

ZA SRCE



Letnik XXXIV • št. 1-2, februar 2025 • cena: 2,70 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



**Dr. Luka Peternel – pot zdravlja od razvoja do pravilne in varne uporabe •
Ugotavljanje koronarne ogroženosti na podlagi hiperlipidemije
s poudarkom na Lp(a) • Slabokrvnost – ko za težave ni krivo srce •
Ko odpovejo prebavila, se življenje postavi na glavo**

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:

Heart Failure Signs and Symptoms; dostopno na www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/warning-signs-of-heart-failure

(zadnji dostop feb 2025)

Informacijsko gradivo za javnost.

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



**Boehringer
Ingelheim**

Boehringer Ingelheim RCV,
Podružnica Ljubljana,
Šlandrova 4b, 1231 Ljubljana - Črnuče

SC-SL-01933
Datum priprave informacije: februar 2025

Kje se skriva preventiva?

Matija Cevc



V Sloveniji se radi pohvalimo, da se je v zadnjih 30 letih umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni zmanjšala pri moških in ženskah za več kot 50 %. Smo med prvimi državami v svetu, kjer je pri moških umrljivost zaradi raka že leta 2009 prehitela tisto zaradi srčno-žilnih bolezni, pri ženskah pa se je smrtnost zaradi srčno-žilnih in rakavih bolezni izenačila leta 2022. Pred leti je bilo ocenjeno, da je k tako izrazitemu znižanju srčno-žilne umrljivosti v

enakem deležu prispevalo učinkovito preventivno delovanje in pa pomembno izboljšanje zdravstvenih postopkov ter zdravljenja z zdravili.

Dejansko Slovenija spada med vodilne države na področju preventivne dejavnosti. Smo edini na svetu, kjer smo že leta 1995 pričeli s programom univerzalnega (populacijskega) presejanja vseh 5 letnih otrok na hiperholesterolemijo (od leta 2013 je v program vključena velika večina otrok), od leta 2003 pa poteka tudi nacionalni Program primarne preventive bolezni srca in žilja, v katerega bi morali biti vključeni vsi moški stari 35 do 65 let in ženske stare 40 do 70 let. Ta program naj bi potekal v ambulantah družinske medicine oz. v okviru referenčnih ambulant, kjer naj bi se aktivno iskalo in nato tudi obravnavalo osebe z zvišanim krvnim tlakom, sladkorno boleznijo, hiperlipidemijo, prekomerno telesno težo in debelostjo ter kadilce. Ustanovljen je bil tudi Register oseb, ki jih ogrožajo kardiovaskularne bolezni, v katerem so se zbirali podatki preventivnih pregledov.

Do leta 2010 je bilo tako opravljenih že 886.714 pregledov (783.660 prvih in 103.054 ponovnih), v register pa je bilo vnesenih 469.932 oseb. In tako smo pridobili podatke, kolikšen delež prebivalcev ima previsoko raven holesterola (raven > 5,0 mmol/L; 67,7 %), koliko jih ima zvišan krvni tlak (RR > 140/90 mmHG; 33,9 %), zvišano glukozo na tešče (> 6,0 mmol/L; 31,5 %), koliko jih kadi tobak (24,1 %), je telesno nedejavnih (manj kot 1-krat tedensko; 44,5 %), je prekomerno prehranjenih (72,2 %) ali debelih (27,8 %).

Ker so se podatki zbirali po regijah, se je lahko za vsak del Slovenije ocenilo, kakšna je ogroženost v posamezni regiji in kateri dejavnik tveganja še posebej izstopa. Na temelju tega bi se lahko načrtovali tudi specifični ukrepi.

Od leta 2011, ko so pričele z delom prve referenčne ambulate, tj. ambulate družinske medicine z razširjenim timom, ki ga sestavljajo zdravnik splošne ali družinske medicine, zdravstveni tehnik in diplomirana medicinska sestra (leta 2020 je delovalo že 880 referenčnih ambulant) in s prenosom upravljanja s podatki na sedanji Nacionalni inštitut za javno zdravje (leta 2009) pa podatki o razširjenosti dejavnikov tveganja, ki bi izhajali iz opravljenih preventivnih pregledov, žal nivo več javno objavljeni.

Tako se sedaj v Zdravstvenem statističnem letopisu pojavljajo podatki o razširjenosti dejavnikov tveganja na podlagi samoporočanja bolnikov (ankete), kar pomeni, da nimamo realnih podatkov, ki bi temeljili na neposrednem pregledu in meritvah. Ko smo v našem društvu pred kratkim opravili manjšo raziskavo, smo ugotovili drastično razhajanje med z neposrednim pregledom

Nadaljevanje na strani 6 ►

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 *Matija Cevc* Kje se skriva preventiva?

NAŠ POGOVOR

- 6 *Jasna Jukić Petrovčič* Dr. Luka Peternel - pot zdravila od razvoja do pravilne in varne uporabe

AKTUALNO

- 10 *Urh Grošelj* Celostna obravnava oseb z redkimi boleznimi na Pediatrični kliniki
12 *Brigita Zupančič* Tisovec Tista mala tabletko

ZNANJE ZA SRCE

- 14 *Nataša Jan, Matija Cevc* Ugotavljanje koronarne ogroženosti na podlagi hiperlipidemije s poudarkom na Lp(a)
17 *Matevž Škerget* Slabokrvnost – ko za težave ni krivo srce

SRČIKA

- 20 *Nataša Jan* SRČEK BIMBAM SVETUJE: Sedem zdravih navad

NOVICE O ZDRAVJU

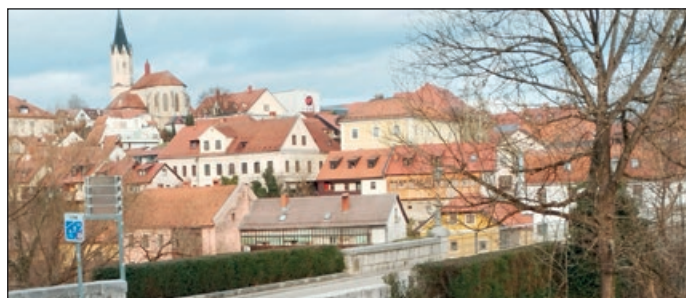
- 22 *Aleš Blinc* Dobre in slabe novice

NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 23 *Matija Cevc* Umetna svetloba škoduje zdravju

PREHRANA ZA SRCE

- 24 *Nada Rotovnik Kozjek* Ko odpovejo prebavila, se življenje postavi na glavo
25 *Mia Majer* Vloga dietetika pri bolnikih z odpovedjo prebavil



- 26 *Mia Majer* Pomen beljakovin
27 *Mia Majer* Kako obogatiti ovsene kosmiče za zajtrk z beljakovini?

PREDSTAVLJAMO

- 28 *Brin Najžer* Nobelova nagrada za medicino 2003 za odkritja, povezana z magnetno resonanco

IZLETNIŠKO SRCE

- 29 *Valentina Vovk* Jamnik – Balkon nad Gorenjsko

SRCE IN ŠPORT

- 32 *Matej Majerič* Izboljšajmo telesno zmogljivost s krepilnimi vajami z elastikami v naravi – 2. del

DRUŠTVENE NOVICE

- 35 Društvene novice
48 Napovednik dogodkov
54 *Sandra Kozjek* Ugodnosti za člane društva za zdravje srca in ožilja Slovenije v letu 2025
58 Križanka

Letnik XXXIV št. 1-2, februar 2025; 2,70 EUR, ISSN 1318-2560



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:

**Tradicija in umetnost
kroparskih kovaških mojstrov.**

(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

EDITORIAL

3 *Matija Cevc* Where is prevention hiding?

In Slovenia, we often take pride in the fact that over the past 30 years, mortality from cardiovascular diseases has decreased by more than 50% in both men and women. This significant reduction in cardiovascular mortality has been equally attributed to preventive activities as well as the improvements in treatments and advanced in drug treatments.

INTERVIEW

6 *Jasna Jukić Petrovčič* Dr Luka Peternel – The journey of a drug from development to correct and safe use

We spoke with Dr Luka Peternel, Head of Pharmaceutical Development at the Slovenian Development Centre (RCS) at Lek, about the journey of a drug from development to its correct and safe usage.

ACTUALITIES

10 *Urh Grošelj* Comprehensive care for people with rare diseases at the paediatric clinic

Rare diseases, of which we know around 8000, are each individually uncommon, but together they affect a significant portion of the global population—an estimated 6-8%. In Slovenia, this means around 100,000 people live with a rare disease.

12 *Brigita Zupančič Tisovec* That little pill

Sleep is a biological necessity, life without sleep is impossible. Research increasingly shows that sleep is crucial for the health of our cardio-vascular system.

KNOWLEDGE FOR THE HEART

14 *Nataša Jan, Matija Cevc* Assessing coronary risk based on hyperlipidaemia with a focus on Lp(a)

The Slovenian Heart Association conducted a study to determine the prevalence of key risk factors for cardiovascular diseases and overall cardiovascular risk.

17 *Matevž Škerget* Anaemia: When the heart is not the problem

Anaemia occurs when the number of red blood cells, or the levels of haemoglobin within red blood cells, are too low. This disrupts oxygen delivery and causes fatigue, weakness, shortness of breath, and low energy. In people with heart conditions, anaemia can worsen pre-existing problems like heart failure or angina.

ROSEBUD

20 *Nataša Jan* BIMBAM THE HEART RECOMMENDS: Seven Healthy Habits

In 2024, the Slovenian Heart Association organised its "Young people make the world go round" programme for the twelfth consecutive year. The programme is aimed at primary schools in Ljubljana. In it, the character of Bimbam the Heart, promotes a healthy lifestyle, amongst students, teachers, and parents.

NEWS

22 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE

23 *Matija Cevc* Artificial light is harmful to your health

Excessive use of artificial light has led to around 80% of the world's population living under light-polluted night skies. In the Western world the number is as high as 99%.

NUTRITION FOR THE HEART

24 *Nada Rotovnik Kozjek* When the digestive system fails, life turns upside down

Gastrointestinal failure remains a poorly recognized condition in Slovenia, both within the healthcare sector and among the general public, making life for affected patients extremely difficult.

25 *Mia Majer* The role of a dietitian in the treatment of patients with gastrointestinal failure

A dietitian assesses energy and nutrient intake, dietary habits, and fluid balance, including stool and urine output as well as possible stoma discharge.

26 *Mia Majer* The importance of proteins

Proteins are essential for numerous bodily functions, serving as building blocks for muscles, bones, skin, hair, nails, enzymes, and hormones.

27 *Mia Majer* How to enrich your breakfast oatmeal with protein?

Examples of high-protein breakfasts.

PRESENTING

28 *Brin Najžer* 2003 Nobel prize in medicine for discoveries related to magnetic resonance imaging

In 2003, Paul C. Lauterbur and Peter Mansfield were awarded the Nobel Prize for their groundbreaking discoveries in the application of magnetic resonance imaging (MRI) in medicine.

THE EXCURSION HEART

29 *Valentina Vovk* Jamnik – a balcony over the Gorenjska region

Jamnik is a small village beneath Jelovica, offering breathtaking views of central Gorenjska. It is one of Slovenia's most popular hiking destinations.

THE HEART AND SPORTS

32 *Matej Majerič* Improve physical performance with resistance bands – Part 2

Resistance bands are often a more effective tool for strengthening muscles than body weight exercises.

NEWS

35 News

54 *Sandra Kozjek* Membership benefits for members of the Slovenian Heart association in 2025.

58 *Marjan Škvorc* Crossword

SODELOVALI SO

Slavica Babič, podružnica za Severno Primorsko; prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; prim. Mirko Bombek, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; prim. Matija Cevc, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; Franc Černelič, podružnica za Posavje; Jasna Čuk Rupnik, podružnica Kras; Sonja Gobec, podružnica za Dolenjsko in Belo krajino; Nives Gregorič, podružnica za Severno Primorsko; izr. prof. dr. Urh Grošelj, dr. med., Pediatrična klinika, UKC Ljubljana, Medicinska fakulteta, Univerza v Ljubljani; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., direktorica, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Jasna Jukić Petrovčič, prof. zdr. vzg., Posvetovalnica za srce Ljubljana, Društvo za zdravje srca in ožilja

Slovenije Sandra Kozjek, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; doc. dr. Matej Majerič, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; asist. Mia Majer, mag. dietet., Onkološki inštitut Ljubljana, Enota za klinično prehrano; Cvetka Melihen Bartolič, dr. med., specialistka internistka, predsednica podružnice Društva za zdravje srca in ožilja za Severno Primorsko; Brin Najžer, PhD (Združeno kraljestvo Velike Britanije in Severne Irske), podružnica Ljubljana; Nelka Peloz, podružnica za Severno Primorsko; izr. prof. dr. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med., Onkološki inštitut, Ljubljana; Mirjam Šelj, podružnica za Severno Primorsko; doc. dr. Matevž Škerget, dr. med., Klinični oddelek za hematologijo, Interna klinika, UKC Ljubljana; Marjan Škvorc; Valentina Vovk, Medvode; Franc Zalar, podpredsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; Brigita Zupančič-Tisovec, Nacionalni promotor zdravja, NIJZ OE NM.

► *Nadaljevanje*

pridobljenimi podatki in tistimi iz Zdravstvenega statističnega letopisa, pri čemer pa so bili naši podatki bliže zadnjim objavljenim podatkom iz daljnjega leta 2009.

Po naši raziskavi ima zvišano raven holesterola 56 % udeležencev, po podatkih iz zadnjega Zdravstvenega statističnega letopisa 2022 (objavljen leta 2024) pa naj bi imelo zvišano raven holesterola in trigliceridov le 28,4 %! Zaskrbljujoče je tudi, da je ta podatek povzet po publikaciji Z zdravjem povezan vedenjski slog 2020, kjer je navedeno, da naj bi imelo zvišane maščobe 25,9 % anketirancev. Ni nepomembno, da je med anketiranci zdravila za obvladovanje maščob prejemale le 11 %, čeprav jih je imelo kar 70,8 % opravljeno meritev maščob v zadnjih 3 letih.

Zdi se torej, da so v referenčnih ambulantah zatajili pri izredno pomembnem delu svojega poslanstva, to pa je preventivna dejavnost ter v okviru le-te poučitev in opolnomočenje svojih varovancev o pomenu obvladovanja dejavnikov tveganja. Z veseljem pa ugotavljam, da je pri osveščanju in opolnomočenju Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije bistveno bolj učinkovito.

V naši raziskavi se je namreč jasno pokazalo, da so preiskovanci, ki so člani našega društva, pomembno bolj osveščeni in opolnomočeni. Med njimi je bilo bistveno manj kadilcev ("le" 3 % med moškimi in 7 % med ženskami, po podatkih iz zadnjega letopisa kadi 21,3 % moških in 18,5 % žensk), so bistveno bolj telesno dejavni (manj kot 6 % ni bilo telesno dejavnih, kar 60 % pa jih je bilo dejavnih 2-3-krat tedensko, po podatkih letopisa pa je popolnoma telesno nedejavnih 19,5 %), se prehranjujejo bolj zdravo in med njimi (vsaj v naši raziskavi) ni tveganega pitja alkohola. Seveda je dejstvo, da se v društva, kot je naše, načeloma vključujejo tisti, ki jim je zdravje pomembno, in so za to pripravljeni tudi sami kaj storiti. Nedvomno pa je tudi res, da je okolje, v katerega so se vključili, izrazito spodbudno in motivira člane za zdrav življenjski slog.

Zaradi empatije članov ja tako zavedanje "nalegljivo" in ozavešča člane, da vztrajajo v takem vzdušju. Člani z lastnim zgledom in delovanjem pozitivno vplivajo tudi na omahljivce. V skupinah, ki so tesno povezane, kar naši člani nedvomno so, se tudi kakega "odpadnika" aktivno poišče in povrne na zdravo pot. Zato relativno dobri rezultati naše raziskave niso presenečenje. ♥

NAŠ POGOVOR

Dr. Luka Peternel - pot zdravila od razvoja do pravilne in varne uporabe

Jasna Jukić Petrovčič

O tem, kakšna je pot do zdravila smo se pogovarjali z dr. Luko Peternelom, vodjo Farmacevtskega razvoja v Razvojnem centru Slovenije (RCS) v podjetju Lek.

Spoštovani gospod Luka Peternel, lepo pozdravljeni. Ste vodja Farmacevtskega razvoja v Razvojnem centru Slovenije (RCS) v podjetju Lek in vas prosim, da za bralce naše revije predstavite sebe in vaše delo.

Lep pozdrav tudi vam in vašim bralcem. Univerzitetni študij farmacije sem končal leta 2001, nato sem se vpisal na doktorski študij in doktoriral iz farmacevtskih znanosti leta 2005. V tem času sem se že pridružil podjetju Lek, najprej na področju raziskav učinkovin, nekaj let kasneje pa Razvojnemu centru Slovenija (RCS), ki je največji razvojni center v Sandozu. Moji prvi raziskovalni koraki v RCS so bili na področju predformulacij in področju in vivo in vitro korelacij.

Morda samo pojasnim, kaj so predformulacije ter in vitro in vivo korelacije (IVIVC). Predformulacije predstavljajo zelo široko področje raziskovalnega dela, kjer z raziskavami učinkovin in pomožnih snovi v zdravilu pravilno ovrednotimo ključne fizikalno kemijske lastnosti zdravila. IVIVC pa naslavlja področje razvoja, kjer s pomočjo laboratorijskih eksperimentov (to pomeni in vitro) ovrednotimo sproščanje zdravila v telesu ter prehod učinkovine

preko epitelnih pregrad, s čimer lahko tudi napovedujemo oziroma simuliramo koncentracijo učinkovine v telesu (to pomeni in vivo). Pri tem uporabljamo napredne eksperimentalne tehnike, npr. umetni želodec in črevo, ter napredno računalniško modeliranje in simulacije. Umetni želodec/črevo je inovativna naprava, ki je bila narejena s slovenskim znanjem in omogoča boljši vpogled v delovanje farmacevtskih oblik.

Nato sem začutil, da me zanima vodenje, kjer lahko bolj strateško usmerjaš razvojne ekipe in projekte. Najprej sem vodil manjši razvojni laboratorij iz področja in vivo in vitro korelacij, nato skupino, kjer smo bili odgovorni za razvoj izdelkov, in sicer za celoten cikel razvoja, od začetnih eksperimentov do prihoda na trg. Izdelki so različne farmacevtske oblike kot npr. tablete, kapsule, injekcije, nazalna pršila itd.

Trenutno sem vodja Farmacevtskega razvoja z več kot 80 sodelavci, ki so odlični tehniki, raziskovalci in vodje posameznih razvojnih skupin. Razvijamo izdelke za vse svetovne trge, od Združenih držav Amerike, Japonske, celotne Evropske unije do Slovenije.

Kdaj se ljudje prvič srečajo z zdravili?

Z zdravili se srečamo že v otroštvu. Bi si pa vsi želeli, da bi bilo tega čim manj v zgodnjih otroških letih.

S starostjo se uporaba zdravil veča, s čimer povečujemo kakovost življenja tudi v poznejšem obdobju življenja. Zagotovo velja, da se danes zaradi vedno bolj naprednih možnosti zdravljenja, ki so dostopne vedno širši množici, podaljšuje tudi življenjska doba. Na primer antibiotiki pri zdravljenju bakterijskih okužb, ki so bile v preteklosti neozdravljive.

Bom povedal še svojo izkušnjo, ki je bolj osebna in bi se lahko tragično končala, pa je kljub vsemu zanimiva in poučna predvsem zaradi načina shranjevanja zdravil.

Zelo zgodaj v otroštvu sem se srečal z zdravilom za zdravljenje oseb s Parkinsonovo boleznijo, ki jo je imel moj dedek. Bil sem zelo zvedav otrok in sem mislil, da so tablete bonboni. Pojedel sem en tak »bonbon«. Moje stanje se je seveda poslabšalo zelo hitro in na srečo smo dovolj hitro prispeli na urgenco, kjer so mi nudili ustrezno pomoč. K sreči tablete po zaužitju v želodcu še niso razpadle, zaradi česar je bilo praznjenje prebavnega trakta učinkovito.

Zakaj govorim to zgodbo? Ker je zelo pomembno pravilno shranjevanje zdravil, da jih v roke (ali usta) ne dobi zvedav otrok ali na primer oseba z demenco. Zdravila so namenjena zdravljenju, lahko pa se ob neprimerni uporabi zgodijo tudi nesreče. Iz tega lahko potegnemo nauk, kako pomembno je pravilno shranjevanje zdravil. Da so nedosegljiva otrokom, po potrebi tudi pod ključem. Vsako zdravilo je lahko tudi nevarno, če ga zaužijemo v prevelikem odmerku, ali če ga zaužije oseba, ki ji zdravilo ni namenjeno. Po drugi strani pa zdravila ključno prispevajo h kakovosti življenja in preživetju, zato je zelo pomembno upoštevati navodila zdravnika oz. farmacevta.

Nekatera zdravila so za občasno rabo, nekatera za zdravljenje kroničnih bolezni. Morda lahko pojasnite glavno razliko?

Čas trajanja zdravljenja in jemanja zdravil je povezan z naravo bolezni. Določene terapije so kratkotrajne, določene terapije morajo biti dolgotrajne oz. vseživljenjske.

Na primer bolečina ob zobobolu. Takrat nam zelo pomagajo zdravila za lajšanje bolečine, ki je v primeru zobobola občasne in kratkotrajne narave. Prav tako zdravila pri prehladu, kašlju, zamašenem nosu. Tudi antibiotiki so za kratkotrajno zdravljenje. Takrat smo vsi hvaležni takšnemu zdravilu, da nam hitro in učinkovito pomaga.

Medtem ko nekatera druga zdravila, na primer za zdravljenje povišanega krvnega tlaka, maščob in sladkorja v krvi, bolezni živčevja, zahtevajo drugačen pristop in je potrebno dolgotrajno zdravljenje. Pri določenih boleznih je enostavno tako, da je potrebno zdravila jemati na dolgi rok.

Vedno pa je pomembno, da dosledno upoštevamo navodila zdravnikov, saj so oni tisti, ki najbolje poznajo naše zdravstveno stanje, postavijo diagnozo in predpišejo zdravilo. Vedno pa poleg zdravil k splošnemu dobremu počutju in zdravju prispeva zdrav življenjski slog.

Kakšne oblike zdravil poznamo?

Večini ljudi je najbolj poznana razdelitev zdravila glede na bolezni oz. prizadeti del telesa, ki ga želimo »pozdraviti«: na primer zdravila za zdravljenje rakavih bolezni, bolezni srca in ožilja, bolezni gibal, ...

Predvsem na področju farmacevtskega razvoja ali generične



Dr. Luka Peternel
(Foto: osebni arhiv)

farmacevtske industrije pa zdravila velikokrat delimo glede na način aplikacije oz. vnosa v telo.

Vsi poznamo tablete, kapsule, sirupe, ki jih vnašamo skozi usta (peroralno), kar je najbolj enostavna in naravna aplikacija za bolnike. Pri sirupih je velikokrat priložena tudi žlička ravno prave velikosti in oblike, ki omogoča pravilno in lažje odmerjanje.

Že malo težji način dajanja zdravil je skozi nos (nazalna aplikacija). To so npr. nosni spreji oz. pršila, kjer je pomembno, da lahko pršilo pravilno primemo, po potrebi pretresemo in ga vbrizgamo v nos. Tudi kapljice, mazila, kreme za aplikacijo v/na oči ušesa, kožo, sluznico (topikalna aplikacija) imajo svoje zahteve.

Zelo učinkovit je način dajanja zdravil v telo s pomočjo injekcijskih igel direktno v žilo, organ ali podkožje. V tem primeru govorimo o injekcijah in infuzijah in parenteralni aplikaciji.

Pri dajanju zdravil direktno v žilo lahko nastopi učinek zelo hitro, saj se izognemo potovanju zdravil skozi prebavni trakt, kjer se lahko zdravilo pod vplivom prebavnih sokov tudi razgradi in lahko postane neučinkovito. To je pomembno predvsem za (podobna) biološka, zdravila, v katerih so učinkovine, npr. beljakovine. Če bi ta zdravila vnesli skozi usta, bi beljakovina v želodcu razpadla in bi s tem izgubili vso učinkovitost.

Naj poudarim, da je zelo pomemben pravilen način aplikacije zdravila, da učinkovina res pride do mesta, kjer mora delovati.

Kako zdravilo sploh deluje?

Ključno je, da učinkovina pride do mesta delovanja, da doseže želeni učinek.

Učinkovina v zdravilu se v telesu veže na prijemališča, na primer na encim ali receptor in pri tem sproži ali zavre določeno reakcijo v telesu. Zdravilo poleg učinkovine vsebuje tudi pomožne snovi, katerih naloga je zagotoviti, da učinkovina sploh pride do mesta delovanja. S pomožnimi snovmi in posebnimi oblogami zagotovimo, da se učinkovina lahko iz zdravila sprošča dalj časa, kar npr. omogoča podaljševanje časa med odmerjanjem. Zagotoviti moramo tudi ustrezno stabilnost zdravila v času shranjevanja pred aplikacijo.

Vse to že prej predvidimo in ovrednotimo v času razvoja zdravila.

Primer tablete: ko jo pojemo, mora tableta razpasti, učinkovina se mora sprostiti iz tablete, raztopiti in nato absorbirati iz črevesnega trakta v kri. Zelo je pomembno, da vemo, kako je zdravilo zgrajeno in v kakšnem mikro okolju v našem telesu bo doseglo učinek. Ker, če se ne absorbira, ne bo želenega učinka, kar pa je osnovni namen, zakaj smo razvili zdravilo.

Kaj se preveri pri zdravilu, preden pride do uporabnika – učinkovitost, varnost, kakovost?

Začetek razvoja novega zdravila praviloma sledi smernicam varnosti, kakovosti in učinkovitosti, ki so predpisane s strani regulatornih organov. Potrditev doseganja vseh treh kriterijev pa je pridobitev dovoljenja za promet z zdravilom, ki ga dodeli državna agencija za zdravila in medicinske pripomočke.

Vsako zdravilo je tako skrbno pregledano, še preden zapusti tovarno in pride do uporabnika.

Za vsa zdravila veljajo zelo strogi standardi, zato je vsaka serija zdravila pred prihodom na trg skladna s kakovostjo, ki je bila potrjena s strani agencije. Pomeni, podprta s študijo učinkovitosti, ki podpira enakovredno uporabo kot z originalnim zdravilom. Je skrbno pregledana, tako z vidika vsebnosti učinkovin, pomožnih snovi, ovojnine, stabilnosti, sterilnosti, kot tudi z vrsto drugih testov.

Kot primer lahko navedem, da je pri zdravilih, preden pridejo na trg, če bi sešteli število analiz za eno serijo zdravila od začetka proizvodnje do sproščanja na trg, bi v povprečju govorili o več kot 50-tih različnih analizah.

Ko pridejo zdravila do uporabnika, morajo imeti verodostojne informacije o učinkovitosti, opozorilih, previdnostnih ukrepih, kontraindikacijah, neželenih učinkih in drugih z zdravilom povezanih ukrepih, vse te informacije pa so pridobljene v različnih fazah od razvoja do preizkušanja zdravila.

Kakšna so glavna priporočila ob jemanju zdravil? Je razlika, če vzamemo zdravilo na tešče, pred jedjo, po jedi, s kozarcem vode ali ga kar »na suho« pogoltujemo?

Najboljši nasvet je, da upoštevamo priporočila zdravnika in/ali farmacevta in navodila za uporabo, ki so priložena zdravilu. To je zelo pomembno, ker je direktno povezano z varnostjo in učinkovitostjo.

Pri jemanju zdravil nikakor ne velja rek »saj v želodcu se vse zmeša«.

Najbolj pomembno pri jemanju tablet ali kapsul je, da ob tem popijemo kozarec vode. Zakaj? Zato, da se tableta lahko raztopi, razgradi, da se začne sproščati učinkovina in da se le-ta lahko absorbira v krvni obtok. Tu lahko dam prisposodob: če damo sol v lonec in vanj ne dolijemo vode, se sol ne bo raztopila.

Pomembno je tudi, ali se sme tableta vzeti pred ali po jedi, na tešče ali koliko ur pred, po obroku. Prebavni trakt ima svoje zakonitosti. Če jemo mastno hrano, se ob tem sproščajo različni encimi in druge snovi v prebavnem traktu, ki vplivajo na raztapljanje in absorpcijo zdravila. V fazi razvoja zdravila natančno izmerimo, kako hrana vpliva na delovanja zdravila. Glede na te rezultate so podana navodila za jemanje zdravil, ki jih moramo dosledno upoštevati.

Še en primer. Mnogo ljudi ne ve, ali lahko razpolovi tableto na pol ali ne. Pravilo je, da tablete razpolavljamo samo takrat, ko je v navodilih izrecno napisano oz. dovoljeno, da jih lahko.

Tableta je lahko prevlečena s posebno oblogo, ki tableto in

učinkovino v želodcu ščiti pred želodčno kislino. V primeru, da razpolovimo tableto, to zaščito izgubimo in želodčna kislina lahko učinkovino razgradi. Če tablete nimajo zareze za razpolavljanje, je že to sam po sebi jasan znak in prepolavljane tablet s kuhinjskimi pripomočki res ni na mestu.

Vedno so narejene natančne študije, kako samo jemanje zdravil vpliva na njihovo delovanje. S tem, ko upoštevamo navodila, zagotovimo najboljši možen učinek zdravila. Zato je tako pomembno, da bolniki razumejo tako ustna kot pisna navodila. Mnogokrat zdravstveni delavci tudi preverijo, ali so jih pravilno razumeli.

Vedno zdravila jemljemo v skladu z navodili. Če se izkaže, da nam neko zdravilo povzroča težave, je pomembno, da o tem obvestimo zdravnika. Zdravila, odmerka ali režima odmerjanja nikoli ne spreminjamo sami.

Lahko pride do medsebojnega učinkovanja med hrano in določenimi zdravili? Običajno popijemo zdravilo z vodo. Kako druge tekočine vplivajo, npr. mleko, kava, čaj, alkohol, sadni sokovi?

Veliko zdravil se deloma razgradi (presnovi) s pomočjo encimov, ki se nahajajo v steni tankega črevesa in v jetrih. Sestavine v hrani in pijači lahko delovanje teh encimov upočasnijo ali pospešijo, kar posledično vpliva na to, koliko učinkovine bo prišlo do mesta delovanja oziroma kakšen bo učinek zdravila pri posameznem odmerku. Grenivkin sok je primer živila, ki zavira delovanje encima, ki sodeluje pri presnovi številnih zdravil. Če skupaj s takim zdravilom zaužijemo grenivko, encim ne more delovati in v krvni obtok/na mesto delovanja pride več zdravila, kot je bilo predvideno. Rezultat: več učinkovine v telesu, kar lahko privede do prekomernega učinka in pojava neželenih učinkov.

