

ZA SRCE



Letnik XXXIV • št. 6-7, december 2025 • cena: 2,70 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

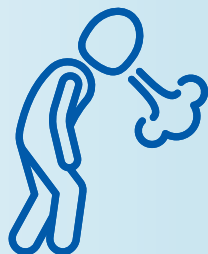
Srečno, srečno, mirno, zdravo leto 2026

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

Srčno ali polovičarsko

Aleš Blinc



Srčno pomeni pogumno, vneto, odločno in vključuje veliko intenzivnost in čustveno angažiranost. V angleščino bi »srčno« lahko prevedli kot *woleheartedly*, kar jasno izraža, da smo se nečesa lotili z vsem srcem.

Nasprotje srčnemu je polovičarsko. Polovičarsko pomeni, da se opravi lotevamo nedosledno, površno, omahljivo. V angleščini bi nasprotje srčnemu najbolje opisal izraz *halfheartedly*, ki v dobesednem prevodu pomeni

»s polovico srca« in izraža delovanje brez energije in navdušenja.

V vsakdanjem življenju imamo obilo primerov za srčno in za polovičarsko delovanje. Ni si mogoče zamisliti, da bi kolesar Tadej Pogačar in plezalka Janja Garnbret dosegala takšne uspehe, če svojima športoma ne bi bila srčno predana. Kako pa ocenjujemo delovanje mednarodne politike proti agresorjem v aktualnih vojnah? Če damo oceno »polovičarsko«, smo bili še dokaj prizanesljivi.

Čeprav smo aktivni državljani, na mednarodno politiko težko vplivamo, pa tudi v domačo politiko naš glas prispeva le drobec izražene volje volivcev. Ko gre za lastni življenjski slog, pa imamo v rokah »vso oblast«. Ohranjanja zdravja in pomikanja bolezni v vse kasnejše življenjsko obdobje se velja lotiti srčno, nikakor polovičarsko. Ameriška zveza za srce je priporočila za zdravje strnila v geslo Sedem preprostih za življenje (*Life's simple seven*). Gre za uravnavanje krvnega tlaka, krvnega holesterola, krvnega sladkorja, redno telesno dejavnost, zdravo prehrano, vzdrževanje zdrave telesne teže in izogibanje škodljivim razvadam, zlasti kajenju. Če smo zdravi, je prehoditi 7000 korakov na dan pravi užitek. Okusen mediteranski obrok tekne mnogo bolje od hitro pripravljene mastne hrane. Že če nam uspe optimalno uravnati najmanj 3 od priporočenih 7 področij, smo znatno zmanjšali tveganje ne le za srčno-žilne bolezni, temveč tudi za sladkorno bolezen, ledvično bolezen, rakave bolezni in demenco. Zato vstopimo v praznični december in v novo leto odločno in srčno!

VOŠČILO

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

Vesele božične in novoletne praznike!

Naj bo leto 2026 leto srčnosti, povezanosti, zdravja in ljubezni.

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

NADZORUJTE DEJAVNIKE TVEGANJA IN PREPREČUJTE POJAV KAPI

rossmax

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

**NATANČEN
in UGODEN!**



X5

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



2in1! MaX

2in1. MaX - spremljajte
vrednosti glukoze v krvi.

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

NAPREDNA TEHNOLOGIJA
KOREKCIJE HEMATOKRITA

HCT
0-70 %

900 MEM
Spomin
900 meritev

0,5 µL
0,5 µL
količina vzorca

Izmet
lističev



Preverite številne ugodnosti v trgovinah MEDIKA

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

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

www.vpd.si

UVODNIK

- 3 Aleš Blinc Srčno ali polovičarsko

AKTUALNO

- 6 Nataša Jan Obeležili smo svetovni dan srca
8 Sonja Gobec, Petra Žagar, Brigita Zupančič Tisovec Doživetja
dolenjske pokrajine
12 Nataša Jan Minute, ki rešujejo življenja
14 Nataša Jan O debelosti brez predsodkov
15 Jasna Jukić Petrovčič NT-proBNP: Kaj nam pove kri o zdravju srca?
20 Janez Tasič Bo zopet mraz?!

ZNANJE ZA SRCE

- 22 Aleš Blinc Alkohol, počutje in zdravje



SRČIKA

- 24 Renata Kreissler Preživljanje prostega časa

NOVICE O ZDRAVJU

- 26 Aleš Blinc Dobre in slabe novice

NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 28 Matija Cevc Kava in srce: med zdravjem in tveganji

PREDSTAVLJAMO

- 29 Brin Najžer Nobelova nagrada za medicino 2025 za odkritja na področju periferne imunske tolerance

PREHRANA ZA SRCE

- 30 Nada Rotovnik Kozjek Ples in klinična prehrana – preventiva in rehabilitacija
32 Mia Majer Prehrana za močne kosti in lahke plesne korake

SRCE IN ŠPORT

- 33 Petra Zatelet Zapleši z mano

IZLETNIŠKO SRCE

- 35 Valentina Vovk Grad Bogenšperk – po sledih Valvasorja

DRUŠTVENE NOVICE

- 37 Društvene novice
45 Napovednik dogodkov
50 Križanka

Letnik XXXIV št. 6-7, 10. december 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:
**Srčno, srečno, mirno, zdravo leto
2026** (Foto: Brin Najžer)

Idejna zasnova:
Elizabeta Bobnar Najžer.

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

Program in delovanje sofinancira FIHO.

Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.



Program »ODKLOP – Preventivni program za zdravo uporabo zaslonov«
v letih 2017–2025 sofinancira Ministrstvo za zdravje RS na podlagi javnih
razpisov.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program Društva Za srce »Mladi obračamo svet!« sofinancira MOL.



Mestna občina
Ljubljana

EDITORIAL

3 Aleš Blinc Wholeheartedly or Halfheartedly

Maintaining health and postponing disease to ever-later stages of life is something we should approach wholeheartedly, never half-heartedly.

We marked World Heart Day.

ACTUALITIES

6 Nataša Jan We marked World Heart Day

On World Heart Day, the association organized a press conference and the main event at Prešeren Square in Ljubljana.

8 Sonja Gobec, Petra Žagar, Brigita Zupančič Tisovec Experiencing the Dolenjska region

The nationwide gathering of members of the Slovenian Heart Association took place on 4 October 2025 at the Dolenjske Toplice Spa.

12 Nataša Jan Minutes that save lives

On Stroke Awareness Day, the Slovenian Heart Association, together with the Cerebrovascular Disease Patients' Association, held a press conference to raise public awareness.

14 Nataša Jan Talking about obesity without prejudice

In early October, the Slovenian Heart Association and the Slovenian Association for Chronic Non-Communicable Diseases, together with the Slovenian Press Agency (STA), organized a virtual meeting—a discussion titled "Together for Better Health: Talking About Obesity Without Prejudice."

15 Jasna Jukić Petrovčič NT-proBNP: What can blood tell us about heart health?

In September this year, the Slovenian Heart Association carried out a preventive health campaign, actively raising awareness about heart failure, its symptoms and warning signs, and performing NT-proBNP blood measurements.

20 Janez Tasič Will it get cold again?!

The author writes about the importance of body warmth for maintaining heart health.

KNOWLEDGE FOR THE HEART

22 Aleš Blinc Alcohol, wellbeing, and health

It is not advisable for anyone to start drinking alcohol because of its supposed health benefits; however, healthy adults—except pregnant women—do not need to give up a glass of good wine a day with a tasty meal.

ROSEBUD

24 Renata Kreissler Spending free time

A conversation with first-grade pupils of Vrhovci Primary School about what they like to do in their free time and with whom. It was interesting that they described both the free time they spend at school and the "REAL" free time they have at home.

NEWS

26 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

28 Matija Cevc Coffee and the heart: between health and risks

Coffee can be part of a healthy lifestyle if consumed in moderation, regularly, and in a way that suits individual needs.

PRESENTING

29 Brin Najžer The 2025 Nobel Prize in Medicine for discoveries in the field of peripheral immune tolerance

The Nobel Assembly at Karolinska Institutet has decided to award the 2025 Nobel Prize in Physiology or Medicine to Mary E. Brunkow, Fred Ramsdell and Shimon Sakaguchi for their discoveries concerning peripheral immune tolerance.

NUTRITION FOR THE HEART

30 Nada Rotovnik Kozjek Dance and clinical nutrition – prevention and rehabilitation

Dance and clinical nutrition together form an effective preventive–rehabilitation approach that helps maintain physical and cognitive functionality and reduces the risk of complications in patients with chronic illnesses.

32 Mia Majer Nutrition for strong bones and light dance steps

To ensure optimal health benefits and maintain muscle mass, a nutritional strategy is needed that meets our daily energy requirements as well as our needs for nutrients and fluids.

THE HEART AND SPORTS

33 Petra Zaletel Dance with Me

Dance is one of the most beautiful forms of movement, combining art, sport, and recreation. Today, it is becoming increasingly popular as a form of physical activity accessible to all generations, especially older adults.

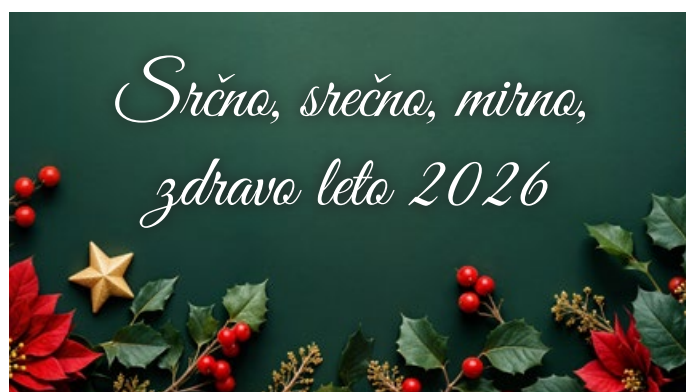
THE EXCURSION HEART

35 Valentina Vovk Bogenšperk Castle – following in Valvasor's footsteps

Bogenšperk Castle traces its earliest beginnings back to the Middle Ages, but its present form was shaped by Janez Vajkard Valvasor, who bought it in 1672.

37 News

50 Marjan Škvorc Crossword



SODELOVALI SO

Slavica Babič, podružnica za Severno Primorsko; prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Tina Bitežnik, dipl. m. s.; OZG ZD Kranj, Center za krepitev zdravja; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; prim. Mirko Bombek, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; prim. Matija Cevc, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; Franc Černelič, podružnica za Posavje; Tinka Gasser Gruden, dipl. m. s., dipl. dietet.; OZG ZD Kranj, Center za krepitev zdravja; Sonja Gobec, podružnica za Dolenjsko in Belo krajino; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., direktorica, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Aljana Jocič, podružnica za Gorenjsko; Jasna Jukić Petrovčič, prof. zdr. vzg., Posvetovalnica za srce Ljubljana, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije;

Olga Knez, podružnica za Kras; Renata Kreissler, prof., OŠ Vrhovci; Nada Koncut, podružnica za Severno Primorsko; asist. Mia Majer, mag. dietet., Onkološki inštitut Ljubljana, Enota za klinično prehrano; Brin Najžer, PhD (Združeno kraljestvo Velike Britanije in Severne Irske), podružnica Ljubljana; Karmen Prašnikar; Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; 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; Marjan Škvorc; prim. Janez Tasič, dr. med., spec. kardiolog, predsednik podružnice Celje; Učenci in učenke OŠ Vrhovci; Valentina Vovk, Medvode; prof. dr. Petra Zaletel, prof. šp. vzg., Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; Petra Žagar, dipl. m. s., predsednica podružnice za Dolenjsko in Belo Krajino.

Obeležili smo svetovni dan srca

Nataša Jan

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je s številnimi aktivnostmi po državi, letos že šestindvajsetič sodelovalo v mednarodni kampanji Svetovni dan srca (29.9.), ki jo vodi Svetovna zveza za srce, World Heart Federation. Ob svetovnem dnevu srca je društvo pripravilo tudi novinarsko konferenco in osrednjo prireditev na Prešernovem trgu v Ljubljani.

VSAK ♥ UTRIP ŠTEJE

Prisluhnimo svojemu srcu

Na novinarski konferenci ob svetovnem dnevu srca je prim. Matija Cevc, dr. med., predsednik Društva za srce opomnil, kako občutljiv organ je naše srce, ki se odziva na vsakdanje obremenitve – fizične, čustvene in duševne. Vsak dan prinese v povprečju 100.000 utripov, ki zagotavljajo, da so vsi deli in organi našega telesa primerno oskrbljeni z vsem, kar potrebujejo. Vsak srčni utrip je dragocen saj v krvni obtok pošlje med 60 ml in 100 ml krvi – dnevno srce prečrpa več 7200 litrov krvi, kar je prostornina domačega bazena. Med telesno aktivnostjo, ko se utrip pospeši, pa se prečrpana količina lahko poveča do 5-krat in bi lahko prečrpana količina dosegla prostornino kar 4 bazenov (30.000 litrov).

V sodobnem svetu, kjer se vse odvija bliskovito, kjer je dan prekratek za vse obveznosti, pogosto pozabimo na najpomembnejše – **na svoje zdravje**. Pozabimo na počitek, na gibanje, na zdravo prehrano – in žal tudi na bližino, pogovor, povezanost. Vse to pa ima svojo ceno in srce je med prvimi, ki jo plača.

Stres – tihi sovražnik srčnega ritma – je postal stalni spremljevalec našega vsakdana. Čeprav

je v majhnih odmerkih lahko celo koristen, dolgotrajen stres povzroča resne spremembe v delovanju srca – poveča srčni utrip, zviša krvni tlak, povzroči **motnje srčnega ritma**. Aritmije, kot so atrijska fibrilacija, tahikardije ali ekstrasistole, se pogosto pojavijo prav v obdobjih povečanega psihičnega napora. Srce, ki bi moralo utripati mirno in usklajeno, začne „iskati ritem“ – in s tem opozarja, da je nekaj narobe. To ni le neprijetno – lahko je nevarno.

Stres pa ni edini krivec. Z njim se pogosto povežejo tudi nezdrave navade: prekomerno uživanje hrane, pomanjkanje gibanja, slab spanec. Vse to pa vodi v debelost, ki je danes eden najpomembnejših dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni.

Z debelostjo pogosto pridejo tudi zvišan krvni tlak, sladkorna bolezen tipa 2 in dislipidemije – stanja, ki dodatno obremenjujejo srce in ožilje. K sreči pa imamo orodja, s katerimi lahko ta krog prekinemo. Zdrav življenjski slog ni le modna muha – je temeljna strategija za ohranjanje srčnega zdravja.

Zato prisluhnimo svojemu srcu in si vzemimo čas. Za gibanje. Za počitek. Za pogovor. Za pregled.

Srčno popuščanje je med najpogostejšimi srčno-žilnimi boleznimi

Tjaša Vižintin Cuderman, dr. med., spec. kardiologije in vaskularne medicine, podpredsednica Društva za srce, je na novinarski konferenci predstavila srčno popuščanje – breme, veliko tako za posameznika (bolnika) kot za družbo in zdravstveni sistem. Bolniki s srčnim popuščanjem imajo slabšo kakovost življenja, so slabo

telesno zmogljivi, jemljejo številna zdravila, pogosto obiskujejo zdravnika in neredko potrebujejo zdravljenje v bolnišnici. Pri ljudeh, starejših od 65 let, je srčno popuščanje eden najpogostejših razlogov za hospitalizacijo; v Sloveniji ocenjujemo, da zaradi srčnega popuščanja potrebuje bolnišnično zdravljenje letno okrog 6000 ljudi. Poleg tega imajo bolniki s srčnim popuščanjem slabo prognozo; letna umrljivost pri bolnikih s srčnim popuščanjem je namreč okrog 15%, pri napredovalih oblikah pa v 5 letih od diagnoze umre kar vsak drugi bolnik.

Srčno popuščanje sodi med najpogostejše kronične nenalezljive bolezni; prizadene 3% celotne populacije. Še posebej pogosto se pojavlja med starejšimi – prizadene 11% ljudi, starejših od 65 let. S staranjem prebivalstva se tako povečuje tudi breme srčnega popuščanja. Nastanek srčnega popuščanja je praviloma posledica ene ali več drugih bolezni oziroma stanj, ki neposredno ali posredno prizadenejo srce: koronarne bolezni (predvsem po prebolelem srčnem infarktu), zvišanega krvnega tlaka, okvar srčnih zaklopk, motenj srčnega ritma, debelosti, sladkorne bolezni in nekaterih drugih. Hkrati velja tudi, da lahko **srčno popuščanje vodi tudi v okvare drugih organov, saj so ti medsebojno povezani**. Pri skoraj polovici bolnikov s srčnim popuščanjem na primer pride do okvar ledvic; zaradi opešane srca je namreč moten tudi pretok krvi skozi ledvice, s tem pa je okrnjeno tudi njihovo delovanje. Pri napredovalem srčnem popuščanju zaradi zastajanja tekočine v telesu prihaja tudi do okvar jeter.

Z zgodnjim prepoznavanjem in zdravljenjem opisanih bolezni in stanj, ki vodijo v srčno popuščanje, lahko slednje v veliki meri preprečimo. Ob že razvitem srčnem popuščanju ustrezno in pravočasno zdravljenje upočasni napredovanje bolezni ter okvaro drugih organov, zmanjša število hospitalizacij zaradi srčnega popuščanja ter tudi umrljivost.

Pomembno je zgodnje odkrivanje ogroženosti za srčno-žilne bolezni in ukrepanje

Izr. prof. Urh Grošelj, dr. med., KO za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni, Pediatrična klinika, UKC Ljubljana: Izvori srčno-žilnih bolezni, ki so glavni vzrok globalne obolevnosti in umrljivosti, zelo pogosto segajo v otroštvo. Presejanje otrok za dejavnike tveganja srčno-žilnih bolezni tako predstavlja čedalje bolj pomembno orodje s ciljem preprečevati zaplete. Presejanje lahko identificira genetske motnje, kot je družinska hiperholesterolemija, medtem ko lahko presejanje različnih drugih označevalcev odkrije zgodnjo dislipidemijo, nagnjenost k diabetesu, insulinsko rezistenco in zgodnjo hipertenzijo. To nam lahko nato omogoča pravočasne posege v življenjski slog, prilagojene spremembe prehrane in zgodnje farmakološke strategije pri posameznikih z



Na Prešernovem trgu so na osrednji prireditvi ob svetovnem dnevu srca potekale zdravstveno preventivne meritve, svetovanje, na voljo so bila koristna informativna gradiva za zdravo srce.

visokim tveganjem. Poleg tega vključitev takih programov v redne preglede zdravih otrok ustvarja možnost ohranjanja kardiovaskularnega zdravja najbolj ogroženih skupin v populaciji. V Sloveniji že poteka zgodnje odkrivanje družinske hiperholesterolemije in tudi drugih dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni (v okviru sistematskih pregledov otrok se zgodaj identificira debelost, povišan krvni tlak, v pripravi je program zgodnjega odkrivanja tveganja za sladkorno bolezen). Ob tem pa smo tudi že pri nas uvedli kaskadno presejanje staršev in drugih družinskih članov otrok, pri katerih smo potrdili družinsko hiperholesterolemijo s presejalnim testiranjem, kar omogoča ohranjanje zdravja pri celi družini.



SVETOVNI DAN SRCA

29. SEPTEMBER 2025

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



Nekaj utrinkov iz osrednje prireditve Svetovni dan srca 2025, na Prešernovem trgu v Ljubljani

27. septembra, je Društvo za srce pripravilo osrednjo prireditev ob svetovnem dnevu srca, na Prešernovem trgu v Ljubljani. Ob stojnicah je vsak lahko prejel brezplačna zdravstveno informativna gradiva, koristne nasvete medicinskega osebja o boleznih srca in ožilja kot je srčno popuščanje in z njim povezanih bolezni, npr. kronični ledvični bolezni, o periferni arterijski bolezni, o dislipidemijah, mnogim so izmerili krvni tlak z ugotavljanjem atrijske fibrilacije, holesterol, sladkor in trigliceride v krvi pa tudi gleženjski indeks. Že od začetka septembra so potekale različne prireditve in aktivnosti po društvenih podružnicah kot so pohodi, izleti, predavanja, meritve dejavnikov tveganja, prireditve, prispevki v medijih. ♥

Vir: Sporočilo za javnost Društva za srce, ob svetovnem dnevu srca, september 2025

Doživetja dolenjske pokrajine Vseslovensko srečanje članov Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

Sonja Gobec, Petra Žagar, Brigita Zupančič Tisovec

Začetni kamenček v nizu je bila nepopisna množica udeležencev od vse povsod po Sloveniji, prišli ste s Štajerske, Koroške Primorske, Krasa, Posavja, osrednje Slovenije in seveda, tudi nas Dolenjcev in Belokranjcev ni bilo malo.

Kar 363 somislečih v skrbi za zdravje, za dobro počutje, se nas je zbralo v svežem jutru, 4. oktobra 2025, na velikem parkirišču Zdravilišča Term Dolenjske Toplice, vsi v pričakovanju skrbno pripravljenih in domišljenih doživetij, vse s predznakom preventive zdravja srca in ožilja.

Skupina za skupino smo se v spremstvu prepoznavnih, v rdeče majice z logotipom VSAK ♥ UTRIP ŠTEJE, odetih vodnikov kot počasi tekoč potok vili po topliškem parku do topliškega trga pred Kulturno kongresnim centrom Dolenjske Toplice, našo prvo destinacijo tega dne. Pričakal nas je bogat zajtrk, kulinarčno obarvan po dolenjsko, za pripravo katerega se je potrudilo osebje Zdravilišča Terme Dolenjske Toplice.

Po jutranjem okrepčilu, ki je kar dobro delo, saj se je za mnoge z oddaljenejših krajev dan začel že kar zgodaj, nam je vrata odprl Kulturno kongresni center Dolenjske Toplice, ki smo ga napolnili do zadnjega kotička.

Ker je tudi kultura pomemben delček hrane, nenadomestljive za radost duše in srca, smo si jo v urici trajajočem uvodnem programu dneva, kar zajetno privoščili.

Do solz smo se nasmejali toplškemu Vesel teatru ob predstavitvi ene od zgodb iz Butalcev Frana Milčinskega, ne naključno, saj Topličane povezuje z Butalami topliški slikar Peter Škerl, ki je ilustriral zadnjo izdajo Butalcev. S svojim milim glasom se nas je dotaknila in pobožala naša srca mlada topliška solistka Barbara Kastelic, ki ljubi vse, kar je lepo, od knjig do slikanja, danes pa je z nami podelila lepoto glasbe. Za prešernost duše pa so za ključek poskrbele pevke in pevci Mešanega pevskega zbora KUD Dolenjske Toplice s Pozdravom – pesmijo, ki nas v mislih ponese med ljudi dobre volje in odprtih src, pesmijo Dolenjski furmani – živahno zgodbo o možeh, ki so nekoč povezovali kraje in ljudi ter hudomušno skladbo Žabe.

Gospa Petra Žagar, predsednica Podružnice za Dolenjsko in Belo krajino, ki smo bili organizator letošnjega srečanja, nas je v svojem pozdravu takole nagovorila:

»Spoštovane članice, spoštovani člani, dragi gostje in prijatelji.

Prisrčno pozdravljeni in dobrodošli na današnjem srečanju. Iskrena hvala za zaupanje, ki ste nam ga izkazali s tem, da ste danes prišli v tako velikem številu k nam na Dolenjsko.

Posebej bi se radi zahvalili tudi matičnemu Društvu za zaupanje, da smo lahko prevzeli organizacijo tega pomembnega dogodka. To zaupanje jemljemo kot odgovornost, hkrati pa kot lepo priložnost, da skupaj ustvarimo dan, poln dobre volje, pozitivnih misli in lepih spominov.

Srce je motor našega življenja, je naš najzvestejši sopotnik. Ne počiva, ne sprašuje, ne zahteva – vsak trenutek, za nas.

A tudi srce potrebuje našo pozornost, hvaležnost in skrb. Preventiva bolezni srca in ožilja ni le stvar zdravnikov – je darilo, ki ga vsak dan podarimo sebi.

Preventivne dejavnosti so priložnost, da preverimo kako se naše srce počuti, še preden nas pokliče na pomoč.

Ker preventiva ni odrekanje – je ljubezen do sebe.

Vsak korak, vsako dejanje, vsaka zdrava izbira je investicija v tvoj, naš jutri.

Zdravje ni cilj, je pot – pot, ko se vsak dan zaveš, kako pomemben si.

Naj bo današnji dan priložnost za druženje, za pogovor in za novo motivacijo, da bomo še naprej hodili po poti zdravega srca in polnega življenja.

Kajti samo skupaj lahko gradimo močnejšo in bolj zdravo skupnost.

