

ZA SRCE



Letnik XXXV • št. 2-3, junij 2026 • cena: 2,70 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



Otroci so izjemno sposobni pri prvi pomoči • Holesterol ldl in lipoprotein(a): skoraj enaka; pa vendar zelo različna • Menopavza, hormoni in srce • Konoplja in srce: tveganja uporabe pri srčno-žilnih bolnikih • Plavanje – prijazno srcu, sklepom in presnovi

Simptomi srčnega popuščanja lahko vključujejo:



Nenadno povečanje telesne teže

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



Zasoplost

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



Otekanje spodnjih okončin

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

Literatura:

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

(zadnji dostop mar 2026)

Informacijsko gradivo za javnost.

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



**Boehringer
Ingelheim**

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

SC-SL-03168
Datum priprave informacije: marec 2026

Marsikaj se obrača na glavo ... Spremembe sprejemamo, če so utemeljene

Mirko Bombek



Svet, v pravem in širokem pomenu besede, se bliskovito spreminja. Tudi družba in mi sami se spreminjamo, ne samo staramo. In te spremembe so nujne, brez njih ne bi bilo napredka.

Razmišljam, koliko se je v medicini spremenilo znanstveno dokazanih trditev, znanj in dejstev, ki so veljala dolgo, mogoče predolgo, in ne bodo veljala za vedno – še posebej ob silovitem napredku znanosti in tehnologij.

Če začnemo pri prehrani in debelosti.

Zdrava prehrana je odvisna od pridelave in predelave, na koncu še od naše izbire. Rezervirani pogledi na, recimo, jajca in živalske maščobe, predvsem na svinjsko mast, so se omilili, kar pa ne velja za goveji loj, perutninsko kožo in maščobo ter mlečne izdelke z visokim deležem maščob.

Zdaj pa cvetica: predsednik Donald Trump, ki, mimogrede v ZDA ponižuje izobraževalne ustanove, tudi akademske, in znanost, je zahteval, da pristojne institucije spremenijo priporočila o zdravi prehrani. Zapovedal je obilno uživanje rdečega mesa in polnomasnih mlečnih izdelkov – domnevajo da zaradi (ne) posrednih koristi kmetijstva. Pomenljivo, kako blagi in nežni so bili ugovori stroke.

Debelost ni samo kozmetični problem ali problem slabe samopodobe, je bolezen z veliko prikritimi povezavami z resnimi stanji in boleznimi, na primer s sladkorno boleznijo. Zdaj pa šlager: znanim zdravilom proti sladkorni sta se pridružili dve novi, ki imata tudi druge, sprva nepričakovane pozitivne učinke – na srčno popuščanje, na kronično ledvično bolezen, pa tudi na hujšanje. Tako je prvo od opisanih zdravil postalo četrti pomembni steber zdravljenja srčnega popuščanja, tudi za bolnike brez sladkorne bolezni. Drugo zdravilo so večinoma uporabljali samo za hujšanje, tako da ga je v lekarnah zmanjkalo za sladkorne bolnike. Resnično.

Naslednji poučen primer so zdravila iz skupine zaviralcev beta. Uporabljajo se pri boleznih srca in tudi povišanega krvnega tlaka, vendar so bila pred mnogo leti v primeru istočasno prisotnega srčnega popuščanja strogo prepovedana, danes pa so eden od stebrov zdravljenja te kronične bolezni srca.

Kava je pijača za zbujanje v nov delovni dan, za druženje, za »čik pavzo«. To zadnje pozabite.

Dolgo je veljalo, da kofein v kavi spodbuja najpogostejšo aritmijo – atrijsko fibrilacijo. Nova raziskava je pokazala nasprotno. Da kava zmanjšuje nagnjenost k tej aritmiji in ima tudi druge pozitivne učinke, razen za nekatere osebkke, ker jim dela zgago. Nekateri osebki nimajo zgage ampak jo delajo – drugim, nam vsem, iz raznoraznih nagibov. Kako deluje, ne zgaga ampak kofein, strokovnjaki še niso razvozlati.

Zaupajte stroki in društvu, še v prostem času spremljamo razvoj smernic in vam svetujemo, ne skrbite. Kdaj pa kdaj si privoščite tunko, klobaso, zaseko in ocvirke ali masno kokoš. Trump je priporočila o zdravi prehrani obrnil na glavo, predvsem glede mesa in maščob. Kaj bi z mediteranskim načinom prehrane, ki ga že dolgo zagovarjamo?

Mediteran je daleč, vsaj za Američane, za nekatere ga niti ni, ker je v Evropi.

Če boste vse počeli z zrnem soli, vam ne bo škodilo. ♥

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 *Mirko Bombek* Marsikaj se obrača na glavo ...

NAŠ POGOVOR

- 6 *Jasna Jukić Petrovčič* Otroci so izjemno sposobni pri prvi pomoči
10 *Združenje za arterijsko hipertenzijo* Zgodba, ki dokazuje, da merjenje krvnega tlaka rešuje življenja

AKTUALNO

- 12 *Franc Zalar* Zasedanja skupščine društva
13 *Nataša Jan* Srčno popuščanje – ozaveščenost danes, zaščita jutri
15 *Nataša Jan* Za počasnejše staranje poskrbimo za svoje ledvice
16 *Nataša Jan* Skupaj lahko zmanjšamo breme možganske kapi

ZNANJE ZA SRCE

- 18 *Matija Cevc* Holesterol ldl in lipoprotein(a): skoraj enaka; pa vendar zelo različna
19 *Lea Bombač Tavčar* Menopavza, hormoni in srce
21 *Miran Brvar* Konoplja in srce: tveganja uporabe pri srčno-žilnih bolnikih

NOVICE O ZDRAVJU

- 23 *Aleš Blinc* Dobre in slabe novice

SRČIKA

- 24 *Marjeta Bilban in učenci 4. b, OŠ Livada Ljubljana* Srček Bimbam se je družil z učenci OŠ Livada

NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 26 *Matija Cevc* Ko ples postane zdravilo



PREDSTAVLJAMO

- 27 *David Dijak* CRISPR-Cas: genske škarje, ki spreminjajo prihodnost medicine

PREHRANA ZA SRCE

- 28 *Ana Karin Kozjek Schwietert* Nekaj razmislekov o prehrani rekreativnega plavalca
30 *Mia Majer* Kako sestaviti regeneracijski obrok po igri padla?

SRCE IN ŠPORT

- 31 *Petra Zatelet* Ples kot celostna vadba za odrasle in starejše: vpliv na telesno zmogljivost, kognitivne funkcije in kakovost življenja

IZLETNIŠKO SRCE

- 34 *Janez Tasič* Po mostovih Celja do planinske koč

DRUŠTVENE NOVICE

- 37 Društvene novice
45 Napovednik dogodkov
50 Križanka

Letnik XXXV št. 2-3, 10. junij 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:
Srčno za rože in obiskovalce.

Kamping Šobec.
(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
prostovoljstva 2024



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO

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



Mestna občina
Ljubljana

EDITORIAL

3 *Mirko Bombek* Changes are coming...

The author contemplates on how many scientific claims and facts in medicine, which were long-held, perhaps too long-held to be true, have changed, particularly due to rapid advances in science and technology.

INTERVIEW

6 *Jasna Jukić Petrovčič* Children are very capable of providing first aid

Matic Slapšak is a novelist working with the Slovenian Red cross. Amongst his other duties, he writes stories about Henry the Bear, a literary hero who teaches children, how to take care of their heart health, the meaning of courage, the importance of first aid, and how to recognise a life-saving moment.

10 *Arterial Hypertension Association* A story which proves that measuring blood pressure saves lives

Dan Prohart, aged 35, is a well-known star of MasterChef Slovenia where he has garnered a reputation for his positive, kind, and well-meaning attitude, as well as his smile. He recounts a personal experience about suffering a stroke while packing to leave on a family holiday.

ACTUALITIES

12 *Franc Zalar* The General Assembly

At the end of March, in accordance with the statute, the Slovenian Heart Association held its General Assembly.

13 *Nataša Jan* Heart failure – awareness today, protection tomorrow

The Slovenian Heart Association carried out a campaign to raise public awareness on how to recognise early symptoms of heart failure, as well as how to obtain a timely diagnosis and optimal treatment.

15 *Nataša Jan* Take care of our kidneys to slow down aging

With early detection of cardiovascular and renal diseases, proper treatment, and preventive care, we can save numerous lives.

16 *Nataša Jan* Together we can reduce the burden of stroke

The Slovenian Heart Association organised a press conference on methods of reducing the burden of stroke.

KNOWLEDGE FOR THE HEART

18 *Matija Cevc* LDL cholesterol and lipoprotein(a): almost identical but very different

LDL cholesterol and lipoprotein(a), often called Lp(a), at first glance appear to be two very similar particles in our blood. They both carry fats (mainly cholesterol) and both can harm our blood vessels. Nevertheless, the two differ significantly from each other both in how they are formed as well as their impact on our health.

19 *Lea Bombač Tavčar* Menopause, hormones, and the heart

During menopause the risk of cardiovascular disease in women begins to increase significantly. However, with early and thought-out measures we can protect our health and quality of life in the long-term.

21 *Miran Brvar* Hemp and the heart: the risks of hemp use in cardiovascular patients

Hemp products do not treat any cardiovascular disease and can in fact weaken the functioning of some very important cardiovascular drugs. Therefore, the use of hemp products is not recommended for patients with cardiovascular diseases.

NEWS

23 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

ROSEBUD

24 *Marjeta Bilban and the pupils of class 4.b of the Livada Ljubljana primary school* Bimbam the Heart visits the pupils of the Livada primary school

As part of their Natural sciences and technology class the children learned about the human body using the materials provided by the Slovenian Heart Association.

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE

26 *Matija Cevc* When dancing becomes a cure

Dancing is not merely a hobby. It is a scientifically supported strategy to maintain your vitality, independence, and quality of life.

PRESENTING

27 *David Dijak* CRISPR-Cas: genetic scissors changing the future of medicine

Scientists have managed to adapt the Clustered Regularly Interspaced Short Palindromic Repeats (CRISPR) mechanism to be used in medicine.

NUTRITION FOR THE HEART

28 *Ana Karin Kozjek Schwietert* Thoughts on the nutrition of a recreational swimmer

The key principles of nutritional strategies indicate that a regular high-quality diet is sufficient for the vast majority of recreation swimmers.

30 *Mia Majer* Optimal meals for swimmers

THE HEART AND SPORTS

31 *Petra Zaletel* Dancing as a wholesome exercise for mature and elderly people

The author explains the positive influences of dancing on the physical condition, cognitive functions, and the quality of life.

THE EXCURSION HEART

34 *Janez Tasič* Across the bridges of Celje to the mountain cottage

NEWS

37 News

50 *Marjan Škvorc* Crossword

SODELOVALI SO

Slavica Babič, podružnica za Severno Primorsko; prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; Lea Bombač Tavčar, dr. med., specialistka ginekologije in porodništva, Zdravstveni zavod zdravje; prim. Mirko Bombek, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; izr. prof. dr. Miran Brvar, Center za klinično toksikologijo in farmakologijo, Interna klinika, UKC Ljubljana; prim. Matija Cevc, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; David Dijak, dr. med., specializant kirurgije, UKC Maribor; Sonja Gobec, podružnica za Dolenjsko in Belo krajino; 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; Ana Karin

Kozjek Schwietert, dr. med., IOC diploma športne prehrane, dipl. biol. kem. Grinnell College (ZDA), Ljubljana; asist. Mia Majer, mag. dietet., Onkološki inštitut Ljubljana, Enota za klinično prehrano; Brin Najžer, PhD (Združeno kraljestvo Velike Britanije in Severne Irske), podružnica Ljubljana; Darinka Pavlič Kamien, Podružnica za Ljubljano; Irena Pavliha, podružnica za Severno Primorsko; Rožica Perat, podružnica za Severno Primorsko; Milena Podgornik, podružnica za Severno Primorsko; Rada Skočir, podružnica za Severno Primorsko; Marjan Škvorc; prim. Janez Tasič, dr. med., spec. kardiolog, predsednik podružnice Celje; Učiteljica Marjeta Bilban in učenci 4. b, OŠ Livada Ljubljana; Franc Zalar, podpredsednik, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; prof. dr. Petra Zaletel, prof. šp. vzg., Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; Združenje za arterijsko hipertenzijo; Učiteljica Marjeta Bilban in učenci 4. b, OŠ Livada Ljubljana

Otroci so izjemno sposobni pri prvi pomoči

Ko humanitarnost sreča otroško literaturo: pogovor z Maticem Slapšakom

Jasna Jukić Petrovčič

Revija Za srce že vrsto let ozavešča o zdravju srca, žilja in ohranjanju življenja. Med strokovnimi vsebinami odpiramo tudi vprašanje, kako znanje približati najmlajšim – tistim, ki bodo nekoč stali ob strani svojim vrstnikom, staršem ali starim staršem. Naš tokratni sogovornik, Matic Slapšak, pisatelj in samostojni strokovni sodelavec na Rdečem križu Slovenije, je eden redkih, ki mu to uspeva na prav poseben način.

S kombinacijo humanitarnega dela, izkušenj s terena in ljubezni do pripovedovanja zgodb piše poučne pravljice o medvedu Henriju, knjižnem junaku, ki otrokom prijazno razlaga, kaj pomeni skrbeti za zdravje srca, kaj je pogum, pomen prve pomoči in kako prepoznati trenutek, ko lahko komu rešiš življenje.

Z njim smo se pogovarjali o prvi pomoči, ustvarjalnem procesu ter o tem, zakaj otroci presenetljivo dobro razumejo, kako dragoceno je življenje.

Lepo pozdravljeni, gospod Slapšak. Ste pisatelj, tako za odrasle kot tudi za otroke, zaposleni ste pri Rdečem križu Slovenije (RKS). Prosim, da se predstavite bralcem naše revije ter opišete, kako združujete delo v humanitarni organizaciji in ustvarjanje knjig?