Nekaterih zdravil ne smemo pojesti skupaj s kalcijem, npr. z mlekom, saj nastane kompleks, ki se ne more absorbirati iz črevesja. In če se ne absorbira, se zdravilo izloči z blatom in ni učinkovito. Tak primer so nekateri antibiotiki (tetraciklini).

Tudi alkohol lahko spremeni namen že prej omenjenih funkcionalnih prevlek na tableti. To lahko vpliva na hitrost sproščanje učinkovine iz zdravila, kar lahko vodi v neželene učinke.

Na splošno zato priporočamo, da zdravilo vedno popijemo s kozarcem vode, in da upoštevamo vsa navodila glede jemanja zdravil, ki sta nam jih dala zdravnik in farmacevt.



Umetni želodec: inovativna naprava, ki je bila narejena s slovenskim znanjem in omogoča boljši vpogled v delovanje farmacevtskih oblik. (Foto: arhiv Leka)

Kako se lahko izognemo škodljivemu jemanju zdravil?

Ker je to res pomembno, naj povzamem napotek iz prejšnjih dveh odgovorov, da zdravila jemljemo skladno z navodili zdravnika in/ali farmacevta oziroma priloženimi navodili za uporabo. Nikoli ne jemljemo zdravil, ki so bila predpisana komu drugemu in svojih zdravil ne dajemo drugi osebi. Kar pomaga nam, lahko za drugega pomeni veliko zdravstveno tveganje.

Lahko opišete razliko med originatorskim in generičnim zdravilom?

Generično in originatorsko zdravilo imata enako učinkovino v smislu količine in kakovosti ter enako obliko zdravila. V fazi razvoja mora biti dokazano, da je po zaužitju/aplikaciji generičnih zdravil količina učinkovine v krvi enaka, kot pri originatorskem zdravilu, in da je koncentracijska krivulja v odvisnosti od časa pri obeh zdravilih primerljiva. Razlika je v fazi razvoja, saj morajo proizvajalci originatorskih zdravil v fazah razvoja učinkovitost in varnost zdravil šele ugotoviti in dokazati, proizvajalci generičnih zdravil pa dokazujejo „samo“ primerljivost z originatorskim zdravilom. Ker so faze razvoja originatorskih zdravil bistveno zahtevnejše in je potreben večji finančni vložek, so posledično novejša, originatorska zdravila tudi dražja.

Kako je s sočasno rabo več zdravil hkrati? Lahko nastanejo součinki?

Učinkovine v več zdravilih hkrati lahko med seboj »tekmujejo« za določena prijemališča v telesu ali med sabo celo reagirajo. Tu je zelo pomembno, da se zdravnik, ki predpiše terapijo in farmacevt, ki izda zdravilo, tega zavedata. Prav tako moramo biti pozorni, če hkrati jemljemo zdravila in različna prehranska dopolnila ali zdravilne rastline. Tudi te lahko vsebujejo snovi, ki tekmujejo ali reagirajo z zdravilom in povzročijo težave, česar si ne želimo.

Če imamo dvom, vedno vprašajmo zdravnika in/ali farmacevta.

Kako zaznamo neželene učinke oz. kako vemo, da je neka težava zaradi zdravila?

Zavedati se moramo, da je učinek zdravila odvisen od odmerka, in da lahko vsako zdravilo glede na odmerek ali zdravi ali škodi. Glede na zdravstveno stanje in osebne lastnosti posameznika, se zdravnik odloči za zdravilo in velikost odmerka. Običajno so odmerki, namenjeni otrokom bistveno manjši, kot za odrasle. Nekatera zdravila se odmerjajo na kilogram telesne teže bolnika.

Če opazimo neželene učinke, se vedno takoj posvetujemo z zdravnikom ali farmacevtom in nikoli samovoljno ne prekinjamo ali spreminjamo zdravljenja. Vzroki za težave so lahko različni in niso vedno povezani z zdravilom. Večkrat lahko težavo odpravimo s pravilnim jemanjem in odmerjanjem zdravila. Vedno pa je potrebno vse težave obravnavati enako resno.

V začetku najinega pogovora ste omenili vašo izkušnjo z jemanjem zdravila v otroštvu. Zato ni odveč ponoviti, kako varno shranjujemo zdravila doma?

Zdravila vedno shranjujmo na varnem mestu, da do njih otrok nima dostopa. Kot imamo shranjena na varnem mestu čistila, da ne pride do zastrupitve. Če je potrebno, imamo zdravila pod ključem. Tudi, ko pripravimo zdravila v razdelilno škatlico za cel dan ali cel teden je pomembno, da je škatlica z zdravili shranjena na varnem

mestu, ki je nedosegljiv otrokom ali osebam z manjšimi miselnimi sposobnostmi (npr. demenca).

Zdravila morajo biti shranjena na primerni temperaturi in vlažnosti – kot piše na ovojnicah in v navodilu: shranjujejo se lahko npr. pri sobni temperaturi, pri temperaturi med 2 in 25 stopinj Celzija ali izključno v hladilniku. Zdravila tudi ne smejo biti shranjena tam, kjer je veliko vlage, na primer v kopalnici ali neposredno nad radiatorjem.

Kako shranjevati zdravila na poti?

Ko gremo na pot z avtom, moramo pomisliti tudi na to, da se temperatura v sprednjem predalu v armaturi ali v kovčku v prtljžniku lahko razlikuje od temperature v kabini, kjer jo ustrezno uravnamo s klimatsko napravo. Poleti se tako zdravila lahko pregreva, pozimi pa zmrzujejo, če jih ustrezno ne zaščitimo. Večinoma so kemijske reakcije, ki so odgovorne za razgradnjo zdravil, pri visoki temperaturi pospešene. Prav tako se struktura zdravila pri odtaljevanju lahko spremeni.

Še posebej moramo biti pozorni pri (podobnih) bioloških zdravilih, ki morajo biti ves čas na temperaturi 2-8 stopinj Celzija - v hladilniku oz. na poti v hladilni torbi. Če (podobna) biološka zdravila shranjujemo pri višji temperaturi, lahko beljakovine v biološkem zdravilu zakrknjejo. Enako kot beljak oz. jajce zakrknje, ko ga damo na ogreto ponev. Za beljakovine v biološkem zdravilu velja enako, kot za beljakovine v živilih, ki jih shranjujemo v hladilniku. Tako, kot ne damo sira ali mesa oz. hitro pokvarljivih živil v kovček ali predal v armaturi, tudi zdravil ne dajamo vanj. Zato imejmo na poti vsa zdravila vedno v hladilni torbi oz. jih shranjujemo skladno z navodili. V končni fazi je zdravje ena največjih vrednot, zato, dajmo se potruditi in ustrezno poskrbeti za zdravila vedno in povsod.

Kaj pomeni rok uporabe zdravila? Lahko vzamemo zdravilo po pretečenem roku?

Ne, ne smemo ga vzeti po pretečenem roku uporabe. Po roku uporabe se lahko v zdravilu na primer poveča količina razpadnih snovi do nivoja, ko ne samo, da ni več učinkovito, lahko postane celo škodljivo. Odvisno v kaj razpade. Zato je zelo pomembno, da uporabljamo zdravila do roka uporabe.

Proizvajalec zdravila jamči, da je zdravilo do napisanega roka skladno s predpisanim standardom in z regulatorno dokumentacijo.

Če vam rok uporabe zdravila preteče, ga ne vzemite. Prosite zdravnika za nov recept.

Vaša zaključna misel za naše bralce.

V Leku se vsak dan trudimo in tudi zagotavljamo, da so vsa naša zdravila varna, učinkovita in kakovostna ter da so tudi informacije o boleznih in zdravilih na naši spletni strani www.lek.si, s katerimi želimo bolnikom in njihovim svojcem pomagati pri razumevanju bolezni in procesa zdravljenja, verodostojne, preverjene in strokovno uravnotežene. Verjamem, da bolnikom s tem zvišujemo kakovost življenja.

Morda se ljudje niti ne zavedajo, a celotna pot zdravila od razvoja do uporabnika je zelo strogo nadzorovana, preverjana tako s strani internih služb kot tudi zunanjih regulatornih agencij.

Za zaključek bi želel spodbuditi vse bralce k zdravemu načinu življenja, saj samo zdravila ne rešijo vsega, lahko pa ključno pomagajo pri premagovanju zdravstvenih težav. Poleg zdravil, ki povečajo kakovost življenja in pomagajo, da pridemo do tja, kamor želimo, je izjemno pomemben zdrav življenjski slog za dušo in telo. ♥

Celostna obravnava oseb z redkimi boleznimi na Pediatrični kliniki

Urh Grošelj

Redke bolezni (RB), ki jih poznamo že preko 8000, so posamič redke, skupaj pa prizadenejo kar znaten del celotne populacije (po nekaterih ocenah 6-8 %). Pri nas to pomeni, da je pri nas oseb z eno od RB več, kot ima Maribor prebivalcev; v Evropi pa ima RB okrog 30 milijonov ljudi.

D o pred nekaj leti jim je bilo posvečeno razmeroma malo pozornosti, le majhen del RB je imel učinkovito zdravljenje, pravilo je bila tudi izjemno dolga pot do ustrezne diagnoze. Vse to so bili razlogi, da je bil pred dobrim desetletjem začrtan sistematičen javnozdravstveni pristop k temu problemu, kjer je Evropska komisija s svojim ambicioznim načrtom napravila ogromen napredek.

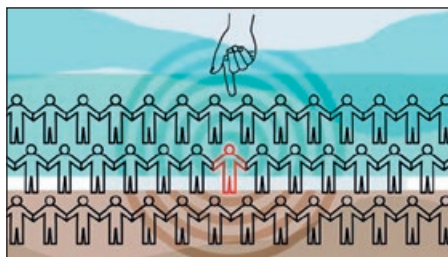
Velika večina RB se manifestira v pediatrični dobi – okrog tri četrtine vseh. Nekdaj so, vsaj na nekaterih področjih, le posamezni otroci s težko RB preživeli v odraslo dobo, nekateri so morda nasploh vse življenje ostali brez prave diagnoze in oskrbe. Ker ni bilo velikih potreb po razvoju strokovne obravnave odraslih z RB, smo pogosto pediatri skrbeli, ali še skrbimo, za odrasle bolnike z RB. Se pa zlasti v zadnjem obdobju stvari opazno izboljšujejo, na večini področjih je že utečena predaja pacienta zdravniku za odrasle (oziroma kot ji pravimo, "tranzicija").

Vzpostavitev Centra za redke bolezni

V letu 2023 je bil na Pediatrični kliniki UKC Ljubljana po daljših prizadevanjih vzpostavljen Center za redke bolezni (CRB), ki predstavlja eno od vodilnih ustanov na tem področju pri nas. Glavna prednost take organizacije je v tem, da postaja CRB stičišče ključnih programov in dejavnosti na področju RB, ki potekajo ne samo na Pediatrični kliniki UKC Ljubljana, pač pa širše v našem prostoru. V okviru CRB se združuje velik tim strokovnjakov različnih področij, pediatri, klinični genetiki, medicinske sestre, laboratorijski strokovnjaki, psihologi, socialna delavka, koordinatorji programov in drugi; nekaj dodatnega kadra se trenutno še prizadevamo pridobiti.

V okviru CRB deluje multidisciplinarni tim za RB, v katerem se združujejo specialisti posameznih področij in strok za učinkovito obravnavo bolnikov z RB, saj te praviloma vključujejo prizadetost več različnih organskih sistemov, zato pa potrebujejo sočasno pozornost več specialistov. Cilj je, da bi se ustrezni strokovnjaki povezovali in načrtovali obravnavo pri otroku z RB, kadar je to potrebno.

V okviru CRB deluje tudi Nacionalna kontaktna točka za RB (<https://www.redkebolezni.si/>), ki deluje s podporo Ministrstva za zdravje, cilj pa je povezovati ustanove, strokovnjake, družine in njihova društva, ter jim zagotavljati podporo pri iskanju informacij o RB, načinih zdravljenja, izvajalcih, registrih in društvih. V okviru



CRB deluje tudi koordinacija programa presejanja novorojenčkov kot celovitega in čedalje bolj kompleksnega sistema, ki povezuje vseh 14 porodnišnic po Sloveniji, Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ; s programom ZDAJ), specialni laboratorij ter več posameznih oddelkov Pediatrične klinike.

Nadalje so v okviru CRB že pričele delovati ambulate za klinično genetiko, ki zagotavljajo genetsko diagnostiko in obravnavo otrok (družin) z RB za celotno Pediatrično kliniko in širše, čedalje bolj aktualna postaja tudi genomsko medicina, torej diagnostika na ravni celotnega genoma. Pomemben del je tudi koordinacija in podpora programa evropskih referenčnih mrež (ERM), katerih redne članice so skoraj vse različne sub-specialnosti znotraj Pediatrične klinike, na kar smo lahko ponosni. Povezujemo se tudi s pediatričnim timom za paliativno oskrbo Pediatrične klinike.

Ključni del našega delovanja je tudi povezovanje z različnimi društvi bolnikov z RB (krovno društvo, posamezna društva), vsako leto sodelujemo tudi na nacionalni konferenci ob dnevu RB, ki je vsako leto ob dnevu RB (29. februar). Vendar pa delovanje CRB tudi sicer ni omejeno le na pediatrično populacijo, saj združuje programe, ki so pomembni za celo državo, tudi podpirajo skrb za odrasle z RB. To so na primer: Nacionalna kontaktna točka, Register redkih nemalighnih bolezni RS, ERM za več skupin RB, genomsko diagnostika, sodelovanje s paliativnim timom pri mladih odraslih.

Povezovanje v evropske referenčne mreže

Nobena država nima sama znanja in zmogljivosti za zdravljenje vseh RB – to pa še toliko bolj velja za majhne države, kot je Slovenija. Želja je tudi, da bi bili Evropejci z RB primerljivo obravnavani, ne glede na to, od kje so. V letu 2017 je bilo ustanovljenih 24 evropskih referenčnih mrež (ERM), razdeljenih po tematskih področjih. Glavni cilji teh mrež, ki povezujejo izvajalce zdravstvenih storitev po vsej Evropi, so izboljšanje ozaveščenosti o RB in njihovih kliničnih znakih ter simptomih v strokovni in laični javnosti, izboljšanje možnosti za zgodnjo in natančno diagnozo ter čim bolj učinkovito zdravljenje, če je na voljo. Slovenija je polnopravna članica v 12 mrežah ERM in pridružena članica v petih z zdravstvenimi timi v UKC Ljubljana, UKC Maribor in na Onkološkem inštitutu Ljubljana. Dodatno deluje v okviru Kliničnega inštituta za genomsko medicino

(KIGM) UKCLjubljana nacionalno vozlišče za preostale mreže.

Manjše države morda še največ "profitirajo" od članstva v ERM. ERM praviloma združujejo najboljše strokovnjake v Evropi za posamezno tematsko področje ter bolnikom in zdravnikom po vsej EU omogočajo dostop do najboljšega strokovnega znanja in izkušenj, ne da bi jim bilo treba za to potovati v drugo državo. S tem imamo dostop do mednarodnega ekspertnega mnenja in storitev, sodelovanje pri ustvarjanju mednarodne strokovne doktrine in mednarodnih projektih ter mednarodno prepoznavnost. Tovrstne sinergije večajo zanimanje akademskih institucij in industrije za razvoj tako zelo potrebnih novih zdravil za RB.

Presejanje novorojenčkov

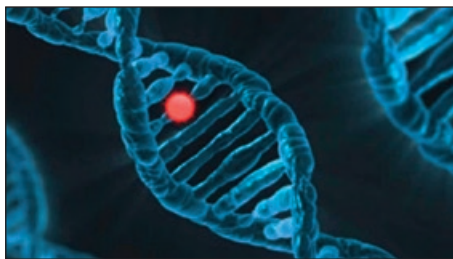
Z obstoječim programom presejanja novorojenčkov vsako leto pomagamo odkriti RB pri vsaj 20 novorojenčkih, ki nujno potrebujejo zgodnjo obravnavo, še preden se pri njih bolezen pokaže. Najpomembnejši kazalec učinkovitosti je to, da rešimo življenje ali zdravje posameznemu otroku; seveda moramo delati kakovostno, zato sodelujemo v različnih mednarodnih shemah kontrole kakovosti. Dokazana je korist programa presejanja tudi na ekonomski ravni, vsak nov program mora biti dokazano stroškovno učinkovit. Dolgoročne koristi se torej merijo predvsem v ljudeh, ki so ohranili življenje in zdravje (in v vsem, s čemer je to posredno povezano); ima pa tak program tudi velik posreden vpliv na razvoj stroke, diagnostike, ekspertize v nekem okolju.

Genomika in genska terapija

Na Pediatrični kliniki smo skupaj z Medicinsko fakulteto vključeni v projekt Slovenski referenčni genom, v sklopu projekta 1+milijon genomov Evrope, od katerega si obetamo pomemben razvoj genomske medicine in diagnostike RB pri nas. Zadnjih nekaj let pa je pomembna novost za otroke z RB tudi gensko zdravljenje, ki predstavlja pomembno prelomnico, saj je za nekatere zelo težke RB prvič doslej na voljo učinkovito zdravlilo. Po letu 2018, ko je bil na preizkusno gensko zdravljenje v tujino napoten in uspešno zdravljen prvi slovenski otrok z redko vrojeno presnovno boleznijo, je bilo gensko zdravljenih še več drugih otrok, nekatere zdaj že rutinsko tudi na Pediatrični kliniki (od leta 2020 (CAR-T) in 2021 (SMA)). Veliko je bilo zadnji čas govora tudi o sodelovanju pri razvoju zdravil, kjer so slovenski strokovnjaki in raziskovalci uspešno sodelovali pri razvoju genskega zdravljenja proti sindromu CTNNB1.

Register redkih nemalighnih bolezni

Drug pomemben dosežek na področju RB, kjer sem zadnja leta imel priliko zelo aktivno sodelovati, pa je bila vzpostavitev Registra redkih nemalighnih bolezni RS (RRNB-RS), ki deluje v okviru CRB Pediatrične klinike. Skrbnik registra je Pediatrična klinika, razvit pa je bil pod okriljem Ministrstva za zdravje in Nacionalnega inštituta za javno zdravje, s sodelovanjem vseh ključnih strokovnjakov in ustanov na tem področju pri nas. Čaka nas sicer še precej dela, nam bo pa RRNB-RS omogočil precej boljši pregled nad epidemiološkimi vidiki RB v Sloveniji, upajmo sčasoma tudi izboljševal možnosti za bolnike. Ob tem želimo tudi, da bi bil RRNB-RS eno od ključnih vozlišč vseh institucij in strokovnjakov, tudi društev bolnikov, na področju RB pri nas.



Pogled naprej

Težko potekajoče RB so praviloma velikansko breme za vsako družino, tudi finančno; zdravstvena obravnava se dotakne le enega dela celote, včasih morda niti ne najbolj pomembnega. Žal veliko družin zaradi teh bremen razpade. V CRB želimo načrtovati obravnavo, kjer bi se različni strokovnjaki zbrali ob bolniku, kar omogoča

bolj koordinirano obravnavo posameznih strok in različnih preiskav, s tem morda tudi manj "tavanja" bolnikov naokoli. V CRB sta se nam pridružili v zadnjem času psihologinja ter socialna delavka, ki že sodelujejo v obravnavi bolnikov, z nudenjem psihološke podpore, pomočjo glede uveljavljanja socialnih pravic, povezovanje z izobraževalnimi ustanovami. Obravnava je s tem že nekoliko bolj celostna, torej vključuje tudi druge pomembne vidike življenja bolnikov in družin, vendar nas čaka še precej dela.

Trenutno živimo v zelo vznemirljivem času skokovitega razvoja tega področja, ko je mogoče zdraviti vsaj nekatere bolnike s prej neozdravljivimi boleznimi, saj nam tehnologija že omogoča zgodaj odkriti te bolezni. Vseeno pa se obravnava RB še vedno sooča z izzivi, kot so zamude pri diagnozi, lahko zaradi nespecifičnih simptomov ali pa pomanjkanja ozaveščenosti; razmeroma majhen delež vseh RB ima trenutno na voljo učinkovito terapijo; še vedno je pogosto pomanjkljiva multidisciplinarna in celostna oskrba oseb z RB. Med priložnostmi pa vidim zlasti hiter napredek v genetiki in biotehnologiji, vzpostavitev registrov, mednarodno sodelovanje, ter boljšo ozaveščenost ljudi o RB. Vse te aktivnosti pa mora povezovati kakovostno raziskovalno delo, brez katerega ni znanstvenega napredka; slednji pa lahko v končni fazi še najbolj pomaga bolnikom s tem, da jih odvrže čim večji del bremena bolezni. ♥

Pomanjkanje lizosomske kisle lipaze

Pomanjkanje lizosomske kisle lipaze je redka gensko pogojena bolezen, ki prizadene približno 1 osebo na 40.000 do 300.000 rojstev. Zaradi napak v obeh kopijah gena LIPA telo ne proizvaja ali vsaj ne proizvaja dovolj encima, ki po privzemu v jetrne (in druge) celice razgrajuje lipoproteine z nizko gostoto (LDL).

V jetrih in imunskih monocitno-makrofagnih celicah se kopičijo holesterolni estri in trigliceridi iz LDL, kar vodi v okvaro jeter in sistemsko vnetje v telesu. Popolno pomanjkanje lizosomske kisle lipaze povzroča hude bolezenske znake že v prvih tednih življenja in je brez zdravljenja smrtno v prvem letu. Blažje pomanjkanje se lahko pokaže šele kasneje v otroštvu ali celo v odrasli dobi.

Gre za prizadetost jeter, v krvi pa najdemo močno povišano raven LDL-holesterola in trigliceridov, kar vodi v pospešeno ateroskleroza. Zdravljenje je sestavljeno iz prehrane z majhno vsebnostjo maščob in nadomeščanja encima sebelipaze-alfa, ki je z rekombinantno gensko tehnologijo pridobljena lizosomska kislipaza, ki jo je v telo potrebno vbrizgavati.

Razvijajo tudi napredno gensko zdravljenje, ki v telo vnese dedni zapis (DNA) za lizosomsko kislipazo, ali pa neposredno navodilo za izdelavo beljakovine lizosomske kisle lipaze (mRNA).

Prof. dr. Aleš Blinc

Tista mala tabletk

Brigita Zupančič Tisovec

Potreba po spanju je naša biološka nuja, saj življenja brez spanja ni. Vse več raziskav kaže, da je spanje za zdravje srca in ožilja izjemnega pomena.

Zadnje čase tako slabo spim... Tako mi paše, da po kosilu malo zadremam... Spet nisem spala...

A mi tista mala tabletk lahko pomaga? ...

A veš, da sem zadnjič skoraj zadremal za volanom ... Utrujena sem ... Že zjutraj me boli glava ... To je le nekaj iztočnic, ki napovedujejo, da imajo posamezniki prekratko in/ali nekakovostno spanje. Ker pa je spanje nekaj samo po sebi umevnega, saj prespimo skoraj tretjino življenja, se pogosto zgodi, da simptome spregledamo ali nanje sploh nismo pozorni.

Ustrezno in dovolj dolgo spanje blagodejno vpliva na vse vidike življenja: zdravje in počutje, dober spomin in učenje, ustvarjalnost, dolgoživost, odpornost in moč, imunske odzive, vzdrževanje telesne teže ter prebavo in spolne funkcije. Spanje je osnovna potreba, ki igra ključno vlogo pri splošnem zdravju, še posebej pri srčnih bolnikih. Zdrav spanec omogoča telesu, da se regenerira, uravnava hormone in podpira srčno-žilni sistem. Spanje je res fascinantno in predstavlja ključno področje našega življenja. Je čas, ko se telo ponastavi, um predela informacije in si nabere energijo za naslednji dan. Predvsem pa dokazano zavira najpogostejše tegobe sodobnega časa: srčno-žilne bolezni (kot sta infarkt in možgansko kap), avtoimunska obolenja, sladkorno bolezen, raka, kronično depresijo ter Alzheimerjevo bolezen in demenco. Poleg fizioloških koristi ima spanje tudi čustvene in duševne koristi. Pomaga nam obvladovati stres, izboljšuje našo ustvarjalnost in podpira naše duševno zdravje.

Spanje vpliva na zdravje srca zaradi:

- **Regulacije krvnega tlaka:** med spanjem se krvni tlak običajno zniža. Pomanjkanje spanja lahko vodi do povišanega krvnega tlaka, kar povečuje tveganje za srčne bolezni.
- **Nižjega pulza:** po prespani noči je srčni pulz nižji, kar ugodno vpliva na srce.
- **Izločanja ravnega hormona:** tudi pri odraslih je izjemnega pomena, saj poleg rasti vpliva tudi na regeneracijo žilnega endotelija.
- **Zmanjšanja stresa:** spanje pomaga zmanjšati stres in raven kortizola, kar je ključno za zmanjšanje tveganja za bolezni srca.

*Poskrbimo
za ustrezno dolžino
in kakovost spanja, kar bo
pripomoglo k boljšemu zdravju srca.
Priporočljivo je, da odrasli spijo med
7 in 9 urami na noč. Za urejeno spanje so
poleg zadostne dolžine spanja pomembni tudi
kakovost, primerna časovna umeščenost in reden
urnik spanja. O kakovostnem spanju govorimo,
kadar zvečer potrebujemo čim krajši čas, da
zaspimo, se preko noči čim manjkrat prebujamo
in so prebujanja kratka, se zjutraj večinoma
zbudimo sveži in spočiti ter čez
dan normalno opravljamo
vsakodnevne aktivnosti.*

- **Presnove:** zdravo spanje podpira pravilno delovanje presnove, kar lahko pomaga pri ohranjanju zdrave telesne teže in zmanjšanju tveganja za sladkorno bolezen tipa 2, ki sta povezani s srčnimi težavami.

- **Vnetnih procesov:** pomanjkanje spanja lahko poveča vnetne markerje v telesu in tveganje za srčno-žilne bolezni.

- **Splošnega počutja:** spanje po priporočilih izboljšuje razpoloženje in zmanjšuje tveganje za depresijo, ki lahko negativno vpliva na srčno zdravje.

- **Čustvene regulacije:** naspani bomo lažje nadzirali svoja čustva.

Na kakovost in dolžino našega spanja vplivajo številni dejavniki, od izpostavljenosti soncu in svetlobi, telesne dejavnosti, stresa in prehrane do okolja in tehnologij. V sodobnem svetu, kjer smo ves čas izpostavljeni modri svetlobi in informacijam, je še posebej pomembno, da poskrbimo za zdrave spalne navade.

Priporočila za izboljšanje kakovosti spanja

Ustvarite rutino: reden čas spanja in bujenja pomaga telesu uravnnavati notranjo biološko uro.

Ustvarite udobno in varno okolje: temna, tiha in hladna soba je idealna za spanje. Razmislite o uporabi zaves, žaluzij ali rolet in ušesnih čepkov.

Izogibajte se stimulansom: kofein, nikotin in alkohol lahko negativno vplivajo na kakovost spanja. Poskusite se jim izogibati, zlasti popoldan in pred spanjem.

Poskrbite za primerno telesno dejavnost: redna in primerna telesna aktivnost lahko izboljša kakovost spanja. Vendar pa se izogibajte intenzivni vadbi tik pred spanjem.

Tehnološko »razstrupljanje«: modra svetloba iz telefonov, tablic in računalnikov lahko moti spanje. Priporočljivo je, da se izogibate napravam vsaj eno uro pred spanjem.

Obvladovanje stresa: tehnike sproščanja, kot so vizualizacija, meditacija, joga ali globoko dihanje, lahko pomagajo zmanjšati stres in izboljšati spanje. Poiščite svojo tehniko sproščanja in stres predelujte sproti.

Dnevni počitki: kadar so ti res potrebni,



AHA, Life's Essential 8



naj bodo kratki (do 30 min) in le, če vam ne onemogočajo večernih uspanj.

Specifične potrebe srčnih bolnikov

Srčni bolniki morajo biti še posebej pozorni na kakovost spanja. Zato povzemam nekaj koristnih strategij:

- Redno spremljanje stanja: posvetujte se s svojim zdravnikom o tem, kako spanje vpliva na vaše specifično srčno stanje.
- Izogibanje težki hrani pred spanjem: težka hrana lahko povzroči nelagodje in moti spanec.
- Primeren vnos tekočin: za zadosten vnos tekočin poskrbimo čez dan in ne tik pred spanjem.
- Postelja, ležišče in vzglavniki naj poskrbijo za fiziološki položaj in podporo hrbtenici.
- V postelji zavzemite primeren položaj: dvignjen ali podložen zgornji del telesa lahko pomaga pri dihanju in zmanjša srčni napor med spanjem.

Z upoštevanjem preprostih nasvetov in prilagajanjem svojih spalnih navad lahko prispevamo k boljšemu zdravju in kakovosti življenja. Ne posegajmo po uspavalih, če nam jih ni predpisal zdravnik. Pomembno je, da se zavedamo, kako ključne so dobre spalne prakse in da v primeru težav poiščemo strokovno pomoč. ♥

ZA SRCE

Članstvo v društvu prinaša številne ugodnosti

Društvo za zdravje srca in ožilja svojim članom nudi številne ugodnosti, ki so opisane v reviji Za srce št. 1/2024. Med njimi je tudi prejemanje revije Za srce s strokovnimi in poljudnimi članki.

Da bi ugodnosti lahko nemoteno koristili, potrebujete člansko izkaznico za tekoče leto.

S plačilom članarine za tekoče leto si zagotovite člansko izkaznico, s katero dostopate do številnih ugodnosti.

Skupaj zmoremo več!

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.

Ugotavljanje koronarne ogroženosti na podlagi hiperlipidemije s poudarkom na Lp(a)

Nataša Jan, Matija Cevc

V zadnjih 30 letih smo v Sloveniji na področju umrljivosti in zdravljenja srčno-žilnih bolezni naredili izredno velik korak k izboljšanju. Tako se je umrljivost zaradi teh bolezni pomembno zmanjšala (za skoraj 50 %) in za moško populacijo srčno-žilne bolezni niso več glavni morilec.

Glede na zadnje podatke so bolezni obtočil leta 2019 (statistični podatki za leta 2020-2022 so zaradi vpliva kovida-a zavajajoči)^{1,2} povzročile med ženskami 45 % vseh smrti in med moškimi 31 %, oziroma 38 % vseh smrti v letu 2019.³ Vendar pa je to le ena plat medalje. Zbolevnost in slabša kvaliteta življenja, ki jo povzročajo bolezni srca in žilja, so še vedno vodilne. Tako je bila leta 2019 kar 26 % vseh receptov izdanih za zdravljenje bolezni obtočil, za kar smo v Sloveniji porabili 76 milijonov EUR. Zaradi tega je pomembno preprečevanje srčno-žilnih bolezni z obvladovanjem dejavnikov tveganja, ki pospešujejo njihov nastanek in napredovanje. Ko je potrebno zdravljenje, je že pozno.

