamudo, saj je po navadi pot iz Ljubljane na Štajersko povezana z večnimi prometnimi težavami.

Po odličnem sodelovanju v pripravi zahtevnega programa, je



Predsednik Koronarnega kluba Franjo Luc



Pozdrav Župana občine Celje



Primarij Janez Tasič med govorom

vodenje cele slovesnosti profesionalno izvedla gospa Saša Aleksandra Pukl. Po otvoritvi in pozdravih je zaigral trobilni ansambel in ob Slovenski himni smo vsi pozdravili dogodek s stoječim priznanjem naši Sloveniji.

Po pozdravnem govoru predsednika Koronarnega kluba gospoda Franja Luca in Celjskega župana gospoda Matija Kovača.

V sproščnem slogu o uspehih preventive in perspektivah medicine v Sloveniji nam je predaval prof. dr. Zlatko Fras, za kar je prejel navdušujoč aplavz.

Na slovesnosti so sodelovali različni umetniki. Poleg Trobilnega ansambla je s plesno točko svečanost popestrila Celjska plesalka Anja Titan.

V krajšem prikazu sem po plesni točki predstavil razvoj in pomen sodelovanja v programih preventive na Celjskem a tudi uspehe teh prizadevanj.

Moški pevski zbor iz Vojnika je pod vodstvom dinamične dirigentke sodeloval kar z venčkom slovenskih ponarodelih in umetniških pesmih. Navdušeno občinstvo ga je le težko spustilo z odra, a je po podelitvi priznanj ponovno dokazal svojo odličnost zborovskega petja.

Za prizadevanje in sodelovanje v teh letih je bilo podeljenih kar nekaj priznanj. Vsa ta priznanja sva slavljencem izročila predsednik koronarnega kluba Celje gospod Franjo Luc in moja malenkost.

Kdor dela tudi zasluži nagrado! Veliko je bilo pozdravov in čestitk iz sosednjih krajev, društev in tudi posameznikov.

Sledilo je druženje ob drobnem prigrizku, ki so ga pripravili



Trobilni ansambel Celjske Glasbene šole

dijaki Celjske Gostinske šole. Nazdravili smo s kozarcem vode, sokom in tudi z rujno kapljico, ki pa ni tekla v potokih, saj smo bili vezani na svoje prevozne konjičke. Dogovorili smo se za nadaljnje skupno delo na različnih področjih, iskanje novih mladih moči, sodelovanje s Centrom za krepitev zdravja in z Zdravstveno fakulteto, občinami in z centri, ki nas povezujejo s Slovenijo v celoto.

Lep pozdrav!

Janez Tasič

Foto: arhiv avtorja

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

»S srcem v akcijo« tudi na Gorenjskem

Gorenjska podružnica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije je tudi v letošnjem letu sodelovala v mednarodni kampanji ob svetovnem dnevu srca, ki jo vodi Svetovna zveza za srce.

Gorenjska podružnica društva je ob svetovnem dnevu srca organizirala tradicionalno srečanje članov podružnice v Hotelu Špik v Gozdu – Martuljku. Na srečanju, ki je potekalo pod geslom »S srcem v akcijo«, so poudarili pomen preventive, posebno z vidika boleznih srca in ožilja. Te sodijo med vodilne vzroke smrti tudi v Sloveniji. Svetovni dan srca je opomnik ne le kako zmanjšati dejavnike tveganja, pač pa kako krepiti dejavnike zdravega življenjskega sloga, kot so zdrava prehrana, gibanje in ne - kajenju“. Na nekatere dejavnike, kot so starost, spol ali dednost, ne moremo vplivati, vendar lahko z zdravimi življenjskimi navadami in po potrebi tudi z zdravljenjem bolezni z zdravili znatno zmanjšamo tveganje ali odložimo za srčne infarkte, možganske kapi in perifernih obtočnih motenj.

Srečanja se je udeležilo nekaj manj kot 30 udeležencev. Gorenjska podružnica društva za zdravje srca in ožilja je tudi letos pripravila program v sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja Zdravstvenega doma Kranj. Zbrani so imeli priložnost sodelovati v različnih aktivnostih. Med drugim so potekala delavnica o zvišanem krvnem tlaku, meritve krvnega tlaka in sladkorja ter svetovanje o zdravem načinu življenja.