Še enkrat - dobrodošli v naši sredini, naj bo naše srečanje prijetno in vaš dan čudovit.«

Posebej smo bili počaščeni, da je bil tega dne z nami tudi **predsednik Društva prim. Matija Cevc, dr. med.**, in nam ob prisrčnem pozdravu namenil nekaj klenih misli o pomembnosti skrbi za naš vsak dan, za naše dobro počutje in trdno zdravje. Pronicljiva sporočilnost misli našega predsednika se nas vedno znova in znova dotakne in prav je tako. Škoda le, da imamo premalo priložnosti prisluhniti mu, saj vemo, še iz šolskih klopi, kako pomembno je lekcijo ponavljati, ponavljati in še enkrat ponavljati.

Prav tako smo si šteli v veliko čast, da nas je nagovoril tudi

župan Občine Dolenjske Toplice gospod Franci Vovk, sproščeno, modro, kratko in jedrnato, kot zna s svojim iskrenim nasmehom le on in hkrati s ponosom na občino, ki ji županuje.

Občina Dolenjske Toplice leži v jugovzhodnem delu Slovenije in je znana predvsem po svojih zdravilnih termalnih vrelih, ki jo uvrščajo med najstarejše zdraviliške kraje v Sloveniji. "Kar se tiče toplic, so ene na Srednjem Kranjskem nadvse dobre, da jih od daleč obiskujejo," so besede, ki jih je v drugi polovici sedemnajstega stoletja v svoji knjigi uporabil polihistor Janez Vajkard Valvasor in s tem potrdil večstoletno turistično dejavnost kraja, saj so Dolenjske Toplice še danes eden najbolj obiskanih zdraviliških območij v Sloveniji. Sicer pa so Toplice majhna občina, sestavlja

jo 29 naselij s skupno okoli 3.500 prebivalci. Poleg bogate naravne dediščine – gozdov, reke Krke in slikovite pokrajine – se ponaša tudi s kulturnimi znamenitostmi ter z živahnim družabnim življenjem in lokalnimi prireditvami. Dolenjske Toplice uspešno združujejo zdravje, naravo, tradicijo in sodobni turizem.

Za vse, ki ste bili na doživetju današnjega dne, pa vam je morda že šlo kaj v pozabo in za vse, ki tega dne niste bili z nami, povzemamo tisti delček doživetja v uvodnem delu dneva, ki ga je moč spraviti na papir.

Tako smo za uvod dneva nahranili dušo in telo in se krepki podali novim doživetjem naproti.

Ves čas je bila kot rdeča nit dogajanja z nami gospa Brigita Zupančič Tisovec, kot strokovnjakinja – nacionalna promotorka zdravja in kot predana kulturna delavka v Dolenjskih Toplicah. Takole nam je v uk in poduk položila na srce vedno uporabna in skoraj obvezno dnevno prisotna zavedanja, začenši s sporočilno zgodbo:

Kolibri in veliki ogenj

Nekoč, globoko v deževnem gozdu, je zažarel ogenj. Plameni so se razširili hitro, požirali drevo za drevesom, travo, grmičevje, domove živali. Vse je bilo v paniki. Jeleni so bežali, opice so kričale, tigri so se umikali, ptice so se razletele na vse strani. Med vsemi temi živalmi je živel tudi majhen kolibri. Njegovo perje je bilo pisano kot mavrica, srce pa pogumno in veliko. Ko je zagledal plamene, se mu je zlomilo srce. Videl je, kako je ogenj požiral gozd, njegov dom. A ni bežal. Namesto tega je poletel do bližnje reke, potopil svoj kljun v vodo, pobral eno samo kapljico – kolikor je lahko nosil – in poletel nazaj nad požar. Tam je kapljico spustil na ognjene zublje. Ogenj se seveda ni ustavil. Kapljica je izginila v plamenu, kot da je sploh ne bi bilo. A kolibri se ni ustavil. Letel je nazaj po novo kapljico. In spet. In spet. Živali, ki so se skrivale ob robu gozda, so ga opazovale. „Kaj delaš?“ so ga vprašale. „To nima nobenega smisla! Ti ne moreš pogasiti požara!“ Kolibri pa je odvrnil: „Mogoče res ne morem pogasiti vsega, a delam to, kar lahko.“

Tišina. Nato je mlada opica skočila na drevo, nabrala mokre liste in jih začela metati na ogenj. Slon je šel do reke, napolnil svoj rillec z vodo in jo brizgnil na plamene. Tudi ptice so prinašale kapljice, žabe so skakale v mlake in pomagale nositi vodo. Ena za drugo so se živali pridružile kolibriju. In počasi – zelo počasi – so plameni začeli ugašati. Gozd je bil osmojen, a še vedno živ. Drevesa so stala, gnezda so bila rešena, in življenje se je začelo vračati.

Sporočilo zgodbe: Vsak lahko prispeva. Morda se zdi, da je tvoj trud majhen kot kapljica vode, a če vsi prispevamo svojo kapljico, lahko skupaj pogasimo še tako velik ogenj.

Tudi tako velik ogenj, kot je epidemija nenalezljivih bolezni, kamor spadajo tudi bolezni srca in ožilja. Srčne bolezni in težave z ožiljem so med najpogostejšimi vzroki za bolezen in smrt v Sloveniji in po svetu, vendar pa so tudi med najpogostejše preprečljivimi. Skrb za srce in ožilje je naloga, ki nas vse zadeva, saj srce, ta naš pomemben organ, neprestano potrebuje našo pozornost, skrb in, seveda, preventivo. Vse pogostejše se soočamo

z izzivi, ki nas opozarjajo, kako pomembno je, da živimo zdravo in aktivno. Zato so naše skupne pobude, kot je to današnje srečanje, izjemnega pomena – pomagamo si, delimo znanje in si dajejo vzajemno podporo.

Ogromno raziskav potrjuje dejstvo, da sta za zdravje srca in ožilja nujna redna dnevna predelava stresa in dnevna doza smeha. Sprostitev in smeh nista le prijetna, temveč zelo pomembna za srce. Zmanjšujeta raven stresnih hormonov, znižujeta krvni tlak in izboljšujeta pretok krvi, izboljšujeta imunski sistem in krepita medsebojne odnose ter duševno zdravje. Stres je kot siten sosed, ki ti trka na srce in kriči: „Delaj hitreje, močnejše, zdaj takoj!“ In tvoje srce? Utrujeno, prepoteno in na robu živčnega zloma. Ampak potem pride smeh – kot prijatelj z žarom in lubenico: „Daj no, sprosti se! Življenje ni nujna vožnja!“ Ko se smeješ, tvoj krvni tlak pade, kot da je videl račun za električno. Žile se sprostijo, ker vedo, da bo vse okej. Stres odkoraka ven, ker se noče družiti z dobrim razpoloženjem. Srce pa si reče: „Končno dopust!“ Torej... če hočeš zdravo srce – ne jej le brokolija, jej tudi vice! Ne delaj samo korakov, naredi tudi nekaj smejalnih trebušnjakov!

Ta dan je priložnost, da se spomnimo, kako pomembno je, da skupaj delujemo in ozaveščamo širšo javnost o preventivnih ukrepih, zdravem življenjskem slogu ter zgodnjem odkrivanju tveganj. Seveda pa niso le strokovne informacije tiste, ki nas vodijo – naša moč je tudi v tem, da združimo naše srčne zgodbe, izkušnje in zagnanost, saj je v povezovanju moč in vsak utrip in vsaka kapljica šteje.

Srce je neverjetno vzdržljivo: srce teče 24 ur na dan, 7 dni v tednu, brez dopusta in brez napak! Na dan opravi približno 100.000 udarcev, prečisti 7.570 litrov krvi in prepotuje do 96 kilometrov, kar je skoraj dolžina maratona – vsak dan! Brez srčne podpore ni nič – če srce ne bi bilo dobro povezano z ostalim telesom, ne bi moglo opraviti svoje naloge. Vsak utrip srca je kot majhen 'signal', ki pove telesu, kaj mora početi. Srce je torej »komunikacijski center«, ki pošilja kri v vse organe, da pravilno funkcionirajo. Srce ni le organ, ki črpa kri. Je tudi čustveno središče! Čeprav nima možganov, pogosto čutimo, da „čutimo s srcem“. Od tistega srčnega utripa ob prvi ljubezni do tistega „kamen v srcu“ ob žalosti – srce je včasih skoraj bolj čustveno kot telesno.

Spomnimo:

- Skupina z dvema avtobusoma v Novo mesto na ogled Glavnega trga in **pohod Po brveh Novega mesta**. Ob tem ne moremo mimo dejstva, da je soavtor projekta obeh brvi, ki smo ju prečili, torej Julijine in Štukljeve, priznani arhitekt Marjan Pipenbaher. Štukljeva brv je bila v letu 2024 ena od treh prejemnic Plečnikove nagrade, ki jih podeljuje Sklad arhitekta Jožeta Plečnika.
- Skupina, prav tako z dvema avtobusoma, je odpotovala na Bazo 20, ob povratku pa na del Gozdne učne poti Rožek, poimenovane Arboretum, v katerem se srečamo z nasadom predvsem tujih



Skupina na pohodu Po brveh Novega mesta s sprehodom po atraktivnem glavnem novomeškem trgu



Po Julijini brvi



Na Štukljevi brvi

drevesnih in grmovnih vrst, ki so označene z latinskimi imeni ter se čez cesto spustili v lokalno destilarno in čokoladnico Beryshka, sicer znano po svojih unikatnih izdelkih iz čokolade.

Baza 20 je bila med drugo svetovno vojno sedež vojaškega in političnega vodstva slovenskega narodnoosvobodilnega gibanja in drugih partizanskih ustanov. Zgrajenih je bilo 26 barak. Danes je edini ohranjeni tovrstni spomenik odporniškega gibanja v Evropi. Vloga in pomen Baze 20 sta danes predstavljena s stalno razstavo v baraki št. 16, v baraki št. 22 pa je s stalno razstavo prikazana vsa **pestrost partizanske dejavnosti** v Kočevskem rogu. V bližini sta nekdanji partizanski bolnišnici Jelendol in Zgornji Hrastnik;

- Tisti z največ kondicije in pohodniške pripravljenosti, so se podali na **pohod po Arheološki poti Cvinger**. Po začetnem vzponu se pot položi, globoko smo zadihali in se umirjeno srečali z vsebinami pojasnjevalnih tabel, ki so nas popeljale v obdobje starejše železne dobe iz sredine 1. tisočletja pr. n. št. Pohodnike po tej poti so vodili vodniki Planinskega društva Pohodnik Novo mesto. Fotoreportažo s poti si lahko ogleda na spletni strani Planinskega društva Pohodnik Novo mesto → Foto-galerija → Izleti 2025 → Pohod za srce po Arheološki poti Cvinger, 4. 10. 2025!

- Vsi, ki pa so si zaželeli le lahkotnosti dneva, so se podali na 3-kilometrski **sprehod po lepo urejeni, skrbno napeskani gozdni trim stezi** in se srečali z blazinami zelenega mahu in mogočnimi, visoko v nebo segajočimi smrekami.

- Vedoželjni, **kako močen stisk pesti premorejo**, so se prepustili testiranju, ki so ga izvajale strokovne sodelavke NIJZ Novo mesto – šibkejši stisk roke je lahko povezan z večjim tveganjem za srčno žilno popuščanje. Ponudile so tudi svetovanja oz. odgovore na morebitna vprašanja in seveda priložnostno ozaveševalno literaturo.

- Preizkusili smo se tudi v **nordijski hoji**, osnovne gibe in korake nam je demonstriral strokovni sodelavec Zdravilišča Dolenjske Toplice. S pravilno tehniko uporabe palic omogočimo intenzivnejšo hojo, s čimer povečamo delo mišic zgornjega dela telesa. Več kot 90% mišic pri pravilni tehniki nordijske hoje aktivno deluje, tako izboljšamo vzdržljivost, moč, koordinacijo in gibljivost celotnega telesa. V primerjavi s klasično hojo pri nordijski hoji porabimo več energije, izboljšamo moč zgornjega dela telesa in razbremenimo hrbtenico, kolke ter sklepe nog, pozornost pa usmerjamo na koordiniranost, ritmičnost gibov rok in nog ter sproščenost vratu in ramen ter rok. Nordijska hoja pa veliko bolj učinkovita, varna, hitrejša in enostavnejša.

Za smeh in sprostitve nas vseh pa je z aktualnimi vsebinami naše družbe na humoren način poskrbela dolenjska Mama Manka, »podgurski« lik, za katerim se skriva dolenjski rojak Aleksander Đukić, radijski voditelj, igralec, režiser, scenarist, proudcent, glasbenik, slovenist.

Tako smo našo prireditev pripeljali do konca, tudi z vrsticami v tej reviji izrekamo iskreno zahvalo vsem, ki so omogočili, da smo skupaj preživeli lep, bogat in prijeten dan. Hvala vsem, ki ste sodelovali z organizatorjem, ki ste s predanostjo, vztrajnostjo in številnimi nevidnimi urami dela poskrbeli, da je vse teklo tako, kot mora. Iskrena hvala tudi vsem nastopajočim in sodelujočim,



Utrinek s trga v Dolenjskih Toplicah



Zaključili smo s smehom po dolenjsko



Del ekipe požrtvovalnih



Skupina na pohodu po Arheološki poti Cvinger na začetnem vzponu

ki ste s svojim talentom in energijo oblikovali program, ki se nas je dotaknil in nas povezal. Vaš prispevek ni le nastop – je dar skupnosti. Zahvaljujemo se vsem vam udeležencem in obiskovalcem, ker ste s svojo prisotnostjo in pozitivno energijo podprli delo organizatorja in soustvarili prijetno vzdušje. Posebna zahvala pa gre tudi našemu sponzorju, donatorjem in občinam Dolenjske in Bele krajine, ki ste s svojo finančno podporo omogočili, da je ta dogodek zaživel v taki obliki. Hvala, ker verjamete v pomen kulture, druženja in sodelovanja. Naj bo ta dogodek lepa popotnica za prihodnje zgodbe, ki jih bomo skupaj še pisali. Naj vam srce vedno bije močno in zdravo! ♥

Fotografije: Marija Novak, Tatjana Malenšek, Majda Vrčec

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. 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!

Minute, ki rešujejo življenja

Nataša Jan

Svetovni dan možganske kapi je vsako leto 29. oktobra. Letos so aktivnosti potekale pod geslom »Minute, ki rešujejo življenja«. Ob tem dnevu je Društvo za zdravje srca in ožilja, skupaj z Združenjem bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo, pripravilo tudi novinarsko konferenco.

Letošnja kampanja svetovnega dneva možganske kapi je osredotočena na resnice o okrevanju po možganski kapi. Ponovno je potrebno opozoriti na preventivo možganske kapi in pomen hitrega ukrepanja, zato je geslo tokratnega dneva Minute, ki rešujejo življenja.

Možganska kap je po besedah nevrologinje **Janje Pretnar Oblak** iz ljubljanske nevrološke klinike ena najpomembnejših javnozdravstvenih težav sodobnega časa, saj povzroča visoko umrljivost in trajno invalidnost. V zadnjih treh desetletjih so se uveljavile učinkovite metode zdravljenja, kot sta intravenska tromboliza in mehanska trombektomija, vendar sta uspešni le v zelo ozkem terapevtskem oknu. To zahteva dobro organiziran zdravstveni sistem, hitro diagnostiko in dostop do strokovnjakov. Kot enega ključnih stebrov obravnave bolnikov z možgansko kapjo, ki omogoča nadaljnje zdravljenje, je zato izpostavila izobraževanje javnosti.

Prepoznavanje akutnega nastopa možganske kapi s pomočjo palindroma GROM je nadgrajen in govorimo o GROM verziji 2 oziroma o GROM V2. Pozorni smo na nenaden pojav vrtoглаvice in nenadnih težav z vidom. Ob nastopu znakov GROM V2 je možno pomagati do 24 ur, ukrepati pa je treba takoj, saj je uspeh zdravljenja MK še vedno najbolj odvisen od časa.

Znaki možganske kapi:

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

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

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

M **minuta, čas** (takoj pokliči 112!)

 **Vrtoglavica** - izguba ravnotežja, omotica

 **Vid** - nenadna izguba vida na enem ali obeh očesih

Novost na področju zdravljenja akutne ishemične možganske kapi

Na novinarski konferenci je Janja Pretnar Oblak omenila tudi novost na področju zdravljenja akutne ishemične možganske kapi - novo zdravilo za izvedbo intravenske trombolize. Nova učinkovina ima v primerjavi s predhodno večjo sposobnost razgrajevanja krvnih strdkov, poleg tega je zanj značilna enostavnejša uporaba, ob čemer je ključno, da od zaznave simptomov do začetka zdravljenja mine čim manj časa. Zaradi svojih izboljšanih lastnosti omogoča hitrejše, poenostavljeno in učinkovitejše zdravljenje.

Temelj zdravljenja pa ostaja preventiva. Večina bolnikov z

možgansko kapjo ima nezdravljene ali slabo zdravljene dejavnike tveganja za možganskožilne bolezni. Naloga vsakega posameznika ostaja, da poskrbi za zdrav življenjski slog ter za merjenje tlaka, holesterola in sladkorja v krvi na redne intervale. V primeru patoloških vrednosti pa se s svojimi izbranimi zdravniki oziroma v okviru zdravstvenih domov dogovorijo za zdravljenje.

Kaj je afazija?

Na novinarski konferenci sta specialistki klinične logopedije **Particija Širca Ule** in **Marjeta Trček Kavčič** pojasnili, da je afazija jezikovna motnja, ki jo povzroči poškodba delov možganov odgovornih za jezikovne funkcije. Najpogostejši vzrok nastanka afazije je možganska kap. Nastane pa lahko tudi kot posledica travmatske poškodbe glave, možganskega tumorja, različnih drugih bolezni in nevroloških stanj, kot je demenca. Afazija ovira posameznika pri sposobnosti sporazumevanja na različnih jezikovnih področjih: razumevanja govora, govornega izražanja, branja in pisanja. Skupna značilnost vseh vrst afazij so težave s priklicem besed. Pri motorični ali ekspresivni afaziji govor ni tekoč, kar pomeni, da osebe težko prikličejo besede in jih sestavijo v vsebinsko in gramatično ustrezne stavke. Pri senzorični ali receptivni afaziji je govor tekoč, a vsebinsko prazen in glavna značilnost so težave z razumevanjem govora drugih. Za rehabilitacijo jezikovnih funkcij oseb z afazijo so usposobljeni specialisti klinične logopedije z izkušnjami z delom z odraslimi z nevrogenimi motnjami komunikacije: Univerzitetni klinični center Ljubljana in Maribor ter Univerzitetni rehabilitacijski inštitut Republike Slovenije Soča. Celotno populacijo odraslih v Sloveniji pokriva manj kot 15 specialistov klinične logopedije zato je dostopnost do klinično logopedске diagnostike in obravnave v Sloveniji zelo omejena.

Tamara Fortuna, koordinatorica skupine **Afazijada v Združenju bolnikov s CVB** je predstavila za Afazijado – druženje oseb, ki imajo težave govorom. To so redna srečanja oseb z afazijo, kjer se družijo, iščejo nove načine izražanja in poskušajo izboljšati ali vsaj obdržati nivo komunikacije. To je kraj, kamor osebe z afazijo rade prihajajo, kjer so toplo sprejete, kjer se drug drugega razveselijo, objemi pa zmehčajo srca. Skupaj iščejo prave besede, se veselijo tudi najmanjšega napredka in drug drugega spodbujajo s svojimi izkušnjami. Trenutno v Sloveniji deluje 6 skupin: dve v Ljubljani, po ena v Mariboru, Kranju, Celju in Murski Soboti. ♥

Vir: Sporočilo za medije novinarske konference ob Svetovnem dnevu možganske kapi, 2025

Premikamo meje za bolnike

Skrb za zdravje je naša največja naložba

Slabokrvnost (anemija)
zaradi pomanjkanja železa



SANDOZ |  lek

Slabokrvnost ali anemija je bolezensko stanje, ki lahko pomembno vpliva na kakovost življenja. Pogosto se kaže s simptomi kot so hitra utrudljivost, zaspanost, slaba koncentracija, telesna šibkost, zasoplost.

Pravočasno prepoznavanje simptomov je ključnega pomena za učinkovito zdravljenje in boljšo kakovost življenja.

V knjižici boste našli odgovore na pogosta vprašanja, preproste nasvete in praktična navodila, kako z izbiro živil, bogatih z železom, izboljšati svoj jedilnik.

Zdravje se začne z odločitvijo.

Vzamimo si čas zase, prisluhnimo svojemu telesu in ukrepajmo – ne jutri. Danes.

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

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



Bogate, uporabne in
strokovno uravnotežene vsebine



Preventivni ukrepi za
preprečevanje bolezni



Priporočila za zdravo življenje



SANDOZ



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

Informacija pripravljena: oktober 2025 | SI2510290353

O debelosti brez predsodkov

Nataša Jan

Debelost je ena najhitreje rastočih kroničnih bolezni sodobnega časa, ki vpliva na zdravje srca in ožilja, presnovo, duševno zdravje in kakovost življenja. Po vsem svetu z debelostjo namreč živi že več kot milijarda ljudi, v Sloveniji pa s prekomerno telesno težo in debelostjo več kot 60 odstotkov odraslih.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije in Slovensko združenje za kronične nenalezljive bolezni sta v začetku oktobra s Slovensko tiskovno agencijo (STA) pripravila virtualno srečanje - pogovor z naslovom „Skupaj k boljšemu zdravju: O debelosti brez predsodkov“.

Debelost je kompleksna kronična bolezen, na katero vpliva preplet bioloških, psiholoških in družbenih dejavnikov. Vpliva na zdravje srca in ožilja, presnovo, duševno zdravje in kakovost življenja. Dve tretjini smrti med ljudmi, ki živijo z debelostjo, povzročijo srčno-žilne bolezni.

Kljub temu pa ljudje z debelostjo pogosto ostajajo spregledani ali pa se v zdravstvenem sistemu soočajo s stigmo, predsodki in obsojanjem. To ne vpliva le na njihovo samopodobo, temveč tudi na dostopnost in kakovost zdravstvene obravnave ter se odraža v odnosih, izobraževanju, zaposlovanju in širši kakovosti življenja.

Sodelujoči strokovnjaki so razpravljali o tem, zakaj je debelost premalo diagnosticirana, kako stigma vpliva na bolnike in zdravstvene delavce ter kako pristopiti k bolj vključujoči, celostni in učinkoviti obravnavi.

Kot je poudarila **prof. dr. Mojca Jensterle Sever**, endokrinologinja na Kliničnem oddelku za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni v UKC Ljubljana, je debelost kompleksna kronična bolezen, ki nastane zaradi prepleta genetskih, epigenetskih, bioloških, vedenjskih, okoljskih in socioekonomskih dejavnikov. Ključna patofiziologija bolezni je v motenem možganskem nadzoru apetita, lakote, sitosti in porabe energije, kar vodi v kronično pozitivno energijsko bilanco in posledično presežno kopičenje napačno razporejenega maščevja. Presežno maščobno tkivo deluje kot aktiven in bolezenski organ, ki sproža kronično vnetje, hormonske motnje ter poškodbe tkiv in organov. Posledično povečuje tveganje za več kot 230 bolezni: od sladkorne bolezni tipa 2, srčno-žilnih bolezni, osteoartroze in motenj dihanja do številnih rakov, demence, neplodnosti in depresije, je opozorila prof. dr. Jensterle Sever.

Prof. dr. Tadej Battelino, pediater endokrinolog in predstojnik Kliničnega oddelka za endokrinologijo, diabetes in presnovne bo-



Utrinek s srečanja na temo debelosti in stigme

lezni, je poudaril, da je debelost treba čim prej obravnavati in zdraviti. Prvič v zgodovini imamo na voljo učinkovita zdravila za zdravljenje debelosti in znanje za celostno obravnavo oseb, ki živijo z debelostjo, je izpostavil. S tem zmanjšamo ogroženost za več kot 230 pridruženih bolezni. Ob tem je opozoril tudi na stiske, ki jih osebam, ki živijo z debelostjo, povzroča stigma. Po njegovih opažanjih je ta v Slo-

veniji še vedno precej prisotna, »saj nihče ne želi biti debel in vsi vedo, da debelost ni zdrava«. Zaradi tega je po njegovem mnenju ključen pozitiven pristop pri nagovarjanju posameznikov, ki živijo z debelostjo, da imamo načine, kako mu lahko povrnemo zdravje.

Prvi korak pri iskanju pomoči je obisk družinskega zdravnika, kjer je pomembno ustvarjanje zaupanja med zdravnikom in njegovim pacientom, je dejala družinska zdravnica **prim. prof. dr. Danica Rotar Pavlič**. »V družbi je glede debelosti še vedno prisotno veliko predsodkov. Ljudje pogosto mislijo, da gre le za lenobo ali prenajedanje. To boli, ker je resnica povsem drugačna. Predsodki ne pomagajo nikomur. Prava podpora pride od strokovnjakov, ki razumejo, da gre za bolezen,« je dodala.

Predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije **prim. Matija Cevc** je izpostavil, da se mnogi ljudje, ki živijo z debelostjo, pogosto počutijo sami v svoji stiski in ne vedo, kam se obrniti po pomoč, ko zapustijo zdravniško ordinacijo. Društvo, kot je Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, zato predstavlja pomemben most med zdravstvenim sistemom in posameznikom. »V društvu ustvarjamo varen prostor za pogovor, izmenjavo izkušenj in iskanje rešitev. Sodelujemo z zdravstvenimi ustanovami, a smo tudi most do tistih, ki si morda še ne upajo v ambulantno,« je dejal prim. Cevc.

Tema, o kateri govorimo, je zame osebno zelo pomembna, ne le kot zdravniku, ampak tudi kot človeku, ki je sam izkusil, kaj pomeni živeti s prekomerno telesno težo, pravi prim. Cevc. »Pred leti sem se znašel v telesu, ki mi ni več služilo. Vsakdanji opravki so postajali napor, zdravje se je slabšalo, počutil sem se utrujen in ujet. Takrat sem prvič pomislil, da potrebujem pomoč – tako

v zdravstvenem sistemu kot pri ljudeh, ki so mi stali ob strani. Z njihovo pomočjo in pomočjo zdravil sem začel pot spremembe. **Danes vem: zdravljenje debelosti ni sramota. Je pogumno dejanje in nujnost, ki odpira vrata v bolj zdravo in kakovostno življenje,**« je povedal prim Cevc.

Preventivno obravnavo debelosti izvajajo v programu Zdrava mera v Centrih za krepitev zdravja, ki delujejo pod okriljem Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Predstojnik centra in specialist javnega zdravja **Rade Pribaković Brinovec**, je pojasnil, da v programu udeleženci pridobijo znanja, veščine in podporo za dolgoročne spremembe življenjskega sloga. »Namen preventivne obravnave Zdrava mera ni v prvi vrsti izguba telesne mase, temveč spremenjanje življenjskega sloga na področju prehranjevalnih navad in telesne dejavnosti,« je poudaril. Udeležencem je med obravnavo na voljo tudi motivacijska in psihološka podpora pri spremembi navad in dolgoročnem vzdrževanju zdravega življenjskega sloga.

Prof. dr. Jensterle Sever je ob tem dodala, da najmočnejše orožje v boju proti razvoju debelosti ostaja primarna preventiva, ki mora vključevati sistemske družbene ukrepe za podporo zdravemu življenjskemu slogu celotne populacije. »Ko pa se bolezen debelost razvije, zgolj sprememba življenjskega sloga običajno ni več zadostna. Takrat je treba posameznika aktivno vključiti v zdravstveni sistem ter ga obravnavati kot vsakega drugega bolnika s kronično boleznijo,« je še poudarila endokrinologinja.

Pogovoru lahko prisluhnete na povezavi do posnetka, na spletni strani Društva za zdravje srca in ožilja www.zasrce.si. ♥

Vir: Okrogla miza „Skupaj k boljšemu zdravju: O debelosti brez predsodkov“, 7.10.2025, Društvo za zdravje srca in ožilja, ZKNB. Dogodek je finančno podprlo podjetje Novo Nordisk, d.o.o.

NT-proBNP: Kaj nam pove kri o zdravju srca?

Jasna Jukić Petrovčič

Srce je motor našega telesa. Brez prestanka utripa, črpa kri in nas ohranja pri življenju. Ko srce začne pešati, tega na začetku sploh ne občutimo. Srčno popuščanje je stanje, pri katerem srce ne zmore več učinkovito črpati krvi, da bi zadovoljilo potrebe telesa po kisiku in hranilih.

Srčna mišica mora biti dovolj močna za skrčenje (sistolo) in dovolj elastična, da se med sprostitvijo (diastolo) ustrezno napolni. Ko ta mehanizem oslabi – zaradi bolezni, poškodbe ali preobremenitve – srce izgubi svojo črpalno moč. Takrat govorimo o srčnem popuščanju. Takšno srce deluje šibkeje in manj učinkovito. Srčnemu popuščanju pravimo tudi "epidemija 21. stoletja", saj je zaradi staranja prebivalstva število bolnikov v porastu in predstavlja enega glavnih razlogov za obolenost, hospitalizacijo in umrljivost pri starejših. Diagnozo postavi zdravnik na osnovi kliničnega pregleda, pogovora in dodatnih preiskav, kot so ultrazvok srca, snemanje EKG, rentgensko slikanje prsnega koša in krvna preiskava za ugotavljanje srčnega popuščanja, ki ji pravimo NT-proBNP, ki je pomemben kazalnik zdravja srca.

Kaj sploh je NT-proBNP?

NT-proBNP (N-terminalni prohormon možganskega natriuretičnega peptida) je beljakovina, ki jo izloča srce – natančneje srčne celice – kadar je obremenjeno ali raztegnjeno. Gre za odziv na povečano napetost srčnih sten, do katere pride pri srčnem popuščanju ali drugih obremenitvah srca. Ko se srčna mišica prekomerno raztegne, srce izloči proBNP, ki se nato razcepi na aktivni hormon BNP in neaktivni fragment NT-proBNP, ki ga lahko zaznamo v krvi. Pri srčnem popuščanju srce ne more več učinkovito črpati krvi, kar povzroči zastajanje tekočine, utrujenost,

težko dihanje, otekanje nog in druge simptome.

Zanimivost: NT-proBNP v imenu nosi "BNP", kar pomeni „možganski (brain) natriuretični peptid“, ker so to beljakovino prvič odkrili v možganih prašičev – danes pa vemo, da ima ključno vlogo v srcu.

Zakaj je NT-proBNP tako pomemben?

Merjenje ravni NT-proBNP v krvi je zelo uporabno pri diagnozi in spremljanju **srčnega popuščanja**. Višje vrednosti kažejo na večjo verjetnost srčnega popuščanja, medtem ko nižje vrednosti skoraj izključujejo to bolezen.

Meritev NT-proBNP zdravnikom pomaga:

- prepoznati srčno popuščanje, tudi kadar simptomi še niso izraziti,
- oceniti resnost bolezni in obremenjenost srca,
- spremljati napredek zdravljenja,
- napovedati izid bolezni – višje vrednosti pomenijo večje tveganje za zaplete.

Testiranje NT-proBNP je danes nepogrešljivo orodje v sodobni kardiologiji, saj zdravnikom omogoča hitrejšo in bolj zanesljivo odločitev o nadaljnjih diagnostičnih ali terapevtskih ukrepih.

Kaj vpliva na vrednosti NT-proBNP?

Pomembno je vedeti, da vrednosti NT-proBNP niso pri vseh ljudeh enake. Na rezultat vplivajo:



Meritve krvnega tlaka, saturacije in posvet o srčnem popuščanju z našo dolgoletno članico, pri kateri smo v naši posvetovalnici odkrili atrijsko fibrilacijo in srčno popuščanje, ki ju uspešno zdravi.



Veseli se ob dobrem rezultatu.

- Starost – z leti se vrednosti naravno zvišujejo.
- Spol – ženske imajo lahko nekoliko višje vrednosti kot moški.
- Ledvična funkcija – pri slabšem delovanju ledvic je NT-proBNP lahko povišan, tudi če srce deluje dobro.
- Druge bolezni, ki lahko vplivajo na rezultat – pljučne bolezni, okužbe, aritmije / atrijska fibrilacija lahko poveča vrednosti NT-proBNP tudi brez srčnega popuščanja

Ker se NT-proBNP naravno zvišuje s starostjo, uporaba enotne mejne vrednosti za vse starosti ni smiselna. Zato imajo zdravniki na voljo starosti in spolu prilagojene referenčne vrednosti, ki omogočajo bolj točno presojo, ali gre res za srčno popuščanje ali ne. Zato je interpretacija rezultata NT-proBNP vedno v domeni zdravnika, ki bo upošteval širšo klinično sliko (starost, simptomi, EKG, UZ srca ipd.) in ne le številko dobljenega izvida.

Priporočena vrednost za izključitev srčnega popuščanja je do 125,0 ng/L. Razmejitvene vrednosti po starosti in spolu pa uporabi zdravnik za vsakega pacienta individualno glede na celoten pregled.

Test NT-proBNP v krvi je hiter, enostaven in zanesljiv, zato se pogosto uporablja na urgencah, v ambulantah družinske medicine in pri specialistih. Izvajamo ga tudi v Posvetovalnici za srce, ki deluje v sklopu Društva za zdravje srca in ožilja v Ljubljani na Dalmatinovi ulici 10 (se je potrebno naročiti).

V Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije smo v letošnjem septembru izvajali zdravstveno-preventivno akcijo, kjer smo ljudi aktivno ozaveščali o bolezni, simptomih in znakih srčnega popuščanja ter izvajali meritve NT-proBNP v krvi.

Skupno smo opravili 136 posvetov (osebno, preko elektronske pošte in telefona) in 108 meritev NT-proBNP v krvi ter hkrati meritve krvnega tlaka, srčnega utripa, saturacije ter snemanje EKG.

Analiza meritev:

Meritve se je udeležilo 108 oseb, od tega 42 moških (38,9%) in 66 žensk (61,1%). Povprečen letnik rojstva je bil 1951.

50 oseb oz. 46,3% preiskovancev je imelo povišan NT-proBNP v krvi (nad 125 ng/mL), od vseh povišanih vrednosti, je zelo visok NT-proBNP (preko 700 ng/mL) imelo 23,2% oseb. Samo 7

oseb (6,5%) je že jemalo predpisano terapijo za srčno popuščanje.

36 oseb (33%) je imelo povišan krvni tlak, pri 34ih oseb (31,5%) smo ugotovili motnjo srčnega ritma, 6 oseb (5,5%) je imelo znižano saturacijo.

Pri skoraj dveh tretjinah preiskovancev smo preko anketnega vprašalnika zaznali vsaj enega ali več znakov srčnega popuščanja: zadihanost, otekanje gležnjev ali stopal, velika utrujenost, izguba energije, zadihanost med počitkom, občutek razbijanja pri srcu, kašljanje, sopenje, pogosto uriniranje (zlasti ponoči), v kratkem času povečanje telesne teže zaradi zadrževanja tekočine (več kot 2 kg v dveh dneh). Večina ljudi ni poznala krvne preiskave NT-proBNP, zato smo jim razložili o tej meritvi in kdaj je priporočeno, da se jo opravi. Z vsemi preiskovanci, pri katerih smo ugotovili znake/simptome srčnega popuščanja, povišan NT-proBNP ali povišan krvni tlak, nepravilen srčni utrip, smo se poglobljeno pogovorili in jim svetovali obisk pri zdravniku. Vsi obiskovalci so prejeli ustrezno literaturo, knjižico »Ali moje srce popušča?« ter nasvete o srčnem popuščanju, začetnih znakih, znakih napredovanja bolezni, o pomenu zdravega življenjskega sloga ter o pomenu rednega jemanja predpisanih zdravil.

Preventivna zdravstvena akcija je bila izjemno dobro sprejeta, prišlo je več ljudi kot smo načrtovali. S to akcijo smo ugotovili veliko oseb s tveganjem za nastanek srčnega popuščanja ali pa da že imajo to bolezen.

Namesto zaključka: Kaj lahko naredimo za zdravje srca?

Krvni marker NT-proBNP nam pove, kako se srce trenutno počuti – a še pomembneje je, kako srce čuvamo na dolgi rok. Zdrava prehrana, redna telesna dejavnost, zdrava telesna teža, uravnavanje krvnega tlaka, maščob in sladkorja v krvi ter opustitev kajenja in alkohola, so ključni ukrepi za ohranjanje zdravega srca. Če se pojavijo znaki in simptomi srčnega popuščanja pa je prav, da obiščemo zdravnika. Morda bo prav NT-proBNP tisti test, ki bo razkril, kaj se dogaja v našem telesu. ♥

Napredek v farmaciji in medicini – kombinirana zdravila za boljši nadzor krvnega tlaka in holesterola

Zvišan krvni tlak in zvišan holesterol sta najpomembnejša dejavnika tveganja za večino srčno-žilnih zapletov. Kar 80 % teh zapletov bi lahko preprečili z njunim zgodnjim odkritjem in ustreznim zdravljenjem. Zdravniki opozarjajo, da ljudje kljub mogočim resnim posledicam zvišanega krvnega tlaka in holesterola ne nadzorujejo dobro. Kateri so glavni vzroki za to in kako bi lahko to izboljšala inovativna kombinirana zdravila?



Zvišan krvni tlak (hipertenzijo) ima na milijone ljudi po vsem svetu. Ker ga običajno ne spremljajo simptomi, se številni niti ne zavedajo te težave. **Optimalen krvni tlak je 120–129/70–79 mm Hg.** Če je **višji od 140/90 mm Hg**, že govorimo o **hipertenziji**. Če krvnega tlaka ne znižamo pod 140/90 mm Hg, še bolje pa pod 130/80 mm Hg, je tveganje za resne zdravstvene zaplete, kot so **možganska kap, srčni infarkt**, srčno popuščanje, angina pectoris in ledvična odpoved, večje.

Zvišan holesterol ima v Sloveniji več kot 60 % odraslih. Čeprav je holesterol za naše telo nepogrešljiv, strokovnjaki opozarjajo, da je zelo škodljiv, če je previsok. Zvišan holesterol LDL (t. i. slabi holesterol) namreč povečuje tveganje za **srčni infarkt in možgansko kap**.

Izzivi pri obvladovanju zvišanega krvnega tlaka in holesterola

Številni podatki kažejo, da več kot 75 % oseb z zvišanim krvnim tlakom za njegovo učinkovito znižanje potrebuje več kot eno zdravilo. Število tablet pa je pogosto

dejavnik, ki pomembno vpliva na njihovo **sodelovanje pri zdravljenju**. Bolj kot je režim zdravljenja zapleten in več tablet kot je treba vzeti na dan, več je ljudi, ki navodil za zdravljenje ne upoštevajo dosledno. Rešitev so lahko kombinirana zdravila, ki omogočajo **poenostavljen režim zdravljenja**.

Smernice za zdravljenje visokega krvnega tlaka priporočajo kombinirana zdravila

Kombinirana zdravila so zdravila, ki vsebujejo **dve ali več učinkovin v eni tableti**. To pomeni, da je treba namesto več zdravil s po eno učinkovino vzeti eno zdravilo, ki vsebuje več učinkovin.

Doc. dr. Jana Brguljan Hitij, dr. med., predstojnica Kliničnega oddelka za hipertenzijo v UKC Ljubljana in podpredsednica Združenja za arterijsko hipertenzijo, pojasnjuje: »Kombinirane tablete predstavljajo sodoben pristop k zdravljenju arterijske hipertenzije. Z več učinkovinami, ki delujejo prek različnih mehanizmov, se doseže boljši učinek. To omogoča jemanje manjših odmerkov posameznih učinkovin, kar

izboljšuje prenašanje zdravljenja. Poleg tega enostavnejši režim jemanja zdravil povečuje sodelovanje oseb z zvišanim tlakom pri zdravljenju, saj je verjetnost rednega jemanja zdravila večja, kadar gre samo za eno tableto. To vodi do boljših rezultatov zdravljenja, učinkovitejšega nadzora in manj zapletov zaradi bolezni. Tak pristop dolgoročno prispeva tudi k daljšemu in kakovostnejšemu življenju.«



Preboj pri nadzoru krvnega tlaka in holesterola v sodobni medicini

Kombinirana zdravila pomenijo pomemben napredek tudi z vidika zdravstvene stroke. »Poenostavljen režim zdravljenja ne vpliva le na boljše sodelovanje oseb z zvišanim tlakom, temveč tudi na učinkovitost in prilagodljivost zdravljenja, kar je za zdravnike ključnega pomena pri obvladovanju srčno-žilnih bolezni,« pojasnjuje doc. dr. Jana Brguljan Hitij in dodaja: »Slovenski zdravniki se pogosto srečujemo s slabim sodelovanjem ljudi pri zdravljenju, ki pogosto vodi v neurejen krvni tlak in nedoseganje ciljnih vrednosti. Kombinirana zdravila so za zdravnika učinkovito orodje, ki po eni strani lajša zdravljenje, po drugi strani pa omogoča izbiro prave kombinacije zdravil in prilaganje zdravljenja vsakemu posamezniku.«

Tudi pri zvišanem holesterolu je za doseganje ciljnih vrednosti pogosto potrebno zdravljenje z več učinkovinami, predvsem pri osebah z veliko ali zelo veliko srčno-

-žilno ogroženostjo. Kar zadeva holesterol v krvi, so si strokovnjaki edini – **čim nižje, tem bolje**. Ob tem pri zdravljenju zvišanega holesterola ostaja izziv doseganje ciljnih vrednosti, ki jih smernice priporočajo za učinkovito preprečevanje srčno-žilnih zapletov. Kombinirana zdravila so učinkovita sodobna rešitev, saj poenostavljajo kompleksno zdravljenje in prispevajo k boljšemu doseganju ciljnih vrednosti.

Slovensko znanje v ospredju mednarodnega razvoja

Med vodilnimi razvijalci kombiniranih zdravil za srčno-žilne bolezni je slovensko farmacevtsko podjetje **Krka, d. d., Novo mesto**. Prva kombinirana zdravila so v njem začeli proizvajati **pred več kot 35 leti**, zdaj pa jih je v njihovi ponudbi že več kot **110**.

V Krki so **pomembnost kombiniranih zdravil prepoznali že zelo zgodaj**, še preden se je zavedanje o njihovi koristnosti razširilo med strokovnjaki in v klinični praksi. Razvoj kombiniranih zdravil je

zelo kompleksen proces, pri katerem sta ključna široko znanje in sodobna oprema na tehnološkem in analiznem področju. V Krki v to nenehno vlagajo, rezultat pa so med drugim učinkovita zdravila za boljši nadzor zvišanega krvnega tlaka in holesterola.

Krkin prispevek k razvoju inovativnih terapevtskih rešitev je prepoznan tudi mednarodno, kar potrjuje dokumentarni film, ki ga je za Krko pripravila medijska hiša **BBC StoryWorks** v okviru serije *The Next Frontier*. Film prikazuje, kako Krkine inovacije prispevajo k boljši dostopnosti in učinkovitosti zdravljenja srčno-žilnih bolezni po vsem svetu. »Kombinirana zdravila so odgovor na pereče svetovne izzive v zdravstvu – kompleksne režime zdravljenja, ki zmanjšujejo sodelovanje oseb z zvišanim tlakom pri zdravljenju. Krka s svojimi rešitvami omogoča preprostejše, a učinkovitejše zdravljenje, kar bistveno prispeva k boljšim izidom zdravljenja,« so v Krki zapisali v predstavitvi filma.

Napreden pristop k zdravljenju bolezni srca in žilja

The next frontier



Oglejte si zgodbo

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?



Bo zopet mraz?!

Janez Tasič

Jesen je resno nastopila in že sprašuje po zimi. Čeprav je nasvet naših staršev, da suknjo odložimo pozno spomladi, oblečemo jo pa čim pozneje, se naša čutila obnašajo drugače. Vsaj pri nas, starejših od 65 let.

Tudi v mladih letih se je vedno našel kdo, ki je potreboval poleti kakšno jopico ali vetrovko. V zrelih letih in v starosti pa je to kar pogosto. Z leti se nam večja občutljivost za spremembe temperature ozrača, vetra, senc in sonca. Mogoče je to dobro, saj s tem, ko zaznavamo spremembe na svoji koži, lahko pravočasno ukrepamo in preprečimo kakšno težavo ali celo bolezen. Staranje prinese številne spremembe v notranjosti telesa in na koži. Spremeni se tudi temperatura telesa, ki je pri starejših nekoliko nižja kot pri mladostnikih, občutljivejše zaznavamo spremembe temperature okolja. Zlasti, če se ta zniža.

To je normalna posledica staranja, vendar obstajajo številni dejavniki, ki občutljivost na mraz pospešijo ali poslabšajo. Vsi vemo, da ženske hitreje občutijo mraz kot moški. Zato so jih oblačili v krzna, ki odlično ogrejejo telo in preganjajo mraz, a danes to vegani in ljubitelji ter zaščitniki živali odsvetujejo. Z različnimi akcijami in priporočanjem umetnih krzen, ki so narejena iz sintetike, tudi onesnažujejo okolje. Moja žena je vedno trdila, da je potrebno najprej zaščititi človeka nato pa živali (pogled sodnice)!

Tudi njo je rado zeblo, zlasti pozimi. V sorodstvu je imela teti, ki sta imeli Raynaudov sindrom in vedno mrzle roke, pozimi pa modre prste. Torej je veliko v genetiki, a tudi v spolu. Ženske imajo manjšo mišično maso, ki je potrebna za metabolizem, ki nas med aktivnostjo ogreje, prav tako pa imajo tanjšo kožo in večje razmerje med površino in prostornino telesa.

Pomen mišic

Mišice so pomembne, saj tudi med mirovanjem porabljajo precej energije in proizvajajo toploto. Z leti se upočasni metabolizem, zmanjša se aktivnost ščitnice, aktivnost spolnih hormonov (estrogena in testosterona), sposobnost gibanja, poveča število receptorjev v žilah, ki povzročijo, da se arterije hitreje zožijo in ohranjajo kri za centralne organe. Pa tudi žile se spremenijo. Postanejo bolj toge in lahko tudi slabše prehodne zaradi poapnenja. Ko nas zebe, iščemo rešitev v oblačilih ali v spremembi prostora. Leta so lahko res problem, a tudi pri mlajših je zaznavanje mraza težava, zlasti pri neaktivnosti v hladnem prostoru, predvsem pa pri različnih boleznih, kar se z leti le še povečuje.

Bolezni srca in ožilja povzročijo slabšo cirkulacijo krvi, zastoj krvi v venah, kar pospešuje ohlajitev in občutenje mraza. Tudi periferne bolezni žil oslabijo cirkulacijo. Slabo prenašanje mraza je izrazito pri slabokrvnosti, ki je pogostejša pri ženah med nosečnostjo (zaradi povečane zahteve po železu in vitaminih), pa tudi ob obilnih menstrualnih krvavitvah ali zaradi nepravilne prehrane. Do pomanjkanja vitamina B12 in železa prihaja pogosto pri vegetarijancih, še bolj pa pri veganih, ki jim preventivno svetujemo jemanje dodatkov vitamina B12. Ob slabokrvnosti priteka manj krvi na periferijo telesa, saj srce, možgani, jetra, pljuča in ledvice nujno potrebujejo dostavo kisika in hranil za ohranjanja življenja.

Periferija pa tako »strada«.

Pomen ledvic

Težava se še poveča, če so okvarjene ledvice. Zaradi zmanjšane tvorbe eritropoetina je slabokrvnost pri napredovali bolezni ledvic še izrazitejša in s tem tudi težave. Tudi pri sladkorni bolezni je pogost zaplet okvara ledvic, kar vodi v opisani krog anemije. Okvara drobnih žil je pri sladkorni bolezni pogosta in lahko povzroči okvaro živcev v koži, ki zaznavajo temperaturo in lahni dotik. Okvarjeni živci bolnikov z diabetično nevropatijo ne povedo, kdaj bolnika žuli čevlji, pogosto pa sprožajo »lažni alarm«, ki ga bolniki občutijo kot pekoče bolečine ali kot mrazenje. Kadar se bolniku s sladkorno boleznijo pretirano zniža raven sladkorja, se refleksno oznoji in občuti hlad, okončine postanejo mrzle.

Pomen ščitnice

Bolezni ščitnice so lahko vzrok težav pri prenašanju mraza ali vročine, saj je ščitnica žleza, ki je odgovorna za regulacijo telesne temperature. Oslabljen delovanje ščitnice zmanjša tvorbo toplote in poveča občutljivost na mraz. Pretirano delovanje ščitnice pa poveča tvorbo toplote in povzroči slabo prenašanje zunanje vročine.

Možgani

Propadanje možganov, demenca in druge okvare centralnega živčnega sistema, poslabšajo zaznavanje zunanje temperature in regulacijo telesne temperature. Ker ti bolniki slabo zaznavajo mraz, jih moramo varovati pred podhladitvijo z obleko in s primerno sobno temperaturo.

Stres je pomemben dejavnik, ki neugodno vpliva na naše počutje in zdravje, pogosto tudi moti zaznavanje in sprejemanje



Prsti z Raynaudovim fenomenom

informacij iz okolja. Kajenje povzroča zoženje arterij, kar lahko zmanjša prenos kisika. Kajenje ne koristi spancu, a je 7-urni spanec še kako potreben starostniku za ohranjanje zdravja in vitalnosti. Dober spanec ohranja možgane, srce in ožilje.