Po izobrazbi sem diplomirani organizator manager. Sem samostojni strokovni sodelavec za odnose z javnostmi pri RKS. Že od malega rad pišem, zato sem pristal v odnosih z javnostmi. Tu imam že dvajset let izkušenj v različnih podjetjih, dobra tri leta sem na RKS. Vedno rad izpostavim, da imam občutek, da sem res sodim. Naše delo, ki ga tu opravljamo, ima nek namen. Na koncu dneva si rečem: »Nekaj dobrega smo naredili. Nekaj smo premaknili. Nekomu smo pomagali.«

Delo pri RKS je v meni prebudilo oz. postavilo na plano to neko dobroto, ki jo imam v sebi, to željo pomagati. Od nekdaj sem rad pomagal drugim, v šoli pri domačih nalogah, pri pisanju spisov, pri učenju, pri dajanju zapiskov ali pri čemerkoli drugem. Tudi, ko me nekdo pokliče ob najbolj nemogoči uri in me vpraša: »Joj, a bi lahko?«, mu rečem: »Ja, lahko.« Prevečkrat sem dal druge na prvo mesto in nase pozabil. Tako prideva do pisanja. Pri pisanju postavim sebe na prvo mesto na ta način, da odklopim vse ostalo in pišem. Pravljice pri RKS pišem v prostem času. Dela v službi je res veliko in mi ne dopušča, da bi se v službenem času usedel in pisal pravljice. Zdi se mi, da ljudje še vedno premalo poznajo, kaj vse pri RKS počnemo. Običajno pomislijo na prehranske pakete in zbiranje oblačil. Imamo ogromno drugih področij: krvodajalstvo, prva pomoč, odziv na nesreče, področje migracij, pomoč ljudem, ki so v socialni stiski, vedno bolj prihaja v ospredje tudi prva psihološka



Matic Slapšak s svojimi poučnimi pravljicami (Foto: arhiv RKS)

pomoč oz. psihosocialna podpora. Sam kot strokovni sodelavec za odnose z javnostmi vsem ostalim strokovnim sodelavcem nudim oporo, podporo. Navdih iz dela v samih pravljičah ni toliko izrazitega, zato ker so to pravljičice za področje prve pomoči, ki ni moje strokovno področje.

Pri RKS organizirate različne delavnice na temo prve pomoči. Jih lahko na kratko opišete, predvsem tiste, kjer učite temeljnih postopkov oživljanja?

RKS ima javno pooblastilo za usposabljanje inštruktorjev za izvedbo tečajev prve pomoči. Imamo 117 ekip prve pomoči po celi Sloveniji, ki jih sestavljajo prostovoljci. Pri nas namreč veliko temelji na prostovoljski bazi, čeprav smo zaposleni profesionalci. Tečaji so različni, od začetnih za laike do nadaljevalnih, izobražujemo reševalce iz vode, reševalce na smučiščih itn. Potem so tu še prikazi in delavnice prve pomoči za osnovne, srednje šole ter vrtce. Radi povemo, da zgolj enkrat opravljen tečaj iz prve pomoči, ko delaš izpit za avto in ga potem nikoli več ne obnoviš, pozabiš. Smernice glede oživljanja se spreminjajo na pet let. Ravno v jeseni 2025 so izšle nove. Temeljni postopki oživljanja so krovni dežnik, ki vse te tečaje pokrivajo. Svetovni dan oživljanja je 16. oktobra in takrat imamo odmevno akcijo Slovenija oživlja.

Kako vidite vlogo humanitarnih organizacij pri vzgoji otrok o prvi pomoči? Kako reagirati v vsakdanjih situacijah, kako se pravilno odzvati?

Otroci si zelo želijo teh znanj. Zato si je RKS dvanajst let prizadeval, da je prva pomoč prišla v kurikulum osnovnih šol. Prvi korak je storjen, saj je prva pomoč del obveznih izbirnih vsebin v zadnji triadi osnovnih šol. Delamo na tem, da bomo prišli še v prvih šest razredov osnovne šole in tudi v predšolsko vzgojo. Ta odziv na terenu, ki ga vidimo, ko damo učne lutke na tla, je neverjeten. Otroci so tisti, ki prvi pristopijo in nato starše pritegnejo s tem, da jih spodbujajo, naj poskusijo, da jim bodo oni pomagali z vajami. Otroci ogromno vejo, ta vsebina jih zanima. Zato smo začeli izdajati poučne pravljičice o prvi pomoči, ki so postale naš učni pripomoček, da lahko gremo z njimi v vrtce in prvo triado osnovnih šol.

Ne samo s knjigami, zraven, če je le mogoče, pride mo še z našo maskoto, našim medvedom Henrijem.

RKS vsako leto skupaj z območnimi združenji organiziramo lokalna, nato regijska preverjanja in na koncu državno preverjanje usposobljenosti ekip prve



Avtor med najmlajšimi (Foto: arhiv RKS)

pomoči. S tem, da v šolah še niso ekipe. Zelo se izogibamo izrazu tekmovanje, kajti to ni tekmovanje, ampak preverjanje. Ko enkrat vidiš te otroke na preverjanjih, ki se pripeljejo iz cele Slovenije in morajo nekateri vstati v soboto ob tretji uri zjutraj, da so pravi čas na srečanju – to so sami široki nasmehi, nobenega ne zanima mobilni telefon, pomagajo pripraviti prizorišče. Vidi se, da so ti otroci že vzgojeni tako, da pomagajo. Vedno jim rečem: »Jaz upam, da če se mi kdaj kaj zgodi, da bo nekdo od vas nekje blizu.« Zadnji primer iz Črnuč, ko je bil poškodovan kolesar, so mu otroci pomagali. Predlani v Celju na glavni železniški postaji je gospod doživel srčni zastoj in so mu pomagali srednješolci. Gospod je preživel ravno zato, ker so mladostniki takoj prepoznali stanje, vedeli, kako pristopiti in pravilno pomagati. Če bomo z vsem tem, kar delamo, ozavestili ljudi, kako pomagati ter da se ob tem reši eno samo življenje, smo ogromno naredili.

Kako se je rodila ideja o knjižnem junaku? Zakaj ravno medved kot glavni lik in od kod mu ime?

Naš Henri je ime dobil po ustanovitelju Rdečega križa, Henryju Dunantu. Zakaj ravno medved, ne vem, a si mislim, ker je močan,

je dobrodušen in nasmejan. Pa tudi otroci imajo radi medvedke. Medved kot tak je že obstajal v ideji še preden sem jaz prišel na RKS in sem rekel: »Kamorkoli gremo na raznorazne dogodke, z maskoto lažje privabimo ljudi.« Nad maskoto sem bil navdušen takoj, ko sem Henrija videl v majici, kratkih hlačah in supergah. Upam, da bodo letos prišli mali plišasti Henriji, da jih bodo otroci imeli za tolažbo.

Medved Henri kot maskota je bil prvič z nami maja 2023 v Kopru na državnem



Prijazni medved Henri (Foto: arhiv RKS)

preverjanju. Od takrat hodimo z njim po dogodkih. Otroci, mladina, odrasli, starejši so vsi tako navdušeni nad njim, da se želijo z njim fotografirati, ga objeti, saj je mehak, se skupaj z njim smejejo, saj ima širok nasmeh. Res je medved Henri dobro sprejet. Kamorkoli pridemo, ga imajo radi.

V naši reviji se dotikamo tematik zdravja srca, ožilja, ohranjanja življenja. Zato bi vas prosila, da predstavite svoje knjige o Medvedu Henriju, kjer se dotikate tudi tematike o prvi pomoči, o srčnem zastoju, ki ga v Sloveniji vsak dan doživi štiri do pet oseb.

Glede pisanja pravljič o medvedu Henriju se je začelo tako, da smo pomislili, kaj še potrebujemo poleg maskote. Kolega, Željko Malić, naš samostojni strokovni sodelavec za prvo pomoč je predlagal, da bi imeli zbirko knjig za otroke, poučnih pravljič o prvi pomoči.

Knjiga »Medved Henri in klic na 112« je prva zato, ker imamo še odrasli včasih težavo, katero številko poklicati, ko se nekaj zgodi. V knjigi se porod nepričakovano začne doma, kjer je starejši otrok sam doma z mamo. Oče je na službeni poti in me ljudje vprašajo, če je lik očeta po meni. Ne, lik ni po meni, čeprav sem jaz zamudil rojstvo svojega prvega otroka, sina. Zato smo še dvakrat ponovili in obkrat sem bil zraven☺. Torej, to je bil navdih, kaj vse se lahko zgodi, ko je starejši otrok sam z nosečo mamo doma.

Druga in tretja knjiga sta konkretno o srcu, srčnem zastoju, prvi pomoči in oživljanju. To sta »Medved Henri in srčni zastoj«, kjer smo se povezali Nogometno zvezo Slovenije preko UEFA-e, ki ima program, imenovan GOAL »Go And Save a Life« oz. »Pojdi in reši življenje«. Tu se ogromno dela na temeljnih postopkih oživljanja, saj je vedno več primerov srčnega zastoja med igralci, sodniki in trenerji, pa tudi na splošno v športu. Tretja knjiga je »Medved Henri in največja zmaga«, ki je nastala v sklopu projekta »Prevention in Action« oz. »Aktivni v preventivi«. Gre za mednarodni projekt, kjer je sodelovalo pet nacionalnih društev iz Portugalske, Španije, Italije, Madžarske in Slovenije. V tej knjigi ozaveščamo o kroničnih nenalezljivih boleznih s poudarkom na srčno-žilnih boleznih in diabetesu ter zdravi prehrani. Pri tem smo vključili še srčni zastoj. Potem je tu še knjiga »Medved Henri in nesreča na bajerju«. Ko otroci tekajo po ledu, hitro komu zdrsne in se poškoduje oz. pade v ledeno vodo. Otroci morajo spoznati, da je igra krasna stvar, a da je vseeno potrebno biti previden. Na naših delavnicah poudarjamo pomen varnosti. Vedno se zgodbe končajo lepo, saj otroci rešijo življenje.

Vse knjige pregleda naš Strokovni center za prvo pomoč pri RKS. Ne samo vsebina in nasveti, tudi vse ilustracije so pravilne, kot bi bile v učbeniku oziroma v priročniku o prvi pomoči.

So tudi v drugih državah »posvojili« Henrija ali prevedli knjige?

Knjigo Medved Henri in največja zmaga smo prevedli v angleščino že v samem začetku, nato pa je ostalo nekaj denarja znotraj projekta in smo knjigo prevedli še v italijanščino, madžarščino, portugalsčino in španščino. Henri kot maskota je prav naša, zato ima tudi logotip RKS.

V katero smer se bo razvijal medved Henri?

Naša želja je, da postane medved Henri še bolj prepoznan, saj vidimo odličen odziv v mnogih drugih nacionalnih društvih Rdečega križa. Intenzivno delamo na tem, da ga bomo tudi izven



*Henri sodeluje pri učenju temeljnih postopkov oživljanja
(Foto: arhiv RKS)*

meja Slovenije zaščitili kot lik RKS. Z državami bivšega Balkana veliko sodelujemo tudi na drugih projektih in pri njih je ogromen interes, da bi knjige prevedli v jezike bivše države. Tudi IFRC, Mednarodni federaciji društev rdečega križa in rdečega polmeseca, smo na konferenci v Ženevi pokazali ta projekt in so bili navdušeni.

Kako nastajajo te pravljičice? Kje dobite idejo?

Poanta knjig o medvedu Henriju je, da bodo otroci povezali Henrija s prvo pomočjo in njegovimi nasveti. Da se otrok vpraša: »Kaj mi je povedal Henri?« Preden začnem pisati pravljičico vem, da moram zajeti določena področja znotraj prve pomoči, kot to počnemo pri RKS. Vedno začnem pri osnovi, to je lastna varnost in nato kako pomagati.

V tisku je knjiga Henri in ognjemet, kjer pišem o tem, kako so vse te eksplozije nevarne in škodljive za ljudi, živali, naravo. Ena od naslednjih Henrijevih knjig bo o masovni nesreči na smučišču. Masovna nesreča zato, kar prihaja do njih, ljudje takrat ne vedo, na koga se osredotočiti, kdo najbolj potrebuje našo pomoč. V zgodbi imamo še helikopter s poudarkom, kje smemo stati in kje nikakor ne, ko pristaja helikopter, da ne pride do dodatne nesreče. Napisana je tudi knjiga o alergijah, kjer gredo otroci na šolski izlet, ko vse cveti in nekaj korajžnih fantov gre ose dražiti ter enega piči osa. Dodal sem še o zadužitvah, kjer sem opisal nesrečo zadužitve s smokijem, ki je hkrati lahko alergen zaradi arašidov. Imam še knjigo o skoku v vodo in utopitvi, kjer se dotikam področja varnosti: kako skakati v vodo, kako se varno spuščati po toboganu v vodo, da ne pride do hujše poškodbe. Lotil se bom tudi nesreč doma – električni udar, ureznina, opekline. Sodelujemo tudi s

Planinsko zvezo Slovenije na temo nesreč v gorah. Nato sta še dve knjigi: v prvi bralcem predstavim vsa področja našega dela, temeljna načela RKS; v drugi govorim o prijateljstvu, kjer skozi živali opisujem nasilje in hkrati nagovarjam, kako pomembno je imeti prijatelje, da ti pomagajo. Napisana je tudi že pravljica z delovnim naslovom »Vročični Jurij«, kjer sem se dotaknil higiene rok, zob, telesa, zdrave prehrane. Teh knjig bo kar nekaj. Ne zgolj na temo prve pomoči, ampak tudi na temo varovanja in krepitev zdravja. S tem delamo družbo zdravo. Imamo željo, da do leta 2030 izideta po dve knjigi na leto.

Koliko časa pišete eno knjigo?

Ko imam idejo, dam vse drugo stran in samo pišem, tako da je lahko napisano tudi v enem vikendu.

Potem besedilo skupaj s kolegi urejamo. Moja težava je, da sem predolg in potem moram krajšati in ob tem kar malo trpim, saj se mi vse zdi pomembno. Ilustriranje lahko traja tudi do štiri mesece. Držimo se tega, da so ilustracije pravilne, realne. Vsebinsko pregleda prej omenjeni Strokovni center za prvo pomoč pri RKS, ki ga sestavljajo zdravniki raznih specialnosti. Nekako pol leta traja od prve ideje do tiskanih knjig. Teh knjig se ne da kupiti, lahko pa se dobijo pri RKS in območnih združenjih ter v šolskih in mestnih knjižnicah.

Kako potekajo delavnice za otroke, kjer nastopa Medved Henri? Kako ga otroci sprejemajo?

Zna se zgoditi, ko Henri vstopi v prostor, da se ga otroci najprej kar malo ustrašijo, ker je velik. Rečemo jim: »To je naš prijazen medved Henri. Nima zob. Najrajši od vsega ima objeme.« Prosto-voljka oz. prostovoljec v medvedu je oseba, ki ima rada otroke, uživa v tem, da gre med njih in je z njimi aktivna.

Nato povemo zgodnico iz knjige, ki je realen vsakdanji primer, ki se lahko zgodi kadarkoli. Otroci povedo, da se je tudi njim že zgodilo kaj podobnega in da niso vedeli, kaj naj naredijo in na katero številko naj pokličejo po pomoč.