V sklopu rožnatega oktobra, s katerim ozaveščamo o raku dojk,

pa so opozorili tudi na pomen samopregledovanja dojk. Eno od ključnih sporočil dogodka je bilo, da imamo priložnost, možnost in ne nazadnje dolžnost, da prispevamo k boljšemu zdravju bodisi kot posamezniki z usmerjenostjo v zdrav življenjski slog, bodisi kot družba, odločevalci, politika z zagotovitvijo ustreznih pogojev in možnosti.

Erika Povšnar



Meritve so vedno dobrodošle

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Sprehod ob Soči, Tolminki in v stari del Tolmina



Na sotočju Soče in Tolminke (Foto: Slavica Babič)



V starem centru Tolmina (Foto: Slavica Babič)

Po deževni pomladi in vročem poletju nam je na pobudo Slavice in Božene uspelo realizirati spoznavni Sprehod ob Soči, Tolminki in v stari del Tolmina. Po Kosmačevo bi rekli – bil je lep septembrski dan, svetel in zvoneč, kakor iz čistega srebra ulit, ko smo se odpravili na pot. Na zbornem mestu se nam je pridružila ga. Karla Kofol, kustosinja etnologinja, ki nam je prijazno in zanimivo odkrivala lepote in zanimivosti Tolmina in okolice.

Pot nas je najprej zapeljala do nemške kostnice, nedaleč od Tolmina. Ob sotočju Soče in Tolminke je nemška država leta 1938 zgradila kostnico, v kateri so pokopani posmrtni ostanki skoraj tisoč nemških vojakov, padlih na bojišču v okolici Tolmina v 12. soški ofenzivi. Materiali za izgradnjo tega pomembnega kulturnozgodovinskega in arhitekturnega spomenika so bili v Tolmin pripeljani večinoma iz Nemčije, objekt pa je gradilo podjetje iz Münchna. Osrednji del spomenika predstavlja kapela, ki je v notranjosti razdeljena na dva dela: v prvem so imena padlih vojakov vrezana v štiri hrastove plošče, v drugem, z umetno kovano pregrado ločenem prostoru, pa so na stene izpisana v mozaični tehniki. V sredini grobnega prostora je oblikovana grobnica neznanega vojaka v počastitev vseh tam pokopanih, katerih imen ne poznamo.

Pot nas je dalje vodila do sotočja rek Soče in Tolminke, ki je idiličen alpski biser naših najlepših rek. Peščeni bregovi, bele peščene zajede in smaragdna voda nudijo prelepe prizore. Poleti tukaj potekajo razni festivali, delavnice, koncerti in druge kulturne prireditve. Včasih je največ ljudi s celega sveta privabil festival Metal Days; takrat je bilo širše območje zasedeno s šotori in odri ter črno od udeležencev festivala.

Po kratkem počitku smo nadaljevali sprehod do ribogojnice »Faronike«, kjer gojijo postrvi šarenke za prodajo in za izpust v reko Sočo. Po naravoslovni učni poti »Ob Tolminki«, kjer smo spoznali avtohtone ribje vrste in grozljne ribjim vrstam, smo nadaljevali proti staremu delu Tolmina. Pogled se nam je ustavil na proizvodnem obratu Kmetijske zadruge Tolmin - Alpiji, v katerem sledijo več stoletni tradiciji izdelovanja mesnin v Posočju.

Zgodbe, ki jih govori stari del Tolmina z ozkimi uličicami, por-

tali, trgi in stopnišči, med katerimi vsak nosi svojo zgodovino, so neprecenljivo bogastvo kraja. Ob ozkih ulicah so živeli obrtniki, ki so za svojo dejavnost potrebovali vodo. V ulici Klanec je obnovljena rojstna hiša pesnice Ljubke Šorli. V starem delu Tolmina z labirintom ozkih uličic je še veliko bivalnih enot, a le prgišče poslovnih prostorov, ki običajno mestom podnevi narekujejo utrip in življenje. Na glavnem trgu je vodnjak, ki ga je dal zgraditi tedanji župan in lastnik gostilne Pri Kranjcu.

Ko smo zapustili trg, se nam je kmalu pogled odprl na Hotel Dvorec in na Tolminski muzej, ki se nahaja v samem središču Tolmina v nekdanji Coroninijevi graščini. V njem je na ogled stalna razstava Naplavine obsoške zgodovine, ki je sestavljena iz treh delov: arheološkega, zgodovinsko-etnološkega in umetnostno zgodovinske zbirke. Coroninijeva graščina v Tolminu je bila zgrajena v drugi polovici 17. stoletja kot nadomestek za propadajočo in težko dostopno grajsko utrdbo, ki je že od 12. stoletja stala na kopasti vzpetini Kozlov rob sredi kotline.

