

ZA SRCE



Letnik XXXIV • št. 3, maj 2025 • cena: 2,70 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



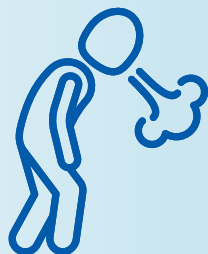
**Ugotavljanje srčno-žilne ogroženosti z ultrazvočnim pregledom
vratnih in dimeljskih arterij • Alopecija kot napovedni dejavnik za razvoj
srčno-žilnih bolezni • Mišice, vadba in prehrana • Vadba za moč**

Simptomi srčnega popuščanja lahko vključujejo:



Nenadno povečanje telesne teže

več kot 1-1,5 kg
v enem dnevu oz 2 ali več
kilograma v 1 tednu.



Zasoplost

ki se pojavlja v
mirovanju, nizki
ravni vadbe, ali med
vsakodnevnimi
aktivnostmi.



Otekanje spodnjih okončin

slabši pretok krvi v
ledvice lahko povzroči
zadrževanje vode, kar
vodi v otekanje gležnjev
in nog.

Literatura: Warning Signs of Heart Failure | American Heart Association; <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/warning-s>

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



**Boehringer
Ingelheim**

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

informacijsko gradivo za javnost
SC-SL-01958
Datum priprave informacije: maj 2025

Poslušati in slišati

Elizabeta Bobnar Najžer



V sodobnem času, ko nas tehnologija povezuje bolj kot kadarkoli prej, hkrati pa posameznika pogosto oddaljuje od pristnega stika z drugim človekom, postajajo teme, kot so medsebojno spoštovanje, kakovostni medosebni odnosi ter sposobnost poslušanja in slišanja, izredno pomembne. Gre za temeljne vrednote, ki omogočajo sožitje, razumevanje in osebno rast tako posameznika kot skupnosti.

Spoštovanje je temelj vseh zdravih medosebnih odnosov. Pomeni priznati vrednost druge osebe kot enakovrednega človeka, ne glede na njen položaj, izobrazbo, prepričanja, kulturno ozadje ali življenjski slog. Spoštovanje se kaže v načinu, kako govorimo drug z drugim, kako poslušamo in kako se vedemo v vsakdanjih interakcijah.

Pomembno je, da se zavedamo, da spoštovanje ne pomeni vedno strinjanja. Ravno nasprotno – mogoče je nekoga spoštovati tudi takrat, ko imamo popolnoma drugačno mnenje. Ključ je v tem, da se zmoremo zadržati pri obsojanju, da prisluhnemo sogovorniku, in da njegovo izkušnjo ali pogled priznamo kot zanj resničnega in pomembnega. To ustvarja varno okolje, kjer se lahko razvijata iskren pogovor in sodelovanje.

Vsak posameznik je del različnih odnosov – v družini, šoli, službi, prijateljstvu, partnerskem življenju. Kakovost teh odnosov močno vpliva na naše duševno zdravje, občutek varnosti, pripadnosti in celo na telesno počutje. Dobri odnosi ne nastanejo sami od sebe, ampak zahtevajo trud, odprtost in pripravljenost za prilagajanje ter rast.

V središču vsakega zdravega odnosa je komunikacija. A ta ni le izmenjava informacij – je tudi sredstvo za povezovanje, izražanje čustev in vzpostavljanje zaupanja. V odnosih, kjer vladata spoštovanje in odprtost, lahko posameznik izrazi svoje misli in čustva brez strahu pred obsojanjem. Le v takem okolju se razvije resnično razumevanje.

Pogosto zamenjujemo poslušanje s slišati. Slišati pomeni zaznati zvoke, besede – je pasivna funkcija naših čutil. Poslušati pa pomeni biti pozoren, prisoten in pripravljen razumeti. Je aktivno dejanje, ki zahteva trud in zavestno odločitev, da sogovorniku posvetimo svojo polno pozornost.

Pristno poslušanje je danes vse redkejše. V naglici vsakdana pogosto čakamo le na svojo priložnost, da od-govorimo, namesto da bi resnično razumeli, kaj nam želi sogovornik povedati. S tem izgubljammo možnost globljega povezovanja, kar lahko vodi v nesporazume, občutek osamljenosti ali celo konflikte.

Ko nekoga zares poslušamo, mu sporočamo: „Zanimaš me. Tvoj pogled mi je pomemben.“ Poleg tega ne pozabimo tudi na izražanje spoštovanja v vsakodnevnih stvareh: s prijaznim pozdravom, zahvalo, potrpežljivostjo v pogovoru, upoštevanjem osebnega prostora in mnenja drugega.

To gradi zaupanje, zmanjšuje napetosti in ustvarja mostove tam, kjer so prej morda obstajale ovire.

Vsi si želimo biti slišani, sprejeti in spoštovani. Tega pa ne dosežemo z zahtevami do drugih, temveč z zgledom – z načinom, kako mi poslušamo, kako spoštujemo, kako gradimo odnose. Le tako lahko kot družba ustvarjamo okolje, kjer se vsak posameznik počuti vrednega in slišnega. V svetu, ki vse preveč stavi na hiter odziv, si vzemimo čas za pristno poslušanje. Morda bomo prav tam našli odgovore, ki jih že dolgo iščemo. ♥

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 *Elizabeta Bobnar Najžer* Poslušati in slišati?

AKTUALNO

- 6 *Franc Zalar* Skupščina društva je ocenila delo v letu 2024
7 *Jasna Jukić Petrovič* Dobrodošli v posvetovalnici za srce v Ljubljani
8 *Nataša Jan* »Brez ledvic si ful drugačen – ali si prepričan, da so tvoje ledvice OK?«
10 *Nataša Jan* Živeti z možgansko kapjo
12 *Združenje za arterijsko hipertenzijo* Preprosta meritev lahko reši življenje

ZNANJE ZA SRCE

- 14 *Aleš Blinc* Ugotavljanje srčno-žilne ogroženosti z ultrazvočnim pregledom vratnih in dimeljskih arterij
16 *Dominik Škrinjar* Alopecija kot napovedni dejavnik za razvoj srčno-žilnih bolezni

SRČIKA

- 18 *Lidija Stenovec* Mali potepuhi

NOVICE O ZDRAVJU

- 20 *Aleš Blinc* Dobre in slabe novice

NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 21 *Matija Cevc* Maščobe in naraščanje debelosti

PREHRANA ZA SRCE

- 22 *Nada Rotovnik Kozjek* Mišice, vadba in prehrana

- 24 *Mia Majer* Kako optimalno sestaviti regeneracijski obrok po intenzivnejši vadbi?

PREDSTAVLJAMO

- 25 *Brin Najžer* Nobelova nagrada za medicino 2002 za odkritja, za odkritja povezana z gensko regulacijo razvoja organov in programirane celične smrti

IZLETNIŠKO SRCE

- 26 *Valentina Vovk* Izlet v Žičko kartuzijo – skok v srednjeveški mir

SRCE IN ŠPORT

- 30 *Vojko Strojnik* Vadba za moč

DRUŠTVENE NOVICE

- 32 Društvene novice
44 Napovednik dogodkov
50 Križanka



Letnik XXXIV št. 3, 31. maj 2025; 2,70 EUR, ISSN 1318-2560

ZA SRCE

ustanovni sponzor društva



Živeti zdravo življenje.

Ustanovitelj in založnik:

Društvo za zdravje srca in ožilja
p. p. 4430,
Dalmatinova 10,
1001 Ljubljana,
TTR: SI 02970-0012437214,
Davčna številka: 87636484,
W: www.zasrce.si

Glavni urednik:

Aleš Blinc

Odgovorna urednica:

Elizabeta Bobnar Najžer
E: bobnarbeti@gmail.com

Področna urednika:

Janez Pustovrh (Srce in šport),
Nada Rotovnik Kozjek (Prehrana
za srce)

Člani uredništva:

Matija Cevc
Nataša Jan
Franc Zalar

Tajnica revije:

Sandra Kozjek

Naslov uredništva:

Za srce, Dalmatinova ul. 10,
p. p. 4430, 1001 Ljubljana
T: 01/23 47 550
E: drustvo.zasrce@siol.net

Oglasno trženje:

T: 01/23 47 550
E: drustvo.zasrce@siol.net

Tisk:

Tiskarna POVŠE,
Povšetova 36 a, Ljubljana
T: 01/43 99 840

Računalniška postavitev in priprava za tisk:

Camera d. o. o.,
Cvetkova ulica 25, Ljubljana
T: 01/420 12 00

Vse pravice pridržane

Naklada: 8.000 izvodov,
tiskano: dan pred izidom

V skladu z zakonom o davku na dodano vrednost (Ur. l. RS, št. 89/98 in 4/99) je v ceno revije vključen 8,5 odstotni davek na dodano vrednost (na osnovi 37. člena Pravilnika o izvajanju zakona na dodano vrednost Ur. l. RS, št. 107/01).

Fotografija na naslovnici:

Srček dobrodošlice pod kozolcem v bližini geometričnega središča Slovenije
(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 *Elizabeta Bobnar Najžer* To listen and to hear?

In a world that places too much value on quick responses, let us take the time for genuine listening. Perhaps that is where we will find the answers we have long been searching for.

ACTUALITIES

6 *Franč Zalar* The Association's Assembly reviewed the activities in 2024

The President of the Slovenian Heart Association, primarius. Matija Cevc, MD, and the Executive Director, mag. Nataša Jan, on the 19th of March 2025 presented the General Assembly with a report on the Association's activities over the past year, accompanied by written materials. They assessed the Association's work as successful.

7 *Jasna Jukić Petrovčič* Welcome to the Heart health consultation room in Ljubljana

The Heart health consultation room in Ljubljana has been operating for 25 years. It offers professional advice and health checks aimed at detecting heart and vascular diseases. The range of preventive health measurements provided is continuously expanding.

8 *Nataša Jan* "You're not you, when you're without kidneys – are you sure your kidneys are OK?"

The Slovenian Heart Association and the Slovenian Association of Patients with Cerebrovascular Diseases have written a report on measures for the prevention of stroke.

10 *Nataša Jan* Living with a stroke

The Slovenian Heart Association participated in raising awareness about the importance of healthy kidneys.

12 *Slovenian Hypertension Society* A simple measurement can save a life

The Slovenian Hypertension Society recommends measuring your blood pressure at least once a year.

KNOWLEDGE FOR THE HEART

14 *Aleš Blinc* Assessing cardiovascular risk with ultrasound examination of the carotid and femoral arteries

Detecting atherosclerotic plaques in the carotid and femoral arteries using ultrasound is a simple and non-invasive method for identifying atherosclerosis in an individual. It also enables a more accurate assessment of their risk for future cardiovascular complications.

16 *Dominik Škrinjar* Alopecia as a predictive factor for the development of cardiovascular diseases

The term alopecia, or excessive hair loss, refers to a disorder or disruption of normal hair growth. It can occur on any part of the body, but most commonly affects the scalp and face.

ROSEBUD

18 *Lidija Stenovec* Little wanderers

"Little wanderers" is an activity designed for pupils who wish to explore their abilities, develop their skills, and strengthen empathy as well as cooperation with peers and the community.

NEWS

20 *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

21 *Matija Cevc* Fats and the rise of obesity

In the contemporary world, an increasing number of people face problems related to being overweight and obese. In Slovenia, in 2020, nearly 60% of the population was overweight or obese, placing Slovenia 8th among the EU countries in terms of the proportion of obese individuals, and 7% above the European average.

NUTRITION FOR THE HEART

22 *Nada Rotovnik Kozjek* Muscles, exercise, and nutrition

Muscles are now recognised as a vital organ. This means that a certain amount of muscle mass is essential for life.

24 *Mia Majerr* How to optimally compose a recovery meal after intense exercise?

After physical exercise, the body regenerates, which requires rest, recovery, and appropriate nutritional support.

PRESENTING

25 *Brin Najžer* The 2002 Nobel Prize in Medicine for discoveries related to the genetic regulation of organ development and programmed cell death

The Nobel Prize in Physiology or Medicine in 2002 was awarded to Sydney Brenner, John Sulston, and Robert Horvitz for their significant discoveries in the field of genetic regulation of organ development and programmed cell death.

THE EXCURSION HEART

26 *Valentina Vovk* A trip to Žiče Charterhouse – A Journey into medieval peace

THE HEART AND SPORTS

30 *Vojko Strojnik* Strength training

Muscles are important organs, making up about 40% of total body mass. Through their activity, they enable movement and influences the function of all other organs and the body as a whole. Muscles are also responsible for metabolism as well as hormonal and immune responses.

NEWS

32 News

50 *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. Matija Cevc, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; Franc Černelič, podružnica za Posavje; Sonja Gobec, podružnica za Dolenjsko in Belo krajino; Neva Hönn, podružnica za Severno Primorsko; 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; Milena Kalan Frančeskin, podružnica za Severno Primorsko; Olga Knez, podružnica Kras; Nada Koncut, podružnica za Severno Primorsko; Hana Lukin, fizioterapevtka, Onkološki inštitut, Ljubljana; prof. dr. Vojko Strojnik, Univerza v Ljubljani,

Fakulteta za šport; asist. Mia Majerr, mag. dietet., Onkološki inštitut Ljubljana, Enota za klinično prehrano; Vida Mokrin Pauer, podružnica za Severno primorsko; Brin Najžer, PhD (Združeno kraljestvo Velike Britanije in Severne Irske), podružnica Ljubljana; Darinka Pavlič Kamien, Podružnica za Ljubljano; Nada Perko, podružnica za Severno Primorsko; mag. Erika Povšnar, predsednica podružnice za Gorenjsko; prim. prof. dr. Danica Rotar Pavlič, dr. med.; Ambulanta družinske medicine, Nova pot 5, 1351 Brezovica pri Ljubljani; izr. prof. dr. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med., Onkološki inštitut, Ljubljana; Lidija Stenovec, prof., OŠ Orehek, Kranj; prof. dr. Vojko Strojnik, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; Dominik Škrinjar, študent 6. letnika Splošne medicine na Medicinski fakulteti Univerze v Mariboru; Marjan Škvorc; Valentina Vovk, Medvode; Franc Zalar, podpredsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije;

Skupščina društva je ocenila delo v letu 2024

Franc Zalar

Predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, prim. Matija Cevc, dr. med., in direktorica mag. Nataša Jan sta skupščini 19. marca 2025 ob pisnem gradivu predstavila poročilo o delu društva v preteklem letu. Ocenila sta, da je bilo delo društva uspešno. Društvo se je držalo svojega poslanstva, program pa smo izvajali v skladu z delovnim načrtom, ki ga je sprejel Upravni odbor društva konec leta 2023.

Med opravljenimi nalogami sta izpostavila izvedbo posameznih projektov, kot sta projekta **Odklop** in **Mladi obračamo svet**.

Posebej sta oba izpostavila tradicionalne prireditve, s katerimi društvo uspešno ozavešča članstvo in širšo javnost o dejavnostih tveganja za bolezni srca in ožilja. To so bile številne javnozdravstvene prireditve ob obeležitvi Evropskega dneva redkih bolezni, Svetovnega dneva ledvic (v povezavi s srcem), Dneva žil, Evropskega dneva ozaveščanja o srčnem popuščanju, Evropskega dneva ozaveščanja o možganski kapi, Svetovnega dneva srca, Svetovnega dneva možganske kapi ter osem novinarskih konferenc, strokovno srečanje o srčnem popuščanju, predavanja v živo po podružnicah in predvsem predavanja po spletu, ki omogočajo spremljanje širšemu poslušalstvu ter objavo posnetkov na društvenem YouTube kanalu. S tem so predavanja trajno dostopna na spletnih medijih društva.

Odmevno je bilo vseslovensko srečanje članic in članov ter prijateljev društva v organizaciji Podružnice za Kras. Poleg tega so podružnice pripravljale številne pohode in izlete za svoje članstvo. V okviru Posvetovalnice za srce in podružnic smo izvedli veliko preventivnih meritev ter uvedli dve novi meritvi (več o tem v poročilu vodje posvetovalnice). Predvsem pa smo svetovali o perečih zdravstvenih temah. Brezplačni telefon je deloval vse dni v letu, na več kot 2000 vprašanj pa je odgovarjal prim. Cevc, dr. med.

Društvo je lani uspešno izvedlo raziskovalni projekt **Koronarna ogroženost na podlagi dislipidemije**, zastavljenega marca 2024 in izvedenega do konca junija, pri 100 udeležencih.

Uredništvo revije Za srce, na čelu z glavnim urednikom prof. dr. Alešem Blicem, dr. med., je poskrbelo za redno izhajanje revije, ki je že dolga leta najboljša vez med članstvom, društvom in stroko, predvsem s področja zdravja srca in ožilja. Več o poročilu si lahko preberemo na spletni strani društva.

Društvo je uspešno sodelovalo z drugimi društvi in združenji (npr. Združenje organizacij pacientov Slovenije – ZOPS, Združenje za kronične nenalezljive bolezni Slovenije, Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije, Zveza društev bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo Slovenije in drugimi) ter se tudi mednarodno povezovalo. Junija 2024 je pripravilo in izvedlo regionalni sestanek **ATTR amiloidoza – "Rijetko srce"**, s sodelujočimi predstavniki združenj bolnikov, aktivnih na področju ATTR amiloidoze, zdravnikov in bolnikov z amiloidozo iz Slovenije, Hrvaške, Srbije, Makedonije ter Bosne in Hercegovine.

Društvo je član EHN (Evropske mreže za srce), direktorica mag. Nataša Jan pa je članica Upravnega odbora EHN, WHF (Svetovne federacije za srce) in drugih mednarodnih organizacij.

Skupščino sta govorca obvestila tudi o tem, da je število članstva ostalo stabilno. Upravni odbor pa je, predvsem zaradi kadrovskih težav dveh podružnic, ti dve ukinil, članstvo pa se je vključilo v delovanje drugih podružnic.

Manj ugodna pa je bila slika finančnega poslovanja v preteklem letu. Društvo je izkazalo presežek odhodkov nad prihodki (izgubo), ki jo je po sklepu skupščine pokrilo v breme društvenega sklada. Ta sklad je rezultat pozitivnega poslovanja v preteklih letih.

Glavni razlog za izgubo tiči v visokih stroških izdajanja revije Za srce, ki so se v zadnjih dveh letih dodatno precej povišali. Le manjši del teh stroškov se krije z oglasi, večinoma pa iz drugih virov, ki pa niso vedno na voljo v zadostni meri. Uredništvo revije je že sprejelo nekatere ukrepe za znižanje stroškov – med drugim uporabo lažjega papirja, združitev dveh zvezkov v enega (revija bo izhajala štirikrat letno, s tremi dvojnimi številkami). Uredništvo pripravlja tudi izdajanje revije v elektronski obliki za tiste bralke in bralce, ki bodo to želeli.

Vsekakor je rezultat poslovanja resno opozorilo, da mora društvo imeti čim več različnih virov financiranja svoje dejavnosti. Večino zbrane članarine (približno tri četrtine) bo društvo tudi v letu 2025 namenjalo za financiranje dejavnosti podružnic.

V skladu z določili zakonov in Statuta društva je poslovanje redno spremljal in nadziral Nadzorni odbor. Skupščina je soglasno podprla poročilo predsednika Nadzornega odbora, Borisa Kurenta. ♥

ŽIVI AKTIVNO!
Odloži telefon!

ZA SRCE
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

DOBER TEK
Slovenija
Nacionalni program za preprečevanje in odkritje
depresij od leta 2019 do 2025

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE
Preventivni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije je projekt
projekta in s sodelovanjem, s št. št. 151-2019-001-0002,
skladno s Statutom in Statutom Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Dobrodošli v posvetovalnici za srce v Ljubljani

Jasna Jukić Petrovič

V Posvetovalnici za srce v Ljubljani ljudje že petindvajset let dobijo strokoven nasvet in meritve, s katerimi ugotavljamo bolezni srca in žilja, ter prijazen in sočuten pogovor. Vsi ljudje so pri nas vedno dobrodošli in lepo sprejeti. Nabor preventivnih zdravstvenih meritev, ki jih izvajamo, se vedno bolj širi.

Pomembno je, da poznamo rezultate opravljenih meritev, saj na ta način spremljamo svoje zdravstveno stanje in hitreje ugotovimo odklone od običajnih vrednosti. Tako lahko pravočasno ukrepamo, če pride do odstopanj, pridobljeni podatki pa so v veliko pomoč tudi zdravniku. Če redno spremljamo rezultate svojih preventivnih zdravstvenih meritev, lažje spremljamo tudi učinkovitost dogovorjenih preventivnih ukrepov ali zdravljenja z zdravili, kadar so ta potrebna.

Preiskave in meritve, ki jih že vrsto let opravljamo, so: krvni tlak (običajen, razmerje med levo in desno roko, povprečje treh meritev, 24-urno merjenje), srčni utrip, saturacija (nasičenost krvi s kisikom), telesna teža, ITM, obseg pasu, enokanalni EKG (za odkrivanje motenj srčnega ritma), gleženjski indeks (za oceno stanja arterij na nogah), venska pletizmografija (za oceno stanja ven na nogah), pulzni val (togost oziroma starost žilja), holesterol, HDL, LDL, trigliceridi, glukoza in hemoglobin (za ugotavljanje slabokrvnosti).

Dve novejši preiskavi, ki ju izvajamo od leta 2024 sta NT-proBNP (srčno popuščanje) in D-dimer (možnost nastajanja strdkov).

Obe preiskavi sta bili dobro sprejeti med ljudmi in jim predstavljata dodano vrednost. Naj ju na kratko opišem.

D-dimer izmerimo, kadar posumimo na možnost nastajanja

krvnih strdkov. Če je rezultat negativen, test izključi prisotnost strdkov oziroma tromboze. Če pokaže zvišane vrednosti, so te lahko posledica globoke venske tromboze, pljučne embolije ter drugih bolezni in stanj, na katere moramo pomisliti: stanje po operaciji, večje poškodbe, opekline, otekline, hematomi, akutna vnetja, okužbe, diseminirana intravaskularna koagulacija, krvavitve, tumorji, bolezni srca, pljuč, ledvic ali jeter ter nosečnost. Resnost stanja je odvisna od višine izmerjenega D-dimerja.

NT-proBNP je marker v krvi, s katerim ugotavljamo srčno popuščanje, spremljamo napredovanje že ugotovljene bolezni ter učinkovitost zdravljenja z zdravili. Pri srčnem popuščanju srce izgublja svojo funkcijo in postaja manj učinkovito. Črpalna sposobnost srca je oslABLJENA, kar se navzven kaže s simptomi, kot so: otekanje gležnjev, stopal, trebuha, zadihanost, sopenje, kašljanje, velika utrujenost, izguba energije, izguba apetita, hitro utripanje oziroma občutek razbijanja pri srcu, motnje srčnega ritma, pogosto in zlasti nočno odvajanje seča ter dnevno nihanje telesne teže.