Tudi zdravila lahko povzročajo težave. Pogosto so stranski učinki hladne okončine, hitrejše zaznavanje mrazu, kar je pogosto pri jemanju starejših različic blokatorjev beta, pomirjeval, a tudi pri nekaterih zdravilih za znižanje krvnega tlaka in analgetikih.

Kako pomagati?

Če organizem sam ni sposoben regulirati temperature telesa, mu moramo pomagati.

Najprej poskrbimo za ogrevanje prostorov, kjer živimo. To je lahko finančni problem, a pogosto manjši, kot pa zahtevno in dolgotrajno zdravljenje bolezni. Temperature prostorov ni potrebno dvigovati nad 21 stopinj Celzija. V prostoru poskrbimo za dobro zatesnitev, da se toplota ne izgublja v okolico. Tudi oblačila so pomembna. Predvsem naj omogočajo dobro počutje in gibanje. Zato naj bodo mehka iz tanjših materialov, ki zadržujejo toploto. Prav tako naj bodo obušala topla, zlasti če gremo na sprehod v naravo. S seboj vzemimo rokavice, kapo ali drugačno pokrivalo. Zunanja oblačila, kot so jakne ali površniki, nas zaščitijo pred različnimi vremenskimi vplivi.

Že samo gibanje aktivira metabolizem in poveča tvorbo toplote, zato priporočamo redno, zmerno telesno aktivnost v prostoru in



Merilec: Ogrevalna temperatura



Oblučila

tudi na prostem. Svetujemo vsaj 150 minut telesne aktivnosti na teden, najboljše enakomerno razporejene na vse dni v tednu. Gibanje nam bo olajšalo vzdrževati zaželeno telesno težo.

Poskrbimo za polnovredno prehrano, saj je tudi ta pomembna za tvorbo toplote in ohranjanje energije in vitalnosti. Hrana pozimi naj bo nekoliko drugačna kot poleti, česar se morajmo zavedati pri pripravi hrane doma, kot tudi v kakšni ustanovi, kjer skrbijo za starostnike. To pa je že tema za nov pogovor. ♥

microlife®

A partner for people. For life.

BP_{B3} AFIB

merilnik krvnega tlaka

Lastnosti :



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



zaznavanje neenakomernega srčnega utripa

Clinically Validated

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 Med, Jakšičeva ulica 2, 1000 Ljubljana
www.microlife.si | info@salvusmed@salvushealth.com

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



5 let
garancije

40 YEARS
Since 1981



Alkohol, počutje in zdravje

Aleš Blinc

Arheologi so odkrili ostanke piva v vrčih, starih 11.000 - 13.000 let, ki so pripadali kulturi Natufijcev, plemen na območju današnjega Izraela, znanih po prehajanju iz lovsko-nabiralskega načina življenja k poljedelstvu.

Najstarejši ostanki vina izvirajo izpred 5.000-6.000 let z območja današnje Gruzije. Zanimivo pa je, da »rekreativna raba« alkohola ni omejena samo na ljudi, temveč v njej uživajo tudi šimpanzi, ki si med seboj delijo odpadle plodove kruhovca, v katerih se naselijo kvasovke in v sadežih proizvedejo do 0,5% alkohola.

Etilni alkohol, etanol, ki ga pogovorno imenujemo kar alkohol, v naravi proizvajajo glive kvasovke, ko ob pomanjkanju kisika presnavljajo sladkorje. Velika večina organizmov, vključno z ljudmi in kvasovkami, v pridobivanju celične energije obvezno razgradi glukozo do piruvata, nato pa se poti aerobne presnove (v prisotnosti kisika) in anaerobne presnove (ob pomanjkanju kisika) ločijo. Ločijo pa se tudi poti anaerobne presnove človeka in živali od anaerobne presnove kvasovk. Človeške mišice ob pomanjkanju kisika iz piruvata proizvajajo mlečno kislino (laktat), kvasovke pa acetaldehid in iz njega etanol (alkohol). Marsikdo ne ve, da sta vzhajanje kvašenega testa in varjenje piva v osnovi izredno podobna procesa. Med vzhajanjem testa - navlažene in s kvasom pomešane moke (škroba, polimerizirane glukoze) - v pokriti posodi, da prekinemo dotok kisika, se sprošča ogljikov dioksid, katerega mehurčki razrahljajo bodočo sredico kruha, alkohol pa med peko izpuhti. Seveda so kvasovke nepogrešljive tudi pri proizvodnji alkoholnih pijač, iz katerih alkohola ne pustimo izhlapeti.

Kako učinkuje alkohol, da je tako priljubljen?

Že v majhnih količinah alkohol sprosti psihične zavore, kar spodbuja družabnost, a hkrati poveča impulzivnost. Na molekulski ravni alkohol deluje na številne tarče v možganih: okrepi delovanje gama amino maslene kisline in glicina na zaviralne ionske kanalčke, zavre spodbujevalni učinek glutamatnih receptorjev, vpleta se tudi v delovanje serotoninjskih in nikotinskih receptorjev. Končna učinka sta sedacija in oslavljen nadzor nad lastnim vedenjem. Moten je kratkoročni spomin, ob hudi opitosti lahko pride do popolnih »zatemnitev«. Alkohol oslabi koordinacijo in ravnotežje, poveča krvni tlak in spodbudi uriniranje. Alkohol uspava, a poslabša kakovost spanja, zlasti v drugi polovici noči. Čeprav alkohol v akutni fazi blaži anksioznost, jo na dolgi rok načeloma poslabša in lahko spodbudi depresivnost.

Vsi poznamo katastrofalne učinke, ki jih alkohol povzroči zasvojenecem, alkoholikom, in njihovim družinam, po drugi strani pa se je v zadnjih desetletjih mnogo pisalo o koristih kozarca rdečega vina za zdravje srca in žilja, medtem ko se zadnja leta pojavljajo svarila pred vsakršnim uživanjem alkohola. Kaj o tem pravi znanost?

Ko ocenjujemo učinke alkohola pri ljudeh, pogosto govorimo o »enotah« ali »standardnih mericah« alkohola, pri čemer mislimo na 10 g čistega alkohola, ki jih vsebujejo 1 dl vina, 2,5 dl piva ali 0,3 dl žgane pijače. Manj pomembno je, katero pijačo zaužijemo,

bolj pomembno je, kolikšno količino alkohola vnesemo v telo in kakšno koncentracijo alkohola v krvi dosežemo.

»Francoski paradoks«

V 90-ih letih prejšnjega stoletja se je razširila teza o »francoskem paradoksu«: Francija je imela kljub visoki porabi nasičenih maščob nizko umrljivost zaradi koronarne bolezni srca, kar so pripisali rednemu pitju rdečega vina in zaščitnemu učinku njegovih polifenolov, kot je resveratrol. Francoski paradoks je pošteno razburkal domišljijo in vplival na javno mnenje. Kasnejše analize so žal prinesle streznitev. Kozarec rdečega vina vsebuje le 0,15 do 0,30 mg resveratrola, koristni presnovni učinki pa so dokazani pri 100 -1000 mg resveratrola dnevno, česar s pitjem vina ni mogoče doseči. Majhno umrljivost Francozov zaradi koronarne bolezni bolje pojasnimo z življenjskim slogom v celoti: zaužijejo precej zelenjave, stročnic, oljčnega olja, za obroke si vzamejo čas, precej tudi hodijo.

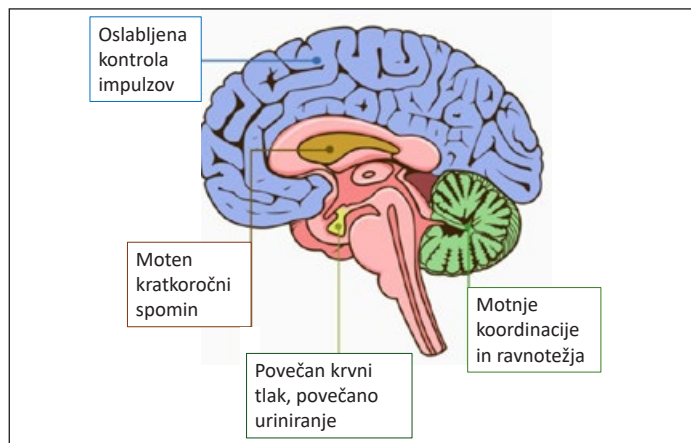
Kaj pravijo sodobni podatki o koristih zmerne pitja?

Številne opazovalne raziskave so prikazale tako imenovano J-krivuljo: abstinenti in hudi pivci so imeli večje tveganje za srčno-žilne zaplete in umrljivost kot lahki in zmerni pivci. Tudi letos objavljena španska raziskava, v kateri so objektivno ocenili količino popitega vina z merjenjem vinske kisline v urinu, je pokazala manj srčno-žilnih zapletov pri lahkih in zmernih pivcih vina v primerjavi z abstinenti in težkimi pivci. Težava opazovalnih raziskav pa je nezmožnost izključiti vpliv spremljajočih dejavnikov, ki lahko na zdravstveno stanje vplivajo bolj, kot popito vino. Lahko in zmerno pitje vina sta praviloma povezana z dobrim socialno-ekonomskim položajem in manjšo izpostavljenostjo stresu. Zdravstveno stanje abstinentov je v izhodišču pogosto slabše od zdravstvenega stanja lahkih in zmernih pivcev, tako da razlike v srčno-žilni obolevnosti in umrljivosti v veliki meri izginajo, če upoštevamo izhodišča. Morda obstaja majhna korist zmerne pitja vina za preživetje starejših oseb z velikim srčno-žilnim tveganjem, ker alkohol nekoliko zviša raven HDL-holesterola in zavre agregacijo trombocitov.

Nekatere opazovalne raziskave so poročale o manjšem tveganju za sladkorno bolezen tipa 2 pri lahkih pivcih, vendar se zdi, da je velik del tega učinka posledica življenjskega sloga in prehranskih navad. Če koristi obstajajo, so skromne.

Senčne plati pitja alkohola

Treba je vedeti, da že majhne količine alkohola povečujejo tveganje za arterijsko hipertenzijo in atrijsko fibrilacijo, večje količine alkohola pa tveganje za srčno popuščanje in možgansko krvavitev. Alkohol zvišuje raven trigliceridov v krvi, ker v jetrih poveča proizvodnjo lipoproteinskih delcev zelo majhne gostote



Učinki alkohola na osrednje živčevje

(VLDL), ki so bogati s trigliceridi, v žilah pa zavira delovanje lipoproteinske lipaze, ki razgrajuje trigliceride v lipoproteinih in tkivom omogoča privzem prostih maščobnih kislin, ki so vir energije. Močno povišana raven trigliceridov v krvi lahko povzroči vnetje trebušne slinavke – pankreatitis. Alkohol škoduje jetrom, v katerih se presnavlja. Povzroča zamaščenost jeter, ki lahko napreduje v alkoholni hepatitis in jetrno cirozo.

Obstaja še ena senčna plat pitja alkohola. V človeških jetrih se alkohol presnavlja v toksični acetaldehid, obratno kot pri nastajanju alkohola v kvasovkah. Acetaldehid se dokaj počasi pretvarja v presnovno nevtralni acetat, ki nato razpade v vodo in ogljikov dioksid. Acetaldehid je ogovoren za »mačka« po opijanju, žal pa je tudi kancerogen. Tveganje za nastanek raka narašča s količino popitega alkohola, pri čemer ni varnega praga. Alkohol je dokazan dejavnik tveganja za raka ustne votline, žrela, grla, požiralnika, debelega črevesa in danke, jeter in dojk. Tveganje za raka dojke se poveča že pri majhnem vnosu alkohola, za 7–10 % na vsakih zaužitih 10 g etanola (eno »standardno merico« alkohola) na dan. Pri raku žrela, grla in požiralnika se tveganje zaradi alkohola in zaradi kajenja množi, ne zgolj sešteva.

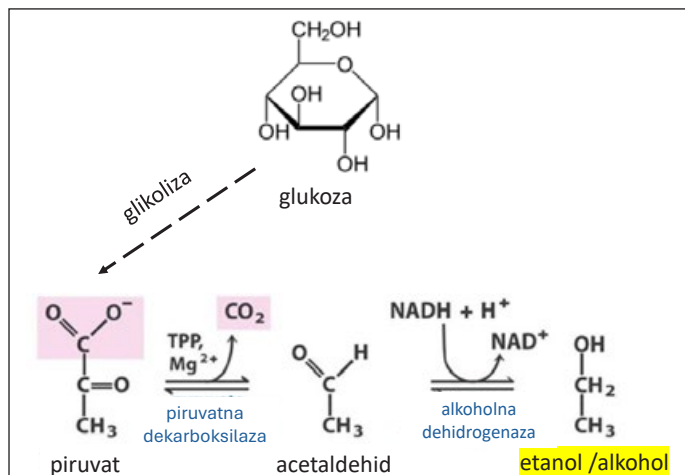
Ali obstaja razlika med učinki pitja piva, vina in žganih pijač na zdravje?

Telo prepozna predvsem alkohol, ne etikete na steklenici. Če dve osebi popijeta enako količino alkohola, bo njuno dolgoročno tveganje za raka, hipertenzijo ali jetrno bolezen podobno, ne glede na to, ali alkohol zaužijeta v obliki piva, vina ali žganja. Razlike pa se lahko pojavijo pri hitrosti absorpcije in v doseženi koncentraciji alkohola v krvi: žgane pijače so koncentrirane, zato je mogoče veliko količino alkohola popiti hitro in doseči visoko koncentracijo alkohola v krvi, kar povečuje tveganje za padce, poškodbe, nasilje, prometne nesreče in atrijsko fibrilacijo po popivanju.

Ali obstaja »varna« količina alkohola?

Za raka in za možgane ne. Pitje alkohola strogo odsvetujemo nosečnicam, ker alkohol poškoduje plod.

Resnici na ljubo je treba povedati, da tveganje za raka prinaša že življenje samo. Z vsakim letom življenja se večja tveganje za pridobljene napake v dednem zapisu, ki lahko povzročijo raka, pa naj uživamo alkohol ali ne. Dobro pa je vedeti, kaj pomeni »lahko« in kaj »zmerno« pitje alkohola. Kanadske smernice govorijo o »lahkem« pitju, če oseba zaužije največ dve standardni merici na teden in o »zmernem« pitju, če oseba zaužije 3–6 standardnih meric.



Alkoholno vrenje v kvasovkah, pri katerem iz glukoze nastaja alkohol. (TPP – tiamin pirofosfat, aktivna oblika vitamina B1; NAD – nikotinamid adenin dinukleotid, eden od ključnih koencimov pri proizvodnji celične energije.)

Alkoholno vrenje v kvasovkah

Britanci in Američani štejejo za »zmerno« pitje zaužitje največ 14 standardnih meric alkohola tedensko, največ dve merici dnevno za moške in največ eno merico dnevno za ženske. Ni priporočljivo, da bi kdorkoli pričel uživati alkohol zaradi domnevnih koristi za zdravje; zdravim odraslim, razen nosečnicam, pa se ni treba odpovedati kozarcu dobrega vina na dan ob okusnem obroku. ♥

KUPON

ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE



20%
popust

Vitamin D

1000 i.e., 60 kapsul

Redna cena: 8,90€
 Akcijska cena za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije s kuponom:

7,12€

Kupon je unovčljiv do 20. 12. 2025 v enotah Lekarne Ljubljana.



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Kupon je unovčljiv do 20. 12. 2025 oziroma do prodaje zalog. Popust velja ob predložitvi tega kupona in veljavne članske izkaznice Društva za zdravje srca in ožilja, v vseh enotah Lekarne Ljubljana ob enkratnem nakupu. En kupon velja za nakup enega izdelka Vitamin D, 1000 i.e. Kupon ne velja v Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si. Popust se obračuna na blagajni. Veljaven je samo kupon, izrezan iz revije Za srce. Kupona ni mogoče zamenjati za gotovino. Popusti se med seboj ne seštevajo.

www.lekarnaljubljana.si

Preživljanje prostega časa

Renata Kreissler

Prosti čas je čas, ki ni nasičen z napori v službi ali šoli, dejavnostmi, vsakodnevnimi obveznostmi in hitenjem. Pomeni možnost za sprostitvev, ko brez pritiskov izražamo sebe.

Takrat najdemo čas zase, družino in prijatelje. V teh prijetnih delih dneva, ob vikendih, med počitnicami, počnemo nam najljubše stvari, se sprostimo in se zabavamo. Zdravje in prosti čas sta izredno povezana. Kakovostno preživljanje prostega časa (šport sprostitvev), ima pozitiven vpliv na zdravje – ZDRAVO SRCE! Zdravje pa omogoča, da prosti čas izkoristimo aktivno in polno.

A žal je prosti čas pogosto podcenjen, zanemarjen del našega sodobnega, modernega življenja. Smo odrasli pozabili, kako ga zares doživeti?

Najboljši učitelji, kako preživljati prosti čas so najmlajši otroci. Ste jih kdaj opazovali pri njihovi neobremenjeni igri? Izražajo čisto veselje do življenja, so igrivi, živahni, vedoželjni.

Ob vstopu v šolo otroci dobijo dodatne zaposlitve in se kar naenkrat njihov prosti čas in prosta igra zmanjšata. Šolske zadalžitve se z leti večajo, otroci obiskujejo tudi več obšolskih dejavnosti. Prostí čas otrok je izraz, ki se nanaša na obdobje, ki ga otrok preživi zunaj obveznosti. Odrasli, tako starši kot učitelji se moramo zavedati, da prosti čas, zabava in igra pozitivno vplivajo na telesno in mentalno zdravje ter podpirajo njegov razvoj (socialne veščine, ustvarjalnost, gibanje, interes...) Pomanjkanje tega pa vodi v anksioznost, preobremenjenost, depresijo, tudi odpor.

Na naši Osnovni šoli Vrhovci se zavedamo, da je ta čas, ta delček svobode pomemben seveda izven šole, kot tudi vsakodnevno v času pouka. Že res, da veliko dejavnosti tudi v šoli poteka preko igre, a če smo realni: usmerjena, načrtovana igra nikoli ni tako zadovoljujoča kot prosta igra, dejavnosti prostega časa.

Z učenci svojega prvega razreda sem se pogovarjala o prostem času, o tem kaj radi takrat počnejo in s kom. Zanimivo je bilo, da so opisovali tako prosti čas v šoli, kot »PRAVI« prosti čas pri njih doma. Kasneje sem zaprosila še posamezne učence razredne stopnje, da mi povedo, kako najraje preživljajo prosti čas. V vseh odgovorih so se pojavljale prvine: igra, risanje, ustvarjanje, pogovor, druženje in prijateljstvo, gibanje, izleti, hobiji, ljubeč odnos s starši in starimi starši. Sodobna tehnologija se v odgovorih ni velikokrat pojavila, bolj je bila sredstvo za dogovor za druženje. Verjamem, da bi bili odgovori starejših učencev rahlo drugačni.

Preberite si otroške odgovore in si oglejte risbice, ki prikazujejo njihov prosti čas. Mislim, da kar kličejo:

**ČAS JE ZA PROSTI ČAS,
NAJLEPŠI ČAS ZA VSE NAS!**

1. C RAZRED OŠ VRHOVCI

»Prosti čas je dober čas, ker lahko delaš kar želiš in se ob tem veseliš. Rada se sama igram, najraje pa s sestro kaj ustvarjam. Se domisliva, kaj bova ustvarjali s papirjem. Jaz rada kaj z vođenkami ustvarim, sestra me opazuje. Mi je lepo.« SARA R.

»Prosti čas je takrat, ko nam ni treba nič delat. Takrat se lahko igramo in zabavamo. Jaz najraje brcam žogo in igram nogomet. S sestro Evo se zunaj rada igra in se tudi ob risanju zabavam.« MARTIN

»To je čas, ko ne rabiš nič delat. Takrat se igram in počivam ali pa gremo kam na fine pohode. Jaz se najraje doma igram z mamico in očijem družinske igrice o piratih. Doma igram včasih na »ipad«. Babi mi zdaj dovoli, ker sta mami in oči odsotna. V šoli pa se najraje igram Črnege Petra s Krisom, Nikom in Lenartom.« NAI

»Prosti čas je čas, ko si prost in imaš čas, da sam kaj delaš ali se s kom igraš. Jaz se rada igram sama tako, da se delam kot da imam pravega kužka. Rada se igram tudi s prijatelji, s sošolko Mašo pa se rada pogovarjam in se zelo smejiva. S sestro Milo gledava in bereva knjige.« EMA

»Prosti čas je takrat, ko je vikend. Takrat sem prosta in se igram z bratcem. Najraje se igram skrivalnice ali pa rišem roke in na njih rožice.« ENSARA

»Prosti čas je, ko ti nekdo oprósti, da nič ne delaš. Jaz najraje v prostem času rišem z voščenkami medvedka. Risbice dam očiju, ker jih on v prostem času najraje gleda.« KLEMEN



»Prosti čas je super, lahko delaš kaj po svoje. Prostí čas preživim s prijatelji popoldne, ko ni šole. Z očijem tečem in igra nogomet. Z Leno se igra na bazenu.« ZALA

» Prosti čas je takrat, ko ni potrebno čisto nič počet za šolo ali kaj delati doma. To je takrat, ko nekaj zabavnega počneš in se igraš s prijatelji. Tudi odmor v šoli je prosti čas. Jaz grem v prostem času najraje na Šmarno goro. Všeč mi je pot. Na vrhu v gostilni so mi všeč miške za pojest! Lepo mi je! » MAŠA

» Prosti čas je takrat, ko si doma. Takrat so lahko počitnice ali pa sobota in nedelja. Takrat se vozim s kolesom, skirojem. V prostem času, ko je ati doma, mu rad pomagam drva zlagat. Obadva rada sekava drva. Imam svojo majhno sekiro, potem zakuriva ogenj in vsi pečemo hrenovke! Mi je lepo, ker smo skupaj! » TIM

» Prosti čas je konec šole, ko lahko počivaš. Ta čas je lahko vsak dan, med soboto in nedeljo, med počitnicami. V prostem času rada rišem, se igram, sem zunaj in se vozim s kolesom. Prosti čas mi je bolj všeč, ker se lahko sprostiš. » AMALIJA

» To je čas, ko imaš čas za igro! Lahko se igraš fino med odmori v šoli in rišeš ali pa ježke izdeluješ! Doma pa z bratcem Markom delava hiško v gozdu pri moji hiši. Zdaj jeseni včasih nabirava kostanj in uživava! » SARA J.



