

ZA SRCE



Letnik XXXV • št. 1, februar 2026 • cena: 2,70 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



Simon Petrovčič o Marfanovem sindromu • Program ODKLOP – Program za zdravo uporabo zaslonov • S presnovno motnjo povezana maščobna jetrna bolezen • Padel – igra z loparji za enaindvajseto stoletje

Simptomi srčnega popuščanja lahko vključujejo:



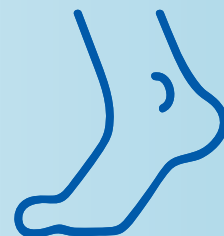
Nenadno povečanje telesne teže

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

Spomin določa človekovo osebnost

Elizabeta Bobnar Najžer



Spomin je ena temeljnih razsežnosti človekovega bivanja. Omogoča nam, da povežemo preteklost s sedanostjo in prihodnostjo ter tako oblikujemo občutek lastne identitete. Brez spomina bi bili ujeti v trenutek, brez zavesti o tem, kdo smo bili in kaj smo doživeli.

Spomin si pogosto predstavljamo kot neka-kšen arhiv ali trdi disk, kamor se shranjujejo dogodki iz našega življenja. A strokovnjaki v nevroznanosti in kognitivni psihologiji danes vedo, da je ta predstava precej zavajajoča. Spomin ni skladišče preteklosti, temveč živ, dinamičen proces, ki se nenehno spreminja.

Ena največjih sprememb v razumevanju spomina je spoznanje, da si dogodkov ne »predvajamo« kot videoposnetkov. Vsakič, ko se nečesa spomnimo, spomin na novo sestavimo. Možgani združijo delčke pretekle izkušnje, trenutno razpoloženje, pričakovanja in celo nove informacije. Zato se lahko spomini s časom rahlo spremenijo, ne da bi se tega sploh zavedali.

Ta lastnost ni napaka sistema, ampak njegova prednost. Omogoča nam prilagajanje in učenje iz izkušenj. Spomin ni namenjen popolni zvestobi preteklosti, ampak uporabnosti za sedanost in prihodnost.

Sodobne teorije poudarjajo, da je glavna naloga spomina pravzaprav napovedovanje. Možgani uporabljajo pretekle izkušnje, da si predstavljajo, kaj bi se lahko zgodilo v prihodnosti. Ko načrtujemo, rešujemo problem ali se odločamo, v resnici preigravamo različne scenarije na podlagi tega, kar smo že doživeli.

Nevroznanstveniki so ugotovili, da spomini niso shranjeni in enem samem mestu. Različne vrste spomina vključujejo različna možganska omrežja. Spomin na dejstva, spomin na osebne dogodke, čustveni spomin in motorične spretnosti temeljijo na različnih, a medsebojno povezanih sistemih.

Ko se učimo voziti kolo, si ne zapomnimo le informacij o ravnotežju – naše telo dobesedno "vtisne" vzorce gibanja v živčni sistem. Ko pa se spominjamo prvega šolskega dne, sodelujejo tudi možganski sistemi, povezani s čustvi.

Dolgo smo na pozabljanje gledali kot na pomanjkljivost. Danes raziskovalci menijo, da je pozabljanje nujen del zdravega spomina. Če bi si zapomnili vsako podrobnost, bi bili preobremenjeni. Možgani zato aktivno slabijo ali odstranjujejo nepomembne informacije, da ohranijo prožnost in učinkovitost.

Pozabljanje nam pomaga posploševati, prepoznavati vzorce in se hitreje odločati. Kognitivna psihologija in nevroznanost vse bolj poudarjata, da spomin ni zgolj "miselni" proces. Nanjo močno vplivajo čustva, stres, spanec in telesna dejavnost. Globok spanec na primer pomaga utrditi novo naučene informacije, medtem ko kronični stres lahko oslabi sposobnost oblikovanja novih spominov.

Strokovnjaki pogosto poudarjajo, da naš občutek identitete temelji na spominu. To, kako se spominjamo preteklosti, oblikuje našo predstavo o sebi. Ker pa je spomin prilagodljiv in se z vsakim priključem nekoliko spremeni, se tudi naša osebna zgodba sčasoma rahlo preoblikuje.

V tem smislu nismo le pasivni nosilci spominov – z vsakim spominjanjem jih deloma soustvarjamo. In s tem ohranjamo sebe kot osebnost. ♥

rossmax

MERILNIK KRVNEGA TLAKA X5
Med rednim merjenjem tlaka zaznava aritmije in atrijsko fibrilacijo!

X5

♥ PARR



NATANČEN in UGODEN!

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

NADZORUJTE DEJAVNIKE TVEGANJA IN PREPREČUJTE POJAV KAPI

TG380

Termometer z gibljivo konico



Shranjevalna škatlica



- ✓ Meritev v 10 sekundah
- ✓ Prožno merilno tipalo
- ✓ Alarm za zvišano telesno temperaturo
- ✓ Vodoodporen
- ✓ Samodejni izklop
- ✓ Možnost preklopa med °C/°F
- ✓ Prikaz prazne baterije
- ✓ Samodejno preverjanje delovanja

Preverite številne ugodnosti v trgovinah MEDIKA

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

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

www.vpd.si

UVODNIK

- 3 *Elizabeta Bobnar Najžer* Spomin določa človekovo osebnost

NAŠ POGOVOR

- 6 *Jasna Jukič Petrovčič* Ko srce govori drugače - Simon Petrovčič o Marfanovem sindromu
9 *Nina Bečaj* Če je krvni tlak normalen, še ne pomeni, da bo tak tudi ostal

AKTUALNO

- 12 *Nataša Jan* Program »Nepopustljivi«
12 *Darija Cvetko* Program ODKLOP – Program za zdravo uporabo zaslonov

ZNANJE ZA SRCE

- 14 *Katja Juteršek* S presnovno motnjo povezana maščobna jetrna bolezen

SRČIKA

- 16 *Nataša Jan* Prisluhni srcu

NOVICE O ZDRAVJU

- 18 *Aleš Blinc* Dobre in slabe novice

NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 19 *Matija Cevc* Vpliv hladnega vremena na zdravje

PREDSTAVLJAMO

- 20 *David Divjak* Inovacije v medicini



PREHRANA ZA SRCE

- 22 *Nada Rotovnik Kozjek* Prehrana za padel
23 *Mia Majer* Kako sestaviti regeneracijski obrok po igri padla?

SRCE IN ŠPORT

- 24 *Aleš Filipčič* Padel – igra z loparji za enaindvajseto stoletje

IZLETNIŠKO SRCE

- 26 *Valentina Vovk* Izlet za dušo: Kostanjevica na Krki

DRUŠTVENE NOVICE

- 28 Društvene novice
38 Napovednik dogodkov
46 *Sandra Kozjek* Ugodnosti za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije v letu 2026
50 Križanka

Letnik XXXV št. 1, 28. februar 2026; 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:

Ne dovolite, da vaše srce zarjavi.
(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.



ODKLOP – Program za zdravo uporabo zaslonov in
Program NEPOUSTLJIVI, v letih 2026-2028 sofinancira
Ministrstvo za zdravje na podlagi javnega razpisa.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Projekt Konzorcij za zdravje srca in ožilja, sofinancira Ministrstvo za javno
upravo, v okviru Javnega razpisa za razvoj in profesionalizacijo NVO in
prostorovstva 2024



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO

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



Mestna občina
Ljubljana

EDITORIAL3 *Elizabeta Bobnar Najžer* Memory defines a person's personality

Memory is one of the fundamental aspects of human existence. Memory is one of the fundamental dimensions of human existence. It enables us to connect the past with the present and the future, thereby shaping our sense of personal identity.

INTERVIEW6 *Jasna Jukić Petrovčič* When the Heart Speaks Differently – Simon Petrovčič on Marfan Syndrome

Simon Petrovčič, an ambassador for Marfan syndrome, Ehlers-Danlos syndrome, Loeys-Dietz syndrome, Beals syndrome, and other related rare diseases in Slovenia, publicly shares his personal experience to raise awareness about the importance of early detection, appropriate treatment, and support for patients and their families.

9 *Nina Bečaj* If your blood pressure is normal, it does not necessarily mean it will remain so

An interview with Aleksandra Visnovič Poredoš, MD, PhD, a specialist in family medicine, about why blood pressure needs to be monitored, what the risk factors are, and also about common misconceptions.

ACTUALITIES12 *Nataša Jan* The "Unyielding" Programme

The Slovenian Heart Association has launched a new programme titled "Unyielding." It is intended for the general public, patients with chronic non-communicable diseases, especially cardiovascular and related conditions (kidney disease, diabetes, obesity, stroke, etc.), as well as for patients' family members.

12 *Darija Cvetko* "Switch Off" Programme – A programme to promote the healthy use of screens

The purpose of the "Switch Off" programmes is to reduce and prevent the overuse of various screens, as we all digital addiction. It aims to inform the general and professional publics about this problem and looks for solutions through dialogue in the school and family environments.

KNOWLEDGE FOR THE HEART14 *Katja Juteršek* Metabolic Dysfunction–Associated Steatotic Liver Disease (MASLD)

MASLD, or the hepatic manifestation of metabolic syndrome, is becoming the most common chronic liver disease. Due to the steep rise in its occurrence, it is important to emphasise that dietary habits and levels of physical activity play a key role in maintaining the health of our organs, including the liver.

Dietary supplements and "detox" remedies will not reverse liver damage and may even be harmful.

ROSEBUD16 *Nataša Jan* Listen to Your Heart

Last year, Bimbam the Heart once again visited pupils in the first triad (early primary grades) of Ljubljana's primary schools. For the thirteenth consecutive year, the Slovenian Heart Association carried out the program Young People Make the World go Round, intended for pupils, teachers, and parents/guardians.

Through playful and easy-to-understand activities, the programme encourages children to listen to their hearts and take care of their health.

NEWS18 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE19 *Matija Cevc* The Impact of Cold Weather on Health

Exposure to cold is an important environmental risk factor that can significantly affect human health. Numerous epidemiological and clinical studies confirm that low temperatures increase the strain on the cardiovascular system, which is especially pronounced in individuals with pre-existing cardiovascular diseases.

PRESENTING20 *David Divjak* Innovations in Medicine

Today, we are witnessing groundbreaking advances across many areas of medicine—from diagnostics and therapy to genetics, cell therapy, robotics, and digital health.

In this spirit, new transformative solutions are emerging that are changing the way we understand and protect health. Some of them are already changing the future of medicine. We will present them in more detail in upcoming issues of the Za Srce magazine.

NUTRITION FOR THE HEART22 *Nada Rotovnik Kozjek* Nutrition for Paddle Tennis

Paddle tennis involves rapid sprints and accelerations, frequent changes of direction, and only short periods of rest. It is therefore important to maintain a constant supply of energy in the form of carbohydrates, whose main reserve is glycogen stored in the muscles. Energy is also crucial for the nervous system, which controls coordination and mental sharpness (tactics).

Equally important is maintaining proper hydration and electrolyte balance. Hydration is particularly critical because indoor sports often cause significant sweating.

23 *Mia Majerr* How to Prepare a Recovery Meal After Paddle Tennis

A recovery meal should contain an adequate amount of carbohydrates to efficiently restore energy and help maintain explosiveness and focus for subsequent activities.

THE HEART AND SPORTS24 *Aleš Filipič* Paddle tennis – A Racket Sport for the 21st Century

Paddle is a sport that combines elements of tennis, badminton, and squash. It is usually played in doubles on a court measuring 10 by 20 meters, divided by a net 88 cm high. The serve line is located 6.95 meters from the net. The area between the net and the serve line is divided by a centre line, which splits the zone into equal parts. The centre line extends 20 cm beyond the serve line.

The playing area is typically surrounded by glass walls, off which the ball can bounce similarly to squash.

THE EXCURSION HEART26 *Valentina Vovk* A Trip for the Soul: Kostanjevica na Krki

If you are looking for a place where time seems slower, where the only sound is the gentle flow of the river, and where history walks hand in hand with art, then Kostanjevica na Krki is perfect for you. This small town, nestled in the green landscape of Lower Carniola, will captivate you with its tranquillity, cultural heritage, and picturesque charm.

NEWS

28 News

46 *Sandra Kozjek* Membership benefits for the members of the Slovenian Heart Association in 2026.50 *Marjan Škvorc* Crossword**SODELOVALI SO**

Slavica Babič, podružnica za Severno Primorsko; prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; prim. 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; Darija Cvetko, univ. dipl. soc., Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Franc Černelič, podružnica za Posavje; Silvana Dakskobler, podružnica za Severno Primorsko; David Divjak, dr. med., specializant kirurgije, UKC Maribor; prof. dr. Aleš Filipič, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; Sonja Gobec, podružnica za Dolenjsko in Belo krajino; Neva Sonja Hönn, podružnica za Severno Primorsko; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., direktorica, Društvo za

zdravje srca in ožilja Slovenije; Jasna Jukić Petrovčič, prof. zdr. vzg., Posvetovalnica za srce Ljubljana, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Katja Juteršek, dr. med., spec. druž. med., ZD Domžale; Sandra Kozjek, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; asist. Mia Majerr, 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; Ljubislava Škibin, dr. med., spec., predsednica podružnice za Kras; Marjan Škvorc; prim. Janez Tasič, dr. med., spec. kardiolog, predsednik podružnice Celje; Učenci in učence OŠ Livada, 5. b; Valentina Vovk, Medvedve; Brigita Zupančič-Tisovec, Nacionalni promotor zdravja, NIJZ OENM.

Ko srce govori drugače Simon Petrovčič o Marfanovem sindromu

Jasna Jukić Petrovčič

Marfanov sindrom je redka dedna bolezen vezivnega tkiva, ki pogosto prizadene srce in ožilje, zlasti aorto. Zaradi raznolikih simptomov je bolezen pogosto prepozno diagnosticirana, kar lahko poveča tveganja za srčno-žilne zaplete.

Simon Petrovčič, ambasador za Marfanov sindrom, Ehlers-Danlos sindrom, Loeytz sindrom, Belas sindrom in ostale sorodne redke bolezni v Sloveniji, svojo osebno izkušnjo deli javno, da bi opozoril na pomen zgodnjega prepoznavanja, ustrezne obravnave in podpore bolnikom ter njihovim družinam.

V intervjuju opisuje svojo pot od diagnoze do ambasadorskega dela, vlogo primarne zdravstvene ravni in izzive, s katerimi se srečujejo bolniki z Marfanovim sindromom.

Lepo pozdravljeni, gospod Petrovčič. Prosim, da se predstavite bralcem naše revije.

Sem ambasador za Marfanov sindrom in sorodne redke bolezni. Svoje poslanstvo sem sprejel zato, ker globoko verjamem, da lahko zgodnje prepoznavanje in pravočasna obravnava ljudem z redkimi boleznimi reši življenje ali vsaj bistveno izboljša kakovost življenja. Moja vloga je povezovanje bolnikov, strokovnjakov in širše javnosti ter širjenje razumevanja o tem, kaj pomeni živeti z Marfanovim sindromom. Do svojega dvajsetega leta sem bil popolnoma zdrav fant. Hodil sem v službo in poleg nje tudi študiral. Imel sem ambicije na področju ekonomije. A žal je bolezen nekega

dne prekrizala moje načrte, saj sem se v službi zgrudil in tistega dne se je moja kalvarija pričela. Niti v sanjah si nisem zamišljal, da je bil tisti dan moj zadnji delovni dan. Kmalu za tem so se pričele vrstiti operacije, med njimi tudi na hrbtenici.

Kdaj ste prvič posumili, da bi lahko imeli Marfanov sindrom?

Prvi dvomi so se pojavili zaradi moje telesne zgradbe in pogostih težav z vidom ter sklepi. Dolgo časa sem bil opisan kot "preprosto zelo visok in gibčen", sčasoma so nekatere značilnosti začele izstopati. Predvsem sistemske bolečine v hrbtenici, težave z očmi, ramenskim obročem in kolkli. A vse do težav s srcem, hitrim srčnim utripom, težav z dihanjem, nihče ni povezal simptomatike v celoto. Leta 2011, ko sem bil star 28 let, je prof. Vojka Gorjup skupaj z ostalimi strokovnjaki iz UKC Ljubljana, pregledala mojo celotno dokumentacijo in naredili so tudi slikovno diagnostiko srca in ugotovili dilatirano oz. razširjeno aorto. Takrat se je prvič pojavila resna misel, da gre morda za nekaj genetskega. Pot od prvih simptomov do postavitve diagnoze je trajala dolgih sedem let, saj na primarni ravni sindrom ni bil prepoznan.

Diagnostika je res trajala zelo dolgo. Kateri je bil ključni trenutek?

Sindrom, kot sem dejal, na primarni ravni ni bil prepoznan, prav tako posamezni specialisti, kljub pogostim hospitalizacijam, niso povezovali simptomatike v celoto. To je bila velika napaka. Ključni trenutek sta bili preiskavi CTA (CT angiografija, slikanje žil) in ultrazvok srca, ki sta pokazali anevrizmo aorte, tipičen pokazatelj Marfanovega sindroma. Za Marfanov sindrom je po trenutnih dognanjih odgovoren gen FBN1, ki pa ni vedno pozitiven pri bolnikih, saj verjetno obstajajo mutacije genov, ki še niso raziskane in prepoznane kot povzročiteljice simptomov Marfanovega sindroma.

Kako ste se spopadli z diagnozo in njenimi posledicami?

Diagnoza je bila sprva čustveno zelo zahtevna. Zavedanje srčno-žilnih tveganj me je prestrašilo, obenem pa mi je prineslo tudi olajšanje. Končno sem vedel, kaj se dogaja z mojim telesom. Sčasoma sem diagnozo sprejel kot priložnost, da bolje poskrbim za svoje zdravje ter pomagam tudi drugim z enako izkušnjo. To ni bilo veliko olajšanje zgolj zame, ampak tudi za mojo družino, kljub ne prav prijazni diagnozi. Vesel sem, da smo se takrat, in še danes, o bolezni odkrito pogovarjali, nismo si zatiskali oči, kar pa je žal kar pogosta praksa v družinah. Prav to slednje bolnika



Simon Petrovčič (Foto: osebni arhiv)

potisne v še večjo stisko. Ni lahko, ampak je nujno potrebno se z diagnozo soočiti. Bolezen je treba poznati, saj le na ta način lahko pravočasno in odgovorno ukrepamo ob pojavu nenadne simptomatike oz. zdravstvenih zapletov. Prav tako je pomembno poznati svoje obolenje zaradi morebitnih omejitev v življenju, katere lahko bolezen prinese.

Kakšno je življenje z Marfanovim sindromom? Katere so vaše največje vsakdanje omejitve ali izzivi?

Največji izziv je nenehno ravnovesje med bolečinami in vsakdanjikom. Marfanov sindrom zahteva previdnost pri vsakodnevnih opravilih, izogibanje intenzivnim športom, dvigovanju težkih bremen in prehudemu stresu. Poleg tega so tu redne kontrole pri specialistih, morebitne operacije in bolečine. Prav te slednje zelo utrujajo in mi zmanjšujejo kvaliteto življenja. Sam imam namreč zelo obširno simptomatiko, predvsem na skeletu, kjer mi težave vsakodnevno povzročajo bolečine.

Kako pri vas poteka spremljanje srčno-žilnega zdravlja?

Spremljanje je zelo strukturirano. Redno opravljam ultrazvok srca, kjer mi merijo širino aorte ter pregledajo zaklopke, kar je pri meni težavno zaradi vdrtega prsnega koša. Zato vsake tri leta naredimo tudi CTA slikanje celotne aorte in zaklopk. Kadar je aorta v določenem delu razširjena nad 4,5 cm, se stroka odloči za pogostejše spremljanje s CTA. Bolnika z Marfanovim sindromom namreč operirajo, ko aorta v bulbusu ali ascendentnem delu preseže 5 cm. Določene smernice sedaj narekujejo, da lahko, kadar je progresivna razširitev, operirajo bolnika tudi prej, kot določa kirurška meja. S tem se izognejo morebitnim kasnejšim pred- in operativnim zapletom.

Kadar je potrebno, opravi še EKG in Holter EKG, redno si merim krvni tlak in srčni utrip. Preglede pri kardiologu imam običajno na pol do enega leta. Jemljem tudi zdravila, beta blokatorje, ki zmanjšujejo obremenitev stresa na aorto. Sedaj zame in za ostale bolnike z Marfanovim sindromom resnično lepo skrbita kardiologa asist.dr. Nejc Pavšič iz UKC Ljubljana in dr. Jovana Nikolajević iz oddelka za kardiokirurgijo UKC Ljubljana.

Kako bi opisali pomembnost multidisciplinarne oskrbe osebe, ki ima Marfanov sindrom?

Ta je ključnega pomena. Marfanov sindrom nikoli ne prizadene samo enega organa. Kardiologi, ortopedi, oftalmologi, pulmologi, genetiki, angiologi in ostali specialisti skupaj ustvarijo celostno obravnavo. Brez takšne povezanosti bi bilo obvladovanje bolezni bistveno težje. V Sloveniji je timsko obravnavo v začetni fazi, zato se močno zavzemamo za celostno timsko obravnavo v smislu bolnišničnih krajših diagnostičnih metod. Saj bi na ta način bolnikom omogočili vse na enem mestu v krajšem času, tako pa smo sedaj vezani na čakalne dobe skozi tekoče leto ali v nekaterih primerih tudi več kot leto dni.

Kakšna se vam zdi podpora bolnikom z Marfanovim sindromom in drugimi redkimi boleznimi v Sloveniji?

V Sloveniji podpora ni optimalna. Na primarni ravni osebni zdravniki vse pogosteje prepoznajo simptome, prav tako imamo dostop do specialistov v terciarnih centrih. Bolniki so v večini prepuščeni svoji iznajdljivosti znotraj zdravstvene poti. Težava pri ustanovitvi društva so kasnejše finančne podpore, ki so ključne za optimalno delovanje takega društva. Ker je bolnikov po približni

oceni v Sloveniji med 400 in 700, zgolj članarine ne bi zadostovale za pokritje vseh stroškov.

Sam sem povezan z ostalimi evropskimi in svetovnimi organizacijami, s katerimi si izmenjujem informacije in jih delim ažurno na Facebook in X strani Marfanov sindrom. Prav tako se vedno odzovem po elektronski pošti (marfansindrom@gmail.com) družinam in posameznikom, ki so na začetni poti do diagnoze ter potrebujejo nasvet in podporo. Občasno organiziram srečanja bolnikov in družin. Poleg vsega mi pri ozaveščanju pomagajo različni mediji, ki ponesejo besedo o Marfanovem sindromu in sorodnih redkih boleznih širše v javnost. Moj cilj je rešiti potencialnim bolnikom življenje s pravočasnim prepoznavanjem simptomov in njihovih posledic.

Kako vidite vlogo primarne zdravstvene ravni oz. kako pomemben se vam zdi osebni zdravnik pri odkrivanju in vodenju bolezni?

