

ZA SRCE



Letnik XXXIV • št. 4-5, september 2025 • cena: 2,70 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

VSAK UTRIP ŠTEJE



**SVETOVNI
DAN SRCA**

29. SEPTEMBER



Simptomi srčnega popuščanja lahko vključujejo:



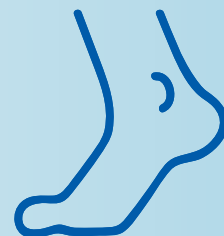
Nenadno povečanje telesne teže

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

Vsak utrip šteje – srce kot naš vsakdanji junak

Matija Cevc



Ko govorimo o srcu, pogosto pomislimo na ljubezen, čustva in toplino. Ko govorimo o srcu, ne govorimo le o organu, ki neprestano bije – govorimo o življenju samem. A srce je veliko več kot simbol – je osrednji organ našega telesa, ki vsak dan, brez premora, opravi na tisoče utripov, da nas ohranja pri življenju.

Ob svetovnem dnevu srca, ki ga obeležujemo 29. septembra, nas geslo „Vsak utrip šteje“

opominja, kako dragocen je vsak trenutek, ki nam ga srce omogoča, in da je vsak trenutek, ki nam ga srce zagotavlja, priložnost za boljše, bolj zdravo in zlasti polno življenje

Srce v povprečju utripa več kot **100.000-krat na dan**. To pomeni, da ima vsak utrip svojo težo in pomen – ne le biološko, temveč tudi simbolno. Vsak utrip je priložnost za gibanje, za smeh, za objem, za življenje. In prav zato je skrb za srce ena najpomembnejših naložb, ki jih lahko naredimo zase.

V času, ko so bolezni srca in žilja še vedno med vodilnimi vzroki smrti po svetu, saj letno zaradi bolezni srca in žilja prizadeti umre kar 20 milijonov ljudi, je ozaveščanje o zdravem načinu življenja ključnega pomena.

Dejstvo je, da na zdravje srca in žilja vplivajo številni dejavniki, nekateri so dedni, večina pa je povezana z našim načinom življenja. Redna telesna dejavnost, uravnotežena prehrana, obvladovanje stresa in opustitev kajenja so preprosti, a izjemno učinkoviti koraki, s katerimi lahko vsak izmed nas prispeva k zdravju svojega srca. Z zdravim načinom življenja bi lahko preprečili skoraj 80 % srčno-žilnih zgodnjih smrti.

Da »vsak utrip šteje« ne pomeni le fizičnega zdravja. Pomeni tudi čuječnost – da znamo prisluhniti sebi, svojemu telesu in svojim bližnjim. Da znamo upočasniti tempo življenja, ko je to potrebno, in pospešiti, ko nas življenje pokliče k dejanjem.

Svetovni dan srca ni le dan za ozaveščanje, naj bo ta dan priložnost, da se ustavimo in prisluhnemo sebi, ne le utripu svojega srca, temveč tudi sporočilu, ki ga nosi: življenje je dragoceno, vsak trenutek šteje, vsak utrip šteje. Vsak utrip našega srca je opomnik, da smo živi. In vsak utrip je tudi priložnost, da izberemo bolj zdravo pot. ♥



NADZORUJTE DEJAVNIKE TVEGANJA IN PREPREČUJTE POJAV KAPI

rossmax

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

**NATANČEN
in UGODEN!**



X5

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



2in1! MaX

2in1. MaX - spremljajte vrednosti glukoze v krvi.

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

▶ NAPREDNA TEHNOLOGIJA KOREKCIJE HEMATOKRITA

**HCT
0-70 %**

900 MEM
Spomin 900 meritev

0,5 µL
0,5 µL količina vzorca

Izmet lističev



Preverite številne ugodnosti v trgovinah **MEDIKA**

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

VPD, Bled, d.o.o., Pot na Lisice 4, 4260 Bled
tel.: 04 574 50 70, email: info@vpd.si

www.vpd.si

UVODNIK

- 3 *Matija Cevc* Vsak utrip šteje – srce kot naš vsakdanji junak

AKTUALNO

- 6 *Nastja Salmič* Tisovec Skrb za partnerstvo v zrelih letih
8 *Nataša Jan* Vsak ♥ utrip šteje

NAŠ POGOVOR

- 9 *Nina Bečaj* Simona Legiša, dr. med., spec. druž. med.: "Povišan krvni tlak se sam od sebe ne bo znižal"

ZNANJE ZA SRCE

- 12 *Aleš Blinc* Drugo stoletje aspirina
14 *Dominik Škrinjar* Vpliv ultravijoličnega sevanja na kožo

NOVICE O ZDRAVJU

- 17 *Aleš Blinc* Dobre in slabe novice

NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 18 *Matija Cevc* Nevidne motnje: Kako vsakdanja elektronika in medicinsko slikanje vplivata na vsajene elektronske srčne naprave

PREHRANA ZA SRCE

- 20 *Nada Rotovnik Kozjek* Klinična prehrana in vzdržljivostna vadba pri bolnikih z boleznimi srca
22 *Mia Majerl* Prehrana vzdržljivostnega športnika – ključ do uspeha na dolge proge

PREDSTAVLJAMO

- 23 *Brin Najžer* Nobelova nagrada za medicino 2001 za odkritje ključnih regulatorjev celičnega cikla

SRCE IN ŠPORT

- 24 *Branko Škof* Tek – božji dar z omejenim trajanjem

IZLETNIŠKO SRCE

- 26 *Valentina Vovk* Pobeg v zeleno tišino: do slapu Šum pri Besnici

DRUŠTVENE NOVICE

- 28 Društvene novice
36 Napovednik dogodkov
42 Križanka



Letnik XXXIV št. 4-5, 15. september 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:
Vsak utrip šteje
(Foto: World Heart Federation)

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.

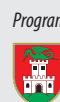
Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.



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



Mestna občina
Ljubljana

EDITORIAL

- 3 *Matija Cevc* Every heartbeat count – the heart as our everyday hero

Every year, on the 29th of September, we celebrate World Heart Day to raise awareness of CVD and the importance of taking care of your heart. From individuals, families, and schools to community groups, and governments, we work together to make equitable heart health a priority and drive change across the globe.

ACTUALITIES

- 6 *Nastja Salmič* Tisovec Partnerships in mature years

Mature years bring numerous changes in most areas of our lives. Our life rhythm slows down and enables us to devote more time to personal growth, seeking inner peace, and strengthen the quality of our relationships.

- 8 *Nataša Jan* Every heartbeat matters

The theme for World Heart Day 2025 is "Don't Miss a Beat". The World Heart Day activities encourage us not to wait, but to start taking care of our health as early as possible. The Slovenian Heart Association organised numerous activities to commemorate the World Heart Day across Slovenia.

INTERVIEW

- 9 *Nina Bečaj* Simona Legiša, MD, specialist of family medicine: "High blood pressure will not go down on its own."

The most important thing is not to ignore high blood pressure, as it will not go down on its own. I urge people to see their doctor if they suspect they have high blood pressure. It is crucial to detect it as early as possible and take action.

KNOWLEDGE FOR THE HEART

- 12 *Aleš Blinc* The second century of aspirin

Bayer synthesised and launched acetylsalicylic acid as "Aspirin" in 1899, creating a more stable and less irritating alternative to existing salicylate medicines, following the work of Felix Hoffmann. Marketed initially as a powder, then as tablets, Aspirin became a widely known and used analgesic, antipyretic, and later anti-inflammatory drug. The brand name "Aspirin" became so popular that Bayer lost its exclusive trademark rights in many countries.

- 14 *Dominik Škrinjar* The effect of ultraviolet radiation on the skin

Ultraviolet (UV) radiation is part of the electromagnetic radiation emitted by the sun, alongside visible light and heat. In addition to beneficial effects (e.g. vitamin D production, well-being, light, including its impact on eye development and visual function, and heat), the sun also has harmful effects on human health.

NEWS

- 17 *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

- 18 *Matija Cevc* Invisible Interference: how everyday electronics and medical imaging affect implanted electronic heart devices

The author answers the question of how various electronic devices affect a pacemaker.

NUTRITION FOR THE HEART

- 20 *Nada Rotovnik Kozjek* Clinical nutrition and endurance exercises



in patients with heart disease

To ensure that exercise for heart patients is safe and effective, nutrition must be precisely tailored, not only to support exercising, but also to maintain muscle mass, cardiac function, and prevent metabolic complications.

- 22 *Mia Majer* Nutrition of an endurance sports person – the key to long distance success

If we want running to support our health and vitality in the long turn, we need to pay attention to not only the physical activity but also to proper nutritional support, especially during prolonged exertion. Ultramarathon runners, who often cover long distances in races, require a planned intake of carbohydrates, electrolytes, and fluids.

PRESENTING

- 23 *Brin Najžer* The 2001 Nobel Prize in Medicine for discoveries related of "key regulators of the cell cycle"

The three Nobel Laureates in Physiology or Medicine have made seminal discoveries concerning the regulation of the cell cycle. They have identified key molecules that regulate the cell cycle in all eukaryotic organisms, including yeasts, plants, animals, and humans. These fundamental discoveries have a great impact on all aspects of cell growth. Defects in cell cycle control may lead to the type of chromosome alterations seen in cancer cells. This may in the long term open new possibilities for cancer treatment.

THE HEART AND SPORTS

- 24 *Branko Škof* Running – God's gift with an expiration date

Running and general physical activity are survival necessities in the current day and age. A modern person requires not only strong and healthy heart muscles and a supple cardiovascular system, but also needs relaxation and spiritual uplift. In the article, the author describes the benefits of running.

THE EXCURSION HEART

- 26 *Valentina Vovk* Escaping into the green silence: visiting the Šum waterfall near Zgornja Besnica.

NEWS

- 28 News

- 42 *Marjan Škvorc* Crossword

SODELOVALI SO

Slavica Babič, podružnica za Severno Primorsko; Nina Bečaj, Krka d.o.o.; 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; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., direktorica, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Nada Koncut, podružnica za Severno Primorsko; Simona Legiša, dr. med., spec. druž. med., Medicinski center Krka; asist. Mia Majer, mag. dietet., Onkološki inštitut Ljubljana, Enota za klinično prehrano; Stanislava Modic, podružnica za

Severno Primorsko; Marinka Mohor, podružnica za Gorenjsko; Brin Najžer, PhD (Združeno kraljestvo Velike Britanije in Severne Irske), podružnica Ljubljana; mag. Erika Povšnar, predsednica podružnice za Gorenjsko; Vilma Regovc, podružnica za Gorenjsko; izr. prof. dr. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med., Onkološki inštitut, Ljubljana; Nastja Salmič Tisovec, univ. dipl. psih., Koordinator za področje duševnega zdravja, Program MIRA, Nacionalni program duševnega zdravja, NIJZ, OE Novo mesto; prof. dr. Branko Škof, prof. šp. vzg., Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; Dominik Škrinjar, dr. med., specializant dermatologije, UKC Maribor; Marjan Škvorc; Valentina Vovk, Medvode; Franc Zalar, podpredsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije;

Skrb za partnerstvo v zrelih letih

Nastja Salmič Tisovec

Zrela leta prinašajo številne spremembe na večini življenjskih področij. Življenjski ritem se upočasni in s tem omogoča več časa za osebno rast, iskanje miru ter krepitev kakovostnih odnosov.

To lahko sicer prinese kar nekaj izzivov, vendar hkrati tudi številne priložnosti za zadovoljstvo in izpolnitev. Partnerstvo je skozi leta preživelo številne preizkušnje, a to samo po sebi še ne zagotavlja, da bo tudi v tem obdobju ostalo v dobri formi. Za ohranjanje in krepitev dobrega partnerskega odnosa v zrelih letih sta namreč potrebna zavestno prizadevanje in prilagodljivost. Partnerstvo lahko z leti postane še močnejše, če partnerja uspešno usklajujeta svoja pričakovanja, ohranjata intimnost ter si nudita medsebojno podporo in spoštovanje. Tukaj je nekaj ključnih področij za ohranjanje uspešnega odnosa v zrelih letih:

Komunikacija: Odprta in iskrena komunikacija je ključna pomena v vseh fazah partnerstva. Pomembno je, da se zahtevnejšim pogovorom ne izogibate, temveč se pogovorite o svojih potrebah, željah in čustvih ter podelite, kaj vas veseli ali skrbi. Najbolje se je pogovoriti sproti. Majhne težave, ki se ne obravnavajo takoj, lahko namreč prerastejo v večje in povzročijo napetosti. Redni pogovori o pomembnih temah pripomorejo k ohranjanju bližine in zaupanja. Dobra komunikacija pa ne pomeni zgolj kaj in kako sporočate, temveč tudi kaj in kako poslušate; vzemite si čas in bodite odzivni, ko se vam partner zaupa. Konflikte rešujte s spoštovanjem in pripravljenostjo na kompromis.

Spoštovanje, razumevanje in medsebojna podpora: Vzajemno spoštovanje in razumevanje sta temelj vsakega pozitivnega odnosa. Po letih skupnih izkušenj, ki so lahko tako dobre kot tudi slabe, se partnerja bolje zavedata pomena vzajemnega zaupanja in občutka varnosti, ki ju spoštovanje in razumevanje prinašata. Spoštovanje pomeni sprejemanje partnerja takšnega kot je, z vsemi njegovimi prednostmi in pomanjkljivostmi, brez poskusov spreminjanja njegovega bistva. Razumevanje pa omogoča, da se upoštevajo potrebe, želje in občutki drugega, kar pripomore k harmoniji in stabilnosti. Z leti se lahko pojavijo tudi zdravstvene težave ali drugi izzivi, povezani s staranjem (npr. upokožitev, smrt bližnjih, ...), zato je pomembno, da si partnerja med seboj izkazujeta potrpljenje in podporo. V takšnih trenutkih je ključno, da se med seboj podpirata, si pokažeta sočutje in razumevanje ter sta pripravljena pomagati, ko je to potrebno. V takih težkih trenutkih je partner lahko največji vir moči in podpore.

Skupno preživljanje časa

Skupaj preživeti čas je zelo pomemben za ohranjanje povezanosti v partnerstvu in preprečuje, da bi se partnerja oddaljila. Skupne dejavnosti pripomorejo k ustvarjanju novih spominov, ki lahko dodatno obogatijo odnos. Pomembno je, da skupni čas ne preživita zgolj ob dnevnih obveznostih in nalogah, ampak tudi ob prijetnih priložnostih, kot so razni hobiji, potovanja, pohodništvo, ustvarjalno delo ali skupna udeležba na tečajih. Zreli pari lahko ponovno obudijo skupne interese, ki so jih

zaradi obveznosti skozi leta opustili, ali pa uživajo v novih, ki si jih izberejo na podlagi skupnih interesov in zmožnosti.

Skrb za intimnost in nežnost

Pomembno je, da v odnosu partnerja ohranjata telesno bližino ter nežnost in intimne trenutke. Ob odprti komunikaciji, v kateri so potrebe in želje obeh partnerjev tako izražene kot tudi slišane ter ob primernih prilagoditvah, lahko spolnost v zrelih letih pogosto postane še bolj izpolnjujoča ter povezana z globljim občutkom ljubezni in spoštovanja. Intimnost pa ni nujno povezana le s spolnostjo, temveč tudi z nežnimi dotiki in objemi ter pogovori, čustveno povezanostjo in bližino. Včasih se partnerji v zrelih letih nekoliko oddaljijo in osredotočijo na druge vidike življenja, npr. na zdravje, finančne zadeve ali družinske odnose, vendar je pomembno, da ob tem ohranjajo tudi intimno povezanost v vseh vidikih. Ta lahko pripomore k ohranjanju samozavesti in dobrega počutja ter pomaga pri premagovanju morebitnih fizičnih in čustvenih izzivov, s katerimi se soočajo ljudje v zrelih letih.

Sprejemanje sprememb in prilagodljivost

Starost prinaša mnoge spremembe na več življenjskih področjih, kar je povsem naravno in pričakovano. Nekatere nastopijo postopno, druge bolj hipno. Sprejemanje teh sprememb in prilagajanje nanje je zelo pomembno za ohranjanje zdravega odnosa. Partnerja morata biti pripravljena prilagajati svoje navade, prioritete in načrte, da se lahko uskladita z novimi okoliščinami. Ključno je, da te spremembe sprejmeta skupaj, brez upiranja, obsojanja ali nezadovoljstva. Lažje je, kadar skupaj gradita načrte za prihodnost in ne obupata ob prvih težavah.

Hvaležnost

Prvi korak je, da partnerja sama pri sebi in vsak zase najprej sploh ozavešta hvaležnost za vse lepe trenutke, ki sta jih preživela skupaj ter za vse, kar je partner pozitivnega vnesel v življenje. Prav tako je pomembno prepoznavanje in cenjenje majhnih vsakodnevni stvari. Na tak način se ohrani in celo povečuje občutek zadovoljstva, sreče in povezanosti v partnerstvu in s tem se gradi močnejši odnos, ki je odporen na izzive staranja. Seveda pa morata hvaležnost izkazovati oba partnerja. Na ta način se ustvari pozitiven krog, kjer oba čutita, da sta cenjena in ljubljena, kar ustvarja še globljo povezanost.

Zrela leta so lahko za partnerstvo eno najbolj nagradujočih obdobjev v življenju, če se tega lotimo odgovorno in z ljubeznijo. Z odprto komunikacijo, vzajemnim spoštovanjem, skupnimi aktivnostmi in podporo si lahko zagotovimo srečen in izpolnjujoč odnos, ki traja še dolgo v prihodnost. ♥



Kako stare so vaše žile?

Odkrijte, kako lahko upočasnite njihovo staranje in okrepite svoje srce.

Prisluhnite podkastu s **prof. dr. Mišom Šabovičem, dr. med.**, s Kliničnega oddelka za žilne bolezni UKC Ljubljana in avtorjem knjižice **Moj stil za zdravje srca in žil.**

Izvedeli boste:

- Zakaj so vaše žile lahko starejše od vas?
- Kaj jim najbolj škodi?
- Kako lahko tveganje za posledice srčno-žilnih bolezni prepolovite?

Za dostop
do podkasta
skenirajte
QR kodo



Vsak ♥ utrip šteje


**SVETOVNI
DAN SRCA**

29. SEPTEMBER

Nataša Jan

Srce bije zate, zato mu pomagaj

Letošnje geslo svetovnega dneva srca »**Vsak ♥ utrip šteje**« nas opominja, da ima prav vsak utrip našega srca neprecenljivo vrednost. Srce je motor našega telesa, zato je skrb zanj ključnega pomena za dolgo, kakovostno in zdravo življenje. Z redno telesno aktivnostjo, uravnoteženo prehrano, izogibanjem kajenju, zadostnim spanjem in sproščanjem, obvladovanjem stresa ter s preventivnimi zdravstvenimi pregledi lahko bistveno zmanjšamo tveganje za bolezni srca in ožilja. **Vsak utrip šteje – tvoje srce, tvoja skrb!** Svetovni dan srca nas poziva, da naj ne čakamo, ampak čimprej pričnemo s skrbjo za svoje zdravje.



Ena od petih prezgodnjih smrti je posledica bolezni srca in ožilja

Te bolezni ostajajo najpogostejši vzrok smrti tako pri nas kot po svetu. V zadnjem desetletju se je umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni skoraj podvojila. **Dobra novica pa je, da bi kar 80 % prezgodnjih bolezni srca in primerov možganske kapi lahko preprečili z zdravim načinom življenja.**

Majhne spremembe, velike koristi za srce

Že majhne spremembe v vsakdanjem življenju lahko močno zmanjšajo tveganje za bolezni srca in ožilja – in celo rešijo življenje.

Vsaj 30 minut zmerne telesne dejavnosti na dan lahko zmanjša tveganje za srčno-žilne bolezni pri kar štirih od petih posameznikov. Kljub temu se kar vsak tretji odrasli še vedno ne giblje dovolj.