Slovenija je med tistimi državami, ki so vodilne v preventivnih programih. Tako smo edini na svetu, kjer že od leta 1995 pri 5-letnih otrocih sistematično iščemo take, ki imajo posebej hudo hiperholesterolemijo⁴. Že od leta 2003 pa poteka tudi Slovenski nacionalni program primarne preventive bolezni srca in ožilja, v katerega so vključeni vsi moški stari 35 do 65 let in ženske stare 4 do 70 let, v okviru katerega se išče in nato tudi aktivno obravnava osebe z zvišanim krvnim tlakom, sladkorno boleznijo, hiperlipidemijo, prekomerno telesno težo in debelostjo ter kadilce.⁵ Žal pa dostop do podatka o razširjenosti teh dejavnikov tveganja ni možen, saj se zadnji objavljeni podatki nanašajo na leto 2009.⁵ Tako smo v Društvu za zdravje srca in ožilja pripravili raziskavo, ki naj bi nakazala razširjenost ključnih dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni in srčno-žilno ogroženost.

Potek raziskave in analize

Udeležence v raziskavi smo pridobili z javnim povabilom za vključitev preko interneta in podatkovne baze Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Vključevanje smo zaključili po prejetju 100. prijave. Ob vključitvi se je z vsakim udeležencem raziskave pogovorila strokovna oseba društva in mu pojasnila namen raziskave, kaj je koronarna ogroženost in katere meritve jo lahko določajo. Vsak udeleženec je bil poučen o poteku raziskave in podpisal obveščeni pristanek za sodelovanje z dovoljenjem, da se podatki, pridobljeni v okviru raziskave, po anonimizaciji, uporabijo za statistično obdelavo (v skladu z Zakonom o varstvu osebnih podatkov). Z vprašalnikom so bili zbrani podatki o osebi (spol, starost, kajenje, prisotnost dejavnikov tveganja, dosedanjih boleznih, zdravila, ki jih

prejemajo, prehranskih navadah, pitju alkohola, telesni dejavnosti) in podatki o prisotnosti srčno-žilnih bolezni in dislipidemije pri ožjih družinskih članih. Preiskovancem je bila izmerjena vrednost krvnega tlaka, telesne teže in višine ter obsega pasu. Opravljene so bile naslednje laboratorijske meritve: lipidogram (celokupni holesterol, LDL holesterol, HDL holesterol, trigliceridi), vrednost glukoze v krvi in vrednost lipoproteina (a). Laboratorijske meritve iz venske krvi je za društvo opravil zunanji laboratorij (Klinični inštitut za klinično kemijo in biokemijo Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana), ostale meritve pa je opravila strokovna oseba Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije v Posvetovalnici za srce. Po opravljenih meritvah se je z vsakim udeležencem pogovoril tudi zdravnik, ki je v pogovoru z udeležencem dopolnil ev. manjkajoče podatke o zdravstvenem stanju in na podlagi zbranih podatkov podal oceno koronarne ogroženosti z uporabo točkovnika SCORE2 in SCORE2-OP⁶.

Zbrani podatki so bili analizirani z metodami opisne statistike v programih IBM SPSS v29 Statistics for Windows in Microsoft Excel. Povezave med koronarno ogroženostjo in kajenjem, telesno aktivnostjo, uživanjem alkohola ter prehranskimi navadami so bili v primeru kategoričnih spremenljivk preverjeni s testom Hi kvadrat, v primeru numeričnih spremenljivk pa s testom Kruskal-Wallis. Rezultati so bili opredeljeni kot statistično značilni, če je p-vrednost znašala pod 0,05. Zaradi nizkih frekvenc pri določenih kategorijah podatkov je bilo, kadar je bilo to smiselno, izvedeno združevanje kategorij. V primerih, ko združevanje ni bilo možno ali smiselno, test ni bil izveden zaradi neizpolnjevanja pogojev za ustrezno izvedbo. Statistična analiza podatkov je bila opravljena na Katedri za socialno farmacijo Fakultete za farmacijo pri Univerzi v Ljubljani.

Ugotovitve

V raziskavo je bilo vključenih 100 oseb s povprečno starostjo 55,4 let (SD=13,0), ki je bila primerljiva med spoloma: povprečna starost pri ženskah je bila 55,2 let (SD=14,3) in pri moških 55,5 let (SD=12,4). Dve tretjini oseb (65 %) je bilo ženskega spola.

Udeleženci so imeli povprečno vrednost holesterola 5,5 mmol/l (SD=1,2), vrednost holesterola LDL 3,7 mmol/l (SD=3,7), vrednost holesterola HDL 1,4 mmol/l (SD=0,4), vrednost trigliceridov 1,2

mmol/l (SD=0,7), vrednost glukoze v krvi 5,1 mmol/l (SD=1,2) in vrednost lipoproteina (a) 373,7 mmol/l (SD=373,4). Med vsemi vključenimi pacienti je imelo preseženo ciljno raven holesterola LDL 80 % oseb. Preglednica 1 podaja deleže pacientov s preseženimi ciljnim vrednostmi holesterola LDL glede na stopnjo koronarne ogroženosti. Med vsemi vključenimi pacienti je imelo raven lipoproteina (a) nad 300 mg/L 21 % oseb, raven Lp(a) glede na ogroženost pa je prikazana v preglednici 1.

Udeleženci so v povprečju v višino merili 170,7 cm (SD=10,1) in tehtali 76,3 kg (SD=14,5). Povprečni **indeks telesne mase** udeležencev je znašal 26,1 kg/m² (SD=4,0), višji je bil pri moških (27,2 kg/m²; SD=3,2) kot pri ženskah (25,5 kg/m²; SD=4,3). Skoraj polovica oseb je imela normalno telesno težo (44,4 %), 39,4 % oseb je imelo prekomerno telesno težo, 16,2 % pa je bilo debelih. Med debelimi in prekomerno telesno težkimi je bilo več moških.

Povprečni **obseg trebuha** je znašal 90,4 cm in je bil večji pri moških (98,8 cm; SD=8,9) kot pri ženskah (85,8 cm; SD=12,2). Med vsemi vključenimi pacienti je bilo 69 % oseb s trebušno debelostjo (obseg pasu pri ženskah ≥80 cm, pri moških ≥94 cm). Deleže oseb s trebušno debelostjo glede na stopnjo koronarne ogroženosti prikazuje preglednica 2.

Koronarna ogroženost je bila statistično značilno ($p=0,030$) povezana s statusom **kajenja**. Med udeleženci je sicer aktivno kadilo 3 % moških in 9 % žensk. Zaradi nizke frekvence so bili združeni aktivni kadilci ter tisti, ki kadijo pasivno (živijo v okolju kjer se kadi) ali so kadili v preteklosti. Deleže ogroženost prikazuje preglednica 2.

Med udeleženci je bilo **telesno dejavnih** do te mere, da se zadihajo ali oznojijo, 58,6 %, da so aktivni 2 do 3-krat tedensko, 37,4 % jih je telesno dejavnih manj kot 2 do 3-krat tedensko, medtem ko 4,0 % udeležencev ni nikoli telesno dejavnih. Pri večini udeležencev (79,8 %) telesna dejavnost traja dlje kot 20 minut. Redno telesno dejavnih je vsaj polovica udeležencev iz vseh starostnih skupin, z izjemo tistih, starejših od 75 let. Pogostost telesne dejavnosti pri vključenih pacientih ni statistično značilno povezana s stopnjo koronarne ogroženosti. Gibalne navade vključenih oseb glede na njihovo stopnjo koronarne ogroženosti prikazuje preglednica 2.

Prehranske navade so med udeleženci relativno zdrave, saj jih le 19 % dnevno zaužije manj kot 3 obroke dnevno, 33 % tri in 47 % več kot 3 obroke. Hrano dosoljuje 16,3 % udeležencev, v povprečju zaužijejo eno žličko sladkorja dnevno in tedensko popijejo 3,4 kozarce mleka ali jogurta, pojedjo 2,6 kosa slaščic in 3,2 jajc. Vsakodnevno je sadje in zelenjavo uživalo kar 63,6 %, ostali pa 4-6-krat tedensko. Dnevno so udeleženci zaužili v poprečju 1,9 kosa kruha, od tega je bel kruh je uživalo le 19 % oseb.

Komentar

Čeprav ima raziskava kar nekaj pomanjkljivosti (vzorec ni reprezentativen zaradi majhnega števila preiskovancev, ki niso bili izbrani naključno in izhajajo pretežno iz mestnega okolja v osrednji Sloveniji ipd.) in izsledkov ne moremo posplošiti na slovensko populacijo, pa vseeno kar dobro nakazujejo razširjenost dejavnikov tveganja in ogroženost prebivalcev Slovenije. Tako starostna struktura naših preiskovancev dokaj dobro odslkava starostno strukturo prebivalcev Slovenije. Tudi podatki o normalni in prekomerni prehranjenosti ter debelosti naših preiskovancev so podobni tistim, objavljenim v zadnjem Zdravstvenem statističnem letopisu⁷ (letopis vs naša raziskava : normalno prehranjeni 41 % v.s. 44,4 %, prekomerno prehranjeni 39 % vs 39,4 % osebe z

Preglednica 1. Stopnja ogroženosti in holesterol LDL ter lipoprotein (a).

	Zelo visoka ogroženost (N=29)	Visoka ogroženost (N=36)	Ostali (N=35)
Holesterol LDL ustrezen	10 %	3 %	46 %
Holesterol LDL presežen	90 %	97 %	54 %
Lp (a) > 300 mg/L	24 %	22 %	17 %
Lp (a) ≤ 300 mg/L	76 %	78 %	83 %

Preglednica 2. Stopnja ogroženosti in trebušna debelost, kajenje tobaka ter telesna dejavnost.

	Zelo visoka ogroženost (N=29)	Visoka ogroženost (N=36)	Ostali (N=35)
Trebušna debelost			
Debelost	79 %	61 %	69 %
Ni debelosti	21 %	39 %	31 %
Kajenje tobaka			
Nekadilec	45 %	67 %	76 %
Trenutni, pasivni ali bivši kadilec	55 %	33 %	24 %
Telesna aktivnost			
2-3x tedensko	59 %	61 %	56 %
Manj kot 2-3x tedensko	41 %	33 %	38 %
Nikoli	0 %	6 %	6 %

debelostjo 20 % vs 16,2 %).

V zadnjem obdobju temelji naše vedenje o razširjenosti zvišanih maščobah na temelju samoporočanja v anketah, ki jih opravlja NIJZ.⁸ Ti podatki pa so, glede dejanske razširjenosti hiperlipidemije, zavajajoči. Analiza naših podatkov je pokazala, da med visoko in zelo visoko ogroženimi osebami skoraj nihče ne dosega ciljne ravni holesterola LDL (ciljna raven pri zelo visoki ogroženosti <1,4 mmol/L, pri visoki ogroženosti <1,8 mmol/L), med navidežno zdravimi pa jih ima kar 56 % previsoko raven holesterola LDL (ciljna raven holesterola LDL v tej skupini je <3,0 mmol/L, za skupni holesterol pa < 5,0 mmol/L)⁶. Leta 2009 je imelo raven holesterola višjo od 5,0 mmol/L 65,8 %, podatki NIJZ pa navajajo, da naj bi imelo leta 2020 povišano raven holesterola in trigliceridov le 26 % prebivalcev, čeprav je imelo 70,8 % anketirancev opravljeno določitev maščob v zadnjih 3 letih⁸. Očitno je, da samoporočanje ni prava metoda, ki bi podala ustrezne podatke o razširjenosti dejavnikov tveganja zelo dobro pa pokaže, kakšno je nezavedanje vprašanih o dejavnikih tveganja.

Znano je, da holesterol LDL ni le dejavnik tveganja ampak je vzrok za aterosklerozo.⁶ Izkazalo pa se je, da je posamezen delec lipoproteina(a) kar 6-krat bolj aterogen, kot delec LDL⁹ in je tako močno povezan z aterosklerozo in srčno-žilnimi boleznimi. Posamezniki z najvišjo ravni Lp(a) proti tistim z najnižjo so imele kar 5-krat višje tveganje za zožitve v koronarnih arterijah, 1,7-krat višje tveganje za karotidno stenozo, 1,6-krat višje tveganje za ishemična možganska kap, 1,5- do 2-krat višje tveganje za srčno popuščanje, 1,5-krat višje tveganje za srčno-žilno umrljivost in 1,2-krat višje

tveganje za skupno umrljivost.¹⁰ Podatki naše raziskave kažejo, da ima zvišano raven Lp(a) 21 % preiskovancev, kar je skladno s podatki o razširjenosti Lp(a) v literaturi.¹¹ Ker se je srčno-žilno ogroženost ocenjevalo s točkovnikom SCORE2, ki se ne uporablja pri že dokazani aterosklerozi,⁶ seveda nismo prikazali povezanosti med ravni Lp(a) in ogroženostjo.

Pri interpretaciji povezav med značilnostmi življenjskega sloga je potrebna previdnost, saj statistični test le nakazuje povezavo med spremenljivkama, ne pa vzročnost oz. smer povezave, torej, kaj je vzrok in kaj je posledica. Poleg tega pa je bilo zaradi majhnega števila preiskovancev potrebno združevanje nekaterih kategorij. So pa kljub tem pomanjkljivostim rezultati zelo zanimivi. Glede prehranskih navad, kajenja in telesne dejavnosti se udeleženci naše raziskave razlikujejo od slovenskega poprečja zajetega v raziskavi NIJZ⁸ pa tudi tistih, iz nacionalnega programa preventive⁵, saj se udeleženci naše raziskave bistveno bolj zdravo prehranjujejo, so bolj telesno dejavni, med njimi je manj pitja in tvegane pitja alkohola in bistveno manj kadijo. To je verjetno zato, ker so bili udeleženci, večinoma zbrani izmed članov Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije in so zaradi tega verjetno bolj opolnomočeni in motivirani za zdrav življenjski slog kot splošna populacija.

Zaključek

Čeprav raziskave ne moremo opredeliti kot reprezentativne za slovensko populacijo, so pridobljeni podatki dokaj povedni glede razširjenosti hiperholesterolemije in lipoproteina (a). Zelo povedna pa je tudi razlika med podatki o življenjskih navadah med udeleženci in podatki slovenske raziskave Z zdravjem povezan življenjski slog in podatki Slovenskega nacionalnega programa primarne preventive bolezni srca in ožilja. Udeleženci raziskave so bili člani Društva za srce in ožilje Slovenije. Kot taki so bistveno bolj osveščeni in tudi motivirani za zdrav življenjski slog kot ostali prebivalci Slovenije, kar se odraža pozitivno v njihovem obnašanju in ravnanju in je zato njihov življenjski slog bistveno boljši kot je poprečje v Sloveniji.

Raziskavo je podprlo podjetje Novartis v Sloveniji.

Reference

1. Zdravstveno stanje prebivalstva. In: Zaletel M, Vardič D, Hladnik M, eds. Zdravstveni statistični letopis 2021. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje; 2023:39.
2. Zdravstveno stanje prebivalstva. In: Zaletel M, Vardič D, Hladnik M, eds. Zdravstveni statistični letopis 2022. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje; 2024:15.
3. Zdravstveno stanje prebivalstva - Bolezni obtočil. In: Zaletel M, Vardič D, Hladnik M, eds. Zdravstveni statistični letopis 2019. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje; 2021.
4. Grošelj U, Cevc M, Jug B, et al. Presejanje in obravnava oseb z družinsko hiperholesterolemijo v Sloveniji. In: Kokalj Kokot M, Tevžič Š, eds. 25 Schrottovi dnevi : zbornik predavanj : Ljubljana, 18 in 19 marec 2022, Cankarjev dom – Linhartova dvorana. Ljubljana: Zavod za razvoj družinske medicine; 2022:91-9.
5. Fras Z, Maučec Zakotnik J, Govc Eržen J, Vrbovšek S, Leskošek B. Srčno-žilna preventiva v Sloveniji - zgodba o uspehu in/ali kako smo lahko še boljši. In: Fras Z, ed. Slovenski forum za preventivo bolezni srca in ožilja 2012 Zbornik prispevkov. Ljubljana: Združenje kardiologov Slovenije - Slovenska hiša srca; 2012:10-29.
6. Visseren FLJ, Mach F, Smulders YM, et al. 2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. Eur Heart J 2021;42:3227-337.
7. Čezmerna hranjenost in debelost. In: Zaletel M, Vardič D, Hladnik

M, eds. Zdravstveni statistični letopis 2022. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje; 2024:15.

8. Zupančič T, Korošec A. Z zdravjem povezan vedenjski slog 2020, Prva objava. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje; 2021.
9. Björnson E, Adiels M, Taskinen M-R, et al. Lipoprotein(a) Is Markedly More Atherogenic Than LDL. J Am Coll Cardiol 2024;83:385-95.
10. Wilson DP, Jacobson TA, Jones PH, et al. Use of Lipoprotein(a) in clinical practice: A biomarker whose time has come. A scientific statement from the National Lipid Association. Journal of Clinical Lipidology 2019;13:374-92.
11. Duarte Lau F, Giugliano RP. Lipoprotein(a) and its Significance in Cardiovascular Disease: A Review. JAMA Cardiol 2022;7:760-9.



ŽIVI BOLJE!

Teci! Skači! Migaj!

KUPON

ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

100% čista in naravna eterična olja

balzamične kapljice

balzamični gel

bonboni

25% popust

Lekarna Ljubljana

Kupon je novčljiv do 18. 3. 2025 v enotah Lekarne Ljubljana.

Kupon je novčljiv do 18. 3. 2025 oziroma do prodaje zaloga. 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 Oil of the King. 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

Slabokrvnost – ko za težave ni krivo srce

Matevž Škerget

Rdeče krvne celice, imenovane tudi eritrociti, imajo ključno vlogo pri prenosu kisika iz pljuč v preostale dele telesa. O slabokrvnosti ali anemiji govorimo, kadar je število rdečih krvnih celic ali raven hemoglobina v rdečih krvnih celicah, prenizka. Zaradi motene oskrbe telesa s kisikom se pri anemiji pojavijo težave, kot so utrujenost, oslabele, težka sapa pri naporu in splošno pomanjkanje energije. Pri ljudeh s srčnimi boleznimi lahko anemija pogosto poslabša že obstoječe težave, na primer simptome srčnega popuščanja ali angine pektoris.

Razlogi za anemijo

Anemija je posledica številnih različnih bolezni, zato je vedno potrebna dodatna diagnostika. Med najpogostejše vzroke za njen pojav sodijo pomanjkanje železa, pomanjkanje vitamina B12 in različne pridružene kronične bolezni.

Anemija zaradi pomanjkanja železa

Anemija zaradi pomanjkanja železa je najpogostejša oblika anemije v zahodnih državah in je večinoma posledica kroničnih krvavitev. Pri ženskah v rodni dobi je najpogostejši vzrok ponavljajoča se menstrualna krvavitev. Pri moških in ženskah v menopavzi pa lahko gre za prikrito krvavitev iz prebavil, zato je pomembno opraviti pregled blata na prisotnost krvi. Če je test pozitiven, so potrebne dodatne endoskopske preiskave, kot sta kolonoskopija in ezofagogastroduodenoskopija. Bolniki s srčnimi boleznimi pogosto jemljejo zdravila, ki vplivajo na strjevanje krvi in povečujejo tveganje za krvavitve, kar še dodatno povečuje možnost za pomanjkanje železa. Ker so te krvavitve pogosto prikriti in nevidne ob običajnem pregledu blata, je priporočljivo, da se bolniki odzovejo presejalnemu programu SVIT. Pomanjkanje železa je lahko posledica tudi zmanjšane absorpcije železa iz hrane v prebavilih. Pri tem je treba pomisliti na možne vzroke, kot sta prikrita celiakija ali okužba z bakterijo *Helicobacter pylori*.

Pri anemiji, ki je posledica izključno pomanjkanja železa, so rdeče krvne celice pogosto manjše in manj obarvane, saj vsebujejo manj hemoglobina. Velikost rdečih krvnih celic v krvni sliki izraža parameter MCV (povprečna velikost eritrocita). Pomanjkanje železa laboratorijsko dokazujemo z merjenjem ravni feritina in saturacije transferina v venski krvi. Feritin odraža zaloge železa v telesu – visoka raven kaže na zadostne zaloge, medtem ko znižana raven kaže na pomanjkanje. Saturacija transferina pa prikazuje delež železa, vezanega na transportno belja-

kovino transferin. Skupaj ta parametra omogočata oceno zalog železa v telesu.

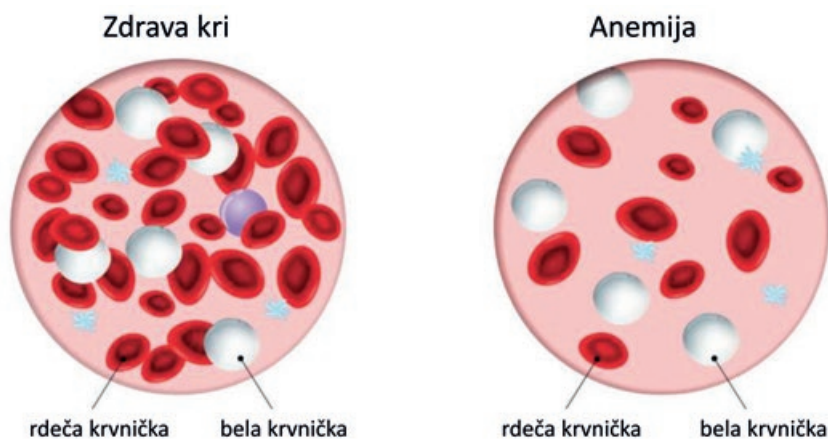
Pomanjkanje železa zdravimo s tabletami železa. Priporočeni dnevni odmerek za odraslega znaša med 150 in 200 mg v enkratnem dnevnem odmerku. Zdravilo lahko jemljemo dnevno ali vsak drugi dan, saj ta način zmanjša nekatere neželene učinke. Pogost pojav pri uživanju železa je temnejše blato, kar je posledica neabsorbirane količine železa, ki se izloči skozi prebavila.

Ob ustreznem zdravljenju pričakujemo postopno zvišanje hemoglobina, približno za 10 g/L na mesec. Čeprav se krvna slika in hemoglobin sčasoma normalizirata, so zaloge železa v telesu še vedno zmanjšane, zato zdravljenje običajno traja približno 6 mesecev. Pri bolnikih, ki železa v obliki tablet ne prenašajo ali imajo zaradi pridruženih bolezni slabšo absorpcijo železa v prebavilih, se odločimo za nadomeščanje železa z intravenskimi infuzijami. Intramuskularne injekcije se danes ne uporabljajo več. Pripravki železa, ki so na voljo v prosti prodaji, običajno ne vsebujejo dovolj železa za zdravljenje anemije. Prav tako s prehrano ni mogoče zaužiti zadostnih količin železa, da bi uspešno odpravili anemijo.

Anemija zaradi pomanjkanja vitamina B12 ali folne kisline

Vitamin B12 se nahaja izključno v hrani živalskega izvora. Zaloge vitamina B12 v telesu zadostujejo za približno osem let, zato ob nezadostnem vnosu – na primer pri striktnih veganih – do pomanjkanja običajno pride šele po več letih. Ker so številna živila, kot so industrijsko pripravljene žitarice za zajtrk, obogatena z vita-

minom B12, je pomanjkljiva prehrana redke vzrok za pomanjkanje. Veliko pogostejše je pomanjkanje vitamina B12 posledica motenj pri absorpciji v prebavilih, kar se lahko pojavi zaradi vnetja ali po operacijah na želodcu in tankem črevesju. Na privzem vitamina B12 vplivajo tudi nekatera pogosto predpisana



zdravila, kot so zaviralci protonske črpalke (zdravila proti želodčni kislini) in metformin, ki se uporablja pri zdravljenju sladkorne bolezni. Folna kislina, ki je ključna za delovanje telesa, se nahaja predvsem v zelenolistni zelenjavi. Pomanjkanje folne kisline je manj pogosto kot pomanjkanje vitamina B12 in se najpogosteje pojavlja pri starejših bolnikih, ki imajo zaradi težav z zobmi ali brezzobe čeljusti težave z uživanjem zelene zelenjave.

Vitamin B12 je pomemben za razvoj krvnih celic. Pri pomanjkanju tega vitamina poleg anemije pogosto opazimo tudi znižane vrednosti levkocitov in trombocitov v krvni sliki. Rdeče krvne celice so zaradi motenega dozorevanja večje, pri čemer je vrednost MCV pogosto večja od 120 fL. Poleg vpliva na krvne celice je vitamin B12 pomemben tudi za zdravje živčnega sistema. Pomanjkanje lahko povzroči okvaro dolgih živcev, znano kot polinevropatija, ki se kaže z izgubo občutka v stopalih in dlaneh, občutkom mravljinčenja ali pekočo bolečino. Pomanjkanje folne kisline se v krvni sliki kaže s podobnimi spremembami, vendar ne povzroča nevroloških težav, kot so simptomi, povezani z živčnim sistemom.

Na pomanjkanje vitamina B12 posumimo na podlagi kliničnih simptomov in značilnega izvida krvne slike, dokončno pa ga potrdimo z merjenjem ravni vitamina B12 v krvi. Zdravljenje poteka z intramuskularnimi injekcijami. Na začetku bolniki prejmejo injekcije večkrat tedensko, nato pa se zadostne ravni vitamina B12 vzdržujejo z injekcijami na 2–3 mesece. Ker je večina vzrokov za pomanjkanje vitamina B12 nepovratnih, je zdravljenje običajno doživiljenjsko. Pri bolnikih, pri katerih vzrok pomanjkanja ni jasen, se pogosto opravi ezofagogastroduodenoskopija za oceno stanja želodčne sluznice in izključitev morebitnih rakavih sprememb. Pomanjkanja vitamina B12 ni mogoče učinkovito nadomeščati zgolj s prehrano. Nadomeščanje z velikimi odmerki vitamina B12 v obliki tablet ali pršil je zaradi motene absorpcije nezanesljivo, zato so injekcije najučinkovitejša metoda zdravljenja.

Pridružene kronične bolezni

Kronično vnetje zavira nastajanje rdečih krvnih celic v kostnem mozgu, zmanjša privzem železa iz prebavil ter moti njegovo skladiščenje in uporabo v telesu. Dolgotrajna vnetja, kot jih povzročajo revmatološke bolezni in kronično potekajoče okužbe, lahko zato vodijo v anemijo. Kronična ledvična bolezen, ki pogosto spremlja bolezen srca, arterijsko hipertenzijo in sladkorno bolezen, prispeva k anemiji ne le zaradi kroničnega vnetja, temveč tudi zaradi zmanjšane nastajanja eritropoetina – ključnega hormona za normalno rast rdečih krvnih celic. Pomanjkanje eritropoetina neposredno vodi v anemijo.

Na anemijo pri kroničnih boleznih posumimo na podlagi anamneze in značilne klinične slike osnovne bolezni. Opredelitev pridruženega pomanjkanja železa pa je težka, saj kronično vnetje poveča raven feritina. Povišan feritin zato ni nujno pokazatelj zadostnih zalog železa, temveč lahko odraža samo prisotnost vnetja. Pri bolnikih s kronično ledvično boleznijo in srčnim popuščanjem zato uporabljamo višje mejne vrednosti za odločanje o zdravljenju z železom. Zdravljenje mora vedno vključevati obravnavo osnovne bolezni. Zaradi motenega privzema železa ob kroničnem vnetju je potrebno železo nadomeščati z intravenskimi infuzijami. Pri anemiji, povezani s kronično ledvično boleznijo, zdravimo z injekcijami sintetičnega eritropoetina.

Zakaj je anemija pri srčnih bolnikih pomembna?

Pri bolnikih z boleznimi srca že v mirovanju srce le s težavo opravlja svoje delo. Ob anemiji se zmanjša zmogljivost krvi za prenašanje kisika, kar prisili srce, da črpa večjo količino krvi, da zadosti potrebam telesa po kisiku. Če srce tega ne zmore, lahko pride do razvoja srčnega popuščanja. Anemija poslabša simptome srčnega popuščanja, kot so kratka sapa, utrujenost in zadrževanje tekočine. Kombinacija anemije in srčne bolezni pogosto vodi do izrazitejše omejitve pri vsakodnevnih dejavnostih. Pri bolnikih s koronarno boleznijo je ob anemiji srce dodatno obremenjeno zaradi slabše oskrbe s kisikom in motene prekrvitve srčne mišice. To lahko povzroči poslabšanje angine pectoris in poveča tveganje za miokardni infarkt. Bolniki s srčnimi boleznimi in pridruženo anemijo imajo večje tveganje za zaplete, kot so motnje srčnega ritma in miokardni infarkt. Pri bolnikih s srčnimi boleznimi je anemija povezana z večjo smrtnostjo.

Kdaj pomisliti na anemijo pri bolezni srca in kako jo zdravimo?

Anemijo danes najpogosteje diagnosticiramo ob rednem pregledu krvne slike. Zdravniki spremljajo tudi druge simptome, kot so kratka sapa ob naporu, omotičnost, vrtoglavica in bleda koža. Zdravljenje anemije je usmerjeno v odpravo osnovnega vzroka. Pri potrjenem pomanjkanju nadomeščamo vitamine in železo. Pri bolnikih s pridruženo boleznijo ledvic, ki pogosto spremlja srčno popuščanje, se lahko uporabijo sintetični eritropoetini, ki spodbujajo tvorbo rdečih krvnih celic. Pomembno je tudi optimalno zdravljenje srčne bolezni, saj lahko to zmanjša obremenitev srca in pripomore k izboljšanju delovanja drugih organov, vključno z ledvicami.

V primerih hude simptomatske anemije se zdravniki lahko odločijo za transfuzijo koncentriranih eritrocitov, kar hitro poveča sposobnost krvi za prenos kisika in izboljša stanje bolnika.

Zaključek

Anemija lahko poslabša obstoječe srčne težave, zmanjša telesno zmogljivost in poveča tveganje za zaplete. Prepoznavanje najpogostejših vzrokov za anemijo in pravočasno zdravljenje sta ključnega pomena za izboljšanje izidov zdravljenja ter za povečanje kakovosti življenja bolnikov s srčnimi boleznimi. Z ustrezno obravnavo anemije zmanjšamo obremenitev srca, izboljšamo njegovo delovanje in omilimo simptome bolezni. ♥

*Vabljeni k poslušanju predavanja na spletni strani www.zasrce.si:
doc. dr. Matevž Škerget,
Slabokrvnost – ko za težave ni krivo srce.*



Premikamo meje za bolnike

Knjižica bolnikom v pomoč za izboljšanje zdravja srca in žil



Zdravje je neprecenljivo, še posebej zdravje srca in ožilja.

V knjižici je predstavljenih **osnovnih 8** vedenjskih in zdravstvenih dejavnikov, ki imajo **največji vpliv na zdravje srca in žil**.