Višji kot je nivo NT-proBNP, večja je stopnja srčnega popuščanja

V letu 2024 smo pri skoraj 52 % preiskovancev ugotovili marker NT-proBNP, ki je bil višji od referenčne vrednosti 125 µg/L. Od vseh teh, ki so imeli povišan marker, jih je 57,5 % imelo vrednosti višje od 300 µg/L, 15 % pa višje od 1000 µg/L.



Izvid NT-proBNP, markerja za srčno popuščanje



Svetovanje o srčnem popuščanju

Vrsta preiskave:	Delež rezultatov izven referenčnega območja:
Krvni tlak	55,6 %
Srčni utrip	10,5 %
Holesterol	70,3 %
LDL holesterol	53,6 %
HDL holesterol	36,3 %
Trigliceridi	49,8 %
Glukoza	18,7 %
Hemoglobin	21,5 %
NT-proBNP	51,9 %
D-Dimer	32,8 %
EKG	30,1 %
Gleženjski indeks	9,8 %
Venska pletizmografija :	
* čas polnitve ven	39,6 %
* moč venske mišične črpalke	14,2 %
Pulzni val	23,6 %
Ocenjena starost žil	68,3 %
Obseg pasu	57,5 %
Indeks telesne mase	54,5 %
Saturacija	4,2 %

Tabela 1: Delež neustreznih vrednosti posameznih meritev, izmerjenih v Posvetovalnici za srce v Ljubljani v letu 2024.

Večina oseb, ki smo jim izmerili povišan NT-proBNP, tega podatka ni poznala, imeli pa so več kot en simptom srčnega popuščanja.

Ljudje, ki so že imeli postavljeno diagnozo srčnega popuščanja, so prihajali na krvno kontrolo z željo po spremljanju trenda naraščanja markerja v krvi, da bi ob izrazitem poslabšanju pravočasno obiskali zdravnika. Najvišja izmerjena vrednost je bila preko 4000 µg/L, pri čemer oseba še ni imela diagnosticiranega srčnega popuščanja, a so bili fizični videz, počutje in drugi znaki bolezni močno izraženi. Seveda smo osebo nemudoma napotili na pregled k osebnemu zdravniku.

V tabeli so prikazani deleži neustreznih rezultatov oz. izvidov, ki so bili izven referenčnega območja.

Pri vseh meritvah, ki jih opravimo v Posvetovalnici, se rezultat dobi takoj, sledi zdravstveni posvet in pogovor.

Zdravstvene kartice ne potrebujete. Krvne preiskave naredimo iz kapljice krvi (vboj v prst). Za maščobe in sladkor v krvi je potrebno biti na tešče, za ostale krvne meritve ne.

Pri vseh ugotovljenih oz. izmerjenih povišanih vrednostih je vedno potreben še posvet z zdravnikom!

V Ljubljani imamo dve Posvetovalnici za srce. Prva, ki je locirana na Dalmatinovi ulici 10, deluje vse delovne dni v tednu. Druga Posvetovalnica za srce se nahaja na Mačkovi ulici 1, deluje enkrat mesečno ter je dostopna tudi za ljudi z gibalnimi oviranostmi.

**Posvetovalnica za srce,
Dalmatinova ulica 10, Ljubljana, prvo nadstropje.**

Urnik: ponedeljek, torek, četrtek, petek od 9. do 12. ure in sredo od 11. do 15. ure.

Na pregled in strokovni posvet se je POTREBNO NAROČITI:

- e-pošta posvetovalnicazasrce@siol.net
- telefon 01 234 75 55 najlažje nas dobite ob ponedeljkih in petkih med 8.30 in 9.00 uro ter ob sredah med 14.00 in 14.30.

Več informacij na www.zasrce.si v rubriki Posvetovalnica za srce ali v tajništvu Društva za srce 01 234 75 50.

**Posvetovalnica za srce, Skrbovinca oz.
Info točka 65+, Mačkova ulica 1, Ljubljana**

Delovnik: vsako prvo soboto v mesecu od 11. do 13. ure.

Na pregled in posvet se NI potrebno naročiti. Lahko se oglasite spotoma, ko greste mimo tržnice ali Tromostovja. V tej posvetovalnici je možno opraviti osnovne preiskave: krvni tlak, utrip, saturacija, EKG, holesterol, trigliceridi, glukoza, hemoglobin ter strokovno svetovanje.

Prisrčno dobrodošli.



»Brez ledvic si ful drugačen – ali si prepričan, da so tvoje ledvice OK?«

Nataša Jan



Svetovni dan ledvic je vsako leto na drugi četrtek v mesecu marcu, letos smo ga obeležili 13. marca, pod geslom: »BREZ LEDVIC SI FUL DRUGAČEN – ali si prepričan, da so tvoje ledvice OK?«

Delovanje ledvic in srčno-žilnega sistema je tesno povezano, zato so na novinarski konferenci svoja sporočila javnosti zbrala in skupaj podala tri združenja: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije in Slovensko nefrološko. Skupaj spodbujajo javnost k skrbi za zdravje ledvic in srca in k zgodnjemu odkrivanju kronične ledvične bolezni ter s tem preprečevanju številnih zapletov, ki jih ledvične bolezni

povzročajo – kot so srčno-žilne bolezni in prezgodnja smrt.

Ledvične bolezni v začetku povzročajo zelo malo simptomov in težav, zato je potrebno bolnike aktivno iskati v tako imenovanih presejalnih programih za kronične bolezni, ki se v Sloveniji večinoma izvajajo v sklopu družinskih ambulant, v tako imenovanih referenčnih ambulantah.

Akutna in kronična ledvična bolezen

Prim. Matija Cevc, dr. med., predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije je pojasnil, da ločimo akutno in kronično ledvično bolezen. Akutna nastane hitro – lahko že v nekaj urah in jo sproži večinoma nek nenaden dogodek, kot je npr. hujša bolezen, kot je sepsa, šok, težka operacija, velika krvavitev. Kronična ledvična bolezen pa pomeni postopno napredujoče in nepovratno slabšanje ledvičnega delovanja, ki ga lahko povzročajo različne ledvične bolezni, kot so ledvični kamni oz. zapora odtekanja seča iz ledvice ali pa vnetja, kot tudi druge bolezni npr. sladkorna bolezen, zvišan krvni tlak, ateroskleroza, debelost, nekatera zdravila, npr. protibolečinska zdravila, ali pa preiskave s kontrastom. Dejstvo je tudi, da je kronična ledvična bolezen tesno povezana z nezdravim življenjskim slogom.

Kronično ledvično bolezen ima vsak deseti odrasel prebivalec

Ocenjuje se, da jo ima na svetu več kot 500 milijonov odraslih oseb, v Sloveniji pa naj bi jih bilo okoli 180.000. Ker okvara ledvic praviloma ne boli, se pogosto zgodi, da te bolezni ne prepoznamo. Zato moramo biti na okvaro ledvic pozorni zlasti pri osebah z boleznimi, jo povzročajo – pri osebah s srčnim popuščanjem, pri sladkornih bolnikih, osebah z zvišanim krvnim tlakom, z ledvičnimi kamni, s povečanjem prostate, pogostimi vnetji sečil pa tudi pri kadilcih in debelih ipd.

Ker kronična ledvična bolezen poteka prikrito, so potrebne pravočasne preiskave, da jo čim prej odkrijemo.

Pomemben znak, ob katerem moramo pomisliti na ledvično bolezen, je penjenje seča – eden prvih znakov ledvične bolezni so namreč beljakovine v seču, ki povzročajo penjenje. Na ledvično bolezen, navadno na že bolj napredovalo, moramo pomisliti tudi takrat, ko bolnik pove, da je bolj utrujen in brez energije, ima slabši tek. Neredko tudi tožijo o nespečnosti in srbenju kože, začnejo zjutraj otekati okoli oči in proti večeru v goleni. Ponoči velikokrat hodijo na vodo.

Kronične ledvične bolezni ne moremo pozdraviti, lahko pa upočasnimo njeno napredovanje in tako preprečimo dokončno odpoved ledvic. Pomembno je sodelovanje bolnika pri zdravljenju, redna telesna vadba ali vsaj hoja, vzdrževanje primerne telesne teže, opustitev kajenja tobaka, pri prehranjevanju moramo upoštevati priporočila mediteranske prehrane in načina življenja, zadostno pitje vode, čim več jejmo zelenjave in sadja ter malo mesa. Izogibati se je treba soli, kar vpliva na normalizacijo krvnega tiska in se voda ne bo zadrževala v telesu.

Srčno-žilne bolezni so dejavnik tveganja za razvoj kronične ledvične bolezni

Izr. prof. dr. Andreja Marn Pernat, spec. nefrologije in interne medicine, predsednica Slovenskega nefrološkega društva je opozorila, da dobra polovica bolnikov s srčnim popuščanjem zboli za kronično ledvično boleznijo. In obratno, s slabšanjem ledvičnega delovanja se za dva do štirikrat poveča pojavnost srčnega popuščanja. Pri bolnikih s sladkorno boleznijo je najpogostejši zaplet kardiorrenalna bolezen, ki se razvije pri dobri tretjini bolnikov. Delno je temu tako, ker imajo srčne in ledvična bolezen enake vzroke za nastanek, kot so sladkorna bolezen, visok krvni tlak, zvišan holesterol, debelost in drugi, pa tudi zato, ker sta srce in ledvica medsebojno tesno povezana in obolevnost enega organa poslabša delovanje drugega organa.

Pomembno je, da čim prej odkrijemo bolnike z ledvičnim obolenjem, saj s pravočasnim zdravljenjem zelo upočasnimo napredovanje kronične ledvične bolezni. Z ohranjanjem ledvičnega delovanja lahko preprečimo marsikatero prezgodnjo smrt zaradi srčno-žilnega zapleta, saj veliko bolnikov umre v času napredovale kronične ledvične bolezni še preden dočaka dializo ali presaditev ledvice.

Kronično ledvično bolezen moramo čimprej odkriti

Ker kronična ledvična bolezen dolgo časa poteka tiho in brez simptomov, večina oseb ne ve, da so ledvični bolniki, zato jih moramo iskati aktivno s pomočjo presejalnih programov za kronične bolezni, ki se v Sloveniji večinoma izvajajo v sklopu družinskih ambulant, v tako imenovanih referenčnih ambulantah. Odkrivanje je enostavno, z laboratorijskim pregledom krvi in seča. V krvi določimo koncentracijo kreatinina in izračunamo hitrost glomerulne filtracije, v urinu preverimo prisotnost beljakovin in eritrocitov. Pri bolnikih nad 40 let, ki imajo prisoten vsaj en dejavnik tveganja za kronično ledvično bolezen, kot so sladkorna bolezen, arterijska hipertenzija, preboleli srčni infarkt ali možganska kap, srčno popuščanje in druge srčno-žilne bolezni, ali imajo ponavljajoče se sečne kamne, so debeli in morda celo kadilci, oziroma imajo v družini bližnjega svojca z genetsko ledvično boleznijo ali ledvično odpovedjo, moramo opraviti preiskavi krvi in urina enkrat letno.

Ker je danes na voljo več zdravil, s katerimi lahko uspešno zdravimo kronično ledvično bolezen in zaviramo napredovanje ledvične bolezni, je postalo še bolj pomembno, da te bolnike odkrijemo čim prej, saj je zgodnje zdravljenje bistveno bolj uspešno od poznega. Sama od sebe se ledvična bolezen ne zaustavi.

Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije nudi podporo bolnikom in njihovim svojcem, da bi čim lažje premagovali težave ledvične bolezni in zdravljenja, ter da bi še naprej živeli čim bolj dejavno življenje. Če človeku odpovedujejo ledvice, doživlja stisko in stresno spremembo življenja. Navaditi se mora na nov način življenja, katerega tempo narekujejo slabšanje ledvičnega delovanja in morebitno poznejše nadomestno zdravljenje z dializo ali presaditvijo ledvice. Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije ima različne programe, o katerih lahko več preberete na spletni strani ZDLBS: www.zdlbs.si.

Dodatne informacije lahko poiščete na spletnih straneh:

www.svetovnidanledvic.org, www.zadobroledvic.si, www.zasrce.si, www.nephro-slovenia.si. ❤

VIR: Sporočilo za javnost, novinarska konferenca ob svetovnem dnevu ledvic, 11.3.2025, www.zasrce.si

ŽIVI BOLJE!
Teci! Skači! Migaj!

ZA SRCE
Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

DOBER TEK
Slovenija
Nacionalni program o politiki in tekmi
dopisani za leto 2019-2025

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program je namenjen bolnikom s srčnimi in ledvičnimi boleznimi, ki so vključeni v program. Program je namenjen bolnikom s srčnimi in ledvičnimi boleznimi, ki so vključeni v program.

Živeti z možgansko kapjo

Nataša Jan

Svetovna organizacija za možgansko kap opozarja na skrb vzbujajoče napovedi: vsak četrti Zemljan, starejši od 25 let, bo v svojem življenju utrpel možgansko kap. Do leta 2040 se bo število obolelih povečalo za kar 35 odstotkov.

Dobra novica je, da lahko ukrepamo in grožnje teh števil omilimo, o čemer je Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije in Združenje bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo Slovenije (ZCVB) tudi sporočalo na novinarski konferenci ob Evropskem dnevu ozaveščanja o možganski kapi.

V Sloveniji vsako leto na novo zboli okoli 4.400 ljudi, kar pomeni približno 12 novih primerov dnevno. Od te bolezni umre skoraj 2.000 oseb (okoli 800 moških in 1.200 žensk). Pogosto gre za posameznike v aktivnem delovnem obdobju – možganska kap prizadene že četrtno oseb, starih med 18 in 65 let.

Prim. Matija Cevc, dr. med., predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, pojasnjuje, da je možganska kap nenadna motnja v delovanju možganov, ki nastane zaradi nezadostne oskrbe možganovine s krvjo. Do tega pride bodisi zaradi ovire v dotoku krvi v možgane zaradi strdka v žili (ishemična možganska kap – predstavlja 80–85 % vseh kapi) bodisi zaradi krvavitve v možganovino (hemoragična možganska kap).

Dejavniki tveganja za možgansko kap

Možganska kap je tesno povezana z dejavniki tveganja kot je visok sistolični krvni tlak, visok indeks telesne mase, visoka raven glukoze v plazmi na tešče, visok skupni holesterol in nizka stopnja glomerularne filtracije. Ti dejavniki povzročijo kar 71,0 % bremena možganske kapi. **Vedenjski dejavniki** (kajenje, slaba prehrana in nizka telesna aktivnost) predstavljajo 47,0 % bremena možganske kapi, **okoljska tveganja** (onesnaženost zraka in izpostavljenost svincu) pa 37,8 %. Dejstvo je, da dejavniki tveganja skupaj predstavljajo kar 87 % bremena možganske kapi.

Izredno velik vpliv na pojav možganske kapi ima tudi pomanjkanje spanja, velika delovna obremenitev, dolgotrajna delovna obremenitev, nočno delo in svetlobna onesnaženost (svetloba v nočnem času), tudi tista v domačem okolju saj ta močno vpliva na kvaliteto spanca.

Sočasna izpostavljenost več dejavnikom tveganja bistveno poveča ogroženost za kap. Zato je tako pomembno, da se trudimo čim bolj zmanjšati število, izraženost in izpostavljenost dejavnikom tveganja.

Že majhen trud prinaša velike koristi

Odlična je redna telesna dejavnost, pri kateri se srčni utrip in dihanje nekoliko pospešita, vendar še vedno omogoča pogovarjanje s krajšimi prekinitvami in občutek udobja. Takšne aktivnosti so npr. hitra hoja, vrtnarjenje, ples, plavanje, kolesarjenje z zmerno hitrostjo, če se le da v nekoliko višjem tempu in v zdravem okolju, ne ob prometnih cestah, kjer je velika onesnaženost zraka z drobnimi delci.

Prehrana naj temelji na mediteranski prehrani in načinu življenja kar zajema uporabo svežih, lokalno pridelanih sezonskih živil, zlasti sadja in zelenjave kot temeljnih sestavin jedilnika, uživanje polnozrnatih žitaric, uporaba oljčnega olja, izogibanje sladkim pijačam, škrobnim jedem, visoko predelanim živilom kot so npr. suhomesni izdelki. Ne smemo pozabiti tudi, da je prehrana tudi družabni dogodek, ki povezuje ljudi.

Ključni del preventive je zavezanost nekadilstvu (ne smemo pozabiti na t.i. pasivno kadilstvo) ter obvladovanje zvišanega

krvnega tlaka, sladkorne bolezni in motenj v presnovi maščob. S takimi ukrepi si bomo zagotovili zdravo in kakovostno starost.

Ključno je prepoznavanje možganske kapi in hitro ukrepanje

Zato je nujno, da vsi poznamo in prepoznamo možgansko kap ter hitro ukrepamo – pokličemo medicinsko pomoč, kar izrazito zmanjša posledice. Uspešnost zdravljenja je odvisna od hitrega prevoza bolnika v najbližji zdravstveni center saj lahko s hitro pričetim zdravljenjem preprečimo dolgoročne posledice.

Znaki možganske kapi:

G – govor (ali oseba lahko govori jasno in razumljivo?)

R – roka (ali lahko oseba dvigne roko in jo tam zadrži?)

O – obraz (ali se oseba lahko nasmehne? Ali ima povešen ustni kot?)

M – minuta, čas (takoj pokliči 112!)

Če torej pri nekomu opazimo kateregakoli od teh znakov moramo ukrepati takoj.

Možganska kap je res bolezen tisočeri obrazov

Prim. Tatjana Erjavac, dr. med., podpredsednica Združenje CVB Slovenije je povedala, da

z novimi načini zdravljenja rešujemo življenja in zmanjšujemo invalidnost. Kljub temu ostane samo okoli 20 % preživelih po možganski kapi brez posledic. Ne gre samo za ohromelost, motnje govora, asimetričnost obraza. Še več težav lahko povzročajo očem nevidne okvare (kognitivne motnje, utrudljivost, motnje zaznavanja, vedenjske spremembe, idr.).

Hitrost okrevanja po možganski kapi je najintenzivnejša v prvih treh mesecih po nastanku bolezni, vendar je izboljšanje, predvsem funkcijskih sposobnosti, opazno nekako do enega leta po možganski kapi. To nikakor ne pomeni, da se ob redni, dovolj intenzivni vadbi in podpori (na govornem, funkcionalnem, psihološkem področju in drugih področjih) stanje ne more še izboljšati.

Okoli 75 % preživelih se po končanem zdravljenju vrne v domače okolje, kjer breme možganske kapi prevzamejo družinski člani, običajno partnerji. Več kot polovica preživelih potrebuje tudi pomoč pri vsakodnevni dejavnosti. Vloga svojcev pri tej pomoči je še vedno premalo opažena in cenjena. Redkokdaj ob obisku bolnika vprašamo tudi skrbnika, kako se on počuti.

Zaradi želje po poenotenju obravnave možganske kapi v Evropi je bil v letu 2018 pripravljen in v letu 2024 posodobljen akcijski plan za celovito obravnavo možganske kapi do leta 2030. Ključne postavke v segmentu »življenja po možganski kapi« so: zagotavljanje dostopa do rehabilitacije, ki naj bo prilagojena individualnim potrebam bolnikov, nudenje psihološke pomoči in svetovanja, spodbujanje socialne vključenosti in reintegracija bolnikov v skupnost ter delovno okolje, zagotavljanje informacij, izobraževanje ter vzpostavljanje sistemov za spremljanje napredka bolnikov in ocenjevanja učinkovitosti rehabilitacijskih programov. ♥

VIR: Sporočilo za javnost, novinarska konferenca ob Evropskem dnevu ozaveščanja o možganski kapi, 08.05.2025, www.zasrce.si

REŠI ŽIVLJENJE BOLNIKOM Z MOŽGANSKO KAPJO!

PREPOZNAJ ZNAKE GROM

POKLIČI 112



G

GOVOR

Neustrezen,
zaticajoč, slabo
razumljiv govor.



R

ROKA

Šibka
roka
ali noga.



O

OBRAZ

Na obrazu
povešen
ustni kot.



M

MINUTE

Vsaka
minuta
šteje!

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

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

Literatura: Stroke Symptoms and Warning Signs / American Stroke Association; Dostopno na: www.stroke.org/en/about-stroke/stroke-symptoms (zadnji dostop: oktober 2024)



Boehringer
Ingelheim

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

Datum priprave informacije: April 2025
Informacijsko gradivo za javnost

Preprosta meritev lahko reši življenje

Združenje za arterijsko hipertenzijo

Ko se večino časa sicer počutimo dobro, a smo morda kdaj utrujeni ali nas boli glava, to pogosto pripišemo stresu, neprespanosti ali starosti. Redko pomislimo, da bi bil vzrok za to lahko visok krvni tlak. Ker se pogosto ne kaže z opozorilnimi znaki, ga zlahka spregledamo. Redno merjenje krvnega tlaka je zato ena najpreprostejših, a dobrih navad, ki jih lahko vpeljemo v svoje življenje.

Hipertenzija, znana tudi kot visok krvni tlak, prizadene milijone ljudi po vsem svetu. Zvišan krvni tlak ima kar vsak tretji Slovenec, starejši od 25 let. S staranjem prebivalstva narašča tudi pogostost hipertenzije, ki je lahko (ni pa vedno) posledica preveč stresa in slabih navad, kot so nezdravo prehranjevanje, premalo gibanja, kajenje in pitje alkohola.



Pomen zgodnjega odkrivanja hipertenzije

Zgodnje odkrivanje hipertenzije je ključno za preprečevanje resnih zdravstvenih zapletov, kot so **možganska kap, srčni infarkt, srčno popuščanje in odpoved ledvic**. Pravočasno ukrepanje in zdravljenje bistveno zmanjšata tveganje za te zaplete.

Slovensko Združenje za arterijsko hipertenzijo priporoča, da si krvni tlak izmerimo **vsaj enkrat na leto**.

Pomembnost pravilnega merjenja krvnega tlaka

Krvni tlak si lahko izmerimo tudi sami. Pomembno je, da to naredimo pravilno, saj lahko samo tako dobimo natančne rezultate, ki so ključni za pravočasno odkrivanje in učinkovito zdravljenje hipertenzije. Pomembno je upoštevati nekaj preprostih usmeritev.

1. **Umerjen merilnik.** Vsaj enkrat na leto preverimo natančnost merilnika.
2. **Ustrezna velikost manšete.** Uporabimo manšeto, ki ustreza obsegu nadlakti.
3. **Primeren prostor.** Izogibamo se merjenju v hladnem prostoru.
4. **Kajenje, pitje kave, čaja ali alkohola.** Po kajenju ali pitju počakamo vsaj 30 minut.
5. **Počitek.** Pred merjenjem počivamo vsaj 5 minut.
6. **Prazen mehur.** Pred merjenjem opravimo fiziološke potrebe.
7. **Pravilen položaj roke.** Roka je sproščena in podprta ter v višini srca.
8. **Namestitev manšete.** Manšeto namestimo neposredno na kožo.

9. **Pravilna drža.** Med sedenjem se naslonimo na hrbet, nogi nista prekržani.