Majhni, a dosledni koraki do zdravih navad nas lahko vodijo v daljše, kakovostnejše, bolj vitalno življenje.

Primeri zdravih sprememb:

♥ Uporabite stopnice namesto dvigala.

Tudi majhne, a redne zdrave spremembe lahko sčasoma pomembno prispevajo k boljšemu zdravju.

♥ Vadite zavestno dihanje

Že nekaj minut zavestnega dihanja lahko pomaga zmanjšati stres.

♥ Poskrbite za svoje telo

Izberite uravnotežene obroke, bogate s sadjem in zelenjavo.

♥ Redno obiskujte zdravnika

Preventivni zdravstveni pregledi lahko pomagajo pravočasno odkriti morebitne težave.

♥ Zmerna, redna telesna dejavnost

25. obletnico svetovnega dneva srca praznujte z gibanjem – pričnite čim prej, že v mesecu septembru z vsaj 25 minutami zmerne telesne dejavnosti na dan.

Poznate svoje številke?

Veliko ljudi ne pozna svojih ključnih pokazateljev zdravja, kot so na primer krvni tlak, holesterol in krvni sladkor – dejavniki tveganja, ki tiho prispevajo k razvoju bolezni srca in ožilja. Pogosto so ti izsledki odkriti prepozno, ko je bolezen že napredovala.

Preventivni zdravstveni pregledi so enostavni, hitro dostopni in povsem neboleči – a njihova vrednost je neprecenljiva. Pravočasno odkrivanje odstopanj omogoča zgodnje ukrepanje, spremembo življenjskega sloga ali zdravljenje, ki lahko prepreči resne zaplete, kot sta srčni infarkt ali možganska kap.

Poznavanje svojih številčk pomeni skrb za svoje zdravje. Ne odlašajte in jih preverite.

Prisluhnite svojemu telesu:

Ne prezrite opozorilnih znakov, kot so zasoplost, bolečine v prsih, utrujenost ali omotica.

Spoznajte svoje številke:

Redno preverjajte svoj krvni tlak, holesterol in glukozo v krvi ter telesno težo. Načrtujte letne zdravstvene preglede za ohranjanje zdravja vašega srca.

Spodbudite druge:

Spregovorite o skrbi za zdravje srca. Opozorite družinske člane, prijatelje in sodelavce na pomen zgodnjega odkrivanja dejavnikov tveganja za nastanek srčno-žilne bolezni.

Želite izvedeti več o tem, kako zaščititi svoje srce?

Obiščite spletno stran Društva za zdravje srca in ožilja www.zasrce.si, spoznajte dejavnike tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni, okrepite se z znanjem in informacijami, pridružite se društvu, aktivnostim za zdravo življenje, za preprečevanje srčno-žilnih bolezni in obiščite Posvetovalnico Za srce v Ljubljani, na Dalmatinovi ulici 10. ♥


**VSAK
UTRIP
ŠTEJE**

**VSAK
UTRIP
ŠTEJE**

**VSAK
UTRIP
ŠTEJE**

**VSAK
UTRIP
ŠTEJE**

**VSAK
UTRIP
ŠTEJE**


Simona Legiša, dr. med., spec. druž. med.:

»Povišan krvni tlak se sam od sebe ne bo znižal«

Nina Bečaj

»Povišan krvni tlak se sam od sebe ne bo znižal«. Tako pravi Simona Legiša, dr. med., spec. druž. med. iz Medicinskega centra Krka, s katero smo se pogovarjali o povišanem krvnem tlaku oziroma hipertenziji — diagnozi, s katero se v Sloveniji spopada okoli 40 % odrasle populacije. Hipertenzija ne boli, deluje pa škodljivo na dolgi rok, zato je poznavanje svojih vrednosti krvnega tlaka in ukrepanje ob zaznanih povišanih vrednostih ključnega pomena.

Za krvni tlak pogosto niti ne vemo, da je povišan. Ali smo vseeno lahko pozorni na kakšne simptome?

Skoraj polovica ljudi z visokim krvnim tlakom — vrednosti nad 140/90 mm Hg — se težav ne zaveda, ker nimajo nobenih značilnih simptomov. Za povišan krvni tlak najpogosteje izvejo ob obisku v ambulantni zaradi drugih razlogov ali ob preventivnih pregledih. Blage in neznačilne težave, ki se pojavijo občasno, so npr. glavobol, predvsem v zatilju in zjutraj, vrtoglavica, utrujenost, slab spanec, zvonjenje v ušesih, hitrejši srčni utrip, krvavitve iz nosu ali tiščanje v prsnem košu. Teh težav ne smemo zanemariti — naj nas opomnijo, da si izmerimo krvni tlak.

Kakšen je pomen rednih meritev krvnega tlaka, tudi če se počutimo dobro?

Spremljanje krvnega tlaka doma je pomemben del prepoznavanja in obravnavanja visokega krvnega tlaka. Vaš krvni tlak je lahko normalen, to je pod 140/90 mm Hg, ali pa je blago zvišan, vendar se to lahko hitro spremeni. Zato je pomembno, da krvni tlak izmerimo, tudi če se dobro počutimo, vsaj enkrat letno oz. večkrat ob že ugotovljenem povišanem krvnem tlaku. Le z rednim merjenjem je mogoče pravočasno odkriti hipertenzijo in tudi ukrepati. Zelo priporočljivo je, da krvni tlak merimo v domačem okolju, saj v ambulantni velikokrat opazimo učinek „bele halje“ in je lahko izmerjeni krvni tlak višji, kot je sicer. Pri meritvah je pomembna uporaba kakovostnega validiranega nadlahtnega merilnika, uporaba ustrezne manšete in pravilna tehnika merjenja.

Katere skupine ljudi sodijo v kategorijo z največjim tveganjem?

Na razvoj primarne arterijske hipertenzije vplivajo različni dejavniki. Na nekatere ne moremo vplivati, npr. na dednost, na nekatere pa lahko: prevelika telesna teža, čezmerno uživanje soli, čezmerno pitje alkoholnih pijač, premajhna telesna dejavnost, izpostavljenost škodljivemu stresu, nezadostno uživanje sadja in zelenjave, kajenje.

Zvišan krvni tlak je zelo pogost tudi pri ljudeh s sladkorno ali ledvično boleznijo, v glavnem zato, ker imajo ledvice ključno vlogo pri uravnavanju krvnega tlaka. Zvišan krvni tlak se lahko pojavi tudi pri različnih endokrinih ali krvnih boleznih, boleznih nadledvične žleze, pri motnjah dihanja v spanju, med nosečnostjo

in kot neželen učinek nekaterih zdravil, npr. pri kontracepcijskih tabletah, zdravilih proti prehladu, zdravilih za lajšanje bolečin brez recepta in nekaterih drugih zdravilih.

Ali je res, da morajo biti ženske v menopavzi še posebej pozorne na krvni tlak?

Res je, ženske v menopavzi naj bodo še posebej pozorne na krvni tlak. Pred menopavzo ženski spolni hormoni uravnavajo delovanje žilne stene in ščitijo pred mehanizmi, ki zvišujejo krvni tlak. Vendar ti zaščitni ukrepi med menopavzo in po menopavzi izzvenijo. Kot posledica upada ravni spolnih hormonov je med drugim spremenjena tudi presnova krvnih maščob, krvni tlak pa se lahko nenadno zviša. Pri skoraj polovici žensk se hipertenzija razvije pred 60. letom.



Simona Legiša, dr. med., spec. druž. med.
iz Medicinskega centra Krka

Kakšne so posledice neukrepanja pri povišanem krvnem tlaku?

Zaradi škodljivih učinkov na organe je visok krvni tlak eden od najpomembnejših dejavnikov tveganja za srčno-žilne zaplete. Prisotnost arterijske hipertenzije tveganje za srčno-žilni dogodek v povprečju poveča za 2 do 3-krat. Okvare organov se lahko izrazijo že pri blago, vendar dolgotrajno zvišanem krvnem tlaku. Ta škoduje žilam, srcu, možganom, očem in ledvicam ter vodi v pospešeno aterosklerozo in srčno-žilne zaplete, ki so lahko tudi usodni, npr. možganska kap, srčni infarkt, srčno popuščanje, angina pectoris, ledvična odpoved, demenca, okvare vida ... Okvare organov lahko nastanejo postopoma z leti, lahko pa se pokažejo nenadoma kot urgentna stanja.

Najpomembnejše je, da zvišanih vrednostih krvnega tlaka ne zanikamo, saj se krvni tlak sam od sebe ne bo znižal. Ljudi pozivam, da se oglasio pri osebnem zdravniku, če sumijo, da imajo povišan krvni tlak. Ključno je namreč, da ga čim prej odkrijemo in tudi ukrepamo.

Za normalen krvni tlak je mogoče veliko narediti z zdravim načinom življenja, a to ni vedno dovolj. Kaj svetujete?

Da, veliko je možno narediti s spremembo življenjskega sloga. Ljudi z zvišanim krvnim tlakom motiviramo, da prenehajo s kajenjem, spodbujamo redno telesno aktivnost in uravnoteženo prehrano z dovolj sadja in zelenjave, t.i. mediteransko prehrano. Priporočamo omejitev uživanja predelane, hitre hrane, soli, sladkorja in alkohola. Osebam s prekomerno težo priporočamo, da z redno telesno aktivnostjo in uravnoteženo prehrano shujšajo. Obenem svetujemo dovolj spanja in obvladovanje stresa. Vendar pa pogosto to ni dovolj za odpravo vseh dejavnikov tveganja ali zadostno znižanje krvnega tlaka, zato se osebni zdravnik slej ko prej odloči za dodatno zniževanje zvišanega krvnega tlaka z zdravili. Pomembno je, da njegova navodila natančno upoštevamo, prav tako naj bo posameznik z zvišanim krvnim tlakom vključen v načrtovanje obvladovanja krvnega tlaka in naj sodeluje s pogostimi meritvami krvnega tlaka v domačem okolju. Zelo pomembno je sodelovanje in pogovor z zdravnikom, da dosežemo želeni učinek terapije in seveda želeno vrednost krvnega tlaka, ki posameznika najmanj ogroža za srčno-žilne bolezni.

Na voljo so različna zdravila, vsa so dokazano učinkovita in varna. Razvoj v medicini in farmaciji pa je omogočil tudi kombinirana zdravila, v katerih je več različnih učinkovin, jemljejo pa se le enkrat na dan, kar je za paciente enostavneje.

Ali z jemanjem zdravil lahko kadar koli prenehamo?

Seveda, ob določenih akutnih boleznih, npr. okužbah, dolgotrajni slabši pokretnosti zaradi stanja po operacijskih posegih, poškodbah, akutnem poslabšanju kroničnih stanj ipd., je možno, da se krvni tlak tako zniža, da lahko začasno ukinemo predpisana zdravila za zniževanje krvnega tlaka in jih ponovno uvedemo, ko pozdravimo akutno bolezen oziroma, ko se krvni tlak ponovno zviša. Krvni tlak se lahko zniža tudi, če znižamo telesno težo. To je med nefarmakološkimi ukrepi pravzaprav najbolj učinkovit ukrep.

Kaj se lahko zgodi, če sami prenehamo jemati zdravila?

Če prenehamo jemati zdravila za zniževanje krvnega tlaka brez posveta z zdravnikom, se bo krvni tlak ponovno takoj zvišal, saj

učinek zdravil izgine in bomo zopet bolj ogroženi za vse srčno-žilne zaplete. Dlje časa, ko je krvni tlak previsok in višji kot je, večja je nevarnost zapletov, zato je pomembno dosledno upoštevanje navodil zdravnika. Ena od glavnih težav pri zniževanju visokega krvnega tlaka je namreč slabo sodelovanje pacienta pri zdravljenju.

Kakšna je po vašem mnenju splošna ozaveščenost o povišanem krvnem tlaku? Menite, da ga pacienti jemljejo dovolj resno?

Menim, da se z ozaveščanjem ljudi o škodljivostih povišanega krvnega tlaka odkrije več posameznikov, ki imajo povišan krvni tlak. Še vedno pa je splošna ozaveščenost ljudi slaba, saj se manj kot polovica ljudi s hipertenzijo zaveda svoje bolezni, ukrepa pa jih le polovica. Še bolj zaskrbljujoče pa je, da ima med temi, ki ukrepajo, dobro urejen krvni tlak le okoli tretjina.

V Sloveniji imamo zelo dobre preventivne programe za odkrivanje srčno-žilnih bolezni. S pomočjo referenčnih ambulant, ki so v pomoč pri zgodnjem odkrivanju bolezni in s preventivnimi centri, ki izvajajo delavnice in individualna svetovanja, zgodaj odkrivamo, ustrezno ukrepamo in svetujemo pri zmanjšanju dejavnikov tveganja ter nudimo pomoč pri spremembi življenjskega sloga.

Po mojih izkušnjah nekateri posamezniki zelo resno jemljejo povišan krvni tlak, redno opravljajo meritve v domačem okolju in se posvetujejo o vrednostih krvnega tlaka v ambulantni. Udeležujejo se tudi preventivnih programov v referenčnih ambulantah in redno jemljejo predpisano terapijo. Po drugi strani pa nekateri zanikajo, da imajo previsok krvni tlak, se ne odločijo za obisk zdravnika ali preventivni pregled oziroma ne jemljejo redno zdravil, s tem pa ogrožajo svoje zdravje.

Priporočljivo je, da se vsi, ki že jemljejo zdravila, enkrat na leto oglasijo pri osebnem zdravniku ali pri diplomirani medicinski sestri. Tam bodo preverili laboratorijski izvid, opravili meritve krvnega tlaka in drugo, kar predpisujejo smernice, ter ocenili morebitne druge dejavnike tveganja za srčno-žilne zaplete. Na podlagi tega lahko potem tudi pravočasno ukrepajo, če je to potrebno. ♥

MERJENJE KRVNEGA TLAKA

- Krvni tlak si merite v mirnem prostoru, temperatura naj bo prijetna.
- 30 minut pred merjenjem ne jejte, ne pijte, ne kadite in ne bodite fizično aktivni.
- Opravite fiziološke potrebe.
- Pred meritvijo se 3 do 5 minut sproščajte.
- Krvni tlak si izmerite 3-krat zapored. Med meritvami naj mine 1 minuta.
- Upoštevajte povprečje vsaj 2 meritev.



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?



Drugo stoletje aspirina

Aleš Blinc

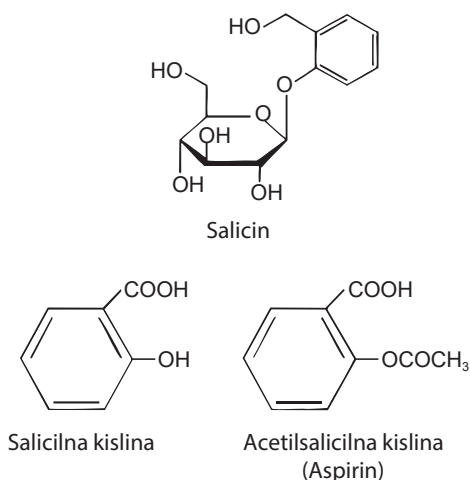
Pisalo se je leto 1897, ko je nemški kemik Felix Hoffman, zaposlen v mladi farmacevtski firmi Bayer, sintetiziral acetilsalicilno kislino, ki jo podjetje Bayer, danes ena od največjih farmacevtskih multinacionalk, še vedno trži pod imenom Aspirin. Aspirin ostaja tudi v svojem drugem stoletju eno od najpogostejše predpisanih in uporabljenih zdravil.

Prvi začetki

Aspirinu sorodna snov je salicin, ki ga najdemo v vrbovem lubju, že v pradavnini znanem kot zdravilo proti vročici. O zdravilnih lastnostih vrbovega lubja so pisali stari Sumeri in Egipčani, pa tudi slavni grški zdravnik Hipokrat, ki je okrog leta 400 pr. n. št. uporabljal zmleto vrbovo lubje za lajšanje bolečin in vročice. Slabost vrbovega lubja je nepredvidljiva vsebnost salicina in draženje želodca, kar omejuje njegovo uporabnost.

V času, ko se je Felix Hoffman kot nadobuden farmacevtski kemik zaposlil pri Bayerju, so že poznali derivat salicina, salicilno kislino, ki je lajšala bolečine in vročico, a je bila prav tako neprijazna želodčni sluznici kot salicin. Felixov oče je trpel zaradi artritisa, vendar ni prenašal salicilne kisline. Sin mu je na vsak način hotel pomagati in posrečilo se mu je z acetilacijo salicilne kisline, ki je močno izboljšala prenosljivost zdravilne učinkovine. Bayer je patentiral zdravilo Aspirin leta 1899. Ime je sestavljeno iz »A« za acetyl, »spir« za rastlino *Spiraea ulmaria* (slovensko brestovolistni oslad), ki je eden od naravnih virov salicilne kisline, in končnice »in«, ki so jo nekoč pogosto uporabljali pri poimenovanju zdravil.

Sprva so Aspirin prodajali kot prah, že leta 1900 pa so v Bayerju izdelali vodotopno tableto Aspirina, ki je kmalu postal najpopularnejše zdravilo na svetu. Felix Hoffman je v firmi Bayer napredoval na mesto direktorja farmacevtskega marketinga, ni pa bil deležen finančnih koristi od patenta za Aspirin. Živel je skromno in se je pred nacisti umaknil v Švico, kjer je umrl leta 1946.



Od lajšanja vročine do preprečevanja krvnih strdkov

Do sredine 20. stoletja so Aspirin uporabljali predvsem za lajšanje vročice in vnetja. Mehanizem, kako Aspirin zavira vnetje, je razvil britanski farmakolog John R. Vane in ga objavil leta 1971. Ugotovil je, da Aspirin zavira nastajanje prostaglandinov, ki imajo v telesu različne funkcije, nekateri so posredniki pri nastanku

vnetja. Za svoje odkritje je Vane leta 1982 prejel Nobelovo nagrado.

Ameriški zdravnik Lawrence Craven že okrog leta 1948 opazil, da Aspirin zavira strjevanje krvi, ko je po velikem odmerku Aspirina zakrvavel iz nosu. Ker je že vedel, da srčni infarkt nastopi zaradi nenadnega nastanka strdka v koronarni arteriji, je priporočal jemanje Aspirina za preprečevanje srčnega infarkta svojim moškim bolnikom, starim od 40 in 65 let. Leta 1956 je v malo znani strokovni reviji *Mississippi Valley Medical Journal* objavil podatke o svojih 1.456 bolnikih, ki so jemali Aspirin. Nihče od njih v času opazovanja ni umrl zaradi srčnega infarkta. Cravenove ideje so ostale prezrte, dokler v 60-ih letih prejšnjega stoletja niso odkrili, da Aspirin zavira zlepljanje krvnih ploščic (trombocitov) in podaljšuje čas strjevanja krvi. Z Aspirinom so se pričeli ukvarjati številni znanstveniki in dobro desetletje kasneje je postalo jasno, da prostaglandini niso samo posredniki pri vnetju, temveč je eden od njih, tromboksan A₂, močan pospeševalec zlepljanja trombocitov. Aspirin se nepovratno veže na ciklooksigenazo, enega od ključnih encimov v nastajanju prostaglandinov, in jo zavre, s tem pa zavre tudi vse procese, ki jih spodbujajo prostaglandini.

Klinične raziskave

Leta 1982 so pričeli z veliko klinično raziskavo, v kateri so več kot 22.000 navidezno zdravih ameriških zdravnikov razdelili s skupino, ki je jemala Aspirin, in skupino, ki je jemala placebo. Raziskava je bila zaključena leta 1989 in objavljena v najprestižnejši medicinski reviji *New England Journal of Medicine*. Jemanje Aspirina je za 44 % zmanjšalo pojavnost srčnega infarkta, ni pa izboljšalo preživetja.