Zdi se, da pogosto podcenjujemo, koliko otroci zmorejo. Otroci so geniji. Meni je vedno v največje veselje, ko pridemo na delavnice in gledam predšolske otroke z njihovimi velikimi očmi, ko začnejo razlagati, kaj vse se jim je že zgodilo. Otroci srkajo vsa ta znanja. Njih to iskreno zanima, imajo tisoč vprašanj, na katera mi, odrasli, še pomislimo ne. Otroci si želijo teh znanj, na nas pa je, da jim ta znanja damo. Začeti se mora doma, ne šele v vrtcu ali šoli in res je zelo pomembno, da se tudi oni učijo prve pomoči. Otroci znajo biti bolj mirni in bolj pogumni kot mi, odrasli, če jih pravočasno naučimo osnov prve pomoči in klica na številko 112.

Kako lahko Medved Henri otrokom pomaga razumeti, kaj je zdravo srce? Kaj je glavna vrednota, ki jo želite otrokom predati skozi zgodbe o Henriju?

Glavno, kar Henri sporoča, je čisto in pristno srce. Vsi imamo dobroto v sebi. In takšno srce je tudi zdravo. Ker, če ti nekomu pomagaš, če veš, da si rešil življenje, si naredil čisto vse in se tudi sam dobro počutiš. Če se bodo otroci tega zavedali – kajti vsa



V Henrijevi družbi je prijetno (Foto: arhiv RKS)

otroška srca so pristna in dobra – so oni tisti prvi, ki bodo priskočili na pomoč. Že v vrtcu to vidimo, ko otrok spontano pristopi k drugemu in ga vpraša: »Kaj pa je? Zakaj jokaš?« Otroci začetijo stisko drugega.

Morda se bosta medved Henri in naš srček Bimbam kdaj povezala in skupaj naredila akcijo za otroke in njihova srca.

Seveda, zakaj pa ne☺

Kaj bi si želeli, da bi bralci – otroci, starši in vzgojitelji – odnesli iz vaših knjižnih del ter delavnic, ki se izvajajo preko RKS?

Tisto, kar vedno znova ponovimo je, da vsak lahko reši življenje. To je tisto ključno sporočilo. Ob tem ne pozabimo na varnost, naj nas ne bo strah pristopiti k bolniku ali poškodovancu in ga vprašati »Ali ste v redu?«

Vaša zaključna oz. motivacijska misel v stilu Medveda Henrija za naše bralce bi bila?

Najslabše je, da ne narediš nič. To je tudi rdeča nit vseh pravljič o Medvedu Henriju. Bistvo, ki ga želimo predati vsem je, da pristopimo k človeku in ponudimo pomoč ter, če je potrebno, pokličemo 112.

Najlepša hvala za vaš zanimiv pogovor, v katerem smo spoznali medveda Henrija, ki otrokom približa temeljne vrednote pomoči sočloveku. Vaše delo dokazuje, da se otroci, ko jim je znanje predstavljeno na razumljiv in prijazen način, odzovejo izjemno hitro, pogumno in odgovorno. Vaše sporočilo skozi knjige je preprosto, a dragoceno: *kdor pristopi, pomaga*. In prav to je prvi utrip vsakega zdravega srca – tako telesnega kot tistega, ki bije za druge. ♥

Zgodba, ki dokazuje, da merjenje krvnega tlaka rešuje življenje

Združenje za arterijsko hipertenzijo

Visok krvni tlak je v danes eden najpogostejših, a hkrati najbolj spregledanih zdravstvenih dejavnikov tveganja. Ne boli, ne opozarja, ne izbira starosti – lahko pa pripelje do možganske kapi, srčno-žilnih zapletov, okvare ledvic ali celo prezgodnje smrti. Zato ob svetovnem dnevu hipertenzije, 17. maja, strokovnjaki znova poudarjajo, da je nujno redno merjenje krvnega tlaka.

V Sloveniji vsako leto poteka akcija **Mesec meritev maj (MMM)**, ki jo vodi Mednarodno združenje za hipertenzijo, pri nas pa poteka pod okriljem Združenja za arterijsko hipertenzijo. Ta mednarodni projekt opozarja na nevarnosti hipertenzije, ki jo ima – po podatkih iz zadnjih let – skoraj **vsak drugi odrasli prebivalec Slovenije, skoraj polovica pa se jih sploh ne zaveda**, da je njihov tlak previsok. To pomeni, da na tisoče ljudi živi z neodkritim dejavnikom tveganja, ki lahko vsak trenutek pripelje do enega od srčno-žilnih zapletov, med katerimi je tudi možganska kap. Prav to se je zgodilo **Danu Prohartu**, nekdanjemu tekmovalcu v oddaji MasterChef Slovenija. Njegova izkušnja je opomin, kako hitro in nepričakovano lahko **zvišan krvni tlak spremeni naše življenje**.



Dan Prohart, 35 let: »V trenutku me je odrezalo.«



Oglejte si video

Dana vsi poznamo kot dobrosrčnega in vedno nasmejanega tekmovalca iz oddaje MasterChef Slovenija. Njegova izkušnja pa je dokaz, kako nepredvidljiva je hipertenzija. V trenutku, ko je s svojo družino pakiral za dopust, ga je zadela možganska kap: »Kar naenkrat me je odrezalo in sem padel na tla.« Njegova zgodba je močan opomin, da hipertenzija lahko udari, ko najmanj pričakujemo.

Zakaj je redno merjenje krvnega tlaka tako pomembno?

Hipertenzija je pogosto brez simptomov, zato jo imenujemo tudi tihi ubijalec.

Številni ljudje se počutijo povsem zdrave, v njihovem telesu pa se že dogajajo nevarne spremembe, ki lahko vodijo v srčno-žilne zaplete. Rezultati akcije MMM v Sloveniji so jasni: ogromno ljudi ima tlak **nad priporočeno mejo 140/90 mm Hg**, pa tega ne vedo – vse dokler ni prepozno.

Prav zato slovensko Združenje za arterijsko hipertenzijo priporoča, da si odrasli **vsaj enkrat na leto izmerijo krvni tlak**, osebe z dodatnimi dejavniki tveganja (bližnji sorodniki z zvišanim krvnim tlakom, zvišan holesterol, čezmerna telesna masa, slaba prehrana, sedeč način življenja, stres) pa pogosteje.

Izmerite si ga lahko sami z umerjenim merilnikom, pomembno pa je, da to naredite pravilno.

Pravilno merjenje krvnega tlaka si lahko ogledate **na zakajtibijesrce.si**.

Krvni tlak vam lahko izmeri tudi osebni zdravnik ali farmacevt v lekarni.

Kaj lahko storite sami?

Strokovnjaki iz Združenja za hipertenzijo poudarjajo, da so nujne spremembe življenjskega sloga: **več gibanja, manj soli in predelane hrane, manj alkoholnih pijač, opustitev kajenja, več spanja, obvladovanje stresa**.

Cilj zdravljenja je znižati krvni tlak vsaj pod 140/80 mm Hg, še bolje pa pod 130/80 mm Hg.

Če se tlak kljub spremembam v nekaj mesecih ne zniža pod 140/90 mm Hg, se morate **posvetovati s svojim osebnim zdravnikom**. Preveril bo vaše izmerjene vrednosti, ocenil tveganje in vam, če bo potrebno, predpisal zdravila za znižanje krvnega tlaka. Poleg tega vam bo na podlagi strokovnih smernic svetoval in skupaj z vami pripravil načrt, ki vam bo pomagal učinkovito obvladovati krvni tlak.

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

Merite si krvni tlak. Pogovorite se z zdravnikom. Ukrepajte pravočasno.



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?**



Zasedanja skupščine društva

Franc Zalar

Ob koncu marca (letos je to bilo 24. marca) se po tradiciji in v skladu z določili statuta društva, sestane Skupščina Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Skupščino kot najvišji organ društva sestavljajo predstavniki/ce podružnic, izvoljeni/e na občnih zborih. Glavna naloga skupščina je obravnavati in sprejeti poročila o delu društva v preteklem letu (poročila o delu, finančno poročilo in poročilo Nadzornega odbora). Letos pa je skupščina sprejela tudi sklep o podelitvi naziva Častni član društva 4 zaslužnim članom za njihovo dolgoletno uspešno delo v podružnicah in v organih društva.

Člani skupščine so soglasno sprejeli vsa 3 omenjena poročila. Tudi v letu 2025 so aktivnosti društva temeljile na temeljnem poslanstvu društva, to je preventivi bolezni srca in ožilja oziroma ozaveščanju članstva in vsega prebivalstva o dejavnih tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja ter za bolj kakovostno življenje z že obstoječo boleznijo.

Program dela, ki ga sprejema Upravni odbor, sestavljajo tradicionalne že uveljavljene aktivnosti, vsako leto pa društvo daje poseben poudarek novostim. Tako smo uvedli dve novi preventivni meritvi (NTproBNP test za ugotavljanje srčnega popuščanja in D-Dimer za ugotavljanje nevarnosti strdkov). O aktivnostih sicer vodstvo društva redno poroča v reviji Za srce, zato jih v tem zapisu ne ponavljamo.

Poročilo ne bi bilo popolno, če ne bi posebej izpostavili številnih aktivnosti v naših podružnicah. Med temi izstopajo redni pohodi, izleti, različne druge oblike telesne vadbe in rekreacije kot so plavanje, hodeči nogomet in nordijska hoja. Pomembne so še različne prireditve ob Svetovnem dnevu srca, občni zbori, kulturne prireditve, sodelovanje z drugimi društvi tudi na lokalnih ravneh, predstavitve dejavnosti društva in podružnic na javnih prireditvah. Že tradicionalno vseslovensko srečanje članic in članov društva je jeseni pripravila Podružnica za Dolenjsko in Belo krajino v Dolenjskih Toplicah. Bilo je res lepo.

Poročilo o delu društva posebej izpostavlja zelo široko aktivnost Posvetovalnice za srce, ki ob velikem številu preventivnih meritev zajema tudi različne oblike svetovanja (v osebnih stikih in tolmačenju rezultatov preventivnih meritev pa vse do telefonskih svetovanj in svetovanj preko revije Za srce).

Obveščanje javnosti je pomembna metoda dela društva. V ta okvir sodi izdajanje revije Za srce in različnih pisnih zgibank, organizacija predavanj in novinarskih konferenc. Za visok in razumljiv nivo člankov v reviji skrbi Uredniški odbor na čelu z glavnim urednikom. Pri organizaciji predavanj in novinarskih konferenc društvo sodeluje s strokovnjaki iz UKC Ljubljana in iz drugih zdravstvenih ustanov iz cele Slovenije.

Med projekti velja tudi ob tej priložnosti omeniti Odklop, projekt za zdravo uporabo zaslonov, ki ga društvo uspešno izvaja že več let.

Celotno poročilo je dostopno na spletnih straneh društva, o aktivnostih pa je redno pisala revija Za srce, ki je tudi dostopna na spletnih straneh društva.

Na podlagi poročila nadzornega odbora, je skupščina sprejela finančno poročilo za leto 2025, presežek prihodkov nad odhodki

pa razporedila v društveni sklad za financiranje dejavnosti v tekočem letu.

Na predlog vodstva društva in podružnic je Skupščina sprejela sklep, da podeli naziv Častni član društva za dolgoletno uspešno delo v podružnicah in v organih društva naslednjim posameznikom: prim. Herbertu Bernhardt, dr. med., prim. Mirku Bombeku, dr. med., Francu Černeliču in Antonu Venclju. Nagrajenci bodo svečano listino prejeli na letošnjem vseslovenskem srečanju članic in članov društva, takrat jih bomo tudi predstavili v naši reviji.

Ob koncu je skupščina sprejela sklep o povečanju članarine za 5 evrov. Povečanje bo namenjeno pokrivanju stroškov izdajanja revije Za srce, ki bo tudi v prihodnjem letu izhajala v tiskani obliki, proučili pa bomo možnosti za sočasno izdajanje revije v elektronski obliki za tiste, ki bodo to želeli. ♥

Obeležili smo Evropski mesec žil

Aleš Blinc

Evropska neodvisna fundacija VAS, ki promovira izobraževanje in raziskovanje na področju žilnih bolezni, je letos razglasila marec za Evropski mesec žil ter povabila strokovne in nevladne organizacije evropskih držav, da ga obeležijo z izobraževalnimi dogodki. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije se je vabilu odzvalo s predavanjem prof. dr. Aleša Blinca s Kliničnega oddelka za žilne bolezni UKCL in z Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani, ki je potekalo dne 25. 3. 2026 v hibridni obliki - v živo v prostorih Krke, d.d., v Ljubljani in hkrati s prenosom po spletni povezavi. Naslov predavanja je bil nekoliko šaljiv, »Žile so za telo, kar je plačilni promet za gospodarstvo«.

Kot v vsaki šali je tudi v tem naslovu kanček resnice. Plačilni promet omogoča menjavo dobrin za denarna sredstva in obratno, žilje pa omogoča tkivom sprejemanje kisika in hranil iz krvi ter oddajanje ogljikovega dioksida in odpadnih snovi v kri, da se preko pljuč in ledvic izločijo iz telesa. Če naj žilje skupaj s krvjo opravlja svojo osnovno nalogo, morajo usklajeno delovati arterije, ki vodijo kri od levega srca proti tkivom, mikrocirkulacija, kjer se dogaja izmenjava snovi med krvjo in tkivi, vene, ki vodijo kri iz tkiv v desno srce, pa seveda tudi pljučna cirkulacija, ki skupaj s pljuči poskrbi za oddajanje ogljikovega dioksida v izdihani zrak in za sprejemanje kisika v kri. Predavanju je sledila živahna razprava z udeleženci iz dvorane in tistimi, ki so se povezali po spletu. ♥

Srčno popuščanje – ozaveščenost danes, zaščita jutri

Nataša Jan

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije vsako leto aktivno prispeva k ozaveščanju javnosti, zgodnjemu prepoznavanju simptomov ter dostopu do pravočasne diagnoze in optimalnega zdravljenja srčnega popuščanja. Z novinarsko konferenco se je pridružilo Evropskim dnevom ozaveščanja o srčnem popuščanju, ki že od leta 2010 spodbujajo k večji skrbi za zdravje srca ter k izboljšanju kakovosti življenja bolnikov s srčnim popuščanjem.

Zdrav življenjski slog je ključ do preprečevanja zgodnjega srčnega popuščanja

Srčno popuščanje je danes eden vodilnih vzrokov hospitalizacij v starajoči se populaciji in je tudi pomemben dejavnik poslabšanja kvalitete življenja. Ne nastane »čez noč«, je na novinarski konferenci opomnil **prim. Matija Cevc, dr. med.**, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Najpogosteje se razvija počasi, skozi leta nezdravih navad in prezrtih dejavnikov tveganja - neredko desetletja pred prvo hospitalizacijo. Vse pogosteje se pojavlja že v srednjih letih – sprva brez očitnih simptomov.