Z jasnimi in enostavnimi navodili lahko **vsak** posameznik **oceni** svoje vedenjske dejavnike, ki vplivajo na njegovo zdravje in enostavno spremlja **lasten napredek**.

Izboljšanje skupne ocene zdravja namreč **zmanjšuje pojavnost** bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni, demence ter podaljšuje obdobje zdravega življenja brez kroničnih bolezni.

Spremembe so mogoče že z majhnimi koraki. **Vzemite zdravje v svoje roke!**

Začnite danes in zaživite zdravo ter živite polno življenje!

Za več informacij se obrnite na vašega osebnega zdravnika. Knjižice lahko dobite tudi v Posvetovalnici za srce, v prostorih Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije.

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

 Bogate, uporabne in strokovno uravnotežene vsebine

 Preventivni ukrepi za preprečevanje bolezni

 Priporočila za zdravo življenje



SANDOZ



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

Informacija pripravljena: februar 2025 | SI250206354

SRČEK BIMBAM SVETUJE:

Sedem zdravih navad



Nataša Jan

Društvo za zdravje srca in ožilja je v letu 2024 že dvanajsto leto izvedlo program »Mladi obračamo svet«. Program je namenjen ljubljanskim osnovnim šolam. V njem Srček Bimbam spodbuja k zdravemu načinu življenja predvsem učence, učitelje in starše.

Srček Bimbam in sedem zdravih navad

Srček Bimbam je v lanskoletni brošurici »Z vami se igram Srček Bimbam« predstavil 7 navad, s katerimi otroci skrbijo za zdravje svojega srca. Prejele so jo vse ljubljanske osnovne šole, razredi prve triade. Ljubljanske osnovne šole so v začetku šolskega leta prejele brošurice Srček Bimbam, učiteljice/ji so jih kot mentorji razdelili otrokom prve triade in se z njimi pogovarjali o vsebini. Učenci so lahko brošurice odnesli domov ter se tudi v krogu svoje družine pogovarjali kako svojemu srcu pomagamo, da ostane zdravo. Skupaj so iskali odgovore na zastavljena vprašanja oziroma naloge v brošurici.

Učitelji so poskrbeli tudi za to, da so otroci izpolnjene izdelke/odrezke iz brošurice, poslali na naslov društva. Na društvu smo



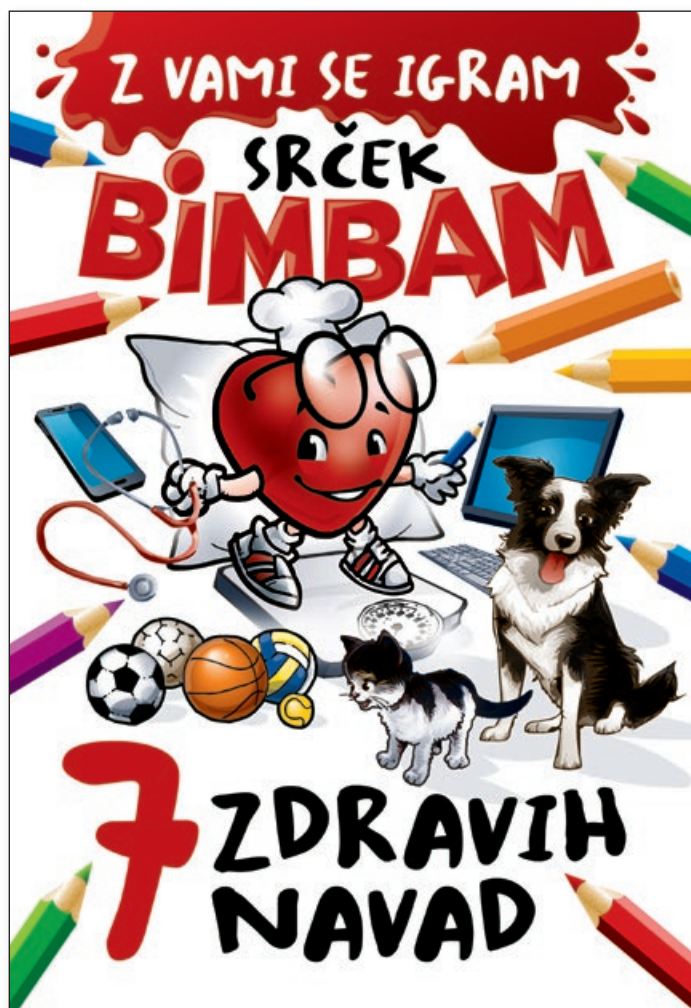
prejeli izdelke 1.560 otrok iz 98 razredov, 28 ljubljanskih šol, pri čemer je sodelovalo 113 mentor-ic/ev. Učenci so naloge odlično rešili, kar kaže na to, da so brošurico pozorno prebrali, o vsebini razmišljali in se za lepše in bolj zdravo življenje veliko naučili. Vsi učenci in mentorji so prejeli priznanja, sodelujoče šole pa nogometne žoge, ki jih je podarila Nogometna zveza Slovenije.

Delavnice o skrbi za zdravje srca

Mnoge ljubljanske šole so želele izvedbo delavnic za učence prve triade, pa tudi ostalih razredov. Društvo Za srce je v sodelovanju s študenti Medicinske fakultete izvedlo 31 delavnic za 8 ljubljanskih šol, ki se jih je udeležilo okoli 800 učencev. Šole so bile z delavnicami zelo zadovoljne, pohvalile so prijetno in poučno zasnovano in vsebino, razumljivo tudi najmlajšim učencem. Šole so ob delavnicah prejele posterje »Vzemi si aktiven odmor« za na steno v učilnici, da lahko učenci opravijo kratke vaje za razgibanje in boljšo koncentracijo.

Privzgojene navade ostanejo skozi vse življenje.

Še posebno pri mladih je skrb za zdrav način življenja odločilnega pomena, da do škode na zdravju pri njih in v odrasli dobi sploh ne pride. Vsaj 80 % prezgodnjih smrti zaradi bolezni srca in ožilja bi lahko preprečili, če bi se izognili glavnim dejavnikom tveganja za njihov nastanek: kajenju, nezdravemu načinu prehranjevanja, telesni nedejavnosti, škodljivemu uživanju alkohola ter v svoj vsakdan vključili vsakodnevno sproščanje za preprečevanje stresa. Navade so kot železna srajca, pravi pregovor, zato naj bodo čim bolj zdrave. K temu prispeva projekt »Mladi obračamo svet«, Društva za zdravje srca in ožilja, ki ga je s sofinanciranjem preko javnega razpisa, omogočila Mestna občina Ljubljana in se ji društvo na tem mestu iz srca zahvaljuje. ♥

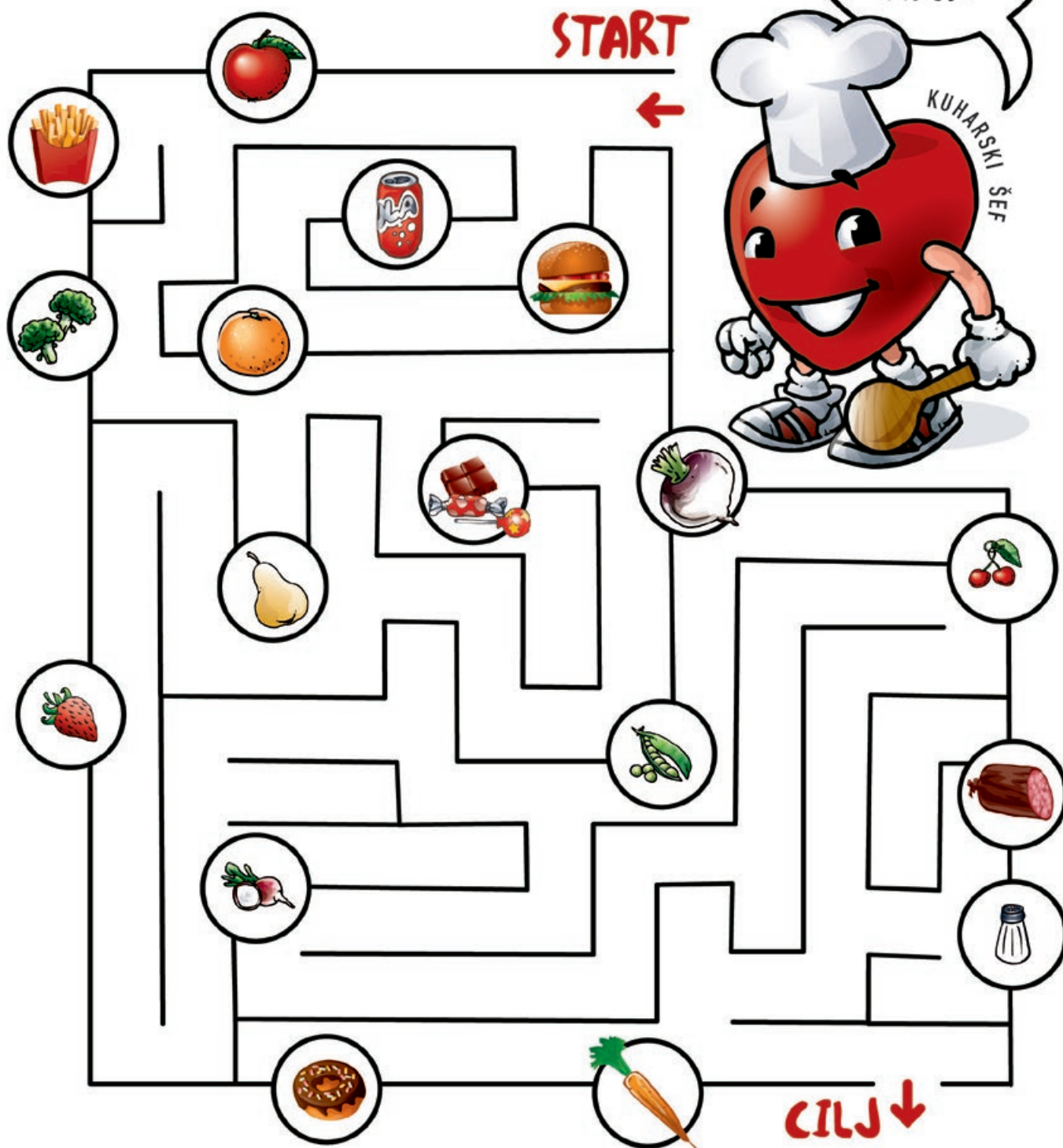


Naslovnica brošurice »Z vami se igram Srček Bimbam, 2024

Srček BimBam – kuharski šef ima nalogo tudi za bralce revije Za srce

S POMOČJO USTREZNE PREHRANE
TE BOM **KUHARSKI ŠEF** POPELJAL
SKOZI LABIRINT DO ZDRAVEGA POČUTJA.
NAJPREJ PREČRTAJ NEZDRAVA ŽIVILA.

ČE BOŠ
SLEDIL
ZDRAVIM
ŽIVILOM, BOŠ
HITREJE NA
CILJU.



Dobre Slabe

novice

Kmalu bodo na voljo učinkovita zdravila za zniževanje ravni lipoproteina(a)

Dobro se zavedamo škodljivosti lipoproteinskih delcev(a) (Lp(a)), katerih raven je skoraj v celoti odvisna od genskega zapisa, vendar doslej nismo imeli učinkovitih zdravil za zniževanje njihove ravni v krvi. To se bo v kratkem spremenilo. Učinkovina muvalaplin, majhna molekula, ki preprečuje vezavo apolipoproteina(a) in apolipoproteina B, znižuje raven Lp(a) do 85 %. Druga obetavna učinkovina je zerlasiran, ki sodi med male interferenčne RNA in preprečuje nastajanje apolipoproteina (a), s čemer prav tako znižuje raven Lp(a) za 80-85 %. (*JAMA* 2025; 333(3): 222-231 in *JAMA* 2024; 332(23): 1992-2002)

Nova zdravila proti kronični limfocitni levkemiji so varnejša za srce

Zdravljenje najpogostejše vrste krvnega raka, kronične limfocitne levkemije, je v zadnjem desetletju postalo učinkovitejše zaradi uporabe zaviralcev Brutonove tirozinske kinaze (BTK), ki preprečujejo nekontrolirano razraščanje limfocitov B. Žal najpogosteje uporabljani zaviralec BTK, ibrutinib, neredko povzroča arterijsko hipertenzijo in atrijsko fibrilacijo. Novejši zaviralec BTK, akalabrutinib, ima manj stranskih učinkov na srce in žilje, in je v kombinaciji z venetoclax-om (zaviralcem beljakovine Bcl-2, ki pospešuje odmiranje rakavih limfocitov,) enako učinkovit kot ibrutinib. (*vir: Blood* 2024; 144 (Supplement 1): 1009)

Obstruktivno nočno apnejo bo mogoče zdraviti s tableto

Prekinitve dihanja med spanjem zaradi ohlapnosti mehkih tkiv žrela, ki zapirajo dihalno pot, je bilo doslej mogoče zdraviti le z uporabo maske, ki v dihalih vzdržuje nekoliko povečan tlak zraka. Večina bolnikov masko slabo prenaša in zdravljenje opušča. Zdravilo sulthiame, zaviralec karbonske anhidraze, je v kliničnem preizkušanju za 30-40% zmanjšalo epizode prekinitev dihanja, ki so zmanjšale zasičenost hemoglobina s kisikom za več kot 3%. Raziskovalci menijo, da bo z zdravili mogoče pomagati večjemu številu bolnikov kot z mehničnimi pripomočki. (*vir: Abstrakt št. OA5433, European Respiratory Society Congress* 2024)

Premika se na področju cepiv proti raku

Od leta 2000 dalje veliko pričakujemo od cepiv proti raku, vendar je doslej zares učinkovito le cepivo proti človeškim papilomavirusom, ki preprečuje raka materničnega vratu. Na obzorju pa je več mRNA cepiv, ki v telesu spodbudijo nastanek protiteles proti tumorskim neoantigenom – beljakovinom, ki so lastne le rakavim celicam. Preizkušajo cepiva proti melanomu, glioblastomu, e-drobnoceličnemu raku pljuč, pri čemer pacienti istočasno prejemajo zaviralce kontrolnih točk, ki omogočijo imunskim celicam uspešno napasti tumorje. (*vir: New cancer vaccines on the horizon. Medscape, 6. dec. 2024.*)

Za srce • februar 2025

Vnetje, »slabi« LDL-holesterol in lipoprotein(a) so vpleteni v tveganje srčno-žilnih zapletov

Objavili so rezultate 30-lenega spremljanja 27.939 ameriških žensk, ki so bile ob vključitvi zdrave in stare v povprečju 54,7 let. Vnetje, izraženo kot koncentracija c-reaktivne beljakovine (CRP), in koncentracija LDL-holesterola sta tveganje srčno-žilnih zapletov povečevala zvezno, koncentracija Lp(a) pa je imela pomemben vpliv pri petini žensk z najvišjimi vrednostmi Lp(a) – več kot 441 mg/l. Vsi trije kazalci so ohranili neodvisno napovedno vrednost tudi po uravnoteženju za starost, arterijsko hipertenzijo, diabetes in kajenje. Avtorji raziskave menijo, da bi bilo treba napovedovanje srčno-žilnega tveganja na podlagi standardnih dejavnikov tveganja dopolniti s temi tremi označevalci. (*vir: N Engl J Med* 2024; 391:2087-97)

Kdaj ne smemo predpisovati zdravil za hujšanje

Agonisti glukagonu podobnega peptida -1 (GLP-1), ki so bili prvotno razviti za zdravljenje sladkorne bolezni, so povzročili revolucijo v zdravljenju debelosti, saj zavirajo apetit in omogočajo znatno zmanjšanje prekomerne telesne mase. Seveda pa ne povzročajo le izgube maščevja, temveč deloma tudi mišic, kar je sicer mogoče omiliti z zadostnim vnosom beljakovin telesno vadbo. Agonisti GLP-1 niso primerni za bolnike z rakom, z boleznimi črevesja, z vnetji trebušne slinavke in z napredovalo boleznijo ledvic. Prav tako uporabo odsvetujejo nosečnicam. (*vir: GLP-1 RAs: When not to prescribe. Medscape, 31. dec. 2024*)

Slabo spanje pospešuje staranje možganov

Ameriški raziskovalci so s slikanjem z magnetno resonanco in z uporabo strojnega učenja določali starost možganov pri prostovoljcih, starih v povprečju 40 let. Tisti, ki so navajali blage do zmerne motnje spanja, so imeli v povprečju možgane, starejše od kronološke starosti za 1,6 let, skupina s hudimi motnjami spanja pa za 2,6 let. Rezultati se skladajo s številnimi predhodnimi raziskavami, ki dokazujejo velik pomen kakovostnega in dovolj dolgega spanca za dobro delovanje možganov. (*vir: Neurology* 2024; 103(10):e209988.)

Starodavni virusi v naši DNA spodbujajo rast rakavih celic

V našem dednem zapisu se velika večina DNA ne prepisuje v beljakovine in je dolgo veljala za povsem nepomembno. V resnici se v približno 8 % naše DNA skrivajo ostanki starodavnih retrovirusov, ki so napadali naše prednike pred 20-30 milijoni let. Ostanki enega od teh retrovirusov, imenovani LTR10, pospešujejo razraščanje raka črevesja. Dobra novica pa je, da zaviranje signalne poti, ki jo spodbuja LTR10, prispeva k boljšim rezultatom zdravljenja kolorektalnega raka. (*vir: Science Advances* 2024; doi: 10.1126/sciadv.ado12)



Umetna svetloba škoduje zdravju

Matija Cevc

Vprašanje *

Spoštovani

Živim v manjšem naselju v Zgornji Savinjski dolini, kjer do nedavna ni bilo javne razsvetljave. Pred kratkim pa je bila v projektu urejanja infrastrukture uvedena tudi razsvetljava naselja z močnimi lučmi, ki so noč praktično spremenile v dan. Od takrat ne slišim več čukov, izginili so netopirji. Če razsvetljava moti živali, ali ima to vpliv tudi na človeka?

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

Odgovor

Kratek in jedrnat odgovor na vaše vprašanje je – seveda ima in to zelo negativnega!

Svetle zunanje luči se ponoči uporabljajo za izboljšanje vidljivosti okolja, izboljšanje varnosti in udobja ljudi. Poleg tega pa je, zlasti v urbanih okoljih, razširjenost reklamnih svetlobnih napisov izrazito razširjena, kar še dodatno povečuje svetlobno onesnaženje, ki je opredeljeno kot pretirana ali vsiljiva umetna svetloba zaradi neustrezne razsvetljave. Prekomerna uporaba umetne svetlobe je povzročila, da okoli 80 % svetovnega prebivalstva živi pod od svetlobe preobremenjenim nočnim nebom, med zahodnim prebivalstvom pa živi pod s svetlobo onesnaženim nebom kar 99 % odstotkov prebivalstva.

Žal pa je že tako, da je svetlobno onesnaženje zelo pogosto povezano z drugimi onesnaženji okolja (hrup, prašni delci, onesnaženost vode ...) Tako danes govorimo o »celoviti izpostavljenosti« (exposom), ki zajema celoten vpliv tako okolja kot tudi socialno-ekonomskih razmer, katerim je izpostavljen posameznik, in to od spočetja naprej. Nočna izpostavljenost umetni svetlobi lahko izvira tako iz zunanjih virov kot so npr. ulične svetilke, luči premikajočih se vozil, svetlobni oglasni napisi pa tudi pisarniške luči kot tudi notranjih kot so npr. notranja razsvetljava pisarn, svetloba iz elektronskih naprav in, ne nazadnje, z razsvetlavo v gospodinjstvu.

Umetna svetloba poleg razsvetljave z belimi svetlečimi diodami, kar je novi standard cestne razsvetljave, zajema različne vrste svetlobnih virov, kot so fluorescentna svetila in žarnice. Čeprav mrežnica v očesu vse te vrste umetne svetlobe zaznava kot belo, so njihove spektralne porazdelitve moči (moč sevanja svetlobe v različni pasovi valovnih dolžin) različne. Na primer, LED diode dosežejo največjo sevalno moč v pasu kratkih valovnih dolžin (modra svetloba), medtem ko imajo žarnice z žarilno nitko največjo sevalno moč v dolgovalovnem svetlobnem pasu (rdeča svetloba).

Spektralno sestavo svetlobe okolice iz teh virov lahko zazna koža ali očesna mrežnica, kar vpliva tako na endokrini sistem kot tudi na avtonomni živčni sistem. Vse to močno vpliva na našo »notranjo uro« saj napačna izpostavljenost svetlobi moti cirkadiani ritem pri ljudeh in lahko povzroči številne neugodne zdravstvene posledice. Raziskave so pokazale, da lahko stalna izpostavljenost močni, umetni svetlobi ponoči moti vzorce spanja saj zavre nastajanje melatonina, ki sicer spodbuja spanje, in zmanjša njegovo cirkadiano ritmičnost, kar sproži moten vzorec spanja in skrajša trajanje spanja. Slaba kakovost spanja pa je dokazano povezana s slabšim zdravjem srca in žilja.

Svetloba ponoči, izmerjena v domačem okolju, je bila pomembno povezana s povečanjem nočnega krvnega tlaka, pa tudi s povečano inzulinsko neodzivnostjo, hiperglikemijo, debelostjo in tudi motnjami v presnovi maščob (zvišanje holesterola in trigliceridov ter znižanje holesterola HDL), kar poudarja vlogo tega onesnaževala tudi pri povzročanju klasičnih dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni. Nakazuje pa se tudi povezanost med izpostavljenostjo nočni svetlobi in rakom ter kroničnim vnetnim dogajanjem.

V zadnjem obdobju je bilo objavljenih tudi več raziskav, ki so neposredno dokazale, da tako nizka kot močna nočna obremenitev s svetlobo zviša ogroženost za srčno-žilne bolezni za 21-23 %. Nedavna študija, ki je vključevala več kot 28.000 ljudi, pa je pokazala, da so imeli tisti, ki so bili ponoči izpostavljeni najvišjim stopnjam umetne zunanje svetlobe, za 43 % večje tveganje za razvoj cerebrovaskularne bolezni, vključno z možgansko kapjo.

Brez dvoma je izpostavljenost svetlobi v nočnem času povezana s številnimi zdravstvenimi zapleti. Kadar je taka izpostavljenost povezana še z onesnaženostjo zraka z drobnimi delci in s hrupom, to še dodatno ogroža zdravje. Kljub vedenju o teh povezavah pa se svetlobna onesnaženost žal povečuje tudi izven ožjih urbanih področij (podeželje), predvsem z nepotrebnim širjenjem javne razsvetljave, ki je za mnoge še vedno znak napredka, čeprav jo v nekaterih razvitih državah že ugašajo, saj je vse več podatkov o njeni škodljivosti, tako za ljudi kot tudi za živali. Dobra novica sicer je, da imamo tudi pri nas že od leta 2007 Uredbo o mejnih vrednostih svetlobnega onesnaževanja okolja, ki je ravno kar posodobljena in npr. uvaža obvezno ugašanje razsvetljave stanovanjskih stavb v poznih nočnih urah, popolno prepoved osvetljevanja fasad, omejuje svetlobno oglaševanje in omejuje osvetljevanje parkirišč. A kot vedno je tudi tu težava v tem, da se določil takih uredb skoraj nikjer ne upošteva.



Ko odpovejo prebavila, se življenje postavi na glavo

Nada Rotovnik Kozjek

Odpoved prebavil je v Sloveniji še vedno zelo slabo prepoznano bolezensko stanje. Tako med tistimi, ki delajo v zdravstvu, kot tudi v širši javnosti. Zato je življenje bolnikov z odpovedjo prebavil v Sloveniji zelo težko.

Ti bolniki imajo praviloma številne bolezenske probleme, ki so lahko vzrok ali pa posledica odpovedi prebavil. Velikokrat so tudi stari in pogosto so hospitalizirani. Odpoved prebavil se velikokrat prikrade kot dodatna zdravstvena težava, ki bolnikom do temeljev pretrese življenje. **Diagnoza kronične odpovedi prebavil** namreč pomeni, da bo posameznik do konca življenja prejemal delno ali popolno parenteralno prehrano na domu (»prehrana v žilo«). Poenostavljeno to pomeni, da si mora sam ali pa s pomočjo svojcev vsak večer pripraviti določeno vrsto infuzije, ki je prilagojena ravno njemu in si jo priklopiti na žilni kanal. Te infuzije nato tečejo celo noč. Opisala bom glavni skupini bolnikov glede na vzrok odpovedi.

Nenadna odpoved prebavil

Pri prvi skupini bolnikov se odpoved prebavil razvije nenadoma, ko zaradi bolezni in/ali operativnega posega izgubijo velik del prebavil. Preostanek prebavil ne zmore več svoje funkcije – da bi posameznik lahko tudi po individualnem prilaganju prehranskih vnosov iz hrane pridobili zadosti energije, hranil, tekočine in elektrolitov za vzdrževanje življenja. Zato ti bolniki potrebujejo polno ali delno dodajanje energijskih/hranilnih substratov in tekočine ali elektrolitov v infuzijah s parenteralno prehrano.

Nekaj bolezenskih stanj, ko se odpoved prebavil razvije nenadoma: veliki operativni posegi z zelo obsežno odstranitvijo črevesja zaradi rakavih bolezni ali žilnih zapletov (največkrat tromboza mezenterialnih žil), večkratne operacije črevesa zaradi zapore črevesa ali vnetja (npr. Chronova bolezen), obsežna poškodba črevesa pri prometnih ali drugih nesrečah. Klinično stanje, ki se razvije na ta način, imenujemo sindrom kratkega črevesa.

Odpoved prebavil kot posledica bolezenskih stanj

Pri drugi skupini bolnikov je odpoved prebavil posledica bolezenskih stanj, ki prizadenejo sluznico črevesja prebavil in se bolezen razvija počasi. Pri teh bolnikih je prva faza bolezni praviloma prizadetost prebavil – ko je potrebno prehranske vnose prilagajati sposobnostim prebavil z ukrepi klinične prehrane. Ker pa je to stanje v klinični praksi pogosto neprepoznano, se pri teh bolnikih razvija dodatno še podhranjenost in oboje skupaj – osnovno bolezensko stanje in podhranjenost – določata funkcionalno sposobnost prebavil.

Počasneje se odpoved prebavil razvije pri boleznih, kot so kronična vnetna črevesna bolezen, zlasti Chronova bolezen, sklerodermija in druge bolezni veziva, Sjogrenov sindrom in poobsevalna poškodba črevesa. Ker je, kot že rečeno, pri teh bolnikih pogosta tudi podhranjenost, je za bolnikovo črevo ta kombinacija usodna, saj črevo še prej propade.

Previdno pri prehrani v primeru odpovedi prebavil

Z razvojem odpovedi prebavil se pri bolnikih razvija tudi odisejada s hrano. Te si posameznik do takrat, ko mu prebavila še bolj ali manj normalno delajo, sploh ne more predstavljati.

Največje probleme imajo tisti, ki ne morejo več uživati hrane, ker jim to lahko še dodatno škodi. Nekateri bolniki pa imajo zelo omejen nabor živil, ki jih lahko brez težav pojedjo, druga živila pa jim delajo težave. Predvsem takoiimenovana »zdrava hrana«. Koncept, da so solate in vlakninska živila za nekoga škodljiva, je zelo težko razumeti. Bolniki si velikokrat napačno predstavljajo, da morajo takrat, kadar imajo bolezenske težave, jesti »zdravo hrano«, predvsem sadje in zelenjavo. Bolniki se slabo prebavljivi hrani odrečejo šele, ko je po različnih »testiranjih sistema« bolezenskih težav še več. Te so lahko s strani prebavil (zlasti driske, bruhanje), slabše delovanje jeter ali ledvic in še veliko drugih. Nekaterim zaradi velikega presnovnega stresa odpove tudi nadledvična žleza.

Dodatno bolnika lahko obremenijo njegovi bližnji, ki sami sicer nimajo teh problemov. Kljub temu, da niso medicinsko izobraženi, iščejo rešitve, ki bi posamezniku s temi problemi »pomagale«. Bolezenskih problemov je ob slabih predlogih še več.

Vrh ledene gore problemov, s katerimi se spopadajo bolniki z odpovedjo prebavil, pa so izjave (tudi zdravnikov) v stilu: »Zakaj vi (pacient) sploh potrebujete parenteralno prehrano saj vendar dobro izgledate!«. In podobno: »Saj lahko jeste, zakaj bi potrebovali infuzijo?«, »Če imate velik izmet preko stome, pa jejte ali pijte več« ... Za piko na i pa še: »vi sploh nimate te diagnoze, kdo vam jo je sploh postavil?«.

Za paciente je vse to zelo težko. Oni infuzij ne bi imeli ... To, da je njihovo dobro stanje posledica dobro vodenega zdravljenja odpovedi prebavil, je ob pomanjkljivem znanju težko razumeti. Pa to še zdaleč ni vse. Naša praksa zadnjih 20 let, ko z veliko muko vzpostavljamo takšen sistem zdravljenja odpovedi prebavil, da bolnikom zagotovimo dostojno življenje, razkriva resnično hude preizkušnje, ki so jim izpostavljeni ti bolniki. Nekaterih niti papir ne bi prenesel. Kot, da že sama diagnoza bolezenskega stanja ni zadosti.

Zato, bralci, jejte, dokler nimate problemov s prebavili. Ne odrekajte se hrani zaradi diet, ki so praviloma brez resne znanstvene podlage. Ne uživajte prehranskih dopolnil, za katera ne vemo, kaj je v njih, in ki lahko poškodujejo črevo. Cenite občutek, da lahko jeste, in da imate možnost uživati ob hrani. Bolniki z odpovedjo prebavil te možnosti nimajo. Večina si mora vsak večer nastaviti infuzijo (parenteralno prehrano), zato da lahko (pre)živi.

Naslednjič bomo povedali več o sistemu zdravljenja odpovedi prebavil, kako treniramo prebavila in o prehrani in pitju pri sindromu kratkega črevesa. ♥

Kaj jesti, če prebavila ne opravljajo več svojega dela

Vloga dietetika pri bolnikih z odpovedjo prebavil

Mia Majerr

Prebavila imajo ključno vlogo pri prebavi hrane, absorpciji hranil in odstranjevanju odpadnih snovi iz telesa. Zmanjšanje črevesne funkcije pod najnižjo stopnjo, potrebno za absorpcijo makrohranil in/ali mikrohranil (elektrolitov, vitaminov) ter vode, povzroči odpoved prebavil.

Posledice odpovedi prebavil vodijo v razvoj podhranjenosti in pri kroničnih bolnikih tudi k napredovanju kaheksije. Vloga klinične prehrane in dietetike pri bolnikih z odpovedjo prebavil je ključna za ohranjanje njihovega zdravja, optimizacijo prehranske podpore ter preprečevanje in zdravljenje morebitnih zapletov.