Pri več kot 17.000 bolnikih, ki so že utrpeli srčni infarkt, pa je jemanje Aspirina zmanjšalo umrljivost za slabo četrtino, natančneje za 23 %. Rezultati raziskave, znane pod kratico ISIS-2, so bili leta 1988 objavljeni v najuglednejši britanski medicinski reviji *Lancet* in so vse do danes prepoznani v strokovnih smernicah, ki bolnikom z razvito srčno-žilno boleznijo priporočajo jemanje majhnih odmerkov Aspirina. Tudi številne druge raziskave so potrdile ugoden učinek Aspirina na zmanjšanje ponovnih žilnih zapletov in izboljšanje preživetja pri bolnikih z razvito aterosklerotično žilno boleznijo.

Pri navidezno zdravih osebah, ki bi se želele izogniti žilnim zapletom, pa se Aspirin ni tako dobro izkazal. Navedli smo že, da med navidezno zdravimi ameriški zdravniki jemanje Aspirina ni podaljšalo preživetja. Aspirin res zmanjšuje pogostost arterijske tromboze, npr. srčnega infarkta, vendar povečuje pogostost krvavitve, zlasti iz prebavil, v manjši meri tudi pojavljanje možganske krvavitve.

Leta 2018 so bile objavljene tri pomembne, velike raziskave (vsaka z 12.000 -19.000 preiskovanci), ki so »zapečatile usodo« Aspirina v primarni preventivi srčno-žilnih zapletov. Raziskava

ASCEND je proučevala bolnike s sladkorno boleznijo, brez razvite srčno-žilne bolezni. Jemanje Aspirina je v 7 letih opazovanja zmanjšalo pojavnost srčno-žilnih zapletov za 12 %, vendar je za 29 % povečalo tveganje velikih krvavitev, najpogosteje iz prebavil. Raziskava ARRIVE je spremljala osebe z zmernim srčno-žilnim tveganjem (moške, starejše od 55 let, in ženske, starejše od 60 let). Aspirin v 5 letih spremljanja ni zmanjšal pojavnosti srčno-žilnih zapletov, podvojil pa je pojavnost krvavitev iz prebavil. Med skupinama ni bilo razlik v preživetju. Raziskava ASPREE je spremljala navidezno zdrave starejše osebe po 70. letu, ki po 5 letih jemanja Aspirina niso izkazali manjše pojavnosti srčno-žilnih zapletov ali demence v primerjavi s kontrolno skupino.

Drugo stoletje uporabe

Acetilsalicilno kislino, ki ji je Bayerjev patent že davno potekel, proizvajajo in tržijo številne farmacevtske firme v najrazličnejših oblikah (npr. v obloženih tabletah, ki se sprostijo šele v črevesu, v tabletah s podaljšanim sproščanjem, v tabletah, ki jih žvečimo, v rektalnih svečkah ...). Vsem oblikam je skupna želja, da bi čim bolj zmanjšali škodljive vplive na želodec. Drastičnega zmanjšanja škodovanja želodčni sluznici pa ni mogoče doseči brez zmanjšanja zdravilnega učinka aspirina. Zavora nastajanja prostaglandinov, ki zavira zlepljanje trombocitov, zavre tudi zaščitne učinke prostaglandinov na želodec, kot so vzdrževanje zadostnega pretoka krvi v steni želodca, spodbujanje izločanja bikarbonata in spodbujanje celjenja drobnih poškodb sluznice.



Prednosti in tveganja

Ocenjujejo, da vsako leto resno zakrvari iz zgornjih prebavil približno 1 od 1.000 pacientov, ki redno jemljejo majhne odmerke Aspirina, kar je približno 2-krat več kot v splošni populaciji. Tveganje krvavitve iz prebavil se veča s starostjo, ob kajenju, po že preboleli krvavitvi iz prebavil, ob sočasnem jemanju antikoagulacijskih zdravil, zlasti pa ob sočasnem jemanju nesteroidnih antirevmatikov (kot so ibuprofen, naproksen, diklofenak ...).

Ob povečanju tveganja za krvavitve iz prebavil svetujemo ob Aspirinu sočasno jemanje zaviralcev protonske črpalke, ki zmanjšujejo kislost v želodcu in zmanjšujejo nevarnost razjed v zgornjih prebavilih.

Ocenjujejo, da Aspirin poveča tveganje znotrajmožganske krvavitve za približno 40%. Tega tveganja ne moremo zmanjševati z zdravili, ki vplivajo na želodec, koristno pa je dobro dolgoročno uravnavanje krvnega tlaka v normalno območje.

Aspirin ostaja eno od temeljnih zdravil za preprečevanje ponovitve srčnega infarkta ali ishemične možganske kapi, kar imenujemo sekundarna preventiva.

Smernice Evropskega združenja za kardiologijo ne priporočajo jemanja majhnih odmerkov Aspirina za primarno preventivo osebam z majhnim in srednjim tveganjem za srčno-žilne zaplete. Pri osebah z velikim in zelo velikim tveganjem za srčno-žilne zaplete je treba pretehtati tveganje za krvavitve v primerjavi s tveganjem aterosklotičnega zapleta.

V primarni preventivi s tabletko Aspirina ni mogoče nadomestiti zdravega življenjskega sloga (z rednim gibanjem, z zdravo – mediteransko – prehrano, brez kajenja), uravnavanja krvnega tlaka v normalno območje (pod 130/80 mmHg) in uravnavanja krvnih maščob (pri osebah brez aterosklotične žilne bolezni je zaželen raven LDL-holesterola pod 2,5 mmol/l, čim nižje, tem bolje).

Zanimivo je, da so resni stranski učinki statinov približno 10-krat redkejši od resnih stranskih učinkov Aspirina, a se laična javnost neprimerno bolj boji statinov kot Aspirina. Seveda ne gre za tekmovanje med Aspirinom in statini ali zdravili za uravnavanje krvnega tlaka, temveč ima vsako zdravilo svoje mesto glede na bolezen in ostale značilnosti pacienta.

Z gotovostjo lahko zaključimo, da bo Aspirin tudi v drugem stoletju svojega obstoja ob ustreznih indikacijah za jemanje pomagal milijonom srčno-žilnih bolnikov k zmanjšanju srčno-žilnih zapletov in h kakovostnejšemu življenju. ♥



SAVNA ZLATI KLUB TIVOLI, SAVNA VIČ, SAVNA KOLEZIJA in SAVNA VEVČE

PREVERITE PESTRO PONUDBO SAVN ŠPORTA LJUBLJANA!



01 430 66 62 (Tivoli), 05 917 92 70 (Vič)
070 578 818 (Kolezija), 070 616 438 (Vevče)



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



Mestna občina
Ljubljana



LJUBLJANA
JE ŠPORT



ŠPORT LJUBLJANA



www.sport-ljubljana.si

Vpliv ultravijoličnega sevanja na kožo

Dominik Škrinjar

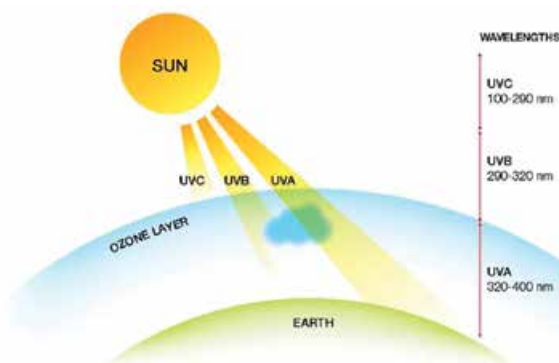
Ultravijolično (UV) sevanje je del elektromagnetnega sevanja, ki ga poleg vidne svetlobe in toplote oddaja sonce. Sonce ima poleg koristnih učinkov (npr. nastanek vitamina D, dobro počutje, svetloba, vključno z vplivom na razvoj očesa in vidne funkcije, in toplota) tudi škodljive učinke na zdravje ljudi.

Prekomerno izpostavljanje UV žarkom lahko povzroči akutne in kronične škodljive učinke na kožo, oči in imunski sistem. UV sevanju smo lahko izpostavljeni tudi z rabo umetnih virov (npr. solarijev). Izpostavljanje UV sevanju je glavni dejavnik tveganja za pojav sončnih opeklin in razvoj vseh vrst kožnega raka, povzroča pa tudi prezgodnje staranje kože.

Škodljivi učinki UV sevanja na koži

UV sevanju, tj. UV sevanju naravnega vira (sonce), smo izpostavljeni vsi. Narašča pa število ljudi, ki so izpostavljeni UV sevanju iz umetnih virov pri delu, v industriji, umetnem sončenju v kozmetične namene (solariji). Glede na valovno dolžino in vplive, ki jih ima UV sevanje na okolje in človeka, delimo UV sevanja na:

- **UVA območje** (A iz angl. »aging«, staranje; valovna dolžina 315-400 nm). UVA žarki imajo največjo valovno dolžino. Dobro prehajajo skozi oblake in steklo in tudi globoko v vodo. Jakost sevanja je čez dan približno enaka.
- **UVB območje** (B iz angl. »burning«, opekline; valovna dolžina 280-315 nm). UVB žarki imajo manjšo valovno dolžino. Slabše prehajajo skozi oblake in ne prehajajo skozi steklo. Najmočnejši so opoldne, ko je sonce visoko na nebu.
- **UVC območje** (C iz angl. »cytotoxic«, toksičen za celice; valovna dolžina 100-280 nm). Citotoksični učinek kratkovalovnih UVC žarkov uporabljamo za dezinfekcijo (npr. zraka, vode).



Slika 1: Glede na valovno dolžino ločimo tri vrste UV sevanja in sicer UVA, UVB in UVC.

UVB žarki so odgovorni za nastanek sončnih opeklin in povzročajo neposredno poškodbo DNA v kožnih celicah, kar povečuje tveganje za razvoj kožnega raka. UVA žarki pa prodirajo globlje v kožo in so povezani z dolgoročnimi učinki staranja kože, kot so nastanek gub, izguba elastičnosti in razvoj hiperpigmentacij na koži.

Eden izmed glavnih mehanizmov, preko katerega UV sevanje vpliva na staranje kože, je oksidativni stres. UV žarki namreč spodbujajo tvorbo prostih radikalov v koži, ki poškodujejo celične strukture, vključno z DNA, beljakovinami in lipidnimi membrani. To aktivira celične signalne poti, ki vodijo v vnetne odzive in razgradnjo kolagenskih vlaken, ki so ključne za ohranjanje čvrstosti kože. Posledično se poveča izguba elastičnosti, kar prispeva k nastanku gub in povešeni koži.

Poleg tega UV sevanje lahko vpliva na sposobnost regeneracije kože. UV žarki zavirajo delovanje fibroblastov, ki so odgovorni za proizvodnjo kolagena, ter na ta način spodbujajo razgradnjo obstoječega kolagena. To vodi v izgubo strukturne podpore kože in pospešuje pojav gub in videz povešene kože. Prav tako UV sevanje vpliva na delovanje melanocitov, kar lahko povzroči neravnovesje v proizvodnji melanina in s tem prispeva k nastanku temnejših pigmentnih madežev in neenakomerne pigmentacije, ki jih s skupno besede imenujemo hiperpigmentacije.

Sončne opekline in vzroki za njihov nastanek

Sončna opeklineja lahko resna poškodba kože, ki se običajno pojavi akutno in sicer po prekomernem izpostavljanju UV žarkom. UVB žarki so glavni vzrok za nastanek sončnih opeklin, saj prodirajo v zgornje plasti kože. So najmočnejši med 10. in 17. uro, ko je sončna svetloba najintenzivnejša.

UVB žarki povzročajo neposredno poškodbo DNA v kožnih celicah, kar sproži vnetni odziv, ki ga vidimo kot rdečico, oteklino in bolečino. Čeprav so sončne opekline pogosto povezane z vročim poletnim vremenom, je pomembno vedeti, da lahko UVB žarki poškodujejo kožo tudi v hladnejših mesecih, na primer med smučanjem, ko se ti odbijajo od zasnežene podlage.

UVA žarki so manj intenzivni, vendar prodirajo globlje v kožo. So prisotni skozi celo leto in tudi v oblačnih dneh. UVA žarki povzročajo prezgodnje staranje kože, poškodujejo kolagenska vlakna in prispevajo k nastanku gub ter povečujejo tveganje za kožni rak.

Dolgotrajno izpostavljanje soncu brez ustrezne zaščite, še posebej pri ljudeh s svetlejšo kožo, lahko poveča tveganje za nastanek sončnih opeklin. Ljudje s temnejšo kožo imajo nekoliko več naravne zaščite pred soncem zaradi povečane proizvodnje melanina – pigmenta v koži, ki absorbira UV žarke in preprečuje, da bi ti prodrli globoko v kožo. Nekateri ljudje so bolj občutljivi na sonce kot drugi in imajo večje tveganje za sončne opekline, zlasti otroci, ljudje z zelo svetlo poltjo, ljudje s številnimi pigmentnimi znamenji na koži ter tisti, ki jemljejo določena zdravila, ki povečujejo občutljivost na sončne žarke.

Poleg tega je pomembno poudariti, da pretirano izpostavljanje soncu vsekakor ni priporočljiv način za pridobivanje vitamina D, saj lahko prekomerna izpostavljenost soncu povzroči resne zdravstvene težave, vključno z rakavimi obolenji kože. Namesto tega je bolje, da glavino vitamina D raje pridobivamo iz prehrane ali ustreznih prehranskih dopolnil ter se med izpostavljanjem soncu zaščitimo s pravilno uporabo zaščitnih sredstev.

Pravilno ukrepanje ob sončni opeklini

Preprečevanje sončne opekline je ključno za ohranjanje zdravja naše kože. Najboljši način za zaščito pred sončnimi opeklinami je izogibanje pretirani izpostavljenosti soncu, predvsem med najmočnejšim sončnim sevanjem, ki običajno traja med 10. in 17. uro. Pri tem je pomembno uporabljati zaščitna oblačila, pokrivala in sončna očala, ki bodo zaščitili izpostavljene dele kože. Prav tako je nujno redno uporabljati zaščitne kreme z visokim zaščitnim faktorjem, ki bodo preprečile negativne učinke UV žarkov na kožo.



Slika 2: Sončne opekline predstavljajo akutno poškodbo kože, ki nastane zaradi prekomerne izpostavljenosti UV žarkom.



V primeru, da pride do sončne opekline, je pomembno takoj ukrepati. Poškodovano kožo je treba nemudoma umakniti v senco, da se prepreči nadaljnja izpostavljenost soncu. Hladne obloge ali hladna voda lahko blago ohladita prizadeto območje, vendar je treba previdno ravnati, da ne povzročimo dodatnih poškodb kože, zato je priporočljivo izogibati se uporabi izredno hladnega ledu. Poškodovano kožo je nato treba negovati z vlažilnimi kremami, ki naj vsebujejo npr. aloe vero ali pantenol. Te kreme pomirjajo kožo, spodbujajo celjenje in zmanjšujejo občutek nelagodja. Pri sončni opeklini je lahko prisotna tudi dehidracija, zato je pomembno, da oseba pije dovolj tekočine, da prepreči morebitno dehidracijo.

Vpliv oblačil

Obleka in materiali, ki prihajajo v neposreden stik s poškodovano kožo, lahko pomembno vplivajo na proces celjenja in okrevanja. Pri sončni opeklini je koža že sama po sebi bolj občutljiva kot običajno zato je izjemno pomembno izogibati se dodatnim dražilcem, ki bi lahko še poslabšali vnetje na poškodovanih območjih. Pri izbiri oblačil je smiselno uporabljati lahka, zračna in ohlapna oblačila iz naravnih materialov, kot so bombaž, lan ali svila. Ti materiali bodo omogočili, da koža bolje »diha«, zmanjšali trenje in ne bodo dodatno dražili poškodovane kože.

Izogibajte se sintetičnim materialom, ki lahko omejujejo izhlapevanje in povzročajo dodatno draženje. Prav tako je priporočljivo, da se izogibate uporabi izdelkov za nego kože, ki vsebujejo alkohol, dišave, barvila ali druge kemikalije, ki bi lahko povzročile dodatno draženje in nelagodje. Namesto tega uporabljajte nežne in hipoalergene izdelke, ki bodo pomirili in navlažili kožo.

V primeru, da sončna opekline povzroči hujšo bolečino, lahko jemanje analgetikov (predvsem iz skupine nesteroidnih antirevmatikov) olajša nelagodje. Vendar pa je pomembno, da se pred jemanjem kakršnihkoli zdravil posvetujete s svojim zdravnikom ali farmacevtom. Prav tako ne prekoračite priporočenih odmerkov in se držite navodil za uporabo zdravil.

Tveganje za nastanek kožnega raka

Poznamo tako melanomske (npr. maligni melanom) kot tudi nemelanomske (npr. bazalnocelični in ploščatocelični karcinom) kožne rake. Tako melanomske kot nemelanomske oblike kožnih rakov so posledica več dejavnikov, med katerimi izstopa predvsem dolgotrajna in nezaščitena izpostavljenost UV žarkom. Melanom sicer ni najpogostejša oblika kožnega raka, velja pa za najnevarnejšo, saj pogosto metastazira v druge organe in lahko povzroči smrt. Nastane zaradi mutacije melanocitov, ki se začnejo nekontrolirano množiti, kar je pogosto posledica poškodbe celične DNK zaradi UV sevanja. Intenzivna občasna izpostavljenost UV žarkom, zlasti pri genetsko nagnjenih posameznikih, povečuje tveganje za maligni melanom. Prepoznan in zdravljen melanom v zgodnjih fazah je skoraj vedno ozdravljiv, v nasprotnem primeru pa se lahko razširi na druge dele telesa, kar pogosto vodi v usoden izid. Melanom najpogostejše prizadene kožo, vendar se lahko pojavi tudi drugod v telesu, kjer so prisotne melanocitne celice, kot so oči, črevesje ali možganske ovojnice. Nemelanomski kožni raki so sicer pogostejši in praviloma manj agresivni, vendar lahko povzročijo lokalno uničenje tkiva, redkeje tudi zasevke v druge organe. Prepoznavanje malignega melanoma je ključno, zlasti ob pojavu novih znamenj ali sprememb obstoječih.

Pomembno je, da se vsaka nenavadna sprememba kože obravnava resno, saj je zgodnja diagnoza ključna za učinkovito zdravljenje. Redno samopregledovanje kože in znamenj ter iskanje morebitnih sumljivih sprememb je zato nujno. S pregledovanjem težje dostopnih mest, kjer se pogosto pojavljajo melanomi, pa lahko za pomoč poprosimo bližnje.

Kaj je fotostaranje?

Vsakdo je dovzeten za fotostaranje, tj. za staranje kože, ki nastane kot posledica dolgotrajne izpostavljenosti UV sevanju. Vendar pa je stopnja fotopoškodb odvisna od tega, koliko časa ste bili izpostavljeni nezaščitenemu soncu, poleg tega pa tudi od vrste kože in geografskih dejavnikov, vključno z zemljepisno širino in podnebjem. Na splošno je svetlejša koža bolj dovzeta



Slika 3: Fitzpatrickova klasifikacija fototipov kože pri ljudeh.

za fotostarjanje in za razvoj kožnega raka, čeprav se tudi temnejša koža lahko poškoduje in razvije kožnega raka ter kaže znake staranja. V medicini se uporablja Fitzpatrickovo klasifikacijo za določitev t. i. fototipa kože in z njo povezane ocene tveganje za fotopoškodbe kože:

- **Fototip I** – osebe keltskega ali irskega izvora, modrooki, rdečelasi, pegasti, praviloma vedno opečeni in nikoli porjaveli.
- **Fototip II** – svetlopolti, pogosto svetlo lasi belci, ki so zlahka opečeni in rahlo porjaveli.
- **Fototip III** – večina belcev, ki so včasih opečeni, nato postopno zmerno porjaveli.
- **Fototip IV** – predvsem Azijci in prebivalci španskega porekla, ki so malo opečeni in vedno dobro porjaveli.
- **Fototip V** – predvsem Indijanci (ameriški staroselci) ter prebivalci Srednjega vzhoda za katere je značilno, da so redko opečeni in praviloma močno porjaveli.
- **Fototip VI** – črnci oz. temnopolti posamezniki, ki praviloma niso opečeni in imajo izrazito temno pigmentirano kožo.