10. **Tišina.** Med merjenjem smo tihi.

Za natančne rezultate izvedemo dve meritvi in izračunamo povprečje. Če se razlikujeta za več kot 5 mmHg, je potrebna dodatna meritev. Vmes naj mine približno 1 minuta.

PRAVILNA MERITEV JE KLJUČNA ZA DOBER NADZOR KRVNEGA TLAKA.

Kaj storiti, če meritev pokaže višje vrednosti od priporočenih?

Če je krvni tlak višji od 140/90 mmHg, meritev ponovimo. Strokovnjaki svetujejo, da si tlak merimo sedem dni, po tri zaporedne meritve zjutraj in tri zaporedne meritve zvečer. Vrednosti si zapišemo. Če je povprečje še vedno višje od 140/90 mmHg, se o ukrepih posvetujemo z osebnim zdravnikom. Za meritve se lahko dogovorimo tudi v lekarni ali pri osebnem zdravniku.

Kako znižati zvišan krvni tlak?

Prvi korak pri zvišanem krvnem tlaku je sprememba življenjskega sloga, kar vključuje:

- zdravo prehrano,
- redno telesno dejavnost,
- prenehanje kajenja,
- omejitev pitja alkohola in uporabe soli ter
- dovolj spanja.

Če ti ukrepi ne zadoščajo, zdravnik svetuje tudi zdravljenje z zdravili. Za dober nadzor krvnega tlaka je navadno treba kombinirati več zdravil, kar pa ne pomeni nujno tudi več tablet. Veliko učinkovin je namreč združenih v kombiniranih tabletah, kar v primerjavi z zdravljenjem z vsako učinkovino posebej bistveno olajša jemanje. Za vzdrževanje ciljnih vrednosti krvnega tlaka je potrebno redno jemanje zdravil.

CILJ ZDRAVLJENJA JE ZNIŽATI KRVNI TLAK VSAJ POD 140/80 mmHg ALI ŠE BOLJE – POD 130/80 mmHg.

Zgodnje odkrivanje hipertenzije in pravilno ukrepanje omogočata, da zmanjšamo tveganje za zdravstvene zaplete, ki jih povzroči zvišan krvni tlak, ter živimo polno in smo bolj zdravi.

Več informacij, strokovnih nasvetov in ukrepov za znižanje visokega krvnega tlaka je na www.zakajtibijesrce.si. ♥



Visoko ni vedno najboljše.

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

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

**ZA KAJ TI BIJE
SRCE?**



Ugotavljanje srčno-žilne ogroženosti z ultrazvočnim pregledom vratnih in dimeljskih arterij

Aleš Blinc

V zadnjih 30 letih se je starostno standardizirana umrljivost zaradi bolezni srca in žilja zmanjšala za več kot 50 %, kar je posledica boljšega zdravljenja, predvsem pa učinkovitejšega preprečevanja bolezni srca in žil: zmanjšal se je odstotek kadilcev med prebivalstvom, bolje zdravimo arterijsko hipertenzijo in motnje presnove lipidov.

Žal se je trend zmanjšanja obolevnosti in umrljivosti v zadnjih 10 letih znatno upočasnil, k čemur prispeva predvsem naraščanje pogostosti presnovnih bolezni, na prvem mestu sladkorne bolezni tip 2. Če želimo bolezni srca in žilja preprečevati, preden povzročijo srčni infarkt, možgansko kap ali gangreno stopala, moramo pravočasno prepoznati navidezno zdrave osebe, ki so zelo ogrožene, da doživijo žilni zaplet.

Ocenjevanje srčno-žilne ogroženosti s točkovniki, ki upoštevajo starost in spol preiskovanca ter dejavnike tveganja za aterosklerotično srčno-žilno bolezen, odlično deluje na ravni populacije, na ravni posameznika pa lahko zgreši. Klasični dejavniki tveganja, med katere poleg starosti in spola prištevamo kajenje, krvni tlak, aterogeni holesterol (t.i. ne-HDL-holesterol) in morebitno sladkorno bolezen, pojasnijo približno dve tretjini zapletov koronarne bolezni, pri eni tretjini bolnikov s srčnim infarktom pa napovedni točkovniki ogroženosti zgrešijo. Pri teh bolnikih gre bodisi za zmanjšano odpornost na znane dejavnike tveganja ali za vpliv neprepznanih dejavnikov tveganja. Med novimi dejavniki tveganja smo v zadnjih letih prepoznali posebej aterogeno vrsto lipoproteinov Lp(a), pa tudi vpliv počasi potekajočih hematoloških motenj, ki jih imenujemo klonalna hemopoeza nedoločenega pomena.

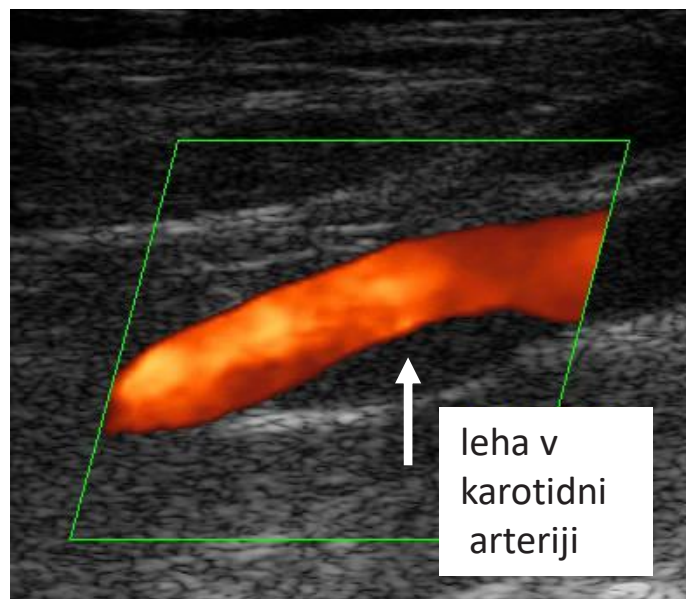
Ali je bolje neposredno ugotavljati začetno aterosklerozo kot zgolj dejavnike tveganja zanjo?

Čedalje bolj se uveljavlja koncept, da poskušamo oceno srčno-žilne ogroženosti na podlagi dejavnikov tveganja dopolniti z neposrednim ugotavljanjem prisotnosti asimptomatičnih aterosklerotičnih oblog. Najbolje raziskana metoda je merjenje kalcinacij v koronarnih arterijah, ki znatno prispeva k opredelitvi posameznikovega tveganja za srčno-žilne zaplete, a zahteva slikanje prsnega koša z računalniško tomografijo in izpostavitve zmerni dozi ionizirajočega sevanja.

Odkrivanje aterosklerotičnih leh v vratnih in dimeljskih arterijah z ultrazvokom je preprost in neinvaziven način za odkrivanje ateroskleroze pri posamezniku, ki prav tako omogoča natančnejšo oceno njegovega tveganja za prihodnje srčno-žilne zaplete. Smernice Evropskega združenja kardiologov za zdravljenje motenj presnove krvnih maščob iz leta 2019 in smernice

za preprečevanje srčno-žilnih zapletov iz leta 2021 prepoznavata prisotnost aterosklerotičnih leh v vratnih arterijah kot znak zelo velike ogroženosti s srčno-žilnimi zapleti. Smernice Evropskega združenja kardiologov za zdravljenje arterijske hipertenzije iz leta 2024 poleg leh vratnih arterij prepoznavajo enak pomen aterosklerotičnih leh ob razcepišču dimeljskih arterij.

Ta priporočila temeljijo na starejših raziskavah, ki so ugotavljala podvojeno srčno-žilno tveganje že ob prisotnosti ene same aterosklerotične lehe na razcepišču vratnih ali dimeljskih arterij. Novejše raziskave ne ugotavljajo več tako izrazitega povečanja srčno-žilnega tveganja, še vedno pa se v prisotnosti lehe v vratni arteriji, ki še ne povzroča žilne zožitve, srčno-žilno tveganje poveča za dobro tretjino glede na izračunano tveganje na podlagi dejavnikov tveganja.



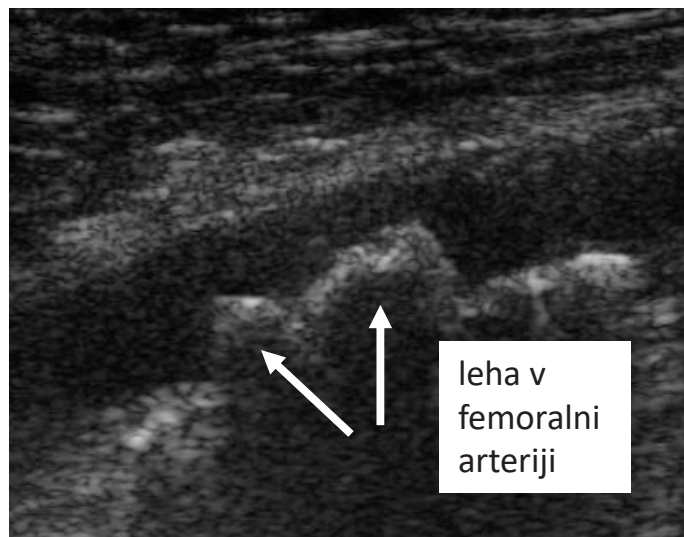
Tveganje za srčno-žilne zaplete

Tveganje za srčno-žilne zaplete je sorazmerno prostornini vseh aterosklerotičnih leh v telesu, ki jo imenujemo aterosklerotično breme. Z ultrazvokom je mogoče dokaj natančno ugotavljati aterosklerotično breme z merjenjem presekov aterosklerotičnih leh ali

njihove prostornine, ciprski raziskovalci pa so z objavo v prestižni kardiološki reviji Journal of the American College of Cardiology leta 2022 dokazali, da enako dobro deluje štetje žilnih razcepišč, na katerih najdemo aterosklerotične lehe. Upoštevali so levo in desno razcepišče vratne (karotidne) arterije in dimeljske (skupne femoralne) arterije, skupaj 4 razcepišča. V 10 letih spremljanja je doživelo srčno-žilni zaplet 3 % oseb, ki ob začetku raziskave na žilnih razcepiščih niso imele aterosklerotičnih leh, 4 % oseb z lehami na enem od razcepišč, 15 % oseb z lehami na dveh razcepiščih, 24 % oseb z lehami na treh razcepiščih in 32 % oseb z lehami na vseh štirih pregledanih razcepiščih. Zaključili so, da je ugotavljanje leh na karotidnih in femoralnih razcepiščih izboljšalo napoved srčno-žilnega tveganja zlasti pri osebah z vmesnim srčno-žilnim tveganjem na podlagi dejavnikov tveganja, ki jih je razporedilo bodisi v manj ogroženo ali bolj ogroženo skupino. Zanimivo je bilo, da so kar pri četrtini oseb z majhno srčno ogroženostjo na podlagi dejavnikov tveganja odkrili aterosklerotične lehe in torej večjo srčno-žilno ogroženost od prvotno napovedane.

Motivacija za sodelovanje pacientov

Številne raziskave so dokazale, da se slabo godi predvsem osebam, ki jim ugotovijo asimptomatično aterosklerozo, a je z zdravljenjem ne uspejo zaustaviti, temveč ateroskleroza napreduje. Pri tem igra ogromno vlogo sodelovanje navidezno zdravih oseb pri preventivnem zdravljenju. Osebam, ki se počutijo zdrave, je dostikrat težko pričeti z jemanjem zdravil za uravnavanje krvnega tlaka in krvnih maščob. Dokazali so, da se sodelovanje pri zdravljenju izboljša, če preiskovancem ob ultrazvočni preiskavi žilja



pokažemo njihove aterosklerotične žilne obloge.

Osebam, pri katerih odkrijemo začetne, asimptomatične aterosklerotične lehe v vratnih ali dimeljskih arterijah, svetujemo intenzivne preventivne ukrepe: zdrav življenjski slog brez kajenja in tveganega pitja alkohola, zdravo prehrano po sredozemskem tipu, redno gibanje, dodatno tudi uravnavanje aterogenega holesterola v krvi v izrazito nizko območje (LDL-holesterol < 1,8, še bolje < 1,4 mmol/l) in krvnega tlaka v normalno območje (< 130/80 mmHg), za kar so potrebna zdravila. Aterosklerozo je mnogo bolje obvladovati, preden povzroči zaplete, kot pa zdraviti posledice srčnega infarkta, možganske kapi ali gangrene stopala. ♥

microlife®

A partner for people. For life.

BP_{B3} AFIB

merilnik krvnega tlaka

Lastnosti:



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



zaznavanje neenakomernega srčnega utripa

Clinically validated
with clinical risk

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

12+
let



DISTRIBUTER ZA SLOVENIJO: Salvus d.o.o., Topliška cesta 100, 49240, Donja Stubica, Hrvaška, info@salvushealth.com, www.salvushealth.com

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

40 YEARS
Since 1981

AFIB
sens

3
MAM

IHB



5 let
garancije

Alopecija kot napovedni dejavnik za razvoj srčno-žilnih bolezni

Dominik Škrinjar

Izraz alopecija ali prekomeren izpad dlak označuje motnjo oz. prekinitev običajne rasti dlak. Lahko se pojavi na kateremkoli delu telesa, a najpogosteje na lasišču in obrazu. Lasje oz. dlake krožijo skozi obdobja rasti, počitka, izpadanja in regeneracije. Večina ljudi kot del tega naravnega procesa izgubi približno 50 do 100 las dnevno.

Kadar je cikel okvarjen zaradi motene rasti las ali hitrejšega izpada, se pojavijo različne spremembe v običajnem vzorcu poraščenosti. Znano je, da alopecija ni le estetski problem, temveč je lahko povezana z različnimi zdravstvenimi tveganji, vključno s koronarno boleznijo srca (KBS). Raziskave v zadnjih desetih letih so pokazale, da obstaja povezava med alopecijo in povečanim tveganjem za KBS ter drugimi dejavniki tveganja za srčno-žilne bolezni, kot so arterijska hipertenzija, dislipidemija in inzulinska rezistenca.



Androgenetska alopecija prizadene do 50 % moških po 40. letu starosti.



Androgenetska alopecija je najpogostejša oblika vzorčne alopecije tudi pri ženskah.

Androgenetska alopecija

Najpogostejša oblika alopecije pri moških je androgenetska oz. androgena alopecija, znana tudi kot »moška plešavost«. Ta oblika vzorčne alopecije se običajno začne z redčenjem las na temenu ali čelu ter se lahko sčasoma razvije v popolno izgubo las na teh predelih. Androgenetska alopecija je povezana z genetskimi dejavniki in hormonskimi spremembami, zlasti z delovanjem dihidrotestosterona (DHT), ki vpliva na folikle las. Pri moških se ta proces pogosto začne v dvajsetih ali tridesetih letih, lahko pa se pojavi tudi kasneje v življenju. Pri ženskah je prav tako najpogostejša oblika vzorčne alopecije prav androgenetska alopecija, ki se povezuje z genetskimi in hormonskimi dejavniki, vendar se na lasišču manifestira nekoliko drugače kot pri moških. Pri ženskah se običajno pojavi kot splošno redčenje las po celotni površini lasišča, pri pa je obod las običajno najmanj prizadet. Ta oblika alopecije se lahko začne že v mladosti, vendar je najpogosteje opazna po menopavzi, ko se raven estrogena zmanjša.

Androgenetska alopecija je tako pri ženskah kot tudi pri moških lahko povezana s psihološkimi težavami, kot so zmanjšana samozavest in anksioznost, kar še dodatno poudarja potrebo po razumevanju in podpori za prizadete posameznike. Raziskave kažejo, da so ženske z alopecijo prav tako kot moški izpostavljene povečanim tveganjem za srčno-žilne bolezni, vendar je njihova stopnja tveganja manj jasna v primerjavi z moškimi. Ženske pogosto trpijo tudi zaradi drugih dejavnikov tveganja, kot so hormonske spremembe med in po menopavzi, ki lahko dodatno vplivajo na zdravje srca in ožilja. Nekatere študije so pokazale, da imajo ženske z alopecijo višje ravni holesterola in krvnega tlaka ter pogosteje trpijo za inzulinsko rezistenco. Vendar pa je raziskav na tem področju še vedno premalo, da bi lahko jasno potrdili ali ovrgli te povezave.

Povezava med alopecijo in koronarno boleznijo srca

Metaanaliza, ki je obravnavala 31 študij z več kot 29.000 udeleženci, je pokazala, da imajo posamezniki z alopecijo 22 % višje tveganje za razvoj KBS v primerjavi s tistimi brez alopecije. Ta raziskava je potrdila prejšnje ugotovitve, da so moški z alopecijo bolj nagnjeni k srčnim obolenjem kot njihovi vrstniki z normalno rastjo las. Povezava med alopecijo in KBS je bila sicer predmet številnih epidemioloških študij v zadnjih šestih desetletjih. Medtem ko so nekatere raziskave poročale o odsotnosti povezave, večina podpira hipotezo, da je izpadanje las povezano z večjim tveganjem za srčno-žilne bolezni. Ugotovljeno je bilo, da imajo posamezniki z alopecijo višje ravni holesterola in krvnega tlaka ter pogosteje trpijo

za inzulinsko rezistenco in presnovnim sindromom. Zanimivo je, da raziskave kažejo, da je tveganje za KBS neposredno sorazmerno povezano z izraženostjo alopecije; večja kot je stopnja izpadanja las, večje je tveganje za razvoj KBS. To nakazuje na potencialno biološko povezavo med temi bolezenskimi stanji, ki bi lahko bila posledica skupnih patofizioloških mehanizmov.

Poleg tega staranje prebivalstva predstavlja dodatno dimenzijo te povezave. Z naraščanjem povprečne življenjske dobe se povečuje tudi število ljudi s simptomi staranja, kot je alopecija. Raziskave so pokazale, da so vidni znaki staranja lahko označevalci pospešenega biološkega staranja, kar povečuje dovzetnost za bolezni srca in ožilja. Nedavna danska študija je pokazala, da ljudje, ki izgledajo starejši od svoje dejanske starosti, pogosto trpijo za slabšim zdravjem srca in ožilja. Zaradi teh ugotovitev postaja jasno, da bi lahko alopecija služila kot pomemben klinični označevalec za prepoznavanje posameznikov z večjim tveganjem za KBS. To bi omogočilo zgodnejše ukrepanje in preventivne strategije za zmanjšanje tveganja srčno-žilnih bolezni pri teh posameznikih. S tem bi lahko izboljšali splošno zdravje srca in ožilja ter zmanjšali obremenitev zdravstvenega sistema zaradi srčnih bolezni.

Dejavniki tveganja za srčno-žilne bolezni pri osebah z alopecijo

Poleg koronarne bolezni srca (KBS) je bila alopecija povezana tudi z drugimi pomembnimi dejavniki tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni. Ti dejavniki vključujejo:

- **Inzulinsko rezistenco:** Ugotovljeno je bilo, da imajo ljudje z alopecijo skoraj petkrat večje tveganje za inzulinsko rezistenco. Inzulinska rezistenca je stanje, pri katerem se celice nepravilno oz. v zmanjšani meri odzivajo na inzulin, kar vodi do povišanih ravni glukoze v krvi in povečuje tveganje za diabetes tipa 2 ter druge presnovne motnje. Povezava med alopecijo in inzulinsko rezistenco lahko nakazuje na skupne patofiziološke mehanizme, ki vplivajo na zdravje srca.
- **Dislipidemijo:** Posamezniki z alopecijo so imeli v povprečju višje ravni skupnega holesterola in trigliceridov. Dislipidemija se nanaša na nenormalne ravni lipidov v krvi, ki lahko vodi do ateroskleroze in posledično poveča tveganje za srčni infarkt in možgansko kap. Visoke ravni LDL („slabega“) holesterola in nizke ravni HDL („dobrega“) holesterola so pri ljudeh še posebej zaskrbljujoče.
- **Arterijsko hipertenzijo:** Raziskave so pokazale tudi, da so posamezniki z alopecijo bolj nagnjeni k povišanemu krvnemu tlaku. Povišan krvni tlak je znan dejavnik tveganja za srčno-žilne bolezni, saj obremenjuje srce in krvne žile ter povečuje tveganje za nastanek za srčni infarkt in možgansko kap.
- **Presnovni sindrom:** Tisti z alopecijo so imeli tudi do štirikrat večje tveganje za razvoj presnovnega sindroma. Presnovni sindrom je kompleksno bolezensko stanje, ki vključuje debelost, arterijsko hipertenzijo, dislipidemijo in inzulinsko rezistenco, kar vse skupaj močno povečuje tveganje za srčne bolezni in sladkorno bolezen.

Možni mehanizmi preko katerih alopecija vpliva na tveganje za srčno-žilne bolezni

Povezava med alopecijo, KBS in dejavniki tveganja za srčno-žilne bolezni še ni povsem razjasnjena. Glavna hipoteza predlaga, da lahko povišane ravni androgenov, ki so povezane z alopecijo, delno pojasnijo to povezavo. Moški z alopecijo imajo namreč večje

število androgenih receptorjev na lasišču in praviloma višje ravni testosterona v serumu. Ker srčno-žilne bolezni bolj pogosto prizadenejo moške, se domneva, da so prosti androgeni v krvi povezani z različnimi vidiki srčno-žilnih bolezni, vključno z ishemičnimi dogodki, z neugodnim lipidnim profilom v krvi, s povišanim krvnim tlakom in s povišano ravno glukoze.

Študije na živalih so pokazale, da androgeni hormoni spodbujajo aterosklerozo z razraščanjem gladkih mišičnih celic v žilah. Kljub tem ugotovitvam pa neposredna povezava med androgeni in srčno-žilnimi boleznimi še ni bila potrjena. Poleg androgenov bi lahko alopecija bila povezana s srčno-žilnimi boleznimi tudi zaradi drugih hormonskih neravnovesij, kot je hiperaldosteronizem, ki igra vlogo pri razvoju alopecije in je pomemben vzrok za arterijsko hipertenzijo. Hiperinzulinemija, še en dejavnik tveganja za srčno-žilne bolezni, lahko vpliva na prekrvavitev lasišča, kar vodi do vazokonstrikcije in zmanjšane prehrane lasnih foliklov. Potrebne so nadaljnje raziskave za razumevanje teh patofizioloških mehanizmov.

Kako življenjski slog vpliva na razvoj alopecije in srčno-žilnih bolezni?