V muzeju smo si ogledali aktualno razstavo Trgovina, gostinstvo in turizem Zgornjega Posočja, katere avtorica je ga. Karla Kofol. Pregled razvoja vseh treh dejavnosti skozi čas je razdeljen v tri obdobja: pred prvo svetovno vojno, obdobje pod Italijo in čas po drugi svetovni vojni, do osamosvojitve Slovenije. Z bogatim slikovnim gradivom in razstavljenimi predmeti lahko obujamo spomin na utrip življenja ne le v Tolminu, Kobaridu in Bovcu, ki veljajo za turistične centre, pač pa tudi v posoških vaseh, kjer so svojčas delovale nepogrešljive trgovine in gostilne. Prikazane so fotografije Mosta na Soči pred zavezitvijo, lesenega razglednega stolpa na Kozlovem robu, prvih kopalcev zvepljenih term v Volčah, prvih smučarjev na Livku in še mnogo drugih zanimivih prizorov.

Na koncu smo se zapeljali do vstopa v Tolminska korita, ki so ena največjih naravnih znamenitosti na Tolminskem, hkrati pa najnižja in najlepša vstopna točka v Triglavski narodni park. Sprehod smo zadovoljni in prijetno utrujeni zaključili ob domačih dobrotah Okrepčevalnice Tolminska korita. ♥

Darja Nemeč

Pohod po buških poteh v Bovcu 5. 10. 2024

Bovec. V okviru festivala pohodništva doline Soče, vsako leto organizirajo tudi pohod po buških poteh. Od tam je doma naša podpredsednica dr. Cvetka Melihen Bartolič. Po nekajletnem premoru se je letos podala v akcijo, dogovarjanje, usklajevanje in padla je odločitev: v okviru društva gremo na pohod.

Naročili smo avtobus, zbirali prijave in odjave, kajti vremenska napoved se je spreminjala. Ni bila posebej obetavna. Toda 45 članov je bilo pogumnih, zaupalo v to, da imajo pogumni srečo in se odpeljalo v Bovec.

Na letališču v Bovcu so nas pričakali organizatorji pohoda – člani Turističnega društva Bovec – z dobrodošlico, kavo in pijačo. Glede na deževje v minulih dneh in posledično razmočenostjo terena, je bilo potrebno pot nekoliko spremeniti in prilagoditi razmeram. Iz Bovca smo se po cesti vzpenjali skozi Kaninsko vas in proti Kaninu, nato pa zavili na kolovoz in stezo pod Rombonom. Na vrhu vzpona, ob predahu, so nas domačini počastili s pijačo in prigrizkom. Takrat je začelo tudi rahlo deževati in vsa skupina je postala mavrično pisana. Prav v veselje mi je bilo opazovati živahne barve pelerin in pisanih dežnikov. Vse se je mešalo z jesensko, še zeleno barvo narave in prekrivalo sivino neba.

Dobre tri ure smo hodili, bili veseli in zadovoljni. Seveda pa je bilo pravo zadovoljstvo na cilju. Prijetno utrujeni smo se posedli, dobili pijačo in za piko na i še izvrsten golaž s polento.



*Krenili smo po buških poteh
(Foto: Milena Podgornik)*

Naše medicinske sestre so na cilju izvajale meritve, ki se jih je udeležilo veliko članov.

Še en lep dogodek, lep prijeten pohod smo doživeli. ♥

Slavica Babič

Čudovit izlet na otok Korčula

Se spet naša draga Slavica je namenila, da nas na Korčulo bo popeljala.

Natanko ob 24h smo se v Novi Gorici dobili in kmalu proti lepi Dalmaciji smo krenili.

Na avtobusu smo celo pot prespali, v Splitu pa smo se kar hitro prebudili.

Veliko od nas smo se prvič srečali, a kmalu bili smo kot ena velika družina.

Hotel naš je bil prav pri morju in vsak trenutek lahko zaplavaš v čudovitem morju.

Obiskali smo grob dragega Oliverja Dragojevića, se poklonili njegovemu spominu in ob grobu poslušali njegovo pesem.

Odšli smo tudi na ogled Vele špilje, od koder je čudovit razgled na Velo Luko.

Obiskali smo tudi otok Lastovo, odšli tudi v mesto Korčula, čudovito mesto, katero nam bo ostalo v lepem spominu.

Nekateri so odšli v Lumbardo na pokušino njihovih tortic in likerjev.

Vsako jutro so ta-zgodnji pri morju telovadili.