Osebni zdravnik je pogosto prva oseba, ki opazi, da bi lahko bolnik imel Marfanov sindrom ali sorodne bolezni. Njegova vloga pri zgodnjem prepoznavanju Marfanovega sindroma je izjemno pomembna. Lahko rečem, da je prav zgodnje prepoznavanje tisto dejanje, ki bolniku reši življenje. Kljub vsemu so povrtane informacije s strani bolnikov, žal, pogosto takšne, ki nakazujejo, da je sindrom še vedno slabo prepoznan na primarni ravni, kar lahko ogrozi potencialnega bolnika. Zdravstveni sistem specialistom na primarni ravni, sekundarni in terciarni ravni ne nudi dodatnih izobraževanj v smislu predstavljanja novih smernic. Te so ključnega pomena, saj se je v zadnjih dveh desetletjih obravnavo bolnikov v smislu simptomatike močno razširila. Prav tako izginjajo klinične smernice za bolnike, za katere je veljalo, da so ti bolniki visoki, suhi, s podolgovatimi udi, gotskim nebom ipd. Zaradi tega je sindrom pogosto spregledan in diagnoza nepravčasna. Tudi sam sem imel na začetku težave, saj nihče ni pomislil, da bi lahko imel Marfanov sindrom, dokler omenjena kardiologinja ni sprožila obširne konzultacije. Danes imam odlično zdravstveno oskrbo na primarni ter terciarni ravni, saj imajo specialisti posluh in empatijo, razumevanje do bolnikov. Vse te izkušnje delim s sobolniki in njihovimi svojci.

Kot poudarjate, je zgodnja diagnostika izjemnega pomena. Katere simptome mora zdravnik ali bolnik prepoznati?

V večini primerov imajo ti ljudje izrazito visoko in vitko postavo, dolge okončine in dolge, tanke prste. Imajo težave z očmi (strabizem oz. zrkla niso pravilno poravnana, dislokacija leče oz. premik leče iz normalnega položaja, zgodnja siva mrena,...). Pogoste so bolečine in spremembe vzdolž celotne hrbtenice (kifoza, skolioza, lordoza, hernije diskov,...) ali deformacije prsnega koša (vdrt ali izbočen prsni koš). Pri teh ljudeh opazimo izjemno veliko gibljivost malih in velikih sklepov, zgodnjo osteoporozo ter redke bolezni vezivnega tkiva, ki se pojavljajo v rodu.

Glede nevarnosti za srce in žilje imajo ljudje z Marfanovim sindromom pogosto anevrizmo trebušne aorte, ascendente aorte (aorte, ki izhaja iz srca in poteka navzgor ter odvaja kri iz srca v telo), pogoste so okvare srčnih zaklopk in posledično pride do srčnega popuščanja. Zato je prepoznavanje kombinacije teh znakov ključno za napotitev k specialistu.

Kako lahko primarna raven, torej družinski zdravnik, dolgoročno podpira bolnike?

Pomembno je redno spremljanje krvnega tlaka, skrb za prilagojeno terapijo, izdajanje napotnic za redne kontrole pri specialistih,

zagotavljanje psihološke podpore, koordinacija med različnimi specialisti, nudenje patronažne oskrbe v primeru operacij, da se spremlja stanje bolnika na domu. Prav tako je zelo pomembna ustna higiena, zato je redni obisk zobozdravnikov ključnega pomena.

Menite, da bi koristili protokoli in registri za redke bolezni? Zakaj?

Da, absolutno. Protokoli bi omogočili hitrejše in bolj dosledno ukrepanje. S tem bi zmanjšali tveganje, da se bolniki "izgubijo" med nivoji zdravstvene oskrbe. Standardizirana pot bi pomenila večjo varnost in manj stresa za bolnike. Ključnega pomena bi bil register za redke bolezni, ki kljub več desetletnim prizadevanjem ne zaživi. Danes imamo neformalne time specialistov, ki kljub redni službi vedno priskočijo na pomoč. To bi se moralo urediti sistemsko.

Postali ste ambasador, ki ozavešča ljudi o Marfanovem sindromu in drugih redkih boleznih. To se mi zdi zelo plemenito dejanje. Kje vidite svojo vlogo pri tem?

Ker vem iz lastne izkušnje, kako težka in hkrati osamljena je lahko pot od prvih simptomov do diagnoze želim, da nihče več ne hodi po tej poti sam. Moja motivacija je tudi želja po večji prepoznavnosti redkih boleznih, da bi zdravstveni sistem za bolnike postal bolj odziven in sočuten. Ob postavitvi diagnoze družina ostane osamljena. Včasih je to breme pretežno za vse in je navkljub vsemu osamitev neizbežna. Pogosto tudi javnost ne razume bolnikov, predvsem v izobraževalnih ustanovah, kjer mladostnik, otrok, najstnik preživi večji del svojega tedanjega življenja. Tudi glede zaposlitve je težko. Gre za kompleksno bolezen, žal sistemsko neurejeno.

Kakšne odzive bolnikov, svojcev, zdravnikov in javnosti dobivate?

Odzivi so zelo pozitivni. Bolniki in družine se pogosto zahvalijo, da se končno počutijo slišane. Strokovnjaki cenijo, da izpostavljam pomen multidisciplinarnе obravnave in zgodnjega prepoznavanja te bolezni. Pogosto slišim, da moje ozaveščanje prinaša upanje. Žal je to včasih težko, saj se tudi moje zdravstveno stanje v zadnjih letih močno spreminja v smer, kjer bom potreboval vedno več operativnih posegov, predvsem na skeletu. A kljub vsemu sem v tem našel smisel, ki je hkratno tudi moje največje zdravilo.

Kaj bi sporočili ljudem, ki se soočajo z Marfanovim sindromom?

Da niste sami. Marfanov sindrom je kompleksna diagnoza, a z zgodnjim zdravljenjem in pravo podporo lahko živite polno in kakovostno življenje. Ne bojte se vprašati za pomoč, vztrajajte pri kontrolah in zau-pajte strokovnjakom, predvsem pa zaupajte sebi, da boste zmogli. Bodite odgovorni do svojega zdravja in naj bolezen ne bo dejanje razdruževanja ampak združevanja.

Marfanov sindrom

- **Dedna bolezen vezivnega tkiva, ki prizadene srce, ožilje, oči, sklepe in hrbtenico.**
- **Najbolj resno tveganje: širitev ali raztrganje aorte, ki lahko ogrozi življenje.**
- **Zgodnje prepoznavanje: pomembno za nadzor krvnega tlaka, ultrazvočno spremljanje aorte in pravočasne kirurške posege, če je potrebno.**
- **Znaki, ki lahko opozorijo: visoka postava, dolgi prsti, ploska prsna kost, skolioza, težave z očmi ali srce.**
- **Vloga primarne ravni: družinski zdravnik je ključni partner pri zgodnjem prepoznavanju in koordinaciji obravnave z specialisti.**
- **Ozaveščanje in podpora: ambasadorji, kot je Simon, pomagajo bolnikom in družinam razumeti bolezen in pravočasno poiskati pomoč.**
- **Kontaktne podatki:**
E: marfansindrom@gmail.com
FB: Marfanov sindrom
X: marfanov sindrom

Redke bolezni morda prizadenejo malo ljudi, a njihov vpliv je velik. Zato si moramo prizadevati, da postanejo vidne, razumljene in pravočasno prepoznane. Če bo moje delo ambasadorja pomagalo vsaj enemu človeku do hitrejše diagnoze ali manj strahu, potem je moje poslanstvo izpolnjeno. Skupaj smo močnejši.

Najlepša hvala, gospod Simon za zanimiv in prijeten pogovor, ki sva ga opravila ravno v februarju, ki je mesec osveščanja o **Marfanovem sindromu**. S svojo odprtostjo in predanostjo pomembno prispevate k boljšemu razumevanju Marfanovega sindroma v Sloveniji, opozarjate na pomen podpore bolnikom, ozaveščanja zdravnikov družinske medicine in se trudite za izboljšanje poti do specialistične obravnave. Vaša zgodba nas skozi vaše ambasadorsko delo povezuje ter opominja, da je pravočasno prepoznavanje in ustrezna obravnava srčno-žilnih boleznih odločilna za zdravje in življenje.

Vse dobro vam želim, predvsem pa obilo zdravja. ❤️



Če je krvni tlak normalen, še ne pomeni, da bo tak tudi ostal

Nina Bečaj

Zakaj je treba krvni tlak spremljati, kateri so dejavniki tveganja, pa tudi o zmotnih prepričanjih smo se pogovarjali z dr. Aleksandro Visnovič Poredoš, dr. med., specialistko družinske medicine.

Zvišan krvni tlak oziroma hipertenzija je najpogostejši dejavnik tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja, zato je spremljanje in poznavanje vrednosti krvnega tlaka pomembno za vsakega posameznika. Raziskava, v kateri je sodelovalo 800 naključno izbranih prebivalcev Slovenije, starejših od 45 let, je pokazala, da se je v zadnjih letih zavedanje o pomembnosti poznavanja vrednosti krvnega tlaka povečalo, še vedno pa veliko posameznikov ni še nikoli izmerilo krvnega tlaka, zato ne vedo, ali je ta zvišan.

Koliko meritev moramo opraviti, da ugotovimo, če imamo povišan krvni tlak? Ali je dovolj že ena meritev, ki pokaže povišano vrednost?

Običajno ena sama izmerjena visoka vrednost krvnega tlaka ni nevarna in nima škodljivih posledic. Bolj je pomembno povprečje meritev v daljšem času. Arterijska hipertenzija je diagnoza, ki jo postavimo ob krvnem tlaku nad 140/90 mm Hg na dva ali več različnih dni. Pomembno je tudi, da so meritve pravilno izvedene. To pomeni, da smo pred meritvijo v mirnem okolju, sproščeni, vsaj 5 minut brez fizične aktivnosti, stresa ali uživanja hrane in pijače, še posebej kofeina. Med meritvijo sedimo na stolu z naslonom, stopala naj bodo na tleh. Roka, na kateri merimo krvni tlak, naj bo v višini srca in naslonjena na mizo. Manšeta naj bo primerna za obseg nadlakti, saj so lahko zaradi premajhne ali prevelike manšete vrednosti napačne. Nameščena naj bo 2-3 centimetre nad komolcem. Meritve izvajamo en teden zjutraj in zvečer, vsako meritev ponovimo trikrat v časovnem presledku ene minute. V dnevnik meritev zapišemo datum in čas meritve ter vrednost krvnega tlaka. Če izmerimo vrednost, ki odstopa od običajnih meritev, meritev vedno ponovimo. Če izmerimo povišan krvni tlak večkrat, se o tem posvetujemo s svojim zdravnikom. Najbolje je, da na posvet z zdravnikom pridemo z dnevnikom meritev krvnega tlaka.

Katere skupine ljudi sodijo v kategorijo z največjim tveganjem?

Res je, da so nekatere skupine ljudi bolj izpostavljene tveganju za povišan krvni tlak, kar lahko vodi v resne zdravstvene težave, kot so bolezen srca, ledvic, tudi možgansko kap. Največje tveganje za visok krvni tlak je pri starejših ljudeh, saj krvni tlak narašča s starostjo. Žile namreč otrdijo in izgubijo svojo elastičnost, kar poveča tlak v krvnem obtoku. Če imajo povišan krvni tlak bližnji družinski člani, obstaja večja verjetnost, da ga bomo imeli tudi sami. Tudi prekomerna telesna teža, pomanjkanje gibanja in telesne aktivnosti ter kajenje povečujejo tveganje za povišan krvni tlak. Stres lahko začasno poveča krvni tlak, če pa je kroničen, lahko prispeva k dolgotrajnemu zvišanju tlaka. Tveganje za hipertenzijo je povečano tudi pri osebah s sladkorno boleznijo.



Dr. Aleksandra Visnovič Poredoš, dr. med., specialistka družinske medicine (Foto: osebni arhiv)

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

Ženske v menopavzi so bolj izpostavljene tveganju za povišan krvni tlak. Med menopavzo namreč doživljajo spremembe na ravni hormonov, zlasti zmanjšanje estrogena, kar lahko vpliva na številne telesne funkcije, vključno s krvnim tlakom. Estrogen je zaščitni dejavnik pri povišanem krvnem tlaku, saj pomaga ohraniti elastičnost krvnih žil in ugodno uravnava krvni tlak. Ko se raven estrogena zmanjša, kar se zgodi v menopavzi, postanejo žile bolj toge — to lahko vodi v zvišanje krvnega tlaka. Poleg tega menopavzo pogosto spremljajo tudi drugi dejavniki tveganja, kot so povečanje telesne mase, spremembe v presnovi, večji stres in manj telesne aktivnosti, kar vse lahko prispeva k povečanju tveganja za hipertenzijo. Zato je v času menopavze še posebej pomembno spremljanje krvnega tlaka, da ga lahko hitro zaznamo in tudi ukrepamo.

Ali nas lahko visok krvni tlak ovira pri vsakodnevni aktivnosti?

Večina ljudi nima niti najmanjših težav, in če si občasno ne preverijo krvnega tlaka, potem niti ne vedo, da je povišan. Po drugi strani se lahko pojavljajo blage neznatne težave, ki se jih pogosto zanemari, npr. blagi jutranji glavoboli, omotica, občasno slabše počutje, občutek močnejšega razbijanja srca. Normalen odziv na telesno dejavnost je zvišanje sistoličnega oz. zgornjega krvnega tlaka. Večja je obremenitev, višji je sistolični krvni tlak, medtem ko diastolični oz. spodnji ostane nespremenjen ali se celo zniža. Po koncu vadbe se sistolični krvni tlak spet zniža. Ko pa obremenimo telo z nezdravljeno arterijsko hipertenzijo, pa srce že v mirovanju dela na višjih obratih. Tveganje za zaplete takrat postane večje.

Kakšne so posledice neukrepanja pri povišanem krvnem tlaku?

Predstavljajte si, da se počutite povsem zdravi, ne občutite nobenih težav, pa vas nenadno doleti srčna odpoved ali srčno popuščanje. Velika verjetnost je, da je vzrok zato prav visok krvni tlak. Ljudje s povišanim krvnim tlakom nimajo težav, dokler se ne zgodi resen dogodek — možganska ali srčna kap, odpoved ledvic ali srca. Znižanje krvnega tlaka za 5 mmHg lahko tveganje za možgansko kap zmanjša za 34 %, za ishemične bolezni srca za 21 %, poleg tega zmanjša verjetnost za demenco, odpoved srca in smrt zaradi kardiovaskularne bolezni. Za večino posameznikov je cilj zmanjšanje krvnega tlaka pod vrednost 140/90 mm Hg, še nižje pa za osebe, ki imajo sladkorno bolezen ali bolezen ledvic. Novejše raziskave in posledično tudi smernice za obravnavo hipertenzije svetujejo znižanje krvnega tlaka pod 130/80 mm Hg.

Večinoma samo eno zdravilo za znižanje tlaka ni dovolj in se hitro nabere več tablet. Je možno zdravljenje kako poenostaviti?

Večina zdravnikov pred predpisom zdravil najprej predlaga spremembo načina življenja. Če pa so vrednosti krvnega tlaka previsoke in je tveganje za zaplete preveliko, zdravnik uvede zdravila za zniževanje krvnega tlaka. Zdravniki se za izbor terapije odločamo na podlagi izvidov o morebitnih pridruženih boleznih, upoštevamo pa tudi že izraženo prizadetost posameznih organov in splošno anamnezo vsakega posameznika. Z dostopnimi zdravili lahko predvidimo varno in učinkovito terapijo za vsakogar. Večina ljudi potrebuje več kot eno zdravilo, da visok krvni tlak držijo pod nadzorom. Priporoča se začetek zdravljenja s kombinacijo dveh zdravil v eni tableti, kar je ljudem seveda bolj prijazno in je tudi bolj učinkovito. V kombinaciji so odmerki posameznega zdravila manjši, posledično so stranski učinki zdravil manj izraženi, aditivni učinki zdravil v kombinaciji pa povečajo učinkovitost zdravljenja.

Pri terapijah z jemanjem manjšega števila tablet bolje sodelujejo tudi pacienti.

Na zdravljenje zelo vpliva tudi odnos med bolnikom in zdravnikom, saj brez zaupanja in sodelovanja učinkovito zdravljenje ni mogoče.

Informacij o spopadanju z visokim krvnim tlakom je veliko, sploh na spletu. Katera so po vašem mnenju zmotna prepričanja?

Ljudje se utaplajo v različnih, zelo nasprotujočih si informacijah in imajo premalo znanja, da bi lahko presodili, katere so res verodostojne. To gotovo povzroča zmedo. Katerim informacijam bodo verjeli, pa je odvisno tudi od njihovih predhodnih prepričanj. Marsikdo je že vnaprej odločen in opredeljen, zato argumentov niti ne išče in jih ne želi slišati.

Predvsem pri tistih, ki jemljejo zdravila za zniževanje krvnega tlaka, se pojavlja prepričanje, da je 120/80 mm Hg že prenizek krvni tlak. Pacienti namreč niso navajeni na takšne vrednosti in imajo sprva lahko določene težave, kot so omotica ob hitrem vstajanju in spremembi položaja, pomanjkanje energije. Vendar se telo hitro prilagodi.

Zmotno je prepričanje, da lahko prenehamo z jemanjem zdravil, ko se krvni tlak zniža. Krvni tlak pa je takšen ravno zaradi jemanja zdravil, zato je prenehanje jemanja zdravil dejanje, ki ponovno vodi v povišanje vrednosti.

Prepričanje je tudi, da imajo visok krvni tlak le ljudje s prekomerno telesno težo, kar ne drži. To je sicer eden od vzrokov za visok krvni tlak, kar pa ne pomeni, da so ljudje z normalno telesno težo pred njim varni. Visok tlak na primer povzročata tudi stres in pomanjkanje gibanja, mnogokrat pa je tudi deden. Ljudje premalokrat pomislijo tudi na vpliv kajenja in alkohola. Oba namreč zvišujeta krvni tlak. Le-ta se poviša že po enem kozarčku alkohola. Če ga v velikih količinah uživamo redno, pa lahko povzroči celo kronične težave s tlakom. Enako je s kajenjem.

Ali se da navkljub zdravljenju z zdravili še naprej živeti kakovostno?

Ob številnih zdravilih, ki so na razpolago za zniževanje krvnega tlaka, je treba poiskati ustrezno zdravilo, ki ga posameznik dobro prenaša in mu najbolj optimalno pomaga urediti krvni tlak.

Kot vsako zdravilo imajo tudi zdravila za zniževanje krvnega tlaka določene stranske učinke, vendar so ti blagi in redki. Če so za pacienta moteči, to poskusimo urediti z menjavo zdravila.

Redno jemanje zdravil za znižanje krvnega tlaka je varen in učinkovit način, ki prinaša številne koristi in ohranja kakovost življenja. Pacientom se zaradi jemanja zdravil ni treba odpovedati ničemu, kar jih veseli. ♥

ZA KAJ TI BIJE SRCE?

Vse o visokem krvnem tlaku in holesterolu

zakajtibijesrce.si

Visoko ni vedno najboljše.

Ne tvegajte.
Znižajte visok krvni tlak
in holesterol.



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

ZA KAJ TI BIJE
SRCE?



Program »Nepopustljivi«

Nataša Jan

Na Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije smo pripravili nov program z naslovom »Nepopustljivi«. Namenjen je širši javnosti, bolnikom s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi – predvsem srčno-žilnimi in z njimi povezanimi boleznimi (bolezni ledvic, sladkorna bolezen, debelost, možganska kap idr.) ter svojcem bolnikov.

Ime programa nosi simbolno sporočilo. Ljudje, ki živijo s srčno-žilno ali drugo kronično boleznijo, ne popuščajo. Kljub izzivom si prizadevajo ohraniti kakovostno in polno življenje čim dlje. Program »Nepopustljivi« jih pri tem podpira z znanjem, spodbudami in konkretnimi oblikami pomoči. Aktivnosti programa Nepopustljivi predstavljam v naslednjih odstavkih.

Ozaveščanje, znanje in podpora

Program vključuje številne aktivnosti za ozaveščanje in informiranje javnosti o dejavnih tveganja za srčno-žilne bolezni, pomenu zgodnjega odkrivanja ter možnosti zdravljenja in o kakovostnem življenju z boleznijo. Poseben poudarek namenja tudi podpori svojcem pri oskrbi bolnika v domačem okolju.

Načini informiranja in ozaveščanja so različni in obsegajo medijsko kampanjo »Ne tvegam več!«, novinarske konference, predavanja, delavnice, strokovna srečanja, podkaste ter tematske članke zdravnikov in drugih strokovnih sodelavcev, objavljene na spletni strani www.zasrce.si, družbenih omrežjih (Facebook, Instagram) in v reviji *Za srce*.