Povezanost med alopecijo in srčno-žilnimi boleznimi je lahko delno odvisna tudi od življenjskega sloga, saj številni dejavniki, kot so prehrana, telesna aktivnost, stres in kajenje, vplivajo na splošno zdravje srca in ožilja ter na tveganje za razvoj alopecije. Nezdrava prehrana, bogata s transmaščobnimi kislinami in enostavnimi ogljikovimi hidrati, lahko prispeva k razvoju dislipidemije in arterijske hipertenzije, kar sta znana dejavnika tveganja za srčne bolezni. Hkrati pa lahko slaba prehrana vpliva tudi na zdravje las in povečuje tveganje za alopecijo. Redna telesna aktivnost je ključna za vzdrževanje zdravega krvnega tlaka in ugodnega lipidnega profila. Pomanjkanje gibanja lahko vodi do debelosti in metabolnih motenj, kar povečuje tveganje za srčno-žilne bolezni in lahko poslabša stanje las. Kronični stres je povezan z različnimi zdravstvenimi težavami, vključno z visokim krvnim tlakom in srčnimi boleznimi. Stres lahko prav tako vpliva na zdravje las, saj lahko sproži izpadanje las ali poslabša obstoječe težave z alopecijo. Kajenje je močan dejavnik tveganja za srčne bolezni, ki škoduje krvnim žilam in povečuje tveganje za aterosklerozo. Hkrati pa kajenje negativno vpliva na zdravje las in lahko prispeva k dodatni izgubi las. Zaradi teh povezav je pomembno razumeti, da življenjski slog igra ključno vlogo pri obeh stanjih – tako pri alopeciji kot tudi pri srčno-žilnih boleznih. Spremembe v življenjskem slogu, kot so pestra in raznovrstna prehrana, redna telesna aktivnost in obvladovanje stresa, bi lahko pripomogle k zmanjšanju tveganja za razvoj obeh težav.

Zaključek

Povezava med alopecijo in koronarno boleznijo srca ter drugimi dejavniki tveganja za srčno-žilne bolezni izpostavlja nujnost celovitega pristopa k obravnavi teh stanj, čeprav mehanizmi, ki jih povezujejo v večji meri ostajajo nepojasneni. Spremembe v življenjskem slogu, kot so uravnotežena in raznovrstna prehrana, redna telesna aktivnost in obvladovanje stresa, lahko pomembno prispevajo k izboljšanju zdravja las kot tudi srca in ožilja. Vsekakor pa so potrebne nadaljnje raziskave za boljše razumevanje teh povezav in za oblikovanje ciljanih ukrepov, ki bi izboljšali kakovost življenja posameznikov z alopecijo in hkrati zmanjšali tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni. ♥



Lidija Stenovec

Foto: Saša Jenko

Mali potepuhi je dejavnost, namenjena učencem, ki želijo raziskovati, kaj zmorejo, razvijati svoje sposobnosti, krepiti sočutje ter sodelovanje s sovrstniki in skupnostjo. Gre za pot osebne rasti, ki jih spodbuja, da postajajo radovedni, odgovorni in samozavestni mladi posamezniki – pripravljeni na vseživljenjsko učenje.

Ideja za dejavnost je zorela dolgo časa in se napajala iz mojih dolgoletnih izkušenj z mednarodnim programom MEPI – Mednarodnim priznanjem za mlade (The Duke of Edinburgh's Award), ki je namenjen mladim med 14. in 25. letom. Slovenija se je programu pridružila leta 1997, sama pa kot mentorica in inštruktorica sodelujem že osemnajsto leto.

Kot učiteljica na razredni stopnji sem dolgo razmišljala, kako bi podobno izkušnjo približala tudi mlajšim učencem – četrtošolcem in petošolcem. Tako se je rodila ideja o **Malih potepuhih** – progra-

mu, prilagojenem njihovem svetu, ki vseeno ohranja bistvo izziva, raziskovanja in osebnega razvoja.

Poučujem v 1. triadi na OŠ Orehek Kranj. Ker sem vedela, da bo uvajanje nove dejavnosti lažje, če me podpre nekdo, ki poučuje učence 2. triade, sem k sodelovanju povabila učiteljico 5. razreda s podružnične šole v Mavčičah. Najina podobna energija in skupne vrednote so bile odlična osnova za sodelovanje – in rezultat ni izostal: v program se je v teh letih vključilo približno 100 učencev četrtega in petega razreda.

B. Veščine ali šport – ustvarjalnost in gibanje

Na drugem področju učenci lahko izbirajo med razvijanjem veščin ali vključitvijo v športne dejavnosti – pomembno je, da se v skupni meri posvetijo eni izmed možnosti vsaj 8 ur. Najprej si učenci izberejo dejavnost, kjer bi želeli pridobiti nova znanja ali spretnosti. Nato si zastavijo cilje, ki jih želijo doseči. Pogosto se odločajo za igranje na glasbeni instrument, petje v pevskem zboru ali šport.



TRI PODROČJA RAZVOJA V MALIH POTEPUHIH

V Malih potepuhih smo si izposodili osnovno strukturo programa MEPI in jo prilagodili mlajšim učencem. Tako otroci sodelujejo na treh ključnih področjih: **prostovoljno delo, veščine oz. šport, in pustolovska odprava**. Vsako izmed njih prispeva k njihovem osebnemu razvoju – na svoj način in s svojimi izzivi.

A. Prostovoljno delo – srce skupnosti

Namen tega področja je, da mladi začutijo, kako dragoceno je, ko prispevajo skupnosti in pomagajo drugim. Hkrati se učijo odgovornosti, sočutja in zaupanja.

V okviru dejavnosti morajo učenci opraviti 8 ur prostovoljnega dela. Odločili smo se za obliko medvrstniške pomoči: učenci pomagajo mlajšim pri učenju branja.





C. Pustolovska odprava – nepozabna izkušnja

Poseben del programa predstavljala pustolovska odprava, ki je za večino otrok nekaj povsem novega in hkrati nepozabnega.

Pred samo odpravo imamo vrsto pripravnih srečanj, kjer se učimo: osnov orientacije, načrtovanja poti, osnov prve pomoči, o primerni opreми za odpravo, postavljanja šotora, kuhanja.

V svojih nahrbtnikih nosijo hrano, oblačila, spalno vrečo in podlogo za spanje. Šotore in opremo za kuhanje pa z učiteljico predhodno pripeljeva na dogovorjeno mesto.

Odprava je doslej potekala na dveh trasah:

1. Škofja Loka – Križna gora – Planica – sv. Jošt – Stražišče,
2. dolina Ločnice – sv. Jakob mimo sv. Katarine – Topol – turistična kmetija

»Hodili smo ob potoku. Ko sem hodila, sem gledala kamne, da ne bi nerodno stopila. Tam je bila palica, na katero sem se hotela opreti, a me ni zdržala in sem padla v vodo. Bilo je smešno!«

»Zabavno je bilo, ker sva bili skupaj s prijateljico in smo jedli borovnice«

»Meni je bilo ful dobr, ker smo prespali v šotorih.«

»Najbolj všeč mi je bilo, ko smo šli na odpravo, da smo sami skuhali večerjo in smo lahko izbrali, kar smo hoteli.«

Gonte – koča na Govejku – Ločnica.

Za mnoge učence je odprava nekaj popolnoma novega – nekateri še nikoli niso prespali v šotoru, kaj šele kuhali obrok v naravi. Noč v šotoru z vrstniki je zanje pravo doživetje. Ganljivo je opazovati, kako skrbijo drug za drugega, si pomagajo, se bodrijo in izkazujejo sočutje.

Za uspešno opravljen program učenci prejmejo priznanja – vendar je njihova največja nagrada vse, kar na tej poti doživijo, osvojijo in postanejo.

Otroci dobijo neprecenljive izkušnje in

osvojijo znanja, ki jih pri rednem pouku ne bi. Krepijo samozavest, samostojnost, sodelovanje, empatijo, komunikacijske veščine, vztrajnost in številne druge kompetence, ki jim bodo v življenju izjemno koristile. Povratne informacije otrok in staršev so izjemno pozitivne.

Zato lahko z gotovostjo rečem: ta pozitivna izkušnja ni obogatila le otrok, temveč tudi naju z učiteljico. V prihodnje bova z dejavnostjo zagotovo nadaljevali – kajti z mladimi rastemo in se razvijamo tudi učitelji. ♥



Dobre Slabe

novice

Glukozamin koristi ledvicam bolnikov s sladkorno boleznijo

Glukozamin je prehransko dopolnilo, ki ga mnogi uporabljajo za lajšanje sklepnih bolečin ob osteoartrizi. V Britanski raziskavi je med 21.171 diabetiki dobrih 14 % redno jemalo glukozamin. Ti preiskovanci so imeli za približno 13 % manjše tveganje za okvaro drobnega žilja ledvic kot vrstniki s primerljivimi dejavniki tveganja (indeksom telesne mase, telesno dejavnostjo, kajenjem in prehranskimi navadami). Avtorji raziskave diabetikom predlagajo uživanje glukozamina, seveda pa bodo potrebne dodatne raziskave za potrditev njegove učinkovitosti. (vir: *Nutrition & Diabetes* 2025, 15: 12)

Zapiranje avrikule levega preddvora ob ablaciji atrijske fibrilacije lahko nadomesti antikoagulacijsko zdravljenje

Ker se atrijska fibrilacija lahko ponovi kljub ablaacijskemu posegu (električni osamitvi pljučnih ven, od koder izvira večina impulzov, ki prožijo atrijsko fibrilacijo), je po posegu še naprej priporočeno antikoagulacijsko zdravljenje. Raziskava, ki je zajela 1.600 bolnikov po ablaciji atrijske fibrilacije, je dokazala, da je sočasno zapiranje avrikule levega preddvora (»mrtvega rokava«, od koder izvira večina strdkov levega preddvora) enakovredno antikoagulacijskemu zdravljenju glede preprečevanja možganske kapi, povzroča pa manj krvavitev. (vir: *N Engl J Med* 2025; 392: 1277-87)

Uskladitev obrokov z biološko uro koristi srcu in žilam

Osebe, ki opravljajo nočno delo imajo spremenjen bioritem in povečano tveganje za razvoj koronarne bolezni. Mladi, zdravi odrasli, ki so v eksperimentalnem okolju ostajali budni in delali ponoči, so izkazali boljše delovanje srca in žil, kadar so zaužili obroke hrane preko dneva, ko je bilo telo še prilagojeno na budnost, kot pa ponoči, ko je bilo telo pripravljeno na počitek. Uživanje hrane podnevi je kljub nočnemu vedenju ohranilo zaščitne učinke vagusa na srčno frekvenco in preprečilo škodljive učinke vedenja na žilni endotelij. (*Nature Communications* 2025; 16: 3186)

Uvajajo standardizirane protokole ultrazvočnih pregledov žil za odkrivanje zgodnje ateroskleroze

Spoznavamo velik pomen zgodnjega odkrivanja asimptomatskih aterosklerotičnih leh v arterijah, o čemer pišemo v posebnem članku v tej številki. Špansko združenje za interno medicino in Špansko združenje za hipertenzijo sta objavili skupni protokol žilne ultrazvočne preiskave za odkrivanje zgodnje ateroskleroze, ki zajema pregled razcepišč vratnih in dimeljskih arterij ter pregled trebušne aorte. Preiskavo priporočajo bolnikom z vmesnim tveganjem za srčno-žilne zaplete glede na točkovnike, ki upoštevajo dejavnike tveganja. (vir: *Rev Clin Esp (Barc.)* 2025; 225: 223-30)

Povišana raven kortizola je pogost razlog slabe odzivnosti sladkorne bolezni tipa 2 na zdravljenje

Povišana raven kortizola ne nastopa le v obliki klasičnega Cushingovega sindroma, ampak dostikrat prikrito. Kar pri četrtini bolnikov s sladkorno boleznijo tip 2, ki so imeli izrazite težave z uravnavanjem ravni krvnega sladkorja, so ugotovili pretirano izločanje kortizola, ki ni bilo odzivno na zaviranje z deksametazonom. Pri tretjini teh bolnikov je računalniška tomografija pokazala vozličje v skorji nadledvične žleze. Avtorji raziskave priporočajo testirati delovanje skorje nadledvične žleze pri vseh diabetikih, ki imajo vztrajne težave z uravnavanjem krvnega sladkorja. (vir: *Diabetes Care* 2025; doi: 10.2337/dc24-2841.)

Metilensko modrilo ni čudežno zdravilo

Spletni vplivneži v zadnjem času predstavljajo metilensko modrilo kot učinkovino, ki spodbuja kognitivne sposobnosti in zavira staranje. Kemijsko gre za metiltionijev klorid, ki deluje kot reducent in ga v medicini uporabljamo za zdravljenje zastrupitve z nitriti, ki povzročijo okvaro hemoglobina (methemoglobinemijo). Metilensko modrilo je lahko nevarno za osebe, ki uživajo antidepresive, zelo pogosto pa povzroča slabost, bruhanje in drisko. Strokovnjaki odsvetujejo uživanje metilenskega modrila na lastno pest. (vir: www.medscape.com/viewarticle/methylene-blue-miracle-cure-or-dangerous-trend-2025a1000812)

Kronični stres zavira imunski sistem in pospešuje razraščanje raka dojke

Pri 121 ženskah z rakom dojke so ugotavljali povezavo med subjektivno zaznavo stresa in socialne izključenosti ter objektivno izraženimi kazalci delovanja imunskega sistema in izražanja mutiranih genov v rakavih celicah. Stopnja občutenega stresa in socialne izključenosti je korelirala s kazalci vnetja, slabšim delovanjem imunskih celic proti rakavih celicam in večjim izražanjem rakavih genov. Raziskovalci opozarjajo, da je pri obravnavanju raka dojke zelo pomembno bolnicam nuditi tudi psihološko in socialno pomoč. (vir: *JAMA Network Open* 2025; 8:e2459754)

Klonalna hemopoeza lahko pospešuje rast solidnih tumorjev

Klonalna hemopoeza pomeni razraščanje skupine gensko identičnih krvničk (klona), do česar pride zaradi pridobljene mutacije matične krvotvorne celice. Pogostost klonalne hemopoeze s starostjo narašča in med drugim predstavlja dejavnik tveganja za pospešeno aterosklerozo. Pri bolnikih z rakavimi tumorji in sočasno klonalno hemopoezo so mutirane krvotvorne celice pogosto vraščale v tumorje in pospeševale njihovo rast. (vir: *N Engl J Med* 2025; 392:1594-608) ♥

Maščobe in naraščanje debelosti

Matija Cevc

Vprašanje *

Spoštovani

Slišal sem, da je v Sloveniji zelo veliko odraslih z zvišanjem maščob v krvi. Ali je to kaj povezano s naraščanjem debelosti. Kako prekomerna telesna teža in debelost vplivata na zvišane vrednosti maščob v krvi ter kakšne so možnosti učinkovitega obvladovanja teh zdravstvenih tveganj med prebivalstvom?

Op.:* Vprašanje je bilo poslano po elektronski pošti in je le delno lektorirano.

Odgovor

V sodobnem svetu se vse več ljudi sooča s težavami prekomerne prehranjenosti in debelosti. Tako je bilo v Sloveniji leta 2020 čezmerno hranjenih in debelih skoraj 60 % prebivalcev (39,2 % čezmerno hranjenih in 19,5 % debelih) s čimer se Slovenija uvršča na 8 mesto med državami EU po deležu oseb z debelostjo in je za 7 % nad evropskim povprečjem.

Prekomerna prehranjenost nastane, ko vnos energije v telo (prehrana) presega porabo (telesna dejavnost), kar vodi v kopičenje telesnih maščob. Dolgotrajno neravnovesje privede do prekomerne prehranjenosti, ki jo opredelimo z indeksom telesne mase (ITM) 25-30 kg/m² in sčasoma do debelosti (ITM nad 30 kg/m²). K debelosti prispevajo nezdrav življenjski slog, sedeče delo, pomanjkanje gibanja ter pretirano uživanje procesiranih živil, nasičenih maščob in sladkorjev.

Debelost ni le estetski ampak zlasti zdravstveni problem, saj povečuje tveganje za številne bolezni, zlasti srčno-žilne. Tako se tveganje za nastanek srčno-žilne bolezni pri debelih moških poveča za 46 % in ženskah za 64 %, za povišan krvni tlak pa kar za 2,2-krat pri moških in za 2,75-krat pri ženskah. 90 % sladkornih bolnikov je prekomerno prehranjenih ali debelih! Prekomerna telesna masa je povezana s povečanim tveganjem za raka na vsaj 13 anatomskih mestih. Debelosti pripisano breme raka med prebivalstvom je 11,9 % pri moških in 13,1 % pri ženskah.

Niso pa vse vrste debelosti enako nevarne. Najbolj škodljiva je tako imenovana trebušna (visceralna) debelost, pri kateri se maščobna tkiva kopičijo zlasti okoli notranjih organov. O taki debelosti govorimo, ko je obseg pasu pri moških > 102 cm in pri ženskah >94 cm. Pri periferni debelosti pa se maščobna tkiva kopičijo predvsem na bokih in stegnih in so metabolično manj aktivna ter imajo manjši vpliv na zdravje.

Pri debelosti pride do motenj v prenosu sporočil med centri v možganih, maščevjem, želodcem, črevesjem in trebušno slinavko kar povzroči neravnovesje in pospešuje debelost. Temeljna motnja, povezana zlasti s trebušno debelostjo, je inzulinska neodzivnost, ki vodi do zvišane ravni inzulina v krvi in presežka prostih maščobnih kislin, ki se sproščajo iz maščobnih tkiv v trebušni votlini.

To je po eni strani povezano s kroničnim vnetnim dogajanjem in posledično številnimi škodljivimi posledicami, po drugi strani pa

proste maščobne kisline spodbujajo nastajanje maščobnih delcev t.j. lipoproteinov v jetrih. To pa je vzrok za zvišano raven trigliceridov in posredno nižjo raven HDL v krvi, ter neredko tudi za zvišano raven holesterola LDL, kar je tipično za mešano dislipidemijo. Če se to poveže še z zvišanim krvnim tlakom, ki je pri debelosti zelo pogost, pride do presnovnega sindroma, ki spada med pogostejše kazalnike velike ali pa celo zelo velike srčno-žilne ogroženosti, ki zahteva odločno zdravljenje.

Le-to sestoji po eni strani s spodbujanjem zdravega življenjskega sloga (nekadilstvo, redna aerobna telesna dejavnost) pa tudi obvladovanjem motnje v presnovi maščob. Za razliko od izolirane hiperholesterolemije, pri kateri samo s spremembo prehrane zelo težko dosežemo izboljšanje ravni maščob v krvi, je pri mešani dislipidemiji ključnega pomena ustrezna prehrana in zlasti shujšanje.

Kot najprimernejša velja mediteranska prehrana, katere ključne značilnosti so uporaba svežih, lokalno pridelanih hranil s poudarkom na sezonskih živilih, uživanje sadja in zelenjave kot temeljnih sestavin jedilnika, ki so bogate z vlakninami, vitamini in antioksidanti, ter uporaba polnozrnatih žitaric. Izogibati se je treba nezdravih maščob (nasičene in trans nenasičene maščobne kisline), ter uporabljati zdrave maščobe, kot so predvsem oljčno olje, oreščki in semena. Vsaj enkrat tedensko naj bi bila vir beljakovin riba in/ali morski sadeži. Izogibati se je treba visoko procesiranih živil, kot so predpripravljene jedi, salame, klobase ipd. Seveda mora biti prehrana tudi energetskega uravnotežena. Če se želi doseči shujšanje, mora biti dnevni energetski vnos pomembno nižji, kot je predvidena poraba – to pa je pri današnjem, pretežno sedečem življenjskem slogu, pogosto težko doseči.

K obvladovanju telesne teže lahko zato znatno prispeva redna telesna dejavnost. Že zmerna aktivnost v trajanju vsaj 150–300 minut/teden je koristna. Tako telesna dejavnost predstavlja aktivnost, pri kateri se srčni utrip in dihanje nekoliko pospešita, vendar še vedno omogoča pogovarjanje s krajšimi prekinitvami in občutek udobja (npr. hitra hoja, vrtnarjenje, ples, plavanje, kolesarjenje z zmerno hitrostjo). Redna vadba spodbuja boljše presnovo, med hujšanjem vadba preprečuje izgubo mišične mase, kar je pomembno za dolgoročno zdravje. Vadba pomaga uravnavati hormone, ki vplivajo na apetit in shranjevanje maščob, zmanjšuje stres, izboljšuje razpoloženje in povečuje motivacijo za zdrav življenjski slog. Nenazadnje, redna zmerna telesna dejavnost izboljša spanec in je odlična "antidepresiv". Če s takimi ukrepi ne obvladamo tudi zvišanih maščob v krvi, pa je potrebno dodati še zdravljenje z zdravili. Za to se priporoča uvedba statinov in, če ni dosežena ciljna raven holesterola LDL, dodatno še ezetimib. Pri osebah z že dokazano aterosklerotično žilno boleznijo pa lahko ob izpolnjevanju določenih pogojev dodamo še naprednejša zdravila iz skupine PCSK9i. S kombinacijo vseh ukrepov lahko holesterol LDL znižamo do 85 % in s tem pri večini dosežemo ciljno raven holesterola LDL in apolipoproteina B. ♥

Mišice, vadba in prehrana

Nada Rotovnik Kozjek

Mišice so danes prepoznane kot vitalni organ. To pomeni, da je določena količina mišic nujna za življenje.

Marsikdo bo ob tem začudeno privzdignil obrvi in pomislil, zakaj? Mišice vendarle potrebujemo za premikanje sebe ali česa drugega, pa mogoče za zdravje sklepov, kaj več pa si posameznik težko predstavlja.

Zato najprej naslovimo izhodišče, da so spadajo mišice med organe, ki so ključni za zdravje posameznika.

Mišice za zdravje

Mišice predstavljajo večino puste (nemaščobne) mase posameznikovega telesa. Izguba več kot 40 % puste mase vodi v smrt. Najpogostejši vzrok smrti so hude okužbe (npr. pljučnica, sepsa) in odpovedovanje raznih organov. Ključni razlog je izguba funkcije mišice kot endokrinega in presnovnega organa, ki sodeluje tudi pri nadzoru presnove glukoze in delovanja imunskega sistema.

Mišice namreč predstavljajo našo največjo žlezo z notranjim izločanjem, ki takrat, ko se gibamo, izloča snovi, ki spodbujajo delovanje presnove v smer obnove in izboljšanje različnih funkcij po celem telesu. Zato izguba teh funkcij močno prispeva k propadanju zdravja in presnovne zmogljivosti posameznika.

Ko začne zmanjkovati mišic, začne zmanjkovati tudi organa, kamor telo lahko skladišči glukozo v obliki glikogena. Bolezenski stanji, kot sta sarkopenija (zmanjšana količina in funkcija mišic) in sarkopenična debelost (sarkopenija + debelost) tako pripomoreta k razvoju sladkorne bolezni tipa 2.

Mišice predstavljajo tudi pomemben nadzorni center delovanja imunskega sistema. Lahko bi rekli, da so mišice »wellness« za imunski sistem. Ko začne zmanjkovati mišic, to slabi imunski sistem in se podira posameznikova odpornost na okužbe. Manjši je tudi odziv na cepljenje, zaradi iztirjenosti imunskega sistema se tako poveča možnost bolezni, povezanih s slabim delovanjem imunskega sistema.

Mišice torej potrebujemo! Pri izgubi njihove mase, kvalitete in funkcije je življenje krajše in slabše. Bolezen se imenuje, kot je navedeno zgoraj, sarkopenija.