Obravnava in zdravljenje bolnikov z odpovedjo prebavil je zahtevno in zahteva multidisciplinarno obravnavo bolnika, ki vključuje sodelovanje kirurga, gastroenterologa, drugih specialistov z znanji klinične prehrane, specializirane medicinske sestre, strokovnjakov klinične dietetike, klinične farmacije, fizioterapije, kineziologije, psihologije in socialne delavce. Vsi člani multidisciplinarne ekipe morajo imeti znanje s področja klinične prehrane ter izkušnje na področju odpovedi prebavil in uporabe parenteralne prehrane na domu.

Poleg klasične medicinske obravnave mora bolnika pregledati tudi klinični dietetik v sklopu prehranske obravnave. Prehranske in presnovne motnje se diagnosticirajo v skladu s terminologijo na področju klinične prehrane in se glede na ugotovitve uvedejo tudi ustrezni prehranski ukrepi. Pri vsaki prehranski obravnavi je potrebna natančna anamneza, s katero ocenjujemo splošno stanje bolnika, funkcionalno stanje in njegovo počutje.

Vloga dietetika

Dietetik oceni vnos energije in posameznih hranil, bolnikove prehranske navade in preveri ravnovesje tekočin, ki vključujejo količino blata in urina ter morebitne izmete po stomi. Za preverjanje in prilagajanje prehranske terapije, vključno s hidracijo, v sklopu prehranske obravnave izvaja tudi meritve sestave telesa. V sklopu multidisciplinarne obravnave prilagaja redne laboratorijske preiskave kliničnemu, presnovnemu in bolezenskemu stanju bolnika. Nato na podlagi ugotovitev pripravi individualni načrt prehranskih ukrepov, ki vključuje določitev energijskih, prehranskih in tekočinskih ciljev ter načrt spremljanja prehranske terapije. Prehranska terapija je namenjena optimizaciji prehranskega stanja po predhodni stabilizaciji acido-baznega ravnovesja, ravnovesja elektrolitov in stanja hidracije. Dietetik med zdravljenjem bolezni spremlja uspešnost in učinkovitost uvedene prehranske terapije.

»Pravilno in zdravo« prehranjevanje za bolnike z odpovedjo prebavil pomeni individualizirano prehransko podporo. Cilj prehranskih ukrepov je izboljšati absorpcijo prebavil. Pri bolnikih z odpovedjo prebavil, ki tolerirajo peroralno hranjenje, je dobro, da se poleg parenteralne prehrane tudi redno prehranjujejo.

Zaradi slabe absorpcije hranil (malabsorpcije) je potreben prehranski vnos, ki je višji od energijskih potreb, ocenjenih glede na telesno maso človeka z zdravimi prebavili. Prehranske strategije, ki so potrebne za zmanjšanje malabsorpcije in odvajanje tekočega blata ali izločanja tekočine so v nasprotju s priporočili »preventivne prehrane«. Bolnikom z odpovedjo prebavil se odsvetuje hrana, ki sicer velja za »zdravo« za splošno populacijo. Na primer: priporočeno je dosoljevanje hrane, odsvetovana je hrana z visoko vsebnostjo prehranskih vlaknin, kot so sveže sadje in zelenjava ter polnozrnatna živila.

Pri večini bolnikov je treba omejiti vnos prostih tekočin (na primer voda, čaj, sokovi), bolniki naj pijejo pretežno peroralno rehidracijsko raztopino. Bolnika lahko rehidriramo bodisi parenteralno (v veno) bodisi enteralno (skozi usta), vendar je pri driski ali povečanem izločanju skozi stomo treba zagotoviti, da rehidracijske tekočine vsebujejo elektrolite in glukozo.

Posebno pozornost je treba posvetiti tudi funkcionalnem stanju bolnikov. Pretirano ležanje pripomore k nadaljnji izgubi funkcionalne mase telesa. Spodbujanje k telesni aktivnosti ter ustrezna strokovna pomoč pa pripomore k večjemu uspehu postopka rehabilitacije bolnikov z odpovedjo prebavil. ♥



Pomen beljakovin

Mia Majerr

Zakaj so beljakovine tako pomembne – še posebej pri starejših odraslih – in na kaj je treba biti pozoren pri beljakovinah? Beljakovine so ključne za številne funkcije v telesu, saj so gradniki mišic, kosti, kože, las, nohtov ter encimov in hormonov. Prav tako igrajo pomembno vlogo pri imunskem sistemu, presnovi in obnovi celic.

Beljakovine so še posebej pomembne za starejše, saj staranje pogosto spremlja izguba mišične mase, moči in funkcionalnosti. Staranje je povezano s fiziološko spremembo oziroma stanjem, ki ga imenujemo anabolna rezistenca mišic in pomeni odpornost na izgraditvene učinke prehranskih beljakovin ter omejeno vzdrževanje in rast mišic. Mehanizmi, na katerih temelji anabolna rezistenca in posledična potreba po večjem vnosu beljakovin, so višja splanhična ekstrakcija aminokislin, zmanjšana postprandialna (to je stanje v času nekaj ur po obroku) razpoložljivost aminokislin, nižja postprandialna perfuzija mišic, zmanjšano anabolno signaliziranje za sintezo beljakovin in zmanjšana prebavna zmogljivost črevesja.

Vse te spremembe so vzroki za povečano tveganje za razvoj beljakovinsko-energijske podhranjenosti pri starejših odraslih. Doseganje višjih dnevnih potreb beljakovin je tako lahko izziv, zlasti za starejše odrasle.

Na kaj je treba biti pozoren pri izbiri beljakovin?

Za začetek je treba poudariti, da je prioriteta vedno zadosten celodnevni energijski vnos, (predvsem z ogljikovimi hidrati) kar je lahko izziv pri starejših odraslih, saj beljakovine povečajo občutek sitosti in tako posledično povzročijo zmanjšan celodnevni energijski vnos. Zato je treba vsak obrok primerno sestaviti ter pri izbiri beljakovin biti pozoren na več njihovih lastnosti, kot je opisano v nadaljevanju.

Količina beljakovin oz. zadosten celodnevni prehranski vnos

Količino dnevnega vnosa beljakovin je treba individualno prilagoditi glede na stanje prehranjenosti, stopnjo telesne dejavnosti in stanje bolezni. Vnos beljakovin pri starostnikih naj bi bil od 1,0 do 1,2 g/kg telesne/dan (npr. za moškega teškega 80 kg je priporočen dnevni vnos od 80 g do 96 g beljakovin). Pri telesno dejavnih in starejših z akutno ali kronično boleznijo je priporočeni dnevni vnos beljakovin nekoliko višji, in sicer od 1,2 do 1,5 g/kg telesne mase na dan. V primeru hude bolezni, poškodbe ali podhranjenosti tudi do 2,0 g beljakovin/kg telesne mase/dan.

Enakomerna porazdelitev beljakovin in optimalna pogostost obrokov

Za rast mišic ni pomemben samo skupni celodnevni prehranski vnos beljakovin, ampak tudi porazdelitev beljakovin po obrokih. To je mogoče pripisati postprandialnemu anabolnemu pragu beljakovin, ki je lahko dosežen z določeno količino beljakovin v posameznem obroku. Dosežen postprandialni anabolni prag beljakovin je pri starejših odraslih povezan s sintezo mišičnih beljakovin in volumnom skeletnih mišic. Vsak obrok naj zato vsebuje približno 25–30 g beljakovin za pozitiven učinek na optimizacijo procesov izgradnje in ohranjanja mišične mase.

Biološka vrednost – sposobnost za absorpcijo dušika

Biološka vrednost se nanaša na delež beljakovin, ki ostanejo v telesu za rast in/ali vzdrževanje. Izražena je v odstotkih absorbiranega dušika in je odraz hranilnih lastnosti živila. Ti vključujejo prebavljivost, razpoložljivost prebavljenih produktov in prisotnost ter količine različnih esencialnih aminokislin. Najvišjo biološko vrednost si lastijo jajca in jajčni beljaki, sirotkine beljakovine v prahu, meso, soja, kvinoja, ribe ter posneti mlečni izdelki. Beljakovine rastlinskega vira imajo v povprečju nižje biološke vrednosti.

Tip vira beljakovin in spekter esencialnih aminokislin

Poznamo beljakovine živalskega in rastlinskega izvora. Beljakovine živalskega izvora najdemo v mesu, mesnih izdelkih, ribah, morskih sadežih, jajcih, mleku in mlečnih izdelkih. Beljakovine rastlinskega izvora pa najdemo v žitih in žitnih izdelkih, stročnicah, oreških in soji. Priporočljivo je, da se v vsakodnevno prehrano vnašata oba vira v različnih kombinacijah. Med aminokislinami ločimo esencialne, ki jih telo ne more samo izdelovati in jih moramo nujno zaužiti s hrano, ter neesencialne, ki jih telo zmore samo sintetizirati. Pri žitaricah in žitnih izdelkih je v zelo nizkih količinah esencialna aminokislina lizin, medtem ko je pri stročnicah taka esencialna aminokislina metionin. V pretežno rastlinski prehrani to pomanjkljivost rešujemo s kombiniranim uživanjem živil iz različnih rastlinskih virov. Pri živalskih virih beljakovin je značilno, da vsebujejo višjo količino beljakovin na 100 gramov živila, kar zagotavlja lažji doseg dnevno potrebne količine.

Vsebnost aminokisline levcin

Med staranjem je izguba mišične občutljivosti na anabolni učinek prehranskih beljakovin povezana z esencialno aminokislino levcin. Levcin je signalna aminokislina, ki stimulira znotrajcelično mišično signalno pot za začetek sinteze mišičnih beljakovin (signalno pot mTOR). Višja razpoložljivost levcina v prehrani predstavlja prehransko strategijo za premagovanje anabolne rezistence, opažene med staranjem. Obrok naj vsebuje 2,5–2,8 g aminokisline levcin, ki ga najdemo predvsem v jajčnem beljaku, ribah, perutnini, govedini, svinjini, soji, volčjem bobu, semenih, oreških, ovsenih kosmičih, jajcih, mlečnih izdelkih in mleku.

Prehranska matrica in prebavljivost

Prebavljivost živilskih beljakovin je odvisna od intrinzične strukture beljakovin ter njihovega fizikalnega in kemičnega okolja, imenovanega »prehranska matrica« oziroma »učinek matrice«. Matrica vpliva na prebavo beljakovin in stopnjo absorpcije ter kasnejše postprandialno sproščanje prehranskih aminokislin. V stanju po vadbi je zaužitje matrice celega jajca (18 g beljakovin, 17 g maščobe) in/ali matrice polno. Na primer, pri odraslih bo po telesni aktivnosti zaužitje celega jajca ali polnomastnega mleka povzročilo večji anabolni odziv v mišicah v primerjavi z jajčnim beljakom in posnetim mlekom.



Kako obogatiti ovsene kosmiče za zajtrk z beljakovinami?

Mia Majerr

Zajtrk naj bi bil najpomembnejši obrok dneva in uravnotežen zajtrk naj bi vseboval vsa makrohranila, tudi beljakovine. Kako torej obogatiti zajtrk z beljakovinami? Poglejmo skupaj na prikazu primera. Za začetek je prikazana začetna osnova zajtrka, ki jo sestavljajo suhi ovseni kosmiči, skuhan v mleku, katerim so dodani med, jagodičevje in oreščki.

Nato smo pri prikazu treh primerov pri vsakemu dodali enak volumen treh različnih mlečnih izdelkov, ki se razlikujejo po

vsebnosti beljakovin in posledično vsebnosti levcina. Pri prvem primeru smo dodali 100 g puste skute, pri drugem 100 g pravega grškega jogurta z 2 % mlečne maščobe in pri tretjem 100 ml mleka z visoko vsebnostjo beljakovin (1 liter mleka vsebuje 60 gramov beljakovin). Odvisno od vaših prehranskih potreb in ciljev lahko naslednjič za beljakovinsko obogatitev ovsenih kosmičev dodate enega od prikazanih mlečnih izdelkov.

Pa dober tek.

OSNOVA ZAJTRKA

SKUHANO
SKUPAJ

80 g suhih ovsenih kosmičev (vir OH)
200 ml mleka s 3,2 % m.m. (vir B)

15 g medu (vir OH)
70 g jagodičevja (vir OH)
20 g oreškov (vir M)



19 g B

1,8 g

LEVCINA

1#



33 g B

+
DODAJTE
100 g PUSTE SKUTE



2,8 g

LEVCINA

2#



28 g B

+
DODAJTE 100 g pravega
GRŠKEGA JOGURTA 2% m.m.



2,6 g

LEVCINA

3#



25 g B

+
DODAJTE 100 ml MLEKA
Z VISOKO VSEBNOSTJO
BELJAKOVIN
(1 L = 60 gramov B)



2,4 g

LEVCINA

Legenda:

B-beljakovine, OH-ogljikovi hidrati, M-maščobe
LEVCIN-esencialna aminokislina

Nobelova nagrada za medicino 2003 za odkritja, povezana z magnetno resonanco

Brin Najžer

Leta 2003 sta prejela Nobelovo nagrado Paul C. Lauterbur in Peter Mansfield, za odkritja posebno pomembnih mejnikov in sicer na področju uporabe slikanja z magnetno resonanco v medicinske namene.

Videti v notranjost človeškega telesa je ključen element postavljanja diagnoz in zdravljenja v sodobni medicini. Stoletja so zdravniki lahko opazovali notranjost samo s kirurškimi posegi, kar je bilo za paciente zelo nevarno. Z odkritjem x-žarkov leta 1895 se je prvič pojavila možnost neinvazivnega vpogleda v človeško telo. Za to odkritje je Wilhelm Röntgen prejel Nobelovo nagrado za fiziko leta 1901.

Kasnejša odkritja o nevarnosti ioniziranega sevanja so spodbudila razvoj bolj varnih rentgenskih naprav ter hrkati iskanje alternative. Leta 1946 sta Felix Bloch in Edward Mills Purcell odkrila osnovna načela jedrne magnetne resonance, za kar sta prejela Nobelovo nagrado za fiziko leta 1952. S tem se je začelo obdobje slikanja z magnetno resonanco, ki se je sprva uporabljala za prikazovanje in raziskovanje kemijskih spojin in spektroskopijo. Zanimanje za medicinsko uporabo te tehnologije je naraščalo, a razvoj so zavirale tehnološke omejitve. V začetku 70-ih let je vrsta fizikov postopoma razvila elemente, ki danes sestavljajo slikanje z magnetno resonanco. Dva izmed njih, Paul C. Lauterbur in Peter Mansfield, sta za odkritja posebno pomembnih mejnikov prejela Nobelovo nagrado za medicino ali fiziologijo leta 2003.

Skoraj dve tretjini mase človeškega telesa predstavlja voda. Različni organi in tkiva vsebujejo različne količine vode. Mnoge bolezni spremenijo količino vode v tkivih in organih, kar omogoča njihovo zaznavo, če to spremembo lahko na nek način zaznamo. Molekule vode so sestavljene iz vodikovih in kisikovih atomov in prav v atomih vodika tiči skrivnost magnetne resonance. Ko so jedra vodikovih atomov izpostavljena močnemu magnetnemu polju, spremenijo svojo smer in se postavijo »v vrsto«. S tem so jedra atomov pripravljena na opazovanje. Ko so nato izpostavljeni impulzom radijskih valov, pride v jedru do spremembe vsebovane energije. Ko se impulz konča, se jedra povrnejo v prvotno stanje, a ob tej spremembi oddajo resonančni val. Te zelo majhne spremembe je mogoče zaznati in s pomočjo računalnika obdelati v dve- in tri-dimenzionalne slike, ki ponazorijo kemijsko strukturo tkiva, vključno s spremembami v količini vode in gibanju vodnih molekul. Te informacije predstavljajo zelo natančno sliko tkiv in organov v opazovanem delu telesa, kar omogoča opazovanje sprememb in postavljanje diagnoz.

Skrivnost tehnologije leži v resonanci jeder atomov. Ta resonanca je odvisna od moči magnetnega polja in frekvence radijskih valov. Za vsak tip atomskega jedra, ki ima neparne protone ali nevtrone, obstaja matematična konstanta, s katero je mogoče izračunati dolžino radijskih valov kot funkcijo moči magnetnega polja. S tem izračunom je mogoče ugotoviti resonančno razliko, ki nato z

nadaljnjo obdelavo prikaže grafično sliko. To je bilo odkritje, ki je Blochu in Purcellu prineslo njuno Nobelovo nagrado.

Paul Lauterbur je na podlagi do takrat znanih dognanj odkril, da uporaba magnetnega gradienta omogoča izdelavo dvodimenzionalnih slik struktur, ki jih ni bilo mogoče prikazati z nobeno drugo tehnologijo. V znanstvenem članku leta 1973 je opisal, kako je glavnemu magnetu dodal dodatne magnetne gradiente, ter s tem ustvaril sliko preseka cevi navadne vode, ki jo je obdajala tako imenovana težka voda. Nobena druga tehnika ne omogoča vidnega razlikovanja med navadno in težko vodo. Na podlagi teh dognanj je leta 1974 objavil prvo presečno sliko žive miši.

Peter Mansfield je nadgradil uporabo magnetnih gradientov v



Paul C. Lauterbur in Peter Mansfield
(z leve proti desni)

želji, da bi omogočil bolj natančno zaznavanje razlike v resonančnem delovanju. Pokazal je, kako je tako zaznane signale mogoče hitro in učinkovito spremeniti v sliko. To je bil velik preboj, saj je bilo pred tem za izdelavo slike potrebnih več ur obdelave. Njegova metoda je omogočila izdelavo slike v nekaj minutah, namesto v nekaj urah, kar je omogočilo prvo praktično uporabo magnetne resonance v medicinske namene. V svojem raziskovalnem delu je tudi opisal možnost še hitrejših izdelav še bolj natančnih in jasnih slik, kot jih je ponujala Lauterburjeva metoda, a v zgodnjih 70-ih letih računalniki še niso bili zmožni takšnega procesiranja. Njegovo hitrejšo metodo so zato začeli uporabljati šele v 80-ih letih, ko je napredek pri procesorski moči računalnikov omogočil izdelovanje slik v nekaj sekundah.

Tehnologija slikanja z magnetno resonanco je hitro napredovala. Prvo klinično uporabno sliko tkiv celotnega telesa so naredili leta 1980 in uporaba teh naprav se je zelo hitro razširila po vsem svetu. Danes je na svetu v uporabi približno 50.000 naprav, s katerimi zdravniki letno opravijo več kot 130 milijonov pregledov. Slikanje z magnetno resonanco je neinvazivno in ne predstavlja tveganja za zdravje pacienta, saj ne uporablja ionizirane sevanja. Največja omejitev je, da zaradi uporabe izjemno močnega magnetnega polja ni primerno za preglede ljudi, ki imajo v telesu magnetno kovino (vijaki, ploščice, srčni spodbujevalniki, itd.)

Slikanje s magnetno resonanco danes predstavlja enega najbolj naprednih in najbolj uporabnih orodij za diagnostiko. Z njim je možno opazovati vse vrste tkiv in zaznati tudi zelo majhne spremembe. Še posebno uporabno je za slikanje možganov in hrbtenjače, ki jih je izjemno težko opazovati na kakršen koli drug način. Skoraj vse bolezni, ki vplivajo na možgane in hrbtenjačo, povzročajo spremembo v količini vode v organih, kar je vidno na sliki. Moderne naprave omogočajo zaznavanje še manjših sprememb, kar je izrednega pomena, saj že razlike v količini vode, manjše od 1%, lahko predstavljajo patološko spremembo. Slikanje z magnetno resonanco omogoča tridimenzionalno predstavitev o lokaciji tumorjev ali drugih tvorb, kar pomaga pri kirurških posegih, zelo pomembno je tudi pri odkrivanju in zdravljenju nekaterih rakavih obolenj.

Zasluge za razvoj številnih tehnologij, ki so potrebne za slikanje z magnetno resonanco, si deli zelo veliko število znanstvenikov, ki so jih postopoma odkrivali. Čeprav nista bila edina, ki sta pri tem procesu sodelovala, so bila odkritja Lauterburja in Mansfielda ključna za razvoj uporabne tehnologije, ki jo še danes poznamo, za kar sta tudi prejela Nobelovo nagrado za medicino leta 2003. ♥

Vir: <https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/2003/summary/>

IZLETNIŠKO SRCE

Jamnik – Balkon nad Gorenjsko

Valentina Vovk

Jamnik, vasica pod Jelovico, ki se ponaša s čudovitim razgledom na osrednjo Gorenjsko, je ena najbolj priljubljenih izletniških točk v Sloveniji.

Na vrhu travnatega grebena, ki se dviga med Kropo in Podblico, stoji znamenita cerkev sv. Primoža in Felicijana, ki že stoletja privablja obiskovalce z vseh koncev. Kraj, ki mu domačini pravijo kar „balkon nad Gorenjsko“, navduši z dihami jemajočimi razgledi, ki segajo od Kamniško-Savinjskih Alp, Karavank, pa vse do Škofjeloškega hribovja.

Ta „balkon“ sem že dalj časa občudovala in planirala izlete, pa se mi je vedno nekako izmuznil. Tokrat, pa je bila več kot odlična prilika. V dolini se je razprostirala gosta megla, v višje ležečih krajih pa so vremenarji napovedali sonček. In smo šli, dva odrasla in dva kužka, v smeri Kranja oz. natančneje Besnice, sončku nasproti.

Cerkev, posvečena krščanskima mučnikoma sv. Primožu in Felicijanu, stoji na nadmorski višini 831 metrov. Njena strateška lega na grebenu ni zgolj estetska – v času turških vpadov so z Jamnika prižigali



Cerkev sv. Primoža in sv. Felicijana

signalne kresove, s katerimi so opozarjali prebivalce v dolinah na bližajočo se nevarnost. Cerkev je ena najslikovitejših točk v Sloveniji, njena podoba pa pogosto krasi naslovnice knjig o Sloveniji in razglednice.

Cerkev, zgrajena v gotskem slogu, je danes osvetljena tudi ponoči, kar ji daje prav poseben čar in jo naredi vidno iz številnih krajev na Gorenjskem. V notranjosti se nahajajo leseni kipi sv. Primoža in sv. Felicijana, tega žal nismo uspeli videti, saj je bila cerkev zaklenjena. Smo si pa zato natančno ogledali in preučili informacijsko tablo, ki je postavljena za cerkvijo in označuje imena vseh okoliških vrhov. Razgled je bil odličen in prav vse vrhove smo uspeli videti.

Jamnik torej ni znan le po cerkvi, temveč tudi po veličastnem razgledu, ki nikogar ne pusti ravnodušnega. Obiskovalce pogosto prevzame občutek, da bi lahko z grebena dobesedno poleteli nad dolinami, vasicami in gorami. Razgled s tega travnatega pomola zajema osrednjo Gorenjsko ravnino, ki jo obdaja mogočni Storžič in njegovo pogorje, vse do oddaljenih alpskih vrhov. Na dan našega izleta je bil ta pogled še posebno zanimiv. Kot rečeno, v dolini je kraljevala gosta megla in to je iz vrha hriba izgledalo kot brbotajoče mleko ali 'župca' kot domačini radi rečejo v hecu. Kamor koli si se ozrl je bilo belo, le vrhovi gora in hribčkov so kukali ven in se kopali zlati sončni svetlobi.

Dostop do Jamnika je možen iz več smeri. Najpogostejše obiskovalci izberejo pot iz Kroke (4 km) ali Kranja skozi Besnico (20 km). Za to pot smo se kot rečeno odločili tudi mi. Zaradi moje poškodbe Ahilove tetive, žal nismo mogli izbrati aktivnejše



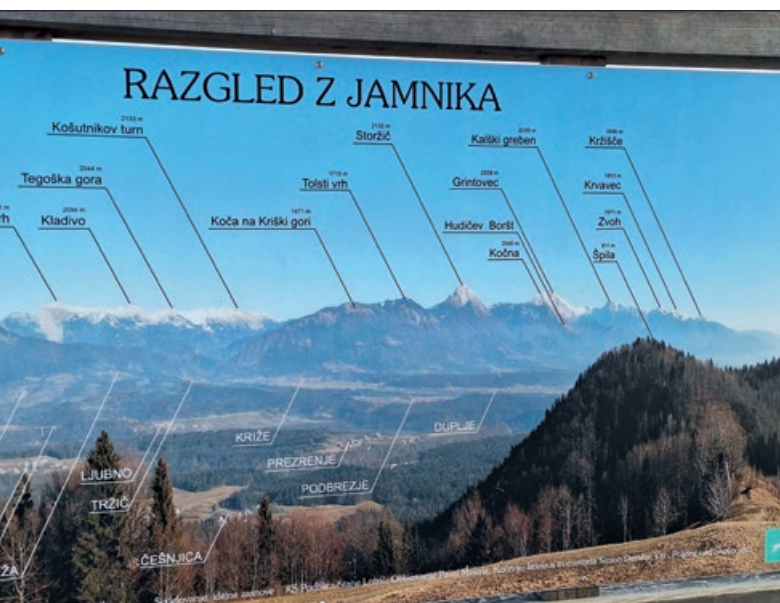
Meglice v dolini

variante. Za tiste, ki iščejo bolj aktiven izlet, pa je priporočljiv vzpon iz vasiče Nemilje, kjer pot poteka po prijetno razgibanem gozdnem terenu. Hoja iz Nemilj traja približno uro in dvajset minut, kar je primerno tudi za družine z otroki. Če se želite povsem približati cerkvi, tako kot smo to storili mi, lahko parkirate v bližini vasi Jamnik, od koder vas čaka le kratek sprehod do vrha. Ta pot je dovolj široka in urejena, da je primerna tudi za otroške vozičke. Kužki so očitno tudi dobrodošli, saj jih je bilo poleg najinih dveh še nekaj na povodcih. Na koncu se je izkazalo, da je pot od avta do cerkvice, navkljub poškodbi vendarle premalo aktivna tako, da smo se

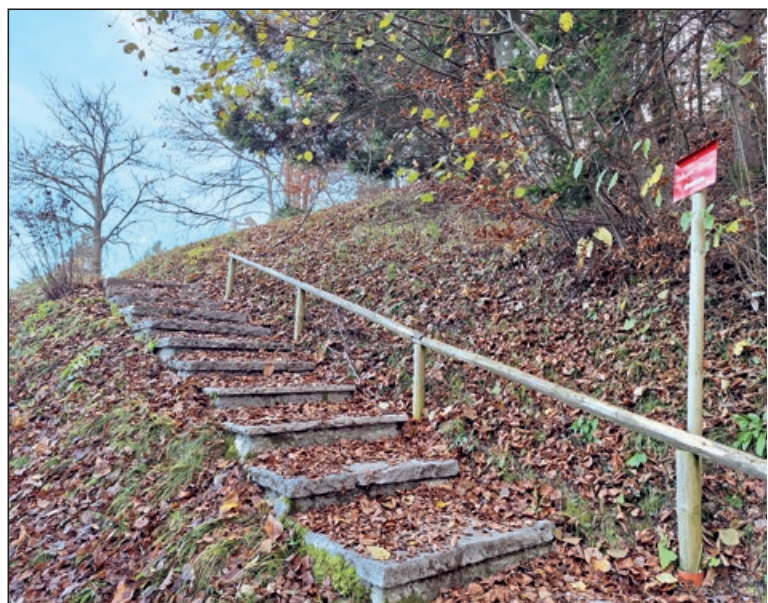
pod cerkvico spustili po potki in nekaj časa hodili po lepi gozdni poti v smeri Nemilj.

Vasica Jamnik je sicer majhna, a ima bogato zgodovino, ki je povezana z železarstvom in rudarstvom na Jelovici. V preteklosti so prebivalci te hribovske vasiče kopali železovo rudo, gojili živino in pride-lovali hrano na strmih travnatih pobočjih. Vas je bila leta 1944 med drugo svetovno vojno požgana, po vojni pa obnovljena. Danes se nekateri prebivalci ukvarjajo z gozdarstvom in živinorejo, vse pogostejša pa je tudi reja drobnice, ki preprečuje zaraščanje bregov.

V središču vasi stoji baročna kapelica zaprtega tipa, ki je poslikana z motivi



Razgledi z Jamnika



Možnosti za rekreacijo



Čudovita panorama

svetnikov, kot so sv. Jurij, sv. Florjan, sv. Anton Puščavnik in sv. Martin. Na oltarčku v kapelici sta postavljena tudi lesena kipa sv. Primoža in Felicijana.

Jamnik je priljubljena izletniška točka za vse, ki iščejo mirno in slikovito naravo ter

dih jemajoče razglede. S svojo dostopnostjo je primeren tako za družine z majhnimi otroki kot tudi za pohodnike, ki si želijo daljše poti skozi gozdove in strmine. Poleg bogate zgodovine in arhitekturne lepote cerkve je Jamnik pravi raj za ljubitelje



Iz megle na sonce

fotografije, saj njegova panoramska razsežnost presega vsak opis. Tudi naš izlet je bil nepozabno doživetje in prepričana sem, da sem pridemo še v kakem drugem letnem času, po nove, drugačne poglede. ❤️

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.



SAVNA ZLATI KLUB TIVOLI, SAVNA VIČ in SAVNA KOLEZIJA

PREVERITE PESTRO PONUDBO SAVN ŠPORTA LJUBLJANA!

TIVOLI: 6 SAVN, RAZLIČNI BAZENI, ZUNANJE TERASE, FITNES, VADBE.

VIČ: ZASEBNI ZAKUP FINSKE SAVNE ZA 2 DO 4 OSEBE.

KOLEZIJA: 2 FINSKI, TURŠKA IN INFRA SAVNA.



01 430 66 62 (Tivoli), 05 917 92 70 (Vič)
08 205 18 20 (Kolezija)



savna.zlatiklub@sport-ljubljana.si
gimnasticni.center@sport-ljubljana.si
kopalisce.kolezija@sport-ljubljana.si



Mestna občina
Ljubljana



LJUBLJANA
JE ŠPORT



ŠPORT LJUBLJANA
www.sport-ljubljana.si

Izboljšajmo telesno zmogljivost s krepilnimi vajami z elastikami v naravi – 2. 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. 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.