Aktivno in družabno življenje z boleznijo

Bolniki s srčno-žilnimi boleznimi se bodo lahko udeležili predavanj, pohodov in vadbe (tudi programa Hodeči nogomet), izmenjevali izkušnje ter krepili telesno in duševno kondicijo. Program spodbuja medsebojno podporo, pozitiven odnos do življenja in aktivno soočanje z boleznijo. Na voljo bodo tudi delavnice in tečaji, možnost pogovora z zdravnikom preko »Srčnega telefona« ter posvet z medicinsko ekipo po telefonu, e-pošti ali osebno. Bolniki in svojci se bodo lahko vključili v Klube bolnikov, kjer bodo deležni dodatne strokovne in vrstniške podpore. Delavnice in predavanja so med drugim namenjena tudi

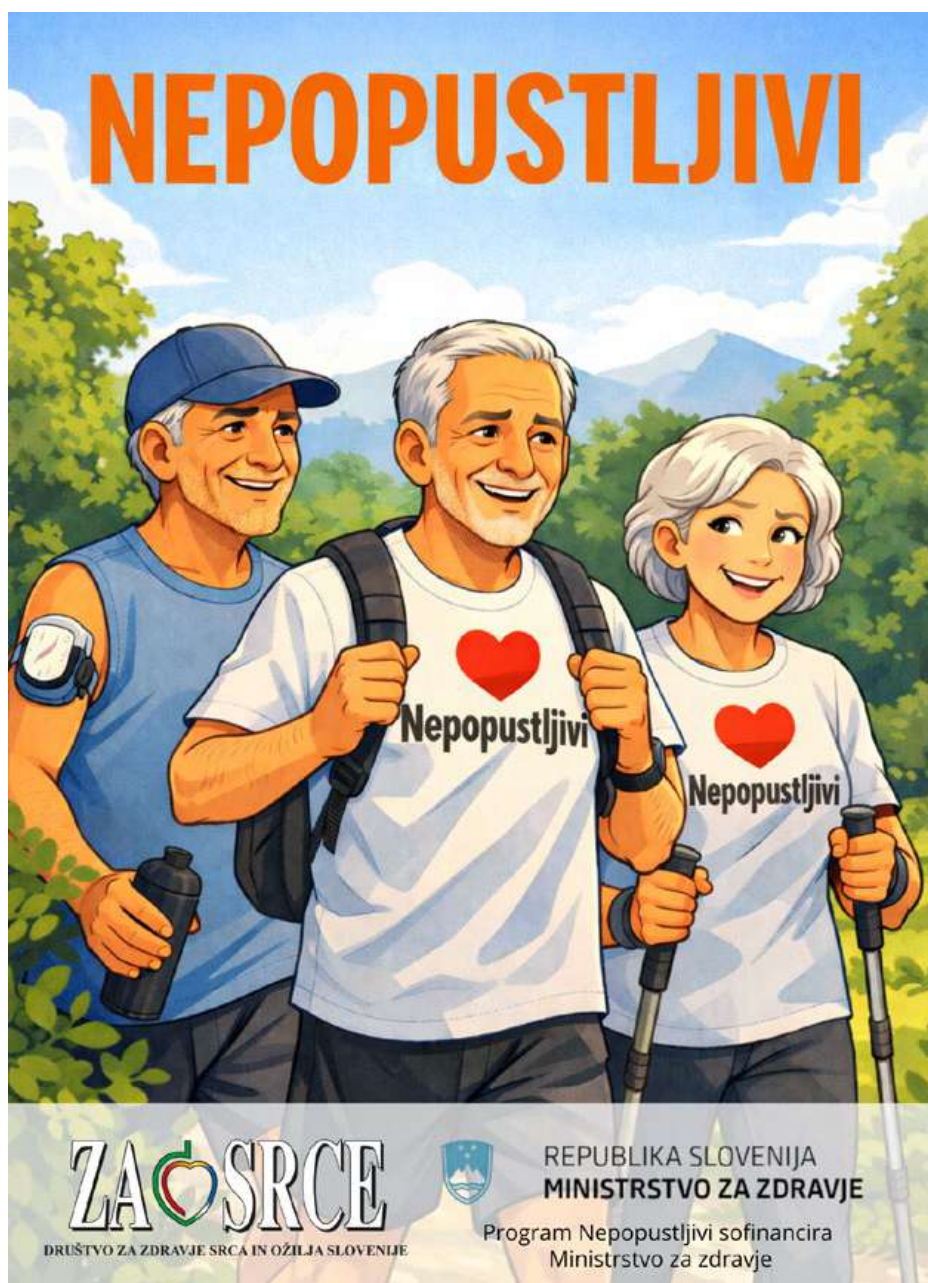
vsakodnevni skrbi za bolnika v domačem okolju ter krepitvi zdravstvene pismenosti. Udeleženci bodo spoznavali pot bolnika s srčno-žilno boleznijo, možnosti dostopa do zdravstvenih storitev ter načine učinkovite komunikacije z zdravnikom.

Program vključuje tudi dejavnosti zagovorništva na področju kroničnih nenalezljivih bolezni.

Sodelovanje in podpora

Partnerji programa so Združenje kardiologov Slovenije, Osnovno zdravstvo Gorenjske, OZG – Center za krepitev zdravja Kranj in Združenje za kronične nenalezljive bolezni (ZKNB).

O posameznih aktivnostih bomo podrobneje pisali in obveščali v reviji *Za srce*, v napovednikih revije, na spletni strani www.zasrce.si ter preko e-pošte. ♥



Program ODKLOP – Program za zdravo uporabo zaslonov

Darija Cvetko

Namen programa ODKLOP je preprečevanje in zmanjševanje prekomerne uporabe zaslonov ter digitalne zasvojenosti ter ozaveščanje splošne in strokovne javnosti o problematiki. Program išče rešitve skozi dialog v šolskem in družinskem okolju.

Ključna aktivnost programa so **delavnice za učence osnovnih šol**, ki jih izvajajo študentke psihologije, predhodno usposobljene za vsebinsko vodenje programa, olajševanje (*facilitiranje*) in javno nastopanje, ki se redno udeležujejo mentorsko-izobraževalnih srečanj. Delav-

nice so zasnovane kot kontinuiran proces, ki vključuje osem tematskih sklopov: prekomerna raba zaslonov in digitalna zasvojenost, razvoj odgovornega vedenja (digitalna pismenost), kritična pismenost, telo in čustva v digitalnem okolju, odnosi, delo, skupnosti ter predavanje za starše.

Delavnice so prilagojene 2. in 3. triadi osnovnih šol, v letih 2026-2028 pa začnemo tudi z **delavnicami na šolah z nižjim izobrazbenim standardom**, za katere smo leta 2025 tudi prilagodili program. Posebna vrednost programa je, da delavnice vodijo mlade osebe, ki dobro razumejo digitalni svet otrok in mladostnikov.

Program vključuje **usposabljanja za pedagoške delavce ter spletne seminarje za starše** in strokovno javnost o prepoznavanju in preprečevanju nekemičnih zasvojenosti: konkretne strategije za postavljanje zdravih digitalnih mej, vzpostavljanje ravnotežja med zasloni in družinskim časom ter informacije o iskanju strokovne pomoči. Pomemben del programa predstavlja **medijska kampanja »Odložimo telefone«**, ki ozavešča o prekomerni uporabi zaslonov in spodbuja bolj uravnoteženo digitalno življenje. Ta je sestavljena iz treh aktivnosti, ki se vsako leto ponovijo. Program dopolnjujejo **zagovorniške dejavnosti in analiza o odnosu učencev, učiteljev in vodstva šol glede prepovedi uporabe pametnih naprav na šolah**. Zagovorniške dejavnosti spodbujajo sodelovanje družin, šol, lokalnih skupnosti, strokovnjakov in odločevalcev ter celostno prispevajo k razvoju zdravih digitalnih navad pri otrocih in mladostnikih.

Partnerji na programu so: Zveza prijateljev mladine Slovenije, Informacijska točka za varnost na spletu Safe.si, Fakultete za družbene vede, Univerze v Ljubljani, Zavod – Inštitut za elektronsko participacijo in Partnerstvo za kronične nenalezljive bolezni. Program ODKLOP sofinancira Ministrstvo za zdravje. ♥



ODKLOP



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program ODKLOP sofinancira Ministrstvo za zdravje

Za srce • februar 2026

S presnovno motnjo povezana maščobna jetrna bolezen

Katja Juteršek

Zakaj se v razvitih državah srečujemo z epidemijo jetrne bolezni, ki ni posledica prekomernega uživanja alkohola ali drugih kroničnih bolezni jeter?

Ultrazvok trebuha je pogosta neinvazivna diagnostična preiskava. Z njo si s pomočjo kristalov v ultrazvočni sondi, ki pretvarjajo električno energijo v mehanske impulze neslišnega, visokofrekvenčnega zvoka, lahko prikažemo nekatere organe v trebušni votlini, kot so jetra, žolčnik, ledvici, vranica,... V izvidu zdravnika specialista radiologa večkrat zasledimo izraz steatoza ali zamaščenost jeter. Kaj to pomeni in zakaj se v razvitih državah srečujemo z epidemijo jetrne bolezni, ki ni posledica prekomernega uživanja alkohola ali drugih kroničnih bolezni jeter?

Jetra – največja žleza v telesu

Jetra so naša osrednja kemična tovarna, v kateri se odvijajo najrazličnejši procesi. Vse kar vstopi v telo – hrana, zdravila, strupi, se v jetrih pretvori v takšno obliko, da jih lahko telo uporabi ali pa izloči iz telesa. Ležijo desno zgoraj v trebušni votlini in imajo dvojno oskrbo s krvjo. Portalna vena dovaja vensko kri iz želodca, črevesja in vranice. Z vensko krvjo prihajajo v jetra ogljikovi hidrati, aminokisliline in peptidi, maščobne kisline, hormoni in pa tudi 75 % kisika, kar je posebnost jeter. Jetrna arterija dovaja v jetra arterijsko kri in poskrbi za preskrbo preostalih 25 % kisika.

Pomembna funkcija jeter je vzdrževanje ravnovesja glukoze v telesu. Po zaužitju hrane z veliko vsebnostjo ogljikovih hidratov se glukoza v jetrih pretvori v glikogen in se na ta način shrani. Jetra poskrbijo, da se v procesu razgradnje aminokislin nastali amonijak, ki je še posebej toksičen za živčne celice, v ciklu sečnine pretvori v manj toksičen presnovek in izloči preko ledvic.

Ključni faktorji strjevanja krvi, npr. fibrinogen nastajajo v jetrih. V njih poteka tudi β -oksidacija maščobnih kislin, sinteza holesterola, fosfolipidov, ketonskih teles ter sinteza maščob iz proteinov in ogljikovih hidratov. Jetra opravljajo metabolno pretvorbo (biotransformacijo) zdravil s pomočjo sistema encimov citokroma P450. V njih se tvori žolč, pomemben za prebavo maščob.

Morfološko je osnovna strukturna enota organa jetrni režnjič (lobulus). V njem so jetrne celice (hepatociti), ki se v obliki žarkov širijo od drobne centralne vene proti portalnim poljem, v katerih so drobna arterija, vena in žolčni vod.

Diagnoza: MASLD

Včasih so kronično okvaro jeter pripisovali predvsem dolgotermnemu uživanju večjih količin alkohola. Danes vemo, da je glavni sprožilni dejavnik nealkoholne zamaščenosti jeter, ki lahko vodi v kronično okvaro, **presnovni sindrom** (inzulinska rezistenca, zvišan krvni tlak, debelost, povišane vrednosti krvnega holesterola). Njen nastanek lahko sprožijo tudi prehitro hujšanje, stradanje in

popolna parenteralna prehrana.

V strokovni literaturi se od leta 2024 uporablja kratica MASLD (angl. *Metabolic Dysfunction-Associated Steatotic Liver Disease*, kar pomeni bolezen zamaščenih jeter, povezano s presnovno motnjo). Ocenjujejo, da ima vsaj blažjo obliko MASLD kar 30 % odraslih po svetu. Histološke značilnosti močno spominjajo na poškodbo jeter zaradi alkohola. Bolezen je sprva asimptomatska in jo najpogosteje odkrijemo zaradi povišanih jetrnih encimov v laboratorijskih izvidih ali s slikovnimi preiskavami. Nastane zaradi kopičenja trigliceridov in drugih škodljivih presnovkov maščob v jetrih, kar je posledica pospešenega sproščanja maščobnih kislin iz trebušne maščobe, povečanega vnosa maščob s hrano in sinteze maščobnih kislin iz ogljikovih hidratov v jetrih. O MASLD govorimo, ko je v jetrnih celicah prisotnih več kot 5 % maščob. Povečano nastajanje maščob v jetrih sproži prekomeren vnos fruktoze in glukoze, ki povzroči povečano sproščanje inzulina.

Za postavitve diagnoze MASLD je ob slikovno potrjeni steatozi jeter potrebna sočasna prisotnost vsaj enega od naslednjih kardiometabolnih dejavnikov tveganja:

- indeks telesne mase več kot 25 kg/m² ali obseg pasu več kot 80 cm pri ženskah in več kot 94 cm pri moških
- sladkorna bolezen tipa 2 ali predstopnja sladkorne bolezni
- povišan krvni tlak več kot 130/85 mmHg ali uporaba zdravil za zdravljenje povišanega krvnega tlaka
- hiperlipidemija: raven trigliceridov več kot 1,7 mmol/l, znižana raven zaščitnih lipoproteinov visoke gostote HDL: pri ženskah manj kot 1,3 mmol/l in pri moških manj kot 1 mmol/l, oz. uporaba zdravil za zniževanje krvnih maščob.

Histološko MASLD obsega spekter bolezenskih sprememb v jetrih. Začetna faza je jetrna steatoza, ko se v jetrnih celicah nabira presežek maščob (trigliceridov). Faza je lahko asimptomatska ali pa se kaže kot povečanje jeter. Naslednja faza je steatohepatitis, pri katerem poleg kopičenja maščob pride tudi do vnetja in poškodbe jetrnih celic. Steatohepatitis vodi v jetrno fibrozo, ki je še reverzibilna stopnja bolezni, nezdravljena pa lahko napreduje v jetrno cirozo. Jetrna ciroza pomeni preustroj jeter zaradi razraščanja vezivnega tkiva – brazgotinjenje. Ko se jetrne celice nadomeščajo z brazgotinastim tkivom, to moti delovanje jeter in vodi v resne zaplete: jetrno odpoved in večje tveganje za nastanek jetrnoceličnega karcinoma.

Po postavitvi diagnoze MASLD je ključno, da se opravi neinvazivna ocena stopnje fibroze, saj je le-ta pokazatelj stopnje tveganja za zaplete in povečano umrljivost. Pri tem uporabljamo različne točkovnike, ki upoštevajo starost, laboratorijske vrednosti trombocitov in jetrnih encimov. Pri bolnikih s srednje ali visokim tveganjem se nadalje opravi tudi ultrazvočno ali magnetnoresonančno preiskavo jeter in podrobnejše laboratorijske teste. Glavni vzrok

umrljivosti pri MASLD so srčno-žilne bolezni, zato pristop k zdravljenju zahteva sodelovanje več zdravnikov različnih specialnosti.

Možnosti preprečevanja in zdravljenja MASLD

Temelj zdravljenja je sprememba življenjskega sloga. Tako prehrana kot telesna aktivnost morata biti prilagojena posamezniku. V splošnem zadostuje vsaj 150 min zmerne ali 75 min intenzivne telesne aktivnosti tedensko, priporoča se tudi zmanjšanje časa sedenja. Največji učinek na MASLD ima sredozemska prehrana, saj vsebuje nizko količino nasičenih maščob, veliko antioksidantov in prehranskih vlaknin ter ustrezno razmerje med omega 3 in omega 6 nenasičenimi maščobnimi kislinami. Zaradi sinergističnega učinka na jetrno bolezen smernice priporočajo abstinenco od alkohola, popolna abstinenca je zlasti pomembna pri napredovali fibrozi.

Pri MASLD s čezmerno telesno težo ali debelostjo je potrebno vsaj 5 % zmanjšanje telesne teže za izboljšanje steatoze, 7-10 % pa za izboljšanje steatohepatitisa in več kot 10 % za izboljšanje fibroze.

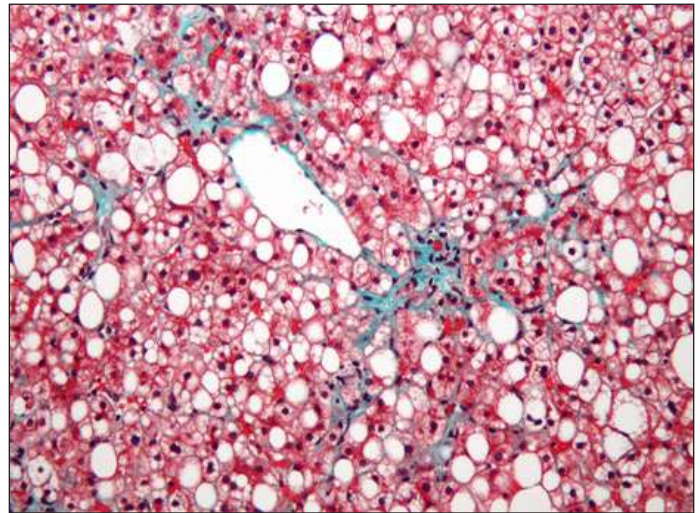
Z omenjenimi ukrepi želimo izboljšati kakovost življenja in preživetje, zagotoviti srčno-žilne koristi, preprečiti cirozo, karcinom jetrnih celic in sladkorno bolezen tipa 2.

Dejavniki tveganja

V več raziskavah so ugotovili, da je MASLD lahko prisotna tudi pri ljudeh z normalno telesno težo. Pomemben dejavnik tveganja je energijsko prebogata hrana, ki vključuje nasičene maščobne kisline, med ogljikovimi hidrati pa je z napredovanjem zamaščenosti jeter izrazito povezana fruktoza.

Presnovna pot fruktoze se pomembno razlikuje od glukoze. Je najbolj sladek ogljikov hidrat, saj je skoraj dvakrat bolj sladka kot namizni sladkor ali saharoza, ki je sestavljen iz 50 % glukoze in 50 % fruktoze. Fruktoza se v celoti presnavlja in skladišči v jetrih. Njen vnos ne spodbudi izločanja inzulina kot pri glukozi, niti izločanja leptina – hormona sitosti. Presnova v jetrih poteka hitro in s tem poveča nastanek prostih radikalov, kar ima za posledico poškodbo celic in sistemsko vnetje. Še posebej potentno deluje v kombinaciji z nasičenimi maščobnimi kislinami v prehrani.

Ob omembi fruktoze pomislimo seveda na sadje, ki je odličen vir vitaminov in vlaknin, vseeno pa s količino ne gre pretiravati. Živimo v času, ko imamo skozi celotno leto na trgovskih policah na voljo zadostne količine sadja. Uživajmo ga v zmernih količinah v njegovi primarni obliki, zavedajoč se vsebnosti sladkorja. Posebej se izogibajmo rednemu uživanju t.i. smoothiejev ali napitkov iz zmešanega sadja in sadnih sokov. Z njihovo pomočjo lahko namreč zlahka zaužijemo več kosov sadja naenkrat, brez posebnega občutka sitosti.



Tkivo jeter pod mikroskopom: jetrne celice so obarvane rdeče, maščoba belo in fibroza zeleno-modro (Vir: Wikipedia)

Vseeno pa sadje in zelenjava poleg sladkorja vsebujeta tudi antioksidante, vlaknine in druge snovi, ki zmanjšajo negativne presnovne učinke fruktoze.

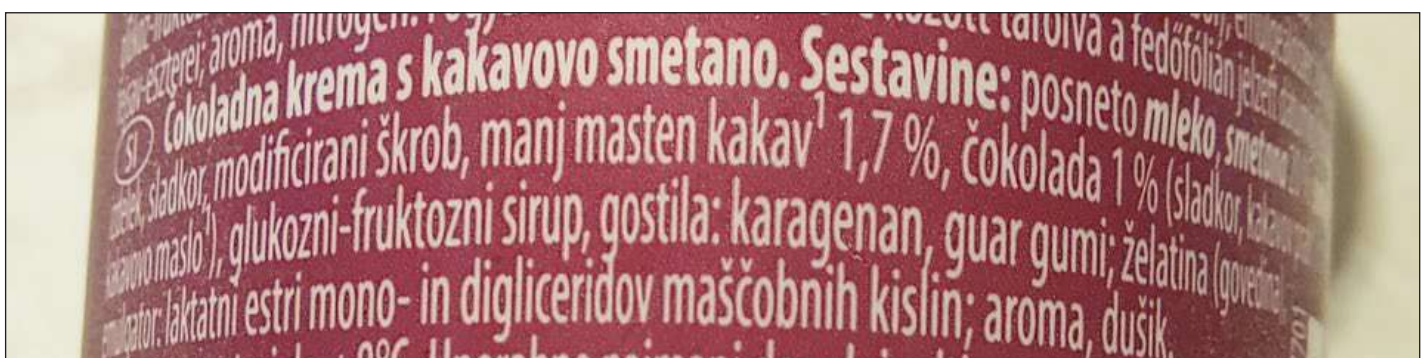
Veliko bolj kot sadje predstavljajo nevarnost prehranskim izdelkom dodani sladkorji. Eden izmed njih je visokofruktozni koruzni sirup. Slednjega se pridobiva z industrijskimi postopki: iz koruze se pridobi koruzni sirup, ki vsebuje večinoma le glukozo, nato pa se mu doda encime, ki glukozo spremenijo v fruktozo v različnih odstotkih. Zaradi ugodne cene in večje sladkosti se množično uporablja v prehranski industriji. Lahko ga vsebujejo sadne ploščice, kosmiči, sadni jogurti, kečap in druge predpripravljene omake,...

Zdravljenje z zdravili

Evropska agencija za zdravila (EMA) je v avgustu 2025 odobrila prvo zdravilo za zdravljenje MASLD, imenovano resmetirom. Gre za beta selektivni agonist receptorja ščitničnega hormona, ki poveča sposobnost jeter za odzivanje na ščitnični hormon in s tem spodbuja presnovo maščob v organu. Zdravilo v Sloveniji trenutno še ni dostopno v redni klinični uporabi.

Zaključek

MASLD ali jetrna manifestacija presnovnega sindroma postaja najpogostejša kronična bolezen jeter. Zaradi strme rasti prevalence je pomembno poudarjati, da imajo prehranske navade in raven telesne aktivnosti ključno vlogo pri ohranjanju zdravja naših organov, tudi jeter. Prehranska dopolnila in recepti za razstrupljanje poškodbe jeter ne bodo odpravili, lahko pa so celo nevarni. ♥



Pomembno je uživati živila s čim manj industrijskimi dodatki. (Vir: osebni arhiv avtorice)

PRISLUHNI SRCU

Nataša Jan

Srček Bimbam je tudi lani obiskal učence prve triade ljubljanskih osnovnih šol. Društvo za zdravje srca in ožilja je namreč že trinajsto leto zapored izvedlo program Mladi obračamo svet, ki je namenjen učencem, učiteljem in staršem/skrbnikom. Program otroke na igriv in razumljiv način spodbuja, da prisluhnejo svojemu srcu in skrbijo za svoje zdravje.

V začetku jeseni so vsi otroci od prvega do tretjega razreda ljubljanskih osnovnih šol prejeli brošurico »Z vami se igram Srček Bimbam«, ki jo vsako leto pripravimo z novimi vsebinami o zdravju. V natečaju so aktivno sodelovali otroci, njihovi učitelji ter doma tudi starši, stari starši in drugi družinski člani.

Srček Bimbam je otroke poučil o vlogi srca, njegovi legi v telesu ter o tem, kako lahko za njegovo zdravje skrbimo z uravnoteženo prehrano in rednim, zabavnim gibanjem. V brošurici jim je zastavil različne naloge – pobarvanke, povezovanje števil, iskanje zdravju srca prijaznih in manj prijaznih živil ter prepoznavanje škodljivih razvad. Posebej zanimiva je bila naloga, pri kateri jih je Srček Bimbam vodil pri izdelavi domačega stetoskopa iz prazne plastenke in tulca porabljenih papirnatih brisačk.

Otrokom je v risbi in besedilu razložil, kako tak stetoskop uporabijo, ter kako preštejejo število srčnih utripov v eni minuti po mirovanju in po telesni aktivnosti. Rešitve vseh zadanih nalog so poslali na sedež Društva za zdravje srca in ožilja ter za sodelovanje prejeli priznanja. Priznanja so prejeli tudi njihovi učitelji oziroma mentorji ter sodelujoče šole. Te so prejele nogometne žoge, ki jih je društvu v ta namen podarila Nogometna zveza Slovenije, za kar se ji iskreno zahvaljujemo.