» Prosti čas pomeni, da lahko nekaj drugega narediš kot delo. Se lahko igraš, gledaš risanke, se igraš igrice. Ne smeš pa preveč lenarit. S starši se rad igram enko. Moj ati ima pa v prostem času rad šah. » LENART

» Se zabavam in grem na konjičke. Jaham, pa sestra Sara tudi in se nič ne bojim. » DAVUD

» Prosti čas pomeni, da si čisto prost! Vsi me na miru pustijo in se igram zunaj. Rada pa tudi tečem in se pripravljam na maraton in si tam želim zmagat. » VITA

» Prosti čas je, ko ne rabim nič delat. Takrat se lovim z Lenartom, rad se obmetavam z jesenskim listjem, včasih sestavljam legice, igram se s kužkom in se crkljam z njim. Najbolj všeč pa mi je, ko grem s tatijem in mami skupaj na počitnice. » NIK

» To je, ko nič ne delaš. Jaz se igram z avti, včasih tudi z očijem, s sestro Nežo se zunaj loviva, z mami gledava televizijo. » JAKA

» Prosti čas je, ko nič ne delaš. Jaz se rad sam igram z lego kockami, z avtočki. Rad pa takrat jem sladkarije: mal bonbonov, čokolado – grem kar v špajzo not (hi, hi)! » FILIP

» Prosti čas je, ko ni šole, ni vrtca, ni službe. V prostem času s sestro Angeliko riševa samoro-ge. Oči in mami pa najraje takrat gledata skupaj televizijo. » BRINA

» Se igram s Kirilom (bratcem). » DANIEL

» Prosti čas je, ko ne rabim iti v šolo. Takrat se igram in rišem v svoje zvezke. Rad barvam veliko pobarvanko doma na moji šolski mizi. Včasih se igram s sestro Aldino. V šoli, ko se igramo, se najraje igram skrivalnice z Brino, Martinom in Krisom. » ADMIR

» Prosti čas je, ko ni šole. Najraje se igram s sestro. Igrava se Enko, skupaj greva ven in nabirava kostanj. V šoli pa med prostim časom riševa z Admirjem. Vesel sem, ko mi on podari risbico. Veliko se pogovarjava. » KRIS



» To pomeni, da se igramo po svoje v šoli, več pa doma – mi je lepo, ker se rada igram in rišem. » DILARA

» To je čas, ko končamo s poukom in se lahko igramo po svoje. Najraje se igram z bratcem Žanom, ko sestavlja sestavljanke. Je lušno. Rada pa tudi riševa za mami, da da risbice potem v kuhinjo na hladilnik! » ELA

» To je čas, ko nimaš nič za delat in je po šoli. Starši imajo prosti čas po službi. Jaz v prostem času rada rišem, se igram z bratcem. Večkrat grem z očijem in bratcem na vrt, pa se malo polovimo in igramo. Mi je všeč, ker nimam nič za naredit. » TAJA

» V prostem času ne rabim hodit v šolo, se lahko takrat igram. Rada sem tudi zunaj in z metlo pometam listje! » AJDA

» To je čas, ko ni šole in službe. V prostem času se igram skrivalnice s svojo sestro Zarjo in bratom Svitom. Rada kuham z mami, narediva včasih tudi palačinke. Igram se še z dojenčki, grem ven s skirojem. » LUNA

» Prosti čas pomeni, da si raje doma in kaj sestavljaš, se voziš s skirojem. Najraje pa se vozim s kolesom. S sestro Emo se rada igram vse! » PIA

» Prosti čas pomeni, da si prost, da se lahko igraš, nimaš domače naloge, ti ni treba pospravljat. Najraje se v prostem času igram Barbike! » SOFIJA

Dobre Slabe

novice

Visoko občutljiva meritev ravni C-reaktivne beljakovine (hsCRP) izboljša napoved srčno-žilne ogroženosti

Že desetletja dolgo vemo, da je ateroskleroza bolezen tlečega vnetja žilne stene, a dolgo je veljalo, da hsCRP ne sodi med rutinske kazalce srčno-žilne ogroženosti. To se je zdaj spremenilo. Zadnja priporočila American College of Cardiology svetujejo merjenje hsCRP, saj je povišana osnovna raven hsCRP > 3 mg/l v odsotnosti aktivne okužbe celo močnejši napovednik srčno-žilnih zapletov kot povišana raven LDL-holesterola. (vir: *J Am Coll Cardiol* 2025; elektronska objava 29. septembra)

Sila stiskanja pesti je kazalnik mišične mase in presnovnega zdravja

Oseba s povišanim indeksom telesne mase (ITM) ima v telesu lahko presežek maščevja ali pa obilo mišic. Test stiskanja pesti je preprost kazalnik mišične mase v telesu. Osebe z ITM > 28 kg/m², ki so se uvrstile v zgornjo tretjino po največji sili stiskanja pesti (moški > 44 kp, ženske > 26 kp) so imele v primerjavi z osebami iz spodnje tretjine za 20% manj presnovnih zapletov in za 13% manjšo umrljivost v 13 letih spremljanja. Zelo pomembno je skrbeti za ohranjanje mišične mase in mišične moči tudi v zrelih letih in v starosti. (vir: *J Clin Endocrinol Metab* 2025; doi: 10.1210/clinem/dgaf512)

Avtomatizirano dovajanje insulina koristi nosečnicam s sladkorno boleznijo tip 1

Bolnice s sladkorno boleznijo tip 1 so odvisne od dovajanja zunanjega insulina za uravnavanje ravni krvnega sladkorja, kar postane še posebej zahtevno med nosečnostjo. Grožnja za mater in plod predstavljata tako previsoka, kot tudi prenizka raven krvnega sladkorja. Kanadsko – avstralska raziskava je dokazala, da preživijo nosečnice s sladkorno boleznijo tip 1, ki jim sladkor v krvi uravnava sodobna »zaprta zanka« med senzorjem in insulinsko črpalko, 2/3 časa v ciljnem območju koncentracije sladkorja, pri standardnem zdravljenju pa le polovico časa. Za še boljše uravnavanje bodo potrebne dodatne izboljšave krmilnih algoritmov, v manj razvitih državah pa je najbolj pereča slaba dostopnost do sodobnih tehnologij za zdravljenje sladkorne bolezni. (vir: *J Am Coll Cardiol* 2025; doi: 10.1001/jama.2025.19578)

Umetna inteligenca lahko napove srčno-žilno ogroženost iz rutinskega mamograma

Mnoge ženske opravijo rutinsko mamografijo v srednjem življenjskem obdobju, ko se njihova srčno-žilna ogroženost znatno poveča, a ostaja neprepoznana. Kalcinacije drobnih arterij v dojkah in spremembe tkivne gostote dojke so povezane s srčno-žilno ogroženostjo. Model umetne inteligence z globokim učenjem je na vzorcu 49.196 žensk, od katerih je 3.392 v 9 letih spremljanja doživelo srčno žilni zaplet, zgolj iz mamograma in starosti žensk enako dobro napovedal srčno-žilno ogroženost kot tradicionalni točkovniki na podlagi klasičnih dejavnikov tveganja. (vir: *Heart* 2025; doi: 10.1136/heartjnl-2025-325705)

Za srce • december 2025

Velika večina bolnikov s koronarno boleznijo nima optimalno uravnanih klasičnih dejavnikov tveganja

Koronarna bolezen se pogosto pojavi brez izraženih klasičnih dejavnikov tveganja. Pa to zares drži? Analiza velikih korejskih in ameriških registrov je pokazala, da je imelo več kot 99 % bolnikov, ki so utrpeli srčni zaplet, neoptimalen vsaj en dejavnik tveganja, najmanj dva neoptimalna dejavnika pa 93-97% bolnikov (krvni tlak > 120/80 mmHg, skupna raven holesterola > 5,2 mmol/l, krvni sladkor > 5,6 mmol/l, bivši ali aktivni kadilci). Ti rezultati ne ovirajo sodobnega pristopa, ki natančneje opredeljujejo srčno-žilno ogroženost s slikovnimi preiskavami in z novimi laboratorijskimi kazalci, vsekakor pa je treba stremeti tudi k dobremu uravnavanju vseh klasičnih dejavnikov tveganja. (vir: *J Am Coll Cardiol* 2025; 86: 1017-29)

Presinkopa in sinkopa predstavljata enako nevarnost

Sinkopa pomeni kratkotrajno izgubo zavesti, ki je lahko posledica prehodne motnje srčnega ritma. Presinkopa je občutek grozeče izgube zavesti, ki ga navadno ne jemljemo enako resno kot sinkope. Pogostost resnih zapletov v mesecu dni po preiskopi ali sinkopi se v resnici ne razlikuje: med osebami, starejšimi od 40 let, brez znane predhodne kronične bolezni, je v mesecu dni po presinkopi resen srčni zaplet doživelo 4,7% bolnikov, po presinkopi pa 5,2%. Morebitne motnje srčnega ritma je treba opredeliti tudi pri grozeči izgubi zavesti. (vir: *Ann Emerg med* 2025; doi: 10.1016/annemergmed.2025.08.014)

Ponavljajoči se udarci v glavo hudo okvarijo možgane športnikov

Igralci ameriškega nogometa, v manjši meri pa tudi igralci evropskega nogometa, ki streljajo z glavo, doživljajo pogoste udarce v glavo, ki stresajo možgane in v njih povzročajo vnetje, razraščanje glije in odmiranje nevronov. V področjih možganov, ki prejmejo največ udarcev, so pri kontaktnih športnikih brez kliničnih znakov možganske okvare našli za tretjino manj nevronov, pri športnikih s kliničnimi znaki možganske okvare pa dve tretjini manj nevronov kot pri kontrolnih osebah. (vir: *Nature* 2025; doi: 10.1038/s41586-025-09534-6)

Bolniki s psihozo v ZDA pogosteje uporabljajo kanabis, odkar je legaliziran

Ameriški raziskovalci so anketirali 1.856 oseb ugotovili, da je pogostost mesečne uporabe kanabisa po legalizaciji narasla za 10% med osebami s psihozo, kar je bilo več, kot med splošno populacijo. Osebe s psihozo so posebej dovzetne za škodljive učinke kanabisa, zato je povečana uporaba v tej skupini zaskrbljujoča. Kanabinoidi motijo delovanje dopaminergičnih nevronov v možganih in lahko poslabšajo simptome psihoze, redna uporaba kanabisa pa tudi med splošno populacijo poveča tveganje za razvoj shizofrenije. (vir: *JAMA Psychiatry* 2025; doi: 10.1001/jamapsychiatry.2025.2539) ♥

gelée royale cardio

Podprite delovanje srca¹

Kako deluje?

- Zmanjšuje utrujenost in vrača energijo²,
- prispeva k presnovi homocisteina²,
- krepi imunski sistem^{2,4},
- prispeva k normalnemu strjevanju krvi³,
- ohranja zdrav živčni sistem¹,
- ščiti celice pred oksidativnim stresom⁵.

MATIČNI
MLEČEK

KOENCIM
Q10

VITAMIN
B1

VITAMIN
D3

VITAMIN
K2

PROPOLIS

Najvišja vsebnost
matičnega mlečka
2000 mg



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

1 Tiamin ima vlogo pri delovanju srca, prispeva k delovanju živčnega sistema in normalnemu psihološkemu delovanju.

2 Vitamin B6 prispeva k presnovi homocisteina, normalnemu psihološkemu delovanju, zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti, ima vlogo pri nastajanju rdečih krvničk, uravnavanju delovanja hormonov in imunskega sistema.

3 Vitamin K prispeva k ohranjanju zdravih kosti in k normalnemu strjevanju krvi.

4 Vitamin D prispeva k delovanju imunskega sistema, prispeva k normalni absorpciji kalcija in fosforja, normalni ravni kalcija v krvi, ohranjanju zdravih kosti, zob in delovanju mišic.

5 Vitamin E ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.

Več o izdelku
Gelée royale cardio:



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

www.medex.si

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!

Kava in srce: med zdravjem in tveganji

Matija Cevc

Vprašanje *

Spoštovani

Sem strastna kavopivka in popijem tudi po 5 skodelic kave dnevno. Večkrat sem slišala, da naj bi bilo pitje kave škodljivo in naj bi povzročalo povišan krvni tlak, težave s prebavo pa tudi razbijanje srca. Jaz pa doslej takih težav nisem imela. Ali bi morala kljub temu pitje kave opustiti?

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

Odgovor

Kava je ena najbolj razširjenih pijač na svetu, njen vpliv na zdravje pa že desetletja buri duhove. Hvaljena je zaradi svojih pozitivnih lastnosti, mnogi pa njeno pripravo in uživanje smatrajo za nepogrešljiv dnevni ritual. O povezavi med kavo in zdravjem razmišljajo že skoraj pol tisočletja, v tem času pa so jo hvalili kot zdravilo in obsojali kot strup. Po svetu se dnevno popije več kot 2,25 milijarde skodelic kave, 25 milijonov malih proizvajalcev pa se preživlja s pridelavo kave. Seveda je kava zelo priljubljena tudi v Sloveniji, saj naj bi pri nas letno porabili kar 9,83 kg kave na prebivalca, v svetovnem merilu pa smo na 14. mestu po količini popite kave.

Vpliv kave na zdravje srca in ožilja so proučevali v številnih obsežnih raziskavah. Nedavne ugotovitve kažejo, da lahko zmerno uživanje kave nudi zaščitne učinke pred srčno-žilnimi boleznimi, čeprav obstajajo velike individualne razlike v odzivih glede na genetske dejavnike, presnovo kofeina in drugih sestavin v kavi ter morebitne pridružene bolezni.

Pred dvema letoma so objavili izsledke velike raziskave, ki je pokazala, da je uživanje 2–3 skodelic kave na dan – mlete, instant ali brezkofeinske – povezano z znatnim zmanjšanjem umrljivosti zaradi srčno-žilnih bolezni in splošne umrljivosti. S pitjem mlete in instant kave se je zmanjšala tudi pojavnost aritmij, česar pa pri brezkofeinski kavi niso opazili. Podobno je druga raziskava pokazala, da je redno uživanje 3–5 skodelic kave na dan zmanjšalo tveganje za koronarno srčno bolezen.

Večina ljudi je prepričanih, da pitje kave zvišuje krvni tlak. Kofein, glavna aktivna spojina v kavi, lahko močno zviša krvni tlak, zlasti pri posameznikih, ki niso vajeni njegovih učinkov. Vendar pa dolgoročne študije kažejo, da redno uživanje kave pri večini ljudi ne poveča bistveno tveganja za hipertenzijo. Izkazalo se je namreč, da ena do dve skodelici kave dnevno ne povzročata zvišanega krvnega tlaka, še več – izkazalo se je celo, da je redno uživanje treh ali več skodelic kave na dan povezano s postopnim zmanjšanjem tveganja za klinično hipertenzijo.

Splošno prepričanje je tudi, da pitje kave povzroča motnje srčnega ritma. A podatki iz raziskav ne kažejo povezave med uživanjem kave in povečanim tveganjem za atrijsko fibrilacijo ali ventrikularne aritmije. Izkazalo se je, da redno pitje kave pravzaprav zmanjšuje nevarnost motenj srčnega ritma kot so atrijska fibrilacija, supra-ventrikularna tahikardija in ventrikularna tahikardija. Dokazano je bilo, da uživanje kave v blagi do zmerni količini (1–7 skodelic na teden) znatno zmanjša pojavnost atrijske fibrilacije, vsaka dodatna skodelica kave dnevno pa zmanjša pojavnost aritmije za 3%! Kljub temu lahko posamezniki z znanimi motnjami ritma občutijo poslabšanje simptomov in morajo spremljati svoj odziv.

Pitje kave ima ugoden vpliv tudi pri sladkorni bolezni. Izkazalo se je, da se z vsako popito skodelico kave tveganje za razvoj sladkorne bolezni zmanjša za približno 10 %. Ta ugodni učinek pa se močno zmanjša, če kavi dodamo čajno žličko sladkorja ali umetno sladilo (učinka niso ugotovili pri dodatku smetane).

Nekoliko drugače pa je pri vplivu pitja kave na krvne maščobe. Že zgodnja opažanja so namigovala, da je uživanje kave povezano z višjimi ravni holesterola v serumu. Nadalje raziskave pa so pokazale, da ima pri tem pomembno vlogo način priprave kave. Nefiltrirana kava vsebuje dva diterpena, kafestol in kahweol, za katera je znano, da zvišujeta holesterol v serumu. Te snovi se odstranijo, ko kava med postopkom kuhanja prehaja skozi filter. Tako pri kuhanju kave (npr. turška, grška in francoski stiskalnici) nastane kava z visokimi količinami kafestola in kahweola, medtem ko espresso in moka vsebujejo vmesne količine. Kava s kapljičnim filtriranjem, filtrirana skozi papir, percolatorska in instant kava pa vsebujejo le zanemarljive količine teh diterpenov. Tako filtrirana kava ne zviša ravni holesterola v serumu v primerjavi z nepitjem kave.

Nasprotno pa so rezultati randomiziranih preskušanj pokazali, da je visoka poraba nefiltrirane kave (mediana šest skodelic na dan) zvišala raven LDL holesterola za 0,39 mmol/L v primerjavi s filtrirano kavo. Tudi pri pitju espressa se glede na vsebnost diterpenov pričakuje zmerno zvišanje serumskega holesterola. Izkazalo se je, da dve ali več skodelic espressa dnevno, v primerjavi z nepitjem kave, zviša raven LDL holesterola pri moških za 0,11 mmol/L in pri ženskah za 0,25 mmol/L.

Kava je lahko del zdravega življenjskega sloga, če jo uživamo zmerno, redno in prilagojeno individualnim potrebam. Na to opozarjata tudi mednarodni strokovni združenji, kot sta npr. American Heart Association in European Society of Cardiology, ki poudarjata, da je zmerno pitje kave (do 3–4 skodelice dnevno) varno za večino ljudi in lahko celo zmanjša tveganje za srčno-žilne bolezni. Vendar pa opozarjata, da morajo posamezniki s težavami s spanjem, anksioznostjo ali aritmijami ustrezno prilagoditi vnos kofeina.



Nobelova nagrada za medicino 2025 za odkritja na področju periferne imunske tolerance

Brin Najžer

Za odkritja povezana s perifernim imunskim sistemom in njegovim delovanjem so Nobelovo nagrado za medicino ali fiziologijo leta 2025 prejeli Mary E. Brunkow, Fred Ramsdell in Shimon Sakaguchi.

Naš imunski sistem na vsak dan zaščiti pred nešteti različnimi mikrobi, ki poskušajo vstopiti v naše telo. Ti vsiljivci vsi izgledajo drugače, in številni med njimi so razvili podobnosti s človeškimi celicami, kot obliko kamuflaže. Kako torej naš imunski sistem ugotovi, kaj naj napade in kaj naj brani? Človeški imunski sistem je izjemno močan, vendar potrebuje jasna navodila, sicer lahko začne napadati naše lastne organe. Ta navodila imenujemo periferna imunska toleranca, ki preprečuje, da bi imunski sistem škodil telesu. Za odkritja povezana s perifernim imunskim sistemom in njegovim delovanjem so Nobelovo nagrado za medicino ali fiziologijo leta 2025 prejeli Mary E. Brunkow, Fred Ramsdell in Shimon Sakaguchi.

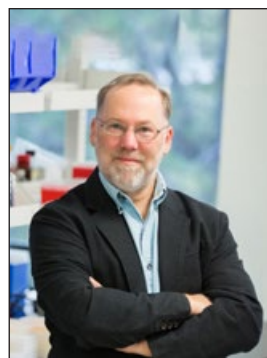
Imunski sistem predstavlja enega izmed naravnih čudes evolucije. Glavno vlogo v tem sistemu igrajo celice T. Poznamo dve vrsti celic T, celice T pomagalke in celice T ubijalke. Pomagalke stalno pregledujejo telo in ob odkritju mikrobov opozorijo druge imunske celice na napad. Ubijalke pa uničijo okužene ali rakave celice. Vse te celice imajo na svoji površini posebne receptorje, ki omogočajo prepoznavanje tujkov. Ti receptorji so različni, saj so sestavljeni iz naključno združenih genov, kar omogoča telesu, da prepozna več kot 10^{15} različnih receptorjev. Veliko število celic T zagotavlja, da jih je v vsakem trenutku na voljo dovolj, da zaznajo in napadejo mikrobe. A njihovo veliko število in število raznolikih receptorjev pomeni, da bo po določenem času telo začelo proizvajati celice z receptorji, ki lahko napadejo lastne organe.

Znanstveniki so dolgo verjeli, da imunske celice dosežejo svojo zrelost skozi proces, imenovan centralna imunska toleranca. Ta postopek poteka v priželjcu, kjer morajo celice T skozi neke vrste preizkus, ki izloči tiste, ki bi lahko napadle telesu lastne celice. Nekateri znanstveniki so domnevali, da mora obstajati še en mehanizem, ki bi preprečil napad ubijalk na telo, a njihove raziskave takšnega mehanizma niso odkrile.

Eden izmed teh znanstvenikov, ki so nasprotovali prevladujoči hipotezi o delovanju imunskega sistema je bil Shimon Sakaguchi. Na začetku 80. let prejšnjega stoletja je izvedel raziskavo, ki je pokazala, da mora imunski sistem imeti posebne „varnostne straže“, ki uravnavajo druge T celice. Sakaguchi je izoliral celice T v genetsko identičnih miših in jih nato vbrizgal v miši brez priželjca. Kljub



Mary Brunkow



Fred Ramsdell



Shimon Sakaguchi

temu, da naj brez njega miši ne bi mogle imeti imunskega sistema, so se v njih pojavile celice T, ki so jih zaščitile pred avto imunimi boleznimi. Na ta način je v svojih poskusih je odkril novo vrsto T celic, ki so uravnale imunski odgovor in preprečevale napade na lastna telesna tkiva. A kakšne vrste celice naj bi to bile? Znanstveniki celice T ločujejo glede na to, kakšni proteini se nahajajo na njihovi površini. Pomagalke nosijo protein CD4, ubijalke pa CD8. Novo odkrite celice so imele na površini proteina CD4 in CD25, zaradi česar so jih poimenovali regulatorne T celice. Sakaguchi je svoja odkritja objavil v 90. letih, a njegova dognanja mnogih niso prepričala. Potrebni so bili več dokazov.

Zgodba o drugem delu dokazov o regulatornih T celicah se je začela v 40. letih v jedrskem laboratoriju Oak Ridge, kjer so znanstveniki razvijali atomsko bombo. Za raziskovanje vplivov radioaktivnega sevanja so uporabljali laboratorijske miši. Nekatere izmed njih so se nepričakovano rodile z luskasto in razpokano kožo in prevelikimi organi, in so poginile po le nekaj tednih. Ta bolezen, ki se je pojavljala samo v moških miših, je po naključju kasneje pomagala pri razumevanju delovanja imunskega sistema. Raziskovalci so že takrat domnevali, da je bolezen na nek način povezana z kromosomom X, ki ga imajo moški sesalci, a genetska znanost je bila takrat še v povojih. Šele v 90. letih, ko se je molekularna znanost razvila, so znanstveniki lahko odkrili, da je bil vzrok takšnega stanja miši to, da so njihove organe napadale lastne celice T. Mutacija, ki jo je povzročilo sevanje, je torej pripeljala do napake v delovanju imunskega sistema.

Dva izmed raziskovalcev, ki jih je ta tema pritegnila sta bila Mary Brunkow in Fred Ramsdell. Sredi 90. let sta delala v farmacevtskem podjetju, ki je razvijalo zdravila za avto imune bolezni. Da bi bolje

razumela delovanje imunskega sistema sta začela raziskovati primer mutiranih miši. Danes lahko znanstveniki razkrijejo celotni mišji genom in najdejo mutiran gen v nekaj dneh. V tistih časi, pa je bil takšen proces podoben iskanju šivanke v kopici sena saj je DNK, ki tvori kromosom X v miših, sestavljena iz približno 170 milijonov baznih parov nukleotidov.

Po več letih iskanja sta odkrila, da mutacija prizadene gen iz skupine FOX genov, ki sta ga zato poimenovala Foxp3. Med raziskovanjem tega gena sta slutila, da bi lahko bil povezan z redko avto imuno boleznijo IPEX, ki ga prav tako povzroča mutacija na X kromosomu. S pomočjo pediatrov s celega sveta, ki so pridobili vzorce fantov, ki so to bolezen imeli, sta potrdila da gre za človeško obliko mišje bolezni, ii hrkati potrdila prisotnost škodljivih mutacij na genu Foxp3 pri ljudeh. Foxp3, ki je ključen za razvoj regulatornih T celic. Kasneje so raziskave pokazale, da so mutacije v tem genu odgovorne za bolezen IPEX pri ljudeh, ki je človeška različica mišje bolezni. Svoja odkritja sta objavila leta 2001 in s tem odprla nove možnosti za razumevanje avtoimunskih bolezni.

Dve leti kasneje je Sakaguchi, na podlagi študije, ki sta jo objavila Brunkow in Ramsdell, lahko dokazal, da gen Foxp3 nadzoruje razvoj regulatornih celic T. Te celice preprečujejo, da bi druge celice T pomotoma napadle lastno telo, kar je pomemben del procesa periferne imunske tolerance. Regulatorne celice T prav tako umirjajo imunski sistem po tem, ko ta uniči napadalca, da ne bi še naprej deloval s polno paro.

Nadaljnje raziskave so odprle možnosti za nove terapevtske pristope, kot so uporaba interleukina-2, ki spodbuja rast regulatornih T celic, ali pa izločanje teh celic iz pacientovega telesa, njihova razmnožitev v laboratoriju in vračanje v telo, da bi zmanjšali imunske odzive pri avtoimunskih boleznih ali po presaditvah organov. Z odkritjem regulatornih T celic so Brunkow, Ramsdell in Sakaguchi pripomogli k razumevanju, kako imunski sistem uravnava svoje delovanje, ter odprli vrata za številne potencialne medicinske terapije, ki bodo izboljšale kakovost življenja mnogih ljudi.

Vir: <https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/2025/press-release/>
Copyright © KI. Nobel Foundation archive.

PREHRANA ZA SRCE

Ples in klinična prehrana – preventiva in rehabilitacija

Nada Rotovnik Kozjek

Ples je ena najbolj celostnih oblik telesne dejavnosti, saj povezuje gibanje, glasbo, čustva in socialne interakcije. Gre za kompleksno obliko telesne aktivnosti, ki združuje motorične, kognitivne, čustvene in socialne komponente.

Kdaj ste nazadnje zaplesali?

Ples ima še dodatno noto. Težko boste srečali tekača, kolesarja, nogometaša, ki vam bo rekel, da je čisto "nor" na šport. Pri plesu se to lahko zgodi; če se vrtimo v plesnih krogih, lahko srečamo posameznike, ki so plesu popolnoma predani. Pa niso bili profesionalni plesalci; enostavno radi plešejo. Takrat pozabijo na vse zdravstvene težave, bolečine v hrbtu in kolenih čudežno izginejo, ko zaigra njihova plesna glasba. Še več, izvežbani plesalci nadzorujejo tudi intenzivnost in hitrost plesnega ritma; glede na svoje počutje in dnevno formo.