Zvečer smo se družili na terasi, si kaj lepega povedali in kaj dobrega popili.



Skupina pred hotelom Posejdon (Foto: Jordan Kodermac)

Kako je čudovito, ko nas zjutraj sonce obsije, v morju slišim čudovite melodije in nam vsak dan da veliko lepe pozitivne energije.

Teden hitro je minil in vsi si močno želimo, da bi se tak čudovit izlet še velikokrat ponovil!

Vsi udeleženci tega izleta se zahvaljujemo gospe Slavici za organizacijo in lepe, čudovite dneve, ki smo jih skupaj preživeli. ♥

Nada Koncut

Srce

Moje srce v prostoru in času.
Noč in dan.
Ukradli so ga malo. Lani, včeraj.
Zjutraj. Največ celo ponoči.
Ukradli so ga košček.
Namerno? Nenamerno?
Ah, veliko sem ga podarila, seveda.
In malo ga je ostalo in je čisto prosojno.
Sam Bog ve, kam zre.

Ne molčim

Prijatelj moj! Ob tebi nocoj doživljam globino.
Ko srce trudno odštevam. In jaz molčim.
V hrepenenju po upanju. Tik-tak.
In jaz upajoče molčim.
V hrepenenju po veri v neskončen tik-tak.
In jaz verujem. Molčim.
V hrepenenju po ljubezni. Se ne umiri.
In jaz – ne molčim.

Pavlina Bizjak

Naše zvesto srce

Srce naš zvesti je organ,
ki neutrudno nam v prsih bije,
od rojstva, v težavah in veselju,
neutrudno služi nam vsakdan.

Generator, ki v njem deluje,
energijo daje in sproži utrip,
je stroj celoten, ki zvesto služi,
pri vseh živalih in vseh ljudeh.

Prizanaša, ljubi in oprošča,
utrip pa hitro uravna,
ne ozira se na mlade ali stare,
velikost, na raso in na spol.

Pa še vedno vse naloge,
opravlja zvesto in skrbi,
da vse organe v telesu
s hrano dobro oskrbi.

Po letih mnogih, se počasi utruji,
upočasni se, pod bremenom let,
pregreh, veselja in mladosti,
se srček naš za vedno nam ustavi.

Jordan Milost

DRUŠTVO ZA SRCE ZA MARIBOR IN PODRAVJE

V Mariboru smo dostojno zaznamovali Svetovni dan srca

Ob svetovnem dnevu srca širom po svetu in tudi pri nas združimo moči pri ozaveščanju, kako pomembno je zdravje srca in žil za dolžino ter kakovost naših življenj, za doseganje uspehov in ohranitev zadovoljstva, za radost do življenja.

Vsako leto 29. septembra napoči ta dan, letos ga zaznamujemo že petindvajsetič. Osrednji dogodek smo že drugo leto zapored organizirali v zaprtih prostorih nakupovalnega središča Supernova, kar se je izkazalo kot dobra odločitev glede na spremenljive vremenske razmere in občutljive aparature, ki smo jih uporabljali. Organizatorji smo kot člani Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje skupaj s prostovoljci, študenti in izvajalci opravljali dela in storitve brezplačno in bili po mnenju množice uporabnikov pri tem uspešni in pohvaljeni, posebej imenovali se ne bomo.

Izpostavljamo pa zahvalo Supernovi v Mariboru g. Žigi Štampferju, zastopniku firme GE g. Stanku Pšeničniku za možnost uporabe vrhunske ultrazvočne

aparature, izvajalcu meritev z Oddelka za nevrologijo UKC Maribor, zdravniku nevrologu g. Alešu Kodeli.

Za prijetno vzdušje in lažje čakanje na željene preiskave je poskrbel g. Rudi Šantl, operni pevec.

V sobotnem dopoldnevu smo ob podaljšanem urniku opravili preko trideset presejalnih ultrazvočnih pregledov vratnih žil, preko petdeset enokanalnih Ekg monitorjev za iskanje in potrjevanje srčnih aritmij – od teh smo osmim preiskovanim z motnjami ritma poslali izvid na dom, pa še za določitev gleženjskega indeksa smo imeli čas in prostor. Določali smo tudi zasičenost kisika, merili krvni tlak in holesterol ter krvni sladkor. Smo bili utrujeni? Smo, a tudi zadovoljni.

Pogrešali smo zanimanje medijev pred, med ali po dogodku - kljub obvestilu. Bo pa drugič boljše!