Učenci so tudi letos izkazali precejšnje zanimanje, ustvarjalnost in znanje ter se ob tem veliko naučili – za lepše in bolj zdravo življenje, ki je pred njimi.



Na sedež Društva so prispeli izdelki natečaja iz 30 ljubljanskih osnovnih šol, sodelovalo je 2.175 učenk in učencev ter 152 mentoric in mentorjev. Šolam je društvo ponudilo tudi delavnice. Na željo osmih šol smo izvedli 30 delavnic za vsaj 750 otrok. Šole so bile z izvedbo zelo zadovoljne ter so pohvalile razumljivo, zabavno in starosti prilagojeno predstavitev vsebin, ki so sicer za mlajše otroke težje razumljive.

Prav v mladosti je skrb za zdrav življenjski slog ključnega pomena, saj lahko pomembno prispeva k preprečevanju zdravstvenih težav v kasnejših življenjskih obdobjih.

Društvo za zdravje srca in ožilja se ob tej priložnosti zahvaljuje Mestni občini Ljubljana za sofinanciranje, ki je omogočilo izvedbo te dejavnosti.



KAJ JE TO?

POVEŽI PIKE IN NARIŠI
PRIPRAVO, S POMOČJO
KATERE ZDRAVNIK
MED PREGLEDOM
PRISLUHNE
TVOJEMU
SRČKU.

ZAČNI PRI
ŠTEVILKI 1 IN
KONČAJ PRI
ŠTEVILKI 24.



KAKO SE IMENUJE?
DODAJ MANJKAJOČE ČRKE IN REŠITEV
PREPIŠI **V ORANŽNO TABELO NA STRANI 11.**

S	E	O	K	P
---	---	---	---	---

Dobre Slabe

NOVICE

Agonisti GLP-1 ne zmanjšujejo le apetita, ampak tudi željo po alkoholu

Nova, »čudežna« zdravila za hujšanje (semaglutid, liraglutid) delujejo podobno kot glukagonu podobni peptid-1 (GLP-1), ki regulira krvni sladkor, upočasni praznjenje želodca in povečuje občutek sitosti. Agonisti GLP-1 povzročajo tudi lahen občutek slabosti, ki zmanjša željo po hrani in po alkoholu. Količina zaužitega alkohola se zmanjša za približno 50 %. Osebe z motnjami uživanja alkohola, ki so sočasno prejemale semaglutid ali liraglutid, so imele za približno četrtino do tretjino manjše tveganje za hospitalizacijo zaradi pretiranega uživanja alkohola. (vir: *J Clin Invest.* 2025;135(9):e188314; *JAMA Psychiatry* 2025; doi: 10.1001/jamapsychiatry.2024.3599)

Evolukumab koristi tudi bolnikom z asimptomatsko aterosklerozo

Od leta 2017 vemo, da biološko zdravilo za zniževanje škodljivega LDL-holesterola evolukumab koristi bolnikom, ki so že utrpeli srčni infarkt, možgansko kap ali imajo simptomatsko arterijsko bolezen spodnjih okončin, pa jim s statini ni uspelo dovolj intenzivno znižati ravni LDL-holesterola. Izkazalo se je, da evolukumab koristi tudi bolnikom z asimptomatsko aterosklerozo in bolnikom s sladkorno boleznijo. Po 4-5 letih spremljanja so v skupini, ki je prejela evolukumab, zabeležili za četrtino manj velikih srčno-žilnih zapletov (srčnega infarkta, ishemične možganske kapi in srčno-žilne smrti) kot v skupini, ki je prejela standardno zdravljenje. (vir: *N Engl J Med* 2026; 394: 117)

Po uspešni ablaciji atrijske fibrilacije vsi bolniki ne potrebujejo nadaljevanja antikoagulacijskega zdravljenja

Nedavno objavljena raziskava OCEAN ni pokazala razlik v pojavnosti možganske kapi ali emboličnih zapletov pri bolnikih, ki so leto dni po uspešni ablaciji atrijske fibrilacije prejeli antikoagulacijsko zdravilo rivaroksaban v primerjavi z jemanjem majhnega odmerka aspirina. Strokovnjaki ocenjujejo, da je opustitev antikoagulacijskega zdravljenja po uspešni ablaciji atrijske fibrilacije upravičena, če je tveganje možganske kapi relativno majhno (točkovnik CHA₂DS₂-VASC ≤ 2) in če bolniki s pametnimi prenosnimi napravami spremljajo svoj srčni ritem in nimajo ponovitev atrijske fibrilacije. (vir: *N Engl J Med* 2026; 394: 323-32 in 393-4)

Aortokoronarni obvod je mogoče napraviti brez odpiranja prsnega koša

Kadar zaprtih koronarnih arterij ni mogoče odpreti z znotrajžilnim katetrskim posegom, je pogosto mogoče mimo zapore napeljati kirurški obvod. Pri tovrstni kirurški operaciji je treba odpreti prsni koš. Ameriški raziskovalci poročajo, da so na poskusnih prašičih uspeli napeljati aortokoronarni obvod z umetnim materialom zgolj s transkaterskimi posegi, brez odpiranja prsnega koša. Do morebitne klinične uporabe tovrstnega posega bo potrebnega še veliko preizkušanja. (vir: *Circ Cardiovas Interv* 2025; doi: 10.1161/CIRCINTERVENTIONS.125.015459)

Ob opustitvi agonistov GLP-1 se hitro poveča telesna masa

Približno polovica ljudi, ki hujšajo s pomočjo agonistov GLP-1, zdravila po enem letu opusti, največkrat zaradi občutka nenehne lahne slabosti. Po opustitvi zdravljenja se telesna masa hitro poveča, izničijo pa se tudi ugodni učinki na raven krvnega sladkorja in krvnih maščob. Najslabše je, kadar se povrne zgolj maščoba, ne pa izgubljena mišična masa. Strokovnjaki opozarjajo, da je treba vzdrževalni odmerek agonistov GLP-1 prilagoditi prenosljivosti posameznika in vselej spodbujati zdrav življenjski slog. (vir: *BMJ* 2026; doi: 10.1136/bmj-2025-085304)

Spanje ob prižgani luči povečuje srčno-žilno tveganje

Analizirali so zdravstvene izide 88.905 oseb, ki so v preteklosti teden dni na zapestju nosile svetlobne senzorzorje. Po 8-10 letih spremljanja so ugotovili 30-50 % večjo pojavnost srčno-žilnih zapletov pri osebah, ki so spale v najbolj svetlih prostorih v primerjavi z osebami, ki so spale v temi. Zaskrbljujoče je, da so bili slabi učinki nočne svetlobe bolj izraženi pri mladih, kot pri starih. Rezultati so potrdili, kako pomemben za naše zdravje je dnevno-nočni ritem s kvalitetnim, nemotenim spancem. (vir: *JAMA Netw Open* 2025; 8; (10):e2539031)

S tržišča so umaknili so antidot antikoagulacijskim zdravilom andexanet.

Učinkovina andexanet je neaktiven koagulacijski faktor X, ki služi kot »vaba« za neposredno delujoča antikoagulacijska zdravila, ki zavirajo koagulacijski faktor X. S preferenčno vezavo antikoagulacijskih zdravil na »vabo« se sprosti pravi faktor X, ki omogoča strjevanje krvi. Žal se je izkazalo, da andexanet ni le antidot pretiranemu učinku neposredno delujočih antikoagulacijskih zdravil, ampak poveča pojavnost tromboz, tudi takšnih s smrtnim izidom. Proizvajalec je zato decembra 2025 umaknil andexanet s tržišča. (vir: *FDA Safety Communication* - 12/18/2025)

Glavoboli mučijo tretjino svetovnega prebivalstva.

Mednarodna raziskava, ki je analizirala podatke iz 18 držav, je ocenila, da se močni glavoboli pojavljajo kar pri vsakem tretjem človeku. Najpogostejši so tenzijski glavoboli (topa bolečina okrog lobanje, ki jo povzroča pretirana zakrčenost mišic pod lasiščem), največji delež nesposobnosti za delo pa povzročajo migrenski glavoboli, ki so pri ženskah 2-krat pogostejši kot pri moških. Ocenjujejo, da kar 50 % tenzijskih glavobolov in 20 % migrenskih glavobolov povzročata nepravilna uporaba zdravil v prosti prodaji, ki so namenjena lajšanju akutnih bolečin, a ob prepogosti uporabi povzročajo hitro ponovitev glavobola. (vir: *Lancet Neurol* 2025; 24: 1005-15) ♥

Vpliv hladnega vremena na zdravje

Matija Cevc

Vprašanje *

Vsako leto v poletnem obdobju poslušamo svarila in nasvete, kako naj se obnašamo in kaj je potrebno storiti v vročem vremenu. O zimi in hladu pa doslej nisem slišal kaj posebnega. Ali to pomeni, da hladno vreme in mraz nimata pomembnega vpliva na naše počutje in zdravje?

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

Odgovor

Izpostavljenost mrazu predstavlja pomemben okoljski dejavnik tveganja, ki lahko občutno vpliva na zdravje ljudi. Številne epidemiološke in klinične raziskave potrjujejo, da nizke temperature povečajo obremenitev srčnožilnega sistema, kar je posebej izrazito pri osebah z že obstoječimi srčnožilnimi boleznimi.

Nedavna raziskava je pokazala da je izpostavljenost nižji temperaturi zraka v hladni sezoni povezana z 10 % večjo verjetnostjo hospitalizacije zaradi miokardnega infarkta, večdnevna hladna obdobja pa so bila povezana z dodatno 8 % večjo verjetnostjo kot obdobja brez hladnih obdobj. Telesna aktivnost v hladnem vremenu kot npr. čiščenje snega ali smučanje tako ogroženost še dodatno poveča. Tako se je npr. izkazalo, da lahko nizke temperature okolja, pa tudi telesni napor in visoke nadmorske višine, v kombinaciji s predhodno subklinično koronarno boleznijo srca, sprožijo akutni miokardni infarkt v zelo zgodnjem obdobju zimskih počitnic.

Hladno vreme povzroči povečano aktivnost simpatičnega živčnega sistema s posledično vazokonstrikcijo, torej zoženje perifernih žil, ki povzroči zvišanje sistoličnega krvnega tlaka za 15-20 mm Hg in pospešitev srčnega utripa za 5-10 utripov na minuto. Dvig sistemskega krvnega tlaka in srčnega utripa pa je povezan z zvišano potrebo srca po kisiku in njegovo obremenitev, kar seveda poveča pojavnost srčnožilnih dogodkov, vključno z miokardnim infarktom pa tudi možgansko kapjo. Izpostavljenost mrazu vpliva tudi na pljučni obtok, saj hlad povzroči sproščanje proznetnih molekul in tako poslabša pljučno hipertenzijo.

Hladno vreme vpliva tudi na poslabšanje pretočnosti (reologijo) krvi. Študije kažejo, da kri pri nižjih temperaturah postane bolj »gosta« (viskozna). Mraz povzroči zvišanje ravni vseh beljakovin in tudi koncentracijo albuminov v krvi, kar poveča viskoznost krvi. Že nekaj ur hladnega vremena zviša število rdečih krvničk, zviša se hematokrit in število trombocitov, poviša pa se tudi aktivnost trombocitov, kar poveča nevarnost za nastanek tromboze. Mraz spodbudi vnetno-koagulacijsko kaskado (zviša se raven fibrinogena, PAI-1, tromboksana A₂, tkivnega faktorja, zviša se raven interleukina 8, tromboksana B₂, poveča se P-selektin kar nakazuje,

da je znižanje ravni levkocitov posledica njihovega intenzivnejšega prilepljanja na endotelij in prehajajo skozi žilno steno, ...), kar prav tako povečuje nevarnost nastanka tromboze.

Izpostavljenost hladnemu vremenu je povezana tudi s poslabšanjem več presnovnih dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni. Nižje temperature lahko povzročijo presnovne motnje, vključno z višjo ravni glukoze v plazmi in povečano neodzivnostjo na inzulin. Poleg tega so bolniki s sladkorno boleznijo ob hladnem vremenu bolj nagnjeni k prehladnim obolenjem, kar je prav tako povezan s povišanjem srčno-žilnih bolezni. Podobno izpostavljenost mrazu v zimskih mesecih vpliva tudi na zvišanje holesterola v krvi. Vse to vodi k temu, da se v zimskem obdobju statistično pomembno poveča pojavnost srčnožilnih zapletov, zlasti pri starejših in bolnikih z aterosklerozo, hipertenzijo ali srčnim popuščanjem.

Dolgotrajna izpostavljenost hladu vpliva tudi na epigenetske spremembe, ki povišujejo vnetno dogajanje in sočasno pospešujejo napredovanje aterosklerotičnih plakov ter povzročajo njihovo nestabilnost (nagnjenost k razpoku) ter s tem povečano nevarnost nenadnega srčno-žilnega zapleta.

Številni mislijo, da lahko z alkoholom premagamo mraz. Dejstva pa so ravno nasprotna. Uživanje alkohola v hladnem vremenu ustvarja lažen občutek toplote, hkrati pa poveča izgubo telesne toplote, kar lahko bistveno poveča tveganje za podhladitev. Alkohol deluje kot periferni vazodilatator, kar pomeni, da razširi krvne žile v koži in okončinah. Zaradi tega se kri iz jedra telesa preusmeri proti površini, kar povzroči občutek toplote, a hkrati pospeši ohlajanje telesa. Izguba toplote se lahko poveča kar za 20-30 %, saj se toplota hitreje oddaja skozi razširjene povrhnje žile. Raziskave kažejo, da alkohol zmanjša sposobnost termoregulacije, saj oslabi odziv žil na mraz in zmanjša tresenje, ki je ključni mehanizem za tvorbo toplote. Zmanjša se tudi zaznavanje mraza, kar vodi v podcenjevanje nevarnosti in daljšo izpostavljenost nizkim temperaturam. In, ne nazadnje, zaradi poslabšane presoje in koordinacije, ki ju povzroča alkoholiziranost, se dodatno poveča tveganje za nezgode v zimskih razmerah.

Zimski meseci so torej povezani z višjimi ravnmi holesterola, krvnega tlaka in srčnega utripa in povečani nagnjenosti k strjevanju krvi, kar vse prispeva k sezonskemu porastu srčno-žilnih dogodkov. Povezava med hladnimi obdobji in povečanim številom sprejemov v bolnišnico zaradi miokardnega infarkta je nedvoumno potrjena, pri čemer je tveganje najvišje dva do šest dni po izpostavljenosti, kar kaže na takojšnje pa tudi zapoznele fiziološke učinke hladnega stresa. Pri bolnikih s koronarno boleznijo je odziv na mraz še izrazitejši, saj lahko že blag napor v hladnem vremenu – kot je kidanje snega ali hitra hoja – izzove angino pectoris ali sproži

akutni koronarni sindrom.

Hladno vreme ni zgolj okoljska nevšečnost – je merljiv dejavnik tveganja za srčno-žilne bolezni. Ozaveščenost in preventivne strategije so bistvene, zlasti za ranljive skupine kot so starejši, bolniki s srčnožilnimi boleznimi, diabetike in osebe z zmanjšano gibljivostjo. Ključnega pomena je ustrezna zaščita pred mrazom.

Priporočljivo je večplastno oblačenje, vključno s klobukom in rokavicami, saj se velika količina telesne temperature izgubi prek glave in okončin. Izogibati se je potrebno tudi nenadnim temperaturnim spremembam in izpostavljenosti izrazitemu hladu ter omejevati telesni napor na prostem v zelo hladnem vremenu. Pri tem pa se ne sme pozabiti tudi na spremljanje krvnega tlaka ter redno jemanje zdravil. ♥

PREDSTAVLJAMO

Inovacije v medicini

David Dijak

Inovacije so kot stalna reka človeške družbe: neovirano tečejo skozi stoletja in prinašajo spremembe, ki so na videz nemogoče in prav zato magične.

Od prvih cepljenj proti črnim kozam do sodobnih terapij, ki posegajo v naš genom, nas je napredek v medicini popeljal na pot, kjer se spremembe dogajajo tako hitro, da si včasih niti ne moremo predstavljati, kako korenito lahko preoblikujejo naše življenje.

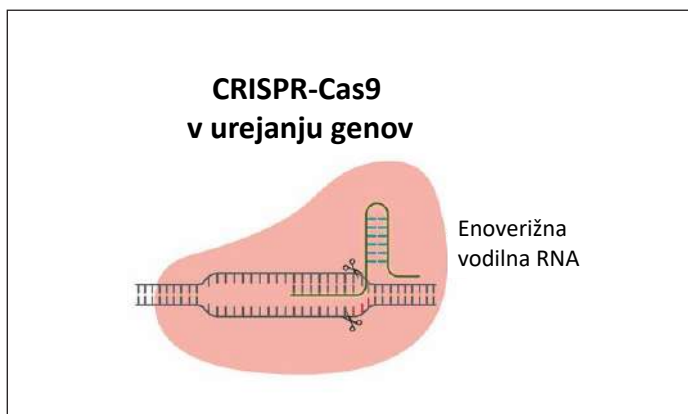
Zgodovina nas uči: ko je pred več kot dvesto leti prišlo do velikih odkritij, kot sta uvedba anestezije in razvoj osnov anti-septičnih principov, se je odprl svet, v katerem zdravje preneha biti le posledica usode – in postane domena znanosti in inovacij. Prav takšno poslanstvo ima danes medicinska inovacija: ne zgolj zdraviti bolezni, ampak jih vnaprej prepoznati, preprečiti in, v toku časa, premagati.

Danes smo priča prebojnim premikom na številnih področjih medicine – od diagnostike in terapije do genetike, celične terapije, robotike ter digitalnega zdravja.

V tem duhu se danes oblikujejo nove prelomne rešitve, ki spreminjajo način razumevanja in varovanja zdravja. Med njimi posebej izstopajo inovacije, ki že sedaj oblikujejo prihodnost medicine, in ki jih bomo podrobneje predstavili v naslednjih letošnjih številkah revije Za srce.

Genetske škarje: cilj, ki je bil do nedavnega nepojmljiv

Začetek tega poglavja zaznamuje tehnologija CRISPR-Cas9 -



Vir: <https://www.integra-biosciences.com/global/en/blog/article/what-crispr-cas9-and-how-does-it-work>

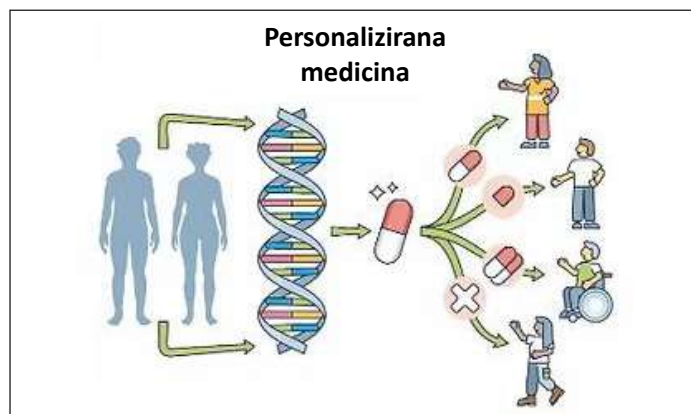
orodje, ki je prvič v zgodovini omogočilo izjemno natančno in usmerjeno poseganje v DNK. Genetske napake, ki stojijo v ozadju dednih bolezni, je danes mogoče prepoznati, utišati ali popraviti z natančnostjo, ki je bila še pred nekaj leti omejena na znanstveno fantastiko. Prav v tem tiči njen prelomni pomen: odpira vrata zdravljenju stanj, za katera medicina doslej ni imela realnih rešitev.

A učinek sega še dlje. Ne gre več zgolj za zdravljenje bolezni, ko je ta že razvita, temveč za sposobnost, da lahko njen nastanek preprečimo ali vsaj odločilno preusmerimo njen potek. Medicina se tako premika iz reaktivnega v proaktivno obdobje – iz popravljanja posledic v upravljanje bioloških vzrokov.

Umetna inteligenca, digitalno zdravje in personalizirana medicina

Drugo ključno področje hitrega razvoja zaznamuje digitalna transformacija zdravstva. Pametne prenosne naprave, telemedicina in algoritmi, ki podpirajo klinično odločanje, postopno spreminjajo način diagnostike, zdravljenja in spremljanja bolnikov. Nedavne analize poudarjajo, da se najbolj dinamične medicinske inovacije danes odvijajo prav na stičišču digitalnih rešitev, inteligentnega spremljanja pacientov in personaliziranih terapevtskih pristopov.

S pomočjo umetne inteligence in napovednih modelov se klinični testi, terapije in potek zdravljenja vse bolj prilagajajo posamezniku. Načelo »en režim za vse« izgublja veljavo in ga nadomešča



Vir: <https://www.visionfactory.org/post/ai-and-big-data-in-personalized-medicine-a-paradigm-shift-in-healthcare>

medicina, ki upošteva biološke, vedenjske in okoljske značilnosti posameznega pacienta. Rezultat so učinkovitejša zdravljenja, manj neželenih učinkov in bistveno boljši klinični izidi.

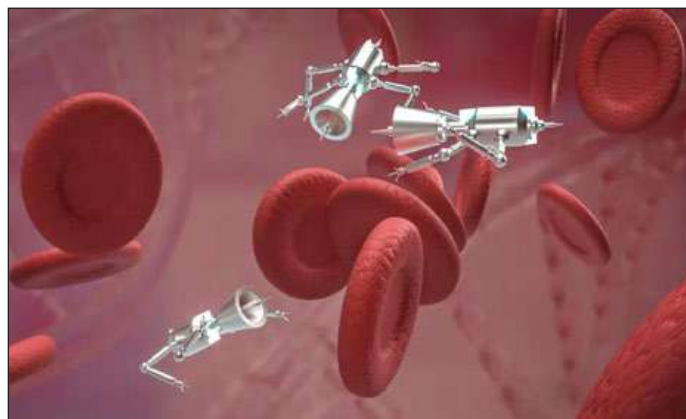
Robotika, mikroroboti in minimalno invazivna terapija

Tretje poglavje odpira prostor medicine, kjer se robotika, mikroroboti in tehnološko oblikovani materiali postopno zlivajo s človeškim telesom. Posegi postajajo manj invazivni, izjemno natančni in omogočajo bistveno hitrejšo okrevanje. Znanstvena literatura vse pogosteje poudarja, da mobilni mikro- in milimetrski roboti predstavljajo prelomni potencial za intervencijsko medicino: omogočajo ciljno terapijo brez klasičnih rezov, z minimalno travmo in z do zdaj nepredstavljivo stopnjo kontrole.

Ta paradigma ni več oddaljena prihodnost. Razvoj, ki preizkuša meje vstopa robota v človeško telo, bodisi anatomsko, tehnično ali etično, se odvija z izjemno hitrostjo. Hitreje kot se te tehnologije uveljavljajo v klinični praksi, bolj jasno postaja, da bomo kmalu priča posegom, ki danes še zvenijo kot znanstvena fantastika, jutri pa bodo nova definicija standardne oskrbe.