Sarkopenija se sicer neizogibno razvija tekom življenja, in če zadosti dolgo živimo, bomo razvili primarno sarkopenijo. Sekundarna sarkopenija pa se razvije zaradi drugih razlogov; pogosti razlogi so nezadostna prehrana in/ali pomankanje gibanja (sedentarizem) ter različna bolezenskega stanja. Ob tem velja opozoriti, da tudi sodobna zdravila za izgubo telesne mase lahko povzročijo že po 36 tednih takšno izgubo mišic, ki bi jih sicer izgubili v štirih desetletjih življenja.

Kaj lahko naredimo proti propadanju mišic?

Mišice, ki propadejo, je potrebno pridobiti nazaj z vadbo. Samo s prehrano, na kavču, ne bo šlo. Ravno ta zmota, da proteini »delajo« mišice brez vadbe, je nemalokrat tudi ključni razlog, zakaj posamezniki, ki izgubijo telesno maso, nazaj pridobijo pretežno maščobno maso. Ko krožni proces izgube telesne mase – pri kateri

izgubijo tudi mišično maso – in nato pridobivanje maščobne mase, kar imenujemo jo-jo učinek, neredko vodi do nastanka sarkopenične debelosti, ki predstavlja najhujšo obliko bolezenske debelosti.

Zato je v vsakem primeru pomembno predvsem izogibanje nekritičnemu nihanju telesne mase, priporočljiva pa je ciljana vadba za mišice v povezavi z ustrezno prehrano pri različnih bolezenskih stanjih.

Dodaten razlog za slabljenje mišične mase pri posameznikih, ki imajo prekomerno količino maščevja, leži tudi v spremembah mišičnih vlaken. Raziskave kažejo, da je za »izboljšavo« zamaščenih mišičnih vlaken izjemno učinkovita vadba proti uporabi oziroma vadba za moč. Takšna vadba mišična vlakna tipa 1 (»počasna« vlakna) usmeri, da bolj učinkovito kurijo maščobe.

Zato je v vsakem primeru, kot zaščita pred propadanjem mišic ali pa njihovem ponovnem pridobivanju, ključna njihova vadba. Ta mora biti individualno usmerjena, zato je smiselno, da ima posameznik vsaj okviren načrt vadbe.

Prehrana za vadbo mišic

Pri vadbi mišic je smiselno uporabiti »kmečko« pamet. Zelo poenostavljeno sledimo naslednjemu »gradbenemu« scenariju. Kadar hočemo nekaj zgraditi, potrebujemo energijo za delo in gradnike. Pri »gradnji« mišične mase je zaradi tipa vadbe (anaerobna) ključno gorivo glukozna, gradniki pa so aminokisline. Aminokisline v telo vnesemo s hrano, v obliki beljakovin. Beljakovinski viri so lahko bolj ali manj kvalitetni, kar se dobave aminokislin tiče, zato takrat, ko jeste manj kvalitetne (rastlinske), pazite na to, da jih pojedete več in da so kombinacije prave.

Prav tako je treba razumeti, da se bodo v primeru prenizkega energijskega vnosa aminokisline začele uporabljati za energijo in jih bo manj ostalo za gradnike.

Tudi aminokisline med seboj niso enako pomembne; nekatere so bolj pomembne za izgradnjo mišičnih beljakovin, druge manj, nekatere pa imajo celo dodatne funkcije, kot je pospeševanje procesa izgradnje. Takšna je na primer aminokislina levcin, ki spada v skupino razvejanih aminokislin ali v žargonu »beceajk«. Pri izgradnji mišic pomaga tudi beta hidroksimetil butirrat (HMB), ki izvira iz levcina in neposredno spodbuja sintetske sisteme v mišičnih celicah ter zavira razgradnjo beljakovin.

Na osnovi te razlage je lahko razumeti, zakaj bolnikom, pri katerih zdravimo sarkopenijo, predpišemo na recept medicinsko hrano v obliki oralnih medicinskih dodatkov (OPD) ali praškov. Zaužiti jih je potrebno neposredno po vadbi in ob sicer zadostnem vnosu osnovne hrane. Sicer se bo OPD, ki vsebuje zdravilno učinkovino HMB, ali pa proteinski prah, ki vsebuje levcin, uporabil za osnovne procese presnove in ne za izgradnjo mišic.

Pri osnovni prehrani je pomembno, da prav vsak glavni obrok (tudi zajtrk!) vsebuje vsaj okoli 20-25 g beljakovin, lahko tudi več, odvisno od posameznikove telesne mase oziroma sestave telesa.

Raziskave kažejo, da med pomembna hranila, ki pripomorejo k bolj učinkoviti izgradnji mišične mase, spada tudi vitamin D. Zato je ob vsaki diagnozi sarkopenije potrebna tudi meritev tega vitamina in nato, če je njegova vrednost v telesu prenizka, do-

dajanje v obliki zdravila.

Zdravljenje bolezenskih stanj je potrebno tudi nadzorovati, tako tudi zdravljenje sarkopenije. V klinični praksi spremembe telesne mase vrednotimo preko procesa prehranske obravnave, pri katerem mišično maso ocenjujemo preko meritev sestave telesa z denzitometrično metodo. To je preiskava z enako napravo, s katero merimo kostno gostoto, ki hkrati izmeri še pustost maso. Prav tako nadzorujemo vrednosti vitamina D v krvi.

Povzetek

Mišice so ključne za zdravje. Niso pomembne le za gibanje, ampak tudi za presnovo, imunski sistem in skladiščenje glukoze. Izguba mišic (sarkopenija) vodi v slabšo odpornost, večje tveganje za bolezen in slabšo kvaliteto življenja.

Vadba za moč in ustrezna prehrana sta nujni za ohranjanje ali pridobivanje mišic. Samo kvalitetna prehrana brez vadbe ne zadošča. Pomembni so: beljakovine (zlasti levcin), zadosten energijski vnos in vitamin D.

Še posebej se je treba izogibati stalnemu nihanju telesne mase, ki brez vadbe vodi v izgubo mišic in povečanju maščobe (sarkopenična debelost), kar je še posebej nevarno. ❤

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. 1/2025. 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!

OMRON M3

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



št. 1 po mnenju
KARDIOLOGOV

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

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

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

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

Na voljo v določenih lekarnah in drugih specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki.

www.diafit.si



Kako optimalno sestaviti regeneracijski obrok po intenzivnejši vadbi?

Mia Majerr

Po telesni vadbi se telo regenerira, kar zahteva počitek, okrevanje in primerno prehransko podporo, ki so ključnega pomena za fiziološko in psihično dobro počutje športnika. Mišice potrebujejo hrana še nekaj časa po vadbi, zato je priporočljivo takoj po vadbi zaužiti dodaten regeneracijski obrok. Za mnoge rekreativne športnike velja, če je bila vadba manj intenzivna in je trajala manj kot eno uro, točen čas uživanja ni tako pomemben in zadostuje

že enostaven obrok, kot je na primer čokoladno mleko, skuta z banano ali obrok s kombinacijo ogljikovih hidratov in beljakovin. V kolikor rekreativni športnik želi zagotoviti popolno obnovo glikogenskih zalog po zelo intenzivnem športu (kot je na primer košarka, večurno kolesarjenje) mora v tem primeru zaužiti 1–1,5 g ogljikovih hidratov na kilogram telesne mase. ♥

1. Peteršilj, šalotko, kapre in limonin sok nasekljamo na drobno v kuhinjskem sekljalniku v omako.
2. Na srednje močnem ognju segrejte veliko ponev z repičnim oljem. Dodajte česen in losos. Pecite 3 minute. Obrnite in pecite še 3 minute ali dlje po vaših željah.
3. Medtem skuhamo špagete v veliki ponvi z vrelo vodo po navodilih na embalaži. Prihranite ½ skodelice vode za testenine
4. Kombinirajte špagete, vodo za testenine in omako v srednje veliko skledo. Dodajte lososa v kosih. Začinite s sveže mletim poprom in nežno premešajte, da se vse združi.

IDEJA ZA REGENERACIJSKI OBROK

100 g lososa
100 g testenin (suha teža)
1 jedilna žlica repičnega olja
30 g svežega peteršilja ali druge dišavnice
1 manjša šalotka + 1 strok česna
1 čajna žlička kaper
15-20 ml limoninega soka
+ po želji: avokado, olive, pinjoli
+ dodajte srednje veliki mandarinini za posladek za zadosten vnos ogljikovih hidratov

33 g
B*

*2,9 g
LEVICINA

90 g
OH

20 g
M

Legenda:

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

Nobelova nagrada za medicino 2002 za odkritja povezana z gensko regulacijo razvoja organov in programirane celične smrti

Brin Najžer

Nobelovo nagrado za medicino in fiziologijo leta 2002 prejeli Sydney Brenner, John Sulston, in Robert Horvitz za pomembna odkritja na področju genske regulacije razvoja organov in programirane celične smrti.

Človeško telo sestavlja na stotine različnih tipov celic, ki vse izhajajo iz enega oplojenega jajčeca. V zgodnjem obdobju razvoja zarodka se število celic dramatično poveča. Nove celice dozori in postanejo specializirane, ter tako tvorijo različne vrste tkiv in organov.

Sodelovanje med različnimi tipi celic omogoča delovanje človeškega telesa kot celote. Za pravilno delovanje ta proces potrebuje pravilno število celic, kar pomeni, da morajo nekatere celice odmrtni. Ta mehanizem imenujemo programirana celična smrt. V odraslem človeškem telesu se vsak dan ustvari več kot tisoč milijard celic, kar pomeni, da jih mora tolikšno število tudi odmrtni, da bi naše telo pravilno delovalo. Ves postopek regulirajo različni geni. Za pomembna odkritja na področju genske regulacije razvoja organov in programirane celične smrti so Nobelovo nagrado za medicino in fiziologijo leta 2002 prejeli Sydney Brenner, John Sulston, in Robert Horvitz.

Raziskovanje programirane celične smrti in razvoja specializiranih celic na sploh je dolgo časa predstavljalo svojevrstno težavo. Sesalci so zelo veliki in kompleksi organizmi, ki jih sestavljajo ogromne količine celic, ki jih je zato zelo težko opazovati. Po drugi strani pa v preprostih enoceličnih organizmih, kot so bakterije ali kvasovke, ti mehanizmi niso prisotni. Za raziskovanje procesa celične specializacije in razvoja organov so znanstveniki potrebovali primeren več celični organizem, ki pa je bolj preprost in primeren za opazovanje.

Sydney Brenner je v 60. letih preučeval genske mutacije v različnih organizmih. Zavedal se je problemov z opazovanjem celičnih mehanizmov in iskal primerno rešitev. Za svoje delo je začel uporabljati *Caenorhabditis elegans* (*C. elegans*), vrsto gliste iz družine ogorčic. *C. elegans* je dolga približno 1mm in ima prozorno telo, kar omogoča spremljanje celične delitve pod preprostim mikroskopom. Leta 1974 je objavil raziskavo o tem, kako kemijska spojina etilmetan sulfonat spodbudi določene genske mutacije v genomu *C. elegans*. Različne mutacije je lahko celo povezal s točno določenimi geni, kar je imelo povezane učinke na razvoj organov. Ta kombinacija genetične analize in možnost opazovanja celične delitve v modelnem organizmu je predstavljala temelj za ostala odkritja, ki so jih nagradili z to Nobelovo nagrado.

John Sulston je nadgradil delo, ki ga je opravil Brenner, in razvil tehnike za preučevanje vseh celičnih delitev v *C. elegans*,



Sydney Brenner, John E. Sulston and H. Robert Horvitz med intervjujem s pisateljem znanstvenih člankov Petrom Sylwanom (z leve proti desni) v Stockholmu, 12 December 2002.

Copyright © Nobel Media AB 2002. Photo: Hans Mehlin

od oplojenega jajčeca do vseh 959 celic, ki sestavljajo vsak odrasel organizem te vrste. V članku, ki ga je objavil leta 1976, je opisal nekakšen celični rodovnik za del živčnega sistema, ki ga je opazoval skozi celotni razvojni cikel. Dokazal je, da je ta rodovnik, in z njim povezan razvojni cikel, povsem enak pri vsakem primerku *C. elegans*. S tem je ugotovil, da specifične celice v rodovniku vedno odmrejo na točno določeni točki razvoja s postopkom programirane celične smrti, in da se da ta proces videti v živem primerku *C. elegans*. Opisal je vidne korake v postopku celične smrti in dokazal prve genske mutacije, ki sodelujejo v postopku programirane celične smrti, vključno z genom *nuc-1*. Sulston je pokazal tudi, da je protein, ki je kodiran z genom *nuc-1*, nujno potreben za razgradnjo DNK odmrle celice.

Robert Horvitz je nadaljeval raziskovalno delo drugih dveh nagradencev s svojim delom o genetiki in celični rodbini *C. elegans*. V seriji poskusov v 70. letih je ta organizem uporabil zato, da bi ugotovil, če obstaja genski program, ki nadzoruje celično smrt. V svojih raziskavah je odkril, da sta gena *ced-3* in *ced-4* nujen predpogoj, za začetek postopka celične smrti. V članku, ki ga je

objavil leta 1986, je razkril ta dva t.i. »smrtna gena«. To sta bila prva dva znanstveno potrjena gena, ki sta dokazano sodelovala v mehanizmu programirane celične smrti. Kasneje je Horvitz tudi pokazal, da gen ced-9 ščiti celico pred smrtjo, tako da genoma ced-3 in ced-4 prepreči interakcijo s samo celico. Odkril je tudi druge gene, ki urejajo, na kakšen način celica odmrje. Dotlej je te gene odkrival in opisoval njihovo delovanje znotraj *C. elegans*. V naslednji fazi svojega raziskovalnega dela pa je tudi odkril, da človeški genom vsebuje gen, ki je zelo podoben genu ced-3. Danes vemo, da človeški genom vsebuje gene, ki so zelo podobni večini genov, ki upravljajo celično smrt v *C. elegans*.

Skozi svoje raziskovalno delo so Brenner, Sulston in Horvitz poglobili razumevanje celičnih procesov, hkrati pa so tudi postavili temelj novega načina raziskovanja celičnih mehanizmov. *C. elegans* danes velja za enega najbolj pogosto uporabljenih modelnih organizmov, prav zaradi tega, ker ga je preprosto opazovati, in ker se njegova genetska analiza izkazala za zelo uporabno na številnih raziskovalnih področjih. S tem temeljem so nagrajenci odprli pot drugim raziskovalcem, ki ta organizem še naprej uporabljajo. Iz tega raziskovalnega dela izhajajo pomembna dognanja, tudi ta, da v mehanizmu programirane celične smrti v človeškem telesu, delujejo molekule, ki so zelo podobne tistim v genih ced-3, ced-4 in

ced-9. S tem se ne le razkriva del poti evolucije modernega človeka, ampak ima to tudi zelo pomembne vplive na sodobno medicino.

Razumevanje programiranja celične smrti nam pomaga razložiti mehanizme, s katerimi nekateri virusi in bakterije vdirajo v naše celice. Vemo tudi, da bolezni, kot so AIDS, nevrodgenerativna obolenja, kapi, in srčni napadi povzročijo povečanje celičnih smrti. Druge bolezni, kot so rakava obolenja in avto imune bolezni, pa lahko povzročijo zmanjšanje števila celičnih smrti, kar vodi v preživetje celic, ki bi normalno odmrle. Razumevanje teh mehanizmov je ključen element k razvoju zdravil in terapij.

Raziskovanje celičnih smrti še danes predstavlja eno najbolj pomembnih področji raziskovanja v medicini, predvsem zaradi želje po razvoju zdravil in terapij za različna rakava obolenja. Številni raziskovalci se trudijo odkriti praktični pristop k ideji o spodbujanju mehanizma celične smrti, ki bi lahko pripeljal do tega, da bi rakave celice spodbudili k neke vrste celičnemu samomoru. Vsa sodobna in prihodnja prizadevanja v tej smeri, in njihovi dosežki, temeljijo na delu Nobelovih nagrajencev za medicino leta 2002 in na preprosti glisti, ki jim je bila pri tem v pomoč. ♥

Vir: <https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/2002/summary/>

IZLETNIŠKO SRCE

Izlet v Žičko kartuzijo – skok v srednjeveški mir

Valentina Vovk

Ste že kdaj stopili v kraj, kjer se zdi, da je čas zastal? Žička kartuzija, skrita v mirni dolini blizu Slovenskih Konjic, je skorajda magičen kraj, kjer zgodovina zaživi.

Pred kratkim sem se podala na izlet tja in bila popolnoma očarana nad spokojnostjo, bogato zgodovino ter mističnimi energijami, ki jih pripisujejo temu kraju.

Tam sem bila februarja in žal so bile nekatere možnosti ogleda

zaprte, med drugim zeliščarska lekarna, ki bi me zelo zanimala. So me pa gospe v informacijskem centru, kjer sem kupila vstopnico opozorile, da je zima čas počitka in umiritve tudi v Žički kartuziji ter čas za načrtovanje novih vsebin za prihodnje leto. Posebno



Žička kartuzija



Obisk je mnogo več kot le sprehod med kamnitimi zidovi.



Zeliščni vrt

lepo je tukaj menda spomladi in poleti, ko se tudi veliko dogaja. Leto 2025 pa bo v tem pogledu še posebno pestro, saj bo Žička kartuzija praznovala častitljivo 860-letnico, ki jo bodo zagotovo priložnosti primerno proslavili.

Malo zgodovine

Žička kartuzija je bila ustanovljena med letoma 1160 in 1165, ko je štajerski mejni grof Otakar III. Traungavec v Dolini svetega Janeza Krstnika ukazal zgraditi domovanje francoskih kartuzijanov. Ti menihi, znani po svojem strogo asketskem načinu življenja, so stoletja živeli v tišini, molitvi in delu.



Zeliščna prodajalna

Samostan, znan tudi kot dom „belih menihov“, je bil razdeljen na zgornji in spodnji del. Zgornji del so sestavljale celice menihov ter skupni prostori, kot so knjižnica, kuhinja in jedilnica, medtem ko so v spodnjem delu bivali bratje laiki. Kartuzijani niso širili vere le z govorno besedo, temveč tudi s pisanjem – v svoji knjižnici so hranili več kot 2.000 rokopisov s področja teologije, astronomije in praktičnih ved. Danes je ohranjen le del teh rokopisov, saj je nadvojvoda Karel II. Avstrijski v 16. stoletju ukazal njihovo preselitev v Gradec.

Skozi stoletja je kartuzija doživljala vzpone in padce. Po obdobju razcveta v 13. in 15. stoletju so sledili turški vpadi, kmečki upori in



Samostan je bil znan tudi kot dom „belih menihov“, karuzijancev.



Med zanimivimi zidovi kartuzije

upad zanimanja za redovniško življenje. Leta 1531 so Turki napadli kartuzijo, ubili priorja in nekaj menihov. Do 16. stoletja je bila večinoma zapuščena, leta 1797 pa je dokončno prenehala delovati.

Kaj vse lahko doživite?

Obisk Žičke kartuzije je mnogo več kot le sprehod med kamniti-mi zidovi. Tukaj je nekaj posebnih doživetij, ki jih ne gre zamuditi. Zame je zagotovo na prvem mestu kartuzijanska lekarna, ki je kot rečeno v zimskih mesecih žal zaprta. V muzejski zbirki si lahko ogledate, kako so menihi nekoč pripravljali zdravilne napitke in zeliščne pripravke. Nekateri recepti so se ohranili vse do danes. Tu ima svojo zeliščno prodajalno izkušeni lokalni zeliščar Drago Iršič, pri katerem si lahko tudi kupite čaje ali zeliščne pripravke, narejene po starih recepturah.

Takoj ob prihodu boste še pred kartuzijo najprej zagledali zelo staro stavbo imenovano Gastuž. To je bila nekoč hiša oziroma prenočišče za goste, kjer so sprejemali obiskovalce, popotnike in tujce, ki niso smeli med samostanske zidove. Pritličje stavbe, ki je služilo temu namenu, je bilo postavljeno v 15. stoletju, nadstropje pa je bilo pozidano v 17. stoletju, ko je Gastuž dobil svojo sedanjo podobo. Spodnji del je nekoč zajemal gostišče, kjer se je prodajalo kartuzijansko vino, nadstropje pa je bilo namenjeno prenočiščem. Gastuž, ki stoji še danes in velja za najstarejšo gostišče v Sloveniji, še vedno ponuja zatočišče popotnikom, obiskovalcem, turistom in ostalim gostom, ki si poleg obiska Žičke kartuzije zaželi še kakšnega okrepčila. Gostilna deluje od leta 1467 in v svoji zbirki hrani srednjeveške kuharske recepte. Dnevno ponudbo Gastuža, ki vključuje preprosto domačo kulinariko in celo paletu izvirnih napitkov, sta nova lastnika konec leta 2022 nadgradila še z Restavracijo Spargus, ki se nahaja v drugem nadstropju Gastuža in ponuja pristne okuse najvišje kakovosti. Poleg gostilne se v notranjosti Gastuža nahaja tudi turistično informacijska pisarna, kjer lahko poleg nakupa vstopnic najdete tudi veliko število različnih izdelkov. Nekateri med njimi imajo tudi certifikat blagovne znamke Okusi Rogle. Glede na to, da je bila zeliščna lekarna ob mojem obisku zaprta, sem se te ponudbe razveselila in tudi našla nekaj zase.

Okrog obzidja kartuzije poteka energetska pot imenovana Tihe energije Žičke kartuzije kjer lahko obiskovalci začutijo posebno moč posameznih točk. Tu si lahko vzamete trenutek zase in si napolnite baterije. Pot je opremljena z dvojezičnimi informativnimi tablami in sedišči. Začne se blizu nekdanjega vhoda v Žičko kartuzijo, kjer najdete tudi predstavitev celotne poti, čaker in

točk, po katerih se boste sprehodili. Pot poteka neposredno okoli zunanega dela obzidja, nekaj energijskih točk pa se nahaja tudi v samem samostanskem kompleksu. Na teh energijskih centrih se lahko obiskovalci ob zvokih narave naužijejo pozitivnih energij. Po tej poti se lahko sprehodite brezplačno in uživate v mističnem vzdušju.

Med sprehodom po ruševinah lahko odkrijete stare skrivnostne napise, katerih pomen ostaja do danes uganka. Stavbe kartuzije so po nekaterih virih oblikovane v energijsko mrežo Davidove zvezde, ki naj bi odsevala kozmične konstelacije. Po mnenju geomantov to polje spodbuja duhovno refleksijo in notranji mir. Meni se je že zdelo tako, morda tudi zaradi tišine, saj ob mojem času obiska tam ni bilo nikogar drugega, tako da sem se lahko v celoti prepustila magičnim silam tega prostora.

Spokojna dolina je menda še posebej očarljiva spomladi, ko jo prekrijejo beli pomladni zvončki. Sprehod po okoliških poteh nudi popolno sprostitev v naravi. Če se ob izhodu spustite po potki v smeri Gastuža, boste zagledali lepo zasajen zeliščni vrt, ki je bil ob mojem obisku še globoko v zimskem spanju. Tam je tudi miza in klopca, ki vas bo zagotovo premamila, da se usedete in prisluhnete žuborenju bližnjega potočka Žičnica.