Ukrepi za zaščito pred vplivi UV sevanja na koži

Zaščita pred UV žarki je eden ključnih ukrepov za preprečevanje prezgodnjega staranja in poškodb kože. Trije osnovni stebri zaščite vključujejo nošenje zaščitnih oblačil, širokokrajnih klobukov in sončnih očal, iskanje sence ter izogibanje soncu med 10. in 17. uro v poletnih mesecih, ko je UV sevanje najmočnejše. Pomemben del zaščite predstavlja tudi uporaba sončnih krem z visokim zaščitnim faktorjem (ZF, v angl. tudi SPF), ki nam pove, koliko UV sevanja je potrebnega, da povzroči poškodbo zaščitene kože v primerjavi z nezaščitenjo. Izbira izdelka z ustreznim ZF, ki ščiti tako pred UVB kot UVA žarki, in njegova pravilna ter redna uporaba sta bistvena za učinkovito zaščito kože. Pogosto se narobe razume, da je ZF povezan s časom izpostavljenosti soncu. Veliko ljudi denimo verjame, da če brez zaščite za sonce dobijo opekline v 1 uri, potem ZF 15 omogoča, da na soncu ostanejo petnajstkrat dlje brez opeklin. To žal ne drži, ker ZF ni neposredno povezan le s časom izpostavljenosti kože soncu, ampak predvsem s količino sevanja sončnih žarkov.

Na količino sevanja ne vpliva namreč samo čas, ampak tudi drugi faktorji, kot so intenziteta sončnega sevanja (1 ura pri 9:00 je enako kot 15 minut pri 13:00), tip kože (svetlopolti ljudje absorbirajo več sončnih žarkov pod enakimi pogoji kot temnopolti) ter količina nanesenega zaščitnega pripravka, pri čemer povprečni odrasel ali otrok potrebuje približno 30 gramov - 2 jušni žlici pripravka za zaščito pred soncem za celotno telo. Študije namreč kažejo, da ljudje nanašamo le polovico ali četrtino priporočene količine, kar pomeni, da je dejanski ZF, ki ga nanesemo na kožo, nižji od navedenega na izdelku. Prav tako je pomembna pogostnost nanosa sončne kreme, ki naj bi se na kožo nanesla vsaj 30 minut

pred izpostavitvijo soncu, kar omogoča sestavinam v pripravku, da se vežejo na kožo in ustrezno učinkujejo. Ponavljanje nanosa na vsaki 2 uri je prav tako pomembno. Ponovno naj bi se sredstva nanašala tudi po kopanju, brisanju ali pri športnih aktivnostih, kjer pride do velikega potenja.

ZF 15 zadrži okoli 93 % vseh UVB žarkov, ZF 30 97 % in ZF 50 98 % vseh UVB žarkov. Razlike med njimi so sicer majhne, ampak če ima človek občutljivo kožo ali večjo verjetnost nastanka kožnega raka, lahko ti dodatni odstotki pomenijo veliko dodatno vrednost, še posebej po dolgoletni izpostavljenosti sončnim žarkom. Nobena vrsta sončne kreme namreč na zaustavi vseh sončnih žarkov in pomembno je vedeti tudi, da sončne kreme z višjim ZF ne ostanejo dlje časa na koži kot kreme v nižjem ZF. Kreme v višjem ZF tudi niso dlje časa učinkovite na koži v primerjavi s tistimi z nižjim ZF. Dobro si je zapomniti tudi, da ni takega sredstva za zaščito pred soncem, ki bi bilo popolnoma vodoodporno, saj se vsi pripravki s časom sperejo z naše kože.

Zaključek

Razumevanje dejavnikov, ki vplivajo na učinkovitost zaščite pred soncem, je ključno za zdravje naše kože. Poleg uporabe izdelkov s primernim ZF je pomembno upoštevanje predvsem primarnih preventivnih ukrepov, kot so nošenje zaščitnih oblačil, uporaba sončnih očal in izogibanje najbolj intenzivnemu sončnemu sevanju med 10. in 17. uro. Z doslednim upoštevanjem priporočil za zaščito pred soncem lahko zmanjšamo tveganje za sončne opekline, prezgodnje staranje kože in razvoj kožnega raka. Pomembno je, da skrbimo za svojo kožo v vseh letnih časih in ne le poleti, saj je UV sevanje prisotno tudi v hladnejših mesecih zato naj ustreznna zaščita pred soncem postane del naše vsakodnevne rutine za nego in zaščito kože. ♥

Članek Dominka Škrinjarja, dr. med., specializanta dermatologije, o vplivu sonca na kožo smo julija 2025 objavili na spletni strani Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije (<https://zasrce.si/clanek/vpliv-ultravijoličnega-sevanja-na-kozo/>), zdaj pa tekst objavljamo še v tiskani obliki. Sonce lahko povzroči opekline na koži tudi jeseni in spomladi, zlasti v visokogorju, in pozimi, zlasti na smučiščih. Članek je torej aktualen vse leto.

The poster features a bright orange background with the text 'ŽIVI HITRO! Pejd laufat!' in a white, hand-drawn style. Below this, on a black background, is the 'ZA SRCE' logo, which includes a heart symbol. Underneath the logo is the text 'DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE'. At the bottom, there are logos for 'DOBER TEK Slovenija' and the 'REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE'.

Dobre Slabe

NOVICE

Kardiologija spoznava pomen duhovnosti

Vse več je dokazov, da jo pri enaki stopnji telesne bolezni srca in žilja bolje odnesejo osebe, ki v svojem življenju zasledujejo jasne cilje in pogosto doživljajo upanje in hvaležnost. Duhovnosti ni mogoče preprosto enačiti z religioznostjo, saj zgolj pripadanje organizirani cerkvi ni izboljšalo kliničnih izidov. Pomembno je pozitivno doživljanje sveta in sebe, ki zmanjšuje pretirano aktivacijo simpatičnega živčevja, zmanjšuje raven stresnih hormonov, kar uravnava krvni tlak in blaži tleče vnetje v žilju. Strokovnjaki priporočajo, naj se kardiologi z bolniki ne pogovarjajo le o zdravlilih, temveč tudi o duhovnih vrednotah. (vir: [Medscape.com/viewarticle/2023-just-pills-cardiologists-must-talk-spirituality](https://www.medscape.com/viewarticle/2023-just-pills-cardiologists-must-talk-spirituality))

Za zdravje zadostuje 7.000 korakov dnevno

Avstralski raziskovalci so sistematično analizirali znanstvene članke, ki opisujejo obolevnost in umrljivost v zvezi s telesno dejavnostjo, merjeno v številu prehojenih korakov na dan. Ugotovili so, da se dobrobit od gibanja ne povečuje, če prehodimo več kot 7.000 korakov dnevno. V primerjavi z zgolj 2.000 koraki pa je 7.000 korakov zmanjšalo tveganje za umrljivost (v 5-10 letih opazovanja) za 47 %, za razvoj demence za 38 %, za razvoj srčno-žilnih bolezni za 25 %, sladkorne bolezni za 14 %, rakavih bolezni za 6 %. Gre za še en močan dokaz, da je zmerna telesna dejavnost zelo pomemben del zdravega življenjskega sloga. (vir: [Lancet Public Health 2023; Aug;10\(8\):e668-e681](https://www.thelancet.com/public-health/article/2023-08-10/8e668-e681))

Cepljenje je eden od ključnih stebrov preprečevanja bolezni srca in žilja

Nalezljive bolezni, kot so gripa, kovid in pnevmokokna pljučnica lahko pri starejših osebah sprožijo aterotrombotični zaplet, kot je npr. srčni infarkt, povečujejo verjetnost venske tromboze in pljučne embolije, poslabšajo tudi srčno popuščanje. Cepljenje proti pogostim nalezljivim boleznim učinkovito zmanjšuje pojavnost srčno-žilnih zapletov, resni stranski učinki pa se pojavljajo pri manj kot 1 od 10.000 cepljenj. Razmerje med koristjo in tveganjem je pri cepljenju izrazito ugodno, zato ga evropska in ameriška kardiološka združenja priporočajo za ohranjanje srčno-žilnega zdravja (vir: [Eur Heart J 2023; doi: 10.1093/eurheartj/ehaf384](https://www.eurheartj.com/article/2023-10-1093/eurheartj/ehaf384))

Starostno slabovidnost je mogoče lajšati s kapljicami

Ljudje v zrelih letih vedo, da brez očal še vedno dobro vidijo pri močni svetlobi, ob slabi osvetlitvi pa nič več. Razlog je v širini zenice: ko je zenica ozka, skozi njo vstopajo praktično vzporedni svetlobni žarki, ki na mrežnici izrišejo ostro sliko. Ko je zenica široka, pa vstopajo žarki pod različnimi koti in se brez ustreznega loma na očesni ali korekcijski leči ne zberejo v istem žarišču. Za lajšanje starostne slabovidnosti je Ameriška agencija za hrano in zdravila nedavno odobrila uporabo kapljic z učinkovino aceklidin, ki za 10 ur zožijo zenico in tako povečajo ostrino vida. (vir: www.nature.com/articles/d41573-025-00138-3)

Primarni aldosteronizem je pogostejši, kot smo domnevali

Endokrinološki vzroki arterijske hipertenzije so nekoč veljali za redke, danes pa vemo, da je primarni aldosteronizem (avtonomno izločanje aldosterona iz skorje nadledvičnih žlez) odgovoren za kar 5-10 % arterijske hipertenzije. Pretirano izločanje aldosterona zviša krvni tlak in škoduje srcu, žilam in ledvicam. Lahko gre za en sam hormonsko aktiven adenom, ki ga je mogoče odstraniti kirurško, ali pa za številne mikroadenome, ki jih zaviramo z zdravili. Evropska in ameriška strokovna združenja priporočajo presejalno testiranje na primarni aldosteronizem pri vseh osebah z novoodkrto arterijsko hipertenzijo. (vir: [J Clin Endocrinol Metab 2023; 110: 2453-95](https://www.jclinendocrinolmetab.com/article/2023-110-2453-95))

Dolgoletna intenzivna telesna vadba poveča tveganje za ventrikularne motnje srčnega ritma

Športniki veterani, ki desetletja zelo intenzivno vadijo, imajo močnejše kalcinirane koronarne arterije in pogostejšo atrijsko fibrilacijo kot njihovi manj dejavni vrstniki s podobnimi siceršnjimi dejavniki tveganja. Nedavna raziskava 106 veteranov, starejših od 50 let, ki so še vedno tekmovali v triatlonu ali kolesarstvu in intenzivno vadili več kot 10 ur tedensko, je pokazala, da je imelo kar 47 % znake miokardne fibroze, v 2 letih spremljanja so pri 22 % zaznali epizode ventrikularnih motenj ritma, 2,8 % jih je imelo obstojne ventrikularne tahikardije. Velja stari rek, da preveč dobre ga škoduje. (vir: [Circ Cardiovasc Imaging 2023; Jul 17: e018470](https://www.circimaging.com/article/2023-07-17-e018470))

Prehitra ponovna uvedba antikoagulacijskih zdravil po krvavitvi je tvegana

Neposredno delujoča oralna antikoagulacijska zdravila (NOAK) preprečujejo možgansko kap pri osebah z atrijsko fibrilacijo, a povečajo pojavnost krvavitev. Danski raziskovalci so pregledali podatke več kot 10.000 bolnikov, ki so ob jemanju NOAK resno zakrjavili v prebavila, v glavo ali iz nosu. Pri bolnikih, ki so ponovno pričeli jemati NOAK prej kot 2 meseca po krvavitvi, je bilo za 21 % več ponovnih krvavitev, kot pri bolnikih, ki so pričeli ponovno jemati NOAK po 2 mesecih od krvavitve ali kasneje. Raziskava ni opredelila optimalnega časa za ponovno uvedbo NOAK, je pa opozorila, da hitenje ni varno. (vir: [Heart 2023; Jul 16: heartnl-2024-325343](https://www.heartnl.com/article/2024-325343))

Diagnoza avtizma je vse pogostejša

V razvitih državah se je od leta 2012 do leta 2022 pogostost avtizma podvojila in znaša 2 do 8 primerov na 1000 otrok. Ameriški minister za zdravje Robert F. Kennedy ml. je izrazil mnenje, da gre za vpliv okolja in je med vrsticami okrivil cepljenje. Temu nasprotuje analiza ameriških Centrov za obvladovanje bolezni in preventivo, ki ugotavlja, da gre pri povečanju pogostosti avtizma predvsem za boljše in hitrejše prepoznavanje bolezenskega spektra. To se sklada z veliko švedsko raziskavo avtizma pri 40.000 parih dvojčkov in 2,5 milijona sorojencev, ki je ugotovila, da lahko pripišemo 83 % pojavnosti avtizma genetskemu dejavniku in le 17 % dejavnikom okolja. (vir: [Medscape.com/viewarticle/we-are-seeing-more-autism-and-its-mostly-genetic](https://www.medscape.com/viewarticle/we-are-seeing-more-autism-and-its-mostly-genetic))



DOBER NASVET!

V želji, da bi pomagali čim večjemu številu članov našega Društva in bralcem revije Za srce, smo organizirali brezplačno telefonsko posvetovalnico (telefon 031 / 334-334, od ponedeljka do petka od 12. do 14. ure). Klici se vrstijo drug za drugim in na vsa vprašanja ne uspemo odgovoriti. Zato smo odprli rubriko »Ni ga čez dober nasvet« v pričakovanju, da nam boste pisali vsi, ki nas niste uspeli dobiti po telefonu. Na vaša pisna vprašanja bomo odgovorili ter tako pomagali tudi drugim bralcem s podobnimi vprašanji. Pišite nam!

Nevidne motnje

Kako vsakdanja elektronika in medicinsko slikanje vplivata na vsajene elektronske srčne naprave

Matija Cevc

Vprašanje *

Spoštovani

Pred časom so mi zaradi počasnega utripa srca, ki ga je spremljalo slabo počutje in vrtoglavica, vstavili srčni spodbujevalnik. Vem, da gre za občutljivo napravo in me sedaj zelo skrbi, da bi lahko ob vsakdanjem življenju ob številnih elektronskih napravah, s katerimi se srečujemo vsakodnevno, prišlo do motnje v delovanju spodbujevalnika. Je ta skrb upravičena?

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

Odgovor

Vsajeni elektronski srčni pripomočki, kot so srčni spodbujevalniki in defibrilatorji, so čudeži sodobne medicine, ki milijonom pomagajo vzdrževati srčni utrip. Vendar te naprave, čeprav robustne, niso popolnoma imune na zunanje vplive. Od varnostnih skenerjev na letališčih do pametnih telefonov in medicinskega slikanja lahko različne tehnologije potencialno motijo njihovo delovanje. Srčni spodbujevalniki in defibrilatorji vsebujejo občutljiva elektronska vezja za zaznavanje in odpravljanje nenormalnih srčnih ritmov. Zunanja elektromagnetna polja lahko v teh vezjih povzročijo točke, kar lahko povzroči napačno razlago zaznanih srčnih signalov ali nenamerno srčno stimulacijo. Naprave za magnetno resonanco (MRI) na primer ustvarjajo časovno spremenljiva magnetna polja, ki lahko povzročijo napetosti v vodnikih naprave, kar povzroči segrevanje ali popačenje signala. Podobno se lahko radiofrekvenčno sevanje iz telefonov ali skenerjev poveže z anteno ali vezjem naprave, kar bi lahko povzročilo prehodne okvare. Seveda se tega zavedajo tudi proizvajalci elektronskih srčnih pripomočkov in so zato te naprave kar se le da zaščitili pred zunanjimi vplivi.

Rentgenski žarki in CT

Rentgenski žarki in CT-preiskave uporabljajo ionizirajoče sevanje za slikanje notranjih organov. Čeprav je na splošno varna, bi lahko ponavljajoča se izpostavljenost teoretično vplivala na elektroniko vsajenih naprav. Vendar so sodobni srčni spodbujevalniki zaščiteni pred tako nizkim sevanjem in je tveganje za okvaro minimalno. CT-preiskave, ki uporabljajo višje odmerke sevanja kot standardni rentgenski žarki, veljajo za varne tudi za bolnike z vsajenimi elektronskimi srčnimi napravami, čeprav bi lahko

teoretično visoke doze sevanja vplivale na polprevodniške komponente ali povzročile napake v pomnilniku naprave, povzročile pojave elektromagnetnih motenj (EMI), vključno s prekomernim zaznavanjem, premajhnim zaznavanjem ter zaviranjem srčnega ritma, in bi lahko potencialno tako vplivale na njihovo delovanje. Izpostavljenost sevanju bi lahko vplivala tudi na vgrajeno programsko opremo, povzročila ponastavitev varnostnega načina ali spremenila programirane parametre. Tako je pri ponavljajoči se ali dolgotrajni izpostavljenosti priporočljiva previdnost.

Magnetna resonanca

Nekatera možna tveganja vključujejo ponastavitev ob vklopu, premik elektrode ali cele naprave, okvaro senzorja, varnostni odziv v asinhronem načinu, komunikacijsko napako s programatorjem, izpraznitev baterije itd. Močna magnetna polja in radiofrekvenčni impulzi lahko motijo programiranje naprave ali celo povzročijo segrevanje elektrod. Tem težavam se je mogoče izogniti, v kolikor se pri slikanju upošteva posebne varnostne protokole. Številne novejšje elektronske naprave so označene kot »pogojno primerne za MRI«, kar pomeni, da je pod določenimi pogoji možno pri njih opraviti varno MR slikanje. Vsekakor velja, da je slikanje z magnetno resonanco, izvedeno po ustreznem varnostnem protokolu, varen diagnostični test pri bolnikih s elektronskimi srčnimi napravami, tudi v področju prsnega koša, kjer slikovni artefakti v večini primerov ne omejujejo diagnoze.

Varnostni sistemi na letališčih in v trgovinah

Detektorji kovin na letališčih in sistemi proti kraji v trgovinah oddajajo elektromagnetna polja, ki lahko potencialno vplivajo na elektronske srčne naprave. Čeprav je tveganje majhno, se pacientom svetuje, naj se ne zadržujejo v bližini teh naprav. Motnje so običajno začasne in prenehajo, ko se oseba odmakne, vendar lahko povzročijo trenutne nepravilnosti v elektronski napravi.

Pametni telefoni in brezžične naprave

Sodobni pametni telefoni lahko povzročijo elektromagnetne motnje zaradi oddajanja radiofrekvenčne energije, potrebne za komunikacijo, ali pa sprožijo magnetni odziv zaradi statičnih magnetnih polj, prisotnih v komponentah mobilnega telefona. Prav tako je prišlo do znatnega napredka pri elektronskih napra-

vah s tehnologijami brezžičnega povezovanja. Tako imajo novejši pametni telefoni vgrajen magnet, ki omogoča hitrejšo brezžično polnjenje (tehnologija MagSafe). Telefoni z magneti ustvarjajo veliko večjo jakost magnetnega polja kot starejši pametni telefoni in pametne ure. Taki telefoni lahko ustvarijo magnetno polje, znatno večje od 10 G (1 mT) na razdalji 1–11 mm okoli pametnih telefonov. To lahko v redkih primerih moti delovanje srčne elektronske naprave, če se jih drži neposredno nad napravo. Ker se jakost magnetnega polja drastično zmanjša, ko je razdalja od telefonov večja od 11 mm se priporoča, da se telefone ali podobne naprave drži vsaj 15 cm stran od mesta vsajene elektronske naprave, in da se pri telefoniranju uporabi uho na nasprotni strani od vsajene elektronske srčne naprave. Brezžične slušalke, pametne ure in druge naprave Bluetooth predstavljajo minimalno tveganje zaradi nizke izhodne moči.