Z ustreznim življenjskim slogom lahko njegov pojav pomembno odložimo ali celo preprečimo. Prav zato je zgodnja preventiva ključna. *Telesna aktivnost in uravnotežena mediteranska prehrana* in način življenja ostajata temelj srčno-žilnega zdravja, vendar nista dovolj, če zanemarimo druge pomembne dejavnike. *Kronično pomanjkanje spanja in motnje spanja* povečujejo tveganje za visok krvni tlak, sladkorno bolezen, motnje srčnega ritma pospešujejo pojav srčnega popuščanja. Zato se za odrasle osebe priporoča 7–8 ur kakovostnega spanca, kar mora postati temelj preventive za zdravo srce.

Srce ne ločuje med telesnim in duševnim zdravjem - dolgotrajen stres in čustvena izčrpanost povečujeta obremenitev srca. Depresija in anksioznost nista le posledica bolezni, temveč tudi dejavnika tveganja za njen razvoj.

Kajenje in redno uživanje alkohola – tudi v "zmernih" količinah – dolgoročno poškodujeta srčno mišico in ožilje. Opuščanje teh navad je eden najučinkovitejših preventivnih ukrepov. Za zaščito srca ni pomembna le telesna teža, temveč razmerje

ODLIČNO - kar tako nadaljujete ✓

Ni dodatnih pojavov hitrega dihanja.	Pri fizičnih aktivnostih ni posebnosti.	Ni posebnosti pri zateganju nog in gležnjev.	Telesna teža je stabilna.	Brez bolečin v prsnem košu.
Odlično! Nadaljujte tako.	Dnevno preverjajte telesno težo.	Jemljite predpisana zdravila.	Nizek vnos soli.	Ni bolečin v prsih.

POZOR - bodite previdni! ⚠

Suh, dražec kašelj.	Povečanje težav z dihanjem med aktivnostjo.	Močnejše otekanje nog in gležnjev.	Hiter dvig telesne teže.	Neprijetni občutki in zatekanje v trebuhu.	Težave pri spanju.
Poiščite zdravniško pomoč.	Simptomi lahko kažejo na to:	Potrebno je, da stopite v stik z zdravnikom.	Morda bo potrebno spremeniti način zdravljenja.		

ALARM - opozorilo! ⚠

Pogost, suh, dražec kašelj.	Kratka sapa, hitro dihanje.	Močno otečene noge in gležnji.	Hiter dvig telesne teže.	Povečana omotica, zmedenost, žalost in depresija.	Izguba apetita.	Hude motnje spanja; ni mogoče ležati na hrbtu.
Potreben je takojšnji pregled pri zdravniku.					Pokličite zdravnika ali pojdite na urgenco.	

med mišično in maščobno maso. *Presežek visceralne maščobe in izguba mišične mase* pomembno povečujeta tveganje za srčno popuščanje. Seveda ne smemo pozabiti tudi na krvni tlak, srčni utrip in zgodnje motnje ritma. Dolgotrajno povišan krvni tlak ostaja vodilni vzrok za razvoj srčnega popuščanja. Redno spremljanje krvnega

tlaka in srčnega utripa doma je preprosta, a zelo učinkovita preventiva. Človek je socialno bitje in zato potrebuje socialno povezanost, ki pa jo lahko zagotovimo samo ob kar se le da urejenem življenjskem ritmu. Neredni delovni ritmi, ki smo jim izpostavljeni v času aktivne življenjske dobe, pomanjkanje počitka in socialna izolacija

dokazano povečujejo srčno-žilno tveganje. Srce namreč potrebuje tudi stabilen ritem življenja in podporno okolje.

Kaj lahko torej vsak posameznik naredi že danes?

- skrbi za red in kakovosten spanec,
- aktivno obvladuje stres,
- opusti kajenje in omeji alkohol,
- redno meri krvni tlak in srčni utrip,
- ohranja zdravo telesno sestavo,
- ne zanemari duševnega zdravja in socialnih stikov
- umiri življenjski ritem.

Ambulanta družinskega zdravnika in srčno popuščanje

V ambulantah družinske medicine se zavedajo, da je srčno popuščanje prisotno pri okoli 2 % odrasle populacije, kar je 1 od 50 pacientov in pri več kot 10 % ljudi starejših od 70 let, kar je 1 od 10 teh pacientov. **Asist. Dejan Kupnik, dr. med., spec. družinske medicine** je povedal, da bi glede na te odstotke in različne starostne skupine vpisanih pacientov, moral vsak družinski zdravnik imeti blizu 100 pacientov s srčnim popuščanjem, odkritih pa je približno 50 % teh, kar predstavlja veliko rezerve pri odkrivanju in zdravljenju. Večina neodkritih, prikritih pacientov je brezsimptomnih, ki pa jih lahko najdemo le z aktivnim iskanjem. To pa je tudi izziv v družinski medicini na področju srčnega popuščanja. Torej ne le dovolj zgodnja prepoznava pacientov s srčnim popuščanjem, temveč tudi dovolj zgodnja prepoznava in redno spremljanje tistih pacientov, pri katerih lahko v prihodnosti pričakujemo razvoj srčnega popuščanja - na podlagi že prisotnih bolezni, drugih stanj, škodljivih razvad in izpostavljenosti. Predvsem iščemo še zdravo, a ogroženo populacijo ljudi, za katere vemo, da obstaja večja verjetnost razvoja srčnega popuščanja, aktivno iščemo paciente, ki že imajo določene začetne patofiziološke spremembe, značilne za srčno popuščanje, a so še brez simptomov, nadalje paciente, ki že imajo razvite znake srčnega popuščanja, ter tiste z drugimi kroničnimi boleznimi, ki lahko vodijo v ali so že prispevale k razvoju srčnega popuščanja.

Poleg zgodnje prepoznave, diagnostike in zdravljenja, stremimo k zmanjšanju števila nenadnih akutnih poslabšanj ter k zmanjšanju števila hospitalizacij zaradi srčnega popuščanja, je povedal dr. Kupnik, saj velja, da več, kot je akutnih poslabšanj in hospitalizacij, slabša je prognoza takega pacienta.

Prav tako paciente s srčnim popuščanjem naročamo na redne in pogostejše kontrole, tudi laboratorijske, nadzorujemo jemanje zdravil in izvajanje drugih aktivnosti proti poslabšanju srčnega popuščanja, urejamo druge bolezni, in paciente izobražujemo in spodbujamo.

Zgodnji simptomi pri ljudeh s srčnim popuščanjem

Zgodnji simptomi so še pred postavitvijo diagnoze številni in marsikdaj nespecifični, je opozoril dr. Kupnik. Vsi nakazujejo motnjo prekrvavitve telesnih tkiv. Pojavijo se vse večja bledica oziroma pepelnata barva kože, utrujenost, omotica, zaspanost, slabša sposobnost koncentracije, kognitivne motnje, glavobol, šumenje v ušesih, poslabševanje sluha, zadihanost, motnje prebave, nihanje krvnega tlaka, motnje srčnega ritma, hitrejša mišična utrujenost, motnje erekcije moškega, bolečine v prsih, nogah, sploh pri naporu.

Družinski zdravniki so pozorni na ljudi, ki postajajo vedno bolj utrujeni, omotični in kondicijsko slabše opremljeni, ki so vse bolj zasopli pri naporu in še posebej v mirovanju, oziroma postajajo zasopli že pri običajnih dnevnih aktivnostih, kjer prej niso bili. Pozorni so na ljudi, ki vse težje dihaajo v položaju leže, sploh ponoči, in ki vse bolj pokašljejejo. Pozorni so na vse, ki se jim predvsem pri naporu pojavljajo bolečine v prsih, vratu, rokah, zgornjem delu trebuha, v ritnicah, stegnih in golenih nog po določeni prehojeni razdalji in ob počitku popustijo v nekaj minutah. Na ljudi, ki imajo znake kroničnega venskega popuščanja in imajo tudi spremenjeno kožo goleni, ali celo rane na golenih in stopalih, oziroma jim ranice po poškodbah dlje in težje celijo, kar je vse lahko posledica prekrvavitvenih motenj ob srčnem popuščanju. Pozorni so na ljudi z občutkom nepravilnega utripa srca, na tiste, ki jim vse težje urejajo arterijsko hipertenzijo in na tiste, ki vse bolj otekajo in pridobivajo na teži, ko to ni posledica prekomernega kaloričnega vnosa, ampak zadrževanja tekočine v telesu.

Predvsem pa so pozorni na ljudi, ki imajo že razvite kronične bolezni.

Celostna obravnava bolnika s srčnim popuščanjem

Celostna obravnava bolnika s srčnim popuščanjem združuje zgodnje odkrivanje, sodobno farmakološko zdravljenje in aktivno vlogo bolnika, kar skupaj pomembno prispeva k boljšim izidom bolezni je na

novinarski konferenci pojasnil **doc. dr. Gregor Zemljič, dr. med.** Ker gre za kronično in napredujočo bolezen, je zgodnje odkrivanje ključnega pomena za izboljšanje prognoze in kakovosti življenja bolnikov. Možnosti zgodnjega odkrivanja vključujejo prepoznavanje dejavnikov tveganja, kot so arterijska hipertenzija, sladkorna bolezen, koronarna bolezen in debelost. V presejalne namene se uporabljajo laboratorijski markerji (npr. natriuretični peptidi), elektrokardiogram in ultrazvočna preiskava srca (ehokardiografija), ki omogoča oceno strukture in funkcije srca še pred pojavom izrazitih simptomov. Pomembno vlogo ima tudi ozaveščanje bolnikov in redno spremljanje ogroženih skupin v ambulantah družinske medicine.

Sodobne terapije v zgodnjih fazah srčnega popuščanja so usmerjene v upočasnitev napredovanja bolezni in zmanjšanje tveganja za hospitalizacije. Med najučinkovitejša zdravila sodijo zaviralci sistema renin-angiotenzin-aldosteron (RAAS), zaviralci beta, antagonisti mineralokortikoidnih receptorjev ter novejša skupina zdravil – zaviralci SGLT2, ki so se izkazali za zelo učinkovite tudi pri bolnikih brez sladkorne bolezni. Pomemben del terapije vključuje tudi nefarmakološke ukrepe, kot so prilagoditev življenjskega sloga, redna telesna aktivnost, omejevanje vnosa soli in tekočine ter nadzor telesne teže.

Diagnostika in zdravljenje zahtevata multidisciplinarni pristop, ki vključuje sodelovanje kardiologov, družinskih zdravnikov, medicinskih sester in drugih strokovnjakov. Redno spremljanje bolnikov omogoča pravočasno prilagoditev terapije in preprečevanje zapletov. Uspešnost zdravljenja se kaže v zmanjšanju simptomov, izboljšanju funkcionalne zmogljivosti ter zmanjšanju smrtnosti in števila hospitalizacij. ♥

VIR: Sporočilo za javnost, novinarska konferenca ob Evropskih dnevih srčnega popuščanja, 23. april 2026

Za počasnejše staranje poskrbimo za svoje ledvice

Nataša Jan

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije in Slovensko nefrološko društvo so ob Svetovnem dnevu ledvic, ki je drugi četrtek v marcu, pripravili zanimivo novinarsko konferenco. Če želimo zmanjšati breme srčnožilnih bolezni, moramo ledvice obravnavati kot pomembnega partnerja srca. Z zgodnjim odkrivanjem bolezni srca in ledvic, ustreznim zdravljenjem in preventivo lahko rešimo veliko življenj.

Ledvice in srce delujeta kot partnerska organa

je povedal **prim. Matija Cevc, dr. med.**, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije in poudaril, da je kronična ledvična bolezen (KLB) deveti najpogostejši vzrok smrti, saj vsako leto povzroči skoraj 1,5 milijona smrti. Pomembno je dejstvo, da okvarjeno delovanje ledvic neposredno prispeva k srčnožilnim boleznim – odgovorno je za več kot 11 % vseh srčnožilnih smrti po svetu. To pomeni, da bolezen ledvic pogosto ni "samo" ledvična bolezen – je srčnožilni problem, ki ga prepogosto odkrijemo prepozno.

V Sloveniji so srčnožilne bolezni še vedno vodilni vzrok smrti – predstavljajo kar 36 % vseh smrti in 15% vseh prezgodnjih smrti. Ker so dejavniki tveganja za nastanek kronične ledvične bolezni – kot so visok krvni tlak, povišan holesterol, sladkorna bolezen in prekomerna telesna teža – v Sloveniji močno razširjeni, lahko upravičeno sklepamo, da je tudi breme kronične ledvične bolezni precejšnje, četudi te bolezni pogosto ne prepoznamo pravočasno. To potrjuje tudi raziskava, ki je pokazala, da ima kronično ledvično bolezen med obravnavanimi v ambulantni družinski medicine več kot 23 %, a v medicinski dokumentaciji je to zabeleženih le pri 13,4 % bolnikov. Gre torej za pogosto bolezen, ki se ji ne posveča zadosti pozornosti.

Ledvice in srce delujeta kot partnerska organa. Ko peša delovanje enega organa, se to pozna tudi na drugem. Bolniki s kronično ledvično boleznijo imajo večje tveganje za koronarno bolezen, možgansko kap, srčno popuščanje in nenadno smrt, kar je posledica tako skupnih dejavnikov tveganja – kot so sladkorna bolezen, hipertenzija in debelost – kot tudi neposrednih učinkov anemije, vnetja ter zadrževanja tekočine in uremičnih toksinov.

Zgodnje odkrivanje okvare ledvic je zato ključno – še posebej pri bolnikih s srčnim popuščanjem. Vemo, da prisotnost ledvične bolezni pomembno poslabša prognozo srčnih bolnikov in omejuje možnosti zdravljenja, saj zahteva previdnejšo izbiro zdravil in stalno prilagajanje terapije. Zgodnja diagnostika – redno merjenje glomerulne filtracije in preverjanje albuminurije – nam omogoča, da bolezen zaznamo pravočasno, ko lahko njeno napredovanje učinkovito preprečimo ali vsaj upočasnimo.

Danes imamo na voljo terapije, ki hkrati ščitijo ledvice in srce ter dokazano zmanjšujejo srčnožilne dogodke in upočasnijo napredovanje kronične ledvične bolezni. Še bolje pa je, da nastanek teh bolezni preprečimo oziroma njihov nastanek zamaknemo čim dlje v prihodnost s tem, kar lahko storimo sami z obvladovanjem krvnega tlaka in sladkorja, zmanjševanjem telesne mase, gibanjem, zdravo prehrano, prenehanjem kajenja ter rednim spremljanjem izvidov. Vse to velja zlasti za tiste, pri katerih je tveganje višje.