Ne pozabite, preprečevanje bolezni srca in ožilja bi naj po raziskavah zmanjšalo posledice in smrti za 50 %.

Torej »S srcem v akcijo« kot je bilo letošnje geslo svetovnega dneva srca!

Mirko Bombek

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.

NAPOVEDNIK DOGODKOV

PODRUŽNICA LJUBLJANA

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

Vabilo na voden ogled praznične Ljubljane

Ljubljanska podružnica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije vabi člane **na voden ogled praznične Ljubljane, v torek, 10. decembra 2024**, po najbolj zanimivih zgodovinskih in arhitekturnih »postajah«. **Zbirno mesto je ob 10.00 pri Prešernovem spomeniku na Tromostovju, v nadaljevanju pa sledi:**

- Frančiškanska cerkev in Tromostovje
- Plečnikova tržnica s Stolnico
- Zmajski most
- Cukrarna (dogovarjamo se za krajši ogled)
- nazaj do Mestne hiše z Robbovim vodnjakom

Program traja **okoli 2 uri**, svetujemo **udobno obutev in primerno topla oblačila**. Dež ne bo ovira.

Za skupino 25 udeležencev je cena na osebo 8 EUR. V primeru, da bo skupina štela le 20 oseb, pa 10 EUR.

Obvezne prijave do zapolnitve skupine do 25 oseb, prosimo, sporočite na telefonsko št. 01/234 75 50 ali na e-naslov: drustvo.zasrce@siol.net.

Digitalno izobraževanje članov in članic Podružnice Ljubljana

V ljubljanski podružnici Društva za Srce smo v sodelovanju z Zvezo organizacij pacientov Slovenije (ZOPS) organizirali prvo od še nekaj načrtovanih 10-urnih brezplačnih **delavnic Uporabe pametnega telefona /tablice in računalnika**.

Zanimanje je bilo izjemno veliko in prosta mesta smo zapolnili v zelo kratkem času. V novem letu bomo z delavnicami nadaljevali, termine pa bomo še sporočili. Prijave zbiramo na e-naslovu: drustvo.zasrce@siol.net ali na tel.št.: 01/234 75 50.

Vabimo predvsem članice in člane ter naše prijatelje in prijateljice, starejše od 65 let.

December, mesec ozaveščanja o krepitvi naravne odpornosti

Od 2.12. do 31.12.2024 vabljeni na brezplačno svetovanje o krepitvi naravne odpornosti v Posvetovalnico za srce na Dalmatinovi ulici 10, Ljubljana.

Poleg svetovanja boste po želji lahko opravili tudi naše redne meritve.

Obvezno naročanje preko e-pošte: posvetovalnicazasrce@siol.net ali telefona 01 234 75 55 (ponedeljek in petek med 8.30 in 9.00 ; sreda med 14.00 in 14.30).

Prisrčno vabljeni.

Predavanja

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

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

POSVETOVALNICA ZA SRCE

Dalmatinova 10 (prvo nadstropje), Ljubljana,
T.: 01/234 75 55, E: posvetovalnicazasrce@siol.net

Meritve krvnega tlaka, srčnega utripa, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, celotni lipidni profil (vse maščobe v krvi, HDL, LDL), hemoglobina, snemanje in interpretacija izvida EKG, meritve

gleženjskega indeksa (je pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih okončinah), meritve pulznega vala (hitrost pretoka krvi po arterijah oz. pokazatelj togosti žil), meritve venske pletizmografije (moč venske mišične črpalke) ter zdravstveno-vzgojno svetovanje.

Delovni čas:

♥ **ponedeljek, torek, četrtek in petek od 9.00 do 12.00**

♥ **sreda od 11.00 do 15.00**

OBVEZNO NAROČANJE zaradi varovanja zdravlja:

♥ 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 boleznih dihal (vročina, kašelj, nahod) ne sprejemamo.

Hvala za vaše razumevanje in prisrčno dobrodošli.

VABILO NA SOBOTNE PREVENTIVNE MERITVE IN POSVET

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

Na pregled pridete brez predhodnega naročanja.