Električni in hibridni avtomobili

Kar nekaj raziskav je proučevalo vpliv hibridnih in navadnih električnih avtomobilov na srčne elektronske naprave. Izkazalo se je, da je v kabini elektromagnetno polje, ki ga ti avtomobili povzročajo, med vožnjo zelo nizko in ne predstavlja nikakršne težave, nekoliko višje pa je ob polnilnem kablu med polnjenjem baterij ali ob pospeševanju, a še vedno v območju, ki ne vzbuja skrbi.

Električne ograje, prenosni polnilni avtomobilskih akumulatorjev, zagonski kabli, oprema za obločno varjenje, oprema za proizvodnjo elektrike...

Vsi ti sistemi lahko potencialno vplivajo na vsajene elektronske srčne naprave in se jih je potrebno izogibati. Razdalja med

temi napravami in vsajenimi elektronskimi napravami mora biti vsaj 60 cm.

Magneti

Magnetna polja v magnetih znotraj naprav in strojev lahko zavirajo generatorje impulzov za ICD in srčne spodbujevalnike. Zlasti v ICD lahko magneti aktivirajo stikalo, ki ICD-ju preprečuje oddajanje vitalnih signalov, kot so reševalni šoki. Zato se morajo vsi, ki imajo vgrajen defibrilator ali srčni spodbujevalnik, izogibati tesnemu ali dolgotrajnemu stiku z magnetom oz. njihovimi magnetnimi poljem. Magnet mora biti od mesta vsajene naprave oddaljen vsaj 15 cm.

Odsvetuje se tudi magnetoterapije, pri kateri bi morali nositi magnetne zapestnice ali ogrlice v bližini mesta vsaditve elektronske naprave. Izogibati se je treba tudi magnetnim blazinam in magnetnim vzmetnicam, ki jih proizvajalci vgrajujejo v nastavljive ali »pametne« postelje saj lahko tudi te motijo delovanje vsajene elektronske srčne naprave.

Zaključek

Čeprav so vsajene elektronske srčne naprave zasnovane z mislijo na varnost, je ključnega pomena zavedanje o morebitnih zunanjih vplivih. Bolniki se morajo pred slikanjem z magnetno resonanco posvetovati s svojim kardiologom in upoštevati preproste previdnostne ukrepe glede elektronskih naprav. Z ustrežno skrbjo in nego lahko ti vsadki, ki rešujejo življenja, še naprej zanesljivo delujejo v našem vse bolj digitalnem svetu, saj so praviloma narejeni tako, da se vpliv zunanjih dejavnikov zmanjša na najmanjšo možno mero.



microlife®

A partner for people. For life.

BP_{B3} AFIB

merilnik krvnega tlaka

Lastnosti:



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



zaznavanje neenakomernega srčnega utripa



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

12+
let



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 seznanite z morebitnimi tveganji. Medicinski pripomoček izpolnjuje zahteve za oznako **Za srce** • september 2025

40 YEARS
Since 1981

AFIB
sens

3
MAM

IHB



5 let
garancije

Klinična prehrana in vzdržljivostna vadba pri bolnikih z boleznimi srca

Nada Rotovnik Kozjek

Da bi bila vadba za srčne bolnike varna in učinkovita, mora biti prehrana natančno prilagojena – ne le za podporo vadbi, temveč tudi za ohranjanje mišične mase, srčne zmogljivosti ter preprečevanje presnovnih zapletov.

Vzdržljivostna vadba, kot so hoja, navadna ali nordijska, kolesarjenje ali plavanje, tudi v kombinaciji s planinarjenjem, ima pomemben vpliv na presnovo. Ta vpliv je v različnih kombinacijah z vadbo mišic, o kateri smo že pisali, del zdravljenja bolnikov z boleznimi srca. Ker pa to ni tabletko, injekcija ali kašen čudežni zvarek, temveč je naporna aktivnost, ki mora biti prilagojena različnim oblikam bolezni srca ter jo močno povezana z motivacijo posameznika, je nujno, da bolnik razume zakaj je vadba pomembna. Ker gre v bistvu za vadbo presnove, je pomembno razumeti, zakaj je ob vadbi nujna ustrezna prehrana. Že za zdrave športnike takomenovana "zdrava prehrana" ni primeren način prehranjevanja ob naporni vadbi, za bolnike pa še manj. Na prazno „zariba“ tudi najboljši avto, kaj šele takšen s težavami.

Še preden opišem učinke vadbe na presnovo in zdravje, je za motivacijo potrebno vedeti, da je za učinke vzdržljivostne vadbe potrebna redna vadba, najbolje vsak dan. Lahko pa bolniki kombinirajo različne vrste vadbe in vadijo, kot da so triatlonci - en dan plavajo, naslednji kolesarijo, nato tečejo/hodijo, odvisno od domišljije, želja in možnosti ter seveda bolezenskega stanja.

Učinki vzdržljivostne vadbe na presnovo

Telo med vzdržljivostnim naporom uporablja hkrati energijske vire iz glikogena (glukoze) in maščob. Stopnja uporabe je odvisna od intenzivnosti; prenizek vnos ogljikovih hidratov, ki povzroči pomanjkanje glikogena, je omejitveni dejavnik za intenzivnost napora. Prav tako je dobro vedeti, da je učinkovitost uporabe maščobnih goriv odvisna od stopnje treniranosti. Vadba izboljša uravnavanje krvnega sladkorja in poveča občutljivost na inzulin ter izboljša lipidni profil. Poveča se število mitohondrijev v mišicah – kar pomeni boljšo presnovno učinkovitost. Za srčne bolnike to pomeni večjo funkcionalno zmogljivost, manjše presnovno tveganje in boljše počutje. Z ustrezno prehrano pred, med in po vadbi lahko te učinke dodatno podpiramo.

Vzdržljivostna vadba kot temelj rehabilitacije

Redna vzdržljivostna telesna dejavnost, kot so hoja, kolesarjenje, nordijska hoja ali plavanje, predstavlja temelj sodobne rehabilitacije po srčnem infarktu z vstavljenimi stenti ali srčnim spodbujevalnikom ter do neke mere tudi bolnikov s srčnim popuščanjem. Ustrezno načrtovana vadba izboljšuje delovanje srca, prekrvitev mišičja in notranjih organov in tako blaži bolezenske spremembe ter doprinese k kakovosti življenja bolnikov. Da bi bila vadba za

srčne bolnike varna in učinkovita, mora biti prehrana natančno prilagojena – ne le za podporo vadbi, temveč tudi za ohranjanje mišične mase, srčne zmogljivosti ter preprečevanje presnovnih zapletov. Takšen ciljno usmerjen pristop je opredeljen kot *klinična športna prehrana*, ki združuje načela športne in klinične prehrane v podporo bolnikom z zmanjšano presnovno rezervo.

Energijska podpora pred, med in po vzdržljivostni vadbi

Pri vzdržljivostni vadbi je ključnega pomena ustrezna energijska podpora. Hrana mora biti hranilno bogata, vendar energijsko tako uravnotežena, da posameznik pokrije svoje presnovne potrebe za vsakodnevno življenje in za vadbo. Pred vadbo, najbolje vsaj dve uri prej, naj bolnik zaužije lahko prebavljiv obrok, ki vsebuje ogljikove hidrate z nekaj beljakovinami. Med vadbo, ki traja več kot 60 minut, je med vadbo priporočen vnos enostavnih ogljikovih hidratov, ki so lahko prebavljivi, kot so ogljikohidratni geli, energijske ploščice in športne pijače (glej nasvet o prehrani vzdržljivostnega športnika). Za zdravstvene učinke vadbe je pomembna regeneracija – priporoča se obrok, ki vsebuje tako ogljikove hidrate kot beljakovine (na primer mleko z banano ali skuta z medom), saj to pospeši obnovo glikogenskih zalog in okrevanje mišic.

Beljakovine za regeneracijo in ohranjanje mišične mase

Posebno vlogo imajo beljakovine. Pri srčnih bolnikih, zlasti pri tistih s srčnim popuščanjem ali z znaki kaheksije, so potrebe po beljakovinah povečane. Vzdržljivostna vadba spodbuja razgradnjo mišičnih beljakovin, zato mora prehrana omogočiti njihovo nadomestitev in podporo regeneraciji. Priporočen dnevni vnos znaša med 1,2 in 1,5 g beljakovin na kilogram telesne mase, pri aktivni rehabilitaciji ali napredovali mišični izgubi pa celo do 1,7 g/kg. Ključno je, da so beljakovine kakovostne (na primer iz mlečnih izdelkov, jajc, rib, drugih živalskih virov pa tudi stročnic) in enakomerno razporejene čez dan – po možnosti po 20 do 30 g na obrok. Pri bolnikih z ledvično insuficienco je potreben individualno prilagojen vnos v dogovoru z zdravnikom ali dietetikom. Če ima bolnik zmanjšan apetit, kar je pogosto pri srčnem popuščanju, je priporočljiva uporaba prehransko bogatih živil ali tudi medicinske prehrane v obliki oralnih dopolnil z visoko vsebnostjo beljakovin ter razvejane aminokisline leucin ali njegovega presnovka beta-hidroksimetibutirata, ki spodbujata izgradnjo mišic.

Hidracija – nujna, a skrbno nadzorovana

Hidracija je med vzdržljivostno vadbo bistvena. Bolniki, ki jemljejo diuretike, so dodatno izpostavljeni tveganju za dehidracijo in izgubo elektrolitov. Pred vadbo naj popijejo 200 do 400 ml tekočine, med vadbo pa po potrebi manjše količine vsakih 15 do 20 minut. Po vadbi je priporočena rehidracija, sorazmerna izgubi tekočine. Kadar ima bolnik omejitve vnosa tekočine zaradi srčnega popuščanja, je poleg individualno načrtovane vadbe potrebno tudi individualno načrtovanje vnosa tekočin preko individualne prehranske obravnave. V vročini ali ob dolgotrajni vadbi je nujna uporaba izotoničnih napitkov, pri čemer je treba paziti na vsebnost natrija, če velja omejitev soli.

Maščobe kot dolgoročna zaščita srca

V osnovni prehrani za srčne bolnike je pomembno tudi zmerje maščob. Tudi pri telesno dejavnih svetujemo zmanjšan vnos nasičenih maščob (maslo, salame, mastno meso) ter povečamo vnos nenasičenih maščob, zlasti tistih iz olivnega olja, oreškov in mastnih rib, bogatih z omega-3 maščobnimi kislinami. Te maščobe imajo protivnetne učinke in lahko ugodno vplivajo na presnovne prilagoditve ob telesni vadbi. Čeprav telo med vzdržljivostno vadbo deloma črpa tudi maščobne zaloge, ostaja prehranski poudarek na podpori srčno-žilnemu zdravju.

Klinična športna prehrana – individualizirana podpora bolnika, ki načrtno vadi za zdravje

Prehranska podpora vzdržljivostni vadbi pri srčnih bolnikih izhaja iz koncepta klinične prehrane: vključuje posameznemu bolniku ustrezno prilagojen energijski in beljakovinski vnos, skrbno

načrtovano hidracijo in v osnovni prehrani izbiro živil, ki vsebujejo zaščitne snovi za srce in regeneracijo mišic. Klinična športna prehrana kot strokovno utemeljen koncept omogoča prilagoditev prehranskih strategij posamezniku z boleznijo. Vključuje prehrano kot sestavni del zdravljenja in rehabilitacije, s ciljem ohranjanja zmogljivosti, funkcionalnosti in kakovosti življenja. ♥

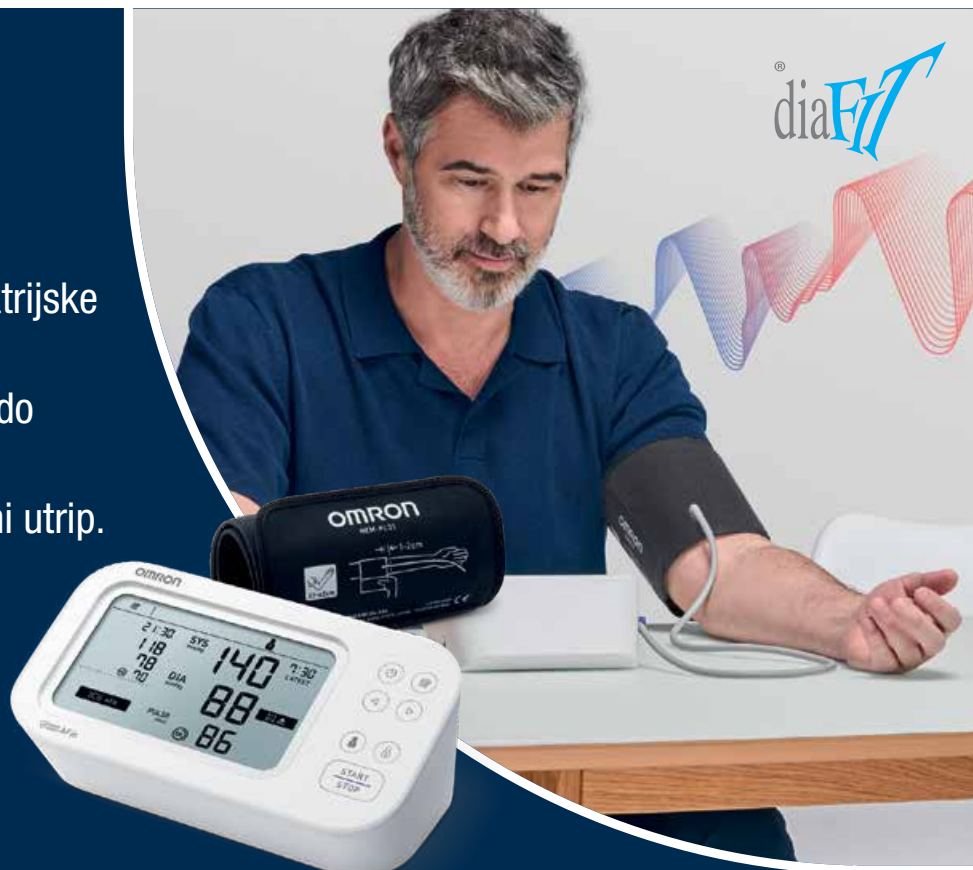
Izbrani viri za dodatno branje:

- Thomas DT idr. *Nutrition and Athletic Performance*, Med Sci Sports Exerc, 2016
- Pelliccia A idr. *ESC Guidelines on Sports Cardiology*, Eur Heart J, 2020
- Deutz NE idr. *Protein Intake and Muscle Function with Aging*, Clin Nutr, 2014
- von Haehling S idr. *Sarcopenia in Heart Failure*, Nat Rev Cardiol, 2017
- Rotovnik Kozjek N. *Klinična športna prehrana – od teorije do prakse*, Med Razgl, 2014
- AHA. *Dietary Recommendations for Cardiovascular Health*, 2021



OMRON M6 Comfort AFib

- Opozori na morebitno prisotnost atrijske fibrilacije (AFib).
- IntelliWrap manšeta – enostavno do točnih meritev.
- Zaznava in opozori nepravilni srčni utrip.
- Klinično validiran.
- Klinična validacija pri diabetikih.
- Klinična validacija za nosečnice.



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

Prehrana vzdržljivostnega športnika – ključ do uspeha na dolge proge

Mia Majerr

Tek in druge vzdržljivostne dejavnosti na prostem, ki izhajajo iz človekove naravne biološke potrebe po gibanju, pomembno prispevajo k njegovemu telesnemu ter duševnemu zdravju, danes niso več zgolj šport, temveč nepogrešljiv del vsakdanjega življenja številnih ljudi. V sodobnem svetu postaja ključno orodje za ohranjanje vitalnosti, zdravja srca in ožilja ter duševnega ravnovesja. Kljub vsem prednostim pa tek ni samoumevna dejavnost – zahteva postopno pripravo, ustrezno telesno kondicijo in previdnost, saj lahko zaradi mehanskih obremenitev hitro vodi v poškodbe, zlasti pri neustrezni telesni pripravljenosti, neustrezni regeneraciji ali v višji starosti. Da lahko tečemo, mora telo delovati usklajeno kot orkester, v katerem vsak sistem igra svojo natančno vlogo v popolni harmoniji.

Prehrana ima ključno vlogo pri uspehu vzdržljivostnega športnika, saj zagotavlja energijo, izboljšuje regeneracijo in zmanjšuje tveganje za poškodbe. Če želimo, da nam tek dolgoročno ostane v oporo zdravju in vitalnosti, moramo poleg gibanja paziti tudi na **ustrezno prehransko podporo**, zlasti med dolgotrajnejšimi napori. Ultratekači, ki med tekmami pogosto pretečejo dolge razdalje, potrebujejo načrtovan vnos ogljikovih hidratov, elektrolitov in tekočine.

V preteklosti so tekači pogosto posegali po preprostih rešitvah, kot sta banana in Cedevita s ščepcem soli, danes pa športna klinična prehrana priporoča boljši nadzor nad količino in razmerjem zaužitih hranil med naporom. Za intenziven 28-kilometrski tek, ki traja približno 2 do 3 ure, so prehranske potrebe ultratekača med dolgotrajnim naporom zelo visoke. Poglejmo primer obroka za ultratekača med dolgotrajnim naporom (60 let, 80 kg, 28 km tek):

MED DOLGOTRAJNIM VADBENIM NAPOROM



**500 ml IZOTONIČNE
ŠPORTNE PIJAČE /
1 h VADBE**

**(z 60 g ogljikovih
hidratov na 500 ml
pijače)**



**1 x ŠPORTNI
ENERGIJSKI GEL /
1 h VADBE**

**(z 45 g ogljikovih
hidratov na 1 gel)**



**1 x 150 g
BANANA**

**(z 20 g ogljikovih
hidratov na 100 g
banane)**

Prikazana kombinacija omogoča dolgotrajno oskrbo z energijo ter preprečuje dehidracijo in mišične krče, kar je ključno za uspešno premagovanje dolgih razdalj. Ne odpovejte se teku, ampak poskušajte prilagoditi prehranski režim telesni aktivnosti in v svojem športnem programu ohranjati tudi tek.

Nobelova nagrada za medicino 2001 za odkritje ključnih regulatorjev celičnega cikla

Brin Najžer

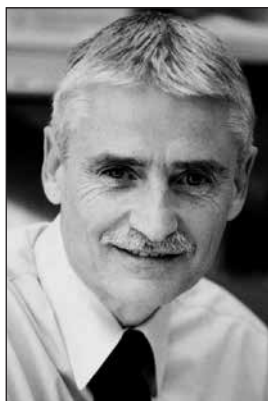
Nobelovo nagrado za medicino in fiziologijo leta 2001 so prejeli Leland Hartwell, Tim Hunt in Paul Nurse za odkritja ključnih regulatorjev celičnega cikla.

Vsi organizmi so sestavljeni iz celic. V odraslem človeku se nahaja približno 100 000 milijard celic, ki ves čas odmirajo, se delijo, in nadomeščajo odmrle. V povprečju je v človeku približno milijarda celic v enem gramu tkiva. Preden se celica lahko deli, mora najprej zrasti, podvojiti svoje kromosome in jih nato ločiti na dva enaka dela za dve celici, ki bosta nastali po delitvi. Ta postopek imenujemo celični cikel. Razumevanje delovanja celičnega cika je izjemnega pomena tako v biologiji kot v medicini. Največ zaslug za naše današnje znanje o celičnem ciklu imajo Leland Hartwell, Tim Hunt in Paul Nurse, ki so za odkritja ključnih regulatorjev celičnega cikla prejeli Nobelovo nagrado za medicino ali fiziologijo leta 2001.