Praktične informacije

Za ogled Žičke kartuzije je potrebno plačati vstopnino, vendar lahko ob predložitvi določenih kartic (npr. Špar kartice) prejmete popust. Na voljo so štiri stalne razstave o zgodovini kartuzije, vključno z eksponati žičkih rokopisov, lončarskim ateljejem in zeliščno lekarno. Ob plačilu vstopnine dobite tudi zvočni vodič, ki vam bo pomagal pri odkrivanju zgodovine tega kraja.

V poletnem času se v kartuziji odvijajo različni kulturni dogodki, vključno z glasbenimi prireditvami in celo poročnimi slovesnostmi. Letos zaradi častitljive obletnice obljublajo še več zanimivih prireditev, kot običajno. Moram pa reči, da je bila tudi moja izkušnja kartuzije v globokem zimskem spanju zelo zanimiva. Občutila sem mir in mrzel veter, ki je bril, mi je dal misliti, kako asketsko so tu nekoč živeli menihi. Kraj s svojo mistično atmosfero in bogato preteklostjo obiskovalcev nikakor ne pusti ravnodušnih.

Torej, če iščete kraj, kjer se lahko povežete z zgodovino, občutite posebne energije in uživate v čudovitem ambientu narave, je Žička kartuzija vsekakor vredna obiska. Njena spokojnost, bogata zgodovina in mistični pridih jo naredijo za nepozabno destinacijo. ♥

Foto: Valentina Vovk



Energetska pot imenovana Tihe energije Žičke kartuzije



Stari skrivnostni napisi

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

Vadba za moč

Vojko Strojnik

Mišica je pomemben organ, saj tvori kar okoli 40 % celotne telesne mase. S svojo aktivnostjo ne omogoča le gibanja, temveč pomembno vpliva na delovanje vseh ostalih organov in telesa kot celote. Mišica skrbi za presnovo ter hormonski in imunski odziv. Zato je pomembno, da imamo dovolj mišične mase.

Količina mišične mase ni samoumevna. Ta se še posebej zmanjša ob pomanjkanju gibanja, ki je lahko posledica bolezni, shujševalnih diet, starosti in drugih vzrokov. Z ustrezno vadbo lahko ne samo zaustavimo zmanjšanje mišične mase, temveč jo učinkovito povečamo.

Najbolj učinkovit način za povečanje mišične mase je vadba za moč. Ostale vadbe, kot so vadba za vzdržljivost (srčno-žilni sistem), ravnotežje in gibljivost, imajo bistveno manjši učinek ali pa ga sploh nimajo. Pogled na tekače na dolge proge da hitro vedeti, da tek ni posebej učinkovit način za povečanje mišične mase. Vendar tudi znotraj vadbe za moč vse metode niso enako učinkovite.

Vadba za moč ima več ciljev

(1) Izboljšanje aktivacije posamezne mišice, da lahko izkoristimo njen potencial za razvijanje največje sile. Ta v normalnih pogojih dosega okoli 60-70 % sile, ki bi jo proizvedla mišica, če bi bila aktivirana vsa vlakna hkrati.

(2) Izboljšanje aktivacije mišic v kinetični verigi, kar omogoča usklajeno izvedbo eksplozivnih gibov, ki vključujejo več mišičnih skupin, kot so na primer skoki in meti.

(3) Povečanje mišične mase, ki se kaže s povečanjem prečnega preseka mišice.

(4) Izboljšanje vzdržljivosti v moči, ko mora mišica premagovati velike obremenitve dalj časa brez zadostne preskrbe s kisikom.

Povečanje mišice mase

Povečanje mišice mase ni odvisno le od ustrezne obremenitve mišic. Nanjo med ostalim pomembno vplivajo tudi ustrezna prehrana, (ki zagotovi dovolj energije in beljakovin za rast mišic), starost vadečih, stanje treniranosti in spanje. Do konca pubertete

je učinek vadbe na povečanje mišične mase majhen. S spolno zrelostjo se vzpostavijo najboljši pogoji za povečanje mišične mase z vadbo, ki se s staranjem začno postopno zmanjševati. Kljub temu je mogoče mišično maso povečati tudi v kasni starosti. Treniranost je povezana z obremenitvijo, na katero se mišica odzove z rastjo. Za dalj časa neaktivno mišico (ob sedečem načinu življenja, ležanju zaradi bolezni, imobilizaciji zaradi poškodbe) bo lahko dovolj že običajna obremenitev z dejavnostmi iz vsakodnevnega življenja kot so hoja, gospodinjstva opravila ipd. Vendar bo rast počasna in njen obseg omejen. Veliko hitrejšo in obsežnejšo povečanje mišične mase dosežemo z ustrezno vadbo za moč. Bolj kot je mišica »trenirana«, bolj specializirane metode je potrebno uporabiti za nadaljnje povečanje mišične mase. Neurejeno spanje negativno vpliva na mišično maso.

Obremenitve in vaje za vadbo za moč

Za izvedbo vadbe za moč je potrebno določiti obremenitev in vaje. Obremenitev spreminja lastnosti in značilnosti mišice, vaja pa določa lokacijo mišice, v kateri želimo povzročiti željene spremembe. Obremenitev v ožjem smislu opišemo z velikostjo bremena, s številom ponovitev izvedbe vaje (giba) v seriji, z načinom izvajanja ponovitev v seriji, številom serij in trajanjem odmorov med serijami. Temu dodamo še število vadbenih enot na teden, število tednov vadbe in zaporedje spreminjanja obremenitve med tedni. Šele redna in dovolj dolgo izvajana vadba pripelje do opaznih učinkov.

Izbira vaj pri vadbi za moč je bogata. Na voljo so gimnastične vaje, ki jih lahko izvajamo skoraj kjerkoli, vaje z vadbenimi napravami (trenažerji), ročkami, drogovi, elastikami in vrsto prirodnih bremen. Pri izbiri vaj je treba biti pozoren, da omogoča zadostno



obremenitev. Na primer, če lahko naredimo več kot 15 globokih počepov ali pa manj kot 8, potem taka vaja ni primerna za povečanje mišične mase. Pri gimnastičnih vajah običajno zamenjamo vajo, da povečamo ali zmanjšamo breme. Pri počepih povečamo/manjšamo breme z različno globino počepa ali s spremembo iz sonožno v enonožni počep. Veliko lažje je pri vajah z dodatnimi bremen, kjer enostavno spremenimo breme, vaja pa ostaja enaka.

Tipična obremenitev za povečanje mišične mase je izvedba treh serij tekočih ponovitev z bremenom, ki omogoča deset ponovitev do odpovedi. Med serijami je ena minuta odmora. Za isto mišico to obremenitev ponovimo dvakrat tedensko z vsaj dvema dnevnima odmora med obremenitvama. Vadba naj bi trajala vsaj tri mesece.

Tekoče ponovitve se izvaja brez vmesne prekinitve. Čas krajšanja mišice je okoli 1 sekundo, čas podaljševanja pa okoli 2 sekundi. Prehodi iz krajšanja v daljšanje in obratno so tekoči, v nobenem primeru ne sunkoviti. Ker mišica med vadbo ne sme počivati, se gib izvede le v tistem delu amplitude, kjer je obremenitev (po občutku) približno enakomerna. Na primer, pri počepu to pomeni, da ne iztegnemo nog do konca, pri upogibu komolca podlaket ne pride v navpičen položaj. Za kontrolo občutka obremenitve je pomembno ta občutek razviti, zato med izvajanjem ponovitev ne štejemo le ponovitev, temveč poskušamo občutiti tudi napor v mišici. Pri vadbi s trenažerji se v spodnjem položaju utež ne sme dotakniti podlage. Zadnja ponovitev je tista, ki jo lahko s skrajnim naporom izvedemo s pravilno tehniko. Na začetku vadbe, običajno je to nekaj tednov, delamo z manjšimi bremen, kar pomeni, da bi lahko po deseti ponovitvi naredili še nekaj ponovitev. Število »dodatnih« ponovitev se iz tedna v teden zmanjšuje. Pri športnikih je čas prilagajanja običajno tri tedne, pri netreniranih pa do šest tednov.

Vaje za povečanje mišične mase

Vaje pri vadbi za povečanje mišične mase so praviloma enosklepne, kot so iztegovanje/upogibanje kolena, kolka, gležnja, komolca, rame ipd. Te vaje omogočajo dobro kontrolo obremenitve posamezne mišice. Več-sklepne vaje, kot so potiski z nogami ali rokami, so manj primerne, ker pri njih v zaporedju sodeluje več mišic, katerih delež se med izvajanjem giba spreminja in zato težje zadostimo pravilu brez počitka za mišico med izvajanjem ponovitev. Na eni vadbeni enoti izberemo do 8 vaj za različne mišične skupine.

Priprava na vadbo

Kot na vsako povečano akutno obremenitev, se je tudi na vadbo za moč potrebno ustrezno pripraviti. Pred glavnim delom vadbene enote se je treba ogreti in raztegniti mišice. Dvig telesne temperature naj traja 7-10 minut. Uporabijo se nizko-intenzivna ponavljajoča se gibanja, ki vključujejo veliko mišično maso, kot so hoja na mestu ali različni ergometri (na primer eliptični hodlač, tekoča preproga). Tempo gibanja je tak, da na koncu zgoraj omenjenega časa pridemo do začetka znojenja. Že med gibanjem za dvig telesne temperature (na ergometrih je to lahko nevarno) lahko dodamo vaje aktivne gibljivost, kot so kroženje z rameni in rokami, dvigi kolen, odmiki v kolku ipd. Njihove amplitude se postopno povečujejo. Vaje aktivne gibljivosti lahko izvedemo tudi po koncu dela za dvig temperature. Raztegnemo mišice, ki bodo vključene v glavni del vadbene enote.

Umirjanje

Po koncu glavnega dela vadbene enote sledi umirjanje. V ta namen je primerno statično raztezanje z aktivnim sproščanjem mišic. Izvedemo ga tako, da poiščemo udoben in ravnotežen položaj, kjer lahko dobro kontroliramo dolžino (in s tem napetost) mišice. Mišico raztegnemo, da se napetost v njej poveča na približno polovico tiste na robu bolečine (drastični razteg), se zaustavimo in s koncentracijo na mišico poskušamo sprostiti napetost. Ko se napetost zmanjša, mišico ponovno raztegnemo do srednje napetosti in ponovimo sproščanje. V eni seriji naredimo tri take valove, kar običajno znaša približno 30 sekund. Mišice ne raztezamo več kot 60 sekund naenkrat. Temu sledi odmor (raztezanje druge mišice) in nato še dve seriji. Raztezamo mišice, ki so bile obremenjene na glavnem delu vadbene enote. Tem mišicam je pametno dodati vsaj še upogibalke in iztegovalke kolka ter iztegovalke trupa.

Vadba pri srčnih bolnikih

Pri srčnih bolnikih je zaradi varnosti treba izvesti določene prilagoditve obremenitve in izbire vaj pri vadbi za moč. Za začetek je potreben posvet pri zdravniku, nato pa poiskati ustreznega strokovnjaka (na primer magistra kineziologije Fakultete za šport Univerze v Ljubljani), ki jim bo izdelal ustrezen program vadbe in jih bo uvedel v vadbo. Vadba za moč je pri ustrezno načrtovani in nadzorovani vadbi varna tudi za srčne bolnike. ♥

Fotografije: Hana Lukin (osebni arhiv)



PODRUŽNICA LJUBLJANA

Nevarnosti pnevmokoknih okužb

Pnevmokoki (*Streptococcus pneumoniae*) so skupina bakterij, ki živijo v žrelu zdravih ljudi. Prenašajo se s kužnimi kapljicami ob kihanju, kašljanju in govorjenju. Bakterija pnevmokok se je s časom prilagodila različnim okoljem in obstaja v že več kot 90 različicah, oziroma sevih. Čeprav jo poznamo že več kot sto let, ostaja pnevmokok ena najresnejših groženj za naše zdravje, saj se lahko prilagodi in povzroči nevarne bolezni.

Ob zmanjšani odpornosti se bakterija iz nosno-žrelnega prostora lahko razširi v pljuča, kri ali možgane. Pljučnica je najpogostejši zaplet pnevmokokne okužbe. Značilni znaki so visoka vročina, mrzlica, kašelj z rumenim izmečkom, bolečina v prsih in težko dihanje. Pojavi se lahko že nekaj dni po virusni okužbi, ki oslabi imunski sistem.

Pnevmokokne okužbe so nevarne za vse generacije, vendar najbolj ogroženi ostajajo starejši, kronični bolniki, onkološki bolniki in tisti z oslabljenim imunskim sistemom. Smrtnost zaradi pljučnice je visoka – pri starejših in bolnikih s pridruženimi boleznimi lahko preseže 50 %.

Zdravljenje poteka z antibiotiki, vendar odpornost pnevmokoka narašča, zato je še toliko pomembnejše, da okužbo preprečimo. Najboljša zaščita je cepljenje, ki je v Sloveniji brezplačno za vse starejše od 65 let in kronične bolnike. Cepljenje je varno in poteka z enim odmerkom cepiva, ki vsebuje le očiščene polisaharide mikroba in ne more povzročiti okužbe. Vsebuje 23 serotipov

Cepljenje proti pnevmokoku je možno pri izbranem družinskem zdravniku ali v vašem zdravstvenem domu. Lahko pa se cepite tudi v ambulantni družinske zdravnice prim. prof. dr. Danica Rotar Pavlič, dr. med., ki se nahaja na naslovu Nova pot 5, 1351 Brezovica pri Ljubljani (v pritličju Doma krajanov v Vnanjih Goricah). **Cepljenje bo potekalo 10. 6. 2025 od 14.30 do 16. ure in 12. 6. 2025 od 14.30 do 16. ure. Za termin se je potrebno naročiti na Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, na telefon: 01/234 75 50 ali na elektronski naslov drustvo.zasrce@siol.net.** Ob prijavi navedite želeni termin cepljenja in telefonski kontakt. Na cepljenje ne pozabite prinesiti zdravstvene kartice. Cepljenje proti pnevmokoknim okužbam je priporočljivo za odrasle kronične bolnike, še posebej za osebe, ki imajo kronične bolezni obtočil, dihal, sečil, jeter, metabolne bolezni (sladkorna bolezen ...), nekatere živčno-mišične in vezivne bolezni, maligna obolenja, nekatere bolezni krvi in krvotvornih organov in bolezni, ki slabijo imunski odziv. Za te odrasle bolnike je cepljenje s polisahardinim 23-valentnim cepivom brezplačno. Enako je 23-valentno cepivo brezplačno za vse, ki so stari 65 let ali več. Cepi se z enim odmerkom. Interesenti lahko s seboj prinesejo potrdilo o kronični bolezni, če so mlajši od 65 let.

pnevmokoka, ki najpogosteje povzročajo težke bolezni dihal. ♥
Danica Rotar Pavlič

Občni zbor članov Podružnice Ljubljana

Že drugo leto zapored smo občni zbor članov Podružnice Ljubljana izvedli v Ruski dači, kulturnem in zgodovinskem hramu na obrobju Ljubljane v Gameljnah.

Z lepo udeležbo članov smo uspešno zaokrožili in potrdili poročila o delovanju za leto 2024, v katerem se lahko pohvalimo s številnimi aktivnostmi, od udeležbe na nacionalnem srečanju Društva za zdravje srca, dveh izletov z ogledi Kamnika in Ljubljane,

udeležbe na tradicionalnem pohodu Ob žici, športne rekreacije hodečega nogometa. Zelo uspešni smo bili v projektu digitalnega izobraževanja naših članov, kjer smo lani izvedli en program v dveh modulih, letos pa že dve izobraževanji s prav tako dvema moduloma. Načrti delovanja Podružnice Ljubljana za letos so podobni, smeli in v zavedanju, da ohranjamo zdravje srca in duha. ♥

Darinka Pavlič Kamien



*Predavanju prim. Cevca smo vsi pozorno prisluhnili
(Foto: Nataša Jan)*



*Utrinek iz delavnice o uporabi pametnega telefona
(Foto: Neža Ambrož)*



Soustvarjamo prihodnost.

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

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

Tudi močan dež ne zaustavi nas srčnikov

Vlak nas je v nedeljo zgodaj zjutraj popeljal proti Divači. Tako Ljubljancani nadaljujemo tradicijo sodelovanja s podružnico Za kras. Nekaj dni pred načrtovanim izletom je kar precej deževalo in nekaj prijavljenih se je celo ustrašilo in ostalo doma. Najprej nas je navdušil pogled na poplavljenno Ljubljansko barje, ko se vlak dviga proti postaji Verd. Če ne bi bilo vode v dolini, najbrž pogled skozi okno vagonov niti ne bi bil kaj posebnega. Še nekaj ovinkov in že je bilo pod nami novo jezero, ki ga ob sušnih obdobjih ni. Seveda govorim o Planinskem polju. V Divači so nas pričakali prijazni gostitelji na čelu s predsednico podružnice dr. Škibinovo, ki se je izkazala tudi kot zelo dobra gostiteljica in poznavalka Krasa. Prve pol ure nam ni prizanesel niti dež, potem pa se je začelo jasni, mi pa smo nizali korak za korakom v okolici Divače proti Škocjanskim jamam. Vhod v jame smo si ogledali z razgledne točke. Reka Reka je bila precej glasna, ni pa še dosegala rekordnega nivoja. Vsekakor dovolj za čudovit vtis, za spomin

pa nam bo ostala kakšna fotografija posneta na naših telefonih.

Pot po krasu nam je odkrivala čudovite značilnosti te naše pokrajine. Vredno večkratnega ogleda. Že sredi poti, ko so nas že malo bolele noge, smo rekli, da bomo še prišli in takrat pogledali tudi v podzemne lepote krasa.

Kot se običajno spodobi, je na koncu prišla še smetana na tej izletniški torti. Muzej. Muzej slovenskih filmskih igralcev in spominska razstava posvečena v Divači rojeni Iti Rini (umetniško ime slovenske igralka svetovnega slovesa Ide Kravanja). Res lepo. Mogoče je trajalo prekratko. Malo so nas že ovirale utrujene noge, priganjala pa ura, saj se je hitro bližal čas odhoda vlaka proti Ljubljani.

Hvala prijaznim domačinom na čelu s predsednico. Še bomo prišli. ♥

Darinka Pavlič Kamien

PODRUŽNICA POSAVJE

Sonce nas spet vabi

S pomladansko sonce nas spet vabi v naravo. Če je bil začetek februarja še obremenjen z virusi, prehladi in drugimi obolenji se stanje počasi umirja. Vedno upamo, da bodo posledice spomladanskih obolenj majhne. Zdravniki nas nenehno opozarjajo na zdravo prehrano z veliko zelenjave in sadja. Če smo starejši, nam nekatera hrana pač ne tekne. Potrudimo se zase. Še vedno sta sadje in zelenjava z nekaj mesa boljše kot prehranska dopolnila, za katera pravzaprav ne vemo ali niso namenjena le potrošnji našega denarja in gredo sestavine le skozi prebavni sistem brez večjega dokazanega učinka. Mislim, da bi morala biti tudi prehranska dopolnila bolj kontrolirana in odobrena na osnovi ocene družinskega zdravnika. Sicer pa trg vzdržujemo ljudje s svojo presojo, željami in morda tudi z naivnostjo.

Za februarški pohod članov Podružnice Posavje smo se odločili za soboto, 15. 2. Spet smo zadeli vremensko primeren in ne premrzl dan. Obiskali smo Sevnico. Na železniški postaji Sevnica je okrog trideset udeležencev pričakala vodička in članica Marija

Vintar in jih popeljala po zanimivem področju Sevnice do gradu. Sledil je ogled pod strokovnim vodstvom.

V petek, 21. 2. smo ob 17. uri imeli predavanje za člane v Mladinskem centru Brežice. Tema je bila »Kaj moramo vedeti o patronažnem zdravstvenem varstvu starostnikov«. Predavala je dipl. medicinska sestra v patronažni zdravstveni negi gospa Božica Hrastovšek. Vedno zanimivo in poučno. Zvedeli smo tudi, da nas bo starejše zavarovance obiskala patronažna sestra, če v roku treh let ne obiščemo svojega zdravnika. Seveda nas obišče tudi po navodilu zdravnika, ki nas zdravi. Našo starost spremlja socialna služba in zdravstvo. Ali smo sploh to zaznali oziroma vedeli?

V petek, 7. 3. smo izvedli zbor članov v dvorani Mladinskega centra Brežice. Udeležba je bila dobra. V kulturnem programu je nastopila pevka Iza Pucelj ob spremljavi kitarista Žige Zakška. Zapela je našo himno in še nekaj zimzelenih pesmi. Predavanje o skrbi za zdravo srce je izvedla Alenka Božič Žibert dr. med., int., spec. int. med., iz Splošne bolnišnice Novo mesto. Zanimivo predavanje



Zbor članov Podružnice Posavje (Foto: Jani Žarn)



Pred muzejem v Mirni peči (Foto: Jani Žarn)

z veliko napotkov za vzdrževanje zdravja organov krvnega obtoka z lepo projekcijo vsebine na platnu. Pozdravila sta nas podžupan Občine Brežice Bogdan Palovšnik in iz matičnega društva Franc Zalar. Predsednik Podružnice Posavje Dražen Levojevič je v poteku zbora članov podal poročila in program dela za leto 2025. Vse je bilo soglasno sprejeto. Zaključili smo s krajšim druženjem članov.

Marčevski pohod je bil prestavljen z 22. na 29. 3. na lunin mlaj, ki je pokazal svojo deževno predvidljivost. Skoraj poln avtobus članov Podružnice Posavje je ignoriralo vremensko napoved. Dan se je začel z dežjem, ki je trajal ves čas. V času pohoda od Malega Kala po okolici je le rahlo deževalo in smo bili pod dežniki na suhem. Vetra ni bilo. Tudi to je potrebno doživeti. Po ogledu lepe krajine le malo odmaknjene od avtoceste smo se ustavili v Mirni peči in si pod vodstvom ogledali muzej pesnika Toneta Pavčka in Lojzeta Slaka. Bila sta velika prijatelja in zavedna Slovenca. Dan bo kljub deževju ostal v lepem spominu.

Pazite nase in veselo naprej.



Franc Černelič



Tudi v dežju zapremo dežnike za fotografijo v lepi naravi
(Foto: Jani Žarn)

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO

Spomladanske preventivne aktivnosti Podružnice za Dolenjsko in Belo krajino

P oznojesenski in zimski čas sta osiromašena s količino sončnih žarkov, ki nam dajejo vsestransko energijo in voljo, ki jo potrebujemo za uravnovešeno skrb za ohranjanje zdravega življenjskega sloga, svoje doda še pogosta turobnost vremena, da se nam včasih »res nič ne da«, kot radi rečemo, posledice pa se nalagajo v našem telesu, zato je pomladanski čas morda res pravšnji, da se »vzamemo v roke« in preverimo, kaj nepotrebnega smo si pridelali v obdobju kratkih dni in dolgih noči.