Cenik storitev (v EUR)

Vrsta preiskave	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 strdki)	13,00 EUR	15,00 EUR
Celoten maščobni profil v krvi + glukoza (holesterol, HDL, LDL, trigliceridi, koronarna ogroženost)	16,00 EUR	18,00 EUR
Gleženjski indeks (pregled prehodnosti arterij na nogah)	6,00 EUR	9,50 EUR
Venska pletizmografija (pregled pretoka ven na nogah in moč venskih zaklopk)	6,00 EUR	9,50 EUR
Pulzni val (pregled togosti ožilja po telesu; starost žil)	6,00 EUR	9,50 EUR
24 urni krvni tlak in izvid	10,00 EUR	15,00 EUR
Enotedenska izposoja EKG in izvid	10,00 EUR	15,00 EUR
Tečaj temeljnih postopkov oživljanja in uporaba AED	15,00 EUR	20,00 EUR

Cenik velja od 1.1.2024

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

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

Vodena vadba »Aktivni senior«

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

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

Če bo zanimanje večje, bomo organizirali svojo skupino vadbe.

Nova priložnost za rekreacijo članic in članov našega društva!

Hodeči nogomet

Vsako 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 POHOD, zbor 8:30 na parkirišču Qlandije. Pohode vodi Slavica Babič (info in prijave: Slavica Babič, T: 068 120 695).

Vsako tretjo sredo v mesecu SPREHOD, zbor 8:30 na parkirišču Qlandije. Sprehode vodi Slavica Babič (info in prijave: Slavica Babič, T: 068 120 695).

Naš elektronski naslov je: info@zasrce-primorska.si

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

Obveščanje o dejavnostih

Člani Upravnega 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 nekoga drugega, ki vas bo obveščal. Sporočite na naslov: info@zasrce-primorska.si

morska.si. Žal nam pošiljanje po navadni pošti vzame veliko časa in visoke stroške poštnine. Hvala za razumevanje!

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

PODRUŽNICA CELJE

Glavni trg 10, Celje

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, zdravljenj, 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 uporabljen 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, pristrčno vabljeni!

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 enourno brezplačno rekreacijo plavanja v bazenih Term Dolenjske ali Šmarješke Toplice. Z rekreacijo bomo nadaljevali tudi v letu 2025. Spomnimo: v bazene boste lahko vstopili s člansko izkaznico za leto 2024 (do 30. 3. 2025), nato pa z izkaznico za leto 2025.

Nadaljujemo s pohodi v okviru aktivnosti **Z vlakom in peš odkrivamo zanimivosti Dolenjske in Bele krajine** (za prevoz uporabimo kartico za brezplačni prevoz z vlakom/avtobusom - velja za upokojece oz. starejše od 65 let) in napovedujemo:

v torek, 17. decembra 2024, gremo na doživetje prednovoletnega vzdušja našega glavnega mesta Ljubljane s sprehodom po centru mesta in vzponom na Ljubljanski grad.

Predvidevamo odhod v zgodnjih popoldanskih urah: odhod ob 13:18 z ŽP Center Novo mesto in po tem voznem redu z ostalih ŽP; povratek iz ŽP Ljubljana ob 18:53 (prihod na ŽP Novo mesto ob 20:35 in po tem voznem redu na ostale ŽP)

Podrobne informacije bomo najmanj 10 dni pred predvidenim odhodom objavili na spletnih straneh Društva na www.zasrce.si, poglavje DOGODKI, podnaslov Srčne poti, pohodi ali pa pokličete v Podružnico za Dolenjsko in Belo krajino (Sonjo) na tel. 051 340 880. Z novimi spoznanji bomo nahranili dušo, razširili obzorje znanj in vedenj, 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 opremitve v udobne uhojene pohodne čevlje, primerno se oblecite (v plasteh, da lahko oblačila odvezimate 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.

V sklopu aktivnosti Z vlakom in peš odkrivamo zanimivosti Dolenjske in Bele krajine

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

Predvidevamo:

♥ v torek, 28. januarja 2025, **POHOD PO BRVEH NOVEGA MESTA** (približno 12 km nenaporne poti);

♥ v soboto, 1. marca 2025, se pridružimo organiziranemu Pohodu po Jurčičevi poti (krajši, približno 12 km dolgi poti od Višnje gore do Muljave.

Podrobne informacije bomo najmanj 10 dni pred predvidenim odhodom objavili na spletnih straneh Društva na www.zasrce.si, poglavje DOGODKI, podnaslov Srčne poti, pohodi ali pa pokličete v Podružnico za Dolenjsko in Belo krajino (Sonjo) na tel. 051 340 880.

Matično Društvo na sedežu v Ljubljani nudi širok nabor preventivnih meritev – uporabite jih. Informacije o aktualnih meritvah

oz. naboru meritev in možnostih naročila nanje najdete v rubriki **Napovednik dogodkov** pod: **Podružnica Ljubljana**. Upokojece še vedno lahko za pot v Ljubljano uporabimo brezplačne prevoze z avtobusom ali vlakom.