Pot inovacij

Če se zazremo v prihodnost, vidimo pot, splet inovacij in upanja, kjer se prepletajo genetika, digitalno zdravje, robotika in etika. Pričakujemo lahko, da bo zdravstvo čedalje bolj preventivno, personalizirano in inkluzivno, prilagojeno posamezniku in ne le smernicam.



Vir: <https://interestingengineering.com/innovation/scientists-invent-micro-robots-to-probe-human-cells>

Toda vsaka revolucija prinaša tudi odgovornosti. Etika, pravičnost dostopa, varovanje podatkov, transparentnost algoritmov, vse to postaja integralni del inovacij. Če ne bomo pazili, da inovacije ostanejo v domeni vseh, obstaja nevarnost, da razkorak med "tehnologijo za izbrance" in "zdravjem za vse" postane prehud.

Za zaključek lahko rečem: medicinske inovacije niso le tehnična čudežna zdravila. So izraz družbenega napredka, vizije da zdravje postane trajna dobrina in ne privilegij. In ko stopamo v to novo poglavje, je naše zaupanje v znanost, odprtost za nove pristope in predanost človeškemu bitju ključ, da bo reka inovacij tekla neovirano – in nas peljala v bolj zdrav, bolj človečen jutri. ♥

gelée royale cardio

Podprite delovanje srca¹

- ✓ 2000 mg MATIČNEGA MLEČKA
- ✓ VITAMINI B1, D3 in K2
- ✓ KOENCIM Q10
- ✓ PROPOLIS

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

¹Tiamin ima vlogo pri delovanju srca, prispeva k delovanju živčnega sistema in normalnemu psihološkemu delovanju. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

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

Prehrana za padel

Nada Rotovnik Kozjek

V zadnjih letih se je tudi pri nas uveljavilo igranje padla. Igrajo ga vsi, tudi veliko starejših. Pravila niso komplicirana, točke se štejejo kot pri tenisu, lahko pa jih tudi ne štejete. Samo igrate ali si pravila naredite po svoje, npr. tisti, ki izgubi, skuha večerjo.

Dodaten čar padla je, da gre za družaben šport. Po navadi se igra v dvojicah (2 na 2), kar že samo po sebi ponuja stimulacijo za gibanje in ponuja možnosti za skupno veselje, ker si boste prigarali zasluženo večerjo. Zaradi manjšega igrišča in zaradi načine igre padel zahteva nekoliko manj tekaških sposobnosti in tudi manj obremenjuje sklepe kot tenis. Vendar to ne pomeni, da ni dinamičen šport, saj zahteva dobro koordinacijo in reflekse.

Pri padlu razgibamo celo telo, krepimo trup, noge in ramenski obroč. Pri igranju padla lahko mimogrede izboljšate vzdržljivost, koordinacijo, ravnotežje in gibljivost. Glede na napisano bi lahko rekli, da je zelo primeren šport za starejše, pa tudi za kronične bolnike. Oboji si lahko pri igranju tega športa lahko določijo obremenitev, ki je za njih primerna. Z rednim igranjem izboljšujejo tiste telesne funkcije, ki so bistvene za kvalitetno staranje in bolj optimalno obvladovanje različnih kroničnih bolezenskih stanj. Padel je odlična vadba proti sarkopeniji, osteoporozi in podobnim starostnim oziroma bolezenskim tegobam. Da ne omenjam dodane socialne vrednosti, ki jo prinašajo družabni športi.

Za uživanje v igri je potrebna energija in dobra hidracija

Prehrana pri športu sledi njegovim presnovnim učinkom! Tako je tudi pri padlu. Prehrano prilagajamo količini in intenzivnosti napora.

Tempo pri padlu si določimo sami; lahko je naporen, tudi če ga igramo rekreativno. Ker so premiki pri padlu hitri in eksplozivni, je glede na »športne« karakteristike to tipičen šport hitrosti in moči, s komponento vzdržljivosti. Podobno kot drugi skupinski športi, ki jih praviloma igramo v dvorani, na primer badminton, rokomet in košarka. Značilnosti teh športov tudi usmerjajo, kaj naj jemo pred, med in po športu.

Ker se pri padlu hitro izmenjujejo šprinti oziroma pospeški, menjave smeri, vmes pa je malo počitka, je pomembno, da imamo ves čas na voljo zadosti energije v obliki ogljikovih hidratov, katerih glavna zaloga je glikogen v mišicah. Energija je pomembna tudi za delovanje živčnega sistema, ki nadzoruje koordinacijo in bistrost misli (taktika). Ob tem je pomembno še, da vzdržujemo primerno hidracijo in elektrolitno ravnovesje. Hidracija je še posebej na udaru, ker se pri dvoranskih športih precej potimo.

Prehrana za rekreativce

Pa se lotimo prehrane, najprej pri začetnikih ali zelo zmernem rekreativnem pristopu. Jemo običajno, mešano kvalitetno prehrano, z normalnimi obroki, pazimo le, da so v ustrezni količini zastopani tudi ogljikovi hidrati. Izogibamo se težko prebavljivi hrani, kot je ocvrta hrana, pa oblici zelenjave in vsega, kar posameznik čuti, da mu obleži v želodcu. Diete, ki izključujejo ogljikove hidrate ali pretiravajo z maščobami oziroma proteini, znajo biti škodljive.

Igranje padla brez hitro dostopnih virov energije je utrujajoče in lahko pripomore k različnim poškodbam. Ob tem je potrebno razmisliti tudi o zdravilih; v zadnjem času je zelo popularna uporaba zdravil kot so zaviralci SGLT-2, ki pospešeno izločajo iz telesa

glukozo (50-100g na dan) in natrij, kar pripomore k dehidraciji. Kakšno uro ali dve pred vadbo ne jemo. Če igramo 60 minut ali manj, zadostuje, da med igro pijemo vodo. Po vadbi zaužijemo nekaj lahko prebavljivega, kar vsebuje kombinacijo ogljikovih hidratov in beljakovin, za obnovo energijskih zalog in regeneracijo mišic. Dober primer je sadni jogurt; več o prehranskih možnostih pa boste izvedeli v praktičnem prehranskem nasvetu dietetičarke.

Prehrana za bolj zagrete igralce

Lahko pa je rekreacija tudi bolj resna. Padel je igra, ki te lahko hitro »potegne vase«. Še zlasti, če v igrah zelo uživamo, ali pa smo bolj resni in tekmovalni igralci. Potem je nujno upoštevati nekaj pravil. Prvo pravilo je vedno, naj bo osnovna prehrana urejena – kot velja za prejšnjo skupino igralcev in vse ostale vmes. Pozorni smo, da ne gremo na igro »prazni«. To je bližnjica v slabo počutje, poraz in poškodbe. Glikogenske zaloge v mišicah morajo biti zapolnjene, kar zahteva ustrezen vnos ogljikovih hidratov. Glikogenske zaloge začnemo polniti že po prejšnji igri; glej opisan poobede zgoraj. Vedno večerja prejšnji dan, pa normalen obrok 2-3 ure pred igro. Hrana naj bo lahko prebavljiva. Lahko pojemo tudi lahek prigrizek z več ogljikovimi hidrati v uri pred igro. Na primer žemljica, banana ali podobno. Kadar igra traja več kot 1 uro, ali pa je igra zelo intenzivna, zaradi česar se močno potimo, je nujna uporaba športne pijače. Če vam komercialni napitki ne teknejo, si lahko v lekarni nabavite rehidracijsko sol. Zmešajte po priporočilu na zavitku, goljufanje lahko povzroči krče in še kaj ter tudi slabo voljo! Med igro pijete večkrat po malem; če vam zelo zmanjkuje energije, bodo prišli prav tudi energijski geli ali ploščice. To niso prehranska dopolnila, to je športna hrana. Ta je narejena ravno za takšne intenzivne napore, ko prebavila ne delajo dobro. Sladkor bo šel skoraj naravnost v mišice in možgane!

Hidracija

Naj še dodatno opozorim na hidracijo! Na tekmo padla pridemo dobro hidrirani. To pomeni, da nima posebnega smisla, da sploh začnemo igrati, če ima naš urin temno barvo. Dehidracija onemogoča dobro skladiščenje glikogena, zmanjšuje zmogljivost in bistrost misli. Koordinacija je slaba. Eksplozivnosti ni več, noge in roke so težke, pojavi se občutek izčrpanosti in lahko nas začne boleti glava. Takšne stvari lahko vidite tudi na kavču, ko gledate na primer košarko ali druge dvoranske športe; igralci proti koncu tekme velikokrat »falijo«, kar bi še vi zadeli, če bi bili na igrišču. Skratka, so izčrpani! Posledica pomanjkanja energije in dehidracije. Tudi sicer so starejši in kronični bolniki velikokrat dehidrirani. Zato naj bo igranje padla dodatna stimulacija za dobro hidracijo vsak dan!

S hidracijo in regeneracijo začnete takoj po igri. Lahko vam priporočim čokoladno mleko, ki poleg ogljikovih hidratov vsebuje tudi nekaj beljakovin in tekočino. Predvidevam pa, da boste raje posegli po sendviču in nealkoholnem pivu. No, vsaj prvi naj bo brez alkohola.

Beljakovine

Za konec naj omenim še beljakovine. So zelo pomembne, še posebej v starosti in pri kroničnih bolnikih, vendar padla ne igrate na beljakovine temveč na energijske substrate, predvsem tiste iz ogljikovih hidratov. Vseeno pa poskrbite, da bo v vsakem obroku zastopano kvalitetno beljakovinsko živilo. Verjamem, da poznate zadosti beljakovinskih živil, ki so vam tudi okusna! Dodatne ideje

boste našli v tekstu dietetičarke. Po dodatnih praških ni potrebno posegati, razen če vam to priporoči zdravnik ali dietetik, ki poznata pravila športne prehrane.

Za konec pa še nekaj prijetnega; če ste ljubitelj kave, bo skodelica ali dve prišla prav pred igro. Seveda pa ob tem ne pozabite na vsa ostala priporočila!

Želim vam prijetno igro!



Kako sestaviti regeneracijski obrok po igri padla?

Mia Majerr

Padel je dinamičen dvoranski šport, v katerem se izmenjujejo kratki, eksplozivni gibi, hitre menjave smeri in krajši odmori. Takšna oblika obremenitve močno izčrpa zaloge mišičnega glikogena, hkrati pa obremeni živčno-mišični sistem. Zato je ustrezna regeneracija po igri ključna – ne le za hitrejše okrevanje, temveč tudi za ohranjanje zmogljivosti, koordinacije in zmanjševanje tveganja za poškodbe.

Pri rekreativnih igralcih padla, zlasti starejših, je po intenzivnejši igri smiselno v 30–60 minutah zaužiti regeneracijski obrok. Ta naj vsebuje ogljikove hidrate za obnovo energije, beljakovine za regeneracijo mišic ter tekočino za nadomeščanje izgub s potenjem.

Zakaj je spodaj prikazan obrok primeren po padlu?

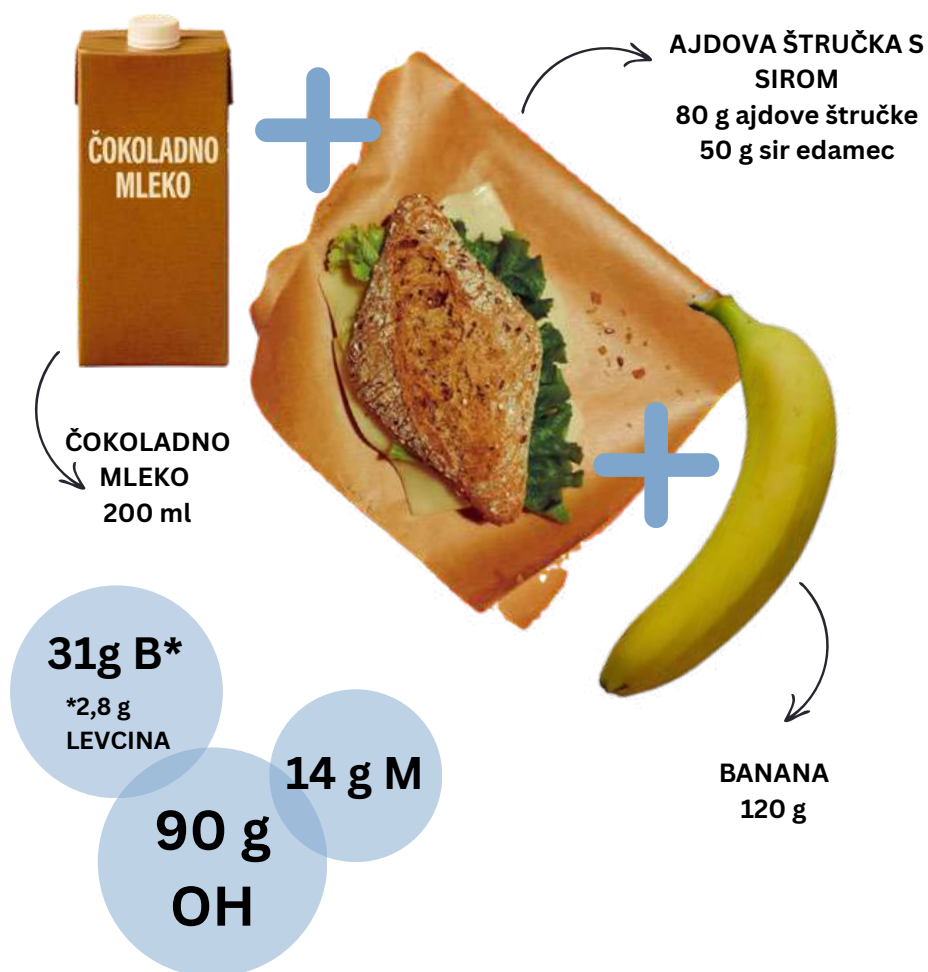
Obrok vsebuje zadostno količino ogljikovih hidratov, ki omogočajo učinkovito obnovo energije ter pripomorejo k ohranjanju eksplozivnosti in zbranosti pri naslednjih aktivnostih. Dodane beljakovine podpirajo obnovo mišičnega tkiva, kar je še posebej pomembno pri starejših rekreativnih igralcih, pri katerih so regeneracijski procesi počasnejši. S tem obrokom prispeva k ohranjanju mišične mase in zmanjševanju tveganja za poškodbe.

Zmerna količina maščob upočasni praznjenje želodca ravno toliko, da podaljša občutek sitosti, hkrati pa ne obremeni prebave. Obrok je zato lahko prebavljiv, ne povzroča občutka teže in se dobro prilega tudi igralcem, ki so po intenzivni igri manj lačni.

Takšna sestava obroka podpira tudi rehidracijo, kar je pri dvoranskih športih

ključnega pomena, saj potenje pogosto vodi v prikrito dehidracijo, zlasti pri starejših.

IDEJA ZA HITER REGENERACIJSKI OBROK



Legenda:

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

Padel – igra z loparji za enaindvajseto stoletje

Aleš Filipčič

Padel je šport, ki združuje elemente tenisa, badmintona in skvoša. V zadnjih letih je vedno bolj priljubljen tudi pri nas in z njim se vsako leto ukvarja vedno več ljudi.

Začetki športa segajo v Latinsko Ameriko, v Evropi pa se je najprej razširil v sredozemskih državah, najbolj v Španiji. Padel je dinamična igra z loparji, ki se najpogosteje igra v dvojicah. Omogoča skoraj takojšnje igranje in vključuje družabnost, zabavo ter razvoj taktičnih in tehničnih veščin. Igranje padla ima pozitivne učinke na srčno-žilni sistem, izboljšuje koordinacijo oko – roka, timing in reakcijske sposobnosti, pomaga pri lažšanju stresa ter omogoča družbeno vključenost.

Kratka zgodovina padla v svetu in pri nas

Padel je razmeroma nova športna panoga, ki združuje elemente tenisa, badmintona in skvoša. Njegov nastanek sega v konec 60. let 20. stoletja, ko je Mehičan Enrique Corcuera leta 1969 na svojem posestvu v Acapulcu postavil prvo igrišče za padel. Zgradil je manjše teniško igrišče, obdano z zidovi, kar je igralcem omogočalo, da žogico odbijejo tudi od sten – kar je postalo osnovna značilnost igre.

Leta 2025 je bilo po podatkih Mednarodne padel zveze (FIP) več kot 25 milijonov aktivnih igralcev in igralk v 90 državah po vsem svetu. Število igralcev in igralk se v svetu hitro povečuje, predvsem v obmorskih sredozemskih letoviščih, evropskih prestolnicah, Skandinaviji, Južni Ameriki in ZDA. Od leta 1992 poteka tudi svetovna serija tekmovanj. Igralci iz Španije in Argentine so trenutno najbolj uspešni v profesionalni seriji padel tekmovanj.

Leta 2021 je bila ustanovljena Padel zveza Slovenije, ki je včlanjena v FIP. Zveza je vključena tudi v Olimpijski komite Slovenije in skrbi za tekmovalni sistem, v katerega je vključenih vedno več tekmovanj, reprezentančne nastope ter usposabljanje trenerjev. Trenutno v Sloveniji obratuje blizu 50 igrišč za padel: v Ljubljani, Mariboru, Novem mestu, Besnici pri Kranju, Pesnici in Rimskem Vrelcu. Število igrišč za padel iz leta v leto hitro narašča in se širi v vse dele Slovenije. Povečuje se tudi število pokritih padel igrišč, ki omogočajo igranje vse leto.

Pravila padla

Padel se običajno igra v dvojicah na igrišču velikosti 10 krat 20 metrov, ki je ločeno z mrežo višine 88 cm. Servisna črta je oddaljena 6,95 m od mreže. Območje med mrežo in servisno črto je razdeljeno z osrednjo servisno črto, ki območje deli na enaka dela. Osrednja servisna črta se razteza 20 cm preko servisne črte. Igralna površina je običajno obdana s steklenimi stenami, od katerih se žogica odbija podobno kot pri skvošu.

Pravila padla so zelo podobna teniškim, vendar z nekaj razlikami, kot so: 1) igra se začne s spodnjim servisom od spodaj diagonalno in mora odskočiti pred igralcem, ki brani servis, 2) igralec, ki servira, ima na voljo dva servisa, 3) v nadaljevanju se lahko udarci izvajajo tako, da žogica pade najprej v igrišče in se potem lahko



Padel se običajno igra v dvojicah na igrišču velikosti 10 krat 20 metrov. (Foto: Tengo padel)

odbije tudi sten igrišča. Način točkovanja je enak kot pri tenisu (15, 30, 40). Dvoboji se igrajo na dva dobljena niza s podaljšano igro, če je rezultat izenačen pri 6:6 v igrah. Igra na dva dobljena niza rekreativnih igralcev v povprečju traja od 60 do 90 minut.

Oprema za padel

Posebnost padla je, da je tehnika udarcev in gibanj zaradi krajšega loparja, manjšega prostora in počasnejših žogic bolj enostavna kot pri tenisu. Lopar za padel nima strun, temveč je izdelan iz kompozitnega materiala in ima na površini številne luknje. Sredica je iz gume, obdan pa je z materialom iz karbonskih ali steklenih vlaken. V dolžino lahko lopar meri največ 45,5 cm, v širino 26 cm, dovoljena debelina pa je lahko največ 38 mm. Površina je praviloma gladka. Obstajajo različne oblike loparjev, ki omogočajo od bolj obrambne, nadzorovane do bolj napadalne igre. Padel se igra z žogicami, ki so nekoliko mehkejše kot običajne teniške žoge, in so označene kot padel žoge ali imajo zeleno piko. Športna oblačila in obutev so podobna teniškim. Priporočljivi so copati, ki imajo raven podplat in omogočajo drsenje, saj je pogosta podlaga padel igrišč umetna trava s kremenčevim peskom.

Taktika, tehnika in poučevanje padla

Temeljne igralne situacije so: serviranje (servis + prvi udarec), igra pri mreži (voleji in smeš), lob ali pasing ter igra z odboji od sten. Vrste udarcev so servis, forhend in bekend, volej, smeš, lob ter bajada (udarci za spremembo ritma izmenjave in pripravo napada).

Ker igra poteka v parih, je zelo izražen vidik sodelovanje in komunikacije med igralcema, ki potekata ves čas igre. Nekoliko manjše igralno polje, mehkejše žoge in krajši loparji z gladko površino omogočajo skupno igranje posameznikom brez ali z zelo malo gibalnimi izkušnjami. Učna pot do uspešne izmenjave



Lopar za padel nima strun, temveč je izdelan iz kompozitnega materiala in ima na površini številne luknje. (Foto: Tengo padel)



Pokrito igrišče omogoča igranje vse leto (Foto: Tengo padel)

je zato bistveno krajša, kar pomeni, da tudi začetniki z nižjim nivojem gibalnih sposobnosti in manj predhodnimi veščinami, lahko dosežejo izmenjavo že v prvi uri igranja.

Vsekakor je priporočljivo, da se pred začetkom igranja osebe, ki želijo začeti s padlom, vsaj za nekaj ur poiščejo pomoč usposobljenega padel trenerja. Za učenje se tako pri vseh igrah z loparji priporoča metoda razvoja skozi igro, kjer so vključeni procesi zaznavanja, odločanja, izvedba udarca ter analiza učinka udarca. Temeljni cilj poučevanja je, da začetniki čim prej dosežejo nadzorovano izmenjavo ter začnejo z igro.

Obremenitev pri padlu

Padel sodi med športe s srednjo fiziološko obremenitvijo, saj povprečni srčni utrip znaša od 70 do 85 % največjega srčnega utripa. Obremenitev je intervalna, saj si sledijo krajše izmenjave s hitrimi gibanji, različnimi udarci in spremembami smeri ter odmori. Padel igralec v eni uri igranja porabi od 400 do 600 kcal.

V primerjavi s tenisom je pri padlu manj rotacijskih gibanj v bokih in trupu, manj pospeševanj loparja, manj hitrih začetkov gibanja in predvsem zaradi manjšega igrišča, tudi manj krajših hitrih gibanj. S tem se tudi izrazito zmanjša tveganje za poškodbe ramena, komolca in zapestja. Najpogostejše poškodbe so zvini gležnja in preobremenitve dominantne roke, ki pa jih lahko preprečimo z ustreznim ogrevanjem, optimalno tehniko udarcev in gibanj ter primerno opremo.

Pozitivni učinki igranja padla

Ukvarjanje s padlom ima številne pozitivne učinke na srčno-žilni sistem, izboljšuje koordinacijo oko – roka, orientacijo v prostoru, timing, ritem, reakcijske sposobnosti, gibljivost, stabilnost trupa, moč spodnjih in zgornjih okončin ter vzdržljivost. Zmanjšuje tudi stres in izboljšuje koncentracijo ter zaradi družabne narave zahteva sodelovanje in dobro komunikacijo ter omogoča družbeno vključenost. Padel je primeren za vse starostne skupine, spole in

tudi za ljudi brez predhodnih izkušenj v igrah z loparji, ki bi želeli s prijatelji ali družino preživeti prosti čas in se pri tem zabavati. ♥



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

PREVERITE PESTRO PONUDBO SAVN ŠPORTA LJUBLJANA!