Okvara ledvic pospeši procese staranja

Program aktivnega iskanja ledvičnih bolezni pri osebah, ki imajo dejavnike tveganja je predstavil dr. Andrej Škoberne, dr. med, Slovensko nefrološko društvo, Klinični oddelek za nefrologijo, UKC Ljubljana ter pozval državljanke in državljane, naj se udeležujejo vseh preventivnih zdravstvenih programov in testiranj, ki so v naši državi na voljo. To je najboljša možna investicija v zdravje ter v aktivno in srečno življenje v drugi polovici le tega. Ledvične bolezni so zelo pogoste, obenem pa povzročajo zelo malo značilnih težav, zato jih pogosto pozno diagnosticiramo. Pojasnil je, da bodo v sodelovanju s timi v ambulantah družinskih



zdravnikov predvidoma pričeli s programom aktivnega iskanja ledvičnih bolezni pri osebah, ki imajo dejavnike tveganja, torej stanja in bolezni, zaradi katerih je povečana verjetnost, da imajo težave z ledvicami.

Zavedati se moramo, da glavni problem kronične ledvične bolezni ni ledvična odpoved in potreba po dializi, saj to doleti zgolj približno 1 % ljudi s kronično ledvično boleznijo. Glavni problem je, da pri bolezni oz. okvari ledvic pride do pospešitve procesov staranja, zaradi česar imajo osebe z ledvičnimi boleznimi prej kronično bolezen, ki jih povezujemo s staranjem, kot so srčno popuščanje, srčni infarkt ali možganska kap in imajo tudi krajšo pričakovano življenjsko dobo.

Zgodnje odkrivanje KLB je ključno za upočasnitev napredovanja bolezni

Prof. dr. Marija Petek Šter, dr. med., specialistka družinske medicine, Katedra za družinsko medicino, Medicinska fakulteta, Univerza v Ljubljani je pojasnila, da je narava kroničnih ledvičnih bolezni (KLB) je tiha, kar 90 % bolnikov s KLB se ne zaveda svoje bolezni, dokler ta ne doseže pozne stopnje. V Sloveniji je visoka prevalenca KLB, zajema 10 % odrasle populacije, kar je več kot je prevalenca sladkorne bolezni.

Dejavniki tveganja za kronično ledvično bolezen so znani:

- sladkorna bolezen,
- arterijska hipertenzija,

- bolezen srca ali ožilja,
- debelost,
- prisotnost KLB ali končne odpovedi ledvic (KOL) v družini,
- ledvični kamni,
- povečana prostata,
- stanje po preboleli akutni okvari ledvic,
- avtoimunska oziroma sistemska bolezen,
- dedna ledvična bolezen,
- kajenje in socialno-ekonomska prikrajšanost.

S presejanjem preprečujemo pomembne zaplete, kot je preprečevanje odpovedi ledvic in zmanjšanje srčno-žilnega tveganja. Presejanje se izvaja s preprostimi laboratorijskimi testi krvi (ocena glomerulne filtracije - oGF) in seča (prisotnost beljakovin):

- določitev razmerja U-albumin/kreatinin v vzorcu urina (albuminurija je prisotna pri razmerju več kot 3g/mol)

- serumska koncentracija kreatinina (S-kreatinin) z oceno glomerulne filtracije (oGF po CKD EPI)*

Povedala je, da bodo presajanje izvajali v ambulantah družinske medicine (zdravnik, referenčna sestra) pri osebah, ki so stare 40 let ali več in imajo vsaj enega od naslednjih dejavnikov tveganja: sladkorni bolniki (tip 1 in 2), bolniki s povišanim krvnim tlakom, osebe s srčno-žilnimi boleznimi, s ponavljajočimi se ledvičnimi kamni, osebe z debelostjo in osebe s KLB v družinski anamnezi.

Osnovni pristop k zdravljenju vključuje nadzor dejavnikov tveganja za razvoj KLB, kar dosežemo z nadzorom krvnega tlaka, krvnega sladkorja in maščob, ter zdravili, med katerimi večino bolnikov s KLB potrebuje zaviralce RAS sistema in SGLT2 zaviralce. Osnova zdravljenja pa je zdrav življenjski slog.

Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije (ZDLBS)

Ko človeku odpovedujejo ledvice, doživlja stisko in stresno spremembo življenja. Da se lažje sooči z novo nastalo situacijo in si pridobi več informacij je pomembno, da poišče pomoč v društvu ledvičnih bolnikov, kamor je povabila **Dragica Mlinšek**, predsednica ZDLBS. Zveza ima svojo spletno stran www.zdlbs.si, za komunikacijo med bolniki pa izdajajo glasilo Ledvica, kjer so objavljene zgodbe bolnikov iz različnih dializnih centrov, novosti, aktivnosti društev in strokovna navodila. ♥

VIR: Sporočilo za javnost, novinarska konferenca ob svetovnem dnevu ledvic, 10.3.2026

Skupaj lahko zmanjšamo breme možganske kapi

Nataša Jan

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije in Združenje bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo Slovenije (ZCVB) vsako leto združita sporočila ob Evropskem dnevu ozaveščanja o možganski kapi, ki je drugi torek v maju, letos 12. maja. V Sloveniji vsako leto na novo zboli okoli 4.000 ljudi, kar pomeni približno 11 novih primerov dnevno. Na novinarski konferenci smo izvedeli, kako lahko skupaj zmanjšamo breme možganske kapi.

Minuta zamujena ne vrne se nobena

To pri možganski kapi nedvomno velja, je poudaril **prim. Matija Cevc, dr. med.**, in povedal, da je možganska kap nujno stanje, pri katerem čas odloča o izidu zdravljenja – vsaka minuta šteje. Ključno je hitro prepoznavanje znakov in takojšnje ukrepanje. Pri tem si pomagamo z akronimom **GROM VV**.

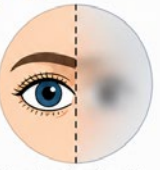
Ob teh znakih vedno ukrepajmo brez odlašanja in bolnika čim prej usmerimo v ustrezno zdravstveno ustanovo. Najpomembnejše je, da prizadetega ne vozimo sami, ampak aktiviramo nujno medicinsko pomoč, ki omogoča hitro diagnostiko in usmerjanje v centre za zdravljenje kapi. V Sloveniji imamo to srečo, da je hitra medicinska pomoč široko dostopna in zato z njeno aktivacijo pridobimo na času, ki je ključen.

Kljub napredku pa možgansko kap brez večjih posledic preži-

GROM VV

PREPOZNAJ ZNAKE MOŽGANSKE KAPI!

G GOVOR  Ali oseba lahko govori jasno in razumljivo?	R ROKA  Ali lahko oseba dvigne roko in jo tam zadrži?	O OBRAZ  Ali se oseba lahko nasmehne? Ali ima povešen ustni kot?	M MINUTA, ČAS  Takoj POKLIČI 112!
--	---	--	---

V VRTOGLAVICA  Izguba ravnotežja, omotica	V VID  Nenadna izguba vida na enem ali obeh očesih
--	--

Če opaziš zgornje znake, ukrepaj takoj.

112

Hitro ukrepanje reši življenje.

vi le okoli 20 % bolnikov. Zato je toliko pomembneje, da znake prepoznajo svojci, saj se večina dogodkov zgodi doma. Prav oni so pogosto prvi, ki lahko rešijo življenje. Vsaka zamujena minuta pomeni nepopravljivo propadanje možganskega tkiva, večjo umrljivost in več invalidnosti.

Najpomembnejši dejavniki tveganja za možgansko kap so visok krvni tlak, sladkorna bolezen, povišan holesterol, kajenje, debelost, telesna neaktivnost in atrijska fibrilacija. Pri slednji je tveganje za embolično kap še posebej veliko, zato je nujno redno in dosledno jemanje predpisanih zdravil za redčenje krvi.

Možgansko kap lahko v veliki meri preprečimo z zdravim življenjskim slogom: rednim gibanjem, uravnoteženo prehrano, opustitvijo kajenja ter dobrim nadzorom krvnega tlaka, sladkorja in maščob. Ko pa do kapi pride, je odločilno hitro prepoznavanje znakov GROM V2 in takojšnje ukrepanje – to rešuje življenja in ohranja kakovost življenja.

Možganska kap – nevabljen, nepričakovana gostja v družini

Dr. Vesna Radonjić Miholič, spec. klinične psihologije: Možganska kap nastopi nenadoma, nepričakovano, pogosto dokaj dramatično, saj v trenutku spremeni bolnikovo življenje. Mnoge sposobnosti in zmožnosti (gibanje, govor), ki so bile še hip prej samoumevne, so po bolezni kljub trudu nedosegljive. Bolniki poročajo, da so opazili spremembe (*vidiš roko, jo skušaj premakniti, pa se ne odzove; misel, ki jo hočeš sporočiti ne najde besede...*), ki so jih begale, vzbujale tesnobo, a so le redki prepoznali, da gre za možgansko kap. Vse je tako drugače, neresnično. Tudi zato so pogosto prav bližnji tisti, ki prepoznajo resnost bolnikovega stanja in poskrbijo za pravočasno zdravstveno pomoč.

Posledice možganske kapi so lahko zelo raznolike, nekatere so vidne takoj po bolezni, mnoge ostanejo dalj časa prikriti, a bolnika ovirajo v vsakodnevem življenju. Po kapi lahko pride do motenj gibanja in čutenja po eni strani telesa, spremeni se lahko čutno zaznavanje, pojavijo se lahko motnje govornega sporazumevanja, motnje spomina, čustvovanja, mišljenja. Okrevanje je praviloma neenakomerno in dolgotrajno, večkrat nepopolno. Dosežena raven okrevanja pa ni vedno stabilna in lahko zaniha ob vznemirjenju, utrujenosti, v stresnih situacijah.

Pravo razsežnost posledic možganske kapi je mogoče prepoznati šele, ko se bolnik po bolezni vrača v vsakodnevno življenje v svojem okolju.

Posledice možganske kapi posegajo na različna področja bolnikovega življenja (skrb zase, delovne sposobnosti, medsebojni odnosi, način življenja, vožnja, družinske vloge ...). Sčasoma posledice možganske kapi postopoma posegajo tudi v življenja družinskih članov in v družino samo – kap postane bolezen družine.

Podpora, sprejemanje in razumevanje družine so za bolnika izredno pomembni. Pomagajo mu razumeti, kaj se dogaja, nudijo občutek varnosti, ki ga veže na znano in domače življenje pred boleznijo. Naklonjenost svojcev je dragocena tudi za utrjevanje po bolezni načete samozavesti. Človek potrebuje v stiski bližnjega, a zanj je pomembno tudi spoznanje, da je sam nekomu pomemben in dragocen.

Svojci se ob bolezni bližnjega soočijo z zavestjo o ranljivosti, strahom pred tem, kako bo bolezen potekala, skrbjo ali bodo znali in zmogli bližnjemu ustrezno pomagati. Pomembno je ustrezno prerazporediti običajne družinske obveznosti in realno oceniti, kaj zmorejo sami in kje lahko poiščejo dodatno pomoč. Pomembno

je, da družinski člani najdejo pravo mero med podporo, pomočjo bolniku, vzpodbujanju ter skrbjo zase. Za družino po bolezni je pomembno, da vzpostavi in ohranja iskreno, pozorno in potrpežljivo komunikacijo, da zmore ohraniti vzajemno podporo vsem družinskim članom.

V življenju družine bolnika z možgansko kapjo prihaja do velikih sprememb, srečujejo se s številnimi izzivi, spreminjajo se medosebni odnosi, spreminja se vpliv posameznih članov, prestopajo se meje zasebnosti, nenadoma lahko v življenje ponovno vstopajo člani razširjenih družin in vsi morajo z veliko mero potrpežljivosti usklajevati svoje nove odnose. Družina mora ostati odprta in varna za vse člane, za njihove posebnosti in tenkočutna do njihovih pomembnih potreb. Pomembno je, da ostanejo povezani, da se ne osamijo v svojem okolju, da zmorejo drug drugemu pomagati, a tudi poiskati in zaprositi pomoč, ko to potrebujejo.

Nekaj misli svojcev in bolnikov o življenju po bolezni: »*Postali smo bolj občutljivi za stiske drugih, a hkrati vemo, da so dragoceni skupni trenutki... V meni se je rodilo sočutje, sposobnost zaznavati srečo v majhnih, prej spregledanih rečeh... Pred boleznijo sva se pogosteje prepirala in dokazovala drug drugemu svoj prav, sedaj se bolj usmerjava na bistvene reči in sva si ustvarila bolj harmonično življenje...*«.

Strah pred ponovitvijo možganske kapi

S sodobnimi načini zdravljenja ishemične možganske kapi okoli 20 % bolnikov nima posledic bolezni, je povedala **prim. Tatjana Erjavec, dr. med.**, podpredsednica ZCVB in pojasnila, da pa ima še vedno trajne okvare skoraj 70 % oseb, ki potrebujejo večjo ali manjšo pomoč tudi pri vsakodnevnih opravilih. Kljub sodobnemu zdravljenju in povečani porabi zdravil v sekundarni preventivi ishemične možganske kapi se pogostost ponovne možganske kapi v zadnjih 20 letih ni bistveno spremenila. V prvem letu doživi ponovno možgansko kap vsak deseti bolnik, do petega leta pa vsak peti. Zdravljenje in rehabilitacija ponovne možganske kapi je dražja, ima praviloma večjo umrljivost in hujše trajne posledice, vključno z večjim tveganjem za razvoj vaskularne demence.

Tveganje za ponovno možgansko kap se ob jemanju ustreznih zdravil zmanjša za 20 do 30 %. Če optimalnemu zdravljenju sledi še sprememba življenjskega sloga, prehrane in telesne dejavnosti se tveganje zmanjša za 80 %. Dovolj velik izziv, da se poleg timske obravnave različnih strokovnjakov na primarnem nivoju, k opolnomočenju bolnikov in svojcev aktivno vključijo tudi združenja bolnikov, v ZCVB, kjer veliko pozornost posvečajo ohranjanju gibanja in telesne zmogljivosti (organizirajo vodeno skupinsko telesno vadbo v 17 klubih CVB po vsej Sloveniji). Obstajajo priporočila za izvajanje individualno predpisane telesne vadbe, vendar jih v praksi lahko uresničuje le manjši del preživelih. Eden pomembnih vzrokov je prav gotovo neobstoj organizirane telesne vadbe za osebe po možganski kapi po končanem primarnem zdravljenju. Če so, pa k manjši udeležbi v programih prispevajo utrudljivost, pomanjkanje motivacije in podpore, depresija, kognitivne motnje, motnje sporazumevanja, občutek sramu zaradi telesnih okvar ter omejene možnosti prevoza in dostopa do programov. V življenju po možganski kapi je zato pomoč in podpora družine, prijateljev in socialnega okolja še kako pomembna. ♥

VIR: Sporočilo za javnost, novinarska konferenca ob Evropskem dnevu osveščanja o možganski kapi, 7.5.2026

Holesterol LDL in lipoprotein(a): skoraj enaka; pa vendar zelo različna

Matija Cevc

LDL holesterol in lipoprotein(a) – pogosto zapisan kot Lp(a) – sta si na prvi pogled zelo podobna delca v krvi. Oba prenašata maščobe (predvsem holesterol) in oba lahko škodita žilam. V resnici pa se med seboj pomembno razlikujeta, tako po svojem nastanku kot tudi po vplivu na zdravje.