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 pa nimate ustreznih naprav, poprosite za pomoč vaše mlajše družinske člane.

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Kontakt: Inge Sajovic 030 673 541

Vabilo v Gozd Martuljek

Gorenska 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: 031 335 578, 051 204 278

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

Društveni prostori: Pobreška c. 8, Maribor

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 – Z VAMI ŽE 33 LET

Zakoračili smo v jesen 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 na zadnjem jesenskem predavanju, ki bo decembra, kot vedno, na Medicinski fakulteti v Mariboru.

V naši reviji Mariborski srčni utrip (izšel aprila 2024) lahko poleg strokovnih člankov preberete še o ponudbi naših storitev.

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

Predvideli smo termine **meritev krvnih vrednosti, Ekg monitorja in meritev gleženjskega indeksa (GI)**.

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

Naše meritve izvajajo usposobljene medicinske ekipe – svetuje zdravnik specialist kadar je prisoten.

- ♥ **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. 12. 2024, 7. 1. 2025 in 4. 2. 2025.**
- ♥ **vsako prvo sredo v mesecu**, v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, med 7.30. in 9.30, brez EKG-monitorja, **4. 12. 2024 ter zaradi praznika 8. 1. in 5. 2. 2025.**
- ♥ **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. 12. 2024 ter 13. 1. in 10. 2. 2025**; prosimo za predhodno prijavo na 02/228 22 63 v času uradnih ur ali po e-pošti: tajnistvo@zasrce-mb.si
- ♥ meritve krvnega tlaka, krvnih vrednosti in EKG-monitor s svetovanjem zdravnika v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, Slomškov trg 5, izvajamo na **prvo delovno soboto** neparnih mesecev, **4. 1. in dne 1. 3. 2025.**
- ♥ **Nadaljujemo z akcijo –EKG monitor brezplačno udeležencem, ki se odločijo za šopek meritev krvnih vrednosti – glukoze, holesterola in trigliceridov..**

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

- ♥ **snemanje z enokanalnim EKG-monitorjem**, ki odkrije atrijsko fibrilacijo in opredeli druge aritmije, če so med snemanjem prisotne.

Meritve izvaja medicinska sestra in se zabeležijo v elektronski spomin. V primeru nepravilnosti shranjene posnetke dodatno pregleda zdravnik specialist in kratko obrazložitev preiskovani prejme po **pošti s časovnim zamikom; preiskava ni namenjena urgentnim primerom**, v kolikor odkrijemo večjo nepravilnost, preiskovanega napotimo v zdravstveno ustanovo. Snemanje se izvaja na stalnih merilnih mestih (glej zgoraj) in na sedežu društva - drugi ponedeljek v mesecu. **V sklopu posvetovalnice bo možna ob težavah z aritmijo 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**. Informacije, potrditev datumov in prijave sprejemamo na sedežu društva, po telefonu 02/228 22 63 v času uradnih ur in po e – pošti tajnistvo@zasrce-mb.si. Prispevek za člane je 7 € in nečlane 10 €. 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

Dr. Koren Krajnc Metka, dr. med., specialistka revmatologije, z Oddelka za revmatologijo UKC Maribor, bo predavala 12. 11. ob 18. uri, izjemoma zaradi zasedenosti naše stalne predavalnice, na Medicinski fakulteti, Taborska ul. 8. z naslovom »Tveganja za srčno-žilne bolezni pri bolnikih z vnetnimi revmatskimi obolenji«. O predavanju v mesecu decembru vas bomo še obvestili.

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. do 16. ure, 11. 12. 2024 ter 8. 1. in 12. 2. 2025**. Kratki nasveti na iste dneve **od 17. do 18. ure** tudi po telefonu na **041 395 973**. Prispevek **10 € za člane in 15 € 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 izposajo 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.

Vabila in objave

Vse dogodke Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje **praviloma** najavimo v dnevniku **VEČER** in po **Radiu Maribor**. Podrobnosti **na sedežu društva**: po telefonu na št. **02/228 22 63** v času **uradnih ur, vsak ponedeljek od 9. do 12. ure in vsako sredo od 9. do 14. ure ali na elektronski naslov**: tajnistvo@zasrce-mb.si.

Za sprotno obveščanje o predavanjih in drugih pomembnih dogodkih ter spremljanje različnih vsebin 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 tudi našo spletno stran www.zasrce-mb.si.