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



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



ŠPORT LJUBLJANA
www.sport-ljubljana.si

Izlet za dušo: Kostanjevica na Krki

Valentina Vovk

Če iščete kotiček, kjer se čas zdi počasnejši, kjer tišino prekinja le šumenje reke in kjer zgodovina v umetnostjo hodi z roko v roki, potem je **Kostanjevica na Krki** kot nalašč za vas. Majhno mestoce, ki leži sredi zelene pokrajine Dolenjske, vas bo očaralo s svojo spokojnostjo, kulturno dediščino in slikovitostjo.

Mestece na otoku

Kostanjevica na Krki je edino slovensko mesto, ki v celoti leži na rečnem otoku. Obdaja ga mirna reka Krka, preko katere vodita le dva mostova. Zaradi tega se naselje pogosto imenuje kar „dolenjske Benetke“ – vendar brez vrveža in gneče. Tu se lahko obiskovalec resnično odklopi, zadihate boste mirno in globoko.

Prvič se naselje omenja že v 13. stoletju, in prav zaradi svoje posebne lege in pomembne prometne poti je hitro dobilo mestne pravice. Danes o bogati preteklosti pričajo stari meščanski domovi in ohranjena cerkev sv. Jakoba.

Galerija, ki vas popelje v svet umetnosti

Ena izmed največjih znamenitosti mesta je **Galerija Božidar Jakac**, ki domuje v nekdanjem cistercijanskem samostanu. Samo-

stan, postavljen v 13. stoletju, je sam po sebi prava arhitekturna paša za oči, v njem pa domujejo umetniška dela priznanih slovenskih modernistov, kot so Božidar Jakac, France Kralj, Tone Kralj in drugi.

Za tiste, ki imate radi umetnost, a tudi prijeten sprehod, pa se pred galerijo nahaja park **Forma viva**, kjer se skozi zelenje vije pot med velikimi lesenimi skulpturami umetnikov z vsega sveta.

Razstava v cerkvi – presenečenje za radovedne

Poleg glavne galerije se umetnost v Kostanjevici skriva še na enem prav posebnem mestu: v **cerkvi sv. Duha**. Ta obnovljena cerkev danes občasno gosti razstave sodobne umetnosti in kulturne dogodke, zato se splača povprašati, kaj se tam dogaja v času vašega obiska.



Cerkev Sv. Miklavža



Opisna tabla ob cerkvi

Izlet brez napora

Kostanjevica je idealna za izletnike, ki se ne želijo naprezati – večina znamenitosti je **dosegljiva peš**, poti so urejene in ravne, dostopne tudi za tiste, ki se morda slabše gibljejo. Na voljo so klopi, sence in kavarnice, kjer se lahko usedete in si privoščite kavo s pogledom na reko.

Za družine je izlet poučen in miren – otroci bodo navdušeni nad mostovoma, reko in parkovnimi skulpturami, odrasli pa nad prijaznostjo kraja in možnostjo, da v enem dopoldnevu doživite zgodovino, umetnost in naravo.

Praktični namigi za obiskovalce

Kostanjevica je dostopna z avtom, parkirišča so urejena v bližini starega mestnega jedra. Po ogledu si privoščite kosilo v eni izmed lokalnih gostiln – ne pozabite na pokušino domačega **cvička!**

Pred obiskom se splača preveriti spletno stran Galerije Božidar Jakac – razstave se redno menjajo in so vedno kakovostne.

Izlet je primeren za vse starosti. Ravne poti in kratek obseg znamenitosti naredijo izlet primeren tudi za starejše in družine z majhnimi otroki.

Kostanjevica na Krki je kraj, kjer umetnost živi v sožitju z naravo in kjer se lahko resnično ustavite. Ne hitite – posedite ob reki, poklepetajte z domačini in začutite, kako prijetno je, ko vas kraj objame s svojo toplino.

Foto: Valentina Vovk



Staro mestno jedro



Rojstna hiša slikarja in kiparja Jožeta Gorjupa



Vodnjak s skulpturo na Oražnovi ulici

PODRUŽNICA POSAVJE

Dragi bralci revije Za srce - dragi Posavci!



Marcel Slakonja in Veronika Strnad
(Foto: PMB Kolar Boštjan)

Za nami je leto prijetnih doživetij ob druženju našega članstva na pohodih, predavanjih, raznih meritvah, proslavah in drugih aktivnostih, ki nas povezujejo. Vse v korist našega telesnega in duševnega zdravja. Ostanimo člani našega društva tudi naprej in poskrbimo, da bodo mlajši informirani o dobrobiti članstva, čeprav niso srčni bolniki. Vključitev v društvo je pravočasna preventiva in seznanjanje o boleznih, ki morda pridejo ali so že tu. Lažje bo. Društvo lahko ohranimo v kondiciji le tako, da širimo članstvo z mlajšimi. Temu se lahko prilagodijo tudi programi dejavnosti. Ko je bila naša generacija mlajša, smo tudi planinarili. Sedaj iščemo ravninske poti naše lepe Slovenije. Se bodo skupine mlajših z blagimi boleznimi srca in ožilja spet vrnilo v hribe? V Posavju bomo skušali pripravljati zanimive programe za vse dovolj številčne skupine. Posebno vabimo tiste člane, ki se redkeje odločate za naše programe, da izkoristite vsaj priložnosti za druženje. Ne bo vam žal.

Posavci smo se zbrali v lepem številu na gala koncertu 30. decembra zvečer v Viteški dvorani Posavskega muzeja Brežice. Nastopala sta Veronika Strnad in Marcel Slakonja, ob spremljavi klavirja in godalnega kvarteta. Zahvalili smo se jim z bučnimi aplavzi. Oba pevca nadaljujeta študij glasbe v tujini. Zagotovo bomo še poslušali njihova poustvarjanja.



Srečanje članov društva po koncertu
(Foto: Dražen Levojevič)

Napovedi vremena za začetek januarja niso bile obetavne zato smo izvedli prvi letošnji pohod 24. januarja 2026. Zbrali smo se v Dobovi, kjer je kineziolog Simon Božič ogrel skupino za pohod do Rigonc in nazaj. Pri petih stopinjah celzija in rahlemu soncu je skupina prispela do Rigonc, kjer je prižgala svečko ob obeležju osamosvojitvene vojne in v spomin padlemu domačinu Jerneju Molanu. Po povratku na izhodišče smo v prijetnem družabnem srečanju končali prvi pohod v termah Paradiso Dobova.

29. januarja 2026 smo imeli v Mladinskem centru Brežice zanimivo predavanje o novem mobilnem paliativnem timu pri Splošni bolnišnici Brežice za področje Posavja. Predavala nam je dipl. med. sestra Barbara Zakrajšek. Seznanili smo se z organizacijo tima in načinom sprejema neozdravljivih bolnikov v program. Zavedanje o potrebnosti te dejavnosti je dozorelo. Naj bodo težki dnevi neozdravljivo bolnih vendarle znosni in naj vsak preživi dan v krogu sočutnih in domačih poživi bolnega.

Zelo pomembno je tudi, da zaradi stanja v zdravstvu spremljate volilne programe in oddate svoj glas tako, da bo v bodočnosti bolje urejeno za bolne in zdrave. Ne bodite tisti, ki zaradi neudeležbe na državno zbornih volitvah pustite odločanje morebitni manjšini volivcev. ❤️

Franc Černelič



Skupina pohodnikov pred spomenikom v Rigonc
(Foto: Franc Černelič)



Predavateljica Barbara Zakrajšek predava o paliativi
(Foto: Franc Černelič)

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO

V objemu zime – kot nekoč

Z obžalovanjem se spominjamo zim, ki smo jih včasih doživljali, mrzlih, suhih, pospremljenih z burjo, ki je prezračila kotline in nas, nas nabrila po licih in poskrbela za »zdravo« barvo obraza. Ali pa zim, obsijanih s soncem, takrat pa nad nami modrina neba, okoli nas lesketanje snežnih zvezdic na zamrznjeni skorji snega. Rekli smo jim »zdrave zime«. Bili so razlogi za radost, dobre energije, pozitivna razmišljanja, odlično počutje.

Kot na vseh področjih življenja, so se v zadnjih desetletjih tudi klimatske razmere bistveno spremenile, žal ne na bolje. Zato je toliko bolj pomembno, da vsak zase, po svojih močeh, poskrbi za svojo trdoživost, za sposobnost kljubovanja nedobrodošlim spremembam. Da se vsaj malo oddaljimo od turobnosti pozno-jesenskega in zimskega obdobja, ki nas kar nekako ne potegne izza štirih sten udobja topline doma, smo skupina ljubiteljev pohodov in preživljanja uric v čim bolj neokrnjeni naravi, v objemu gozdov, ob žuborenju vse bolj redkih, »še živih« potokov, vztrajni in zavedni pomena gibanja in bivanja z naravo, stalno, skozi vse leto.

Radostijo nas tudi doživetja še nepoznanih koščkov naše domovine, saj tako širimo naša obzorja in plemenitimo naše notranje bogastvo, ki je sicer nevidno in neotipljivo, je pa tudi neodtujljivo, samo naše.

Za zaključek naših raziskovalnih pohodov v minulem letu smo se podali na Pot sreče lepotic – gradu Mirna. Za vse, ki bi jih pot



*Počivata grad in jezero v tihoti ... tudi nas sta prevzela spokojnost miru in neokrnjene narave, spremljal nas je le kakšen čri, čri tam visoko v krošnjah dreves
(Foto: Marija Novak)*

zamikala, povemo, da je pot dobro označena, nezahtevna, nenaporna, samo greš in se predajaš dožitju prvinskosti. Hodili smo po krajši varianti poti – dolga je približno 8 km in na poti premagali



Moža, ki naznanjata prihod zime in decembrskih dobrih mož sta nas pristrčno pozdravila in pospremila na pot ... o, da bi le tudi mirujoči grad našel dobrotnika, ki bi ga izmaknil zobu časa (Foto: Marija Novak)



*Sonček nas je na startu poti Speča lepotic na Trgu v Mirni sramežljivo pozdravil in pospremil na pot
(Foto: Marija Novak)*

višinsko razliko 146 m. Po povratku smo v prijetnem lokalu v Mirni sedli k zasluženi kavi, da nam je še dodatno pognala kri po žilah in nas oskrbela z energijo. Nasmejani, žarečih obrazov smo analizirali prijetno doživetje dneva in si obljubili, da se v prihodnjem letu vrnemo v te kraje in se podamo na daljšo varianto poti, dolgo 15 km. Seveda smo za prihod do startnega mesta v samem centru Mirne uporabili prevoz z vlakom iz smeri Novo mesto do Trebnjega, tam prestopili na vlak za smer Sevnica, v kraju Mirna izstopili in se na enak način tudi z vlakom vrnili proti domačim krajem. Nekaj o doživetju povedo fotografije.

Za dober obet aktivnemu letu 2026 in potrditvi naše pripadnosti zdravemu življenjskemu slogu, ki brez aktivne hoje ne bi bil popoln, smo takoj v začetku leta zakorakali po Machovi učni poti v pravi zimski dan in doživeli kanček tistega pravega gaženja snega, kot nekoč.....

Sonja Gobec



Potočni meander ob Machovi poti. Doživetje tiste prave pristanosti bele zime, kot nekoč (Foto: Marija Novak)

Zgodba o Žonglerju štirih svetov

Že davno tega me je nagovorila zgodba, katere avtorja ne poznam:

Nekje med jutranjim alarmom in večernim umivanjem zob, je živel Andrej – navaden človek z nenavadno sposobnostjo: **žongliral je**. Ne s keglji ali ognjenimi baklami, temveč z nečim precej bolj občutljivim: **zdravjem, družino, prijatelji in službo**. Vsako jutro je začel z istim mentalnim ritualom – kot bi v roke prijel štiri nevidne krogle.

Prva krogla je bila **služba**. Težka, kovinska, včasih ostra. Bila je tista, ki mu je pogosto padla prva, saj je nosila pričakovanja, roke nadrejenih, roke strank in roke, ki so štele minute. A tudi ona je plačevala položnice in kupovala kruh.

Druga krogla je bila **družina**. Mehka, a krhka. Njegova žena in dva otroka, ki so želeli njegovo prisotnost, ne le njegovo prispevanje. Vedno ga je bolela misel, da jih včasih gleda bolj utrujeno kot z ljubeznijo.

Tretja krogla so bili **prijatelji**. Svetleča, barvita, a pogosto pozabljena v kotu. Včasih se mu je zdelo, da prijatelji še edini razumejo, kako težko je biti odrasel človek. Pa vendar... telefon ni več zvonil tako pogosto, druženja so nadomeščali izgovori. „Se vidimo kmalu!“ – obljuba, ki je redko preživela teden.

Četrta, zadnja krogla, pa je bilo njegovo **zdravje**. Prozorna, skoraj nevidna. Dokler se ni zatresla. Glavoboli, utrujenost, tesnoba. Zdravje je bilo tista krogla iz stekla – edina, ki če pade, počí. Ostale se sicer lahko odkotalijo, a ta... *ta se ne popravi tako zlahka*.

Nekega večera, ko se je zazrl v odsev v oknu svojega domačega pisarniškega koticčka, si je moral priznati: **padla mu je že skoraj vsaka krogla**. Nekatere je uspel pobrati, druge je še iskal. Žongliral je, a ni več užival v tem. Nič več ni bilo ravnotežja, le preživetje.

Žongliranje ni zgolj večšina rok, temveč preizkus zbranosti, potrpežljivosti in notranje discipline. Žongliranje z ena kroglo je preprosto. Dve zahtevata pozornost. Tri že terjajo predanost. Štiri pa od tebe zahtevajo, da prerasteš samega sebe. Ne uspe ti zato, ker si popoln, temveč zato, ker si pripravljen vztrajati, ko krogla padajo na tla. In padejo vse – večkrat. Tako je prišel do spoznanja, da noče žonglirati s tako pomembnimi področji svojega življenja.

Ugotovil je, da tudi ne more več ločevati teh delov življenja, ampak jih mora **preplesti in povezati**.

Ni postal mojster žongliranja. Tisti večer je prvič zares razumel, katera krogla nosi največjo težo. **Zdravje**. Tista tiha, prozorna krogla, ki jo tako zlahka spregledamo, dokler ne začne pokati. Brez nje služba izgubi smisel, odnosi se izpraznijo, prijateljstva utihnejo.

Ko je začel poslušati svoje telo, je naredil najpomembnejši korak. Ne k popolnosti, temveč k trajnosti. Spoznal je, da pravo ravnotežje ne pomeni nenehne uspešnosti, ampak skrb – predvsem zase. Zdravje ni le ena od krogel. Je osnova. In ko zanjo zavestno skrbimo, postanejo tudi ostale krogla lažje, bolj stabilne in – kar je najpomembnejše – vredne truda.

Tisti dan, ko je začel živeti bolj povezano, je ugotovil še nekaj pomembnega: ravnotežje ni v tem, da držiš vse v zraku, **ampak da siпустиš, da ti kdaj kaj pade – in da imaš dovolj ljubezni, poguma in iskrenosti, da to pobereš**.

Brigita Zupančič- Tisovec

ŽIVI AKTIVNO!

Odloži telefon!



DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE



Slovenija
Nacionalni program ohranitve in izboljšave telesne dejavnosti za leto 2022



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Preventivni program državnega inštituta za javno zdravje in zdravilnega inštituta Republike Slovenije, Ljubljana, 2022. Letna številka 1/2022, stran 10-11. Vse pravice pridržane.

PODRUŽNICA ZA KRAS

Naporno leto v podružnici na Krasu



Pohod po Parenzani 16.2.2025 (Foto: Amadej Jurij Škibin)



Pohod po Parenzani 16.2.2025 (Foto: Amadej Jurij Škibin)



Pohod po Parenzani 16.2.2025 (Foto: Amadej Jurij Škibin)

Za nami je leto, ki je vsaj meni prineslo nekaj nelepkih dogodkov in slabih spominov. Kljub razno raznim oviram in težavam so ostali tudi zelo lepi spomini na druženja in ostale aktivnosti, ki smo jih uspeli uresničiti v okviru društva za srce, ki mi še vedno da zagon in veselje. Ker je hoja tista, ki mi največ pomeni, se zelo rada spomnim naših lepih in zanimivih pohodov in druženj, ki jih bom na kratko opisala.

Januarja smo se sedaj tokrat drugič odpravili po Markovski učni pastirski poti, ki nas je pred dvema letoma navdušila s svojo pristnostjo in varnostjo. Vzeli smo jo kar za svojo, saj poteka v obliki srca, kar bi bila odlična srčna pot, tako, da se bomo nanjo odpravili kar vsako leto enkrat.

Ker imamo po novem tudi člane iz Kopra in okolice smo se odločili, da nekaj več pozornosti posvetimo tudi temu delu našega članstva, ker bi jih zelo radi pritegnili k našim aktivnostim in se z njimi tudi več družili tudi na terenu, ki je njim bližji. Pojavila se je ideja za pohod po delu Parenzane oziroma stare železniške proge od Trsta do Poreča.

Februarja nas je naš član gospod Ferdinand Deželak popeljal po poti in nam povedal številne zanimivosti in zgodovino te nekoč zelo pomembne in zanimive železniške poti, ki je bila žal kasneje uničena. Danes je prelepa sprehajalna in kolesarska pot, ki jo je potrebno spoznati. Dobili smo se v Sečovljah na parkirišču pri starem rudniku blizu letališča v Portorožu. Od tam smo šli do mejnega prehoda v Plovaniji in navkreber mimo hotela Mulin proti Kanedi in Markovcu. Tam smo se ločili v dve skupini in nekateri odšli po bližnji nazaj krožno, manj utrujeni pa so nadaljevali pot do železniške postaje in prehodili vso pot.

V marcu smo se zopet sprehodili po Krasu. Po učni poti od Divače do Škocjana in krožno nazaj je vedno lepo in zanimivo. Vonj po pomladi in divje lepote narave so vzpodbudile v nas nova pričakovanja in energijo.

Aprila se na Krasu že marsikaj dogaja zato smo na predvideno tretjo nedeljo zainteresirane preusmerili k drugim organiziranim dogodkom.

Maja smo odšli na drugi konec našega »teritorija« in si pod strokovnim vodstvom domačinke, umetnice in turistične vodičke gospe Vlaste Markočič z zanimanjem ogledali slovenski biser



Predaja pohvale gospe Mariji Turk (Foto: Ljubislava Škibin)

Štanjel in okolico. Nepozabno vodenje si bomo, upam, spet lahko kdaj privoščili, saj smo tega dne izvedeli od gospe Vlaste marsikaj, česar nismo poznali od prej in tudi ona nas je s svojo prijaznostjo, pripravljenostjo in znanjem očarala.

Ker je junij včasih že precej topel, smo se odločili za manj zahtevno pot po senci od mejnega prehoda v Lipici na hrib Kokoš in krožno nazaj.

Ker mi je septembra zdravje malo ponagajalo, so pohodi in običajne aktivnosti ob dnevu srca odpadli. Nikakor pa nismo želeli zamuditi vseslovenskega srečanja Društva v Dolenjskih Toplicah. Topel sprejem, številne aktivnosti in bogato druženje so nadgradile še dobrote domačinov in mama Manka, ki nam je s svojim nastopom pobožala dušo in srce. Še si želimo takih srečanj. Bravo in hvala Dolenjska. Jaz pa sem od tam odnesla še en spominček: prvič in upam tudi zadnjič se me je prijel kovid, ki me je kar malo prizemljal za dober mesec dni.

Kljub temu smo čez 14 dni z zamikom nadoknadili aktivnosti, ki naj bi bile v sklopu svetovnega dneva srca v Vilenici pri Sežani. Že kar tradicionalno smo pripravili brezplačne meritve v prostorih jamarskega Društva Sežana. Le-te smo nekoliko podaljšali in nadgradili še z novimi meritvami indeksa telesne teže. Gospa Božeglav s hčerko pa nas je navdušila za zdravo kuhanje v posodah AMC in nas razvajala z dobrotami tako, da smo se potem z lahkoto podali na Stari Tabor. Po povratku pa se tokrat prvič nismo odpravili na ogled jame. Mene je še malo zdeloval kovid in upam, da bom drugo leto zopet v jami Vilenici, ki me vsako leto znova očara s svojo skrivnostnostjo in mirom.

V novembru in decembru ni bilo prave moči in volje za že dogovorjene ideje. Tako smo pričakali konec leta, za katerega lahko rečem, da je bil kljub motnjam nepozaben, vsaj kar se tiče naših dejavnosti.

Poleg omenjenih pohodov moram poudariti in pohvaliti še našo udeležbo z brezplačnimi meritvami in svetovanji naših prostovoljcev na tekih in sejmu v Kopru, kamor so nas zopet povabili. Več kot 30 prostovoljcev je opravilo skupno brezplačno več 100 ur in prevozilo čez 1000 km za potrebe podružnice. Hvala vsem za dobro voljo in podarjen čas. Upam, da se nam v letu 2026 bolj aktivno pridružijo tudi novi člani, da se bolje spoznamo, da nam prinesejo sveže ideje in pričakovanja. Že sedaj lepo vabljeni na zbor članov, ki bo predvidoma v mesecu marcu. Vas obvestimo pravočasno kdaj in kje. ♥

Ljubislava Škibin



Ferrarijev vrt v Štanjelu (Foto: Ljubislava Škibin)



Štanjel (Foto: Ljubislava Škibin)



Umetnije gospe Vlaste Markočič naše vodičke v Štanjelu (Foto: Ljubislava Škibin)

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!

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Obujena preteklost na Kraškem robu



Železniški most nad Branikom (Foto: Julij Draskobler)

Pozdravilo nas je jasno novembrsko jutro z zasneženimi vrhovi Nanosa, ki smo ga opazovali z druge strani Vipavske doline, ko smo se z vlakom iz goriškega odpeljali proti Braniku. Kolona nekaj deset pohodnikov se je podala v smer Pedrovega. Braniško ozemlje meji na severu ob Vipavski dolini na ajdovsko, na jugu pa na sežansko občino. Reka Branica loči Vipavsko od Kraško – komenskega sveta. Krajevno ime kaže na vojaško utrdbo, prvotno ime Branica so preimenovali v Rihenberg, kar je izvorno ime mogočnega gradu, leta 1955 pa v Branik.

Ob strmem kamnitem nasipu, nad katerim tečejo železniški tiri, smo zavili na kolovozno pot.