Kaj sta LDL in Lp(a)?

LDL, ki mu pogosto rečemo »slabi holesterol«, je del našega normalnega presnovnega sistema. Nastane tako, da se iz v jetrih nastalega lipoproteina zelo nizke gostote (VLDL), ki poleg holesterola vsebuje veliko trigliceridov, postopoma odstranjujejo trigliceridi in tako nastanejo lipoproteini nizke gostote (LDL), ki vsebujejo predvsem holesterol. Preostala naloga delcev LDL je prenašanje holesterola do celic, ki ga uporabljajo za gradnjo celičnih membran in živčnih ovojníc. Omeniti je treba, da so celice sposobne povečati lastno sintezo holesterola, kadar je raven LDL nizka. Možganske celice zaradi krvno-možganske bariere praktično ne privzemajo holesterola iz delcev LDL, temveč ga skoraj v celoti sintetizirajo same. Iz LDL, ki ga privzamejo jetra, nastajajo žolčne kisline, ki so nujne za nemoteno prebavo maščob v prebavilih. Holesterol, ki deloma izvira iz LDL, je tudi predstopnja pri nastajanju steroidnih hormonov in vitamina D. Težava nastane, kadar je holesterola LDL v krvi preveč – takrat se začne kopičiti v stenah žil.

Lipoprotein(a) [Lp(a)] je poseben plazemski lipoprotein, sestavljen iz LDL podobnega delca, na katerega je pripet glikoprotein apolipoprotein(a) [apo(a)]. Zaradi tega dodatka ima Lp(a) drugačne lastnosti kot LDL. Lp(a) se sintetizira predvsem v jetrih, kjer nastaja apo(a), ki se nato poveže z delci, ki vsebujejo apoB. Ni povsem razjasnjeno, ali vezava poteka znotraj jetrne celice ali v cirkulaciji. Številni podatki podpirajo možnost, da se apo(a) po izločanju iz jeter veže na krožeče LDL delce in tako tvori zrel Lp(a). Koncentracija Lp(a) v plazmi je predvsem odvisna od stopnje nastajanja apo(a) v jetrih, manj pa od njegovega čiščenja iz obtoka.

Zakaj sploh imamo Lp(a)?

Vloga LDL v telesu je dokaj jasna. Fiziološka funkcija Lp(a) pa ni pojasnjena. Zaradi izrazite podobnosti apo(a) s plazminogenom domnevajo, da je Lp(a) evolucijsko povezan s celjenjem ran in regeneracijo tkiv. Kljub temu pa genetske in epidemiološke raziskave jasno kažejo, da povišane koncentracije Lp(a) predstavljajo neodvisni vzročni dejavnik tveganja za srčnožilne bolezni. Ker je struktura apo(a) podobna beljakovinom, ki sodelujejo pri raztapljanju krvnih strdkov, sklepajo, da deluje Lp(a) protrombotično pa tudi proaterogeno in provnetno, predvsem zaradi vezanih oksidiranih fosfolipidov. Ti mehanizmi vodijo v endotelijsko disfunkcijo, nastanek penastih celic in kronično žilno vnetje, kar pospešuje razvoj ateroskleroze.

Kako LDL in Lp(a) vplivata na srce in žile?

Povišan LDL je eden glavnih vzrokov za nastanek ateroskleroze – to je proces, pri katerem se v žilah kopičijo maščobe in nastajajo obloge (plaki). LDL prispeva k nastanku aterosklerotičnih plakov predvsem preko odlaganja holesterola in njegove oksidacije v žilni steni.

Lp(a) deluje nekoliko drugače. Poleg tega, da prav tako prenaša holesterol, spodbuja tudi vnetje, nastajanje krvnih strdkov in odlaganje kalcija v tkivih. Zato ni povezan samo z aterosklerozo. Številne študije so pokazale močne vzročne povezave med povišanjem Lp(a) in srčnim infarktom, ishemično možgansko kapjo, stenozo aortne zaklopke. Lp(a) ima pomembno vlogo pri nastanku kalcificirajoče aortne stenoze, kjer spodbuja vnetne procese in kalcifikacijo zaklopke, stenozo venčnih (koronarnih) arterij, stenozo vratnih (karotidnih) arterij, stenozo dimeljskih (femoralnih) arterij. Prisotnost oksidiranih fosfolipidov na Lp(a) dodatno spodbuja vnetje in nestabilnost aterosklerotičnih plakov, povezano pa je tudi s srčnim popuščanjem, srčno-žilno umrljivostjo in, ne nazadnje, umrljivostjo zaradi vseh vzrokov. Razmerja so neodvisna od ravni holesterola LDL ali drugih lipidov, saj Lp(a) poveča tveganje za bolezni srca tudi takrat, ko je LDL že zelo dobro urejen. Na ravni posameznega delca je Lp(a) bistveno bolj aterogen kot LDL: posamezen delec Lp(a) je kar za 6-krat bolj škodljiv kot delec LDL.

Vnetje, rak in druge bolezni

Obe vrsti delcev, LDL in Lp(a), sodelujeta v vnetnih procesih. LDL prispeva h kroničnemu vnetnemu dogajanju v žilni steni, medtem ko Lp(a) dodatno spodbuja vnetje tudi v drugih tkivih in se verjetno vpleta v strjevanje krvi.

V zadnjih letih raziskujejo tudi povezave z rakom. Nekatere študije kažejo, da bi lahko bil Lp(a) povezan tudi s smrtnostjo zaradi raka, zlasti v povezavi z vnetjem, vendar ta povezava še ni dokončno pojasnjena. Zanimanje za to področje temelji na podobnosti apo(a) s plazminogenom, ki sodeluje pri procesih razgradnje fibrina, migraciji celic in remodeliranju tkiv. Lp(a) lahko zavira fibrinolizo, kar bi teoretično lahko vplivalo na tumorsko mikrokolje, angiogenezo in metastaziranje. Obstajajo pa tudi raziskave, ki nakazujejo nasprotno povezavo, saj so zelo nizke koncentracije Lp(a) lahko povezane z večjo pojavnostjo nekaterih rakov. Poleg tega so vrednosti Lp(a) pogosto znižane pri jetrnih boleznih ali napredovalih malignomih, kar pa po vsej verjetnosti odraža zmanjšanje sinteze in najverjetneje predstavlja sekundarni pojav. Skupno trenutno ni dovolj dokazov, da bi Lp(a) imel pomembno ali neposredno vlogo v nastanku raka.

Zdi se, da je Lp(a) povezan tudi z atrijsko fibrilacijo, a to še ni dokončno pojasnjeno.

Kaj vpliva na raven holesterola LDL in Lp(a)?

Tu se LDL in Lp(a) zelo razlikujeta. Na koncentracijo holesterola LDL vplivajo številni dejavniki, kot so prehrana (zlasti nasičene maščobe), telesna dejavnost, telesna teža, številne bolezni, kot so npr. sladkorna bolezen, levična bolezen, jetrna bolezen, slabše delovanje ščitnice ipd. Tudi zdrav življenjski slog vpliva na raven holesterola LDL in ga zniža.

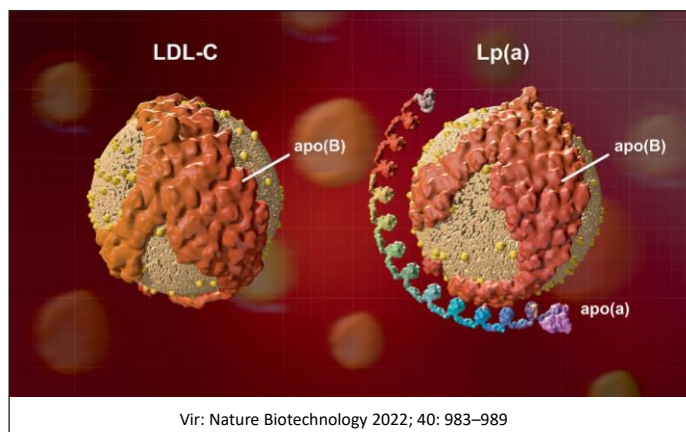
Za razliko od tega pa je slika pri Lp(a) popolnoma drugačna. Koncentracija Lp(a) je v veliki meri genetsko določena; kar 70–90 % variabilnosti je posledica genetskih dejavnikov. Velikost izoforme apo(a) predstavlja ključni regulator plazemskih vrednosti. Vrednosti se tekom življenja običajno ne spreminjajo bistveno. Negenetski dejavniki imajo manjši, a kljub temu pomemben vpliv. Hormonski dejavniki, kot je estrogenska terapija, znižujejo Lp(a), medtem ko menopavza ali določena hormonska disfunkcija lahko koncentracijo povečajo. Vnetna stanja lahko prehodno zvišajo Lp(a) preko interleukina 6. Ledvične bolezni vodijo do izrazitega zvišanja, medtem ko jetrne bolezni običajno znižajo koncentracijo Lp(a). V primerjavi z LDL imajo prehrana in telesna aktivnost na Lp(a) minimalen vpliv.

Kako lahko znižamo raven LDL in Lp(a)? LDL

LDL lahko zelo učinkovito znižamo z zdravim življenjskim slogom, z zdravili, kot so statini, ezetimib, bempedojska kislina in novejša t.i. »biološka« zdravila, kot so monoklonski zaviralci PCSK9 (evolukumab in alirokumab) in siRNA zdravilo (inklisiran). S temi zdravili, če jih pravilno kombiniramo, lahko holesterol LDL znižamo tudi do 85 % in s tem dosežemo zelo nizke vrednosti holesterola LDL, s čimer bistveno zmanjšamo tveganje za srčno-žilne zaplete.

Lp(a)

Pri Lp(a) je zdravljenje težje. Klasična zdravila, kot so statini, nanj skoraj ne vplivajo. Nekoliko ga lahko znižamo z zaviralci PCSK9, obstaja pa še postopek, kot je lipoproteinska afereza, s katerim lahko dokaj učinkovito znižamo raven Lp(a), a je to zdravljenje zelo zahtevno in obremenjujoče za bolnika, ker gre za neke vrste »dializno« zdravljenje. Velik napredek pa obetajo nove terapije, kot so zdravila na osnovi protismerne oligonukleotida



Vir: Nature Biotechnology 2022; 40: 983–989

(npr. pelakarsen) in zdravljenje z majhno interferirajočo RNA (npr. olpasiran), ki lahko znižajo Lp(a) tudi za 80–90 %. Zaenkrat pa še ni podatkov o tem, kako se to odraža na zniževanju srčno-žilne ogroženosti in umrljivosti.

Zaključek

LDL in Lp(a) sta si podobna po zgradbi, vendar zelo različna po svoji vlogi in možnostih obvladovanja. Holesterol LDL je ključni vzročni dejavnik za srčno-žilne zaplete, na katerega lahko močno vplivamo z življenjskim slogom in zdravili. Lp(a) pa je v veliki meri zapisan v naših genih in predstavlja dodatno, pogosto spregledano, a pomembno tveganje.

Razumevanje razlik med njima je pomembno, saj omogoča boljše oceno tveganja in odpira možnosti za nove, bolj ciljno usmerjene načine zdravljenja. ♥

Pripravo članka je omogočilo podjetje Novartis

Menopavza, hormoni in srce

Lea Bombač Tavčar

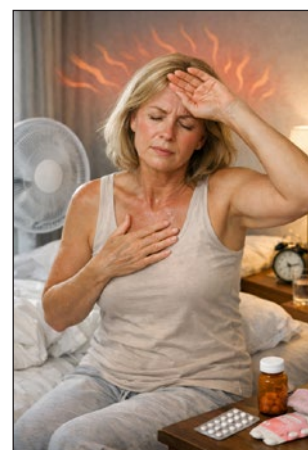
Menopavza pogosto velja za konec nečesa, v resnici pa lahko pomeni začetek novega življenjskega obdobja, v katerem postane skrb za zdravje srca ključnega pomena. Prav v teh letih se namreč tveganje za srčno-žilne bolezni začne pomembno povečevati, hkrati pa imamo z zgodnjim in premišljenim ukrepanjem možnost dolgoročno zaščititi zdravje in kakovost življenja. Na srečo zaupanje v hormonsko nadomestno zdravljenje, ki je še do nedavnega veljalo za nekaj, čemur se je bolj izogibati, raste.

Menopavza: spregledano obdobje za zdravje srca

Menopavza je naraven del življenja vsake ženske, a kljub temu ostaja pogosto spregledano obdobje, ko govorimo o dolgoročnem zdravju. Večina žensk jo še vedno povezuje predvsem z vročinskimi oblivi, nočnim potenjem, spremembami razpoloženja in upadom želje po spolnosti, redkeje pa s srcem in ožiljem. A prav v tem obdobju se tveganje za srčno-žilne bolezni začne pomembno povečevati, kar pa ni naključje. Po menopavzi srčno-žilne bolezni postanejo najpogostejši vzrok obolevnosti in umrljivosti žensk, pomembno pogostejši od sicer najpogostejšega raka (raka dojke). Razumevanje dogajanja v telesu in pravočasno ukrepanje sta zato temelja dolgoročnega zdravja.

Menopavza je zadnja spontana menstruacija v življenju ženske, ki jo potrdimo za nazaj, ko mine 12 zaporednih mesecev brez krva-

vitve brez drugega vzroka. Gre za fiziološki dogodek, ki označuje konec plodne dobe in je posledica usihanja delovanja jajčnikov ter trajno nizke ravni estrogena in progesterona. A hormonske spremembe se ne začnejo šele z menopavzo, temveč že več let pred njo. Tako že v zgodnjih štiridesetih (včasih tudi prej) začne »popuščati« delovanje jajčnikov, posledično ovulacije postajajo redkejšje, menstrualni cikli pa so krajši ali daljši. Estrogen zato niha, namesto da bi enakomerno



Prehod v menopavzo je za nekatere konec, za druge šele začetek.

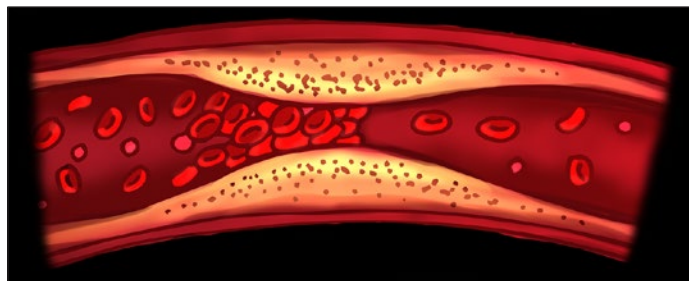
upadal, kar pogosto povzroča prve težave (močnejše ali neredne krvavitve, motnje spanja, razdražljivost).