Znanstveniki že več kot sto petdeset let vedo, da se celice razmnožujejo z delitvijo. A šele pred približno štiridesetimi so razvili metode, s katerimi lahko identificirajo molekularne mehanizme, ki regulirajo celični cikel in s tem celično delitev. Ti osnovni mehanizmi so se zelo dobro ohranili skozi tok evolucije in delujejo na enak način v vseh evkariontih. Evkarionti so organizmi, ki jih sestavljajo evkariotske celice, in predstavljajo skoraj vse rastline in živali na zemlji, tudi ljudi. Evkariotske celice shranjujejo kromosome v svojem jedru, ločeno od preostale celice. Pojavile so se pred približno dvema milijardama let in se razmnožujejo s pomočjo celičnega cikla.

Celični cikel sestavljajo štiri faze. V prvi fazi, ki se imenuje G1, celica začne rasti in postane večja. Ko doseže določeno velikost, preide v naslednjo fazo, imenovano S, kjer celica začne s podvajanjem svoje DNK in ustvari kopijo vsakega kromosoma. V vsaki človeški celici se nahaja naš celotni dedni zapis, ki ga sestavlja 23 parov kromosomov. V tretji fazi, imenovani G2, celica preveri, ali je podvajanje DNK zaključeno in se pripravi na celično delitev. V zadnji fazi, imenovani M ali mitotična, se celica razdeli na dve. S tem mehanizmom vsaka celica pridobi enake kromosome. Celoten postopek traja različno dolgo, glede na tip celice. Pri celicah sesalcev cikel traja med 10 in 30 ur.

Za evkarionte je celični cikel izjemnega pomena, saj brez njegovega uspešnega delovanja organizem ne more preživeti. Faze v ciklu si morajo slediti v pravilnem vrstnem redu in nobena faza se ne sme začeti, preden se prejšnja ne konča. Napake v tem postopku lahko vodijo v poškodbo ali izgubo dela kromosomov,



Leland H. Hartwell



Sir Paul M. Nurse



Tim Hunt

ali pa na neenakomerno porazdelitev med dve naslednji celici. Takšne kromosomske napake pogosto vidimo v rakavih celicah.

Leland Hartwell je že konec 60. let prejšnjega stoletja začel raziskovati celični cikel v pekovski kvasovki *Saccharomyces cerevisiae*, ki jo je uporabljal kot modelni organizem. Z genetskimi pristopi je izoliral kvasovke, v katerih so bili mutirani geni, odgovorni za nadzor celičnega cikla. Tako je odkril preko sto genov, ki jih je poimenoval geni celične delitve (CDC-gen). Eden ključnih je bil CDC28, ki nadzira prehod skozi fazo G1 cikla, zato ga je poimenoval tudi »gen start«.

Hartwell je prav tako raziskoval, kako občutljive so kvasovke na obsevanje. Na podlagi svojih raziskav je razvil koncept kontrolnih točk (v ang: checkpoints). Kontrolne točke predstavljajo mehanizem, s katerim se celični cikel ustavi, če je DNA poškodovana. To omogoči čas za popravilo pred nadaljevanjem delitve. Kasneje je koncept razširil tudi na kontrolo pravilnega zaporedja med fazami celičnega cikla.

Hartwellove raziskave so postavile temelje za razumevanje mehanizmov, s katerimi celice preverjajo integriteto in pravilno izvedbo delitve, kar je izjemno pomembno za preprečevanje porušene kromosomske stabilnosti, značilne za rakave celice.

Paul Nurse je sledil Hartwellovemu pristopu pri uporabi genetskih metod, za preučevanje celičnega cikla, a je uporabil drugo vrsto kvasov, *Schizosaccharomyces pomb*. Ta vrsta je zelo oddaljeno sorodna pekovskemu kvasu, saj sta se evolucijsko ločili pred več kot milijardo let. Sredi 70. let je odkril gen CDC2, ki ima zelo pomembno vlogo v celični delitvi pri prehodu iz faze G2 v mitotično. Kasneje je Nurse odkril, da DCD2 igra tudi bolj splošno vlogo in je enak genu »start«, ki ga je prej odkril Hartwell, in ki nadzira

prehod iz faze G1 v fazo S.

Leta 1987 je Nurse izoliral gen, enak genu CDC2, v človeku. Ta gen kodira protein, ki je član družine genov imenovane ciklin odvisne kinaze (CDK), zato so kasneje ta gen poimenovali CDK1. Pokazal je tudi, da so CDK enote, katerih količina ostaja nespremenjena skozi celični cikel, njihova aktivnost pa je odvisna od interakcije s ciklini. Ciklin in CDK skupaj delujeta kot motor in menjalnik, ki celico žene skozi različne faze celičnega cikla.

Tim Hunt je leta 1982, med raziskavami oplojenih jajčnih celic morskih ježkov odkril beljakovino ciklin. Ugotovil je, da se njena koncentracija ciklično spreminja, narašča in nato upada v vsakem celičnem ciklu. Zaradi tega cikličnega obnašanja jo je poimenoval ciklin. Ugotovitve so razkrile, da je ciklin ključni regulator, ki sodeluje s kinazami CDK in omogoča prehod celice iz ene faze celičnega cikla v naslednjo. Hunt je kasneje odkril cikline tudi v drugih organizmih in ugotovil, da se ohranjajo skozi evolucijo. Do danes so znanstveniki odkrili okoli deset različnih ciklinov tudi v ljudeh.

Odkrivanje molekul, ki uravnavajo celični cikel, je izjemno pomembno za razumevanje mehanizmov, po katerih lahko pride

do kromosomske nestabilnosti. Motnje v delovanju med ciklini in CDK lahko pripeljejo do nepravilne delitve in neenakomerne porazdelitve kromosomov ter prispevajo k razvoju raka. Temeljne mehanizme, ki jih odkrili Hartwell, Hunt in Nurse, so nato drugi raziskovalci uporabili za razvoj novih diagnostik in terapevtskih pristopov, ki izhajajo iz razumevanja celičnega cikla. Ti pristopi vključujejo zdravila za zaviranje CDK, ki so danes del kliničnih protokolov zdravljenja z različnimi rakavimi boleznimi.

Leland Hartwell, Tim Hunt in Paul Nurse so nagrado prejeli leta 2001, ob stoti obletnici Nobelove nagrade za medicino ali fiziologijo. S svojimi odkritji so razrešili ključen del zagonetke celičnega cikla, od genetskih kontrolnih točk, preko cikličnih regulatornih proteinov, do samih mehanizmov CDK, ki omogočajo redno in kontrolirano deljenje celic.

Ti dosežki predstavljajo temelj sodobne molekularne biologije, še posebej v kontekstu razumevanja in zdravljenja raka. ♥

Vir: <https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/2001/summary/>
Copyright © KI. Nobel Foundation archive. Photo: Ralf Pettersson

SRCE IN ŠPORT

Tek – božji dar z omejenim trajanjem

Branko Škof

Gibanje je človekova osnovna biološka potreba. Lahko živi molče, brez gibanja pa praktično ne more. Tako kot je bil v davni tek in gibanje človeku »orodje in orožje«, je tudi danes pravzaprav življenjska nuja in sredstvo za preživetje.

Človek danes ne potrebuje močnih mišic, oziroma bolj kot te potrebuje zdravo in močno srce ter prožno ožilje, sprostitvev in poživitev duha. To v največji meri lahko zagotavlja z aerobnimi vzdržljivostnimi aktivnostmi – zlasti tistimi v naravi. Tek, hoja, planinarjenje, kolesarjenje, smučarski tek, plavanje, veslanje itd. zaradi jakosti dražljajev na človekovo razpoloženje, psihično sprostitvev in na življenjsko pomembne sisteme (predvsem srce, ožilje in dihalo) organizma sodijo med najbolj vsestransko koristne načine gibanja.

Tek in druge vzdržljivostne športne dejavnosti na prostem danes zato niso več le šport – postale so nepogrešljiva sestavina življenja več milijonov ljudi po vsem svetu. So protiutež temnim platem udobja, razvad in drugih posledic sodobnega sveta. Kljub eksploziji raznovrstne športno rekreativne

ponudbe so tek in druge klasične vzdržljivostne aktivnosti postale eno najbolj priljubljenih v zahodnem svetu. Postajajo standard športne kulture posameznika in celih narodov.

Tako kot je človek v davni s pomočjo teka preživel, se zdi, da tek tudi po več tisočletjih sodobnemu človeku pomeni prav isto – preživetje.

Tek je najpomembnejše zdravilo ljudi današnjega časa in civilizacijska vrednota ljudi razvitega sveta. Zdravi, vitalni in zadovoljni tekači, kolesarji, planinci, ... so nedvomno najboljši vzgled vsem, ki želijo biti gospodar svojega življenja.

Tek je človeku položen v zibelko. Je ob hoji najbolj naravna in tudi najhitrejša oblika gibanja človeka brez dodatnih pripomočkov. Toda hkrati je treba poudariti, da tek kot antropološka in kulturna dobrina

ni človeku dana kar tako in za vse skozi – za celotno življenje. Tako kot za vsako vrednoto ali dobrino, se mora človek tudi za tek truditi in si ga priporiti.



*Pomembna je kondicijska priprava
(Foto: arhiv avtorja)*

Tek je standard vitalnosti človeka

Če mislite, da lahko vsak moški ali ženska preteče nekaj sto metrov, ste v globoki zmoti. Veliko tridesetletnikov tega ni sposobnih, še veliko več je takih pri štiridesetih.

Vsak Abrahamovec, ki preteče 10 km v manj kot eni uri, je lahko ponosen na svojo telesno kondicijo. Če to uspe 60 letniku, pomeni da spada med 1 % telesno najvitalnejših v svoji generaciji. Splošnega navdušenja in zgled vsem pa so tisti, ki tekajo tudi s sedmini in več križi na ramenih.

Če hočem teči, mora moje telo delovati kot usklajen orkester. Zdravo in močno srce in pljuča, optimalna, nikakor ne previsoka telesna teža, pravilna statika telesa, ki omogoča enakomerno in simetrično obremenjenost posameznih sistemov, močne in prožne mišice, vezi in tetive, ki omogočajo mehko in lahkotnost gibanja, potrpežljivost in vztrajnost so samo nekateri najpomembnejši pogoji za varen tek.

Zahtevni in številni pogoji torej. Za nobeno drugo – vsaj vzdržljivostno dejavnost ni toliko omejitev kot za tek.

Tek sam po sebi predstavlja standard vitalnosti človeka in dejavnost z najvišjo biološko vrednostjo – pravi božji dar.

Zato se velja potruditi, da tek postane tudi del vašega športnega programa in ostane za čim daljši čas. Negujmo ta dar v sebi!

Ne odpovejte se teku! Tudi ob manjših težavah in bolečinah poskušajte najti vzroke, jih odpraviti in v svojem športnem programu ohraniti tudi tek. Naj bo vaša vzdržljivostna rekreacija raznovrstna, vsaj občasno tudi s tekom.

Človek sam s svojim načinom življenja določa »rok trajanja« teka kot tudi drugih dejavnosti. Te aktivnosti kot življenjsko dobrino mora človek **negovati**, s tem da skrbi za svojo psihofizično kondicijo.

Športna aktivnost v mladosti sicer dokaj dobro napoveduje športno aktivno življenje tudi v kasnejših obdobjih, a ni »biakno menica« telesne kondicije in zdravja v odraslosti in starosti. Le redna in ustrezna vadba ohranja vitalnost človeka. Učinek telesne vadbe na zdravje srca in ožilja je kratkotrajen in se po 25. letu starosti hitro izgubi, če ni redne vadbe. Študije kažejo, da so imeli merjenci, ki so postali redno aktivni pozneje v življenju enako korist za zdravje, kot tisti, ki so bili aktivni že od mladosti. Torej – nikoli ni prepozno!

Ob redni skrbi zase tudi za tek in druge aerobne aktivnosti v naravi skoraj ni starostnih omejitev. Najlepši dokaz temu je primer iz orientacijskega teka. V tem športu tudi na svetovnih prvenstvih tekmovalci tekmujejo v različnih starostnih kategorijah. Najstarejšo skupino tvorijo tekmovalci nad 85 let!!!

Pazljivo - ne z glavo skozi zid! Tek ni za vsakogar v vsakem trenutku!

Zahtevnost teka se kaže zlasti v izpostavljenosti sklepov (gleženj, koleno in kolk) in hrbtenice silam, ki nastajajo ob udarcih pri postavljanju noge na podlago. Če ni ustrezne predpriprave v smislu ojačanja mišične strukture, ki varuje sklepe in hrbtenico (mišične skupine trupa in nog) lahko tek zelo hitro postane vir bolečin in poškodb. Še toliko bolj, saj pri rekreativnih tekačih zelo pogosto opazimo veliko nesimetričnost in neuskkljenost v učinkovitosti posameznih mišičnih skupin (neuskkljenost moči prednjih in zadnjih stegenjskih mišic; nesimetričnost mišic leve in desne noge itd.). Brez korekcijske vadbe se nesimetričnost in razlike med mišicami le povečujejo, s tem pa tudi tveganje za poškodbo.

Naj ponovim! Tek je torej z mehanskega vidika zahtevna gibalna dejavnost, ki zahteva ustrezno predpripravo. Zlasti okrepljene mišice nog in trupa ter elastičnost tako mišic kot tetiv.

Zaradi intenzivnosti in zahtevnejšega ekscentrično-koncentričnega mišičnega delovanja pri teku (pri drugih vzdržljivostnih aktivnostih je to mišično delovanje ni prisotno - npr.: plavanje, kolesarjenje ali pa je izraženo v zelo nežni obliki - npr.: hoja, smučarski tek) je tudi poraba energije in s tem obremenjenost srca in ožilja med tekom seveda večja kot pri drugih vzdržljivostnih aktivnostih.

Tek zaradi relativno velikih obreme-

nitev sklepov in mišic nog in posledično hrbtenice na eni strani ter srca in dihal na drugi NI ZA VSAKOGAR V VSAKEM TRENUTKU!

Kdor želi teči, mora biti že na relativno visoki ravni telesne kondicije. Tek ob (pre) veliki telesni teži, po dolgotrajni neaktivnosti ali visoki starosti in posledično slabi srčno – žilni vzdržljivosti pomeni nesmiselno trpljenje in velik rizik.

Zato so z vidika mehanskega obremenjevanja gibalnega aparata v začetku za manj telesno pripravljene ljudi primernejše manj zahtevne oblike aerobne vadbe: hoja, plavanje, kolesarjenje, aerobika. Poleg tega pa naj bo vsako uvajanje v tekaško vadbo zelo postopen proces in nujno prilagojen posamezniku.

Postopno do teka

Človek torej v vsakem življenjskem obdobju in v skoraj katerem koli stanju svoje psihofizične kondicije lahko med ponudbo aerobnih športnih aktivnosti najde sebi primerno.

Če ne more teči, lahko hodi. Namesto dolgih in zahtevnejših tur bo izbral lažje in krajše. Namesto kolesarjenja po razgibanem terenu bo za začetek primernejši ravninski izlet, namesto hitrejšega in fizično zahtevnejšega načina plavanja lahko izberemo počasnejši in manj zahteven način. Veslamo lahko po mirni vodi, ob več znanja in moči po tekoči, zahtevnejši reki. Začetniku bo užitek sprehod s smučni skozi zasneženo naravo, z izkušnjami ob redni vadbi bomo zmogli drsalni korak in porodila se bo želja po daljših tekaških izletih, preizkušnjah in avanturah.

Raznovrstna zahtevnost posameznih aerobnih športnih aktivnosti in še zlasti možnost, da znotraj posamezne aktivnosti človek izbere sebi primerno intenzivnost udejstvovanja zagotavljajo, da ni nikdar prepozno začeti - ni starostnih omejitev.

Manj zahtevne oblike aerobne vadbe (hoja, kolesarjenje po ravnih terenih, plavanje) in krepilne vaje so primerne za oblikovanje osnovne ravni telesne kondicije in morebitno zmanjšanje telesne teže začetnika. Nujne še zlasti za tiste s preveliko telesno težo in posameznike v višji starosti.

Tek je po obremenitvi gibalnega aparata na vrhu piramide – naj bo nagrada za ves vložen trud in samopotrditev. Za mnoge bo že sama pot do teka dosežen cilj. ♥



Sproščen tek po gozdu
(Foto: arhiv avtorja)

Pobeg v zeleno tišino: do slapu Šum pri Besnici

Valentina Vovk

Ob koncu maja sem si privoščila sproščujoč izlet v naravo – do slapu Šum, ki se skriva v zelenem objemu gozda nad Besnico pri Kranju.



Pot do slapu je odlično označena.



Foto – kotiček.



Pot do slapu se spušča strmo navzdol.



Pogled na slap je veličasten



Obnovljena in vzdrževana stara kmečka domačija.



Idilični pogled na cerkev

Na pot sem se podala v družbi dveh veselih pasjih spremljevalk, ki sta zaradi miru in tišine neizmerno uživali. Kljub temu, da je bil vikend, na poti skorajda ni bilo drugih obiskovalcev. Prav to – spokojnost in stik z naravo – je bil zame največji čar tega izleta.

Pot do slapu je dobro označena in izhodišče lahko najdemo v zaselku Kališe, kjer je tudi manjše parkirišče. Sprehod je še posebej prijeten v toplih dneh, saj nas ves čas spremlja senca mogočnih dreves. Gozdna pot se večinoma vije v klanec, zato zna srce nekoliko hitreje biti – toda dobra novica je, da je pot kratka, zato večina zmerno telesno pripravljenih obiskovalcev ne bo imela večjih težav. Priporočam le, da si vzamete čas in hodite počasi, s postanki za počitek in uživanje v naravi. Na začetku spusta oz. na povratku je tudi miza z dvema klopčama, kjer se lahko počijete, si privoščite prigrizek in umirite srčni utrip.

Ko po približno 20 minutah hoje prispeš do slapu, te pričaka prava gozdna pravljica – 15 metrov visok slap, ki se v belih curkih spušča čez skalnati prag in konča svojo pot v tolmunu pod sabo, deluje veličastno. Ogledate si ga lahko zelo od blizu, saj je tam urejena polička z ograjo, ki vam omogoča tudi da ga še od bližje fotografirate. Tako blizu, da boste na obrazu začutili prš vodnih kapljic. Šum slapu in svežina vode ponujata naravno sprostitve, ki dobro dene telesu in duši. Če se na izlet odpravite jeseni, lahko pot združite še z gobarjenjem – okoliški gozdovi so namreč znani po bogatem gobarskem ulovu.

Po ogledu slapu smo se odpravili še v bližnjo gostilno Pr'jazbcu, kjer imajo prijeten vrt in prijazno osebje. V senci dreves sta tudi naši psički zadovoljno počivali, mi pa smo se osvežili in si privoščili kosilo.

Zakladi ob poti: domačija in cerkev

Na poti nazaj me je prevzela še ena zanimivost – stara kmečka domačija Pr' Štihalna v vasi Čepulje. Stavba ima izjemno lep vhodni portal iz kamna in čudovite poslikave na fasadi, ki prikazujejo svetoписemske prizore. Fasada je slikovita, vrata pa izžarevajo trdnost in domačnost, ki jo danes le redko srečamo. Tako lepo ohranjenih in vzdrževanih domačij žal na našem podežlju ni več veliko. Domačija je lepo prenovljena in v njej živi družina, ki s svojo prisotnostjo skrbi, da hiša ni le spomenik, temveč še vedno del žive krajine.

Nedaleč stran, v Spodnji Besnici, stoji cerkev sv. Janeza Krstnika, zgrajena v 15. stoletju. Čeprav je bila ob našem obisku zaprta,

je vredno izpostaviti njeno bogato notranjost – gotski rebrasti obok, ohranjene freske iz 16. stoletja ter umetno poslikan strop, ki ustvarja občutek svetosti in miru. Cerkev je kulturni dragulj te doline in bo marsikoga pritegnila, le pozanimajte se vnaprej, kdaj je odprta za javnost.