Funkcionalni sklop vaj za krepitev mišic, ki nas rešujejo pri zdrsih in padcih

Bočni koraki za krepitev odmikalk kolka



Začetni položaj



Končni položaj

Vodoravni potiski elastike v predročnje za krepitev vodoravnih upogibalk rame in iztegovalk komolca



Začetni položaj



Končni položaj

Bočni upogibi trupa za krepitev bočnih upogibalk trupa



Začetni položaj



Končni položaj

Vodoravni potegi elastike v odročnje dol skrčeno za krepitev vodoravnih iztegovalk rame in upogibalk komolca



Začetni položaj



Končni položaj

Funkcionalni sklop vaj za krepitev največkrat pozabljenih mišic

Iztegi kolena in kolka v zanoženje za krepitev iztegovalk kolena in kolka



Začetni položaj



Končni položaj

Iztegi rok v predročanje za krepitev iztegovalk rame in stabilizatorjev trupa



Začetni položaj



Končni položaj

Primerna gibljivost v sklepih brez bolečin nam lahko olajša vsakdan

Čeprav nam verjetno dobra gibljivost ne bo podaljšala življenja, pa nam lahko omogoči kakovostnejše življenje. Po aerobni vadbi s hojo ali tekom in krepljenih telovadnih vajah z elastiko lahko mišice

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

Upogibi trupa v predklon za krepitev upogibalk trupa in stabilizatorjev rame



Začetni položaj



Končni položaj

Upogibi rok v predročanje dol za krepitev upogibalk rame in stabilizatorjev trupa



Začetni položaj



Končni položaj

sprostite s stresanjem rok, trupa in nog. Nato mišice raztezajte s statičnimi razteznimi telovadnimi vajami. Vsako vajo izvajajte nadzorovano s prijetnim občutkom stopnjevanega mišičnega raztezanja do 30 sekund. Dihajte ritmično, sproščeno in umirjeno.

Raztezanje vodoravnih upogibalk rame



Raztezanje vodoravnih iztegovalk rame



Raztezanje iztegovalk komolca



Raztezanje bočnih upogibalk trupa in primikalk rame



Raztezanje upogibalk ramen
in iztegova trupaRaztezanje upogibalk trupa
in kolkaRaztezanje odmikalk
kolkaRaztezanje primikalk
kolkov

Raztezanje iztegova kolena

Raztezanje upogibalk kolena
in iztegova gležnja

Raztezanje iztegova kolka

Raztezanje upogibalk kolka
in trupa

Telovadba v naravi z elastiko lahko ohranja in krepi zdravje. Lahko jo izvajamo sami, ali pa k telesni vadbi povabimo še družinske člane, prijatelje in znance. Tako bo vadba še prijetnejša. Lahko se udeležite tudi animirane vodene brezplačne telovadbe, ki se izvaja brezplačno kar na 30 lokacijah po vsej Ljubljani. Več o tem si lahko preberete na <https://www.ljubljana.si/sl/moja-ljubljana/sport-v-ljubljani/brezplacna-telovadba-na-prostem/>. ❤

Fotografije: Doc. dr. Matej Majerič,
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport;
Urška Kračun, dipl. šp. vzg.,
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Lahko se udeležite
tudi animirane vodene
brezplačne telovadbe, ki se
izvaja brezplačno kar na 30
lokacijah po vsej Ljubljani.
Več o tem ►



ŽIVI
HITRO!
Pejd laufat!

ZA SRCE
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

DOBER TEK
Slovenija
Nacionalni program za spodbujanje telesne dejavnosti in zdravja
izvajano od leta 2014 do 2020

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE
Fond za spodbujanje telesne dejavnosti in zdravja
izvajano od leta 2014 do 2020
izvajano od leta 2014 do 2020

PODRUŽNICA POSAVJE

Posavje – leto prej in za tem



Pohod po bizeljskih gričih



Kineziolog vodi ogrevanje pred pohodom po Bizeljskem

R evija »Za srce« izide tako, da moramo nekatere informacije podati v januarju, čeprav so bili dogodki izvedeni prej in niso zajeti v lanske številke. Informacije so namenjene predvsem tistim članom, ki se niste mogli udeležiti dogodkov.

December 2024 je nudil našim članom številne možnosti za udeležbo na dogodkih, ki jih je organiziralo društvo – Podružnica Posavje ali na drugih, kjer smo bili soorganizatorji ali zgolj informatorji o dogodku za katerega smo menili, da bo zanimiv tudi za vas.

22. novembra 2024 smo člani društva obiskali Festival zdravja, ki je potekal v organizaciji Centra za krepitev zdravja Brežice. Udeležili smo se zeliščarske delavnice v okviru katere smo pripravili mazilo »Ranocelko«, pripravljali smo uravnoteženi zajtrk, se udeležili farmacevtskega svetovanja, si ogledali reševalno vozilo ter se seznanili s temeljnimi postopki oživljanja in uporabo AED.



Center za krepitev zdravja Brežice



Počitek ob zelo stari trti ob sončnih vratih hrama

23. novembra smo izvedli nekoliko zakasneli Martinov pohod z zaključnim kosilom – martinovanjem. Z avtobusom smo se odpeljali na Bizeljsko in pešali po hribovskih. Obiskali smo tudi zbirko majolik pri Babičevih, ki je zanimiva. Postregli so nam z ajdovim kolačem in kozarcem domačega vina. Po pogovoru pri Babičevih smo si z avtobusom ogledali okolico ob meji s Hrvaško z obstoječo žično ograjo na Sotli, ki je moteča in morda tudi delno koristna. Je pa zaraščena in slabo vzdrževana. Martinovali smo v gostišču Kocjan.

19. decembra smo bili na koncertu v Posavskem muzeju Brežice in ga zaključili s prednovoletnim druženjem v enem od muzejskih prostorov. Podpredsednica podružnice dr. Milena Strašek je voščila lepe praznike in zdravja in veselja v novem letu. Mnogi ste bili tudi na Gala koncertu v viteški dvorani Posavskega muzeja 30. 12. 2024. Vsa središča posavskih občin so orga-



Sončna vrata

nizirala čakanje novega leta na prostem za stare in mlade. Žal je bila megla tako gosta, da se ognjemetov ponekod skoraj ni videlo. Toda zabavati se je dalo in veliko dobrih želja je bilo izrečenih ob prehodu leta.

Sledilo je zatišje, kar je normalno po »napornih« praznikih. Za starejše gospodinje so praznični dnevi naporni tudi brez »žura«. Ali se tega zavedamo, ko uživamo dobrote iz njihove kuhinje? Dan se je začel daljšati in kmalu nas bo narava prepričala, da je vredno gibanje zunaj pod prvimi sončnimi žarki. Paziti se moramo le prehladov in se izogniti morebitni gripi. Omemba

kovida je »politično« prepovedana. Ga uradno ni, tudi če je!!!!

V vodstvu podružnice je v tem času potrebno pripraviti programe dela, poročila in priprave na bližajoči zbor članov. Za tem sledi izvajanje sprejetega programa dela, ki nas bo spet združeval. V ta namen smo se 22. januarja 2025 zbrali v razširjeni sestavi vodstva Podružnice Posavje in predlagali aktivnosti v letu 2025. Zbor članov bo v petek, 7. 3. 2025 ob 17. uri v Mladinskem centru. Vabila še prispejo. Ker je po vsakem zboru članov tudi druženje, pričakujemo obisk maškar, saj je to navada v prvem

tednu na srečanju članov po pustu.

O pohodih v letu 2025 boste obveščeni z vabili. Verjamem, da bo vreme na izbran dan primerno. Sicer smo v preteklih pohodih članov doživeli že vse in bili vseeno zadovoljni. Upam, da nas ne bodo nelogične podražitve in obdavčitve ob obstoječih dohodkih onemogočale, da bi izvedli načrtovani program, ki bo sprejet na zboru članov in prispevali delež tudi za druženje in preventivne zdravstvene aktivnosti. Organizirana bodo tudi predavanja o aktualnih zdravstvenih temah, o katerih boste prav tako obveščeni. Pridite in vprašajte predavatelje kar vas zanima.

Vedno vas obveščamo tudi o predavanjih, ki jih preko Zoom-a organizira matično društvo in vas spodbujamo, da spremljate predavanja v čim večjem številu iz domačega računalnika. Dobimo zdravstvene napotke, lahko kaj vprašamo in javno pokažemo številčno pripadnost našemu društvu.

Že v prejšnjem članku sem vas opozoril na dejavnosti Centrov za krepitev zdravja v Posavju in vam predlagal, da jih obiščete. Dobili boste dobre napotke in morda tudi razbremenili zdravnike z nepotrebnimi obiski.

Ostanite dejavni člani našega društva in spodbudite mlajše, da to postanejo prej ko bodo morda zboleli. Tako se bomo povezovali tudi medgeneracijsko. Življenje živimo le od rojstva do smrti in naj bo tako, da bomo v starosti ponosni na preživetvo.♥

Franc Černelič

*Foto: Dražen Levojevič,
Milena Strašek in Franc Černelič*



Predstavitev zbirke majolik pri Babičevih



PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO

V prednovoletni Ljubljani...

V letu 2024 smo v naši Podružnici štartali z novo aktivnostjo »Z vlakom in peš odkrivamo zanimivosti Dolenjske in Bele krajine«. V zadovoljstvo vseh, ki smo se vključevali v doživetja, smo odkrili kar nekaj zanimivih, tako ali drugače atraktivnih in slikovitih koticov naše dežele. S predstavitvijo utrinkov z naših poti prav v tej reviji, ki jo imate pred seboj, upamo, da morda tudi komu z drugih koncev Slovenije vzbudili zanimanje za obisk krajev jugovzhodno od Ljubljane.

Brez zadržkov si dovolim napisati, da smo se na vseh pohodih imeli lepo, krepili smo prijateljstvo, se eden od drugega tudi kaj novega naučili, mnogokrat tudi od srca nasmejali. Veliko smo naredili za ohranjanje kondicije, tako fizične kot psihične, se utrjevali tudi v obvladovanju strpnosti in sprejemanja različnosti vsakega izmed nas, saj, kot je napisal Tone Pavček »Vsak človek je zase svet, čuden, svetel in lep, kot zvezda na nebu«. Vsi smo si bili eden drugemu svetle in sijoče zvezde.

Za zaključek našega pohodniškega odkrivanja lepote naše dežele v letu 2024 smo se v drugi polovici decembra v zgodnjih



*Prizori kot iz pravljice, mi pa v prepoznavanju pravljčnih junakov – naših vršacev
(Foto: Marija Novak)*

popoldanskih urah odpravili na doživetje prednovoletne Ljubljane. S prestolnico smo se srečali takole: s centralne železniške postaje, do koder smo prispeli z vlakom,

smo se z obhodom spomenika generalu Rudolfu Maistru sprehodili do Tromostovja, prečili Ljubljano, se podali do mestne hiše in dalje čez Stari in Gornji trg. Od tod smo se zložno vzpenjali po urejenih potkah grajskega griča, takrat še poraslega z mogočnimi drevesi, ki jih danes ni več, proti gradu, in doživeli vzdušje tudi tu gori. V nepozabnem spominu nam bodo ostali pogledi, čisti kot solza, na naše, kot se za zimsko sezono spodobi, s snegom posute vršace. Tega popol-

dneva je bil dan kot iz pravljice. Kar tako nekam gori proti nebu smo dnevu izrazili veliko hvaležnost in poklon. Po dogovoru smo se po krajšem sprehodu po grajskem kompleksu spustili v dolino, krožno proti Vodnikovemu trgu in preko Mesarskega mostu, ki mu je nadeto tudi ime Ljubljanski most ljubezni. Ob brezštevilnih ključavnicah zaklenjenih ljubezni še enkrat prečili Ljubljano, prišli na Petkovškovo nabrežje in se obrnili na levo nazaj do Tromostovja oz. Prešernovega trga. Tu smo že v mraku vkorakali v pravi novoletni vrvež in čarobnost novoletnih lučk. Med sprehodom smo si seveda privoščili, vsak po svojem okusu in potrebah, tudi nekaj s ponudbe priložnostnih stojnic, saj je bila, roko na srce, tudi to ena od poant tokratnega našega obiska. Tistim, ki sicer dobro skrbimo za zdrav življenjski slog, je pa včasih dopusten tudi kakšen »prehranjevalni greh«. Za zaključek smo na začetku Trubarjeve ulice postali še ob Lajnarjih, ki v tradicionalnih meščanskih nošah z ljubeznijo mimoidočim pričarajo vzdušje preteklih časov.

Naše popoldne se je tako prevesilo v zgodnji večer, ko smo družno zakorakali proti avtobusni postaji in se še z avtobusa, vozečega v smeri proti Novemu mestu, ozrl po svetlikajočih lučkah prestolnice. ♥

Sonja Gobec



Našli smo svoj trenutek pod svetlikajočo se lepoto na Prešernovem trgu (Foto: Marija Novak)

Radostno smo po brveh Novega mesta zakorakali novim doživetjem naproti

Za uvod v sezono pohodov v letu 2025, poimenovanih »Z vlakom in peš raziskujemo zanimivosti Dolenjske in Bele krajine«, smo si ob koncu januarja zadali pot po brveh Novega mesta.

Pesnik Dragotin Kette, ki je nekaj časa živel in deloval v Novem mestu, je v svoji pesmi Na Krki, ko je našo dolenjsko lepoticco gledal z mestnega drevoreda na Marofu, dejal: »Tiha in nema se vije krog mesta in ga objema kot ljubica zvesta«. Prav zaradi takšne poti, ki jo je krog Novega mesta ubrala na hitri pogled skoraj negibna reka Krka, je Novemu mestu dana potreba in priložnost, da mesto ozaljša s številnimi mostovi in brvmi, ki spajajo in povezujejo meščane z enega in drugega brega.

Vsak izmed 7 mestnih mostov in brvi je unikaten in zanimiv na svoj način. Denimo Kandijski most, ob katerem smo se mi danes zbrali, je bil zgrajen istega leta, kot je bil ravno tu v predelu Kandije leta 1898 rojen olimpijonek Leon Štukelj. Mesto se je velikemu gimnastiku in velikemu človeku med drugim poklonilo tudi z namestitvijo spomenika prav tu, v parku ob Kandijskem mostu, kjer smo se zbrali za navdih in energijo ozrli nanj in na kroge, ki jih je v svojih nastopih tako vrhunsko obvladal in nabiti z energijo, z nasmehom na obrazu podali začrtani poti naproti. Zakorakali smo proti Ragovemu logu, mestnemu gozdu na desnem bregu reke Krke, se s široke, utrjene poti ob stalnih pogledih na spodaj ležerno tekočo Krko usmerili na levo in spustili na leseni Ragovski most. Prvič prečili reko Krko in se počasi vzpenjajoče podali proti Kettejevemu drevoredu do vrha Marofa, kjer smo dosegli najvišjo točko našega pohoda na višini 228 metrov nadmorske višine. Nadaljevali smo po kostanjevem drevoredu navzdol proti predelu mesta, poimenovanem Bršljin, prečili železniško progo in se za kompleksom nekdanje tekstilne tovarne Novoteks spustili do sotočja Bezgavca ali Bršljinskega potoka in reke Krke. Od tu smo

nadaljevali po levem bregu reke Krke proti naselju Lastovče do Štukljeve brvi, še enega obeležja v spomin na našega olimpijoneka. Preko nje smo drugič prečili reko Krko in se skozi naselje Irča vas – Brod usmerili proti športno-rekreacijskemu parku Portoval. Soavtor projekta pravkar omenjene brvi je priznani arhitekt Marjan Pipenbaher. Brv je bila v letu 2024 ena od treh prejemnic Plečnikove nagrade, ki jih podeljuje Sklad arhitekta Jožeta Plečnika.

Ob poti v parku Portoval, tik nad Krko, smo postali v parku kamnitih skulptur novomeških ustvarjalcev v kamnu, skupine Skulpta. Srečali smo se, med drugimi, z motivom iz Prešernovega Povodnega moža, kako povodni mož omreži prevzetno Urško in služi tudi v današnjih časih opominu takim in drugačnim neprijetnostim. Sprehodili smo se do konca parka, ter pod športnimi tereni (stadion, tenis igrišča...) krenili na levo in preko mostu na Loko tretjič prečili Krko in si v tamkajšnjem gostišču privoščili zaslužen kavo. Po okrepčilu smo se vrnili na pravkar prehojeni most za pešce, imenovan most na Loki, in takoj za mostom zavili levo na Julijino sprehajališče. Pot, speljana pod delom kompleksa novomeške bolnišnice, je poimenovana po Primicovi Juliji. Zgradba, pod katero se vije pot, je bila včasih dvorec Neuhoof, kjer je domovala Prešernova neuslišana ljubezen Julija Primicova, poročena Scheuchenstuel in je pokopana na novomeškem šmihelskem pokopališču. Mimogrede, za njen grob je dolga leta skrbel prav Leon Štukelj. Pred vstopom na Kandijsko cesto smo zavili ostro levo na Julijino brv, katere soavtor je ravno tako arhitekt Marjan Pipenbaher in še petič prečili reko Krko, na koncu brvi zavili desno po nekaj stopničkah in stopili na pot ob levem bregu Krke, Župančičevo sprehajališče, poimenovano po pesniku Otonu Župančiču, ki se je med drugim šolal tudi v Novem mestu. Korakali smo do spominskega obeležja Knafelčeve markacije, ki



Zbrani pred startom pohoda pod skulpturo olimpijoneka Leona Štuklja na krogih (Foto: Marija Novak)



Pogled proti najstarejšemu delu mesta, v ospredju znameniti Breg, v ozadju pa Kapitelj na najvišji točki Novega mesta (Foto: Marija Novak)

pomeni najsvetlejšo zvezdo planincem na slovenskih planinskih poteh. Mesto jo je postavilo v spomin in zahvalo avtorju, Novo-meščanu Alojziju Knafelcu. Od tu smo samo še mimo potomke najstarejše trte na svetu, zasajene ob zidu na Pugljevi ulici in jo je mesto prejelo v dar s strani mariborskega župana, s pogledom nazaj proti mestnemu Bregu in Jakčevemu domu dvignili do vstopa na novomeški Glavni trg, ampak mi smo obrnili na desno ter s sprehodom preko že omenjenega Kandijskega mostu še šestič prečili reko Krko in zaključili naš pohod.

PODRUŽNICA ZA KRAS

Ogled Markovske pastirske učne poti

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije – Podružnica za Kras je organiziralo v nedeljo 19. 1. 2025 ogled krožne Markovske pastirske poti s številnimi zanimivostmi. Pohod se je začel ob napajalnem koritu pri krožišču v Markovščini, kjer je tudi parkirišče. Hodili smo do Kramarjeve pečine, hriba Bezjak, vodnega vira Bečun, Staj in Cajne. Pot je dolga okrog 4 km in brez večjih strmin. Zasnovali in domiselno izvedli so jo mladi iz tamkajšnjih krajev – menda kar v času koronske zapore. Je zelo jasno in prijazno razpoznavna ter primerna in priporočljiva za vse starosti. Pa še vreme nas je imelo rado!

Jasna Čuk Rupnik

Na startu tokratnega pohoda pogled v nebo ni vlival ravno dobrih vremenskih obetov, ampak smo si dejali, do sedaj smo jo še vedno suhi srečno odnesli, ne glede na morda tudi preteče napovedi vremenoslovcev, pa naj bo tudi danes tako. In res je bilo. Po dobrih treh urah hoda smo prišli na cilj na mesto, kjer smo začeli in si ob spremljavi sončnih žarkov pomahali v slovo in zaželeli kmalu na svidenje.

Sonja Gobec



Na izletu po Markovski pastirski poti spredaj levo dolgoletna in neutrudno dejavna predsednica Podružnice Kras Ljubislava Škibin (Foto: Jasna Čuk Rupnik)

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Razvojne naloge za kakovostno staranje

Vsak izmed nas ima svojo predstavo o tem, kako naj bi izgledal odrasel posameznik. Velikokrat naše predstave vključujejo racionalnost, discipliniranost, relativno neodvisnost na različnih področjih delovanja, osebno in socialno odgovornost. Da bi delovali v skladu s temi predstavami, je potrebno, da se v vsakem obdobju življenja zadovoljijo razvojne naloge, ki pa so odvisne od posameznikove starosti, generacije in od družbe, ki ji pripada. Uspešno razreševanje razvojnih nalog v pozni odraslosti je povezano s kakovostnim in zadovoljujočim staranjem. Sploh v današnjem času je to pomemben podatek, saj se povečuje delež posameznikov v obdobju srednje in zlasti pozne odraslosti, povečuje pa se tudi življenjska doba posameznikov v sodobnih družbah.

Kakovostno staranje je povezano z ohranjanjem zdravja in uspešnim prilagajanjem na upad telesnih sposobnosti ter morebitne kronične bolečine. Že ptički čivkajo, kako pomembno je vsakodnevno gibanje, ne zgolj v pozni odraslosti, temveč v vseh obdobjih življenja! Hoja, delo na vrtu, kolesarjenje, plavanje, ples kar tako sredi dneve sobe, vse šteje, deluje preventivno ter kurativno na vse vidike našega življenja.

V obdobju pozne odraslosti nastopi tudi soočanje in prilagajanje na upokojitev, ki je za posameznika velik preskok, ne zgolj na kariernem področju, temveč tudi socialnem. Ob zaključevanju kariere namreč pride tudi do preoblikovanja identitete, saj z upokojitvijo lahko izgubimo velik del svoje socialne vloge. Pozornost

je tako smiselno nameniti ukvarjanju s prostočasnimi dejavnostmi, pomembno pri njih pa je, da nam omogočajo izražanje naše individualnosti. Nikoli ni prepozno za učenje novih stvari, kar poudarjajo tudi mnoge raziskave, ki na možgane gledajo kot mišico – bolj kot možgane uporabljamo, večja je verjetnost, da jih ohranimo čim dlje »močne«.

V obdobju pozne odraslosti se lahko srečujemo tudi z občutki osamljenosti, ki naraščajo ob izgubah bližnjih, zato je izjemno pomembno ohranjanje stikov z družino, s prijatelji in znanci. Socialna mreža nudi tudi čustveno in praktično oporo ob stresnih situacijah v življenju.

Vsekakor je s kakovostnim življenjem v pozni odraslosti povezana tudi finančna neodvisnost, ki se kaže v dolgoročnem načrtovanju svoje porabe in varčnosti. Pomembno postane oblikovanje ustreznih življenjskih pogojev in ohranjanje lastnega doma ter zagotovitev ustrezne pomoči, če in ko bo ta potrebna.

V pozni odraslosti pa nastopi tudi čas za pregled in ovrednotenje celotnega življenja, sprejemanje dejstev, ki so se zgodila brez obžalovanja in krivde ter soočanje s smrtjo. Tisti posamezniki, ki uspešno razrešijo to razvojno nalogo, čutijo večje zadovoljstvo z življenjem, ki so ga preživeli in ga živijo, ter spoštujejo tako svoje dosežke in zadovoljstva, kot tudi napake in razočaranja.

Maša Žerjav, Maruša Pfajfar Rifl
ZD Kranj; Center za krepitev zdravja

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Izlet na obiranje mandarin



*V Makarski
(Foto: Slavica Babič)*



*Obiskali smo Dubrovnik
(Foto: Slavica Babič)*

V nedeljo, 20.10.2024, smo se s prijetnim šoferjem Primožem odpeljali proti Podgori v južni Dalmaciji. Na poti nas je vodič Dušan kratkočasil z bogatim znanjem zgodovine in vici. Poleg več kratkih postankov smo se za eno uro ustavili v Šibeniku in se malo sprehodili.

Naslednji dan smo se po zajtrku odpeljali proti Dubrovniku. Tudi ta pot je z vodičem Dejanom ob zanimivem razlaganju okolice in zgodovine hitro minila. V Dubrovniku smo se z lokalno vodičko slovenskega rodu sprehodili po Stradunu in vpjajali informacije o mestu, življenju v njem in znamenitostih. Nekaj udeležencev se je z gondolo povzpelo na hrib, od koder je prečudovit razgled na obzidje in celo mesto.

Med vožnjo proti hotelu smo obiskali še vinarno, kjer smo pokušali njihova vrhunska vina. Ustavili smo se tudi na krasnem Pelješkem mostu, ki ga je projektiral Slovenec.

Tretji dan je sledilo obiranje mandarin, kar smo eni že poznali, a je vedno znova lepo doživetje. Po obiranju smo se z ladjicami zapeljali po reki Norin, nato je sledilo kosilo v restavraciji ob živi glasbi. Na poti proti hotelu smo si ogledali še prekrasna Bačinska jezera, ki se raztezajo med gorami v prelepem naravnem okolju.

Po povratku v hotel smo najbolj pogumni zaplavali v morju. Zadnji dan vožnja proti domu s postankom naokusnem kosilu v restavraciji z živo glasbo. Po kosilu pa do pravljичne vasi Rastoke, kjer smo se z lokalnim vodičem sprehodili mimo nešteti mlinov, slapov, brzic, ki tečejo mimo majhnih starih hiš. Tu se ti zdi, da se je čas ustavil, kot da si prišel v en drug svet.

Reka Slunčica se zaradi hribovitega terena pahljačasto razliva na vse strani in ustvarja veličasten razgled. Več širokih slapov reke Slunčice se preko največjega slapa Buka izlije v Korano. Ni čudno, da Rastokam pravijo Plitvička jezera v malem.

Utrujeni, a polni krasnih vtisov smo zvečer prispeli v Novo Gorico.

Kot vedno, tudi tokrat vse pohvale organizatorjem izleta - tako agenciji kot tudi izvajalcem.

Mirjam Šelj



*S čolni, trupicami, po reki Norin
(Foto: Slavica Babič)*



*Ob povratku še ogled Rastoke
(Foto: Slavica Babič)*

Pohod po Rilkejevi poti 6.11.2024

Jesen je bila letos na Primorskem zelo radodarna z lepim vremenom. Še vedno topli sončni žarki, zaradi vetra kristalno jasno nebo in lepe jesenske barve so nas kar pozivali, da se odpravimo v naravo. Tako smo lahko zadostili enemu od pomembnih vzdrževalcev zdravega načina življenja – gibanju.

6. november, prva sreda v mesecu, je bil že v začetku leta na seznamu pohodov naše podružnice Društva za srce. Odpravili smo se v zamejstvo, v kraje, kjer se Kras stika z Jadranskim morjem, na pohod od Ribiške vasi pri Devinu preko Devina po Rilkejevi poti do Sosljana in nazaj. Tokrat to ni bil običajen pohod, saj je bil združen s praznovanjem okroglega rojstnega dneva naše Slavice, organizatorke in vodnice vseh naših pohodov.

Da je bilo res tako, smo videli že na zbornem mestu pred Supernovo v Novi Gorici, kjer se nas je zbralo preko 100 članov in ob zvokih Brankove harmonike ter pesmijo in plesom zaželeli naši jubilarke vse najboljše. Z osebnimi avtomobili smo se preko meje v Mirnu po stari cesti odpeljali preko Štivana do prve točke pohoda – Ribiške vasi. Pot smo si krajšali s klepetom in občudovanjem lepe kraške pokrajine v jesenskih barvah in kmalu zagledali Tržaški zaliv.

Ribiško naselje, vasica ali italijansko Villaggio del pescatore je majhno naselje blizu Devina. Nastalo je v letih 1951 in 1952, ko je sem prispelo 40 ribiških družin – ezulov iz Istre in Dalmacije. Tu so nadaljevali svojo obrt – ribištvo, danes pa se ukvarjajo tudi s turizmom, saj so v bližini našli ostanke dinosavra in še nekatere relikte iz paleontologije, ki pa jih hranijo v Trstu.

Iz parkirišča na bližnjem opuščenem kamnolomu, kjer smo se okrepčali s kavo in priboljški, smo se odpravili po lepi kraški poti, vzporedno z morjem pod nami, mimo starega Devinskega gradu. Grad so zgradili v 11. stol. kot trdnjavo in zapore, imeli pa so tudi kapelico. Prvi lastniki so bili rodbina Tybein da Devino,



Velika skupina v opuščenem kamnolomu ob Ribiškem naselju (Foto: Julij Dakskobler)

vazali Oglejskih patriarhov. Kasneje jih je nasledila družina Della Torre, katere zadnji potomec je pričel graditi nov grad, prav tako na skalni strmini nad morjem. V naslednji letih je grad prešel v last Habsburžanov in nato Avstro-ogrske države, kjer je dočakal I. svetovno vojno. Danes je novi grad v posesti družine Thurn und Taxis in je po večkratnih obnovah in tudi bombardiranju med I. svetovno vojno odprt za javnost. Stari grad pa je ostal ruševina, saj so ga Turki, kljub temu, da je bil zgrajen na težko dostopnem mestu, porušili 1478. leta. Omeniti moram še lepo vidno skalo v morju ob vznožju starega gradu, imenovano Bela dama. Po anekdoti, ki jo je v svoji knjigi opisal zamejski pisatelj Dušan Jelinčič, naj bi skala nastala iz okamenele mlade nesrečne graščakinje, ki jo je ostareli in ljubosumni grof porinil čez obzidje.

Sprehodili smo se nato po lepi cesti skozi Devin in mimo vhoda v novi Devinski grad, ki pa je bil ob tej uri za obiskovalce še zaprt. Ob cesti se je za zidovi mestnih domovanj bohotilo zimzeleno grmovje in drugo cvetoče rastlinje, ki tu uspevajo zaradi bližine



Pohod in praznovanje (Foto: Rožica Perat)



S slavljenko tega dne (Foto: Julij Dakskobler)

morja. Kmalu smo imeli počitek in to na počivališču ob zgradbi UWC (United World College), ki ga obiskuje okoli 200 dijakov zadnjih dveh letnikov srednjih šol iz številnih držav. Tem šolam je skupno izobraževanje in vzgoja v duhu solidarnosti, strpnosti in mednarodnega sodelovanja.

Počitek smo izkoristili za kratko okrepčilo, predvsem pa za skupno voščilo Slavici v obliki nagovora naše tajnice Barbare Mlinar. Prebrala je tudi lepo pesem člana Vojka Orla, posvečeno jubilatki. Svojo pesniško storitev pa je nato prebral še drugi član Jordan Milost, tako da Slavica lahko sestavi pesniško zbirko. Bilo nam je toplo pri srcu.

Sončni žarki in prekrasen pogled iz skalovja na Sesljanski zaliv so nas vodili po Rilkejevi poti, ki ni zahtevna, potrebna pa je previdnost in upoštevanje varovalnih ograj nad strmimi pečinami. Pot ima ime po avstrijskem pesniku Rainer Marija Rilkeju, ki je v Devinskem gradu prebival v letih 1910 in 1911. Bil je gost takratne kneginje Marije von Thurn und Taxis, ki je bila zelo svetovljanska in gostila številno evropsko elito, med njimi tudi pesnike in pisatelje. Rilke je v času tega bivanja napisal poznane Devinske elegije. Tudi naši pesniki - Gregorčič, Gruden in Aškerc so gostovali na Devinskem gradu.

Rilkejevo pot smo zaključili, brez nezgod, nad Sesljanom z enkratnim razgledom na plažo, številne zasidrane jadrnice v zalivu, kjer imajo svoj privez tudi slovenski jadranci, imenovano Čupa.

Ob 12. uri smo bili že lačni in rahlo utrujeni, toda sledil je povratek do Devina in nato po zanimivem labirintu pešpoti med grmovjem ruja in še vedno zelenimi travniki do našega izhodišča v Ribiškem naselju. Pot nas je vodila mimo skalnatih pečin, kjer so v preteklosti našli ostanke dinosavra, tam pa je danes le kovinska konstrukcija na skalni steni.