To prehodno obdobje pred menopavzo in prvo leto po njej poimenujemo perimenopavza. Poleg spremenjenih krvavitev so zanj značilni t. i. vazomotorni simptomi (vročinski oblivi, nočno potenje), spremembe razpoloženja, spanja in presnove (npr. hitrejša pridobivanje predvsem trebušnega maščevja) ter t. i. urogenitalna atrofija (stanjšanje, suhost ter zmanjšana elastičnost sluznice in stene nožnice, sečnice in spodnjih sečil, kar lahko povzroča suhost, pekoč občutek, boleče spolne odnose ter pogostejše uhajanje urina oz. okužbe sečil). V tem obdobju je estrogen lahko občasno zelo visok ali zelo nizek, zato so simptomi pogosto izrazitejši kot po sami menopavzi.

Ko pride do obdobja po menopavzi, ko postane estrogen trajno nizek in stabilen, govorimo o postmenopavzi. Akutna nihanja se umirijo, učinki dolgotrajnega pomanjkanja estrogena pa vplivajo na kostno maso in povečanje srčno-žilnega tveganja.

Kaj se po menopavzi zgodi s srcem in ožiljem

Do menopavze imajo ženske v povprečju nižje tveganje za srčno-žilne bolezni kot moški. Eden ključnih razlogov za to je hormon estrogen, ki ima številne zaščitne učinke na srce in žile. Ugodno vpliva na elastičnost žilne stene, presnovo maščob, vnetne procese in uravnavanje krvnega tlaka. Ko se raven estrogena zniža, se začnejo ti zaščitni učinki postopoma izgubljati. Žilna stena postane posledično bolj toga, pogostejše se pojavijo povišan krvni tlak, poraste LDL holesterol, prihaja do motenj v presnovi glukoze, telesna sestava pa se spreminja (npr. porast maščevja in upad mišične mase). Vse to povečuje tveganje za razvoj ateroskleroze ter pojav srčnega infarkta in možganske kapi. Te spremembe pa ne nastopijo nenadoma, temveč postopno, a še preden ženska zazna jasne srčno-žilne težave. Po menopavzi srčno-žilne bolezni postanejo vodilni vzrok obolevnosti in umrljivosti žensk.

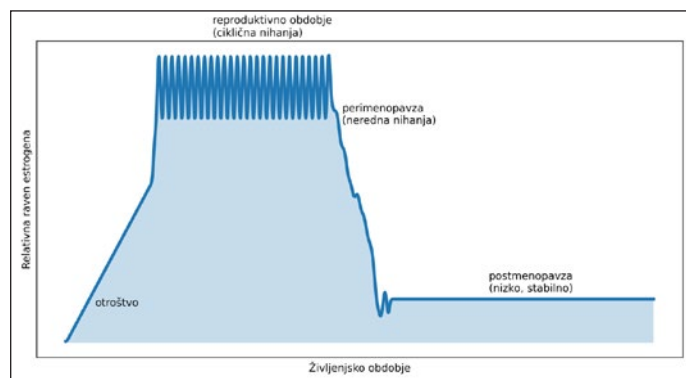


Nastajanje aterosklerotičnega plaka in krvnega strdka, ki lahko povzroči zaporo žile.

Hormonsko nadomestno zdravljenje (HNZ): razbijanje starih mitov

Razumevanje koristi in tveganj HNZ se je v zadnjem desetletju bistveno spremenilo. Danes vemo, da sodobne oblike hormonskega zdravljenja, ki uporabljajo nižje odmerke in telesu bolj sorodne hormone, niso primerljive s terapijami iz preteklosti. Pomen časa uvedbe HNZ je ključen: največ koristi in najmanj tveganj je pri ženskah, ki začnejo zdravljenje v prvih 10 letih po menopavzi ali pred 60. letom starosti.

Dolgo je prevladovalo prepričanje, da HNZ pomembno povečuje tveganje za raka dojke, danes pa vemo, da je šlo za neustrezne zaključke, ki so bili kasneje prepoznani kot preveč poenostavljeni ali neustrezno interpretirani. Pretekla prepričanja so izhajala iz neustrezne interpretacije podatkov, ki niso upoštevali razlik med vrstami HNZ, starosti ob uvedbi in trajanja zdravljenja. Številne ženske se še danes bojijo, da hormoni pomenijo večje tveganje za



Shematski prikaz nihanja ravni estrogena skozi življenjsko obdobje ženske.

raka dojke ali druge resne zaplete, a tveganje za raka dojke je manjše, kot se prikazovalo v preteklosti. Danes je jasno, da kombinirana HNZ (estrogen + progesteron) zmerno poveča tveganje za nastanek raka dojke (pri dolgotrajni uporabi to pomenita 2 dodatna primera na 100 žensk po 5 letih uporabe), medtem ko samo estrogen ne poveča tveganja in ga lahko celo zmanjša pri ženskah z odstranjeno maternico.

Tveganje za raka dojke zaradi HNZ je na primer manjše kot pri debelosti ali kajenju. Tveganje za raka dojke ob HNZ pa je podobno kot pri ženskah, ki niso rodile ali so telesno neaktivne. A pomembno je poudariti, da po menopavzi ženske najpogostejše ne umirajo zaradi raka, temveč zaradi srčno-žilnih bolezni.

Raziskave kažejo, da je umrljivost uporabnic HNZ celo nižja za 30 % pri ženskah, mlajših od 60 let, ali v prvih 10 letih po menopavzi. Ta učinek je časovno odvisen in ni več prisoten pri starejših ženskah ali ob pozni uvedbi HNZ.

Zakaj je čas uvedbe HNZ ključen

Eden ključnih elementov sodobnega razumevanja hormonskega nadomestnega in varne uporabe je dovolj zgodnje uvajanje HNZ. To ima najizrazitejši zaščitni učinek na srčno-žilni sistem, če je uvedeno v prvih desetih letih po zadnji menstruaciji oz. pred 60. letom starosti. Estrogen takrat pomaga ohranjati elastičnost žil, ugodno vpliva na presnovo maščob in zmanjša vnetne procese. Prej je uvedeno, bolje je. Kasnejše uvajanje pa deluje ravno obratno, namreč poveča tveganje za trombembolične zaplete, zato hormonske terapije ne uvajamo pozno.

Zgodnja uvedba lahko torej pomembno zmanjša tveganje za kardiovaskularne dogodke in lahko prispeva k daljši ter kakovostnejši življenjski dobi.

Kdaj HNZ ni primerno

HNZ ni primerno za vse ženske. Absolutno kontraindicirano je pri tistih ženskah, ki imajo ali so imele raka dojke ali endometrija (sluznice maternice), pri aktivni ali nedavni trombembolični bolezni, nepojasnjenih vaginalnih krvavitvah, težjih boleznih jeter ter pri znanih hormonsko odvisnih tumorjih. V takšnih primerih se hormonsko zdravljenje ne sme uvesti, obstajajo pa druge, varne možnosti za lajšanje menopavznih simptomov v skupinah omenjenih bolnic, tako da tudi tovrstnim bolnicam pomagati.

Z odprtim pogovorom z ginekologom ter individualno presojo koristi in tveganj lahko ženska menopavzo doživi kot začetek novega, aktivnega življenjskega obdobja, ne kot njegov konec. Ključna za varnost in učinkovitost obravnave sta informirana odločitev in pravočasno ukrepanje, zato je pomembno, da se o svojih težavah pravočasno pogovorite z zdravnikom oziroma z ginekologi, ki se z obravnavo menopavze redno ukvarjamo. ♥

Konoplja in srce: tveganja uporabe pri srčno-žilnih bolnikih

Miran Brvar

Uživanje konoplje in pripravkov iz konoplje, ki vsebujejo tetrahidrokanabinol, je povezano s povečanim tveganjem za angino pectoris in miokardni infarkt. Konopljini pripravki ne zdravijo nobene srčno-žilne bolezni, lahko pa celo oslabijo delovanje nekaterih pomembnih zdravil za srce in ožilje. Bolnikom s srčno-žilnimi boleznimi uporabo konoplje in pripravkov iz konoplje odsvetujemo.

Uvod

Konoplja (*Cannabis sativa*) je od 0,5 do 6 metrov visoka dvodomna rastlina, ki vsebuje številne snovi, imenovane kanabinoidi, npr. kanabinol (CBN), kanabidiol (CBD) in tetrahidrokanabinol (THC). THC se veže na kanabinoidne receptorje v možganih in moti delovanje endokanabinoidnega sistema, ki je udeležen v številnih fizioloških procesih, kot so spomin, apetit, spanje, bolečina itn. Glede na vsebnost psihoaktivnega THC tako konopljo delimo na dve podvrsti: dovoljeno industrijsko konopljo (*Cannabis sativa* ssp. *sativa*), ki vsebuje manj kot 0,3 % THC v suhi snovi, nima psihoaktivnih učinkov in jo uporabljajo za pridobivanje vlaken, semen ter konopljinega olja, ter prepovedano indijsko konopljo (*Cannabis sativa* ssp. *indica*), ki vsebuje večkrat višje koncentracije THC, povzroča psihoaktivne učinke in jo uporabljajo za zadevanje. Posebna »medicinska« podvrsta konoplje ne obstaja; izraz označuje zgolj nadzorovano uporabo pripravkov iz konoplje z natančno določeno vsebnostjo učinkovin.

Mešanico razrezanih in posušenih vrhov poganjkov, listov in cvetov indijske konoplje imenujemo marihuana. Indijska konoplja je pred leti vsebovala le okoli 1-3 % THC, v zadnjem času pa se vsebnost THC v posušenih vršičkih konoplje v Sloveniji postopno zvišuje in je dosegla že 20 %. V zadnjih letih postaja vse pogostejše tudi uživanje hašiševega olja, ki vsebuje 30-50 % THC, lahko pa celo več. Hašišovo olje pridobivajo s stiskanjem in ekstrakcijo hašiša, ki je koncentriran oljno zelen ali rjavo črn smolnat izloček konoplje, pridobljen iz cvetočih vršnih poganjkov in listov, ki jih posušijo in stisnejo v kroglice. Nekateri hašišovo olje namenoma napačno označujejo kot konopljino olje, kar je zavajajoče. Konopljino olje namreč po zakonodaji ne sme vsebovati več kot 0,3 % THC, zato nima psihoaktivnih oziroma »zdravilnih« učinkov. Nasprotno hašišovo olje vsebuje visoke koncentracije THC, kar povzroča izrazite psihoaktivne učinke oziroma zadetost.

Uživalci konoplje večinoma kadijo zvitke oz. cigarete, ki vsebujejo marihuano in običajno tudi tobak (džojnt), lahko pa marihuano ali hašišovo olje zaužijejo skupaj s hrano (npr. kolački, puding, bonboni) ali pijačo (čaj, mleko). Drugi načini vnosa konoplje v telo, npr. rektalne in vaginalne svečke, so redkejši.

Kajenje konoplje in vdihovanje dima povzroči psihoaktivne učinke v 5 - 10 minutah po pričetku kajenja zvitka, največji psihoaktiven učinek pa je dosežen 20 do 30 minut kasneje, ko THC preide iz krvi v možgane. Učinki THC trajajo od 1 do 6 ur po kajenju konoplje. Po zaužitju pripravkov iz konoplje pa se psihoaktivni učinki lahko pojavijo šele 1 do 3 ure po zaužitju in lahko trajajo tudi več dni, kar je odvisno predvsem od odmerka zaužite konoplje.

Bolezni zaradi uživanja konoplje

Bolezni srca

Nedavne obsežne epidemiološke raziskave potrjujejo, da uživanje konoplje poveča tveganje za neželene srčno-žilne dogodke. Med najpomembnejše sodijo miokardni infarkt in nenadna srčna smrt. Podobne povezave so raziskovalci opisali tudi pri uporabi medicinske konoplje. Uporabo konoplje povezujejo s povečanim tveganjem za srčno-žilne zaplete predvsem pri odraslih srednjih let ter pri ženskah.

Že dolgo je znano, da konoplja pri bolnikih s kronično stabilno angino pectoris povzroči njeno poslabšanje in pojav ishemije srca oziroma angine pectoris že ob manjšem naporu. Poleg tega lahko uživanje konopljinih pripravkov povzroči motnje srčnega ritma in miokardni infarkt. Ob uživanju konoplje namreč porasteta srčni utrip in krvni tlak ter s tem potreba srca po kisiku, kar lahko pri bolnikih z aterosklerozo žil privede do pomanjkanja kisika v srčni mišici.

V eni izmed večjih raziskav, v kateri so spremljali več tisoč bolnikov, sprejetih zaradi miokardnega infarkta, so ugotovili približno petkrat povečano tveganje za miokardni infarkt v prvi uri po uživanju konoplje. Poleg tega se je pokazalo, da imajo uživalci konoplje, sprejeti v bolnišnico zaradi akutnega miokardnega infarkta, višjo umrljivost kot pri bolnikih, ki konoplje ne uživajo.

Bolezni možganov

Uporaba konoplje, bodisi občasna bodisi redna, poveča tveganje za možgansko kap. Konoplja z vplivi na krvni tlak, srčni ritem in možgansko prekrvitev prispeva k nastanku možganskih dogodkov. Pri nekaterih bolnikih so ob ponovni uporabi konoplje opisali tudi ponovitev možganske kapi.

Bolezni pljuč

Mladi odrasli, ki kadijo konopljo, imajo pogosta vnetja dihalnih poti in simptome bronhitisa, kot so jutranji kašelj in izpljunek ter piskanje v pljučih, ki po opustitvi kajenja konoplje sicer večinoma izzvenijo. Pri bolnikih z astmo kajenje konoplje povzroči pogostejša poslabšanja astme. Občasno kajenje konoplje verjetno ne povzroča kronične obstruktivne pljučne bolezni, medtem ko pogosto kajenje konoplje lahko vodi v obstruktivno pljučno bolezen, hkrati pa ima hkratno kajenje konoplje in tobaka sinergistični učinek na razvoj kronične obstruktivne pljučne bolezni (KOPB). Dokončno potrditel razvoja KOPB pri kadilcih konoplje otežuje predvsem težko pridobivanje zanesljivih podatkov o uživanju konoplje in tobaka med daljšim obdobjem. Ob razlagi teh rezultatov pa moramo upoštevati, da pri kajenju konoplje pride v spodnja dihalna večja količina dimnih delcev kot pri kajenju tobaka, hkrati pa oba dima

vsebuje podobne toksične in rakotvorne snovi, kot so acetaldehid, benzen, fenol, krezol, toluen itn. Glede na to ne presenečajo rezultati 40-letnega spremljanja 50.000 moških, kjer so pri tistih, ki so v 40-ih letih vsaj 50-krat kadili konopljo, ugotovili dvakrat več pljučnih rakov.