Izlet do slapu Šum in raziskovanje okoliške Besnice je bil pravi balzam za dušo in telo. Primeren je tudi za srčne bolnike, če le znamo poslušati svoje telo in si vzamemo dovolj časa. Priporočam ga vsem, ki si želijo pobegniti iz vsakdana v naravno, zgodovinsko bogato okolje. ♥

Foto: Valentina Vovk

KUPON

ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE




Prehransko dopolnilo
s koencimom Q10,
vitaminoma C
in E ter selenom
v obliki kapsul. 30 kapsul

PREHRANSKO DOPOLNILO

25%
popust

Koencim Q10
30 mg z antioksidanti,
30 kapsul

Redna cena: 11,99€
Akcijska cena za člane Društva za zdravje
srca in ožilja Slovenije s kuponom:

8,99€

50 mg, 30 kapsul

Redna cena: 16,58€
Akcijska cena za člane Društva za zdravje
srca in ožilja Slovenije s kuponom:

12,44€

Kupon je unovčljiv do 26. 9. 2025 v enotah Lekarne Ljubljana.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Kupon je unovčljiv do 26. 9. 2025 oziroma do prodaje zaloga. Popust velja ob predložitvi tega kupona in veljavne članske izkaznice Društva za zdravje srca in ožilja, v vseh enotah Lekarne Ljubljana ob enkratnem nakupu. En kupon velja za nakup enega izdelka Koencim Q10 30 mg z antioksidanti, 30 kapsul ali Koencim Q10 50 mg, 30 kapsul. Kupon ne velja v Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si. Popust se obračuna na blagajni. Veljaven je samo kupon, izrezan iz revije Za srce. Kupona ni mogoče zamenjati za gotovino. Popusti se med seboj ne seštevajo.



**Lekarna
Ljubljana**

✂

www.lekarnaljubljana.si

PODRUŽNICA POSAVJE

Dejavnost Podružnice Posavje.

15. 5. je društvo organiziralo zelo zanimivo **predavanje o boleznih nog in nohtov**. Glivice v nohtih so zelo trdovratne in jih je zelo težko uničiti. Onihomikoza se pojavi kot okužba z glivicami, ki so na tleh in jih prenesemo na prste in nohte z boso hojo. Pospešek razvoju dajejo vlažne noge. Zdravljenje je dolgotrajno in včasih le delno učinkovito, saj noht zelo slabo prepušča zdravila v samo sredico nohta. Zdravilo ne učinkuje, če ne dosega glivic, ki so v sredici nohta. V društvu imamo predvsem starejše članstvo, ki se sooča s tem problemom. Pričakovali smo večjo udeležbo članstva, ki bi lahko vprašalo vse v zvezi z lastnim problemom nog. Predavateljica bi lahko strokovno odgovorila, oziroma dala napotke.

17. 5. smo opravili **pohod po Kozjanskem**. V Podsredi smo si ogledali obnovljeni mlin, ki melje moko za turiste in domačo uporabo. Lastnik kmetije se je usmeril v turizem in poleg ogleda tehnične dediščine ponuja tudi razne namaze, kruhke, prodaja moko, rezance in druge domače izdelke. Zanimivo! Pohod in glavnino zanimanja je pritegnil Dorijan Černelč, ki nam je med pohodom predstavil značilnosti kozjanskih visokostebelnih jablan. Najprej smo se ustavili pri začetku drevoreda jablan starih sort in pri drevesnici za razmnoževanje sadik. Zanimivo je, da lokacijo menjajo v smislu kolobarjenja, da ohranjajo naravne danosti zemlje. Sadike na pomlad razprodajo v nekaj dneh, saj je zanimanje za visokostebelne stare sorte jabolk zelo veliko. Pohod smo nadaljevali po razgibani pokrajini do večjega nasada jablan, kjer skrbijo tudi za ohranjanje flore in favne. Torej gre za krajinsko sožitje. Vodič je bil izredno zgovoren in strokoven in smo ga z veseljem poslušali. Na koncu smo se vrnili v Pišce, se sprehodili po kraju, spili kavo in se vrnili domov. Tudi tokrat nas je bilo v avtobusu precej manj kot običajno. Žal.



Še delujoči vodni mlin v Pišecah (Foto: Koritnik)



Ogledali smo si nasad starih visokostebelnih jabolk na Kozjanskem (Foto: Milena Strašek)



Kapnik v kostanjeviški jami je tudi veličasten (Foto: Ana Kalin)

14. 6. smo imeli **pohod od Kostanjeviške jame proti Globočicam**, kjer smo si ogledali nasad sivke in kupovali izdelke iz nje, si po vrnitvi ogledali pompozno kostanjeviško jamo in končali s piknikom. Čez poletje smo zaradi vročine aktivnosti prepustili vsakemu članu glede na njegove potrebe in zmožnosti.

18. 7. se je sestal UO in NO podružnice in zastavil program dela do konca tega leta vključno s predavanji in pohodi. Odzovite se na naša vabila. ♥

Franc Černelč

ŽIVI AKTIVNO!
Odloži telefon!

ZA SRCE
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

DOBER TEJ
Slovenija
Nacionalni program ohranitve in izboljšanja
dejavnosti od septembra 2019 do 2025

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE
Preventivni program države za zdravje srca in ožilja. Deluje na področju
preprečitve in zdravljenja. 010 251 2019 in 2025-2025
Ministrstvo za zdravje in obznanje

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 končin

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

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO

Četudi v neobičajno vročem juniju, se je bilo prijetno podati po deželi na sončni strani Gorjancev



Dehteči cvetovi smuške lipe so nas zvalili v krošnjo in se nam ponudili, da jih nabereмо za pripravo čajev, če se nas bodo lotila prehladna obolenja v hladnih in vlažnih jesenskih dneh
(Foto: Marija Novak)



Zavidanja vreden razgled s Smuka daleč po semiški dolini in naprej po Beli krajini
(Foto: Marija Novak)

Letošnjega junija je sonce neobičajno močno žgalo, toda tistega junijskega dne, ko smo se mi odpravili na pot po pobočju nad Semičem do vrha, imenovanega Smuk, nam je bilo z zmerno oblačnostjo močno prizaneseno in hvaležni smo bili tej naravni danosti. Z vlakom smo v zmernem jutranjem času prispeli na železniško postajo Semič, izstopili in se sprva med vinogradi, nato pa po gozdni poti podali na pot proti 545 metrov visokemu vrhu, ki kraljuje nad Semičem. Na vrhu stoji cerkev sv. Lovrenca, lovska koča in nekoliko stran še ruševine gradu Smuk. S Smuka se nam odpre lep pogled proti Mirni gori, večjemu delu Bele krajine ter k sosedom do Kleka, kar smo tudi doživeli. V neposredni bližini Lovskega doma, kjer smo se okrepčali, je naravno okolje še vedno čisto in neokrnjeno, smo si nabrali lipovega cvetja za pripravo blagodejnih toplih čajev v hladnih dneh in se spustili po poti v smeri Rožnega dola, mimogrede smo se zaustavili na urejenem območju tamkajšnjega Polharskega doma in se srečali s primerom zasaditve dreves, ki jih ljubijo polhi (hrast, bukev, gaber, kostanj, oreh, skorš...), v krošnjah uzrli obilico ptičjih hišic, res skrbno in ljubeče do živali. Nadaljevali smo čez vasico Pribišje, kjer smo se v pogovoru s tamkajšnjim krajanom posvetovali, kako je s potjo dalje proti Lazam, ki bi bila morda enkrat tudi naša izbira.

Premagali smo približno 10 km dolgo pot, opravili z 200 m višinske razlike. Pot je markirana in smo ji sledili do Rožnega Dola, kjer smo imeli do prihoda vlaka za povratek proti Novemu mestu dovolj časa, da smo se spustili malo nižje do turistične kmetije Mlinar, ki slovi po hrustljivo zapečenih postrveh iz lastne ribogojnice. Gospodinja nas je na dvorišču po domače pocrkkljala s pravo turško kavo, za domov smo si nakupili dimljenih domačih postrvi z njihove ribogojnice in si ob slovesu zaobljubili... kdaj drugič pa kaj več, saj Bela krajina, čarobna, privlačna preprosta

in mehkobna vabi vedno znova in znova.

Sonja Gobec

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!

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Majsko srečanje v Izoli



Izola (Foto: Marinka Mohar)

Tradicionalnemu pomladanskemu obisku naše obale se člani gorenjske podružnice društva tudi v letošnjem letu »nismo« odrekli. Obiskali smo srednjeveško mesto Izolo. V hotelu Delfin so nas prijazno sprejeli in po osvežitvi s kavico so se nekateri odpravili v notranji bazen na kopanje, drugi so si privoščili prijeten sprehod po mestu. Vreme je bilo ravno pravo za uživanje na svežem zraku. Po dobrem kosilu pa smo svoje telo in duha razvajali še v Portorožu, ki je v polnem razcvetu vrtnic dehtel v vsej svoji lepoti. Z zadovoljstvom s preživetim dnevom smo vstopili v naslednje dni in v pričakovanje ponovnega srečanja. ♥

Marinka Mohar

V zeliščnem raju slovenske Istre

Po nekaj deževnih dneh v mesecu maju je na dan 27. maja izza oblakov posijalo sonce, ki nas je člane gorenjske podružnice nato spremljalo skozi ves dan izleta po Slovenski Istri. V vasici Trsek na »Kmetiji Posedi« sta nas prijazno sprejela lastnika, nas popeljala po njunem posestvu, ki sta ga poimenovala Zeliščni raj Slovenske Istre. Z občudovanjem smo si ogledovali širna polja posajenih zdravilnih zelišč in številnih grmovnic, bogata s cvetovi in plodovi, pri tem pa prislunili bogatim informacijam in izkušnjam lastnikov. Veliko naše pozornosti je bil deležen tudi edinstven samooskrbni čebelnjak. Ob zaključku ogleda smo se seznanili še s številnimi

zdravilnimi izdelki kot so kreme, eterična olja, cvetne vode in jih preizkusili. Po okrepčilu v priznanem gostišču, smo naredili postanek na razgledni ploščadi ob Vinski Fontani Marezige. Ob čudovitem razgledu na istrsko zaledje in obalo, smo si privoščili še razvajanje v bližnji Refoškoladnici – slaščičarni, kjer se ponajajo s sladoledom in slaščicami klasičnih okusov ter z okusi na bazi lokalnih vin. Udeleženci izleta smo se s prelepimi vtisi doživetega, zadovoljni in z željo po ponovnem srečanju, varno vrnili v Kranj, na jutranjo izhodiščno točko. ♥

Vilma Regovc



Zeliščni raj (Foto: Aljana Jocif)

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Sprehod na Goče



*Pogled proti cilju – cerkvi Marije Snežne na Obeluncu
(Foto: Julij Dakskobler)*

Goče so majhno strnjeno naselje vzhodnega dela Vipavskih Brd, kilometer severno od ceste Vipava – Štanjel, pod hribom Obeluncem (409 m), obdane z rodovitnimi vinogradi. Prvič omenjene v goriških urbarjih l. 1376. Hiše stoje v obliki Andrejevega križa; zaradi te izjemne oblike so urbanistični spomenik.

Najstarejši del vasi se stiska okrog cerkve sv. Andreja iz leta 1630. Po ustnem izročilu se je prebivalstvo tu tako gosto naselilo, ker je ta del spadal pod cerkveno gosposko, da mu zato ni bilo treba služiti vojske. O baročnih oltarjih, bogatih slikarijah, umetnikih, motivih nam je spregovoril g. župnik Ivan Furlan.

Cerkev se še danes ponaša z 2016 kg težkim zvonom, ulitim 1706 na Gočah, delo potujočega livarja Gašperja Franchija iz Vidma. Za ta zvon je tedanji župnik žrtvoval 6 drugih bronastih zvonov,



*Po gasi skozi Goče
(Foto: Julij Dakskobler)*

ki sta jih terjali prva in druga svetovna vojna.

Kamniti pili – štirje oltarji iz l. 1692 in 1693 stoje ob poti med pokopališčem in cerkvijo, upodabljajo Kristusovo trpljenje.

Podružnična cerkev Device Marije – Marija Snežna na Obeluncu, iz leta 1611, Snežna zato, ker je po ljudskem pripovedovanju ta prostor večkrat zasnežilo, tudi v poletnem času. Zdaj stoji v cerkvi delno kamnit stebrni oltar iz l. 1926.

Med leti 1850 in 1925 so bile Goče samostojna občina; danes štejejo le še 180 prebivalcev. Glavni dejavnosti sta vinogradništvo, živinoreja, razvija pa se tudi kmečki turizem. ♥

Stanislava Modic

Sprehod Sežana

Za zadnji pomladni sprehod smo si izbrali Sežano. Cilj je bil obiskati botanični vrt.

V Sežano smo se odpeljali z vlakom. Na poti skozi mesto nas je spremljala domačinka gospa Vlasta. Popeljala nas je po Kosovelovi ulici – nekoč Črni poti – mimo starega gradu, Kosovelovega doma

do nekdanje osnovne šole, kjer je urejena Kosovelova soba, in mimo knjižnice do botaničnega vrta. Seveda smo se vmes vstavljali in spoznavali zanimivosti kraja. Osrednja osebnost pogovora je bil Srečko Kosovel. Leto 2026 bo Kosovelovo leto in ... med potjo smo prisluhnili njegovi pesmi Naš spev.



Prispeli smo v Sežano (Foto: Julij Dakskobler)



Z vodičko po botaničnem vrtu (Foto: Julij Dakskobler)

Največ časa pa smo posvetili vodenemu ogledu in sprehodu po parku – botaničnem vrtu. Vrt ob vili Mirasasso je prostor izjemne tujerodne narave in kulturne zakladnice. Z različnimi obrazi očarljiv v vsakem letnem času. Ob strokovnem vodenju po parku smo uživali v raznolikosti cvetja in rastlinskih vrst sploh. Po ogledu

parka smo zavili še na pokopališče in se ob grobu poklonili slikarju Avgustu Černigoju. Nato še malce vzpona proti Taboru in mimo bolnice, da smo zaokrožili spet na železniško postajo.

Skupaj smo preživeli še en lep dan.

Slavica Babič

Pohod Brje ob Vipavi

Pohodniki (vseh 66), člani Društva za srce in ožilje Primorske, smo tudi dočakali svoj "konec šolskega leta" s sprehodom ob reki Vipavi in obiskom vasi Brje. Po sladkem prigrizku, s katerim so nam že na izhodišču postregle prijazne domačinke, smo po levem bregu reke krenili proti vasi Velike Žablje. Bil je pravi poletni dan, jasen in vroč. Naglo smo jo ubirali med obdelanimi njivami in vinogradi.

Bolj ko je sonce gredo, počasnejši so postajali naši koraki, tako



Počitek ob Vipavi v Dobravski Krnici
(Foto: Julij Dakskobler)

da smo po betonskem mostu zavili na desni breg reke Vipave že kar v razpotegnjeni koloni ... in se po senčni poti vrnili na izhodišče. Vzpon na Brje, vas z več zaselki, so nam olajšali avtomobili.

Na svoji posesti nas je že čakala zgovorna gospodinja in vodja delavnice parfumov, ki je "ta lačne" povabila k mizam, da so si privezali dušo z joto in okusno klobaso. Druga polovica družine je zavzela mizo, polno raznobarnih stekleničk različnih velikosti. Izvedele smo

dosti zanimivega o surovinah in izdelavi parfumov; najbolj spretno so tudi same, po navodilih sicer, izdelale "parfumčke", da je vse dišalo... Potem sta skupini zamenjali mize.

Ob vsem dogajanju na vrtu smo še občudovali cvetoče vrtnice, pa nasad modre sivke in prav uživali prelep razgled na Vipavsko dolino s Čavnom in Kucljem v ozadju, pod njima pa počivajoče manjše vasi: Vrtovin, Potoče, Lokavec, bolj desno Vipavski Križ in Žablje ...

Stanislava Modic



Izdelava parfumov
(Foto: Mirka Arbi)

Križna gora in sveti Duh



Med narcisami (Foto: Jurij Dakskobler)

Na prvotno predviden dan za pohod je deževalo, a obrestovalo se nam je, da smo na pot krenili teden kasneje – 14. maja. Lep dan nas je vabil in med lepotami pomladne narave smo premagali vzpon – približno 400 višinskih metrov – na Križno



Pri cerkvi sv. Duha (Foto: Jurij Dakskobler)

goro. Po krajšem predahu in razgledih z razglednega stolpa, smo pot nadaljevali do cerkvice svetega Duha. Tu smo si privoščili malico iz nahrbtnika, se oddahnili, pozvonili in čakal nas je le še spust s hriba. Vseskozi nas je obdajalo pomladno cvetje, vendar nas je ob spustu iz gozda na travnike pričakalo pravo presenečenje – razkošje narcis, ali kot jim tu v Podkraju pravijo, ključavnic. Kar obnemeli smo. Zaustavili smo korak in pasli oči in dušo. Ta cvet ni le na Golici, imamo ga tudi Primorci in to z različnimi imeni. Na Krasu jo imenujejo Jurjevka ali bedenica. Pravo, znanstveno ime je gorski narcis. To ime je dobila po starogrškem junaku Narcisu, ki se je zaljubil v svojo podobo v vodnem odsevu.

Še malo hoje in vrnili smo se v Podkraj na izhodišče naše poti. Napolnili smo svoje »baterije« in se zadovoljni odpeljali proti domu.

Slavica Babič

Spet poletje je tu

Vsaki dan so čudoviti sončni dnevi in dan za dnem je bolj toplo. Komaj čakamo, da bomo šli do lepega našega morja, se malo sončit, zaplavat in v daljavi gledat ladvice, čolne in čudovito obzorje. Kako nas morje pomiri, ko majhni valovi pljuskajo ob čeri.

Tam na skali mirno sedi galeb, na drugi skali kormoran, ki vztrajno čaka, da bo dobil kakšen dober plen kot vsaki dan. Ko zvečer sonce tam daleč za morjem se poslovi, se odpravimo proti domu in smo srečni, polni lepih vtisov prav vsi.

Naj bo veliko takih lepih dni, dogodkov, srečanj s prijatelji, saj to vsi želimo si.

Nada Koncut

Junija na morju



Na Vidovi gori, najvišjem vrhu Brača
(Foto: Eva Bajde)

Dolgi dnevi, prijetno toplo morje, obilica sonca in sence, prijetna družba, dobra hrana in... Vsega tega in še več smo bili deležni v Supetarju na Braču, kjer smo se zvrstili v dveh terminih po teden dni, nekateri pa so uživali v tem kar dva tedna. Seveda ni bilo le poležavanje na plaži, vmes so bili izleti, sprehodi, delavnice, praznovanja, hodeči nogomet in predvsem druženje.

Druga skupina pa je teden dni uživala v Cavtatu, vmes obiskala Dubrovnik, Kotor in Konavle z ogledom etnografskih zanimivosti in degustacijo lokalnih dobrot. Ob večerih smo uživali ob pogledih na čudovite sončne zahode.

Povsod je bilo nepozabno lepo in že smo v pričakovanju septembrskega letovanja v Novem Vinodolskem.

Slavica Babič



Delavnica papirne filigrafije -quilling (Foto: Claudia Ožbolt)



Nevenka ga je ujela
(Foto: Slavica Babič)

Namenite del dohodnine

Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije - ZASRCE

do **1,0** odstotka za naše društvo

Izkoristite možnost, da namesto v državni proračun, del dohodnine prispevate v humanitarne namene. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je nevladna, humanitarna organizacija, ki deluje že od leta 1991. Bolezni srca in ožilja so največji javnozdravstveni problem v Sloveniji. Društvo je s svojimi dejavnostmi že prispevalo in še prispeva k zmanjšanju obolenja za temi boleznimi in znižanju umrljivosti zaradi njih. Društvo ljudi osvešča za izboljšanje življenjskega sloga, odkriva dejavnike tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja (z meritvami kot so krvni tlak, sladkor, holesterol, trigliceridi, ITM,...) in svetuje kako ravnati, da bolezen ne nastane ali pa se izboljša kakovost življenja bolnika z že obstoječo boleznijo, društvo izdaja revijo Za srce in še marsikaj (www.zasrce.si). Naš cilj je podaljšati življenje ljudi brez srčnožilne bolezni in izboljšati kakovost življenja z že obstoječo boleznijo. Trudili se bomo, da bo to dosegljivo vsakomur.