Odpadlo listje je šumelo, ko smo se obsijani s soncem počasi vzpenjali proti cilju in okrog 11. ure prišli v Pedrovo. Vas leži na severnem robu kraške planote in je v začetku 20. st. štela 110 prebivalcev, a je zaradi oddaljenosti od mesta postajala vse bolj prazna in ob koncu stoletja sta ostala v vasi le še dva človeka. A ker je stavbna dediščina dobro ohranjena, je postala vas zanimiva za ljudi, ki so želeli mir in so jo zato več kot zgledno obnovili. Iz mesta sta prišla galerista Metka in Dragan Abram in najprej z ljubeznijo in smislom uredila staro kmečko hišo, ki jo krasijo po vseh stenah slike predvsem slovenskih slikarjev. Ker ju je motil pogled na razpadajoči skedenj, sta ga preuredila v apartma – Galerija artes. Pohodnike nas je poleg galerije navdušila prečudovito



Pogled na Vipavsko dolino (Foto: Julij Draskobler)

urejena okolica s pravo formo vivo.

Nad zunanostjo in notranostjo galerije ARTES so se navduševali tudi avtorji oddaje Ambienti. Prijazna galerista sta nas pogostila in popeljala na rob vrta, kjer smo v jasnem vremenu lahko zrla na Vipavsko dolino, Trnovski gozd, Alpe, Goriška Brda, Furlansko nižino in slišali, da so včasih okrog Pedrovega imeli nekaj zaslužka tudi s prodajo kostanjev. Po občudovanju likovne umetnosti smo se napatili še do Čiličevih, ki se zelo predano ukvarjajo z eko kmetijstvom, degustirali smo kozji in ovčji sir in ugotavljali, da ponujajo tudi marmelade, sokove...

Za zadnje slovo od vasi, ki nas je očarala s prvinskostjo, smo se povzpeli do cerkvice sv. Duha. Pravokotna ladja ima odprto leseno ostrešje z barvanimi planetami. Cerkevno notranjost krasijo marmornat oltar iz Lazzarinijeve delavnice, ki je bil v 18. st. prinesen iz cerkvice sv. Valentina na Sabotinu. Na stenah ladje opazimo freske rozet oziroma perukin, ki so eden najbolj razširjenih evropskih simbolov.

Dobrih 10 km pohodne poti po gozdnatem kolovozu je ob prelepih vtisih nekega skoraj izginjajočega sveta očaralo vse pohodnike in mislim, da to ni bil zadnji obisk Pedrovega, ki danes šteje 18 umetniško in podjetniško usmerjenih prebivalcev. ♥

Neva Hönn

Sprehod od Anhovega do Kanala

Po nekaj deževnih dneh je le posijalo sonce in nas spremljalo cel dan. V sredo 15. 10. 2025 smo se zbrali na železniški postaji v Novi Gorici in se ob 7:28 z vlakom odpeljali do Anhovega. Po desnem bregu Soče smo se sprehodili do naselja Gorenje polje, ki se je leta 2008 odcepilo od Anhovega. Pot smo nadaljevali vzdolž tovarne Anhovo in prispeli v vasico Krstenica. Prijazna domačinka nam je odprla tamkajšnjo cerkvico S. Nikolaja. Ogledali smo si leseni kip, freske iz leta okrog 1530 in tretji najstarejši zvon v Sloveniji (leto 1462). In že smo v Gorenji vasi, značilni po oslih, ki



Pred cerkvijo v Gorenjem Polju (Foto: Slavica Babič)

so nadomeščali vole zaradi strmega terena. Sprehodili smo se skozi ozko ulico v vasi in se spustili proti Kanalu. V prenovljeni galeriji KERAMOST nas je sprejela gospa iz kluba keramičarjev. Ogleдали smo si razstavo meseca: GOLI RAKU. To so izdelki iz bele gline s posebno tehniko izdelave. Razstavljali so člani keramičarskega kluba Kanal. Pot smo nadaljevali preko kanalskega mostu čez Sočo do trga na Kontradi. Prenovljena galerija Rika Debenjaka nas je vse očarala in za piko na i nas je tam pričakal fotograf Jernej Skrt. Preko njegovih razstavljenih umetniških fotografij nas je popeljal po Soči, od njenega izvira do izliva v vseh letnih časih. Res čarobno!!!

Do prihoda vlaka smo imeli še čas za postanek ob Soči in kavico. Današnji dan je bil pravi balzam za dušo in telo. Hvala Slavica. ♥

Silvana Dakskobler



Pogled na most v Kanalu (Foto: Zdenka Šfiligoj)

Arboretum Volčji potok



Veliko nas je bilo (Foto: Julij Dakskobler)

Za zadnji sprehod v letu 2025 smo si izbrali izlet in prednovoletno doživetje v Arboretumu Volčji potok. Interes je bil res velik in v Radomlje smo se odpeljali kar s tremi avtobusi. Tam nas je pričakala ga. Eva, že večkrat naša vodička ob letovanjih. Z nami je bila ves čas sprehoda. Res nas je presenetila.

Sprehodili smo se, kot so opisali v predstavitvi okrasitve, mimo nočnega cvetočega travnika, svetlobne zgodbe z Volčjega hriba, plavajočih svetlobnih diamantov na Velikem jezeru, zlatega jezera, romantičnega polotoka, svetlobne spiralne sobe, velike otroške praznične dežele s škrtati, labirintom, jelenčki in Božičkovo hišo.



Med motivi je ta še posebej žarel za nas (Foto: Julij Dakskobler)

Doživeli smo park v vsem prazničnem vzdušju, se sprehodili, se pogreli s čajem in kuhanim vinom in se zadovoljni, polni lepih vtisov, odpravili proti domu.

Bil je res praznično obarvan sprehod. ♥

Slavica Babič

Silvestrovanje na Cresu

Prvič se nam je ponudila priložnost, da v okviru društva doživimo novoletne praznike skupaj. 25 članov je sprejelo to ponudbo in preživeli smo pet čudovitih dni na Cresu. Vreme nam je šlo na roko in spoznavali smo nekatere značilne kraje in lepote otoka.

Bivali smo v hotelu Kimen na Cresu. V skupinicah smo se sprehodili v mesto Cres, kjer je bilo polno prednovoletnega dogajanja. Na drugo stran od hotela smo šli ob obali mimo kampa Kovačine do Stare Gauze, nekateri še naprej do cerkve sv. Salvador in po poti med starimi oljkami nazaj do hotela.

Že prvi dan, pred nastanitvijo v hotelu, smo nekateri zavili v Lubenice – majhno mesto, na pečini, visoko nad morjem.

Drugi dan smo se zapeljali na najjužnejši del otoka – do Punta križe in tam v naravi, med sprehodom preživeli večji del dneva.



Nadihali smo se morskih aerosolov (Foto: Slavica Babič)

Ob povratku smo se na hitro sprehodili še po starem mestecu Osor.

Na Silvestrovo je bil naš cilj mestoce Beli. Že na poti tja nas je iz zraka pozdravila jata beloglavih jastrebov. Prvi cilj je bil center proučevanja in zdravljenja poškodovanih ali onemoglih beloglavih jastrebov. Tudi strjeno mestoce je naredilo na nas prijeten vtis.

Vmes smo si privoščili še savne in bazen in ... vsak dan je bil prekratek.

Silvestrski večer je bil večer presežkov s hrano, predvsem pa naše druženje, glasba in ples.

Naše prijetno druženje smo zaključili ob povratku proti domu - na vstopu v Velo Drago - pod Učko.

Lepo nam je bilo! ♥

Slavica Babič



Med oljčnimi nasadi (Foto: Slavica Babič)

Ob Vogrščku in po »božični poti v deželi divjega duha«



Na razgledišču nad jezerom (Foto: Slavica Babič)



V deželi divjega duha (Foto: Slavica Babič)

Novo leto nam je postreglo s poslabšanjem vremena, z ohlavitvijo, padavinami, vetrom... Ampak prva januarska sredo je bila suha in podali smo se na prvi sprehod v novem letu. Odpeljali smo se do jezua na zadrževalniku Vogršček.

Našo pozornost je pritegnila objava še enega spremljevalnega delčka programa EPK GO 2025. To je bil razlog, da smo se usmerili na ta predel. Najprej smo se sprehodili ob Vogrščku, nato pa zavili v Deželo divjega duha, kjer se skozi gozd razpira Božična pot – interaktivno doživetje, prepleteno z naravo, ustvarjalnostjo in božičnim mirom. Pot nas vodi skozi svet naravnih, zaprašenih in recikliranih materialov, glasbe, meditacije, igre in razmišljanja o vrednotah. Srečali smo elemente gozdne glasbene šole, knjiž-

nice, športne in ustvarjalne poti, vse v prazničnem duhu. Pot je namenjena otrokom in odraslim, vsem, ki si želijo trenutek miru in čutenja v naravi.

Božično pot so pripravili člani Dežele divjega duha in obiskovalci interaktivnih poti.

Bil je zanimiv, nezahteven sprehod, z mislijo na naše okolje, vrednote, božično – novoletne praznike...

Start je uspel in s pohodi kmalu nadaljujemo. ♥

Slavica Babič

DRUŠTVO ZA SRCE ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Fundacija prim. dr. Janka Držečnika je podelila štipendijo za študijsko leto 2025/2026



Študent Tilen Majer, prejemnik štipendije 2025/2026
(Foto: arhiv Medicinske fakultete)



Mirko Bombek, Tilen Majer in Marjan Makari
(Foto: arhiv Medicinske fakultete)

Že 20 let zaporedoma, približno vsako leto septembra upravni odbor Fundacije prim. dr. Janka Držečnika, ustanovljene pod okriljem Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, sprejme sklep o razpisu štipendije za novo študijsko leto. Izbor štipendista teče po vnaprej določenem programu in pravilniku. Najbolj se posvetimo delu, ko prispejo vloge kandidatov. Vsako izmed njih Strokovni svet skrbno pregleda, prebere ter točkuye.

Za študijsko leto 2025/2026 je bil izbran Tilen Majer, študent 5. letnika Splošne medicine na Medicinski fakulteti Univerze v Mariboru. Predan je študiju in obštudijskim dejavnostim na področju humanitarnih dejavnosti, kot tudi raziskovalnem področju.

Ob novici, da je izbran in prejme štipendijo v višini 250 EUR mesečno za obdobje 10 mesecev je bil zelo vesel, ob tem je dejal: »štejem si v čast, da ste se odločili me podpreti, hkrati pa mi to daje motivacijo za delo še v prihodnje«. To pa je na koncu tudi bistvo naše Fundacije, podpreti mlade nadobudne študentke in študente pri humanosti in uspešnem študiju, saj bomo take strokovnjake in pozitivne osebnosti v prihodnosti še kako potrebovali.

Listino sta podelila predsednik društva prim. Mirko Bombek, dr. med. in strokovni sodelavec Marjan Makari na slovesnosti ob Dnevu Medicinske fakultete Univerze v Mariboru. ♥

Karmen Prašnikar, strokovna sodelavka

Zaključno srečanje sodelavcev Društva za zdravje srca in ožilje za Maribor in Podravje

Ob koncu leta 2025 smo v društvu organizirali zaključek za vse sodelavce, ki skozi leto pripomorejo, da delo društva teče gladko in po urniku.

Na zaključnem kosilu so bile prisotne medicinske sestre, ki izvajajo redne meritve na terenu, vodstvo društva ter strokovni sodelavci in sodelavke. Ob okusni hrani smo se spominjali preteklega leta, si izmenjevali mnenja, iskali pomanjkljivosti in prednosti opravljenega dela. Pogovor je tekkel o izboljšavah, ki bi jih lahko naredili v novem letu. Seveda, se od takem srečanju, ne sme pozabiti na posameznika, ga vprašati kako je, kako se ima, saj to gradi dobre medsebojne odnose, ti pa so ključni za uspešno sodelovanje. Od starega leta smo se tako poslovili v dobri družbi in prijetnem ambientu, pripravljeni na nove začetke, nove zmage in sodelovanja. ♥

Karmen Prašnikar



Letno zaključno srečanje (Arhiv društva)

Namenite del dohodnine

Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije - **ZASRCE**

do **1,0** odstotka za naše društvo

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

Kakšen je postopek?

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

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

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



1. korak:

izpolnite obrazec.

V spodnji obrazec vpišite svoje podatke ter se podpišite.

2. korak:

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

PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU

(ime in priimek davčnega zavezanca)

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

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

davčna številka zavezanca

(pristojni davčni urad, izpostava)

ZAHTEVA za namenitev dela dohodnine za donacije

Ime oz. naziv upravičenca

Davčna številka upravičenca

Odstotek (do 1,0 %)

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

8 7 6 3 6 4 8 4

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

V/Na

Dne

Podpis zavezanca/ke

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

NAPOVEDNIK DOGODKOV



Letna skupščina Društva za srce

Letošnja skupščina Društva za srce
bo 24. marca 2026.

Izvoljeni delegati bodo vabila na skupščino
prejeli od svoje podružnice.

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

Ob Svetovnem dnevu debelosti bo
med 3. in 8. marcem 2026 na Kongresnem trgu v Ljubljani
potekala aktivacija »Občuti breme debelosti«,
ki nastaja v sodelovanju Društva za zdravje srca in ožilja
Slovenije ter družbe Novo Nordisk.

Dogajanje odpira razmislek o debelosti kot kronični bolezni ter
o teži nevidnih družbenih predsodkov.

Vabljeni k obisku.

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 na-
šem YouTube kanalu Društvo za zdravje srca in ožilja ogledate vse
posnetke za nazaj.

Predavanje v dvorani Krke

25. marca 2026 ob 17. uri ste vabljeni na predavanje v dvorano
Krke, Dunajska 65, Ljubljana

**Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med.: Žile so za telo, kar je plačilni
promet za gospodarstvo**

Predavanje bo potekalo v živo in preko spleta. Vabilo in
povezava do predavanja bosta objavljena na naši spletni strani
www.zasrce.si, člani, od katerih imamo e-mail naslove, pa boste
vabilo prejeli na elektronske naslove.

Vabljeni!

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 prisrčno dobrodošli.

VABILO NA SOBOTNE PREVENTIVNE MERITVE IN POSVET

Vsako **prvo soboto v mesecu od 11. do 13. ure** vas vabimo na stro-
kovni 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, koronar- na 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
Enotedska 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: 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 in sprehodi

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: 040 872 121, prim. Janez Tasič spec. kardiolog

Program Celjske podružnice društva Za zdravje srca in ožilja za leto 2026

Vse bo potekalo več ali manj po dosedanjem letnem programu.

Posvetovalnica Za Srce vsak četrtek med 10. in 12. uro, v Celju na Glavnem trgu 10, razen med počitnicami in prazniki. Stalno so nasveti za člane možni tudi s klicem na tel. št. 040 872 121.

Predavanja, ki so do 4 krat na leto, so organizirana v sodelovanju s koronarnim klubom iz Celja v dvorani KK v Celju na Gledališki ulici 7. Šola nordijske hoje poteka po starem programu, je pa zaželeno, da se novi kandidati pozanimajo o času, opremi, pa tudi o vremenu in planiranem pohodu po učni uri na znano tel. številko.

Vsem priporočam redno fizično aktivnost, sproščeno življenje vključ medijskim obremenitvam, ter polnovredno in varovalno prehrano, pa čeprav bo iz Južne Amerike. Previdno na poteh, saj nas vedno kaj presenetijo. Novi letni časi, novi izzivi!

Do novega javljanja pa srečno, veselo in zdravo v novo delovno leto!
Prim. J. Tasič spec. kardiolog

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. Prav v teh dneh, ko se srečujete s temi vrsticami, mineva že 6 let, odkar smo pričeli z aktivnostjo in jo nadaljujemo tudi v tem letu.

Vsi, ki vam veliko pomeni gibanje v neokrnjeni naravi in se zavedate veličine redne hoje in njenih vplivov na zdravje in splošno dobro počutje, prisrčno vabljeni! Vsak udeleženec hodi na lastno odgovornost.

Rekreacija plavanja v Šmarjeških ali Dolenjskih Toplicah

Z 31. 3. 2026 zaključujemo spomladanski del brezplačne rekreacije plavanja.

Glede nadaljevanja v jesenskem času boste pravočasno obveščeni (v reviji ZA SRCE, ki bo predvidoma izšla v mesecu septembru in na spletnih straneh Društva v drugi polovici septembra).

Z vlakom in peš odkrivamo zanimivosti

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 upokoјence 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. drustvozasrce.nm@gmail.com

Pridržujemo si pravico do spremembe ali odpovedi posameznega pohoda, zato spremljajte spletne informacije.

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

Vsak udeleženec hodi na lastno odgovornost.

Napovedujemo:

♥ **v soboto, 7. marca 2026**, se bomo pridružili organiziranemu tradicionalnemu **Pohodu po Jurčičevi poti** od Višnje gore do Muljave. Predvidoma se bomo odpeljali z vlakom, ki ima odhod iz Novega mesta (Kandija) ob 6.26 in izstopili v Višnji Gori (ob 7.27), od tu prehodili približno 12 km dolgo pot do Muljave, od Muljave do Ivančne Gorice se bomo odpeljali z organiziranim avtobusom, ki ga pripravi organizator za vse prijavljene pohodnike in v Ivančni Gorici vstopili na vlak s predvidenim odhodom ob 14.51 v smeri Novega mesta.

♥ **v torek, 17. marca 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: Kandija ob 7.43, Center ob 7.44, Bršljin ob 8.00 uri; prispeli v Trebnje ob 8.21 in ob 8.27 prestopili na vlak v smeri Sevnice, s katerega bomo izstopili na ŽP Šentrupert ob 8.41. Vračali se bomo z vlakom, ki odpelje z ŽP Šentrupert ob 13.26 proti Trebnjemu in z vlakom, ki odpelje ob 13.46 iz Trebnjega, nadaljevali proti Novemu mestu.

♥ **v torek, 21. aprila 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 (Kandija) ob 7.02 uri, nadaljevali pa z mestnim avtobusom do Šmartnega pod Šmarno goro. Vračali se bomo z vlakom, morda z avtobusom, v času, ki se mu spredaj piše 15.

♥ **v torek, 19. maja 2026**, se odpravimo na **pohod na DEBENEC, 547 metrov visok vrh nad Mirno oz. Trebnjim**, znan po tradicionalnem vsakoletnem pohodu in tradicionalnem srečanju v počastitev 1. maja, praznika dela v organizaciji enot Zveze svobodnih sindikatov Slovenije

Predvidoma se bomo odpeljali z vlakom, ki ima odhod iz Novega mesta: Kandija ob 7.43, Center ob 7.44, Bršljin ob 8.00 uri; prispeli v Trebnje ob 8.21 in ob 8.27 prestopili na vlak v smeri Sevnice, s katerega bomo izstopili na ŽP Mirna ob 8.37. Vračali se bomo z vlakom, ki odpelje z ŽP Mirna ob 13.30 proti Trebnjemu in z vlakom, ki odpelje ob 13.46 iz Trebnjega in nadaljevali proti Novemu mestu

♥ **v torek, 16. junija 2026, planiramo odhod proti Beli krajini.** Informacija bo pravočasno na spletni strani Društva.

♥ **Zbor članov Podružnice 2026** predvidevamo organizirati v **sredini aprila 2026.**

Vsi člani boste za Zbor prejeli pisno vabilo s podrobnejšimi informacijami o kraju, času in predvidenih aktivnostih. Prav tako bo informacija objavljena v začetku aprila na spletnih straneh Društva.

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. Lastno zainteresiranost ali druge predloge, prosimo, posredujte na elektronski naslov Podružnice drustvozasrce.nm@gmail.com**

Društvene preventivne meritve

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

Spletna stran Društva

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

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

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

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Kontakt: Inge Sajovic 030 673 541

PODRUŽNICA ZA KRAS

Kontaktna oseba: 031 335 578, 051 204 278

e-naslov: kraskasrca@gmail.com

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

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Kontaktna oseba: Majda Zanoškar, 040-509 207.

PODRUŽNICA ZA POSAVJE

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

Objavljamo napoved pomembnejših dogodkov in pohodov v letu 2026.

Pomembnejši dogodki:

- 6. 3. 2026 Občni zbor podružnice društva;
- 25. 9. 2026 obeležitev Svetovnega dneva srca.

Pohodi v letu 2026:

- 24. 1. 2026: Po kolesarski poti do Rigonc in nazaj;
- 21. 2. 2026: Obhodimo Kartuzijo Pleterje in uživamo tišino;
- 11. 4. 2026: Pohod na Lisco po srčno;
- 9. 5. 2026: Nad Krškim svetijo Tri lučke;
- 6. 6. 2026: Na Trško goro do vinske kleti Colnar
- 17. 10. 2026: Obisk Bioterm Mala Nedelja;
- 21. 11. 2026: S čim se ponaša Črnomelj?;
- 19. 12. 2026: Oglejmo si baročni Varaždin.

Predavanja

- ♥ Predstavitve mobilnega paliativnega tima Splošne bolnišnice Brežice.
- ♥ Teoretični in praktični program temeljnih postopkov oživljanja.
- ♥ Pomen preventive za zdravje srca in ožilja.
- ♥ Kaj privede do mišične distrofije?
- ♥ Vnetje želodčne sluznice in pomen terapije.
- ♥ Pomen telesne aktivnosti od mladosti do starosti.

Termini predavanj bodo objavljeni naknadno.

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 35 LET

Smo sredi zime, obdani z virusi in drugimi povzročitelji sezonskih bolezni. Ne smemo pa pozabiti na kronične nenalezljive bolezni, ki ogrožajo in krajšajo življenje.

Obiščite naše dejavnosti, ki vam pomagajo ohraniti zdravje – opravite meritve krvnih vrednosti, gleženjskega indeksa, pregled z EKG monitorjem in se posvetujte z zdravnikom specialistom ali dipl. medicinsko sestro, slednje uvajamo na novo, na večini merilnih mest ali na sedežu društva in posvetovalnici.

Za nami je prvo predavanje v pomladnem sklopu, kot vedno, na Medicinski fakulteti v Mariboru. Za mesec marec in april prosimo spremljajte obvestila v medijih, na spletni strani, po e-pošti in sms sporočilih.

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

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

Na stalnih merilnih mestih BREZPLAČNO merimo krvni tlak in zasičenost kisika v krvi, krvne vrednosti sladkorja, holesterola in trigliceridov pa po veljavnem ceniku za člane in nečlane. Na merilnih mestih je svetovanje zdravnika specialista BREZPLAČNO.

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

- ♥ vsak prvi torek v mesecu, v prostorih Društva upokojencev Tabor, Gorkega ul. 48, Maribor, med 7.30. in 10.30, tudi z EKG-monitorjem in svetovanjem zdravnika, 3. 3., 7. 4. in 5. 5. 2026.
- ♥ vsako prvo sredo v mesecu, v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, med 7.30. in 9.30, brez EKG-monitorja, 4. 3., 1. 4. in 6. 5. 2026.
- ♥ vsak drugi ponedeljek v mesecu, v prostorih društva, Pobreška c 8, med 8. in 10. uro meritve krvnih vrednosti, za EKG in gleženjski indeks, 9. 3., 13. 4. in 11. 5. 2026;
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, 7. 3. in 9. 5. 2026.