Za nekaj malega preventive smo za člane poskrbeli tudi v Podružnici za Dolenjsko in Belo krajino Novo mesto ob koncu marca z izvajanjem preventivnih meritev ob Dnevu Podružnice in z rednimi pohodi, saj vemo, da je redna hoja pomemben del skrbi za ohranjanje zdravja telesa in duha in s tem seveda vitalnosti, dobrega počutja, zadovoljstva in občutenja sreče. Spopadanje z ovirami na poteh v naravi, po gozdovih in travnikih – drevesne korenine, debla porušeni dreves, možnosti zdrsa na vlažnih tleh in podobno, krepi našo pozornost in nas nevsiljivo postavlja v situacijo »biti zdaj in tukaj«, torej biti pozoren in z mislimi povsem prisoten v tem trenutku.

Utrinki z naših dogajanj, s katerimi se trudimo biti tudi kot vzor in navdih za odločitve posameznih članov, bodo v bodoče skromnejši zaradi prilagoditve potrebam Društva po racionalizaciji stroškov izdajanja revije, kar bo imelo za posledico manjši obseg in število izdaj naše revije, namreč stroški tiska, papirja in distribucije revije so v zadnjih letih enormno narasli.



Sonja Gobec



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

Dan Podružnice, združeno z izvedbo Zbora članov

Z bor članov vsakega društva je nekakšen letni praznik, obračun z opravljenim v minulem letu predstavitev aktivnosti za tekoče leto. V Podružnici za Dolenjsko in Belo krajino smo letošnji Zbor članov, ki smo ga izvedli zadnjo soboto v marcu, malo obogatili in ga poimenovali Dan Podružnice. Za gostitelja smo izbrali šolski center GRM – Center biotehnike in turizma Novo mesto, ki »domuje« sredi narave na Sevnem pod Trško goro. Na široko so nam odprli svoja vrata, da smo neovirano, svobodno in sproščeno izvajali kar precejšen nabor preventivnih meritev, predavanje in zaokrožili dan z vsebinami Zbora članov po ustaljenem dnevnem redu.

Tega dne se nas je na našem Dnevu zbralo 80. Organizatorji smo ob dogajanju dneva zaznali med prisotnimi veliko radosti, zadovoljstva, tudi navdušenja nad vsebinami, ki so jih bili deležni, hkrati pa imeli



*Dijakinji Srednje zdravstvene in kemijske šole Novo mesto ob izvajanju meritev gleženjskega indeksa
(Foto: Marija Novak)*

priložnost srečanja in klepeta z znanci, s katerimi se morda že dolgo niso srečali. Tekom dogajanja smo se s pogledi na platno srečali s predstavo Matjaža Javšnika »Holesterol ni komedija«, se od srca nasmejali in hkrati nad marsičem tudi zamislili.

Počaščeni smo bili, da je z nami tega dne delil trenutke in nas na kratko nagovoril tudi podpredsednik matičnega Društva gospod Franc Zalar.

Za pomoč pri izvajanju preventivnih meritev smo zaprosili dijake Srednje zdravstvene in kemijske šole Šolskega centra Novo mesto in njihovo mentorico profesorico Saro, ki so se nam z veseljem odzvali. Merili so krvni tlak, saturacijo ter gleženjski indeks in kot so na koncu hvaležno dejali, je bil to tudi dan, ko so

prišli do novih pomembnih izkušenj in spoznanj v pogovorih z ljudmi iz povsem druge starostne generacije.

Naša stalna soavtorica dogodkov je tudi iznajdljiva in zelo ročna in spretna Katica, upokojena medicinska sestra, ki je prisotnim, ki so se za to odločili, preverjala stanje sladkorja in maščob v krvi in članom po potrebi ponudila tudi kakšen uporaben nasvet.

Da pa bomo vsak dan po dnevnih aktivnostih sproščeno, zadovoljno in spokojno legli k nočnemu počitku in pravnemu spanju in tudi s tem veliko pripomogli k zdravju srca, nas je s svojim izvrstnim in jedrnatim predavanjem, poimenovanim »Spanje se vse življenje spreminja in zato tudi naše potrebe« nagovorila in položila na srce veliko uporabnih napotkov naša stalna strokovna sodelavka Brigita Zupančič-Tisovec, ki je malo pred dogajanjem na našem Dnevu za raziskave na področju spanja, z ekipo NIJZ, ki jo vodi, v Singapurju prejela nagrado Svetovne spalne zveze, ki združuje strokovnjake s tega področja na svetovni ravni. ♥

Sonja Gobec



*Pozorno smo prisluhnili napotkom gospe Brigite, kako si lahko sami pomagamo, da bomo spali kakovostno
(Foto: Marija Novak)*

Tradicionalni pohod po Jurčičevi poti

Skladno s planom pohodov v sklopu aktivnosti »Z vlakom in peš odkrivamo zanimivosti Dolenjske in Bele krajine« smo se v soboto, 1. marca 2025, pridružili tradicionalnemu pohodu Po Jurčičevi poti, s startom v Višnji gori in zaključkom na Muljavi, torej v krajih, ki sežejo daleč v naš spomin, ko smo se še ob drgnjenju osnovnošolskih klopi srečevali z Jurčičevimi junaki in njihovimi zgodbami o višnjanskem polžu, kozlovski sodbi in drugih in jih danes na tej poti priklicali na plano. Po prehojenih 12 km nenaporne poti smo zaključili ob zasluženi kavi v še vedno delujoči in enako, kot v Jurčičevih časih, poimenovani Gostilni pri Obrščaku na Muljavi. Tu smo tudi mi poslušali zgod-

bo, kot je bilo takrat v navadi in jih je iz rokava stresal Krjavelj, to pot iz ust naše Marije, ki ima srčno zgodbo in lepe spomine



*Pred startom na pot po Jurčičevih stopinjah ob priliki tradicionalnega pohoda 1. marca 2025
(Foto: Marija Novak)*

na dogodek iz mladosti, ko ji je s svojo toplino, srčnostjo in odprtostjo takratni gospodar te gostilne v njenih mladih letih prihranil nekaj skrbi in morda vplival na njeno življenjsko usodo. Takratne korenine so pognale v drevo stalnega Marijinega prijateljstva z današnjimi lastniki gostilne, na račun česar smo bili mi danes gostje za častno mizo ob krušni peči in počaščeni s hišno kavo. Že ob prestopu praga gostilne je iz prostora zavel vonj po pristni domači hrani in topli domačnosti gostilne. Dogodek za vedno. ♥

Sonja Gobec

Srečanje z Belo krajino – Pohod iz Semiča mimo izvira Krupe do Gradaca

Sredi marca smo zaokrožili še en pohod iz nabora aktivnosti »Z vlakom in peš odkrivamo zanimivosti Dolenjske in Bele krajine«. Do Semiča smo se pripeljali z vlakom, seveda z uporabo kartice za brezplačen prevoz, kjer smo izstopili in medse sprejeli tukaj živeča znanca, zakonca Martino in Silva, ki sta nas popeljala na našo, približno 12 km dolgo načrtano pot. Spustili smo se z vinorodnega pobočja Semiča do vstopa na pot občine Semič »Od Lebice do Krupe«, se ustavili ob objektih kulturne dediščine, kot so cerkev sv. Mihaela in kužno znamenje na Trati ter baročna cerkev sv. Trojice na Vinjem Vrhju, nadaljevali do slikovitega izvira reke Krupe, za katerega pravijo, da je najlepši izvir v Beli krajini. Prisotni na našem pohodu v to ne dvomimo, prevzelo nas je izjemno navdušenje nad videnim in doživetim. Krupa je 2,5 km dolg reka, ki izvira pod 30 m visoko zatrepno steno, kjer ob izviru tvori čarobno jezerce, smaragdne barve. To pot mi slednje, žal, nismo doživeli, smo pa bili deležni izjemnega vodostaja, ki je, naravno, skalil siceršnjo smaragdno. Nadaljevali smo vzdolž reke do njenega



*Pri mogočni steni, izpod katere privre na dan rečica Krupa... žal smo bili to pot oropani njene smaragdne barve zaradi predhodnega nekaj dnevnega deževja
(Foto: Marija Novak)*

izliva v Lahinjo v naselju Klošter pred vasjo Gradac, kjer smo v krajevnem lokalu popili zaslužen kavo in na tamkajšnji železniški postaji vstopili na vlak za povratek proti Novemu mestu. Na ŽP Semič sta se od

nas poslovila gostiteljica današnjega pohoda Martina in Silvo. Nedvomno pohod, ki kliče k ponovitvi. ♥

Sonja Gobec

Pohod iz Mirne Peči mimo izvira Zijalo do Trebnjega

Ko se je april že prevesil v drugo polovico, smo se podali na pohodniški potep po območju občin Mirna Peč in Trebnje, namreč na Pohod iz Mirne Peči mimo izvira Zijalo do Trebnjega, seveda zopet z uporabo vlaka do izhodišča poti v Mirni Peči in za povratek po zaključku poti v Trebnjem.

Pot nam je predstavila in seveda poskrbela, da smo po označenih poteh skozi gozdove in travnike, tudi močvirnat svet, prišli od starta do cilja, naša Jelka, ki je sicer dobra poznavalka krajev tega dela Dolenjske na osnovi lastnih prehojenih izkušenj. Za sledenje poti smo deloma uporabili pot, označeno s Knafelčevo markacijo, sledili smo označeni poti občine Mirna Peč, poimenovani »Pot Temenica«, deloma stopali tudi po Slovenski pisateljski poti. Seveda je bil poudarek današnjega pohoda doži-

vetje reke Temenice in še posebej njenega drugega izvira, poimenovanega Zijalo, ne



*Pod mogočno steno nad izvirom Zijalo
(Foto: Irena Žlogar)*

brez razloga. Zijalo je 35 metrov visoka skalna pečina na koncu zatrepne doline v vasi Vrhpeč, pod katero ponikalnica Temenica po krajšem podzemskem toku drugič privre na površje. Temenica je sicer najdaljša dolenjska ponikalnica, dolga 27 kilometrov, z izvirom pri kraju Šmartno pri Litiji, ki pri kraju Grm južno od Trebnjega prvič ponikne, ta predel smo tudi spotoma obiskali in kot že povedano, v Zijalu drugič privre na plano in se nato južneje od Mirne Peči zopet skriva v podzemlje in v zatrepu doline Luknja pri Prečni za vedno privre na dan in se od tu ležerno po krajšem toku izlije v reko Krko. Naše popotovanje po porečju reke Temenice smo obogatili z novimi turističnimi in geografskimi spoznanji ter za dolžino prehojenih 15 km močnejši zaključili v Trebnjem. ♥

Sonja Gobec

PODRUŽNICA ZA KRAS

Uspešno delo kraške podružnice

V kraški podružnici, ki jo vodi dolgoletna predsednica Ljubislava Škibin, dr. med. spec., se je z lanskoletno priključitvijo okoli 110 članov istrske podružnice povečalo število na 240 članov. Osnovni namen društva je ozaveščanje prebivalstva o nevarnostih, ki jih za zdravje in življenje predstavljajo bolezni srca in ožilja. Delujejo kot ena izmed devetih podružnic in dveh pridruženih društev krovnega slovenskega društva, ki ga vodi prim. Matija Cevc.

Na zboru članov 15. 3. 2025 v hotelu Prunk v Sežani so pregledali opravljeno delo v preteklem letu, ko smo izvedli 10 pohodov vsako tretjo nedeljo v mesecu (z izjemo julija in avgusta) z ogledom zanimivosti Krasa in Istre, opravljali meritve dejavnikov tveganja in svetovanja. V Štorjah smo oktobra bili organizatorji vseslovenskega srečanja članov društev. Gostili smo blizu 300 srčnikov iz vse Slovenije. Ob prekrasnem kulturnem programu smo zbrane popeljali na ogled zanimivosti Želodkove poti, vasi Štorij kot vrata v deželo terana in Muzeja kamna Gabrijela Jerama. Ob tem smo opravili 25 meritev, 12 svetovanj ter izvedli prikaz oživljanja v sodelovanju s centrom zdravja sežanskega zdravstvenega doma. Sicer pa smo v lanskem letu opravili 72 preiskav in 16 svetovanj ob številnih meritvah. Več svetovanj in meritev smo opravili tudi po končanih tekih v Križu in Tupelčah in za druga sorodna društva. Lani smo člani z zunanjimi prostovoljci prevozili več kot 2700 km, opravili skoraj 700 prostovoljnih ur dela, ovrednotenih na blizu 6.500 evrov. Ob svetovnem dnevu srca organiziramo pohod na povirski Tabor z ogledom najstarejše turistične jame Vilenice in meritvami, kjer med drugim opravljamo meritve gleženjskega indeksa. V letošnjem letu bomo nadaljevali z utečenimi aktivnostmi in se udeležili vseslovenskega srečanja srčnikov v Novem mestu, načrtujemo pa tudi izlet in obisk Dolenjske in Bele Krajine. V začetku aprila bomo sodelovali z meritvami in predstavitev društva na Primorskem sejmu v Kopru.

Še posebej so se po besedah podpredsednika Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije Franca Zalarja izkazali pri organizaciji že četrtega vseslovenskega dneva srčnikov. Zalar, ki je pohvalil tudi



Predsednica Ljubislava Škibin med poročilom o delu Podružnice za Kras
(Foto: Olga Knez)

delo tajnika Iztoka Čebolina, je srebrno plaketo društva za uspešno in dolgoletno sodelovanje podelil Ireni Družina in Mariji Turk in poudaril prizadevanja, da bi k zanimanju za zdrav življenjski slog pritegnili čim večje število ljudi vseh starosti.

Olga Knez

KUPON

ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA
IN OŽILJA SLOVENIJE

Silver®Care
izdelki za ustno higieno



20%
popust

Na voljo različni izdelki za nego zob.

Kupon je novčljiv do 16. 6. 2025
v enotah Lekarne Ljubljana.

Lekarna
Ljubljana

Kupon je novčljiv do 16. 6. 2025 oziroma do prodaje zalog. Popust velja ob predložitvi tega kupona in veljavne članske izkaznice Društva za zdravje srca in ožilja, v vseh enotah Lekarne Ljubljana ob enkratnem nakupu. En kupon velja za nakup enega izdelka Silver®Care. 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. Kuponu ni mogoče zamenjati za gotovino. Popusti se med seboj ne seštevajo.

www.lekarnaljubljana.si



Franca Zalar, Iztok Čebolin in prejemnica srebrne plakete
Irena Družina (Foto: Olga Knez)

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Izobraževanje za osnovne digitalne kompetence odraslih

7. in 9. aprila 2025 je na Gimnaziji Franceta Prešerna v Kranju za člane gorenjske podružnice društva za zdravje srca in ožilja Slovenije potekalo izobraževanje za digitalne kompetence odraslih. Razvoj telefonije je skokovit. Sledenje razvoju in »pametni« uporabi pametnih telefonov je odvisen od interesa, motivacije, osebnih zmožnosti posameznika ... do izobraževalne ponudbe. Ta je bila tokrat članom društva nudena v okviru projekta »Potovanje skozi digitalni svet«, ki ga sofinancirata Evropska unija in Ministrstvo za digitalno preobrazbo. Člani društva so prejeli osnovne informacije o možnostih, ki jih nudijo pametni telefoni. Glede na izražene izobraževalne potrebe udeležencev pa je izvajalec delavnice poglobil predlagane vsebine. Iz povratnih odzivov udeležence je razvidno, da je izobraževanje izpolnilo pričakovanja in doprineslo k njihovi samostojnosti in neodvisnosti. ♥

Erika Povšnar



PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Sprehod med brajdami in cvetočimi češnjami: krožno med Gonjačami in Kojskim 26. 3. 2025



Pogled na Kojsko (Foto: Julij Dakskobler)

Deževno in negotovo vreme v marcu nam je le naklonilo lep dopoldan za čudovit pomladni sprehod. Dobro volje smo se podali med cvetje in si med sabo sejali pozitivno energijo.

Ga. Darja je predlagala in nas vodila iz Gonjač, skozi spodnji del naselja med brajdami in vinogradi do Kojskega in krožno, po drugi poti nazaj na izhodišče. Trte so že obrezane in povezane in skoraj pripravljene na začetek brstenja. Marelice, breskve, nekatere slive so že pri koncu cvetenja, češnje so zacvetele in se bleščijo v sončnem dnevu. Narava se prebuja, vse zeleni. Sonce nam je



Ena bo zadnja (Foto: Julij Dakskobler)

posijalo po nekaj deževnih dneh...in 37 članov društva se nas je podalo na lep sprehod in spoznavanje domačih krajev.

Uživali smo na poti do Kojskega, ogledu in spoznavanju vasi in predvsem ob predstavitvi g. Miloša Kumar v cerkvi Svetega Križa. Popeljal nas je skozi bogato zgodovino kraja, predvsem pa umetnij v sami cerkvi. Hvala! Naklonjen in poklonjen nam je bil lep dan. ♥

Slavica Babič

Tržaški Kras in njegove skrivnosti – obisk tematskega parka Škaljunc Lupinc



Podoba dimnika (Foto: Jurij Dakskobler)



Zbrana množica zadovoljnih pohodnikov (Foto: Jurij Dakskobler)

Sončno, mrzlo jutro 19. 2. Okrog 60 članov Društva za srce in ožilje se nas je izpred goriške Qlandije dobre volje odpravilo proti Krasu do Gorjanskega, kjer je nekoč stal mejni prehod in se potem ustavili v vasi Praprot. Lepo slovensko ime, vendar meja je po prvi svetovni vojni to vasico in še precej drugih, ločila od etničnega ozemlja in sedaj ima tudi italijansko poimenovanje, Prepotto. Leži nad Nabrežino med Šempolajem in Trnovco in naj bi štela okrog 150 prebivalcev.

Ob robu vasi smo se po kolovozu napotili proti zelo lepo urejenim vinogradom in prišli mimo rovov iz 1. svetovne do začetnega dela parka Škaljunc. Ob prvi stoletnici te nore vojne, kjer so v stotisočih prav na kraško-goriškem terenu umirali za cesarja različni narodi, je domačin Danilo Lupinc z izredno srčnostjo uredil park na prostem. Kraški teren je precej razgiban in zanimiv za sprehajalce, saj je bilo vse polno shojenih poti, ene so vodile do

kamnitih pastirskih hišic, kamor so se pastirji zatekali pred dežjem in soncem. V eni so bile še postavljene kamnite jaslice, v drugi je vabila lesena klop.

Kraške škraplje so govorile o tipičnih kraških pojavih in cela pokrajina nosi značilnosti kraške zemlje, od rdečkaste barve, do nizkega grmičevja, ki obrašča celotno področje.

Domačini se ukvarjajo s sirarstvom in njihovi siri dozorevajo v kraških jamah. Pridelujejo zelo cenjeno malvazijo, sir in mesnine, ki jih ponudijo na dobro obiskanih osmicah. So pa tudi priznani kamnoseki in so zavedni, trdoživi Slovenci.

Prijazno sonce je umirilo burjo in na poti skozi tiho vas smo občudovali izvirnost in raznolikost dimnikov. Prijeten, nezahteven sprehod je ogrel noge in srca.

Neva Hönn

Preimenovalčica bleščica srčica

Z novogoriškim društvom v Za zdravje srca in ožilja Slovenije - Rovinj, 2. do 5. 3. 2025

Človečanstvo,
preimenujmo se v še gibkejšo jasno
krasnoooooo zanosno iskreno iskrivo
srčno ♡:
Mi, bleščice ♡ sijajnosti, s čí poplesujemo,
v plesčice se z zvezdami z vodo ščipkamo.

1, 2, 3 ... Ljubči in Ljubčica,
v z-da-j na-prej neuničljiva,
razplamtela sva se še
v Živo in v Živkota,
v Željko in v Željkota.

Radost, sladkoslana sla-s-t, s-t-ra-s-t,
ki okuse svobod iz srčike pogumno crkljaš,
sebe, mene, naju, nas v-z-ljub-i-t-i z do-t-i-ki
znaš v sprepletanju onaon, onaona, onon ...
Laži od nas razbežiš, strah, vojne, pobitosti.

Narava smo priljudna čarobna znanost,
da, je, da, smo
rodovitna rodouvidna

razigranost,
razigramost,
kajti vsi smo si mostički
čez osamljenost,
žvrgoli navdušeni nagi
puhastopernati ptiček,
ki pod nožicami greje
drevesnovejnati
špiček.

Da mahoma se meh,
opa, meha se oba
iz telesa, uma, duše in duha
napolnita,
nasmehneta,
nasmejeta
še tvoja zarudela
owiwinkasta zaljubljena popolna
ličeca,

valovčica m~orja vzlesketavžšumljaja-š. ♡

Vida Mokrin Pauer

Narava in svet čakata na pomlad in lepši dan

Kmalu spet prišla pomlad in poletje bo, ko so čudoviti daljši dnevi in spet bo bolj toplo. Ptice pevke bodo prelepo pesem nam zapele in za svoj naraščaj lepo skrbale.

Vsa drevesa odela v bele in roza cvetje bodo se in čebelice odhitele iz panja bodo skoraj vse.

Komaj čakamo, da bomo šli na vrt kopat ali kakšno čudovito rožico posjati.

Ko sonce izza oblakov posije, nas malo poboža in takoj smo boljše volje in z veliko energije. Vsak dan naj bo lep, vesel, poln lepih doživetij in žarek upanja in miru na vse konce sveta naj za vedno posveti.



Nada Koncut

Pohod v duhu evropske prestolnice kulture EPK



Janez Nepomuk bdi nad Sočo
(Foto: Julij Dakskobler)

Kar 83 pohodnikov se nas je odzvalo povabilu na pohod v duhu najavljene Evropske prestolnice kulture Gorica, kot pohod čezmejnega sodelovanja v obmejnem prostoru obeh Goric.

Iz železniške postaje v Novi Gorici smo se odpravili preko Trga Evrope v sosednjo Italijo.

Nas je pot vodila po italijanski strani do Solkankega polja. Prehodili smo stranske ulice Gorice in se na Solkanškem polju srečali s podeželjem mesta, z manj gosto pozidavo in z zelo lepo

označenimi kolesarskimi potmi. In to vse do mosta čez Sočo v Pevmi. Na mostu čez Sočo smo se ustavili in občudovali njene edinstvene in nezamenljive modro-zelene barve in pesniku Simonu Gregorčiču, ki jo je v pesmi Soči opisal in jo za vse čase ovekoječil.

Za naprej smo si izbrali gozdno pot, ki je vodila preko travnikov do steze po pobočju hriba in se za dobre tri četrt ure vzpenjala samo navzgor. Počitek smo si privoščili na platoju z lepim razgledom na Pevmo. Po oddihu nas je čakal le še spust v dolino. Proti izhodišču nas je pot vodila mimo ograje Pevmenskega parka. Šli smo mimo Rožnega vrta, ki v toplem delu leta ponuja razkošje barv nasadov azalej, vrtnic, potonik in drugega cvetja.