Kakšen je postopek?

Zavezanci za dohodnino, ki se še niste odločili kateri nevladni organizaciji boste namenili del od odmere dohodnine, morate izpolniti poseben obrazec in ga poslati na davčni urad. Obrazec pa lahko oddate tudi preko eDavkov. Enako storite vsi, ki ste upravičenca do donacij že določili v preteklih letih, pa ga želite sedaj spremeniti.

Če želite del odmere dohodnine nameniti Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije, odprite QR kodo in izpolnite spletni obrazec ali **izpolnjen spodnji obrazec pošljete na naslov društva:**

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana ali pa na pristojni davčni urad.



1. korak:

izpolnite obrazec.

V spodnji obrazec vpišite svoje podatke ter se podpišite.

2. korak:

pošljite izpolnjen obrazec na pristojni davčni urad ali na Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije po pošti, na zgornji naslov društva - vse zbrane obrazce bomo v vašem imenu posredovali na ustrezen davčni urad.

PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU

(ime in priimek davčnega zavezanca)

(naselje/ulica, hišna številka, poštna številka, ime pošte)

--	--	--	--	--	--	--	--

davčna številka zavezanca

(pristojni davčni urad, izpostava)

ZAHTEVA za namenitev dela dohodnine za donacije

Ime oz. naziv upravičenca

Davčna številka upravičenca

Odstotek (do 1,0 %)

**Društvo za zdravje srca
in ožilja Slovenije**

8	7	6	3	6	4	8	4
---	---	---	---	---	---	---	---

..... (npr. 1,0 %)

V/Na

Dne

Podpis zavezanca/ke

HVALA, ker ste namenili del dohodnine Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije.

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**

PROGRAM:

- ♥ med 9. in 10. uro prihod udeležencev v Dolenjske Toplice in kulinarčna dobrodošlica na trgu pred Kulturno kongresnim centrom v Dolenjskih Toplicah
- ♥ ob 10. uri priložnostni nagovor s kratkim kulturnim programom v prostorih Kulturno kongresnega centra Dolenjske Toplice
- ♥ po 11. uri aktivnosti, odvisno od interesov in zmogljivosti udeležencev:
 - pohod po Arheološki poti Cvinger (pot po gozdu z nekaj vzpona);
 - odhod z avtobusom v Novo mesto na pohod po delu poti po novomeških brveh;
 - odhod z avtobusom na srečanje z Gozdno učno potjo Rožek in obisk Berryshke - čokoladnica in destilarna;
 - vodno razvajanje v bazenih Wellness centra Balnea ali hotela Kristal – na lastne stroške (možnosti: plavanje – pri nakupu vstopnice 10 %-ni popust za upokojece ali vstop v savno ali razne masaže po predhodnem naročilu na tel. 07 39 19 766);
 - sprehod po toplaškem parku, prikaz uporabe pohodnih palic, prikaz in preizkus v nordijski hoji in morda še kaj od preventive
- ♥ po 13. uri do približno 14.30 ure zaključek s toplim obrokom na prireditvenem prostoru Term Krka – Zdravilišča Dolenjske Toplice na Jasi

PARKIRANJE: Na velikem parkirišču Zdravilišča Dolenjske Toplice!

PRIJAVE: OBVEZNE – Podružnice prosimo, da prijave svojih članov zberete in nam posredujete število udeležencev do PETKA, 26. septembra 2025.

STROŠEK UDELEŽBE: Organizator bo poskrbel za vso prehrano udeležencev, tako ob prihodu, kot na zaključku, prav tako za vodenje po aktivnostih.

Toplo se priporočamo za prostovoljne prispevke!

Strošek vstopa v bazene ali koriščenje drugih storitev Wellness centra nosi vsak sam.

NAPOTEK UDELEŽENCEM: K nam boste prišli v objem mogočnih dreves roškega gozda, hodili bomo po naravnem terenu, zato priporočamo primerno športno obutev z neдрsečimi podplati, tudi pohodne palice bodo zelo dobrodošle ter seveda času primerna športna oblačila, da vam bo udobno; v kolikor pa se boste odločili za vodno razvajanje, pa seveda potrebujete kopalke in brisačo.

INFORMACIJE:

Kontakt za prijave in vse morebitne informacije
SONJA GOBEC, tel. 051 340 880 ali
e-naslov: drustvozsrce.nm@gmail.com
(Podružnica za Dolenjsko in Belo krajino Novo mesto).



**SVETOVNI
DAN SRCA**

29. SEPTEMBER

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

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

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

VSAK ♥ UTRIP ŠTEJE

PODRUŽNICA LJUBLJANA

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

Predavanja

Predavanja bodo do nadaljnjega v spletni obliki. 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

♥ sredo od 11.00 do 15.00

OBVEZNO NAROČANJE zaradi varovanja zdravja:

- ♥ osebno v času uradnih ur,
- ♥ preko e-pošte na elektronski naslov posvetovalnicazsrce@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 strdk)	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.

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

6-minutni test hoje (6MTH)

- ♥ vsak ponedeljek med 10.00 in 12.00 v parku Svobode na Gledali-

škem 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 vreminu 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 ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE na območju Dolenjskih Toplic.

Podrobne informacije o dogodku najdete v tej izdaji revije v posebnem VABILU.

Za prihod v Dolenjske Toplice lahko uporabite prevoz z rednim avtobusom, in sicer:

- ob 8.30 uri odhod z avtobusne postaje Novo mesto v smeri Dolenjske Toplice
- ob 13.59 odhod s postajališča Dolenjske Toplice v smeri Novega mesta oz. kasneje s posebnim avtobusom

Posebej spominjamo na obveznost prijave – do 26. septembra 2025.

Vzemite si čas za prijetno druženje in doživetje blagodejnega objema mogočnih dreves roških gozdov.

Srečno! Se vidimo.

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 je parkirišče pri Amigo baru na Malem Slatniku (na razpolago je veliko brezplačno parkirišče!) Dolžina poti je približno 10 km, ni zahtevna, speljana pretežno po naravnem terenu, prijazna tudi v vročih poletnih dneh, ker nam gozd nudi obilo sence. Pot smo predstavili v reviji Za srce, ki je izšla februarja 2021.

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



Na zadnji julijski dan smo se družno podali na pot s člani Društva interesnih dejavnosti upokoencev Novo mesto (Foto: Marija Novak)

Rekreacija plavanja v Šmarjeških ali Dolenjskih Toplicah

Člane Društva – Podružnice za Dolenjsko in Belo krajino Novo mesto po poletnem premoru od 1. oktobra 2025 dalje ponovno vabimo **vsako sredo med 9. in 10. uro na enourno brezplačno rekreacijo plavanja** v bazenih Term Dolenjske ali Šmarješke Toplice. Spomnimo: v bazene boste lahko vstopili s člansko izkaznico za leto 2025.

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

Podrobne informacije o vseh pohodih bomo najmanj teden dni pred predvidenim odhodom - načeloma pohod organiziramo tretji torek v mesecu - 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 topla 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, 21. oktobra 2025**, se odpravimo na pohod **na območje občine Šentrupert – do Nebes (602 m)**, ki je najvišja točka v ob-

čini Šentrupert in tudi najvišja točka pohodne Steklasove poti, ki poteka po obronkih mirnske doline. Od tod seže nebeški razgled na Mirnsko dolino, Vrhtrebnje pa tudi do vrhov južne Slovenije, torej na Gorjance s Trdinovim vrhom, Gače, in celo Snežnik.

Predvidoma se bomo odpeljali z vlakom, ki ima odhod iz Novega mesta (Bršljin) ob 8.00 uri oz. ustrezno z drugih ŽP, do železniške postaje Trebnje, kjer bomo izstopili in prestopili na vlak za smer Sevnica, ki ima odhod iz Trebnjega ob 8.27 in prispemo na ŽP Šentrupert ob 8.41, kjer bomo izstopili in se podali na pot proti našemu cilju (ob poti se bomo spoznali z muzejem na prostem – Deželo kozolcev, tamkajšnja znamenito Kalvarijo in še čem ...). Za povratek bomo vstopili na vlak, ki ima odhod z ŽP Šentrupert ob 13.26 proti Trebnjemu, od tu pa ob 13.46 proti Novemu mestu.

Preverite informacijo – objavo dogodka na spletni strani Društva nekaj dni pred predvidenim terminom pohoda zaradi morebitne spremembe vozniških redov vlakov.

♥ **v torek, 18. novembra 2025**, se odpravimo na pohod po pohodni in gozdni učni poti »Speča lepota – Grad Mirna«. Pot poteka v celoti znotraj meja občine Mirna in se nahaja zahodno do severozahodno od naselja Mirna. Hodili bomo po krajši varianti poti – dolga je približno 8 km, višinska razlika med najnižjo in najvišjo točko pa je 146 m.

Predvidoma se bomo odpeljali z vlakom, ki ima odhod iz Novega mesta (Bršljin) ob 8.00 uri oz. ustrezno z drugih ŽP, do železniške postaje Trebnje, kjer bomo izstopili in prestopili na vlak za smer Sevnica, ki ima odhod iz Trebnjega ob 8.27 in prispemo na ŽP Mirna ob 8.37, kjer bomo izstopili in se podali na krožno pot. Za povratek bomo vstopili na vlak, ki ima odhod z ŽP Mirna ob 13.30 proti Trebnjemu, od tu pa ob 13.46 proti Novemu mestu.

Preverite informacijo – objavo dogodka na spletni strani Društva nekaj dni pred predvidenim terminom pohoda zaradi morebitne spremembe vozniških redov vlakov.

Društvene preventivne meritve

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

Spletna stran Društva

Matično Društvo ima bogato spletno stran na www.zasrce.si, kjer lahko najdete zanimiva predavanja Društva ter obilico drugih zanimivih in uporabnih vsebin, tudi o aktivnostih Podružnic. Spletni strani Društva so mesto verodostojnih, zaupanja vrednih in strokovno podprtih informacij.

Na spletni strani Društva na www.zasrce.si, poglavje **DOGODKI**, podnaslov **Koledar rednih dogodkov za zdravo srce po Sloveniji** ali pa **Srčne poti, pohodi, izleti** najdete tudi vse informacije o tekočih dogodkih, ki jih organiziramo v Podružnici.

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

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Kontakt: Inge Sajovic 030 673 541

Dan srca v Gozd Martuljku

Gorenjska podružnica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije vas

v soboto, 27. septembra 2025, vabi na Dan srca v hotel Špik v Gozd Martuljku. Odhod avtobusa je ob 9. uri izpred Sloge v Kranju. V Gozd Martuljku bodo na voljo številne aktivnosti, pomembne za ohranjanje zdravega načina življenja. V hotelskem kompleksu pa boste lahko tudi plavali. Prijave bo do torka, 23. septembra 2025, zbirala gospa Inge Sajovic na telefonski številki 031 307 163.

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

Po vročih počitnicah se vračamo z našimi dejavnostmi, ki vam pomagajo ohraniti zdravje – to so meritve krvnih vrednosti, gleženjskega indeksa, pregled z EKG monitorjem in s posveti v posvetovalnici, tudi na nekaterih merilnih mestih ali na sedežu društva. Pričakujemo vas tudi na predavanjih oktobra, novembra in decembra na Medicinski fakulteti v Mariboru, pa tudi na drugih dogodkih navedenih v napovedniku.

Člani Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje in vsi, ki vas je dosegla naša revija Mariborski srčni utrip (izšel aprila 2025), lahko v njej preberete tudi o standardni 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. 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, **7. 10., 4. 11. in 2. 12. 2025**.

♥ **vsako prvo sredo v mesecu**, v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, med 7.30. in 9.30, brez EKG-monitorja, **1. 10., 5. 11. in 3. 12. 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, **13. 10., 10. 11. in 8. 12. 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, **8. 11. 2025**.

♥ **Akcija do konca leta - EKG monitor brezplačno udeležencem, ki se odločijo za meritve krvnih vrednosti – glukoze, holesterola in trigliceridov.**

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 motenj ritma shranjene posnetke dodatno pregleda zdravnik specialist in kratko obrazložitev preiskovani prejme po pošti, s časovnim zamikom; preiskava ni namenjena **urgentnim primerom**. Snemanje se izvaja na stalnih merilnih mestih (glej zgoraj) in na sedežu društva - drugi ponedeljek v mesecu. V sklopu posvetovalnice je možna v danih primerih tudi izposoja EKG monitorja na dom za 3-7 dni (brez dodatnega stroška).

♥ **Gleženjski indeks** (z avtomatskim, visokozmogljivim merilnikom) je neboleča hkratna meritev tlakov in posredno pretokov na žilah okončin primerjalno. Nenormalen izvid diagnosticira zožene žile v nogah, istočasno pa opozori na prizadetost žil v drugih organih. Tako se test uporablja tudi kot preventivna, presejalna preiskava za srčno-žilne bolezni. Merimo na **sedežu društva vsak drugi ponedeljek v mesecu** in po potrebi, glede na prijave, v terminu posvetovalnice. Informacije, potrditev datumov in prijave sprejemamo na sedežu društva, po telefonu in e – pošti (02 228 22 63; tajnistvo@zasrce-mb.si). Prispevek za člane je 7 EUR in nečlane 10 EUR. Izvid, ki ga prejmete na našem merilnem mestu je uporaben pri nadaljnji zdravstveni obravnavi.

Predavanja

Predavanja v jesenskem sklopu bodo praviloma vsak drugi torek oktobra, novembra in decembra ob 17. uri na Medicinski fakulteti, Taborska

ul. 8. Zahvaljujemo se Medicinski fakulteti za uporabo predavalnice, možni so premiki terminov zaradi uskladitve z urniki fakultete.

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, 10. 9., 8. 10. in 12. 11. 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. Izvajamo izposajo EKG monitorja na dom za evidentiranje motenj srčnega ritma, ki se dogajajo le občasno in ob posvetu niso prisotne. O potrebi odloči zdravnik specialist v posvetovalnici.**

Napovedujemo

Z Društvom diabetikov Maribor in drugimi deležniki smo soorganizator predavanja/pogovora o dolgotrajni oskrbi 2. 9. 2025 ob 17. uri v predavalnici Zavarovalnice Sava (rezervna lokacija Občina Maribor). Imamo tudi možnost priključiti se pohodnikom Društva diabetikov v Malečnik – Vodole dne 4. 9. 2025.

V petek 19. 9. 2025 popoldne bomo izvedli srčno pot v MČ Pobrežje. Bliža se jesenski pohod na Meljski hrib, ki je bil zaradi vročine preložen, predvidoma v september.

Vsako leto z bogatim programom obeležimo **Svetovni dan srca**, ki je vsako leto 29. 9. Naš glavni dogodek bo na najbližjo soboto, to je **27. 9. 2025**.

Nismo pozabili na **jesensko tradicionalno ekskurzijo**. Lani je odpadla zaradi premalo prijav, morda je zatajilo obveščanje. Spremljajte prosim naše objave.

O dogodkih vas bomo obveščali po e-pošti in SMS, seveda tiste, ki ste nam zaupali e-naslove in telefonske številke, zagotavljamo brez komercialnih vsebin; tudi na spletni strani www.zasrce-mb.si, kjer začnemo temeljito posodobitev ali kar novo postavitev, ker se s sedanjostjo ne moremo pohvaliti. Spoštujemo vašo zasebnost in kodeks o varovanju podatkov.

Vabila in objave

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

**OSTANITE ZDRAVI
BODITE DOBRO!**

ŽIVI ZDRAVO!
Jej z glavo!

ZA SRCE
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

DOBER TEK
Slovenija
Nacionalni program raziskav in izobraževanja
dijakov od leta 2019 do 2025

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE
Priloge k programu raziskav in izobraževanja
dijakov od leta 2019 do 2025
izdano: Maribor, 1. avgust 2019

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	ČETRTLETJE	KAMNINA IZ GLINE, APNENCA, DOLOMITA	IZOLA- CIJA	ŠIROKOST	ALEK- SANDER (KRAJŠE)	OTOŠKA SKUPINA V ALEUTH					
					BREZ- DOMEČ			18								
					MAJHNA VAS	17										
					NAPRAVA				10							
					NOMADSKO LJUDSTVO, ČIGANI					STEKLO V OKENSKI ODPRITINI	JUDOVSKI KRALJ IZ SVETEGA PISMA					
					OBROK PLAČILA ROKOMET. (BRANKA)	11										
							VEČJI KOS POHIŠTVA ZA OBLAČILA	ZVIŠAN TON A ZIMSKO VOZILO								
ZA SRCE	PREPROSTO PLOVILO	PODLOŽ- NIŠKO DELO	MELODIJA IT. PEVKA PAVONE					15	MLAJŠI PLEMIČ SOSED- STVO		4		ČETRTI PLANET OD SONCA	IZBRANA DRUŽBA	REDEK, NEGOVAN GOZD	PEVKA SOKLIČ
OČETOV BRAT						MATI DEJANJE, AKT							1			
KOSMATO BLAGO ZA IGRAČE		5			PESNIK ZAJČ MEŠANICA				13	MOJZESOV BRAT	GALANTEN ČLOVEK					
RESOPLA- VUTARICA, ŽIVI FOSIL							3				OPERNI SPEV SPORA					
TRNATO DREVO Z BELIMI CVETI	9							CIRKUŠKI UMETNIK						16	VEČERNA DRUŽABNA PRIREDITEV	IZDELO- VALEC TERACA
VITAL AHAČIČ			EVA KRAŠ			PETRA NEUVIRT	PRED- STOJNIK UNIVERZE	ZGODOVI- NAR (JOŽE) SEZNAM NAPAK				12	FILOZOF (GEORG) KRŠČANSKI PRAZNIK			
										6				OLIVER EVANS IGRA S KARTAMI		
					ŽIVEC (STAR.)					POBIRA- LEC SMETI SPAČENA OSEBA						
					ZA SRCE	TEK V NARAVI ŽOGA IZ- VEN IGRIŠ.		14			JUPITROV SATELIT ORGAN VIDA					
					OČE				PREBIVAL. POHORJA LJOBA JENČE	8						
					ZIDNA OPEKA Z VELIKIMI LUKNJAMI		7					LEDENIŠKA DOLINA S. OD BOHINJ- SKEGA JEZ.				
					MAKEDON- SKO M. IME							METULJ Z OKROGLIMI OKRASKI NA KRILIH	2			

Geslo prejšnje križanke je bilo: »ŽIVLJENJSKA ENERGIJA«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Antonija Škerbec, Maribor, Cvetka SIMSIČ, Šempeter pri Gorici, Olga RAZPOTNIK, Kresnice, Miran HOČEVAR, Ljubljana, Simo GOGIČ, Novo mesto. Čestitamo!

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo tudi tokrat razdelili 5 lepih nagrad. Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispele do 15. oktobra 2025 na naslov: Društvo za srce, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana. Rešitve lahko pošljete tudi na mail drustvo.zasrce@siol.net. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----



Odkrivamo za prihodnost.

Pri svojem delu se posvečamo zdravstvenim težavam, ki danes predstavljajo največje izzive znanosti - kot so rakava obolenja, nalezljive bolezni in virusne okužbe, protimikrobna odpornost, kot tudi sladkorna bolezen ter kardiometabolična obolenja. Aktivno vlagamo v raziskave in razvoj, zaradi česar se uvrščamo med vodilne razvojno-raziskovalne družbe na svetu.

Odkrivamo za bolj zdravo prihodnost.

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