**OSTANITE ZDRAVI
BODITE DOBRO!**

				SESTAVIL MARJAN SKVORC	RUMENO RJAVA BARVA, OKER	DROBNI SUHI DELCI NA STVAREH	SPODNJI DEL ŽIVALSKÉ NOGE	IVO JAN	POPEVKA	OTOČJEV KARIBIH				
				NAUK O SVETLOBI	4									
				ROJAK, DOMAČIN		3								
				RADKO POLIČ				NUŠA TOME						
				STARI GRKI						12				
				OČAK, KI JE PREŽIVEL VESOLJNI POTOP	PISANA TROPŠKA PAPIGA	MATERIAL V ZVARU	GRŠKI BOG VETROV RIM. KRALJ: ??? MARCIJ			15				
								9						
ZA SRCE	SPODNJA OKONČINA	OKRASNI PREDMET NA UHLJU	Ž. OBLIKA IM. GORAN KITAJSKA (STAR.)	17						BOŽIDAR LAVRIČ PIJAČA IZ SADJA	5	GREGOR VIRANT	SLAP SAVINJE	KNJIGA ZEMLJE- VIDOV
JEDRSKA ELEK- TRARNA (ZARG.)						8			SKUPNA IGRA					
AM. ZVEZNA DRŽAVA (COLUMBUS)			7	IMETJE	ZA SRCE	PERSO- NALNI ODDELEK	MESTO V ZGORNJEM EGIPTU	NASILNA TATVINA	SVETLOBA, SIJ			18		
SLOV. KIPAR (ALOJZIJ)					DVOJICA UMETNA SNOV ZA IZOLACIJO				MORSKI SESALEC ROMULOV BRAT			NATAŠA LAČEN IZDELOV. PLAKATOV		14
ALPSKA SMUČARKA BUCIK	2			ČLAN SODNEGA ZBORA		10				IZDELEK KLEKLJAR. ODVEČNE STVARI	11			
												IZRASTEK NA GLAVI ZBOR ŠKOFOV		
								BRAZILSKI DIRKAČ FORMULE 1 (FELIPE)					OKROGEL PROSTOR ZA NASTO- PANJE	MAJHEN ČOP
				KRAJŠA OBLIKA IMENA RONALD				MODA ZELO KRATKIH KRIL	VTIČ KIS			19		1
				OMAR NABER			FRANC. REŽISER (EDOUARD) ZDRAVILO							
				DOLG, TANJŠI LESEN PREDMET		13						VELIK SNOV IZ OMLATENE SLAME		
				REKA V SREDNJI SIBIRIJI					6			SLOV. PESNIK ZAJC		16
				VRBOV GRM S KRATKIMI VEJAMI								ŽGANA PIJAČA IZ RIŽA		

Geslo prejšnje križanke je bilo: »S SRCEM V AKCIJO«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Vlasta LEGAT, Ljubljana, Darija JUG, Brestanica, Eva LUČOVNIK, Solkan, Blanka ŠTANDEKER, Fram, Elica PAVLIČ, Novo mesto. 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 5. januarja 2025 na naslov: Društvo za srce, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana. Rešitve lahko pošljete tudi na mail drustvo.zasrce@siol.net. Izzrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

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



Redke bolezni

*Spreminjamo življenja ljudi,
ki so jih prizadele redke
bolezni in težka stanja*



Redke bolezni v številkah



400 milijonov

ljudi po vsem svetu živi z redkimi boleznimi.¹



Trenutno je znanih več kot **10.000 redkih bolezni**,
a za več kot **90 %** med njimi še vedno ni odobrenega zdravljenja.^{2,3}



Bolniki na pravilno postavljeno diagnozo
običajno čakajo več kot **5 let**.⁴

Viri: 1. Rare disease facts [Internet]; <https://globalgenes.org/rare-disease-facts/>, dostopano 30.10.2024. 2. Fermaglich LJ, Miller KL. A comprehensive study of the rare diseases and conditions targeted by orphan drug designations and approvals over the Forty Years of the Orphan Drug Act. Orphanet Journal of Rare Diseases. 2023 Jun 23;18(1). 3. About GARD [Internet]; <https://rarediseases.info.nih.gov/about>, dostopano 30.10.2024. 4. Barriers to Rare Disease Diagnosis, Care and Treatment in the U.S.: A 30 Year Comparative Analysis. National Organization for Rare Disorders; 2020 Nov. Dostopno na: https://rarediseases.org/wp-content/uploads/2020/11/NRD-2088-Barriers-30-Yr-Survey-Report_FNL-2.pdf