Slavici idej ne manjka in kako jo cenimo, dokazuje število pohodnikov vsakega pohoda. Toda njen načrt, kako še bolj spoznati obmejno sosesčino, naj ostane za kdaj drugič, kajti tudi 10 km hoje v izpeljanem pohodu ni bilo kar tako, toda zadovoljni hitro pozabimo na vse težave.



Neda Perko



Pohodniki v Pevmskem parku (Foto: Julij Dakskobler)

Pohod v Dolenje Nekovo

Po neuspelem marčevskem pohodu zaradi slabega vremena smo se na ta pohod odpravili 2. aprila. Zbralo se nas je kar 51 pohodnikov. Najprej smo se z železniške postaje v Novi Gorici peljali do Kanala. Tam se je začel naš pohod na 10 km dolgo pot. Po krajšem vzponu smo prispeli do parka Pečno, ki pa ni v pravem pomenu besede ampak spominja bolj na gozd. Tu je prostor kulturne in vzgojno izobraževalne dejavnosti v naravi. Eden od biserov je tudi galerija Keramus v katerem se zbirajo keramiki iz Kanala in ustvarjajo z naravnimi materiali ter jih tam tudi razstavljajo. Skozi park vodi pot treh svetišč, vendar smo se mi odpravili proti vasi Nekovo. Prvi postanek nas je čakal pri kapelici z prelepim pogledom na Kanal in reko Sočo. tu smo se malo oddahnili in odžejali. Nadaljevali smo po lepi poti do vasi Nekovo. Vas je v celoti nenaseljena. V vasi stoji samo še ena hiša z lesenim balkonom, ostalo pa so ruševine porasle z bršljanom. Na vrhu vasi stoji cerkva sv. Vida z kar dvema zvonikoma. Za srečo smo tudi malo pozvonili. Ta cerkev je nadomestna, prvotna je bila malo naprej a so jo med prvo svetovno vojno porušili. V ruševinah cerkve so še zmeraj vidni lepi oboki.

Pri cerkvi smo si vzeli malo daljši čas za malico in počitek. Po ogledu smo se odpravili nazaj do parka Pečno. Za popestritev dneva nas je gledališka igralka Nevenka razveselila z branjem zgodbe prav iz teh krajev. Polni lepih vtisov in malo utrujeni smo se vrnili na postajo in z vlakom domov. ❤️

Milena Kalan Frančeškin



Pogled na Kanal (Foto: Julij Dakskobler)



Počitek na „valovilih“ v parku Pečno (Foto: Julij Dakskobler)

ŽIVI ZDRAVO!

Jej z glavo!



ZA SRCE
DRUŠTVO ZA ZDRAVE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE



DOBER TEK
Slovenija
Nacionalni program vzpostavitve in izboljšanja dejavnosti za zdravje 2015-2020



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE
Povzeto iz programa šolskega zdravstva in šole. Šole in šolske posredne in druge ustanove, ki so vključene v program, so odgovorne za vsebino in izvedbo dejavnosti.

ŽIVI HITRO!

Pejd laufat!



ZA SRCE
DRUŠTVO ZA ZDRAVE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE



DOBER TEK
Slovenija
Nacionalni program vzpostavitve in izboljšanja dejavnosti za zdravje 2015-2020



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE
Povzeto iz programa šolskega zdravstva in šole. Šole in šolske posredne in druge ustanove, ki so vključene v program, so odgovorne za vsebino in izvedbo dejavnosti.

O sladkorni bolezni tipa 2

Sladkorna bolezen tipa 2 je kronična bolezen, ki ima lahko hude zdravstvene posledice^{1,2}

Sladkorna bolezen tipa 2 se razvije počasi in tekom življenja postopoma napreduje. Je kronična bolezen, ki prizadene številne organske sisteme:



Možganska kap

Pri osebah s sladkorno boleznijo tipa 2 sta možganska kap ali srčni infarkt s smrtnim izidom 2–4-krat pogostejša kot pri osebah, ki sladkorne bolezni nimajo.^{3,4}

Težave z vidom

Težave z vidom so pogost zaplet pri sladkorni bolezni tipa 2 in lahko povzročijo slepoto.⁵



Srčni infarkt

Pri osebah s sladkorno boleznijo tipa 2 je tveganje za srčni infarkt podobno visoko kot pri osebah, ki so ravnokar preživele srčni infarkt.⁶

Čezmerna telesna masa in debelost

Skoraj 90 % oseb s sladkorno boleznijo tipa 2 se sooča s čezmerno telesno maso ali debelostjo,⁷ ki povečujeta tveganje za prezgodnjo smrt, največkrat zaradi srčno-žilnih bolezni.⁸



Odpoved ledvic

Poškodbe krvnega ožilja lahko povzročijo odpoved ledvic.⁹



Periferna arterijska bolezen

Pojavijo se lahko nadaljnje težave, kot so bolečine v nogi, razjede, pešanje mišic, ki lahko privedejo tudi do izgube uda.⁹

Bolezni živčevja

Poškodba živca je lahko sprva neopazna, nato pa privede do razjed, resnih vnetij in v skrajnem primeru do amputacije uda.⁹



Sladkorna bolezen tipa 2 lahko obvladujemo glede na svoje potrebe

Osebe s sladkorno boleznijo tipa 2 lahko same obvladujejo svojo bolezen in tako zmanjšajo tveganje za dolgoročne zaplete, in sicer z uravnavanjem sladkorja v krvi, telesne mase ter obvladovanjem dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni, kot sta visok krvni tlak in povišan holesterol.⁹

V začetnih fazah razvoja sladkorne bolezni tipa 2 lahko na uravnavanje sladkorja v krvi in telesne mase vplivamo s **spremembo življenjskega sloga**, kar vključuje **zdravo uravnateženo prehrano** in **redno telesno aktivnost**. Če bolezen napreduje, lahko osebni zdravnik predlaga zdravljenje z zdravili, ki pomagajo pri obvladovanju kronične bolezni.⁹

Reference:

1. International Diabetes Federation. Dostopno na: <https://www.idf.org/our-activities/care-prevention/cardiovascular-disease/cvd-report.html>. Datum dostopa: april 2020.
2. Low Wang CC, et al. Circulation 2016;133:2459–2502.
3. Almdal T, Scharling H, Jensen JS, et al. Archives of internal medicine. 2004;164:1422–1426.
4. Fox C, Coady S, Sorlie P, et al. JAMA. 2004;292(20):2495–2499.
5. Ting D, et al. Clin Exp Ophthalmol 2016;44:260–277.
6. Schramm TK, et al. Circulation 2008;117:1945–1954.
7. World Health Organization. Dostopno na: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/media/en/gsf Obesity.pdf>. Datum dostopa: april 2020.
8. Whitlock G, et al. Lancet 2009;373:1083–1096. PromoMats ID: HQ20RYB00019. April 2020.
9. International Diabetes Federation. Dostopno na: <http://www.diabetesatlas.org/>. Datum dostopa: april 2020.

NAPOVEDNIK DOGODKOV

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije in Podružnica za Dolenjsko in Belo krajino Novo mesto

VABITA

na VSESLOVENSKO SREČANJE ČLANOV DRUŠTVA v soboto, 4. oktobra 2025, v Dolenjske Toplice in okolico

Okvirni program:

- med 9. in 10. uro prihod udeležencev v Dolenjske Toplice in kulinarčna dobrodošlica
- ob 10. uri priložnostni nagovor s kulturnim programom
- ob 11. uri odhod na pohode/spoznavanje naravnih, kulturnih, zgodovinskih znamenitosti kraja in okolice
- med 13. in 14. uro zaključek s toplim obrokom

Podrobnejše informacije o dogodku bomo objavili v septembrski izdaji revije ZA SRCE!

PODRUŽNICA LJUBLJANA

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

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 2. 6. 2025 do 2. 7. 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

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 zdravlja:

♥ osebno v času uradnih ur,

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

♥ preko telefona 01/234 75 55:

♥ ob ponedeljkih in petkih med 8.30 in 9.00

♥ ob sredah med 14.00 in 14.45

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

Hvala za vaše razumevanje in prisrčno dobrodošli.

VABILO NA SOBOTNE PREVENTIVNE MERITVE IN POSVET

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

Na pregled pridete brez predhodnega naročanja.

Cenik storitev (v EUR)

Vrsta preiskave	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

Vsak torek od 9.30 do 10.30, lahko se nam pridružite kadar koli Kje: v dvorani Baza športa na Pesarski 12 v Ljubljani Vadba je brezplačna.

Prijave: ziga.staric@bazasporta.si ali na T: 051 377 664 ali na našem društvu: drustvo.zasrce@siol.net oz. T.: 01/234 75 50

Izkoristite izredno priložnost in se nam pridružite.

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

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

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Informacije o dejavnostih podružnice:

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

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, zdravil, možnost merjenja krvnega tlaka in elektrokardiograma, občasno tudi KS in holesterola.

6-minutni test hoje (6MTH)

♥ **vsak ponedeljek med 10.00 in 12.00** v parku Svobode na Gledališkem trgu v centru mesta izvajamo 6- minutni test hoje. Izvaja se na označeni poti za izvajanje tega testa. Postavljena je tabla z navodili za izvajanje testa, prav tako pa tudi z oceno rezultatov testa. Šest minutni test hoje je široko uporabljen test uporaben pri različnih boleznih in oblikah rehabilitacije a je premalo izvajana preiskava oziroma premalo izkoriščeno enostavno orodje za oceno funkcionalne kapacitete bolnikov z boleznimi srca, pljučnimi boleznimi a tudi drugimi omejitvami.

Predavanja:

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

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

Vodeni pohodi z učno delavnico nordijske hoje

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

Redna hoja se priporoča vsem, zlasti po označeni srčni poti, ki se pravzaprav začne skoraj na nabrežju Savinje in se vije po mestnem gozdu do Miklavškega hriba ali do hiške na Drevesih na Anskem vrhu. Hoja je najbolj naravna in enostavna oblika obnašanja ter rekreacije, ki ohranja in krepi zdravje ter je dosegljiva skoraj vsem ob vsakem času. Redna hoja znižuje pojavnost in težo akutnih ter kroničnih bolezni, ohranja možgane, nas naredi srečnejše z manj depresije, izboljša spomin, zmanjšuje stroške zdravljenja, dviguje pa 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 vre-menu primerna obutev ter oblačila, s seboj pa prinesite tudi palice za nordijsko hojo ali vsaj pohodne palice.

Srečanja:

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

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

Glavni trg 10, 8000 Novo mesto

Kontaktna oseba: Sonja Gobec

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

E-naslov: drustvozasrce.nm@gmail.com

Sobota, 4. oktober 2025:

Vseslovensko srečanje članov Društva za srce na območju Dolenjskih Toplic

Podrobne informacije o dogodku bomo objavili v septembrski izdaji revije ZA SRCE in na spletnih straneh Društva.

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!) – **do nadaljnjega**. 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!



Simpatično srečanje s svetovnim popotnikom Zvonetom Šerugo (Foto: Marija Novak)

Rekreacija plavanja v Šmarjeških ali Dolenjskih Toplicah

Za člane Društva – Podružnice za Dolenjsko in Belo krajino Novo mesto še do konca meseca maja organiziramo **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 upokoјence 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 opremitve v udobne uhojene pohodne čevlje, primerno se oblecite (v plasteh, da lahko oblačila odvezimate in ponovno dodajate), v nahrbtniku pa imejte pijačo (brezalkoholno – najbolje topel čaj) in malico. 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 torek, 17. junija 2025**, se odpravimo na pohod na Smuk, 545 metrov visok vrh, ki se nahaja nad Semičem (opravili bomo dobrih 200 m višinske razlike). Na vrhu stojijo trije spomeniki naravne in kulturne dediščine - mogočna lipa, cerkev sv. Lovrenca in nekoliko odmaknjeno še ruševine gradu Smuk, morda pa bomo imeli srečo in prišli na odprta vrata tamkajšnjega lovskega doma in si privoščili zaslužen kavo. S Smuka se nam odpre lep pogled proti Mirni gori, večjemu delu Bele krajine ter čez mejo proti hrvaškemu Kleku.

Odpeljali z vlakom, ki ima odhod iz Novega mesta (Bršljin) ob 7.08 do železniške postaje Semič, kjer bomo izstopili in se sprva med vinogradi, nato pa po gozdni, zmerno se vzpenjajoči poti, podali proti Smuku in od tu dalje prečili v zložnem spustu proti Rožnemu Dolu (338 mnm), kjer predvidevamo vstopiti na vlak z odhodom ob 10.38 z ŽP Rožni Dol proti Novemu mestu (če bomo dovolj hitri), sicer pa na vlak z odhodom ob 12.55.

V kolikor boste udeleženci zainteresirani, se bomo ustavili na tamkajšnji ekološki turistični kmetiji Mlinar ob njihovih poznanih čisto svežih hrustljavo pečenih postrveh z domače ribogojnice ali pa ob nečem drugem iz njihove ponudbe doma pridelanih živil – po dogovoru. Podrobne informacije o pohodu bomo najmanj teden 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.

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**. Upokoјenci 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 dogodbkih, ki jih organiziramo v Podružnici.

Naj postane uporaba Društvenih spletnih strani vaša dobra navada!

Če sami morda niste večji odkrivanja vsebin po spletu ali pa nimate ustreznih naprav, poprosite za pomoč vaše mlajše družinske člane.

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Kontakt: Inge Sajovic 030 673 541

Vabilo v Gozd Martuljek

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

PODRUŽNICA ZA KRAS

Kontaktna oseba: 031 335 578, 051 204 278
e-naslov: kraskasrca@gmail.com

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

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Kontaktna oseba: Majda Zanoškar, 040-509 207.

PODRUŽNICA ZA POSAVJE

Kontaktna oseba: Ana Kalin, 041 690 291,
mail 3ana.kalin@gmail.com

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Kontakti:
za organizacijske in finančne zadeve, v času uradnih ur – Marjan Makari 02/228 22 63 in 031 394 415,
za strokovno-medicinske zadeve, v času uradnih ur – Mirko Bombek 041 395 973



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

ZA SRCE – NAJ BIJE – Z VAMI ŽE 33 LET

Meseca maja in junija, do počitnic, obiščite naše dejavnosti, ki vam pomagajo ohraniti zdravje – to so meritve krvnih vrednosti, gleženjskega indeksa, pregled z EKG monitorjem in posvete v posvetovalnici, tudi na nekaterih merilnih mestih ali na sedežu društva. Vidimo se spet septembra.

V naši pravkar izdani reviji Mariborski srčni utrip lahko poleg poročil o našem delu in strokovnih ter organizacijskih 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 BREZPLAČNO merimo krvni tlak in saturacijo/zasičenost kisika v krvi, prav tako brezplačno promocijsko še v maju in juniju preverjamo 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, 3. 6. 2025.
- ♥ vsako prvo sredo v mesecu, v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, med 7.30. in 9.30, brez EKG-monitorja, 4. 6. 2025.
- ♥ vsak drugi ponedeljek v mesecu, v prostorih društva, Pobreška c 8, med 8. in 10. uro meritve krvnih vrednosti, za EKG in gleženjski indeks, 9. 6. 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.
- ♥ Dodatno akcije na terenu v sodelovanju z Društvom Glog iz Miklavža na Dravskem polju: meritve dejavnikov tveganja 7. 6. 2025.
- ♥ Srčna pot Miklavž na Dr. polju 10. 5. 2025.

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

- ♥ snemanje z enokanalnim EKG-monitorjem, ki odkrije atrijsko fibrilacijo in opredeli druge aritmije, če so med snemanjem prisotne. Meritve izvaja medicinska sestra in se zabeležijo v elektronski spomin. V primeru nepravilnosti shranjene posnetke dodatno pregleda zdravnik specialist in kratko obrazložitev preiskovani prejme po pošti s časovnim zamikom; preiskava ni namenjena urgentnim primerom, v kolikor odkrijemo večjo nepravilnost, preiskovanega napotimo v zdravstveno ustanovo. Snemanje se izvaja na stalnih merilnih mestih (glej zgoraj) in na sedežu društva - drugi ponedeljek v mesecu, do počitnic še brezplačno. 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 tajninstvo@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, praviloma vsak drugi torek v mesecu februarju, marcu in aprilu, ob 17 uri, so zaključena. Vabljeni spet jeseni.

V organizaciji Društva živilcev (Društvo živilskih in prehranskih strokovnih delavcev SV Slovenije) bo v prvi polovici junija strokovno predavanje o prehrani povezano s sladkorno boleznijo ter o uporabi aluminijaste folije.

Ker je obveščanje naš šibki člen vas prosimo, da vsi, ki nam še niste zaupali svoje telefonske številke in elektronske pošte, 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, 11. 6. 2025**. Kratki nasveti na iste dneve **od 17. do 18. ure** tudi po telefonu na **041 395 973**. **Prispevek 10 € za člane in 15 € za nečlane**. Če opozorite na socialno in zdravstveno stisko, opravi zdravnik specialist posvet brez plačila. Prav tako je kratek posvet na stalnih merilnih mestih brezplačen.

Uvajamo izposojlo 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

tudi v sodelovanju z Društvom diabetikov Maribor in Društvom živilskih in prehranskih strokovnih delavcev SV Slovenije.

Okrevanje na morju Murter (570 €) 13. 9. do 20. 9. 2025. Informacije in obvezne prijave na Društvu diabetikov Maribor 02 228 23 10 ali 064 225 331.

Okrevanje v Zdravilišču Moravci (345 €) 23. 11. do 27. 11. 2025. Avtobusni prevoz, polni penzion, kopalni plašč in druge ugodnosti. Povprašajte po možnostih na 02 228 23 10 ali 064 225 331 - Društvo diabetikov Maribor.

Ekskurzije z Društvom živilskih in prehranskih strokovnih delavcev severovzhodne Slovenije Maribor (Društvom živilcev), praviloma dve spomladi in dve jeseni. 22. maja ekskurzija na Hrvaško v Čakovec z okolico – spoznavanje kulinarčne dediščine. Septembra ali oktobra Ljutomer z okolico, prehranska industrija in vinske kleti. 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: tajninstvo@zasrce-mb.si.

Za sprotne 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!**



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.



Kalkulator kajenja

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

Vabljeni, da izpolnite obrazec in si izračunate:

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

**NIKOLI NI PREPOZNO
ZA PRENEHANJE KAJENJA.**

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

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

Istočasno ste vi in vaši družinski člani (če prispevate družinsko članarino) člani slovenskega Društva za srce, prejimate 6-7 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«.



SESTAVIL MARJAN ŠKVRČ	MAJHEN ŠKAF	SIVA MRENA	SLOV. PESNIK ŽUPANČIČ	AMULET
PREBIVALEC SKOTSKE				
OBLIKA IMENA KATARINA		18		
KORALNI OTOK				4



ZA SRCE	ID	STALNO BIVALIŠČE	PETER PREVC PREBIVAL. BRITANIJE		FANIKA (LJUBK.)			12	BRANKA JURCA KRADLJIVEC		BESEDILO, NAPISANO NAD ČIM	POLITIK: JANEZ EVANGELIST ...	VERDIJEVA OPERA
SKUPINA LJUDI ZA DOLOČENE NALOGE					EDVARD RUSJAN ODMEV, EHO	6		AVTOMOBIL ZNAMKE ZASTAVA (POGOV.)			7		
SEVERNJA- KINJA								VZHODNI SOSEDJE ANT. MESTO OROPOS			1		
SKUPINA LJUDI ZA ISTO MIZO					11	AMERIŠKI NOSATI MALI MEDVED				STARI OČE VZOR			
ZA SRCE	DUHOVNIK, KI POMAGA ŽUPNIKU	TROPSKO DREVO LIRSKO PESNIŠTVO				RASTLIN. BODICA AM. DRŽ. (AUGUSTA)			IZDELEK KLEKLJAR. NOGOMET. (ANDRAŽ)				
AVSTRUJ-SKI SLIKAR (GUSTAV)	9				POLITIK ZEDONG PTICA, KI GNEZDI			TURŠKI SODNIK NARAŠČA NJE				ZANOS, POLET	NEMŠKI FILOZOF (IMMANUEL)
ANDREJ INKRET			OSKRBO- VANJE PREBIVAL. ŠVEDSKE		15		DEL TELESA PUJAVKE MIŠAR					13	
RAZPRŠILEC						16		MESTO V GRŠKI POKRAJINI EPIR	14		LOUIS ADAMIČ TURŠKI VOJAK		
LITINA			3	MESTO JZ. OD LEIPZIGA ROBERT HRGOTA	17			PISATELJ ROZMAN IZPARINA					
ANGLEŠKA PLOŠČINSKA MERA				NADGLA- VIŠČE OTO PESTNER					Ž. IME, HELENA	TRENJE	PRIPADNIK ANTOV PEVKA HORVAT		
OBJEKT ZA PREHOD PEŠCEV NAD CESTO						JANEŽ ZUPET DEL RASTL. Z ZRNJEM	5	GORLJIV PLIN POLITIK (IVAN)				CUNJA, KRPA	POKRAJINA V VIETNAMU
													
				LOJZE LEBIČ		PREBIVAL. AMERIKE TONE TISELJ					2		
				TER						POKRIVALO			10
				GLAVNO MESTO KAZAHSTANA		8				ARMENSKI SKLADATELJ HAČATURJAN			

Geslo prejšnje križanke je bilo: »ŽIVLJENJSKE RADOSTI«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Bojana VETRIH, Nova Gorica, Simo GOGIČ, Novo mesto, Roman HABICHT, Radovljica, Mirka BENČIČ, Pivka, Mitja AVSEC, Ljubljana – Črnuče. 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 25. junija 2025 na naslov: Društvo za srce, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana. Rešitve lahko pošljete tudi na mail drustvo.za.srce@siol.net. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

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

Naj vam sladkorna bolezen ne zlomi srca.

Srčno-žilna obolenja so #1 vzrok za delno invalidnost
in smrt pri osebah s sladkorno boleznijo tipa 2 ¹



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)?



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.
SK24D100004, februar 2024



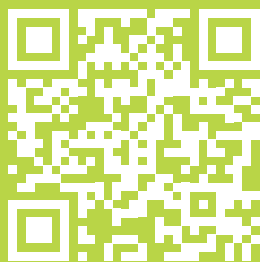
ŽIVLJENJE JE POT, ZDRAVJE JE CILJ.

Pravočasno ukrepanje,
polnejše življenje.

3 od 10 ljudi ima vsaj dve
kronični nenalezljivi bolezni.

Preverite, ali ste
med njimi?

zdravje-cilj.si



AstraZeneca 

Referenca: (European Federation of Pharmaceutical Industries and Associations (EFPIA). Introduction to healthcare systems.
Dostopno na: <https://www.efpia.eu/about-medicines/use-of-medicines/healthcare-systems/introduction/> (Dostopano 24.3.2025).

SI-5028
Datum priprave: april 2025
ASTRAZENECA UK LIMITED,
Verovškova ulica 55, 1000 Ljubljana