Plesni mojstri so velikokrat moški in ples v paru je šport, kjer moški vodi, ženska pa naj bi mu sledila. V nasprotnem primeru se lahko hitro lahko razvijejo problemi s plesnimi koraki, sta pa obe vlogi enako zahtevni. Zato je ples še dodatno zanimiva telovadba z možgani in čustvi. Kar seveda zahteva dodatno energijo! Vendar, če boste naredili anketo v plesnih šolah za odrasle, pobudnice za vpis na plesni tečaj so praviloma ženske! Zato je ples tudi telesna dejavnost, ki omogoča širše vključevanje žensk, kar bi sicer težko trdili za druge telesne dejavnosti.

Ples kot zdravstvena intervencija

Verjetno ste že slišali, da ples predstavlja izjemno učinkovito vadbo možganov, kar pripomore k preventivi demence in morebiti celo k blaženju simptomov zgodnje demence.

Ugodni zdravstveni učinki plesa pa so veliko širši, zato se v zadnjih letih plesne aktivnosti vse pogosteje uveljavljajo kot del celostnega zdravstvenega pristopa, zlasti v preventivnih in rehabilitacijskih programih za starejše in bolnike s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi.

V kliničnem kontekstu ples, kot del celostnega pristopa pri različnih bolezenskih stanjih, deluje kot izjemno učinkovita multisistemska intervencija, ki ugodno vpliva na mišično-skeletni, srčno-žilni, presnovni, imunski in živčni sistem.

Ples kot vadba

Redna plesna aktivnost dokazano izboljšuje srčno-žilno funkcijo, aerobno zmogljivost, mišično moč, ravnotežje in kognitivne sposobnosti. Pri bolnikih s srčno-žilnimi obolenji (npr. po miokardnem infarktu, pri hipertenziji ali srčnem popuščanju) zmerno intenziven ples (60–70 % maksimalne srčne frekvence) izboljšuje

aerobno zmogljivost, diastolično funkcijo in endotelijsko odzivnost, obenem pa zmanjšuje anksioznost in depresivnost.

Podobno se pozitivni učinki opažajo pri onkoloških in nevroloških bolnikih, kjer ples podpira regeneracijo mišic, propriocepcijo in samopodobo.

Raziskave prav tako nakazujejo, da potrjujejo, da ples učinkovito zmanjšuje tveganje za sarkopenijo, osteoporozo, depresijo in kognitivni upad.

Prehranska podpora pri plesu

V več prispevkih smo že razložili, da je vsaka vadba brez ustrezne prehranske podpore manj učinkovita, ali pa celo škodljiva. Tako je tudi pri plesu. Zato prehransko strategija, ki zagotavlja zadosti energije, posameznih hranil in tekočine, glede na intenzivnost, tip in obseg plesne dejavnosti, omogoči tudi optimalne zdravstvene učinke. Iz klinične prakse vemo, da so ambiciozni in profesionalni plesalci, tako moški kot ženske, zelo ogroženi za razvoj sindroma REDs, ki je oblika energijske podhranjenosti in praviloma povzročen z dolgotrajnim prenizkim vnosom ogljikovih hidratov. Ta sindrom zlasti ogroža odrasčajoče plesalce in vodi v številne zdravstvene težave, od stresnih zlomov stopalnih kosti, poškodb sklepov do razvoja depresivne simptomatike in motenj hranjenja. Podobno se na drugi strani spektra lahko zgodi starostnikom in bolnikom, ki so zaradi že nastavljenih motenj presnove ob staranju in kroničnih boleznih, prav tako bolj rizične skupine za razvoj motenj prehranskega stanja. Zato brez primerne prehrane ob plesnih dejavnostih ne dosežemo telesnih, kognitivnih, psihičnih in drugih učinkov vadbe. V prehranskem smislu je preventiva usmerjena v presnovno stabilnost z zagotavljanjem ustreznih energijskih vosov, primerno hidracijo in hranili, ki omogočajo ohranjanje mišične mase. Ustrezna prehrana podpira tudi funkcijo mitohondrijev, naših energetskih tovarn, ki se z leti kvarijo, zaščito živčnega sistema in zdravje žil, kar povečuje učinkovitost plesne vadbe v zdravstveni preventivni in njenemu vključevanju v celostne pristope k zdravljenju različnih bolezenskih stanj.

Osnovna priporočila za prehrano

Tako kot pri vsaki drugi telesni dejavnosti, je za učinke plesne vadbe najprej potrebna urejena vsakodnevna prehrana. Nobenih diet, če ni specifične zdravstvene indikacije, nobenih dopolnil, le športno pijačo, če je plesna vadba bolj naporna in traja dlje časa. Nič ne boste zgrešili, če sledite prehrani mediteranskega tipa, ki jo seveda prilagodite zmogljivosti vaših prebavil. Prav tako je dobro, da ne odhajate na plesno vadbo z polnim želodcem. Bodite dobro hidrirani in imejte s seboj kakšen energijski prigrizek. Športna pijača je zelo dobra rešitev.

Dodaten energijski vnos je seveda odvisen od količine in intenzivnosti plesa ter malo manj od pogostosti vadbe. Tisti, ki redno plešejo, bodo to dosegli z dodatnim vnosom 1-2 g ogljikovih hidratov kilogram telesne mase na dan, ko vadijo. Poleg višje količine ogljikovih hidratov, je potrebno zvišati tudi vnos beljakovin. Potrebe po njih so že povišane pri zdravih starostnikih, kadar pa imajo ti še kakšno kronično bolezen ali težave s prebavili zaradi srčnega popuščanja, pa lahko pridemo do dnevnih vnosov 1,5g/kg telesne mase na dan ali še več. Zato je pri kroničnih bolnikih smislen pregled pri kvalificiranemu dietetiku.

Za uspeh plesne vadbe je seveda potreben tudi zadosten vnos vitamina D in železa. Zato je smiselno te vrednosti preveriti z krvnimi preiskavami in v primeru njihovega pomanjkanja to



Leta niso ovira

tudi zdraviti. Potrebe po večini ostalih mikrohranil (vitamine, razne antioksidante itd.) pa praviloma pokrijemo s hrano, če je ta kakovostna, mešana in jo uživamo v rednih obrokih.

Zaključek

Ples in klinična prehrana skupaj tvorita učinkovit preventivno-rehabilitacijski pristop, ki omogoča ohranjanje telesne, zlasti mišične, presnovne in kognitivne funkcionalnosti ter zmanjšuje tveganje za zaplete pri kroničnih bolnikih. Kombinacija plesne dejavnosti in ustrezne prehranske strategije prispeva k boljši kakovosti življenja, preprečuje demenco in izboljša zdravje žil in srca, izboljša nevroloških funkcij ter pripelje k psihični in emocionalni stabilnosti, zato si zasluži mesto v sodobni personalizirani medicini. ♥

ZA SRCE

Kalkulator kajenja

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

Vabljeni, da izpolnite obrazec in si izračunate:

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

**NIKOLI NI PREPOZNO
ZA PRENEHANJE KAJENJA.**

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

Prehrana za močne kosti in lahke plesne korake

Mia Majerr

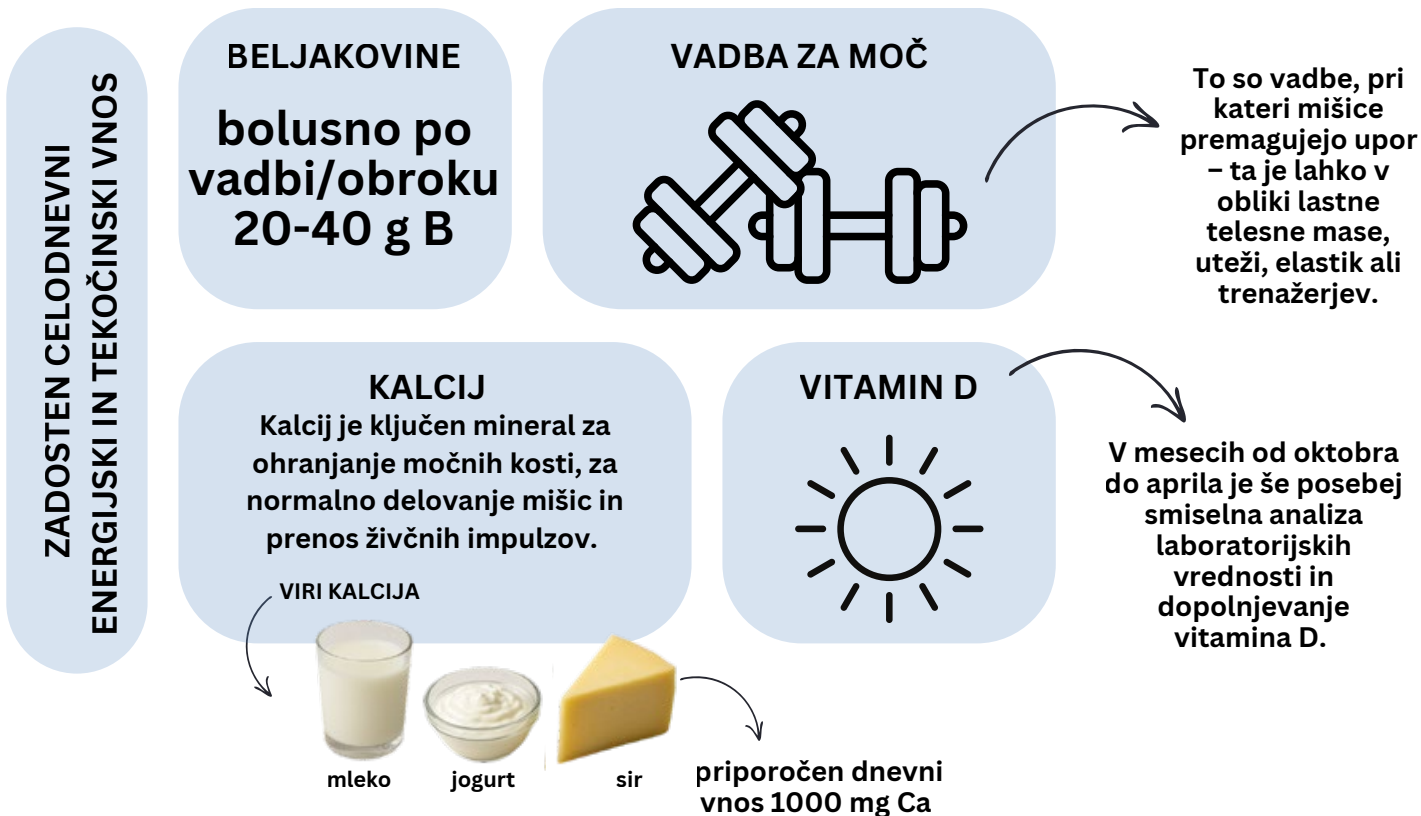
Ples je prijetna telesna dejavnost, ki ugodno vpliva na mišično-skeletni, srčno-žilni, presnovni, imunski in živčni sistem. Za zagotavljanje optimalnih zdravstvenih učinkov in ohranjanje mišične mase je potrebna prehranska strategija, ki zadosti našim celodnevnim energijskim potrebam, potrebam po hranilih in tekočini. Ohranjanje mišične mase ni pomembno le za moč in gibljivost, temveč tudi za zdravje naših kosti. Mišice in kosti delujejo kot povezan sistem – kadar mišice delajo, pošiljajo kostem mehanske in kemične signale, ki spodbujajo njihovo rast in obnovo. Redno gibanje, zlasti aktivnosti, ki vključujejo lastno telesno maso, kot so ples, hoja, tek ali lahke vaje za moč, delujejo kot terapija za mišično-kostni sistem.

Zdravje kosti pogosto vzamemo za samoumevno – vse do trenutka, ko se pojavijo bolečine, zmanjšana gibljivost ali celo zlomi. Da bi plesne korake ohranili lahkotne, kosti pa trdne, je nujno poskrbeti za ustrezno prehransko podporo.

Redni obroki z zadostnim vnosom ogljikovih hidratov in beljakovin preprečujejo izgubo kostne mase, zlasti pri starejših in aktivnih posameznikih. Potrebe po beljakovinah so pri zdravih starostnikih že naravno povišane, ob prisotnosti kroničnih bolezni ali prebavnih težav, povezanih s srčnim popuščanjem, pa se lahko priporočeni dnevni vnosi povečajo na 1,5 g/kg telesne mase ali celo več.

Ustrezna preskrbljenost s kalcijem je še posebej pomembna starejših odraslih, ko se kostna gostota začne zniževati. Najboljši viri kalcija so mleko in mlečni izdelki (sir, jogurt) in sardine. Vitamin D je ključen za učinkovito absorpcijo in vgradnjo kalcija v kosti. Vitamin D se v koži tvori ob izpostavljenosti sončni svetlobi, pri čemer že 15-minutna dnevna izpostavljenost rok in obraza zadostuje za potrebe med pomladjo in jesenjo, medtem ko je sinteza v zimskih mesecih nezadostna in svetujemo dopolnjevanje vitamina D.

POPOLN RECEPT ZA ZDRAVE KOSTI



Legenda:

B-beljakovine, TM-telesna masa

Slike so ustvarjene z umetno inteligenco, ChatGPT.

Zapleši z mano

Petra Zaletel

Ples je ena najlepših oblik gibanja, ki združuje umetnost, šport in rekreacijo. Že od nekdaj je bil ples del človeškega izražanja, kulture in druženja. Danes pa postaja vse bolj priljubljen tudi kot oblika rekreacije, ki je dostopna vsem generacijam, še posebej starejšim. V tem članku bomo raziskali zgodovino plesa, njegove številne zvrsti, potrebne pogoje za vadbo ter pozitivne učinke, ki jih ples prinaša starejšim.

Ples kot oblika športne rekreacije za starejše

Ples predstavlja zabavno in družabno telesno dejavnost, ki s svojim širokim gibalnim repertoarjem razvija vrsto različnih gibalnih sposobnosti, poleg tega izboljšuje telesno samopodobo, samozavedanje, lajša telesne napetosti, tesnobe in agresije, zmanjšuje kognitivno in kinestetično zmedenost.

Zgodovina plesa – od ritualov do športne rekreacije

Ples ima dolgo in bogato zgodovino, ki sega tisočletja nazaj. Prvotno so ljudje plesali kot del obredov, praznovanj in družabnih dogodkov. V starodavnem Egiptu in Grčiji je bil ples tesno povezan z religijo in umetnostjo, medtem ko so srednjeveške evropske dvorane gostile prve plesne dogodke, ki so se razvili v družabne plesne, kot jih poznamo danes.

V Sloveniji ima ples prav tako dolgo tradicijo. Ljudski plesi, kot so polka, valček, zibšnrit, štajeriš in drugi, so že stoletja del naše kulturne dediščine. V 20. stoletju so se razvili družabni plesi, v zadnjih desetletjih pa vse bolj tudi moderne plesne zvrsti, salsa, swing, in celo plesne vadbe, kot sta zumba in druge oblike plesne aerobike.

Raznolikost plesnih zvrsti za vsak okus

Ples delimo na več različnih plesnih zvrsti, od družabnih plesov, kjer plešejo pari, do modernih tekmovalnih plesov, ki so tudi zaradi popularne glasbe predvsem zanimivi za mlajšo populacijo (hip hop, jazz, breakdance, sodobni ples ...), predvsem za mlajšo populacijo pa so bolj zanimivi otroški plesi, za starejšo pa ljudski plesi. Nekateri plesi so bolj »umetniške« narave (balet, sodobni ples, jazz, modern), drugi bolj družabne (plesi v paru, ljudski in otroški plesi), nekateri pa so zaradi visokih obremenitev, trenažnega procesa in sistema tekmovalni bolj »športne« narave (rokenrol, hip hop).

Obstaja torej veliko različnih plesnih zvrsti, tako lahko vsak

najde nekaj zase. Družabne plesne delimo na latinsko-ameriške (samba, ča-ča, rumba, džajv) in standardne plesne (hitri in počasni valček, hitri in počasni fokstrot ter tango) ter ostale družabne plesne, ki se plešejo v paru (techno-swing, rokenrol...). Priljubljeni so med pari, ki uživajo v skladnem gibanju v dvoje. Moderni plesni slogi, kot so salsa, bachata ali swing, pa ponujajo sproščeno in energično vzdušje, ki je še posebej privlačno za rekreativne plesalce.

Za starejše so primerne tudi tako imenovane skupinske plesne vadbe, kot je na primer zumba, kjer se na plesni način gibanja z uporabo nekaterih enostavnih korakov in njihovega povezovanja ob glasbi vadeče pripelje do ciljnega srčnega utripa, ki ga zadrži 10 – 30 minut in tako dosežejo aerobno vadbo za zdravo srce. Poleg tega so vedno bolj priljubljene tudi različne plesne delavnice, kjer se učijo osnov plesne tehnike in koreografij, kar spodbuja tudi kognitivne sposobnosti, ki s starostjo upadajo.

Pozitivni učinki plesa za starejšo populacijo

Mnoge raziskave so pokazale, da sta tako telesna dejavnost kot tudi šport pomembna dejavnika za kakovostno življenje. Znano je, da lahko redna telesna dejavnost zmanjša splošno umrljivost svetovne populacije in poveča kakovost življenja splošni populaciji ter ljudem s kroničnimi obolenji, kot so srčno-žilne bolezni, pljučne bolezni, bolezni kosti idr. Dokazano je tudi, da je telesna dejavnost koristna za vzdrževanje zdrave telesne teže, ohranjanje ali razvoj gibalnih sposobnosti, prav tako tudi prispeva k dobremu počutju posameznika in vpliva na družbeno povezanost. Predvsem pa je redna telesna dejavnost bistvenega pomena za zdravo rast in razvoj otrok.

Ples ni zgolj zabava, temveč tudi izjemno koristna aktivnost za zdravje in dobro počutje. Med plesom se krepijo srčno-žilni sistem, mišice in sklepi, kar pripomore k boljši telesni pripravljenosti. Poleg tega ples izboljšuje ravnotežje in koordinacijo, kar je





UNIVERZITETNO PRVENSTVO V DRUŽABNIH PLESIH

še posebej pomembno za preprečevanje padcev pri starejših. Ples ima tudi številne pozitivne psihološke učinke. Glasba in ritmično gibanje izboljšujeta razpoloženje ter zmanjšujeta stres in tesnobo. Še posebej pomemben je družabni vidik plesa – srečevanje z ljudmi, sklepanje novih prijateljstev in občutek pripadnosti skupini.

Ples je torej odličen način za izboljšanje ne samo telesne pripravljenosti, ampak tudi za razvijanje socialnih veščin in posledično izboljšanje mentalnega zdravja. Takšna oblika rekreacije ne zahteva veliko opreme in je primerna za ljudi vseh starosti. Zagotavlja vadbo, ki pozitivno vpliva na človekovo telesno pripravljenost in ki ima v povprečju nižji delež poškodb v primerjavi z drugimi športi.

Udeleževanje v različnih plesnih dejavnostih pomembno vpliva na posameznikovo čustveno in socialno stanje, saj ponuja edinstvene priložnosti za izražanje čustev, občutkov in misli. Ples kot oblika telesne dejavnosti in umetnosti včasih presega zgolj izvajanje korakov, saj pogosto predstavlja sredstvo za izražanje notranjih občutkov in čustev skozi spontanost v gibanju ob glasbi.



Sodelovanje pri plesu omogoča posamezniku svobodno izražanje čustev, tudi tistih, ki jih je težko ubesediti. Občutek harmonije z gibi in zvoki spodbuja čustveno zavedanje, pomaga posameznikom pri boljšem razumevanju njihovih občutkov in odzivov. Plesne dejavnosti spodbujajo razvoj samoregulacije, saj se udeleženci naučijo nadzorovati svoja čustva med gibi in izražanjem, kar je lahko še posebej koristno v stresnih situacijah ali čustveno napetih trenutkih.

Ritmične dejavnosti izboljšujejo gibalne sposobnosti in tudi pomembno prispevajo k socialnemu razvoju, saj vadeči ob gibanju v paru doživljajo povezanost, hkrati pa razvijajo tudi socialne spretnosti, kot sta sodelovanje in empatija. Obenem se ob ritmičnih dejavnostih krepi pozitivno razpoloženje vadečih, saj se je plesna vadba izkazala za učinkovitejšo od drugih telesnih dejavnosti pri zmanjševanju stresa, anksioznosti in čustvenih stisk. Ples torej ne prinaša le veselja v trenutku, temveč tudi dolgoročnejšo čustveno blagostanje; glasba in ritem imata namreč pomirjujoč učinek, zmanjšujeta tesnobo in stres ter hkrati spodbujata dobro počutje.

Raziskave so se osredotočile tudi na kognitivne koristi plesa. Pri starejših, ki se ukvarjajo s plesom, so opazili počasnejši upad kognitivnih sposobnosti in izboljšano delovanje spomina. Ritmični gibi, ki jih ples zahteva, aktivirajo možganske centre za koordinacijo in ustvarjalnost, kar prispeva k boljši možganski plastičnosti.

Dodatno pa ples dokazano zmanjšuje občutek osamljenosti in depresije. Družabni vidik plesa (kot so plesne delavnice ali dogodki) omogoča starejšim, da navezujejo nove stike in ohranjajo aktivno socialno življenje, kar je ključno za njihovo čustveno dobro počutje.

Oprema in vadbeni prostori: kaj potrebujete za začetek?

Za ples ne potrebujete veliko. Prvi korak so udobna obutev in oblačila, ki omogočajo prosto gibanje. Za družabne plesse so priporočljivi plesni čevlji z neдрsečim podplatom, medtem ko so za plesne vadbe, kot je zumba, dovolj športni copati.

Vadbeni prostori so običajno plesni studii, športne dvorane ali kulturni domovi, kjer so tla prilagojena plesnim vajam. Nekatere plesne šole ponujajo tudi posebne programe za starejše, ki so prilagojeni njihovim željam in sposobnostim.

Ples kot popolna dejavnost za starejše

Za starejše je ples idealna oblika rekreacije, saj ne zahteva posebne telesne pripravljenosti in se lahko prilagaja posameznikovim zmožnostim. Družabni plesi, kot sta valček ali foxtrot, so mirnejši in manj obremenjujoči za sklepe, medtem ko skupinske plesne vadbe in plesna aerobika ponujajo bolj dinamično vadbo z enostavnimi plesnimi koraki.

Plesne delavnice za starejše pogosto vključujejo tudi elemente rehabilitacije, kot so vaje za ravnotežje in raztezanje, kar dodatno pripomore k zdravju. Ples je torej več kot le šport – je način življenja, ki združuje gibanje, druženje in veselje.

Nikoli ni prepozno, da začnete plesati. Ples je univerzalna dejavnost, ki prinaša veselje, zdravje in družabnost. Če ste starejši in iščete prijeten način, kako ostati aktivni, je ples zagotovo prava izbira. Ne glede na to, ali se odločite za družabne plesse, plesni fitnes ali preprosto zaplešete doma ob vaši najljubši glasbi – vaša telo in duša vam bosta hvaležna. ♥

Zapomnite si: življenje je lepše, ko plešete!

Foto: Zoran Kljun, Plesna šola Bolero

Grad Bogenšperk – po sledih Valvasorja

Valentina Vovk

Ko se gozdovi nad Šmartnim pri Litiji poglobijo v tišino in pot zavije na hrib, se pred obiskovalcem odpre pogled na nekaj pravljičnega – bel grad z rdečo streho, kot iz starih zgodb. Bogenšperk ni le eden izmed slovenskih gradov; je prostor, kjer preteklost ne spi, ampak z vsakim korakom šepeta.

Tu se je v 17. stoletju potil, zapisoval, risal in tiskal Janez Vajkard Valvasor, eden največjih slovenskih umov. A grad ni le Valvasor – danes je prostor, kjer zgodovina oživi, kjer otroci tekajo po dvorišču, pari se poročajo v grajski kapeli, obiskovalci pa z razgledne točke lahko gledamo, kako se sonce počasi zliva v doline Dolenjske.

V obsegu znanja in legend: Valvasorjev grad

Grad Bogenšperk je svoje prve zametke dobil že v srednjem veku, današnja podoba pa mu je dal ravno Janez Vajkard Valvasor, ki ga je kupil leta 1672. Ni bil le lastnik – bil je vizionar, ki je v teh zidovih ustvaril lastno tiskarno, laboratorij, bogato knjižnico in grafični kabinet. Prav tu je nastajalo njegovo najznamenitejše delo, *Slava vojvodine Kranjske*, ki danes velja za enega najpomembnejših dokumentov slovenskega kulturnega spomina.

Včasih si človek misli, da so geniji živeli daleč proč, morda v Parizu ali Londonu – pa vendar je en največjih mislecev 17. stoletja

sedel v sobi nad dolensko meglico in beležil vse, od ljudskih šeg do tehničnih izumov, od čudes narave do obrti. Njegova strast do znanja in dokumentiranja sveta se čuti še danes – v vsaki sobi, v vsaki leseni škrinji, v vsakem listu faksimila, razstavljenega na stenah.