Po dobrih 9 km hoje smo bili spet na našem parkirišču in članice Društva so iz kombija potegnile zložljivo mizico in na njej pričarale številne dobrote, s katerimi smo si potešili lakoto in žejo, vmes pa nazdravljali naši slavljenki. Spet je zaigrala harmonika, slišala se je pesem in slavje je kar trajalo in trajalo.

Bil je res krasen pohod, poln veselja, smeha, dobrega vzdušja, naužili smo se morskega zraka, vonja kraškega ruja. Kalorije, pridobljene z dobrotami, smo porabili med hojo, predvsem pa smo bili zadovoljni, da smo s hojo in veselim druženjem praznovali Slavičin rojstni dan. Zato naj ob zaključku še enkrat zaželim Slavici veliko zdravja, dobre volje in časa, da bo lahko tudi v bodoče vodila pohode in izlete, ki združujejo člane v naši podružnici. ♥

Cvetka Melihen Bartolić

Butični sprehod po Brdih

V zadnjem obdobju je v Brdih govora o butičnem turizmu, o butičnih nastavitvah. In mi smo dodali butični sprehod. Glede na deževno noč in jutro se nas je zbrala manjša gruča kot običajno, toda pogumno smo se podali na lep, butični sprehod.

Iz Gonjač smo se delno usmerili proti Vedrijanu, vendar hitro zavili na kolovoz med vinogradi in nasadi do vasi Imenje. Sprehodili smo se skozi stari del vasi, ki še kaže še svojo prvinsko podobo. Osnovni cilj pa je bila srednjeveška vas Šmartno, ki je razglašena za kulturni spomenik.

Sprehodili smo se skozi strjeno vaško jedro, do trga, kjer so nas domačinke in domačini najprej postregli s pijačo in domačimi pecivi. V tem času je malce porosilo, da smo hitro poiskali streho. Na vrsti je bil ogled cerkve svetega Martina, okoli katere so strnjene srednjeveške hiše. Sveti Martin je tudi vplival na ime vasi. Sedanja cerkev ima osnovo iz 19. stoletja, ko so jo temeljito

razširili in preuredili. Cerkveni zvonik je bil prvotno trdnjavski stolp. V njem doni zvon z motivom svetih treh kraljev iz leta 1857. Baročna cerkev ima tri marmorne oltarje, še posebej je bogat glavni oltar. Križev pot in prezbiterij je poslikal Tone Kralj in je to eno njegovih zadnjih celostnih poslikav.



*Meglen pogled po briških gričih
(Foto: Slavica Babič)*



*Na stolpu v Gonjačah
(Foto: Slavica Babič)*

Ogledali smo si ohranjeno tipično briško hišo in klet, ki ponazarja kakšno je bilo nekoč življenje v Brdih. Uličice, zgradbe, vsak detajl govori o preteklosti in razkriva briško domačnost.

Šmartno, je nastalo na rimskih temeljih in je slikovita, obzidana vas s petimi ohranjenimi stolpi. Res je pravi arhitekturni biser. Vas je prvič omenjena leta 1317.

Šmartno posebej oživi ob tradicionalnih prireditvah kot sta Brda in vino ter martinovanje.

Vasica se nahaja v geografskem središču Brd, kjer se odpira pogled od Nanosa na vzhodu do Karnijskih Alp na severozahodu in od prostrane Furlanije do Jadranskega morja. Še širši in lepši so razgledi s stolpa v Gonjačah, od koder smo nadaljevali pot. Toda naš dan ni bil radodaren z razgledi, bil je prijeten za hojo, druženje, nismo bili mokri, vendar vidljivost je bila slaba. Vendar to ni vplivalo na naše razpoloženje. Veseli in zadovoljni smo se vrnili do izhodišča in se zahvalili našim Brikam, ki so bile tokrat vodičke in gostiteljice obenem. Hvala še enkrat. Bilo je lepo. ♥

Slavica Babič



V Imenju
(Foto: Slavica Babič)

Pohod čez drn in strn med Vogrščkom in Vipavo

»Gremo? Ne gremo?« se odvijajo pogovori med prijatelji večer pred predvidenim pohodom, še posebej, ko vreme ni najbolj obetavno. Za sredo 4. 12. 2024 je bilo napovedano rahlo rosenje dežja z vetrom. Kljub taki napovedi se nas je zbralo 63 pohodnikov društva za srce in ožilje Goriške. Korajža velja! Ne glede na vreme je vedno lepo in zanimivo. Naša požrtvovalna in srčna voditeljica S.B. nas vedno z nečim presenetiti in izkaže posebno pozornost. Svoje je dodala še gospa Sonja in: topla kava, kuhano belo in črno vino, šilček žganja, pecivo, suho sadje... Tokrat so nas očarali Sonjini nebeško dobri štruklji in obloženi topli kruhki. Pri tem ne smem pozabiti na druge člane upravnega odbora društva, ki iz ozadja kreativno delujejo in ustvarjajo krasne ideje, ter pošiljajo veliko pozitivne energije za dobro delovanje društva.

Vztrajnost vetra nas je spremljala na celotni cca 10 km dolgi poti čez jez, po gozdu, med vinogradi, mimo bajerja na izhodišč-

no točko nad vasjo Vogrsko. Zadrževalnik Vogršček je v koncu osemdesetih let 20. stoletja zgrajeno umetno jezero za vse bolj nujne potrebe namakanja kmetijskih površin v poletnem času od Šempaskega polja in Dornberškega polja, preko Prvačine do italijanske meje. Za kmete in vrtničarje je Vogršček nepogrešljiv, pa tudi ribiči ga radi obiskujejo.

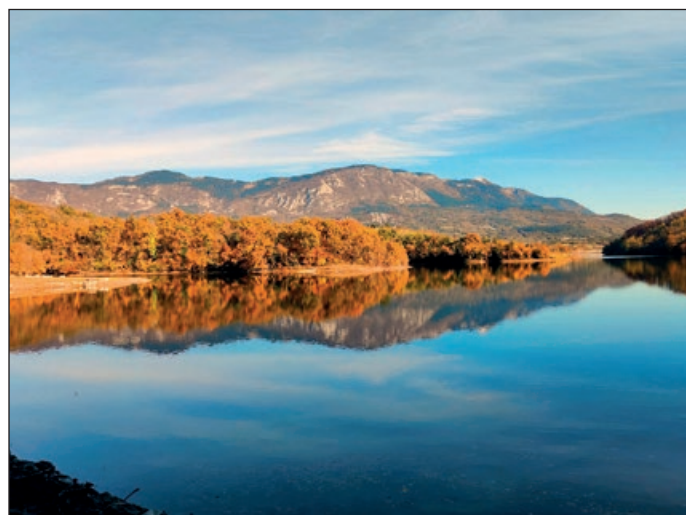
Narava nas je z jesensko preobleko vzpodbudno navdajala pri 4-urni hoji po pešpoti posuti s pisanim listjem. Na višjih vzpetinah so nas pozdravili obširni lepo urejeni vinogradi z lepim pogledom na Prvačko polje in naselje Gradišče nad Prvačino – vasico Simona Gregorčiča.

Večurni pohod ni le ugodno podprl naša srca in ožilje, ampak ponudil priložnost za prijetne pogovore, med udeleženci pohoda, ki odvrčajo vsakdanje skrbi in probleme. ♥

Nelka Peloz



Med vinogradi
(Foto: Slavica Babič)



Vogršček
(Foto: Slavica Babič)

Sprehod in ogled spodmolov

V sredo 18.12.2024 smo se člani goriškega društva za srce odpravili na zadnji letošnji sprehod v Slovensko Istro. Naš cilj je bil ogled spodmolov nad Sočergo, mejno vasico med Slovenijo in Hrvaško.

Ob 8.30 uri smo se z avtobusom odpeljali iz Nove Gorice, mimo Šempetra, kjer je vstopilo še nekaj članov, pa še postanek v Ajdovščini, kjer se nam je pridružila še ena članica in smo nadaljevali pot proti Sočergi. Na začetku vasi je naš šofer Marko parkirал avtobus in smo izstopili. Slavica nas je že razvajala z vrečko sladkega, od enega do drugega, da bomo pri moči za začetni kratki vzpon do cerkvice sv. Kvirika. Pot smo nadaljevali po vrhu grebena, ponekod blizu roba stene, kjer je bila tudi oznaka za bunker. Možen je bil tudi ogled. Nekaj članov se je spustilo do njega in se tudi vpisali v vpisno knjigo v skrinjici. Pot ni bila zahtevna, je pa bila potrebna velika mera previdnosti, zaradi spolzkega kamnja. Ob klepetu smo prišli do oznake, da imamo še deset minut hoje do spodmolov, naravne

znamenitosti na skrajnem jugu kraškega roba. Te čudovite stene imenujejo zaradi previsne oblike tudi »ušesa Istre«. Vreme ni bilo idealno za razgled naokrog, smo pa uživali ob pogledu na stvaritev narave, na oblike sten in kapnikov ter različne barve, ki pridejo še bolj do izraza, ko jih obžari sonce in so res zanimive, vredne ogleda in občudovanja.

Ko smo si napolnili dušo lepot in vse ovekovečili na fotografijah, smo se spustili do vasi Dvori, kjer nas je čakal avtobus. Odpeljali smo se do vasi Smokvica, gručastega naselja ob cesti Gračišče- Movraž. Tam nas je pričakal gospod Peter Babič in nas pospremil na domačijo »pri Bržani«, ki je v lasti občine. Vaški skupnosti služi kot prireditveno-razstavišni prostor, obiskovalci lahko včasih tudi prenočijo. Posedli smo in bili postreženi s pijačo in odlično po primorsko pripravljeno pašto. V domačem preprostem prostoru in postrežbi, smo se zelo dobro počutili in se podkrepili.

Prijetno site nas je gospod Peter Babič

popeljal predstaviti Bržanovo domačijo in vas.

Smokvica je naselje v Slovenski Istri, ki upravno spada pod mestno občino Koper. V okolici je bilo veliko fig, oziroma smokey in se predvideva, da od tu izhaja ime vasi Smokvica, po italijansko Figarola. Vas ohranja značilnosti istrskega stavbarstva. Območje je naseljeno že v prazgodovinskem času, kar potrjuje najdišče Stara Griža in gradišče Na jamicah. Prvo pisno omenbo vasi zasledimo 1028, omenjeno kot del posestva oglejske patriarhije.

Še leta 1945 je vas štela 210 prebivalcev, zdaj pa 31. Vsled tega, več kot polovica vaških objektov razpada in so zapuščeni. Izjema je obnovljena Bržanova domačija. Gre za zaprt tip domačije, ki jo sestavlja več enot povezanih s skupnim dvoriščem, na katerega vstopamo skozi polkrožno oblikovan »porton«. Posebnost domačije je deset ohranjenih obokov, ki so jih postopoma dograjevali po potrebi, kot se je generacijsko širila družina. Obnovljena domačija je vaška znamenitost, saj sodi v izbor najlepših domačij na Slovenskem.

Osrednji prostor v vasi je trg s skupnim napajališčem v bližini cerkve Sv. Magdalene, katero smo si tudi ogledali. Cerkev je enoladijska, z beneškim tipom zvonika in notranjim lesenim oltarjem, ki ga krasita podoba sv. Antona ter oltarna slika Marije z Jezusom in svetnikoma.

Pozno popoldne smo posedli v avtobus in se odpeljali proti domu.

Preživeli smo še en lep dan, eno lepo druženje, eno lepo doživetje narave, za kar smo hvaležni naši Slavici, za vse dosedanje sprehode in pohode in se priporočamo za naprej. ♥

Nives Gregorič



V spodmolih 18.12.2024 (Foto: Slavko Ružič)

Pohod do spodmolov in po Movraški vali

Glede na velik interes in navdušenje ob sprehodu v decembru in to kljub oblačnosti in slabem razgledu, smo za prvi januarski pohod 15. 1. 2025 izbrali isto področje. Tokrat smo se na pot podali z avtomobili, saj smo načrtovali krožno pot.

Tokrat nam je bilo vreme bolj naklonjeno, ravno pravihojo. Startali smo v vasi Dvori in se najprej povzpeli do spodmolov. Po tem, ko smo uspeli vse fotografirati, si napasti oči in dušo

z lepotami narave, je naša Nevenka, gledališka igralka, obogatila ta obisk z recitalom Prešernove pesmi Kam. Tako smo amfiteater spodmola doživeli še v akustiki in s kulturnim utrinkom. Pot smo nadaljevali do naravnega mostu, se vzpeli skozenj in po grebenu pot nadaljevali mimo Orlovega gnezda do cerkvice sv. Kvirika in pokopališča. Tu počiva tudi Marjan Tomšič, pisatelj in zbiratelj istrskih zgodb o Šavrinkah in Šavrinah. Nekaj tega nam je ga.



Pod naravnim mostom 15.1.2025
(Foto: Julij Dakskobler)



Nastop s „prižnice“ je bil pravo doživetje
(Foto: Julij Dakskobler)

Nevenka predstavila po okusnem kosilu v Smokvici. Pot smo nadaljevali s spustom v Movraž in po učni poti po Movraški vali do izhodišča, nato pa se zapeljali v Smokvico.

Dan kasneje sem od ene pohodnice dobila sporočilo: »Danes je glava polna prelepih pohodnih spominov«.

Slavica Babič

Sprehod do Slatne pri Grgarju



Ob tolmunu v Slatni
(Foto: Slavica Babič)



Srce v potoku Slatna
(Foto: Slavica Babič)

Tokrat sem se malo poigrala z umetno inteligenco in s pomočjo le-te, dobila sledečo zgodbo o našem sprehodu:

Sreda, 22. januar 2025, se je začela turobno in megleno. Kljub vremenskim razmeram se je 28 članov Društva za zdravje srca in ožilja odločilo za sprehod do Slatne pri Grgarju. Vodil jih je domačin g. Jordan, ki je bil zaradi slabe vidljivosti sprva prepričan, da bi pohod morali odpovedati.

Odločeni in neomajni pohodniki se niso predali. Vztrajali so na poti, upajoč, da se bo megla razkadila. In prav to se je zgodilo! Megla se je postopoma razpršila, zopet so zagledali jasno pot in krajino okrog sebe.

Sprehajalci so se podali skozi čudovito dolinico, kjer so slišali mnoge zgodbe, ki jim jih je pripovedoval g. Jordan. Pripovedoval jim je o zgodovini kraja, o njegovih skrivnostih in čarobnosti, kar je pohodnikom še dodatno popestrilo doživetje in jim omogočilo, da kraj doživijo v popolnosti.

Na koncu dneva so se vsi zadovoljni in izpolnjeni vrnili nazaj, zavedajoč se, da vztrajnost vedno obrodi sadove, in da se za lepimi trenutki pogosto skriva tudi nekaj truda. V srcu so nosili toplino spominov in radost, ki jo lahko da le takšen čudovit dan v naravi, tudi če se začne megleno.

Slavica Babič

DRUŠTVO ZA SRCE ZA MARIBOR IN PODRAVJE

V Mariboru smo dostojno zaznamovali
Svetovni dan srca

Meritve gleženjskega indeksa



Meritve in preiskave ob Svetovnem dnevu srca

Ob Svetovnem dnevu srca širom po svetu in tudi pri nas združimo moči pri ozaveščanju, kako pomembno je zdravje srca in žil za dolgost in 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 zastoj 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! ♥

Besedilo in foto: Mirko Bombek



Presejalni pregled vratnih žil z ultrazvokom

V slovo

TONE BRUMEN, univ. dipl. ekon.

Umrl je naš dolgoletni član, soustanovitelj Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, član upravnega odbora, blagajnik-zakladnik in podpredsednik društva, član Upravnega odbora Fundacije prim. dr. Janka Držečnika in prejemnik nazivov Srčni vitez in Zaslužni član.

Tone, zgodaj si z društvom stopil v krog prijateljev zdravega načina življenja. Skupaj smo se trudili ta krog razširiti med čim več zdravih ljudi in še več, med ogrožene in že bolne. S svojim značajem, zgledom in zavzetim delom si znal najti pot do sočloveka v stiski.

S Tonetom smo si bili blizu, si zaupali in radi upoštevali dobro premišljene in koristne napotke, ki so izvirali iz njegovega trdnega značaja, neskončne potrpežljivosti, natančnosti in točnosti. Njegovo poznavanje ekonomije in financ je zagotavljalo odgovorno in uspešno poslovanje društva.

Tone Brumen, po poklicu univerzitetni diplomirani ekonomist, je bil eden od ustanoviteljev Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje leta 2002 in od takrat dejaven član Upravnega odbora in podpredsednik. Od leta 2011 je opravljal funkcijo blagajnika – zakladnika društva, istočasno pa od leta 2016 tudi naloge glavnega tajnika. Kot član Upravnega odbora Fundacije prim. dr. Janka Držečnika je od leta 2005 skrbel za štipendiranje nadarjenih študentov/študentk na Medicinski fakulteti Univerze v Mariboru. S svojim delovanjem je vidno prispeval k širši prepoznavnosti in ugledu društva na njegovih številnih področjih dela.

Nikakor ne sme utoniti v pozabo njegovo širše družbeno pomembno javno delovanje. Bil je eden od pobudnikov in skozi dvajset let zavzet skrbnik, z izjemnimi zaslugami, za izvedbo vrste mariborskih samopriskupkov, ob drugih pridobitvah tudi za potrebe širitve takratne Splošne bolnišnice Maribor, njenega porodnega in drugih oddelkov, še posebej pa internega oddelka. Z enako vnemo se je kasneje trudil pri nastajanju Medicinske fakultete v Mariboru in v njihih začetnih obdobjih.



*Tone Brumen
(Arhiv Društva za srce za Maribor in Podravje)*

Kako se lahko zahvalimo prijatelju, zavzetemu sodelavcu, za njegov nesebičen prispevek? Tako da mu damo vedeti in čutiti, kako cenimo njegov prispevek, vložen trud, ki ni samo dobro delo, opravljena naloga ali preprosto nuja nekega trenutka ampak pripadnost ideji, želji po boljšem in koristnem. Tonetu smo to dali vedeti, brez njega preprosto ne bi bili to kar smo.

Tone Brumen je bil prejemnik najvišjih priznanj, ki jih podeljuje naše društvo za dolgoletno zvesto delo v organih društva in v okviru društvenih projektov – Srčni vitez (2013) in Zaslužni član ob njegovi osemdesetletnici (2022). Dragi Tone, ponosno si uresničeval njihov pomen.

Hvala ti za dragocen čas, ki smo ga preživel s tabo, ohranili te bomo v lepem in trajnem spominu – manjkaš vsem tvojim, nam v društvu in širši javnosti. ♥

Mirko Bombek



NAPOVEDNIK DOGODKOV

Letna skupščina Društva za srce

Letošnja skupščina Društva za srce bo 19. marca 2025. Izvoljeni delegati bodo vabila na skupščino prejeli od svoje podružnice.

PODRUŽNICA LJUBLJANA

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

Vabilo na občni zbor Podružnice Ljubljana

Sklicujem občni zbor Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, Podružnice Ljubljana, ki bo
v torek, 11. marca 2025, ob 17. uri, v Ruski dači, Zgornje Gameljne 18

Predlog dnevnega reda:

1. Otvoritev, sprejem dnevnega reda in izvolitev organov občnega zbora
2. Predavanje predsednika društva prim. Matije Cevca, dr. med.
3. Poročilo o delu podružnice
4. Volitve 14 predstavnikov/ic za skupščino društva
5. Program dela za leto 2025
6. Razno in klepet ob zakuski

Vljudno vabljeni!

Darinka Pavlič Kamien, predsednica

Do Ruske dače vozita mestna avtobusa št.: 8 in 21. Z osebnim vozilom iz Črnuč v smeri Sp., Sr. in Zg. Gameljne ali prek AC Ljubljana – Kranj, prvi izvoz za Šmartno. Brezplačna parkirišča so na voljo. **Za lažjo organizacijo vas prosimo, da svojo udeležbo najavite na e-naslov: drustvo.zasrce@siol.net ali na tel. št.: 01/23 47 550.**

Mesec trigliceridov, mesec spregledanih maščob - vabljeni na brezplačne meritve trigliceridov v krvi

Kaj so trigliceridi? Trigliceridi so maščobe živalskega in rastlinskega izvoda, ki se po krvi prenašajo v obliki maščobnih delcev. Telesu zagotavljajo energijo in shranjujejo neporabljene kalorije (trebušna debelost). Povišane vrednosti v krvi so največkrat zaradi nezdravega načina življenja (maščobe, sladkor in alkohol v prehrani, kajenje, telesna neaktivnost), lahko pa so znak druge bolezni: diabetes, težave s ščitnico, genetske motnje,...

Kdaj? Od 17. 2. 2025 do 17. 3. 2025

Kje? Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije (www.zasrce.si)

♥ Posvetovalnica za srce, Dalmatinova ulica 10, Ljubljana od ponedeljka do petka.

OBVEZNO NAROČANJE

e-pošta: posvetovalnicazasrce@siol.net ali telefon: 01 234 75 55
ponedeljek in petek med 8.30 in 9.00 ; sredo med 14.00 in 14.30

♥ Posvetovalnica za srce, Mačkova ulica 1, Ljubljana, v prostorih Skrbovince. **BREZ NAROČANJA V SOBOTO, 8. 3. od 11h do 13h**

Potek meritev

Meritev poteka z odvzemom krvi iz prsta. Na osnovi izvida, ki ga dobite takoj, sledi **svetovanje**. Vsak udeleženec prejme knjižico »Kako lahko preprečim ali upočasnim razvoj srčno-žilnih obolenj?«

Meritve trigliceridov v krvi je omogočilo podjetje **VIATRIS**.

Izvajalec Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

Vabilo na izlet v naravo

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Podružnica Ljubljana, VABI svoje članice in člane ter prijatelje na **izlet v Divačo z vlakom v nedeljo, 16. marca 2025.**

Odhod vlaka iz Ljubljane (glavna železniška postaja) je ob 8.00, prihod v Divačo ob 9.43.

Čas za osvežitev.

Pod vodstvom vodnikov iz naše Podružnice za Kras si bomo ogledali znamenitosti Krasa v okolici Divače.

Vmes bo čas za osvežitev in malico iz nahrbtnika. Izlet bo trajal predvidoma 4 do 5 ur.

Za pot domov z vlakom sta dve možnosti:

- odhod iz Divače ob 14.01 in prihod v Ljubljano ob 15.37 ali
- odhod iz Divače ob 16.09 in prihod v Ljubljano ob 17.45.

Karto si kupi vsak sam, za upokojece oziroma imetnike rdeče karte je prevoz brezplačen.

Lahko pa do Divače potujete tudi z avtobusom ali z osebnimi vozili. Dobimo se na železniški postaji v Divači ob 10. uri.

Zaradi lažje organizacije, vas prosimo, da se ne glede na izbiro prevoza prijavite na e-naslov: drustvo.zasrce@siol.net ali na telefonsko številko: 01/23 47 550.

Vljudno vabljeni!

Darinka Pavlič Kamien, predsednica

Gremo na pohod

Vabimo vas na **pohod Ob žici**, ki bo **v soboto, 10. maja, 2025**, v Ljubljani.

Tisti, ki se boste odločili za krajše pohode, se odpravite na pot na izbrani vstopni točki, na koncu pa se dobimo ob 11. uri pri sidru na Kongresnem trgu (ciljni prostor).

Tisti, ki zmorete in bi se odločili za pohod okrog Ljubljane (35 km) – pohod traja 5 do 7 ur - se prijavite na društvo: **e-naslov: drustvo.zasrce@siol.net ali tel. št.: 01/23 47 550**. Na pot se bomo podali na vstopni točki KT 1 Vič (Tržaška cesta). Ne pozabite na pijačo in okrepčilo.

Naredimo nekaj za zdravje našega srca.

Srčno vabljeni!

Darinka Pavlič Kamien, predsednica

Predavanja

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

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

POSVETOVALNICA ZA SRCE

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

Meritve krvnega tlaka, srčnega utripa, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, celotni lipidni profil (vse maščobe v krvi, HDL, LDL), hemoglobina, snemanje in interpretacija izvida EKG, meritve gleženjskega indeksa (je pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih okončinah), meritve pulznega vala (hitrost pretoka krvi po arterijah oz. pokazatelj togosti žil), meritve venske pletizmografije (moč venske mišične črpalke) ter zdravstveno-vzgojno svetovanje.

Delovni čas:

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

♥ **sreda od 11.00 do 15.00**

OBVEZNO NAROČANJE zaradi varovanja zdravja:

♥ osebno v času uradnih ur,

♥ preko e-pošte na elektronski naslov posvetovalnicazasrce@siol.net,

♥ preko telefona 01/234 75 55:

- ob ponedeljkih in petkih med 8.30 in 9.00

- ob sredah med 14.00 in 14.45

Oseb z znaki bolezni dihal (vročina, kašelj, nahod) ne sprejemamo.

Hvala za vaše razumevanje in pristrčno dobrodošli.

VABILO NA SOBOTNE PREVENTIVNE MERITVE IN POSVET

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

Na pregled pridete brez predhodnega naročanja.

Cenik storitev (v EUR)

Vrsta preiskave	Cena – člani	Cena – nečlani
Zdravstveno-vzgojno svetovanje	brezplačno	brezplačno
Krvni tlak, srčni utrip	brezplačno	brezplačno
Saturacija (nasičenost krvi s kisikom)	brezplačno	brezplačno
ITM, obseg pasu, telesna teža	brezplačno	brezplačno
EKG posnetek	2,00 EUR	4,00 EUR
Sladkor	2,50 EUR	3,00 EUR
Holesterol	3,50 EUR	4,00 EUR
Trigliceridi	3,50 EUR	4,00 EUR
Hemoglobin	2,50 EUR	3,00 EUR
Sladkor in holesterol ali sladkor in trigliceridi	5,00 EUR	6,00 EUR
Holesterol in trigliceridi	6,50 EUR	7,50 EUR
Holesterol, trigliceridi in sladkor	8,50 EUR	9,50 EUR
pro BNP (srčno popuščanje)	20,00 EUR	23,00 EUR
D-Dimer (krvni 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

Vsaki 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. 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 uporaben pri različnih boleznih in oblikah rehabilitacije a je premalo izvajana preiskava oziroma premalo izkoriščeno enostavno orodje za oceno funkcionalne kapacitete bolnikov z boleznimi srca, pljučnimi boleznimi a tudi drugimi omejitvami.

Predavanja

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

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

Vodeni pohodi z učno delavnico nordijske hoje

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

Redna hoja se priporoča vsem, zlasti po označeni srčni poti, ki se pravzaprav začne skoraj na nabrežju Savinje in se vije po mestnem gozdu do Miklavškega hriba ali do hiške na Drevesih na Anskem vrhu. Hoja je najbolj naravna in enostavna oblika obnašanja ter rekreacije, ki ohranja in krepi zdravje ter je dosegljiva skoraj vsem ob vsakem času. Redna hoja znižuje pojavnost in težo akutnih ter kroničnih bolezni, ohranja možgane, nas naredi srečnejše z manj depresije, izboljša spomin, zmanjšuje stroške zdravljenja, dviguje pa kakovost 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

Zbor članov Podružnice

bomo imeli v soboto, 29. marca 2025, ob 10.30 uri, v prostorih Šolskega centra GRM na Bajnofu. Pred Zborom bomo od 8.30 do 10. ure izvajali meritve gleženjskega indeksa, krvnega tlaka, saturacije, sladkorja in maščob v krvi.

Vsi člani boste za Zbor prejeli pisno vabilo s podrobnejšimi informacijami.

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.

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!



Utrinek s pohoda za uvod v pohodniško leto 2025
(Foto: Marija Novak)

Rekreacija plavanja v Šmarjeških ali Dolenjskih Toplicah

Člane Društva – Podružnice za Dolenjsko in Belo krajino Novo mesto tudi v letu 2025 vabimo vsako sredo med 9. in 10. uro na enourno brezplačno rekreacijo plavanja v bazenih Term Dolenjske ali Šmarješke Toplice. Rekreacija poteka v mesecih od januarja do maja in od oktobra do decembra. Spomnimo: v bazene boste lahko vstopili s člansko izkaznico za leto 2024 (do 30. 3. 2025), nato pa z izkaznico za leto 2025.

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)

Podrobne informacije o vseh pohodih 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.

Splošen napotek: za pohode se opremite v udobne uhojene pohodne čevlje, primerno se oblecite (v plasteh, da lahko oblačila odvezate in ponovno dodajate), v nahrbtniku pa imejte pijačo (brezalkoholno – najbolje tople čaj) in malico. Naši pohodi, ki sicer niso zahtevni, na poteh ni posebej napornih vzponov ali spustov, kljub temu terjajo določeno mero pohodne kondicije in vzdržljivosti, saj se odpravljamo na poti v dolžini od 8 do 15 km.

Vsak udeleženec hodi na lastno odgovornost.

Se vidimo. Srečno!

Napovedujemo

♥ **v soboto, 1. marca 2025**, se pridružimo organiziranemu tradicionalnemu **POHODU PO JURČIČEVI POTI** od Višnje gore do Muljave. Predvidoma se bomo odpeljali z vlakom, ki ima odhod iz Novega mesta (Bršljin) ob 6.33 in izstopili v Višnji Gori, od tu prehodili približno 12 km dolgo pot do Muljave, od Muljave do Ivančne Gorice se bomo odpeljali z organiziranim avtobusom, ki ga pripravi organizator za vse prijavljene pohodnike in v Ivančni Gorici vstopili na vlak s predvidenim odhodom ob 14.51 v smeri Novega mesta.

♥ **v torek, 18. marca 2025**, se odpravimo na pohod **od Semiča mimo izvira Krupe do Gradaca v Beli krajini**. Predvidoma se bomo odpeljali z vlakom, ki ima odhod iz Novega mesta (Bršljin) ob 7.08 do železniške postaje Semič, kjer bomo izstopili in se podali na slabih 10 km dolgo pot, se ustavili pri slikovitem izviru Krupe in jo nadaljevali proti Gradacu v Beli krajini, od koder se bomo vrnili z vlakom, s predvidenim odhodom iz Gradaca ob 12.27.

Slikovit izvir Krupe je najlepši izvir v Beli krajini in, kot pravijo poznavalci, zagotovo eden lepših v Sloveniji. Krupa je 2,5 kilometra dolga rečica, ki izvira pod 30 metrov visoko zatrepno steno, kjer ob izviru tvori čarobno jezerce, smaragdne barve in se v vasi Gradac izliva v reko Lahinjo.

♥ **v torek, 22. aprila 2025**, se odpravimo na približno 12 km dolg pohod **od Mirne Peči, s postankom ob Zijalu do Ponikev oz. Trebnjega**. Predvidoma se bomo odpeljali z vlakom, ki ima odhod iz Novega mesta (Bršljin) ob 8.00 uri, do železniške postaje Mirna Peč, kjer bomo izstopili in se napotili proti Zijalu in od tu dalje proti Ponikvam ter po dogovoru nadaljevali do Trebnjega. Vrnili se bomo z vlakom, ki ima odhod iz Trebnjega ob 12.19 uri oz. ob 12.22 uri iz Ponikev.