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. Meritve izvaja medicinska sestra in se zabeležijo v elektronski spomin. V primeru motenj ritma shranjene posnetke dodatno pregleda zdravnik specialist in kratko obrazložitev preiskovani prejme po pošti, s časovnim zamikom; preiskava ni namenjena urgentnim primerom, v kolikor odkrijemo večjo nepravilnost, preiskovanega napotimo v zdravstveno ustanovo. Snemanje se izvaja na stalnih merilnih mestih (glej zgoraj) in na sedežu društva - drugi ponedeljek v mesecu. V sklopu posvetovalnice je možna v danih primerih tudi izposoja EKG monitorja na dom za 3-7 dni (brez dodatnega stroška).
- ♥ Gleženjski indeks je neboleča hkratna meritev tlakov in posredno pretokov na žilah roke in obeh nog primerjalno. Nenormalen izvid diagnosticira zožene žile v nogah, istočasno pa opozori na možnost zoženih žil v srcu, možganih in drugih organih. Tako se test uporablja tako diagnostično kot preventivno – je presejalna preiskava za srčno-žilne bolezni. Merimo na sedežu društva vsak drugi ponedeljek v mesecu. Informacije in prijave sprejemamo na sedežu društva, po telefonu 02 228 22 in po e-pošti 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 vaši nadaljnji zdravstveni obravnavi.

Predavanja v živo

Organiziramo v predavalnici Medicinske fakultete, na Taborski ul. 8. Za marec in april še nismo dobili potrjenih terminov, ki so praviloma

vsak drugi torek v mesecu. Obveščamo na spletni strani, FB, po e-pošti in SMS (prosimo za kontaktne podatke, če jih niste podali)

POSVETOVALNICA ZA SRCE – POSVET PRI SPECIALISTU IN IZPOSOJA EKG MONITORJA - ZDRAVSTVENO VZGOJNI POSVET PRI DIPL. MEDICINSKI SESTRI

Potrebna je predhodna prijava po telefonu na štev. 02 228 22 63 ali po društveni elektronski pošti - tajnistvo@zasrce-mb.si. - za obe posvetovalnici.

- ♥ **Specialist svetuje osebno na sedežu društva vsako drugo sredo v mesecu od 14 – 16 ure**, 11. 3., 8. 4. in 13. 5. 2026. Prispevek 10 € za člane in 15 € za nečlane. Če opozorite na stisko, opravi zdravnik posvet brez plačila. Prav tako je kratek posvet na stalnih merilnih mestih in po telefonu 041 395 973 brezplačen.
- ♥ **Izvajamo izposojajo Ekg monitorja na dom za evidentiranje motenj srčnega ritma, ki ob posvetu niso prisotne. O potrebi odloči zdravnik specialist v posvetovalnici.**
- ♥ **Dipl. medicinska sestra brezplačno svetuje ob torkih od 8 -11 ure na sedežu društva.**

Druge aktivnosti

Z Društvom za zdrav način življenja Glog Miklavž planiramo zdravstvene meritve:

- ♥ Miklavž 14. februarja, 6. junija in 17. oktobra 2026
- ♥ Dravski Dvor 11. april 2026

Pohod po Srčni poti

- ♥ Miklavž 9. maja in 12. septembra 2026

Okrevanje v Strunjanu – Terme Krka

26. 4. do 1. 5. 2026. Avtobusni prevoz, polpenzion in druge ugodnosti. Povprašajte po možnostih na 02 228 23 10 / 064 225 331 - Društvo diabetikov Maribor, g. Lidija Salamon.

EKSKURZIJE z Društvom živilskih in prehranskih strokovnih delavcev Severovzhodne Slovenije Maribor (Društvom živilcev) z ogledi in degustacijami, praviloma dve spomladi in dve jeseni, so v pripravi. Obvestila po običajnih kanalih.

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 štev. 02 228 22 63 v času **uradnih ur, vsak ponedeljek od 9. do 12. ure in vsako sredo od 9. do 14. ure, ali na elektronski naslov: tajnistvo@zasrce-mb.si.**

Za sprotno obveščanje o predavanjih in drugih pomembnih dogodkih ter spremljanje različnih vsebin naše člane prosimo, da nam zaupajo svoje elektronske naslove in **po novem tudi telefonske številke za SMS sporočila oz. obvestila**, zagotavljamo brez komercialnih vsebin. Spoštovali bomo vašo zasebnost in kodeks o varovanju podatkov. Oglejte si tudi našo spletno stran www.zasrce-mb.si.

**OSTANITE ZDRAVI
BODITE DOBRO!**



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!

Posvetovalnica za srce

Vabljeni na preventivne zdravstvene meritve in svetovanja
v Posvetovalnico za srce, Dalmatinova ul. 10, Ljubljana.

URADNE URE POSVETOVALNICE ZA SRCE

ponedeljek, torek, četrtek, petek od 9. do 12. ure
sreda od 11. do 15. ure

NAROČANJE

e-pošta posvetovalnicazasrce@siol.net
osebno v času uradnih ur posvetovalnice
telefon: 01 234 75 55



**Več informacij na 01/234 75 55 ali na 01/234 75 50,
posvetovalnicazasrce@siol.net ali www.zasrce.si**

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

Istovčasno ste vi in vaši družinski člani (če prispevate družinsko članarino) člani slovenskega Društva za srce, prejimate 6-7 številnih revij 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 NOVI 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

Postanite naši člani!

Druženje naših članov je prijetno, dobivamo se na predavanjih, seminarjih, testih hitre hoje, pohodih – se poučimo o zdravi prehrani in se gibamo.

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«.

ZA SRCE

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

ZA SRCE

Kalkulator kajenja

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

Vabljeni, da izpolnite obrazec in si izračunate:

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

**NIKOLI NI PREPOZNO
ZA PRENEHANJE KAJENJA.**

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

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
DIP 01/2018 2.0

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

12+
let



UGODNOSTI ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE V LETU 2026

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

S pravočasnim plačilom letne članarine za leto 2026 si zagotovite novo člansko izkaznico, s katero boste lahko koristili letošnje ugodnosti.

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

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

Dalmatinova ulica 10, 1000 LJUBLJANA
Tel.: 01 234 75 50, 01 234 75 55
W: www.zasrce.si
E-naslov: drustvo.zasrce@siol.net

Nudi svojim članom:

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

VODNO MESTO ATLANTIS

Španska ulica 1, 1000 LJUBLJANA
Tel.: 01 585 21 00 – recepcija, 01 585 21 21 – tajništvo,
W: www.atlantis-vodnomesto.si
E-naslov: vodnomesto@btc.si

- 10 % popust na 3-urne ali celodnevne bazenske vstopnice ob predložitvi članske izkaznice. Popust velja le na imetnika kartice. Svet doživetij obratuje vse dni v tednu od 9. do 20. ure. Termalni bazen pa od ponedeljka do četrтка od 9. do 12. ure, razen v primeru praznika. Preostali čas je Termalni bazen mogoče koristiti le z vstopnico za Wellness.

ŠPORT LJUBLJANA, KOPALIŠČE TIVOLI

Celovška cesta 25, 1000 LJUBLJANA,
Tel.: 01 430 66 68
E-naslov: info@sport-ljubljana.si

- 10 % popusta na redne cene vstopnic za kopališče Tivoli. Popusti se ne seštevajo. Velja ob predložitvi izkaznice pred plačilom rekreacije, kasnejših reklamacij ne upoštevamo.

TERME SNOVIK

Snovik 7, 1219 Laze v Tuhinju
Tel.: 01 83 44 220
W: www.terme-snovik.si
E-naslov: recepcija@terme-snovik.si

- 15 % popust na redne kopalne karte, razen na prenosljive vstopnice, darilne vrednostne bone in paketno ponudbo,
 - 15 % popust na vse wellness storitve (masaže, savne, kozmetične storitve, fizioterapijo, kneipp storitve),
 - 10 % popust na aktualno ponudbo za bivanje ali zajtrk v restavraciji / zajtrkovalnici Potočka. (Popust ne velja za kosila ali večerje).
- Popust velja na redne cene (ne na doplačila), popusti se ne seštevajo, veljajo pa za člane društva in njihove ožje družinske člane (mož/žena, partner/partnerica, otroci).

TERME KRKA, d.o.o.

Tel.: 08/205 03 00
W: www.terme-krka.si
E-naslov: booking@terme-krka.eu

Izvajalec zagotavlja članom Društva za srce ob njihovem individualnem koriščenju storitev naslednje popuste:
Terme Dolenjske Toplice:

- 5 % popust na storitve namestitve in zdravstvenega programa Terme Šmarješke Toplice:

- 5 % popust na storitve namestitve in zdravstvenega programa Talaso Strunjan:

- 5 % popust na storitve namestitve in zdravstvenega programa Cenik za zdravstvene storitve in storitve namestitev so objavljeni na spletni strani Term Krka <http://www.term-krka.com/si/sl/ceniki/> Popusti ne veljajo za akcijske ponudbe izvajalca in posebne ponudbe, ki jih izvajalec pripravi za naročnika.

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

Skupni seštevki vseh popustov za namestitev lahko poleg zgoraj navedenih popustov, vključuje še dodatni 10 % popust za upoko-jence (pri bivanju minimalno 5 noči) in 10 % popust za članstvo v Klubu Krka (velja v Termah Dolenjske in Termah Šmarješke Toplice, ne pa v Talaso Strunjanu, kjer se pogodbeni popust in klubski popust ne seštevata).

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

Thermana Laško

Zdraviliška cesta 6, 3270 LAŠKO

v hotelu Zdravilišče Laško tel.: 03 734 5771 ali v Termalnem Centru hotela Thermana Park Laško tel.: 03 734 8900

W: www.thermana.si

E-naslov: info@thermana.si

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

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

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

V ponudbi najdete 10 % popust za upoko-jence na vstopnice za bazen in bazen+savna.

LIFECCLASS HOTELS & SPA

Obala 33, 6320 PORTOROŽ

Tel.: 05 692 9001

W: www.lifeclass.net

E-naslov: booking@lifeclass.net

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

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

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

TERME TOPOLŠICA

Topolšica 77, 3326 TOPOLŠICA

Tel.: 03 896 31 00

W: www.term-topolsica.si

E-naslov: info@term-topolsica.si

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

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

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

MEDICAL CENTER ROGAŠKA

Zdraviliški trg 9, 3250 ROGAŠKA SLATINA

Tel.: 03 811 70 15

W: www.rogaska-medical.com

E-naslov: info@rogaska-medical.com

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

Članom bomo ugodnosti priznali na podlagi članske izkaznice.

RIMSKÉ TERME

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

Tel.: 03 574 20 95, 051 600 278

W: www.rimske-terme.si

Popusti na storitve se priznajo, na hotelski recepciji, recepciji Wellness centra oziroma medicinskega centra. Vsak član sam plača naročene storitve v hotelu.

- 15 % popust na vse individualne storitve v Medicinskem centru Valetuda (ne velja na pakete in samoplačniške posvetovalnice),
- 20 % popust na masažne storitve, beauty storitve in kopeli v Wellness centru Amalija (vse dni v tednu) in vstop v Deželo savn Varinia (velja za 3-urne in celodnevne vstopnice, od ponedeljka do četrтка, prazniki so izključeni. Popust ne velja na večerno vstopnico po 18. uri),
- 30 % popust na redno ceno kopalne karte (velja za 3-urne in celodnevne vstopnice, od ponedeljka do četrтка, prazniki so izključeni. Popust ne velja na večerno vstopnico po 18. uri).

Popust velja na dan koriščenja storitev in ne velja za nakup darilnih bonov. Popust se ne seštevata z ostalimi popusti, ki jih nudi podjetje Rimske terme d.o.o.

REHABSTUDIO, fizioterapija in kineziologija

Leskoškova cesta 4, 1000 Ljubljana – BTC

Tel.: 051 261 147

Spletna stran: www.rehabstudio.siE-pošta: info@rehabstudio.si

10 % popust na vse kineziološke storitve

Vsi člani imajo pravico do 10 % popusta na naslednje storitve v RehabStudio:

- Individualna vadba 1 na 1 (osebno prilagojen program pod strokovnim nadzorom fizioterapevta ali kineziologa),
- Semi-individualna vadba (vadba v manjših skupinah do 5 oseb),
- Vadba v paru (dva udeleženca pod vodstvom strokovnjaka).

Popusti veljajo na redne cene storitev iz uradnega cenika in se ne seštevajo z drugimi akcijami ali promocijskimi ponudbami.

Člani lahko uveljavljajo popust ob predložitvi veljavne članske izkaznice ali drugega dokazila o članstvu/partnerstvu ob plačilu storitve.

PULZ – PODJETJE ZA SERVISIRANJE MEDICINSKE OPREME, STORITVE IN TRGOVINA

Miklošičeva 24, 1000 LJUBLJANA

Tel.: 01 433 10 43

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

HARTMANNplus – Specializirana trgovina z medicinskimi pripomočki

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

Tel. številka 01 54 845 89

W: www.hartmannplus.si

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

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

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

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

DIAFIT d. o. o.,

Spodnji Slemen 6, 2352 SELNICA

Tel.: 02 674 08 50

E-naslov: info@diafit.si

Trgovine v Ljubljani:

- Trgovina Diafit Pri Zmajskem Mostu; Petkovškovo nabrežje 29, tel: 01 431 90 40

Za srce • februar 2026

- Trgovina Diafit Pri dežurni lekarni; Njegoševa cesta 6K, tel: 01 230 63 90

Trgovine v Mariboru:

- Trgovina Diafit Center; Ulica talcev 9, tel: 02 228 64 84

- Trgovina Diafit Pri Bolnišnici; Ljubljanska ulica 1a, tel: 02 330 35 52

Popusti (popusti se ne seštevajo):

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

MEDIPLUS d.o.o.

Zaloška cesta 40, 1000 Ljubljana

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

W: www.mediplus.siE-naslov: info@mediplus.si

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

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

MEDIPLUS – specializirana trgovina je pogodbeni partner ZZZS, kar nam omogoča izdajo medicinsko ortopedskih pripomočkov na recept. Nudimo pa dostavo le-teh na dom po Ljubljani. Spremljajte nas na FB in INSTAGRAM družbenem omrežju. Ko gre za vaše zdravje sledite oznaki MEDIPLUS-plus za zdravje!

VPD, Bled, d.o.o.

Pot na Lisice 4, Bled

Tel.: 04 574 50 70

W: www.vpd.siE-naslov: info@vpd.si, medika.bled@vpd.si

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

Zgoraj navedeni popusti veljajo za nakupe v naših trgovinah Medika.

Ponudba velja za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije v letu 2026.

Poslovne enote:

Medika Celje (ZD Celje), tel: 03 543 43 52

Medika Jesenice (poleg bolnišnice), tel: 04 586 12 14

Medika Bolnica (UKC Maribor), tel: 02 300 28 82

Medika Velenje (NC Velenje, Kidričeva cesta 2B), tel: 08 382 49 01

Medika Bled (Pot na Lisice 4), tel: 04 574 50 70

MEDIGO d.o.o.

Gradnikove Brigade 53, 5000 Nova Gorica

Tel.: 05 330 46 10

W: <https://medigo.si>

E-naslov: info@medigo.si

Na naši spletni strani medigo.si ponujamo vsem članom Društva za srce:

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

Za uveljavitev popusta pred plačilom vnesite promocijsko kodo ZASRCE10.

PROLOCO MEDICO d. o. o.

v trgovini Hrvatski trg 1, Ljubljana

W: www.proloco-medico.si

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

OPTIKA PRIMC

Likožarjeva ulica 28, Kranj

Tel.: 04 235 45 70, 041 378 955,

W: www.optikaprimc.com

Nudi:

- 17 % popust pri nakupu novih korekcijskih in sončnih očal, Specialisti za Progresivna stekla; pred nakupom Vam pokažemo kako boste z njimi videli v Vaši dioptriji.

Brezplačna kontrola vida in meritve očesnega tlaka (predhodna najava po telefonu).

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

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

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

Dunajska cesta 63, 1000 LJUBLJANA

Tel.: 040 861 017

E-naslov: info@cco.si

Center Celostne Oskrbe nudi:

- 10 % popust na terapevtske storitve v domačem okolju (fizi-

oterapija, delovna terapija) za člane Društva za zdravje srca in ožilja.

POPOLN KORAK – ORTOPEDSKI VLOŽKI PO MERI

Ljubljana, Koper in Ptuj

Naročanje in informacije: 031 519 588

W: <https://www.popolnkorak.si/>

E-naslov: info@popolnkorak.si

Brezplačno 3D skeniranje stopal in 10 % na ortopedske vložke po meri

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

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

ARA ZALOŽBA d.o.o.,

Cigaletova 5, 1000 LJUBLJANA

Tel.: 01 231 93 60, 031 307 777

W: www.misteriji.si

Članom Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije nudimo:

- 20 % popust pri nakupu knjig Kako upočasnimo staranje s hrano 1., 2. in 3. del, ter brezplačno poštnino
- 30 % popust pri nakupu knjige Kako lahko dobro živimo s srčnim popuščanjem, ter brezplačno poštnino

Knjigo lahko naročite po telefonu na: 01 231 93 60, 031 307 777.

Vse ostale knjige so na voljo na www.misteriji.si.




Zbrala in uredila Sandra Kozjek

**ŽIVI
HITRO!
Pejd laufat!**

ZA SRCE
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

DOBER TEK
Slovenija
Nacionalni program preprečitve in zdravljenja
dopuščen od 1.1.2017 do 31.12.2025

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE
Previdnostna agencija Republike Slovenije
Ljubljana, Bežičeva 2, SI-1000
Slovenija

			SESTAVIL MARJAN ŠKVIČ	ZELJNATA TRAJNNICA Z RUMENI-MI CVETI	GONILNI ELEMENT IZ ČLENOV	AFRIŠKA VIRUSNA MRZLICA	KRADLJIVEC	IGOR LUKŠIČ	KOVINA (La)	MESTO V SREDNJI DALMACIJI	DANSKA FILMSKA IGRALKA NIELSEN						
			PRIPRAVA, KI ODDAJA SVETLOBO							16						12	
			POPRAVEK PRORAČUNA														
			SPREM-LJEVALEC BOGA EROSA					2		SUKANEC DEL KOLE-SARSKE DIRKE							
			TANKA TKANINA DENAR ZA PET ENOT							VULKAN NA SICILIJI NEPRIJET. OBUČTEK						5	
ZA SRCE	VRSTA NOSILNE EMBALAŽE	REKA SKOZI PARIZ SINEK				ZMENEK OBLIKA IMENA KATARINA							SLOV. PEVKA ZABAVNE GLASBE	DUHOVNIK, ŠKOFOV SVETOVALEC			
SEŠTEVEK	3					NAPUŠČ GRŠKA ČRKA				MAJHEN GREH							
UREJENA OBALA					L. PRITOK VOLGE SPREDNJI DEL VOZA					SPORT Z REKETOM IN ŽOGICO	MESTO V ŠPANJI FRANCE KRALJ						
ENAKOPRAVNOST					14			SLADEK JUŽNI SADEŽ	TONE FERENC HUDIČ			PERZIJA					
ENAKI ČRKI			TOMAŽ ERZAR	PISATELJ (ALOIS) RASTLINA VINSKET.			8					VRH KILIMANDŽARA DEŽELA V JV. NEMČIJI					
SLOV. PESNIK (DRAG-TIN)					6	GANSKI DIPLOMAT (KOPI)					FILOZOF (FRANCIS) MAJHEN KOS		15				
ANGLEŠKA PLOŠČINSKA MERA				POTUJOČE SKUPINE PASTIRSK. LJUDSTEV	STROKOVNIAK ZA EKOLOGIJO	GRŠKI POLOTOK DONHUAN						OČKA NEPROFESIONALEC		11			
										13			OSKAR KOGOJ				
			GRŠKA BAJESLOVNA REKA							SAMUEL (KRAJŠE) NABIRANJE				REDOVNICA DRŽAVNA BLAGAJNA VISOKA OKRASNA RASTLINA			
			MESTO JZ. OD BRUSLJA					9			ILUSTRAT. IN STRIPAR (JOŽE) STRUJA						
			DANSKI OTOK V BALTIKU							RAZPOREDITEV NITI TINE LOGAR				1			
			ZDRAVNIK (POG.)				10							TURŠKI POLITIK EVREN			
ZIMZELENA GRMIČASTA RASTLINA											PISANA TROPSKA PAPIGA, ARA		4				

Geslo prejšnje križanke je bilo: »ZIMSKA PRIPOVEDKA«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Jože MELIČ, Tržič, Nevenka KODELA, Ljubljana, Jordan GREGORIČ, Šempeter, Silvana CILENŠEK PALIK, Ig, Bojan STOPAR, Laško. Čestitamo!

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo tudi tokrat razdelili 5 lepih nagrad. Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispele do 15. marca 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
---	---

8	9	10	11
---	---	----	----

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

Moč je v vaših rokah: 8 korakov do zdravih žil

Ali ste vedeli, da se lahko vaše žile starajo hitreje kot vi sami?
Dobra novica: s pravimi odločitvami lahko ta proces občutno upočasnimo in izboljšamo svoje zdravje.

Oglejte si posnetek predavanja prof. dr. Miša Šaboviča, dr. med.
Klinični oddelek za žilne bolezni, UKC Ljubljana
Avtor knjižice 'Moj stil za zdravje srca in žil'

Izvedeli boste:

- Kaj lahko sami naredite, da izboljšate svoje zdravje?
- Katerih 8 osnovnih dejavnikov ima največji vpliv na zdravje srca in žil?
- Kako doseči, da se slaba genetska osnova, ki vpliva na pojavnost srčno-žilnih bolezni, ne izraža?
- Zakaj lahko že majhni koraki prinesejo velike spremembe?



Za ogled
posnetka
skenirajte
QR kodo.



**Vsak korak šteje.
Vzemite zdravje v svoje roke – začnite danes.**

Knjižico *Moj stil za zdravje srca in žil* si lahko ogledate na spletni strani www.lek.si/skrb-za-zdravje/srce-ozilje/ ali jo dobite v Posvetovalnici za srce, v prostorih Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije.

PREVZEMITE NADZOR NAD SVOJIM ZDRAVJEM

www.resnicaodebelosti.si



Debelost.

Bolj zapleteno kot štetje kalorij.



Slika je simbolična in ne predstavlja dejanskega bolnika.

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, SK25OB00055, november 2025

Vsebina je namenjena samo ozaveščenju o boleznih. O morebitnih vprašanjih se obrnite na zdravnika.

Spodbujamo spremembe | pri debelosti

Spodbujanje dolgoročnega zdravja je naša strast in obveza, ki jo uresničujemo že več kot 100 let.