Sprehod skozi čas: grajske sobe, razgledi in skrivnosti

Za ogled notranjosti gradu, morate priti v delovnem času, ki je v toplejših mesecih do 16. ure popoldan. Ob sobotah je vodenje po gradu brezplačno, tako da plačate samo vstopnico. Lahko naletite celo na kakšno poroko.

Danes je Bogenšperk urejen v izjemno prijetno grajsko doživetje za vse generacije. Obiskovalec se lahko sprehodi skozi več stalnih razstav, ki nazorno prikazujejo Valvasorjevo življenje, njegovo tiskarno, kartografske dosežke ter življenje graščakov nekoč. Ena izmed posebnosti je črni tiskarski atelje, ki obiskovalca prestavi v čas, ko je tiskanje pomenilo umetnost – z znojem, ročnim trudom



Mogočni dvorec nas pozdravi



Spomenik Valvasorju



Glasbena soba



Kratek opis pred vstopom na posestvo

in vonjem po črnili.

Posebno poglavje je namenjeno tudi legendam in zgodbam iz okolice – ena govori o zakopanem zakladu, druga o belem grajskem duhu, ki ponoči hodi po hodnikih. Otroci lahko rešujejo zabavne izzive, starejši pa se prepustijo počasnemu koraku po grajskem dvorišču, obdanem s cvetjem in razgledi. Ob lepem vremenu se z gradu odpira razgled, ki sega daleč – do zasneženih Kamniško-Savinjskih Alp in celo do Triglava, če je dan posebej jasen.

Popoln izlet za vse letne čase

Do gradu vodi prijetna cesta iz Šmartnega pri Litiji, ob kateri se vijejo mehke dolenske pokrajine – travniki, sadovnjaki in gozdovi, ki vabijo k postanku. Okolica je

idealna za lahek pohod ali družinski izlet. Na voljo je tudi urejeno parkirišče, grajska kavarna pa ponuja topel čaj, domač sok in prigrizke. Kadar grad zaživi v polnosti – ob poletnih dogodkih, koncertih, ustvarjalnih delavnicah ali grajskih porokah – postane prava kulisa za kulturna doživetja, ki presegajo običajno turistično izkušnjo.

Vesetje do raziskovanja preteklosti tukaj ni le za zgodovinske zanesenjake. Bogenšperk zna očarati tudi tiste, ki iščejo mir, navdih ali le drugačen konec tedna. Za otroke pripravijo animacije in kostumirane ogledke, odrasli pa se lahko izgubijo v grajski kapeli, med poslikanimi stropi in šumenjem starih sten.

Zaklad, ki ni zakopan

Grad Bogenšperk je dragulj med slovenskimi izletniškimi točkami – ne zaradi svoje velikosti ali bleščečih zlatih okvirjev, temveč zaradi atmosfere, ki jo ustvarja. Tu zgodovina ni ujeta v vitrine, temveč je živa. Valvasor, čeprav že davno odšel, je tu še vedno nekako doma. Njegov duh se ne kaže v duhovih, temveč v spoštovanju znanja, radovednosti in zgodbe, ki jo grad pripoveduje vsakemu, ki se ustavi in prisluhne.

Če torej iščete kraj, kjer se srečajo kultura, narava in domišljija, potem je Bogenšperk kraj, ki vas ne bo pustil ravnodušnih. Več zanimivih informacij, če se želite na izlet pripraviti, boste našli na njihovi spletni strani: Home - Grad Bogenšperk ♥

Foto: Valentina Vovk



Poročna dvorana



Delovni prostor



Valvasorjev delovni opus je bil izjemen

Posavje in aktualnosti



Nastopajoča v kulturnem programu v Brežicah
(Foto: Ana Kalin)

Člani Podružnice Posavje smo se v petek, 26. 9. 2025, v velikem številu zbrali v Posavskem muzeju Brežice na podružnični proslavi Svetovnega dneva srca. Predsednik podružnice Dražen Levojevič je poleg slavnostnih besed ob prazniku podal tudi pregled stanja na zdravstvenem področju v Posavju. Statistika kaže:

- da imamo daljše bolniške odsotnosti delovno aktivnega prebivalstva od slovenskega povprečja,
 - da je delež oseb, ki jemljejo zdravila zaradi povišanega krvnega tlaka ali sladkorne bolezni, višji od povprečja Slovenije,
 - da je višja tudi stopnja bolnišničnih obravnav zaradi srčne kapi.
- Torej je nadaljnja preventiva nujna za vsakogar. Društvena dejavnost nam na tej poti predstavlja pomembno podporo. V Posavju je bilo na področju zdravstva v zadnjem obdobju uvedenih tudi več dobrih rešitev:
- Zdravstveni domovi v Posavju so bili v letu 2024 vključeni v Dispečersko službo zdravstva. Ta zagotavlja strokovne informacije v nujnih primerih preko klica 112.
 - V letu 2025 je bil uveden program vozila urgentnega zdravnika. To pomeni, da zdravnik odhaja samostojno le na tiste intervencije na terenu, kjer je njegova prisotnost nujno potrebna, in zgolj za čas, ki je potreben.



Pogostitev članov v grajski kleti Brežice
(Foto: Jani Žaren)



Jih poznate? Da!!!!
(Foto: Miran Koritnik)

- Razširjen je bil program farmacevtskega svetovanja. Če morate dnevno jemati večje število zdravil, vas lahko izbrani osebni zdravnik napoti k farmacevtskemu svetovalcu, ki vas seznani z načinom jemanja, s pozitivnimi in tudi verjetnimi neželenimi učinki predpisanih zdravil.
 - V Splošni bolnišnici Brežice je bil vzpostavljen mobilni paliativni tim za pomoč bolnikom in svojcem pri težkih boleznih.
- Predsednik je navedel še vrsto podatkov, ki so dostopni prek informacij Podružnice Posavje.

Sledil je kulturni program flavistke in pevke Vanje Ivanković ob spremljavi pianista Jerneja Šuštaršiča. Prvo skladbo sta izvedla v duetu flavte in klavirja, ostale skladbe pa je pevka občuteno zapela ter za vsak nastop prejela močan aplavz.

Zelo številčni smo bili tudi na vseslovenskem srečanju v Dolenjskih Toplicah 4. oktobra 2025, saj en velik avtobus ni zadostoval za prevoz vseh udeležencev. Ob gostoljubnosti Dolenjcev, lepi krajini, pestri ponudbi dejavnosti, lepem vremenu in srečevanju znancev iz različnih delov Slovenije lahko rečemo le: hvala. Posebna pohvala gre tudi voditeljici prireditve za lepo pripravljeno in tekoče povezovanje. O dogodku naj obširneje poročajo Dolenjci. Mi pa smo bili zelo zadovoljni.



Zbiranje zainteresiranih za določeno aktivnost
v Dolenjskih toplicah (Foto: Jani Žaren)

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je v tem času prek Zooma organiziralo tematske novinarske konference z uglednimi zdravniki, društvi na področju zdravja ter prizadetimi bolniki, z namenom širšega seznanjanja z aktualno problematiko in potrebno preventivo. Naslov *novinarska konferenca* ne pomeni, da je vsebina namenjena zgolj novinarjem. Udeleženos bolnikov in svojcev iz vse Slovenije je še vedno premajhna, čeprav lahko strokovnjake vprašamo tudi o tistem, česar pri svojem zdravniku nismo izvedeli. Zato se odzovimo na ponudbo in izkoristimo tehnične možnosti, ki nam jih nudi elektronska dostopnost. Ura kakovostnih in brezplačnih informacij prek računalnika je priložnost, ki je ne gre zamuditi.

Ko se približujemo zimi, se zdi, da čas prehitro mineva. Naj bo tudi prihodnje leto polno dogodkov in sorazmerno dobrega zdravja za leta naprej. ♥

Franc Černelič



PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO

Dodali smo še en kamenček v zbirko raziskovalnih pohodov

Za naše pohode v sklopu aktivnosti »Z vlakom in peš odkrivamo zanimivosti Dolenjske in Bele krajine« smo si nekako izbrali tretji torek v mesecu in, žal, za tega oktobrskega dne predvidenega pohoda čez Šentrupert na Nebesa nismo mogli realizirati zaradi okrnjenih prevoz na trasi proge od Trebnjega proti Sevnici. Pot nam ostaja »v dobrem«, predvidoma za februar 2026.

Hitro smo našli izhod in se ponovno podali na pohod na Trebni vrh, s startom na železniški postaji Trebnje in se po strmi poti podali proti našemu cilju. V slabi uri hoje smo premagali višinsko razliko malenkost manj kot 300 m in se ob vzponu pošteno preznojili, za kar nam je bilo hvaležno tudi naše srce, nas napolnilo z radostjo in zadovoljstvom in iz nas zvabilo pristen nasmeh na obraze. Zaslužno smo pod kozolčkom na vrhu, namenjenem prav pohodnikom, tu čez gre namreč tudi Jakobova pot, z nahrbtnikov potegnili prigrizke in požirke tekočine, da smo se z obnovljenimi energijami podali v nadaljevanje poti. Spustili smo se v malo nižje ležečo vas Vrhtrebnje, skozi prosojne meglice pogledali v daljavo, poskušali prepoznati gričke na dosegu vidljivosti, se zaustavili ob obeležju 15. poldnevnik, ki poteka ravno skozi to vasico in se s prstnimi dotiki reliefa Slovenije sprehodili po markantnih točkah naše kokoške in se seveda po navidezni črti srečali tudi ostalimi kraji po Sloveniji, skozi katere poteka pričujoči poldnevnik.

Od tu smo nadaljevali v zložnem spustu po gozdnih poteh v smeri proti železniški postaji Ponikve, v krajšem delu poti so nas spremljale in usmerjale smerne table Slovenske pisateljske poti z značilnim peresom, danes že skoraj pozabljenim pisalom ali pa redko dragocenostjo ljubiteljev pisanja na roko.

Zadovoljni in hvaležni dani priložnosti, da nam je, kljub negotovi napovedi, »služilo« vreme, smo v kraju Ponikve vstopili na vlak in se odpeljali v smeri Novega mesta. Še prihodi in odhodi vlakov, ki smo jih uporabili, so bili skladni z voznim redom, torej brez zamud. ♥

Sonja Gobec



Obležje 15. poldnevnik v vasi Vrhtrebnje, kjer smo zbrani na pohodu s Trebnjega čez Trebni vrh do Ponikev doživeli barvitost jesenskega dne, zavito v tančico megle., stalno spremljevalko jesenskih dopoldnevov
(Foto: Marija Novak)

PODRUŽNICA CELJE

S kolesom po poteh gozda in kostanjev Savinjske doline

Ko jemlješ bolezen ali zdravstveno stanje resno, počivaš, telovadiš, jemlješ zdravila, po posegih obiskuješ programe rehabilitacije – a prej pogosto misliš, da se tebi ne more zgoditi nič neprijetnega. Preventiva je »za druge«. Zate, ki si leta vključen v preventivno delo, pa to ne velja, saj se zdi, da že ves čas delaš na sebi. Zato je bilo prijetno, ko sem ponovno začel s kolesarjenjem in rednimi pohodi. Tudi na Celjski grad.

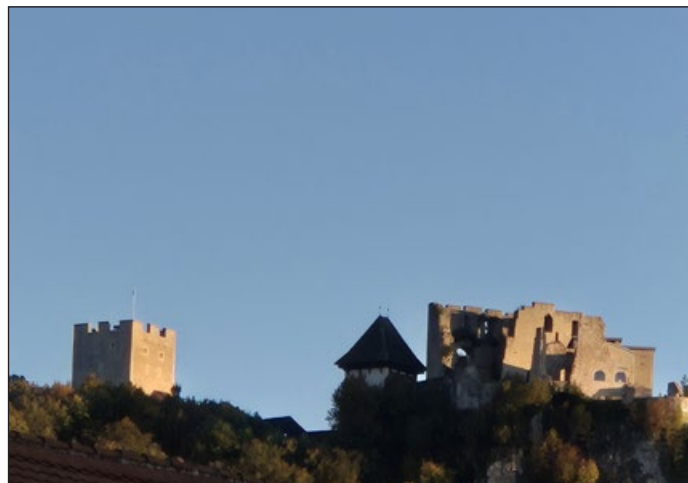
Letos smo malce pomešali datume. Zgodi se, da vedno ne praznujemo prav na sam svetovni dan srca. Pomembno je, da je program izpolnjen, in da so ljudje, člani in sodelavci pripravljeni sodelovati v programih krepitve zdravja.

Letošnji gibalni program je zajemal 25 km kolesarjenja, nabiranje kostanja, morda še kakšne gobe. Zbirno mesto je bilo pri Mercatorju SN. Od doma do tja sem potreboval 15 minut s kolesom. Pri Športni dvorani Zlatorog se nas ni trlo – nekateri so se odpravili s PEŠBusom, drugi s štirikolesniki, najbolj vztrajni pa smo pot nadaljevali s kolesi po vzhodnem delu celjske pokrajine, do našega cilja v gozdu in Ljubečni in na ekološki kmetiji, ki že leta vztraja pri naravni pridelavi. Na koncu se nas je zbralo skoraj sto.

Mi gremo na kolo

Kolo ima dve kolesi – torej dve manj od še vedno preveč priljubljenega prevoznega sredstva, avtomobila. Na cilj nas je kljub lepemu, a hladnemu vremenu prikolesarila le manjšina. Kolesarske steze so na zemljevidih obilnejše kot v resnici, v gozdu pa jih definirajo korenine, praprot, podrta drevesa in kolovozi. Če se hočeš izogniti močvirju, kjer naj bi nekoč živel celo aligator, moraš uporabiti vse čute. Kam je izginil, ne ve nihče. Pravijo, da ga je iz domačega terrarija izpustil kratkotrajni navdušenec, nato pa je dve leti strašil domačine. Kaj je svoboda, vemo – vedno v okviru močnejšega.

Gobe smo sicer poskušali nabrati, a nam je zdrava pamet na-



Grad v soncu (Foto: Janez Tasič)

rekovala, da tistih, ki prehitro spreminjajo svoje karakteristike, ni dobro spravljati v košaro. Nekaj kostanja se je znašlo v malhah, a smo se kmalu raje vrnili v ravnino in proti kmetiji, kjer so nas pričakali štirikolesniki in »dvonogaši«.

Kolo je zdravo za telo

Kolesarjenje je še posebej primerno za ljudi s prekomerno telesno težo, ki se težje premikajo iz kraja v kraj, saj jim gibanje olajša. Razbremenjeni sklepi, olajša delo mišicam in srcu, izboljša mobilnost in orientacijo. Ugodno deluje na srce in ožilje, poveča porabo sladkorja v krvi in ga s tem zniža, zmanjša količino maščob in holesterola, poveča pretok kisika v pljučih, okrepi imunsko odpornost, hormonsko aktivnost, koncentracijo in budnost. Torej kolesarjenje ugodno vpliva tako na srce in ožilje kot tudi na možgane.



Korenine so izziv
(Foto: Janez Tasič)



Kostanj – nekoliko drugače
(Foto: Janez Tasič)



Ansambel Sončnice
(Foto: LF)

Kaj pa možgani?

Prenosi signalov v možganih so pogojeni z anatomskimi strukturami, ki so genetsko določene, a se aktivirajo tudi z uporabo. V možganih se prek ponsa vključujejo kompleksni sistemi, ki povezujejo misli, vid, sluh, dotik, vonj – vsa čutila. Organizem nato poda usklajen odgovor. Takšna obremenitev tako predstavlja idealno obliko aktivacije celotnega organizma na fizičnem in duševnem nivoju.

Kaj pa hoja?

Če se sprehajamo po urejenih poteh, eden za drugim, to ne predstavlja posebnega napredka. Koristi sprostitvi, ožilju, srcu in sklepom, a ne daje kakovostnega izziva. Raje izberimo nekonvencionalne poti, kjer nam bodo korenine prekrizale pot in bomo lovili ravnotežje, si pomagali s palicami, se oprijemali vej ali borovničevega grmovja.

Tam je koordinacija mnogo večja, še posebej v gozdu, ki ima svojo dodano vrednost. Gozd nam ponuja nove dražljaje: pogled v tla, v korenine, v nebo, kjer skozi liste pronica sonce; šumenje listja, lesketajoča se svetloba, glasovi dreves, pesem ptic. To je multifunkcionalen pristop, ki aktivira vse sisteme čutil. Tudi vonjave so del aromaterapije in sprostitve, ki polepša življenje.

Kolesarjenje in hoja po gozdu koristita srcu in možganom

Hoja po gozdu je ritmična aerobna vadba, primerna za vse starosti. Spodbuja srčno-žilno vzdržljivost, zmanjšuje tveganje za bolezni srca, aktivira več mišičnih skupin in krepi ravnotežje. Gozdno okolje zmanjšuje stres, znižuje raven kortizola in pomirja živčni sistem. Dokazano izboljšuje delovni spomin, pozornost in čustveno stabilnost.

Tudi naravne senzorne izkušnje vplivajo na kognitivne funkcije. Gozdni vonji, vlaga in zvoki delujejo kot gozdna kopel, ki pozitivno vpliva na mentalno zdravje in delovanje možganov.

Kolesarjenje pa je aerobna vadba z minimalnim vplivom na sklepe. Povečuje srčno vzdržljivost, znižuje krvni tlak in holesterol, umirja srčni ritem, povečuje pretok krvi in kisika, izboljšuje razpoloženje, spomin in koncentracijo. Redno kolesarjenje – tako kot hoja po gozdu – pomaga tudi pri preprečevanju demence (zaradi izboljšane orientacije, prostorskega zaznavanja, refleksov itd.).

Zaključek

Za zaključek so gobova juha, ajdovi žganci in jabolčni zavitek pregnali vse želje po nadaljnjih pohodih in aktivnostih, ki smo si jih zastavili za ta Svetovni dan srca. Konca kolesarjenja in hoje po gozdu je bilo sicer škoda, saj obe aktivnosti:

- krepita srce,
- izboljšujeta pretok krvi v možgane,
- uravnavata stres in odpornost ter
- zmanjšujeta tveganje za kognitivni upad.

Nadaljevali smo naše vsakoletno druženje, ki vključuje pohod, kolesarjenje in predavanje. Na srečanju je dr. Tasič predstavil problem nove epidemije, hujše kot kajenje ali covid, ki je v zadnjih desetletjih zajela skoraj ves svet: epidemijo sedenja.

Vse te aktivnosti in druženja krepijo našo zavest in odločenost, da ostajamo na poti zdravega in odgovornega življenja. Ob peki kostanja so zvoki ansambla Sončnice spodbudili prisotne plesalce, da so se dvignili s sedežev in zaplesali za svoje srce. Ostali pa so se ob klepetu rešili različnih dilem in težav – vsaj do naslednjega Svetovnega dneva srca!

Janez Tasič

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Gorenjsko srečanje ob Svetovnem dnevu srca v Gozd Martuljku

Preventiva je bila tudi tokrat na prvem mestu



Meritve krvnega tlaka (Foto: Aljana Jocif)

Gorenjska podružnica za zdravje srca in ožilja je ob koncu septembra tudi tokrat pripravila že tradicionalno srečanje v hotelu Špik v Gozd Martuljku. V središču srečanja sta bila preventiva in prizadevanje za zdrav življenjski slog ter zmanjšanje dejavnikov tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni.

Predavateljici Tinka Gaser in Tina Bitežnik iz Centra za krepitev zdravja pri Zdravstvenem domu Kranj sta na zanimivem predavanju predstavili načela zdrave prehrane, izpostavili skrite pasti ter udeležence seznanili z možnostjo preverjanja sestave posameznih živil s pomočjo posebne aplikacije.

Udeleženci so na meritvah holesterola, sladkorja in krvnega tlaka pridobili informativne vrednosti. Zdravnica družinske medicine dr. Nataša Kern je

tiste z morebitnimi preseženimi vrednostmi napotila k izbrane-
mu osebnemu zdravniku, vendar so bili taki primeri zelo redki.
Strokovnjakinji iz Centra za krepitev zdravja sta predstavili tudi
simulacijo učinkov alkoholne opitosti, ki so jo udeleženci izkusili
s pomočjo posebnih očal.

Druženje ob Svetovnem dnevu srca v Gozd Martuljku je bilo
tudi tokrat priložnost za srečanje in prijetno preživljanje časa, ki
so ga mnogi popestrili s plavanjem v bazenskem kompleksu hotela
Špik ter s sprehodi v bližnjo okolico. ♥

Aljana Jocič



Posvet z zdravnico (Foto: Aljana Jocič)

Simulacijska očala opitosti (delavnica)

V okviru srečanja ob svetovnem dnevu
srca (Gozd Martuljek) smo ude-
ležencem pripravili tudi delavnico in
predavaje.

Tvegana in škodljiva raba alkohola v
Slovenija ostaja javnozdravstveni pro-
blem. Slovenija spada med tako imeno-
vane »moke kulture« za katere je med
drugim značilen tolerant in nekritičen
odnos do pitja alkohola, pitje alkohola
je v družbi normalizirano. Posledice pa
se kažejo tako na posamezniku kot tudi
družini in širši družbi.

Eden od načinov s katerim smo po-
skušali udeležencem predstaviti vpliv
alkohola na posameznika (koordinaci-
ja, zaznavanje oddaljenosti, »tunelski
vid«...) so simulacijska očala opitosti.
Z očali smo predstavili različne stopnje
alkoholiziranosti od 0,19mg alk/l izdihanega zraka do 1,67mg
alk/l izdihanega zraka. Udeležencem smo omogočili opravljanje
različnih vsakdanjih dejavnosti (hoja med ovirami, pobiranje
predmetov...) s katerimi so pridobili izkušnje opitosti v treznem
stanju. ♥



Preizkus z očali, ki simulirajo alkoholno opitost
(Foto: Aljana Jocič)

Tinka Gasser Gruden, dipl. m. s., dipl. dietet.;
OZG ZD Kranj, Center za krepitev zdravja

Kaj pa maščobe? (predavanje z diskusijo)

Maščobe imajo ključno vlogo pri zdravju srca in ožilja, saj
vplivajo na raven holesterola v krvi ter elastičnost žilnih
sten. Nenasitene maščobe, ki jih najdemo v olivnem olju, orešč-
kih, avokadu, mastnih ribah, itd. pomagajo zniževati »slab« LDL
holesterol ter povečujejo »dober« HDL holesterol. Nasprotno pa
prekomeren vnos nasičenih in trans maščob iz predelanih živil,
mastnega mesa in industrijskih sladici povečuje tveganje za ate-
rosklerozo, srčni infarkt in možgansko kap. Pomembno je, da se
maščobam ne izogibamo popolnoma, temveč izbiramo kakovostne

vire v zmernih količinah. Uravnotežena prehrana, redna telesna
dejavnost in skrb za normalno telesno težo skupaj predstavljajo
najučinkovitejšo zaščito pred srčno-žilnimi boleznimi. Ozaveščanje
ob Svetovnem dnevu srca nas spominja, da so majhne vsakodnevne
odločitve o tem, kaj položimo na krožnik, lahko velike naložbe v
dolgo in zdravo življenje. ♥

Tina Bitežnik, dipl. m. s.;
OZG ZD Kranj, Center za krepitev zdravja

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Čudovit teden v Novem Vinodolskem



Nastajanje fraktalov ob večernem druženju
(Foto: Slavica Babič)

Za slovo poletju smo se v Novi Vinodolski odpravili, da si bomo veliko lepega ogledali, doživeli, slišali in tudi naplavali.

Tudi do Senja smo odšli, kljub močnemu nalivu smo bili srečni in zadovoljni, da smo veliko slišali in čudovito trdnjavo Nehaj obiskali.

Več večerov smo ustvarjali, risali, igrice igrali, a največkrat se iz srca nasmejali.

Do Krka smo z ladjico odpluli, si ogledali mestice Vrbnik in do kosila se spet v naš hotel vrnili.

Vztrajni so do otočka San Marino odplavali in bili zadovoljni, da so razdaljo z lahkoto premagali.

Vsak od nas si je dan po svoje naredil, vem da je vsem teden prehitro, a čudovito minil. Na koncu smo si zaželeli, da bi bili srečni, zdravi in da bi se še večkrat tako lepo imeli. ♥

Nada Koncut

Končno

September nam vremensko ni bil naklonjen za pohodništvo. Vse je odpadlo. Oktober – veliko naših članov se je udeležilo srečanja v Dolenjskih toplicah, s pohodom pa spet ... ovire.

V stilu »boljše malo kot nič« smo se 15.10. odpravili iz Solkana – Pri žogici po levem bregu Soče do Mrzleka. Po utrjeni pohodni poti nad Sočo – našo lepoto, je večina udeležencev hodila prvič. Kako blizu in vendar še vedno najdemo »nove« poti. V lepem sončnem dnevu smo si privoščili lep, nezahteven pohod, pravišnji za skupni začetek po poletni pavzi.