Turistična znamenitost Zijalo je 35 metrov visoka skalna pečina na koncu zatrepne doline v vasi Vrhpeč na Dolenjskem, pod katero ponikalnica Temenica po krajšem podzemskem toku drugič privre na dan. Reka Temenica je 27 kilometrov dolga reka, najdaljša ponikalnica na Dolenjskem, ki izvira južno od Litije, pri Trebnjem ponikne in v Zijalu pred Mirno Pečjo, ki bo točka našega postanka, ponovno privre na dan.

Društvene preventivne meritve

Matično Društvo na sedežu v Ljubljani stalno nudi širok nabor preventivnih meritev – uporabite jih. Informacije o aktualnih meritvah oz. naboru meritev in možnostih naročila nanje najdete v reviji ZA SRCE rubriki **Napovednik dogodkov** pod: **Podružnica Ljubljana**. Upokojenci 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 večši 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

Predavanje »Kako kakovostno živeti v starosti«

Društvo za zdravje srca in ožilja, podružnica za Gorenjsko najavlja predavanje prof. dr. Jože Ramovš »Kako kakovostno živeti v starosti«. Predavanje načrtujemo v marcu 2025 v Mestni knjižnici v Kranju. O točnem terminu vas bomo pravočasno obvestili.

Nekaj misli o staranju si lahko preberete v kratkem prispevku na strani 39.

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 jeobjavljen v medijih v tednu pred to nedeljo. Vedno se dobimo ob 8.30 uri na stari avtobusni postaji v Sežani. Potem se odpravimo po dogovoru in vremenu. Načrtujemo nekaj novih smeri in nekaj že utečenih. Prijava ni potrebna. Članstvo ni pogoj za udeležbo. Pogoj je le dobra volja, želja po zdravju, druženju in doživetju kaj novega in zanimivega. Starost od 0 -100 let.

PODRUŽNICA ZA POSAVJE

Kontaktna oseba:

Ana Kalin, 041 690 291, e-mail: 3ana.kalin@gmail.com

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

ZA SRCE – NAJ BIJE – Z VAMI ŽE 33 LET

Smo sredi zime, obiščite naše dejavnosti, 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 prvem pomladnem predavanju, ki bo februarja, kot vedno, na Medicinski fakulteti v Mariboru - ker prosta predavalnica še ni zagotovljena, prosim preverite objave.



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

V naši zadnji reviji Mariborski srčni utrip 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 prav tako v akciji srčni utrip z EKG monitorjem. Krvne vrednosti sladkorja, holesterola in trigliceridov po veljavnem ceniku. 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, 4. 3. 2025 in 1. 4. 2025.
- ♥ **vsako prvo sredo v mesecu**, v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, med 7.30. in 9.30, brez EKG-monitorja, 5. 3. 2025 in 2. 4. 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, 10. 3. 2025 in 14. 4. 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, 1. 3. in dne 3. 5. 2025.
- ♥ **Dodatno akcije na terenu v sodelovanju z Društvom Glog iz Miklavža na Dravskem polju**: meritve dejavnikov tveganja – Dravski dvor, 12. 4. in Miklavž 15. 2. in 7. 6. 2025.
- ♥ **Srčna pot Miklavž na Dr. polju** 10. 5. 2025.

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 izvajata 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 izvajata 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** je neboleča hkratna meritev tlakov in posredno pretokov na žilah roke in obeh nog primerjalno. Nenormalen izvid diagnosticira zožene žile v nogah, istočasno pa opozori na možnost zoženih žil v srcu, možganih in drugih organih. Tako se test uporablja tako diagnostično kot preventivno – 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 EUR in nečlane 10 EUR. Ne odlašajte, pridite, smo dostopnejši kot drugi ponudniki. Izvid, ki ga prejmete na našem merilnem mestu je uporaben pri vaši nadaljnji zdravstveni obravnavi.

Predavanja

Organiziramo v predavalnici Medicinske fakultete, na Taborski ul. 8. Za letni semester še nismo dobili potrjenih predavalnic in terminov, ki so praviloma vsak drugi torek v mesecu februarju, marcu in aprilu, ob 17 uri. Tema februarskega predavanja bo v sklopu predavanj in pogovorov »Pogovori o srcu«, ki ga uvajamo z dvema predavateljema. Ker je obveščanje naš šibki člen vas prosimo, da vsi, ki nam še niste zaupali svoje telefonske številke, le te pošljete.

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**. 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.

Druge aktivnosti

Okrevanje na morju (Istra) 30. 4. do 3. 5. 2025. Lasten prevoz. Informacije 02 228 23 10 / 064 225 331 - Društvo diabetikov Maribor.

Plavanje

Preverjamo možnosti popusta v Kopališču Pristan in Športnem parku Ruše.

Ekskurzije z Društvom živilskih in prehranskih strokovnih delavcev severovzhodne Slovenije Maribor (Društvom živilcev), praviloma dve spomladi in dve jeseni. Obvestila po sms in elektronski pošti, po telefonu v času uradnih ur.

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!**

IZKAŽITE NAM ZAUPANJE – POSTANITE ČLAN DRUŠTVA ALI OBNOVITE ČLANSTVO V NAŠEM DRUŠTVU

Istočasno ste vi in vaši družinski člani (če prispevate družinsko članarino) člani slovenskega Društva za srce, prejimate 6-7 številčk revije in uživate druge popuste in ugodnosti. **Članstvo in članarino lahko**

tudi podarite – primerno in koristno darilo.

Podprite naša prizadevanja za zdrava srca, skupaj smo in bomo glasnejši, učinkovitejši in prodornejši, vpliv civilne družbe in nevladnih organizacij, ki jim pripadamo pa bo bolj prepoznaven. Pristopna izjava je objavljena tudi na zadnji strani Mariborskega srčnega utripa

Vljudno prosimo, da izberete naše društvo in nam namenite **PO NOVEM 1 % dohodnine, ali vsaj delež %**, kar vas finančno dodatno ne obremenjuje, nam pa pomaga izvesti zastavljene programe. Obiščite nas na Društvu ali pokličite po telefonu za pomoč, obrazec je natisnjen na predzadnji strani Mariborskega srčnega utripa.

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

Pristopna izjava Maribor

Podpisani-a želim postati član-ica

DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE



Ime in priimek:

Datum in leto rojstva: Poklic:

Naslov bivanja:

Zaposlen:

E-pošta: Telefon/GSM:

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

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

Podpis: Datum:

Spoštovane članice in člani!

Skupaj smo močnejši, skupaj lahko premagamo še več ovir!

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



Pristopna izjava



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

Hkrati se želim vključiti (označi):

☐ **v Klub atrijske fibrilacije (Klub AF)**

☐ **v Klub srčnega popuščanja**

☐ **v Klub družinske hiperholesterolemije**

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

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

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

V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ulica/cesta/naselje:

Kraj in poštna številka:

Telefon:

E-pošta:

V Dne Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO Z VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

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

UGODNOSTI ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE V LETU 2025

Vse ugodnosti lahko člani koristijo na podlagi veljavne članske izkaznice in z osebnim dokumentom! Popusta ne morete prišteti drugim popustom.

S pravočasnim plačilom letne članarine za leto 2025 si zagotovite novo člansko izkaznico, s katero boste lahko koristili letošnje ugodnosti.

Člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije vljudo naprošamo, da nam sporočijo svoje elektronske naslove, da jih bomo lahko sproti obveščali o dodatnih ugodnostih in aktivnostih! Celoten seznam ugodnosti najdete tudi na naši spletni strani www.zasrce.si

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

Dalmatinova ulica 10, 1000 LJUBLJANA

Tel.: 01 234 75 50, 01 234 75 55

W: www.zasrce.si

E-naslov: drustvo.zasrce@siol.net

Nudi svojim članom:

- brezplačno prejemanje revije Za srce,
- brezplačno merjenje krvnega tlaka, srčnega utripa, saturacije, telesne teže in obsega pasu ter zdravstveno-vzgojno svetovanje,
- popust pri meritvah v Posvetovalnicah Za srce (holesterol, trigliceridi, sladkor, hemoglobin, enokanalni EKG, pulzni val, gleženjski indeks, venska pletizmografija ...),
- brezplačno včlanitev v klub atrijske fibrilacije, klub srčnega popuščanja in klub družinske hiperholesterolemije,
- brezplačen posvet s kardiologom po telefonu 031 334 334 vsak delovni dan od 8. do 16. ure,
- brezplačna predavanja o preprečevanju srčno-žilnih bolezni,
- brezplačne delavnice,
- organizirano pohodniško-rekreacijsko dejavnost.

VODNO MESTO ATLANTIS

Španska ulica 1, 1000 LJUBLJANA

Tel.: 01 585 21 00 – recepcija, 01 585 21 21 – tajništvo,

W: www.atlantis-vodnomesto.si

E-naslov: vodnomesto@btc.si

- 10 % popust na 3-urne ali celodnevne bazenske vstopnice ob predložitvi članske izkaznice. Popust velja le na imetnika kartice. Svet doživetij obratuje vse dni v tednu od 9.00 do 20.00. Termalni bazen pa od ponedeljka do četrтка od 9. do 12. ure, razen v primeru praznika. Preostali čas je Termalni bazen mogoče koristiti le z vstopnico za Wellness.

ŠPORT LJUBLJANA, KOPALIŠČE TIVOLI

Celovška cesta 25, 1000 LJUBLJANA,

Tel.: 01 430 66 68

E-naslov: info@sport-ljubljana.si

- 10 % popusta na redne cene vstopnic za kopališče Tivoli.

Popusti se ne seštevajo.

Velja ob predložitvi izkaznice pred plačilom rekreacije, kasnejših reklamacij ne upoštevamo.

TERME SNOVIK

Snovik 7, 1219 Laze v Tuhinju

Tel.: 01 83 44 220

W: www.terme-snovik.si

E-naslov: recepcija@terme-snovik.si

- 15 % popust na redne kopalne karte, razen na prenosljive vstopnice, darilne vrednostne bone in paketno ponudbo,
- 15 % popust na vse wellness storitve (masaže, savne, kozmetične storitve, fizioterapijo, kneipp storitve),
- 10 % popust na aktualno ponudbo za bivanje ali zajtrk v restavraciji / zajtrkovalnici Potočka. (Popust ne velja za kosila ali večerje).

Popust velja na redne cene (ne na doplačila), popusti se ne seštevajo, veljajo pa za člane društva in njihove ožje družinske člane (mož/žena, partner/partnerica, otroci).

TERME KRKA, d.o.o.

Tel.: 08/205 03 00

W: www.terme-krka.si

E-naslov: booking@terme-krka.eu

Terme Dolenjske Toplice, 8350 DOLENJSKE TOPLICE

- 5 % popust na storitve namestitve in zdravstvenega programa.

Terme Šmarješke Toplice, 8220 ŠMARJEŠKE TOPLICE

- 5 % popust na storitve namestitve in zdravstvenega programa.

Talaso Strunjan, 6320 PORTOROŽ

- 5 % popust na storitve namestitve in zdravstvenega programa.

Popusti veljajo na individualne cene storitev iz rednega cenika, popust ne velja za programe in akcijske cene.

Naročniki lahko uveljavljajo popust samo z veljavno člansko izkaznico ali drugim dokazilom o članstvu.

Skupni seštevek vseh popustov lahko poleg zgoraj navedenih popustov, vključuje še dodatni 10 % popust za upokoјence na storitve namestitve nad 5 dni.

Za skupinsko organizirane oddihe v Termah Krka nudimo članom društva, ki bivajo vsaj 5 dni in jih je v skupini najmanj 20, posebne skupinske cene in brezplačni prevoz do zdravilišča in nazaj (brezplačen prevoz velja za Terme Dolenjske Toplice in Terme Šmarješke Toplice, za Talaso Strunjan velja brezplačen prevoz mogoč ob minimalnem številu dni bivanja 7). Termin oddiha in pogoje za skupino dogovorita skrbnik kupca Term Krka in predstavnik društva.

THERMANA LAŠKO

Zdraviliška cesta 6, 3270 LAŠKO v Zdravilišču Laško

Tel.: 03 734 57 71 ali v Termalnem Centru Thermiana Park Laško tel.: 03 734 89 00

W: www.thermana.si

E-naslov: info@thermana.si

Thermiana Laško nudi popuste na količinske nakupe kopalnih kart in drugih storitev:

- enkratni nakup 10 ali več storitev 10% popust
- enkratni nakup 50 ali več storitev 15% popust
- enkratni nakup 100 ali več storitev 20% popust
- enkratni nakup 500 ali več storitev 25% popust

Količinske nakupe darilnih bonov za storitve lahko opravite tudi preko njihove spletne trgovine na povezavi <https://www.thermana.si/sl/darilni-boni>

V ponudbi najdete 10% popust za vse upokoјence na vstopnice za bazen in bazen+savna

LIFECCLASS HOTELS & SPA

Obala 33, 6320 PORTOROŽ

Tel.: 05 692 9001

W: www.lifeclass.net

E-naslov: booking@lifeclass.net

- 10 % popust na bivanje med tednom (od nedelje do četrтка) v hotelih: Grand Hotel Portorož 4*, Wellness Hotel Apollo 4*, Hotel Riviera 4*, Act-ION Hotel Neptun 4*, Hotel Mirna 4*,
- 10 % popust pri koriščenju termalnih in wellness storitev v Termah Portorož – rezervacije v naprej glede na razpoložljivost.

Popusti veljajo tudi za spremljevalce v isti sobi. Popusti za dodatne osebe veljajo po rednih pogojih hotelov.

Popust velja na redne cene in se ne seštevata z ostalimi morebitnimi popusti.

TERME TOPOLŠICA

Topolšica 77, 3326 TOPOLŠICA

Tel.: 03 896 31 00

W: www.term-topolsica.si

E-naslov: info@term-topolsica.si

- 15 % popust na dnevno in 3-urno vstopnico za bazene.

Popusti veljajo na cene po veljavnem ceniku. Popusti se ne seštevajo in ne veljajo za storitve, ki so že v akciji.

Popusti veljajo izključno za člane, ki se ob nakupu vstopnice izkažejo z veljavno člansko izkaznico in osebnim dokumentom.

MEDICAL CENTER ROGAŠKA

Zdraviliški trg 9, 3250 ROGAŠKA SLATINA

Tel.: 03 811 70 15

W: www.rogaska-medical.com

E-naslov: info@rogaska-medical.com

- 20% popust na masaže, storitve balneo- in fizioterapije ter kozmetične storitve,
- 10% popust na storitve magnetne resonance,
- 10% popust na zobozdravstvene storitve.

Članom bomo ugodnosti priznali na podlagi članske izkaznice.

RIMSKÉ TERME

Terme Resort d.o.o., Toplice 10, 3272 Rimske Toplice, Slovenija

Tel.: 03 574 20 95, 051 600 278

W: www.rimske-terme.si

Popusti na storitve se priznajo, na hotelski recepciji, recepciji Wellness centra oziroma medicinskega centra.

Vsak član sam plača naročene storitve v hotelu.

- 15 % popust na vse individualne storitve v Medicinskem centru Valetuda (ne velja na pakete in samoplačniške posvetovalnice),
- 15 % popust na aktualne pakete namestitve v Rimskih termah (razen paket za seniorje). Ob rezervaciji nočitev potrebno sporočiti, da se koristi omenjeni popust,
- 20 % popust na masažne storitve, beauty storitve in kopeli v Wellness centru Amalija (vse dni v tednu),
- 20 % popust na vstop v Deželo savn Varinia (velja za 3-urne in celodnevne vstopnice, od ponedeljka do četrтка, prazniki so izključeni. Popust ne velja na večerno vstopnico po 18. uri),
- 30 % popust na redno ceno kopalne karte (velja za 3-urne in celodnevne vstopnice, od ponedeljka do četrтка, prazniki so izključeni. Popust ne velja večerno vstopnico po 18. uri).

Ugodnosti veljajo za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije ob predložitvi dokazila o članstvu (izkaznica).

Popusti na storitve se priznajo, na hotelski recepciji, recepciji Wellness centra oziroma medicinskega centra.

Vsak član, sam plača naročene storitve v hotelu.

Termin ugodnosti: do 28.12.2025

PULZ – PODJETJE ZA SERVISIRANJE MEDICINSKE OPREME, STORITVE IN TRGOVINA

Miklošičeva 24, 1000 LJUBLJANA

Tel.: 01 433 10 43

- 10 % popust pri cenah storitev,
- 10 % popust pri nabavi novih merilnikov krvnega tlaka.

HARTMANNplus –**Specializirana trgovina z medicinskimi pripomočki**

Nahaja se v poslovnem centru FENIX, na Letališki cesti 29c, v Ljubljani (v neposredni bližini severne in vzhodne obvoznice ter blizu nakupovalnega središča BTC City)

Tel.: 01 54 845 89

W: www.hartmannplus.si

Vsem članom Društva za srce in ožilje nudimo 15 % popust na:

- na vse MoliCare izdelke za zaščito pri inkontinenci (predloge, hlačne predloge, mobilne hlačke,...),
- na negovalni program MoliCare skin (izdelki za čiščenje, zaščito in nego kože),
- na izdelke za oskrbo rane (obloge, povoji, izdelki iz gaze),
- na izdelke za stomo (sistemi za oskrbo stome Dansac),
- na razkužila (za roke, površine in kožo),
- na diagnostiko (merilci krvnega tlaka, termometri).

* Popusti se ne seštevajo. Popust ne velja na zaklenjene cene in izdelke na medicinsko naročilnico, ki jo predpiše zdravnik.

Vabljeni v našo specializirano trgovino, vsak delovnik med 8. in 16. uro.

DIAFIT d. o. o.,

Spodnji Slemen 6, 2352 SELNICA

Tel.: 02 674 08 50

E-naslov: info@diafit.si

Trgovine v Ljubljani:

- Trgovina Diafit Pri Zmajskem Mostu; Petkovškovo nabrežje 29, tel: 01 431 90 40
- Trgovina Diafit Pri dežurni lekarni; Njegoševa cesta 6K, tel: 01 230 63 90

Trgovine v Mariboru:

- Trgovina Diafit Center; Ulica talcev 9, tel: 02 228 64 84
- Trgovina Diafit Pri Bolnišnici; Ljubljanska ulica 1a, tel: 02 330 35 52

Popusti (popusti se ne seštevajo):

- 15 % popust za merilnike krvnega tlaka znamke OMRON, za katere je odobren znak »Priporoča Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije«,
- 15 % popust za OMRON merilnik telesne sestave,
- 15 % popust za števec korakov OMRON za nadzor zdrave aktivnosti,
- 10 % popust za WATERPIK zobno prho in sonično ščetko.

SENSILAB

Brezplačna telefonska številka: 05 923 3215

Spletna stran: <https://www.sensilab.si/sensilab-vital>

E-pošta: sensilab-vital@sensilab.com

V letošnjem letu vam nudimo naslednje ugodnosti:

- 40 % popust na redne cene izdelkov blagovne znamke Sensilab, vključno z vsemi vrstami izdelkov: Omega 3, Veganska Omega, Cellaktiv Q10, OPC, ArteriFAR, kot tudi vsemi izdelki za svetovanje ob meritvah ACT pretočnosti žil.
- Brezplačne meritve ACT pretočnosti žil – naročite se na <https://www.sensilab.si/sensilab-vital>.

Zavedamo se pomena zdravega načina življenja, ki postaja ena izmed temeljnih človekovih vrednot. Število posameznikov, ki si želijo bolj celostnega in prilagojenega pristopa k zdravemu življenjskemu slogu, ki vključuje prehrano, telesno aktivnost in obvladovanje stresa, nenehno narašča. Zato smo k posvetom dodali še meritve preventivne diagnostike, ki omogočajo analizo stanja, napredka in rešitve po meri posameznika.

Meritve preventivne diagnostike uporabljajo neinvazivne metode, razvite s strani zdravnikov, ki takoj prikažejo informativno stanje določenega zdravstvenega problema. Naš cilj je skupaj s posamezniki čim dlje ohraniti odlično počutje in vitalnost, kar naši izdelki na podlagi priznanih kliničnih raziskav tudi zagotavljajo. Posvečamo se vsakemu posamezniku celostno.

Meritev pretočnosti žil s tehnologijo ACT, ki je neinvazivna in ponuja takojšen izvid stanja, omogoča sestavo tretmaja z izdelki za izboljšanje stanja in splošno preventivo.

Popuste lahko izkoristite v trgovini Sensilab Supernova Ljubljana Rudnik ali pokličete na 05 923 3215

Popust v višini 40 % na redne cene Sensilab izdelkov bomo kadar koli upoštevali ob predložitvi članske izkaznice Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije.

MEDIPLUS d.o.o.

Zaloška cesta 40, 1000 Ljubljana

Tel.: 01 54 46 426, GSM: 031 573 090 Fax.: 059 944 864,

W: www.mediplus.si

E-naslov: info@mediplus.si

Za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije nudimo v specializirani trgovini z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki Mediplus:

- Anatomska obutev za delo in prosti čas blagovnih znamk Mediwalk, Grubin, Mubb, Futti, Birkenstock, Terlik Sabo, Muya 10 % popust,
- Varomed, Rekordsan in Waldlaufer specialna obutev za diabetike, otekle noge, limfedem, revmatoidni artritis, kladivasti prsti, halux valgus 10 % popust,
- Varomed nogavice za diabetike 10 % popust,
- Bergal ortopedski vložki 10 % popust,
- Swimmates plavalne hlačke-plenice za enkratno uporabo za odrasle otroke in odrasle 20 % popust,
- Scudotex preventivne kompresijske nogavice, opornice, grelni pasovi 20 % popust,
- možnost nakupa Mediplus darilnih bonov.

MEDIPLUS – specializirana trgovina je pogodbeni partner ZZZS, kar nam omogoča izdajo medicinsko ortopedskih pripomočkov na recept. Nudimo pa dostavo le teh na dom po Ljubljani.

Spremljajte nas na FB in INSTAGRAM družbenem omrežju

Ko gre za vaše zdravje sledite oznaki MEDIPLUS-plus za zdravje!

TRGOVINA MEDEX

Miklošičeva cesta 30, 1000 Ljubljana

Tel.: 01 431 61 16

- 20 % popust na vse redne cene izdelkov.

* Popusti veljajo na cene po veljavnem ceniku. Popusti se ne seštevajo in ne veljajo za izdelke, ki so že v akciji, prav tako

ne veljajo za akcijske pakete (2+1, 3+1).
Popusti veljajo izključno za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, ki se ob nakupu izkažejo z veljavno člansko izkaznico in osebnim dokumentom.

VPD, Bled, d.o.o.

Pot na Lisice 4, Bled
Tel.: 04 574 50 70
W: www.vpd.si
E-naslov: info@vpd.si, medika.bled@vpd.si

- 15 % popust na merilnik KT X5 (ROSSMAX),
- 15 % popust na merilnik KT X3 (ROSSMAX),
- 15 % popust na merilnik KT Z1 (ROSSMAX).

Zgoraj navedeni popusti veljajo za nakupe v naših trgovinah Medika.

Ponudba velja za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije v letu 2025.

Poslovne enote:

Medika Celje (ZD Celje), tel: 03 543 43 52
Medika Jesenice (polec bolnišnice), tel: 04 586 12 14
Medika Bolnica (UKC Maribor), tel: 02 300 28 82
Medika Velenje (NC Velenje, Kidričeva cesta 2B), tel: 08 382 49 01
Medika Bled (Pot na Lisice 4), tel: 04 574 50 70

MEDIGO d.o.o.

Gradnikove Brigade 53, 5000 Nova Gorica
Tel.: 05 330 46 10
W: <https://medigo.si>
E-naslov: info@medigo.si

Na naši spletni strani medigo.si ponujamo vsem članom društva Za srce:

- 10 % popust pri nakupu preventivnih kompresijskih nogavic za težave z ožiljem Lady Gloria,
- 10 % popust pri nakupu krem za noge HappyVen,
- 10 % popust pri nakupu pedikurnih in manikurnih aparatov MQ perfect,
- 10 % popust pri nakupu ščipalcev, škarjic, klešč in pilic za nohte,
- 10 % popust na merilnike krvnega tlaka.

Za uveljavitev popusta pred plačilom vnesite promocijsko kodo ZASRCE10.

PROLOCO MEDICO d. o. o.

v trgovini Hrvatski trg 1, Ljubljana
W: www.proloco-medico.si

- 5 % popusta za vse izdelke, ki niso v akcijskih prodajah, ne glede na vrsto plačila (popust ne velja za artikle, ki jih dobijo kupci ob predložitvi naročilnice za medicinski pripomoček v breme ZZZS in za artikle z že določeno fiksno ceno).

OPTIKA PRIMC

Likozarjeva ulica 28, Kranj
Tel.: 04 235 45 70, 041 378 955,
W: www.optikaprimc.com

Nudi:

- 17 % popust pri nakupu novih korekcijskih in sončnih očal, Specialisti za Progresivna stekla; pred nakupom Vam pokažemo kako boste z njimi videli v Vaši dioptriji.
- Brezplačna kontrola vida in meritve očesnega tlaka (predhodna najava po telefonu).
Popusti se ne seštevajo in ne veljajo za storitve, ki so že v akciji, veljajo na cene po trenutno veljavnem ceniku.
Popusti veljajo za člane, ki se ob nakupu izkažejo z veljavno člansko izkaznico in osebnim dokumentom.

CENTER CELOSTNE OSKRBE / CCO, d.o.o., so.p.

Dunajska cesta 63, 1000 LJUBLJANA
Tel.: 040 861 017
E-naslov: info@cco.si

Center Celostne Oskrbe nudi:

- 10 % popust na terapevtske storitve v domačem okolju (zdravstvena nega in oskrba, fizioterapija, delovna terapija) za člane Društva za zdravje srca in ožilja.

ORTOPEDSKI VLOŽKI PO MERI – POPOLN KORAK

Einspielerjeva ulica 6, 1000 Ljubljana Bežigrad
Naročanje in informacije: 031 519 588
W: <https://www.popolnkorak.si/>
E-naslov: info@popolnkorak.si
- 15 % popust na izdelavo ortopedskih vložkov po meri in 3D analizo stopal.

Popusti veljajo na cene po veljavnem ceniku. Popusti se ne seštevajo in ne veljajo za storitve, ki so že v akciji.
Popusti veljajo izključno za člane, ki se ob nakupu vstopnice izkažejo z veljavno člansko izkaznico in osebnim dokumentom.

ARA ZALOŽBA d.o.o.,

Cigaletova 5, 1000 LJUBLJANA
Tel.: 01 231 93 60, 031 307 777
W: www.misteriji.si

Članom Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije nudimo:

- 20 % popust pri nakupu knjige Kako upočasnimo staranje s hrano 1. del, ter brezplačno poštino
- 20 % popust pri nakupu knjige Kako lahko dobro živimo s srčnim popuščanjem, ter brezplačno poštino

Knjigo lahko naročite po telefonu na: 01 231 93 60, 031 307 777. Vse ostale knjige so na voljo na www.misteriji.si.

Zbrala in uredila Sandra Kozjek



SESTAVIL MARJAN ŠKVORC	HRVAŠKI POLITIK (IVO)	SPODNJI DEL NOGE PRI PRAŠČU	NAPRAVA, KI ODDAJA CUREK SVETLOBE	LISTAVEC S KOŠČI- ČASTIM SADOM	MRTVAŠKI ODER (POG.)
VEČ POVEZANIH NAPRAV			4		
PISANA TROPŠKA PAPIGA, ARA				11	
POLITIK (G. ABDEL) DIATONIČ- NA LESTV.	7				



ZA SRCE	NAČIN RAVNANJA, NAVADA	PRIKAZ RODBIN- SKIH ZVEZ	HRVAŠKI SKLADATELJ (KRSTO)	VODO- NOSEC PREDSTAVA Z GIBI						BODEČA RASTLINA	OVCA, BACEK					
ODTISOČEK							TEK NA KRATKE PROGE	GOSPO- DARSKA DEJAVNOST						SLOV. PESNIK ZLOBEC	STARO MESTO V ANDALUZIJI	FILIPINSKO PLEME
TRDA ŽLAHTNA KOVINA (Rh)						RISTO SAVIN		8	PRIPADNIK JUDOVŠKE STRANKE TEREZIJA	15						
BELGIJSKI PEVEC (SALVATORE)			12			MESTO, KJER JE KAJ ODLOMLJENO	PRVOTNA ENOTA RIMSKA BOG. JEZE					6				
BAKTERIJA V OBLIKU KROGLICE		14		DEPARTMA V OSREDNJI FRANCIJI			2				GLAS ČRIČKA HENRY RONO					
TONE VOGRINEC			STARA MAMA	EGIPTOVSKI PISATELJ (JUSUF)					GRŠKI FILOZOF IRANSKO LJUDSTVO						5	
M. IME, INOSLAV	17			PISEC ČLANKOV OSKAR DROBNE							STRIP. LIK: ??? FORD MAJHEN TRS					
JAPONSKO VRHNJE OBLAČILO							DEL (STAR.)				TOMAŽ NOSE GL. MESTO ALBANJE			BRANE OBLAK	PLAČILO ZA POUČE- VANJE	TEHTALEC
ATIŠKI JUNAK IZ GRŠKE MITOLOGIJE							POVRŠINA	STARO- GRŠKO PREROČIŠČE	ZA OSEBO ZNAČILEN PREDMET PREPREKA		16					



LEP MLA- DENIČ IZ GRŠKE MITOLOGIJE								13						ATA OBMOČJE, PODROČJE			10
PREBIVA- LEC REVIR. BERNARDA ŽARN															NIVES HORVAT KRALJ ŽIVALI		
									PRIPRAVN. ZA DUHOVN. ALFI NIPIČ			9					
1													NEMŠKA POPEVKA- RICA				
RASTLINA, KI POTREBUJE OPORO														PRIPADNIK AVAROV		3	

Geslo prejšnje križanke je bilo: »ČAROBNI RDEČI PLODOVI«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Ignac JUNTEZ, Kamnik, Zmaga ANTONČIČ, Sežana, Ana VOLKAR, Novo mesto, Elica ŽAGAR, Škofja Loka, Janez ZORMAN, Ilirska Bistrica. 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 20. marca 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	5	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

11	12	13	14	15	16	17
----	----	----	----	----	----	----

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



Matjaž Javšnik

HOLESTEROL NI KOME- DIJA.

VZEMI
K SRCU
'S!

Oglej si
brezplačno
predstavo.

Skeniraj kodo



www.vzemiksrcu.si

Novartis Pharma Services Inc., Podružnica v Sloveniji, Verovškova ulica 57, 1000 Ljubljana | 790847 | datum priprave april 2024