Hodili smo nad Sočo, po pobočju Svete gore ali z drugim imenom Skalnice. Domačini ji pravijo Skaunca. Pot se je vila mimo skalnatih področij in ni dvoma, od kod izvor tega imena. Pobočje je res skalovito. Tu so Solkanci včasih sekali in žagali drevesa, da so si pripravili drva za zimo. Res ni bilo lahko.



Gasilska ob zaključku (Foto: Julij Dakskobler)

Verjetno so vsako poleno doma s premislekom naložili v peč.

Razšli smo se dobre volje, z mislimi uperjenimi že v prihodnje skupne pohode. ♥

Slavica Babič

Rab

32 članov društva nas je nekaj jesenskih dni preživelo na Rabu. Ujeli smo vremensko lepe dni in jih v polnosti izkoristili. Ogledali smo si mesto Rab, obiskali spominski park in pokopališče koncentracijskega taborišča na Rabu, en dan pa z ladjo obpluli Rab, se ustavili v zalivu Zavrtnica, na Golem otoku in Grgulju. Vmes smo našli še čas za sprehod ob morju, nekateri smo tudi zaplavali v morju ali bazenu. Zmanjkalo nam je časa za sproščanje v SPA centru.

Na otoku Rabu je med 2. svetovno vojno delovalo uničujoče italijansko fašistično koncentracijsko taborišče. V njem je trpelo okrog 15000 internirancev, med katerimi so prevladovali Slovenci. Zaradi nevzdržnih življenjskih razmer, izstradanosti, bolezni in nasilja so taboriščniki



Mozaik Marija Preglja z žalostnim sporočilom (Foto: Julij Dakskobler)

množično umirali, mnogi pa so umrli zaradi posledic tega taborišča kmalu po premestitvi v druga taborišča ali takoj po vrnitvi domov. Spominski kompleks v Kamporju je v spomin žrtvam taborišča postavila Republika Slovenija.

Dva otoka pod Velebitom, med otokoma Krkom in Rabom, Goli otok in Sveti Grgur delujeta precej zapuščeno. Obiskovalec lahko vidi le razpadajoče stavbe, ki so ostale tam za enim najhujših taborišč, saj so se tam izvajala strahotna fizična in psihična mučenja. Goli otok od 1946 do 1988 zapor za moške politične zapornike, Grgulj pa za ženske.

Nakazovalo se je poslabšanje vremena in mi smo se zadovoljni, polni vtisov vrnili domov – v dež.



Slavica Babič



Na Golem otoku – soočenje s temačnim delom naše zgodovine (Foto: Julij Dakskobler)

PODRUŽNICA ZA KRAS

Z meritvami in pohodom smo obeležili svetovni dan srca

Lokev – Kraška podružnica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije je 19. oktobra počastila svetovni dan srca, ki ga sicer obeležujemo 29. septembra, s tradicionalnimi brezplačnimi meritvami pri jami Vilenica in pohodom na Stari Tabor pri Lokvi.

Poudariti velja, da so se članom društva letos pridružili še člani obalne podružnice. Prostovoljke društva, ki ga že več desetletij vodi Ljubislava Škibin, dr. med., so izvajale brezplačne meritve krvnega tlaka, sladkorja v krvi in gledenjskega indeksa, na novo pa so tokrat opravljali meritve indeksa telesne mase. Opravili so blizu 80 meritev in skoraj deset svetovanj. Pri celotni organizaciji dogodka je sodelovalo šest prostovoljcev, ki jih je vodil tajnik društva Iztok Čebihin. Med njimi je bil tudi sežanski jamar Ludvik Husu.

Letošnji svetovni dan srca je potekal pod sloganom »V sak utrip šteje – tvoje srce, tvoja skrb!« Tudi Kraševci in Brkinci se zavedajo, da je ena od petih prežgodnjih smrti posledica bolezni srca in ožilja.



Gledenjski indeks so izmerili tudi zelo aktivnemu članu sežanskega jamarskega društva in dobremu poznavalcu kraškega podzemlja in nadzemjskih lepot Ludviku Husuju. Vseh 27 meritev je opravila dr. Ljubislava Škibin, predsednica kraške podružnice (Foto: Olga Knez)



Pazljivo, da predsednico kraške podružnice ne zbudem premočno (Foto: Olga Knez)

A je srčno-žilne bolezni mogoče preprečiti z zgodnjim odkrivanjem in zdravljenjem. Zato tudi v kraški podružnici opravljajo preventivne preglede in zanimanje zanje je bilo veliko. Obenem je Nataša Sever Božeglav pripravila ekskluzivni kulinarčni dogodek. V posodi AMC je skuhala več okusnih in zdravih zelenjavnih obrokov kot tudi pašto z golažem brez dodajanja maščobe. Predsednica Škibinova pa je zbranim podarila za posladek še belo izabelo. Polni energije so se podali na 603-metre visok Stari Tabor, s katerega je prečudovit razgled na okolico. Nekateri so po končanem pohodu šli še na ogled prečudovite jame Vilenica, s katero upravlja sežansko jamarsko društvo, ki ob letošnjem martinovanju organizira izredne ogleda te prečudovite turistične jame.

Sicer pa sežanski srčniki organizirajo pohode vsako tretjo nedeljo v mesecu. ♥

Olga Knez

DRUŠTVO ZA SRCE ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Člani Mariborskega društva za srce v Dolenjskih Toplicah

V soboto, 4.10.2025 je Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije in Podružnica za Dolenjsko in Belo krajino v Dolenjskih toplicah organizirala vseslovensko srečanje članov. V Mariboru smo se odločili srečanje združiti z našim vsakoletnim enodnevnim izletom, ki ga organiziramo v tem času.

V zgodnjih jutranjih urah smo se zbrali na mestu, kjer nas je pobral avtobus. Dobrovoljen šofer nam je z veseljem odprl vrata, posedli smo se in odpeljali na pot. Med postankom smo se malo posladkali in okrepčali, zato je pot minila zelo hitro.



Končno poln avtobus na poti
(Foto: Arhiv društva)

V Dolenjskih Toplicah nas je čakal toplejši sprejem z okusnimi lokalnimi dobrotami, ki so nam ogrela želodčke in srce. Sledil je pester kulturni program s številnimi nastopi tako mladih in nadobudnih glav, kot modrih in izkušenih.

Kasneje smo se razporedili po različnih organi-



Dobro organizirano, sproščeno in zabavno druženje
(Foto: Karmen Prašnikar)

ziranih aktivnostih. Nekateri so se odpravili v Novo mesto na mestne brvi, drugi so se podali na gozdno učno pot Rožek in obisk Berryshke, spet drugi pa so ostali v Dolenjskih Toplicah, ki med zeleno naravo skriva veliko čudovitih pešpoti in drugih zanimivosti.

Po vrnitvi na zbirno točko, je bilo poskrbljeno za toplo kosilo, ter nastop, kateremu smo se lahko iz srca nasmejali.

Okoli 16. ure smo se odpravili nazaj na Štajersko, do katere nas je čakala dolga pot, vendar nasmeh na obrazu ljudi je ostal vsaj tako dolgo, dokler se nismo v Mariboru razšli.

Karmen Prašnikar

Gala predstavitev mariborskega Društva ob svetovnem dnevu srca 2025

VSAK UTRIP ŠTEJE je bil letošnji moto aktivnosti in mi, prostovoljci, smo se potrudili, da je bilo teh utripov v soboto 27. 9. v mariborskem Europarku veliko, veliko.

Preventivne meritve, EKG monitor, gleženjski indeks (GI), svetovanja številnim udeležencem z velikim naborem tiskanih vsebin, so neutrudno ponujale naše medi-

cinske sestre in zdravniki.

Šlager sezone – ultrazvočne meritve vratnih žil, smo s pomočjo specialistov nevrologov našega UKC in z naklonjenostjo zastopnika proizvajalca aparature GE lahko ponudili zainteresiranim. Žal ni šlo brez čakalnih vrst.

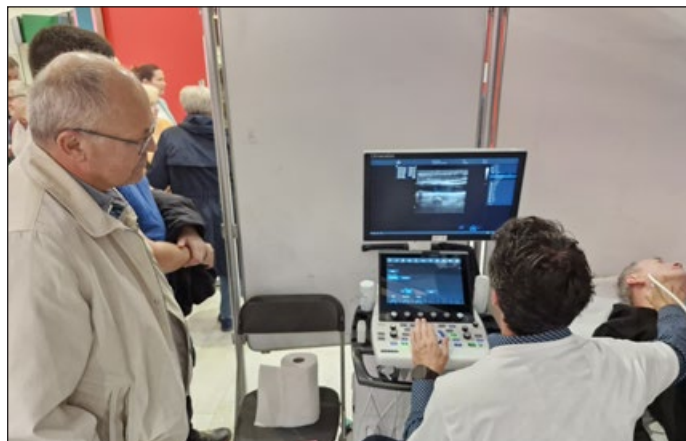
Dvig srčnega utripa nam je povzročila popolna odsotnost medijev kljub predhodnim obvestilom, tako na mestu dogodka kot v tisku oziroma aktualnih oddajah.

Pripravili se bomo še bolje in vabljeni naslednje leto.

Mirko Bombek



Nasmejani prostovoljci ob zaključku prireditve
(Foto: Arhiv društva)



Presejalni UZ vratnih žil – verjetno edini v Sloveniji ob tovrstnih dogodkih (Foto: Mirko Bombek)

NAPOVEDNIK DOGODKOV

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Dalmatinova ulica 10, prvo nadstropje, Ljubljana
Tajništvo: vsak dan od 10.00 do 13.00,
telefon: 01/234 75 50, drustvo.zasrce@siol.net

Predavanja

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

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

POSVETOVALNICA ZA SRCE

Dalmatinova 10 (prvo nadstropje), Ljubljana,
T.: 01/234 75 55,

E: posvetovalnicazasrce@siol.net

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

Delovni čas:

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

♥ sreda od 11.00 do 15.00

OBVEZNO NAROČANJE zaradi varovanja zdravja:

♥ osebno v času uradnih ur,

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

♥ preko telefona 01/234 75 55:

♥ ob ponedeljkih in petkih med 8.30 in 9.00

♥ ob sredah med 14.00 in 14.45

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

Hvala za vaše razumevanje in pristrčno dobrodošli.

VABILO NA SOBOTNE PREVENTIVNE MERITVE IN POSVET

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

Na pregled pridete brez predhodnega naročanja.

Cenik storitev (v EUR)

Vrsta preiskave	Cena – člani	Cena – nečlani
Zdravstveno-vzgojno svetovanje	brezplačno	brezplačno
Krvni tlak, srčni utrip	brezplačno	brezplačno
Saturacija (nasičenost krvi s kisikom)	brezplačno	brezplačno
ITM, obseg pasu, telesna teža	brezplačno	brezplačno
EKG posnetek	2,00 EUR	4,00 EUR
Sladkor	2,50 EUR	3,00 EUR
Holesterol	3,50 EUR	4,00 EUR
Trigliceridi	3,50 EUR	4,00 EUR

Hemoglobin	2,50 EUR	3,00 EUR
Sladkor in holesterol ali sladkor in trigliceridi	5,00 EUR	6,00 EUR
Holesterol in trigliceridi	6,50 EUR	7,50 EUR
Holesterol, trigliceridi in sladkor	8,50 EUR	9,50 EUR
pro BNP (srčno popuščanje)	20,00 EUR	23,00 EUR
D-Dimer (krvni strdki)	13,00 EUR	15,00 EUR
Celoten maščobni profil v krvi + glukoza (holesterol, HDL, LDL, trigliceridi, koronarna ogroženost)	16,00 EUR	18,00 EUR
Gleženjski indeks (pregled prehodnosti arterij na nogah)	6,00 EUR	9,50 EUR
Venska pletizmografija (pregled pretoka ven na nogah in moč venskih zaklopk)	6,00 EUR	9,50 EUR
Pulzni val (pregled togosti ožilja po telesu; starost žil)	6,00 EUR	9,50 EUR
24 urni krvni tlak in izvid	10,00 EUR	15,00 EUR
Enotedenska izposoja EKG in izvid	10,00 EUR	15,00 EUR
Tečaj temeljnih postopkov oživljanja in uporaba AED	15,00 EUR	20,00 EUR

Cenik velja od 1. 1. 2024

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

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

Vodena vadba »Aktivni senior«

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

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

Če bo zanimanje večje, bomo organizirali svojo skupino vadbe.

Nova priložnost za rekreacijo članic in članov našega društva!

Hodeči nogomet

Vsak torek od 9.30 do 10.30, lahko se nam pridružite kadar koli

Kje: v dvorani Baza športa na Pesarski 12 v Ljubljani

Vadba je brezplačna.

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

Izkoristite izredno priložnost in se nam pridružite.

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

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

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Informacije o dejavnostih podružnice:

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

Vodeni pohodi

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

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

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

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

Obveščanje o dejavnostih

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

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

PODRUŽNICA CELJE

Glavni trg 10, Celje

Klub Zdravja Celje

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

Posvetovalnica

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

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

6-minutni test hoje (6MTH)

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

Predavanja

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

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

Vodeni pohodi z učno delavnico nordijske hoje

♥ **vsak torek ob 10.00:** zbor pri Splanjarju 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.

Za srce • december 2025

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 teže akutnih ter kroničnih bolezni, ohranja možgane, nas naredi srečnejše z manj depresije, izboljša spomin, zmanjšuje stroške zdravljenja, dviguje pa kakovost življenja. Bolnikom se priporoča hoja v jutranjih urah, ko še ni vročine, izogibamo se mrazu in megli ter smogu, priporoča se pa tudi v mirnih popoldanskih ali zgodnjih večernih urah s spremstvom ali vsaj v paru.

Vodeni pohodi trajajo ca 1,5 do 2 uri, priporoča se športna in vre-menu primerna obutev ter oblačila, s seboj pa prinesite tudi palice za nordijsko hojo ali vsaj pohodne palice.

Srečanja

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

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

Glavni trg 10, 8000 Novo mesto

Kontaktna oseba: Sonja Gobec

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

E-naslov: drustvozasrce.nm@gmail.com

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, prsrčno vabljeni!

Rekreacija plavanja v Šmarjeških ali Dolenjskih Toplicah

Odločitve o nadaljevanju enourne brezplačne rekreacije plavanja v bazenih Term Dolenjske ali Šmarješke Toplice v letu 2026 v času priprave te vsebine še nimamo. Informacijo bomo objavili po 15. decembru 2025 na spletni strani Društva v poglavju DOGODKI – podnaslov Koledar rednih dogodkov za zdravo srce po Sloveniji – Podružnica za Dolenjsko in Belo krajino Novo mesto.

Aktivnosti z vlakom

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

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

– najboljše tople čaj) in malico. Naši pohodi, ki sicer niso zahtevni, na poteh ni posebej napornih vzponov ali spustov, kljub temu terjajo določeno mero pohodne kondicije in vzdržljivosti, saj se odpravljamo na poti v dolžini od 8 do 15 km.

Vsak udeleženec hodi na lastno odgovornost.

Se vidimo. Srečno!

Napovedujemo

♥ **v torek, 20. januarja 2026**, se odpravimo na pohod na območje občine Metlika, predvidoma z vlakom, ki odpelje z železniške postaje Novo mesto (Bršljin) ob 7.08.

Podrobno informacijo – objavo dogodka boste našli na spletni strani Društva teden dni pred predvidenim terminom pohoda.

♥ **v torek, 17. februarja 2026**, se odpravimo na pohod na območje občine Šentrupert – do Nebes (602 m), ki je najvišja točka v občini 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.

Preverite informacijo – objavo dogodka na spletni strani Društva teden dni pred predvidenim terminom pohoda.

♥ **v torek, 17. marca 2026**, bomo prestopili mejo Dolenjske proti severu in se odpravimo na pohod na Šmarno goro in Grmado, predvidoma z vlakom, ki odpelje iz Novega mesta (Bršljin) ob 7.08 uri.

Podrobno informacijo – objavo dogodka boste našli na spletni strani Društva teden dni pred predvidenim terminom pohoda.

Povabilo članom Podružnice k delu v organih Podružnice v mandatu 2026 – 2030

V mesecu aprilu 2026 poteče mandat članom Odbora in Nadzorne komisije, prav tako bo prosto mesto tajnika Podružnice. Prosimo vas, člane, za sodelovanje pri iskanju kandidatov za delo v organih Podružnice in za delo tajnika Podružnice. Predloge, prosimo, posredujte na elektronski naslov Podružnice.

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

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 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 34 LET

Naše dejavnostmi, ki vam pomagajo ohraniti zdravje – ponujamo meritve krvnih vrednosti, gleženjskega indeksa, pregled z EKG monitorjem in posvete v posvetovalnici, tudi na nekaterih merilnih mestih ali na sedežu društva. Nadaljujemo s predavanji letos še novembra in decembra na Medicinski fakulteti v Mariboru, Taborska ul. 8.

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

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

Na stalnih merilnih mestih merimo krvni tlak in zasičenost kisika v krvi brezplačno ter krvne vrednosti sladkorja, holesterola in trigliceridov po ceniku, preverjamo srčni utrip z EKG monitorjem.

Na merilnih mestih je kratek posvet in EKG monitor 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 uro, tudi z EKG monitorjem in svetovanjem **2. 12., 2025 ter 6. 1., 3. 2. in 3. 3. 2026.**

♥ **vsako prvo sredo v mesecu**, v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, med 7.30 in 9.30. uro, tudi z EKG monitorjem **3. 12. 2025. ter 7. 1., 4. 2. in 4. 3. 2026.**

♥ **vsak drugi ponedeljek v mesecu**, **8. 12. 2025 ter 12. 1., 9. 2. in 9. 3. 2026** v prostorih društva, Pobreška c 8, med 8. in 10. uro meritve krvnih vrednosti, za EKG in gleženjski indeks 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, **3. 1. in 7. 3. 2026.**

♥ Še naprej izvajamo EKG monitor brezplačno udeležencem, ki se odločijo za meritev krvnih vrednosti – glukoze, holesterola in trigliceridov.

Na izbranih stalnih merilnih mestih, na sedežu društva in na 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.



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

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

Več informacij:

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

Meritve izvajata 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 pretokov na žilah okončin primerjalno. Nenormalen izvid diagnosticira prizadete žile - arterije v nogah, istočasno posredno opozori na prizadetost žil v srcu in možganih. Tako se test uporablja tudi kot diagnostična in 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 v času uradnih ur 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

Prosimo bodite pri objavah pozorni na možne premike datumov in ur zaradi uskladitve z urniki fakultete.

♥ Decembra bo v torek, 9. 12. ob 18h predaval prof. dr. Mišo Šabovič, dr. med., spec. internist iz UKC Ljubljana, o osveženem modelu preprečevanja bolezni srca in ožilja - lepše poimenovano o ohranjanju zdravja srca in žil.

Predavatelja bosta odgovarjali tudi na aktualna vprašanja.

Posvetovalnica za srca in izposoja EKG monitorja

Potrebna je predhodna prijava po telefonu v času uradnih ur društva na št. 02 228 22 63 ali po e-pošti.

Posvetovalnica, tudi z medicinsko dokumentacijo, deluje z osebnim stikom na sedežu društva **vsako drugo sredo v mesecu od 14. do 16. ure, 10. 12. 2025 in 14. 1., 11. 2. ter 11. 3. 2026.** Kratki nasveti na iste dneve **od 17. do 18. ure** tudi po telefonu na **041 395 973**. Prispevek **10 EUR za člane in 15 EUR za nečlane**. Če opozorite na zdravstveno in socialno 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.

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.

O dogodkih bomo vse, ki ste nam zaupali e-naslove in telefonske številke, obveščali po e-pošti in SMS; zagotavljamo brez komercialnih vsebin; tudi na spletni strani www.zasrce-mb.si, kjer sicer zamujamo s temeljito posodobitvijo ali kar novo postavitvijo, ker se s sedanjo ne moremo pohvaliti. Spoštujemo vašo zasebnost in kodeks o varovanju podatkov.

**OSTANITE ZDRAVI
BODITE DOBRO!**

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

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

tudi podarite – primerno in koristno darilo.

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

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

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

Pristopna izjava Maribor

Podpisani-a želim postati član-ica

DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE



Ime in priimek:

Datum in leto rojstva: Poklic:

Naslov bivanja:

Zaposlen:

E-pošta: Telefon/GSM:

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

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

Podpis: Datum:

Spoštovane članice in člani!

Skupaj smo močnejši, skupaj lahko premagamo še več ovir!

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



Pristopna izjava



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

Hkrati se želim vključiti (označi):

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

☐ **v Klub srčnega popuščanja**

☐ **v Klub družinske hiperholesterolemije**

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

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

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

V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ulica/cesta/naselje:

Kraj in poštna številka:

Telefon:

E-pošta:

V Dne Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO Z VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

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



				SESTAVIL MARJAN ŠKVRČ	RAZPOSA- JENA ŽENSKA	UMETNIŠKO PREPO- GIBANJE PAPIRJA	MOČVIRNAT TRAVNIK OB VODI	OTON ŽUPANČIČ	NEAPELJ	PRIZORIŠČE V CIRKUSU						
				SLOV. IGRALKA VETRIH	10											
				IZDELO- VALEC OROŽJA							8					
				ODRASEL SAMEC GOVEDA				PAVLE ERŽEN HITRO GIBANJE								
				GRŠKI TRAGIK IZ 5. STOL. PR. KR.												
				LOUIS ADAMIČ ZMES V AT- MOSFERI	1		PISATELJI- CA PEROCI SKRIL (NAR.)					ANICA ČERNEJ				
RADO- VEDNEŽ	RAZSEŽ- NOST	EVELINA (KRAJŠE)	RAZPO- RED UR ZACETNIK SEMITOV			2		DUŠA	DANSKI OTOK EVA ČERNE				D. PRITOK ZAHODNE MORAVE V SRBIJI	REKA V SANKT PETER- BURDU	NEKDANJA PLOŠČINSKA MERA	
KOVANEC ZA ŠEST KRAJCARJEV							PIJAČA IZ GROZDJA				12					
IVERNA PLOŠČA (POG.)							VIR UMETN. SVETLOBE POMLADNI MESEC				OZKA DOLINA KRAJ PRI LJUBLJANI					
NEODLOČEN IZID			3		GOTOVAC: ... Z ONEGA SVETA	PODRAST KRAJ V POLJANSKI DOLINI			MEHKI DEL ČESA ITAL. M. IME						6	
IGOR LUKŠIČ			PESNICA MAURER GREGOR GRILC				IMENIK	VISOK VOJAŠKI ČIN								
DRŽAVA V ZAHODNI AFRIKI (ABUJA)						9		DAN V RIM- SKEM KOL. SLIKAR JAKOPIČ		14		PRELIV MED EVROPO IN AZUJO	IZKUPIČEK	KREPELCE	VOJAŠKA NAPRAVA ZA METANJE	
STARO MESTO V KAMBODŽI				15			LETEČA PRIPRAVA OBLEKA (POG.)		11		SESTAV E- KOSISTEM. SLAVKO AVSENIK					
																
				LESEN ZAMAŠEK ZA SODE			13		VZDRŽEN ČLOVEK DEPARTMA V JZ. FR.							
				TELESNA VAJA PRI JOGI					16	OČE, ATA (STAR.)	7					
				BENEŠKI DRŽAVNIK (JACOPO)						DOMAČA ŽIVAL Z DOLGIMI UHLJI		4				
							TRDO- GLAVEC (STAR.)							5		

Geslo prejšnje križanke je bilo: »MORALNO PARTNERSTVO«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Jožefa ZORMAN, Sv. Jurij ob Ščavnici, Marija KEBER, Novo mesto, Marija LIPNIK, Pernica, Franc ŽNIDARŠIČ, Trebnje, Rožica LAMPE, Ljubljana. Čestitamo!

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo tudi tokrat razdelili 5 lepih nagrad. Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispele do 20. januarja 2026 na naslov: Društvo za srce, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana. Rešitve lahko pošljete tudi na mail društvo.zasrce@siol.net. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

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

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

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



Debelost. Bolj zapleteno kot štetje kalorij.

**Debelost
je bolezen.**

Novo Nordisk d.o.o., Ameriška ulica 2, Ljubljana
01 810 8700, info@novonordisk.si, www.novonordisk.si ali www.novonordisk.com
© 2025 Novo Nordisk Slovenija, SK25OB00017, september 2025

Vsebina je namenjena samo ozaveščanju o bolezni. O morebitnih vprašanjih se obrnite na zdravnika.
Vsi ljudje na tej fotografiji so modeli in niso pravi bolniki.

Vir: MacLean, Blundell et al; Biological Control of Appetite: A Daunting Complexity; Obesity (Silver Spring).
2017 Mar;25(Suppl 1):S8-S16. Accessed via: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5407690/>