Zastrupitve s pripravki konoplje starejših bolnikov s kroničnimi boleznimi

S popularizacijo samozdravljenja se je v zadnjih letih pričelo pojavljati vse več starejših zastrupljenec s konopljo, predvsem s konopljinim oziroma hašiševim oljem. Število primerov zastrupitev s hašiševim oljem je pričelo naraščati predvsem med bolniki z rakavimi novotvorbami in drugimi kroničnimi boleznimi (npr. arterijsko hipertenzijo in sladkorno boleznijo), ki so hašiševo olje zaužili misleč, da jim bo le-to pomagalo ali jih ozdravilo. Najstarejši bolnik, ki smo ga zdravili, je bil star celo več kot 80 let. Poleg starosti je pomembna razlika glede na načina vnosa konoplje. Mlajši konopljo predvsem kadijo, medtem ko starejši bolniki pri samozdravljenju hašiševo olje zaužijejo, zato se znaki zastrupitve pri njih pojavijo z zakasnitvijo in trajajo dlje časa. Klinična slika po zaužitju hašiševega olja je lahko izrazitejša, kot je po kajenju marihuane, tudi zaradi visoke vsebnosti THC v pripravkih hašiševega olja.

Konoplja in konopljin oziroma hašiševo olje povzročijo upočasnenost, zaspanost, omotico, zmedenost, nemir, nerazumljivo govorico, strah, tesnobo, izkrivljeno zaznavanje prostora in lastnega telesa, oslabelost, slabost in bruhanje ter izgubo zavesti oziroma komo. Konoplja običajno povzroči tudi hiter srčni utrip in občutek tiščanja v prsnem košu, lahko pa tudi ortostatsko hipotenzijo ob periferni vazodilataciji, ki se pokaže z omotičnostjo in prehodno izgubo zavesti. Občasno uživalci kanabisa občutijo še nezaupljivost, strah in panične reakcije, lahko pa imajo tudi prehodne psihotične epizode.

Vožnja pod vplivom konoplje

Uporaba konoplje pomembno poslabša sposobnosti, ki so nujne za varno vožnjo. Pri voznikih zmanjša pozornost, sposobnost sledenja objektom, podaljša reakcijski čas ter poslabša natančnost in usklajenost gibanja. Posledično se tveganje za prometno nezgodo poveča približno za dvakrat.

Najpogostejša motnja pri vožnji pod vplivom konoplje je neustrezno vzdrževanje smeri in položaja vozila na voznem pasu. To se kaže kot vijuganje po cesti, nenadzorovani popravki smeri ter celo zapuščanje voznega pasu ali vožnja po nasprotnem pasu. Vožnja pod vplivom konoplje ne ogroža le voznika, temveč tudi druge udeležence v prometu, vključno s pešci in sopotniki.

Zaradi teh tveganj se vožnja po uporabi konoplje odsvetuje. Splošna priporočila navajajo, da naj posamezniki po inhaliranju konoplje počakajo vsaj 8 ur, po zaužitju konoplje v hrani pa vsaj 12 ur, preden ponovno sedejo za volan.

Zdravljenje srčno-žilnih bolezni s konopljo

V zadnjih letih nekatere raziskave na celičnih kulturah in živalih nakazujejo, da lahko kanabinoidi prek protivnetnih mehanizmov upočasnijo napredovanje ateroskleroze. Kljub temu nimamo dovolj kliničnih dokazov, da bi CBD, THC ali pripravke iz konoplje priporočali za zdravljenje srčno-žilnih bolezni. Zato bolnikom s srčno-žilnimi boleznimi uporabo konoplje odsvetujemo.

Uživanje pripravkov konoplje celo zmanjša prag za obremenje-

veno angino pectoris, poveča tveganje za motnje srčnega ritma, povzroča občutek razbijanja srca, hitro bitje srca, porast ali znižanje krvnega tlaka ter pomembno poveča tveganje za angino pectoris in miokardni infarkt.

Vpliv konoplje na zdravila za srce in žile

Konoplja vsebuje snovi, ki se vmešavajo v delovanje nekaterih presnovnih encimov. Posledica je upočasnjena presnova zdravil, npr. nekaterih zaviralcev kalcijevih kanalčkov in zaviralcev adrenergičnih receptorjev beta ter statinov, zato se koncentracija teh zdravil v krvi lahko poveča in učinek ojača, kar lahko privede do neželene učinkov zdravil. Po drugi strani lahko konoplja tudi zmanjša delovanje nekaterih zdravil. Tako lahko oslabi aktivacijo klopidogetela, zdravila, ki preprečuje nastajanje krvnih strdkov in ga zdravniki pogosto predpišejo po srčnem infarktu, možganski kapi ali po vstavitvi žilne opornice (stenta). Posledično se zmanjša njegov zaščitni učinek proti strjevanju krvi. Zato močno odsvetujemo uživanje pripravkov konoplje vsem, ki imajo bolno srce in jemljejo zdravila.

Zaključek

Če povzamemo, razpoložljivi znanstveni dokazi ne podpirajo uporabe konoplje v medicinske namene na področju srčno-žilnih bolezni. Nasprotno je uporaba konoplje povezana s povečanim tveganjem za številne neželene srčno-žilne dogodke. Z vidika varnosti so posebej zaskrbljujoče kronične posledice uživanja konoplje ter možnost napačne uporabe ali celo zlorabe. Zato je razumno uživanje konoplje odsvetovati, zlasti pri bolnikih z že prisotnimi boleznimi srca in ožilja. Poleg tega lahko konoplja oslabi delovanje nekaterih pomembnih zdravil za zdravljenje srčno-žilnih bolezni. ♥

KUPON

ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

Omega 3
1000 mg
60 mehkih kapsul

Prehransko dopolnilo z omega 3 maščobnimi kisljinami v obliki mehkih kapsul.

20%

popust

Omega 3

1000 mg

60 mehkih kapsul

Redna cena: 17,11 €

Akcijska cena za člane Društva za zdravje srca in ožilja, v vseh enotah Lekarne Ljubljana s kuponom:

13,69 €

Kupon je unovčljiv do 13. 6. 2026 v enotah Lekarne Ljubljana.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Kupon je unovčljiv do 13. 6. 2026 oziroma do prodaje zalog. Popust velja ob predložitvi tega kupona in veljavne članske izkaznice Društva za zdravje srca in ožilja, v vseh enotah Lekarne Ljubljana ob enkratnem nakupu. En kupon velja za nakup enega izdelka Omega 3 1000 mg, 60 mehkih kapsul. Kupon ne velja v Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si. Popust se obračuna na blagajni. Veljaven je samo kupon, izrezan iz revije Za srce. Kupona ni mogoče zamenjati za gotovino. Popusti se med seboj ne seštevajo.

Lekarna Ljubljana

www.lekarnaljubljana.si

Dobre Slabe

novice

Takojšnje prejetje heparina pospeši odpiranje koronarnih arterij pri bolnikih s srčnim infarktom

Slovenski raziskovalci naključno razdelili 600 bolnikov z akutnim srčnim infarktom, potrjenim z dvigom veznice ST v EKG, v dve skupini. Prva je že na terenu poleg standardne oskrbe prejela injekcijo antikoagulacijskega zdravila heparin, druga skupina pa je prejela heparin šele v bolnišnici, pred katetrskim odpiranjem zamašene koronarne arterije. V skupini, ki je prejela heparin, so ob koronarografiji ugotovili vsaj delno prehodno tarčno koronarno arterijo pri 43 % bolnikov, v kontrolni skupini pa pri 27 %. Takojšnje prejetje heparina je pri znatnem deležu bolnikov skrajšalo čas do ponovnega odprtja koronarne arterije, ni pa povečalo pogostosti pomembnih krvavitev. (vir: *Circulation* 2026; doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.126.0798)

Zgodnja telesna dejavnost po srčnem infarktu je varna

Rehabilitacija bolnikov po srčnem infarktu se običajno prične približno mesec dni po odpustu iz bolnišnice. Nizozemski raziskovalci so dokazali, da je že teden dni po srčnem infarktu mogoče varno pričeti s telesno vadbo. Pogostost srčno-žilnih zapletov po 3 in 6 mesecih od infarkta se ni razlikovala med bolniki, ki so intenzivno vadili že prvi teden, in tistimi, ki so prvi teden omejevali svojo telesno dejavnost. Šlo je za bolnike, ki so jim uspešno odprli zamašene koronarne arterije s katetskimi posegi, in ki so na sečni mišici utrpeli minimalno škodo. (Vir: *Abstrakt na kongresu European Society for Preventive Cardiology* 2026)

Kratke epizode atrijske fibrilacije, ki jih osebe ne zaznavajo, ne povečujejo tveganja za možgansko kap

Analiza podatkov iz srčnih spodbujevalnikov, ki beležijo srčni ritem, je pokazala, da so kratke epizode atrijske fibrilacije, ki jih preiskovanci sploh ne čutijo, precej pogoste. Nedavna analiza pa ni pokazala razlik v pojavnosti možganske kapi med osebami, ki so bile v ritmu neprepoznane atrijske fibrilacije manj kot 1 % dneva ali več kot 1 % dneva, niti na pojavnost možganske kapi ni vplivalo jemanje antikoagulacijskega zdravila edoksaban. Raziskovalci poudarjajo, da je ogroženost z možgansko kapjo odvisna ne le od bremena atrijske fibrilacije, pač pa tudi od spremljajočih bolezni. (vir: *NOAH AFNET 6 trial, Abstrakt na kongresu Heart Rhythm Society* 2026)

Napeljava arterijske krvi v globoko veno lahko reši nogo pred amputacijo

Pri bolnikih z zelo napredovalo periferno arterijsko boleznijo z ranami ali gangreno, pri katerih na nogi ni bilo mogoče odpreti zaprtih arterij s katetrom ali napeljati obkoda, so preizkusili novo metodo zdravljenja. Gre za napeljavo arterijske krvi v spremljajočo veno na nivoju, kjer je vsaj ena arterija še prehodna, in »postrganje« venskih zaklopk, da kri lahko teče po veni proti stopalu. Pol leta po posegu je ostalo živih 94 % bolnikov, amputacija noge nad gležnjem je bila potrebna le pri 15 %. (vir: *PROMISE III study, Abstrakt na kongresu Society for Cardiovascular Angiography and Intervention* 2026)

Staranje obraza odraža biološko starost in napoveduje preživetje po zdravljenju raka

Starost soljudi v vsakdanjem življenju najpogosteje ocenjujemo po značilnostih obraza. V raziskavi, ki je zajela 2276 bolnikov po zdravljenju rakavih bolezni, so uporabili umetno inteligenco, da je z analizo fotografij obraza v različnih obdobjih zdravljenja ocenjevala hitrost staranja bolnikov. Napredovanje staranja obraza je bilo povezano z upadanjem bioloških funkcij in s krajšim preživetjem po zdravljenju raka. (vir: *Nature Communications* 2026; doi: 10.1038/s41467-025-66758-w)

V sodobnih razmerah postaja genetika čedalje bolj pomembna za dolgoživost

Dolgo je veljalo, da ima življenjski slog 80 % vpliva na dolgoživost, genetika le približno 20 %. Žal to v sodobnih razmerah ne velja več, ampak je razmerje približno 50:50. Zaradi boljših življenjskih razmer in razvoja medicine se je v zadnjem stoletju za več kot 3-krat zmanjšala umrljivost zaradi poškodb in akutnih bolezni, ob čemer se je povprečna življenjska doba znatno podaljšala. Na ekstremno dolgoživost, doseganje 100 in več let, pa z življenjskim slogom vplivamo v mnogo manjši meri, kot bi si želeli. (vir: *Science* 2026; doi: 10.1126/science.adz1187)

Uživanje industrijsko obdelane hrane in pijač je povezano s slabšo sposobnostjo koncentracije

Avstralska raziskava, ki je zajela 2.200 zdravih odraslih v starosti 40-70 let, je pokazala, da je bilo uživanje industrijsko obdelane hrane in pijač povezano z s slabšo sposobnostjo koncentracije pri kognitivnih testih. Med industrijsko obdelano hrano so prednjačile sladice iz mlečnih izdelkov, med industrijskimi pijačami pa gazirane sladkane pijače. Količina zaužite industrijske hrane in pijač je bila v korelaciji s slabšo sposobnostjo koncentracije, kar po mnenju avtorjev nakazuje, da lahko industrijska hrana prispeva tudi k razvoju demence. Vsekakor pa je treba ločevati med povezavo in vzročnostjo. (vir: *Alzheimer's & Dementia* 2026, doi: 10.1002/dad2.70335)

Tetovaže so povezane s kožnim rakom in limfomi

Raziskave dvojčkov, ki so se razlikovali po velikosti tetovaž, so pokazale da tetovaže, ki so večje od površine dlani, več kot podvojijo tveganje za razvoj kožnega raka, za približno 20 % pa povečajo tudi tveganje za razvoj limfoma. Črnilo, ki se uporablja pri tetoviranju, namreč ne ostane zgolj v koži, temveč tudi vstopa v imunske celice in z njimi potuje po telesu. Po kemijski sestavi so črnila za tetoviranje kompleksne mešanice, ki vsebujejo azo-barvila, aromatske ogljikovodike in težke kovine. Mnoge komponente lahko delujejo kancerogeno. (vir: *BMC Public Health* 2025; 25:170) ♥

Srček Bimbam se je družil z učenci OŠ Livada

Brošurica »Z vami se igram Srček Bimbam« je prišla v roke tudi učencem na Osnovni šoli Livada. Učencev in učenk 4.b razreda je 15, prihajajo iz Rusije, Nemčije, Turčije, Bolgarije, Srbije, Makedonije, Bosne in Kosova. Pri predmetu naravoslovje in tehnika smo spoznavali človeško telo in se razveselili te publikacije, ki nam jo je na šolo poslalo Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, v okviru programa »Mladi obračamo svet«, ki na igriv in razumljiv način spodbuja k skrbi za svoje zdravje, zdravje srca in ožilja od mladih nog naprej.

Brušurico smo z veseljem brali in reševali naloge. Naredili smo tudi stetoskope. Preizkusili smo jih na sebi, če delujejo.

Bili smo veseli, da nam je uspelo za kratek čas postati zdravnik/zdravnica. Bilo je zelo zabavno, zato smo projekt malo razširili – srčku Bimbamu se je pridružila tudi dejavnost »Naša Luna«.

Naša LUNA

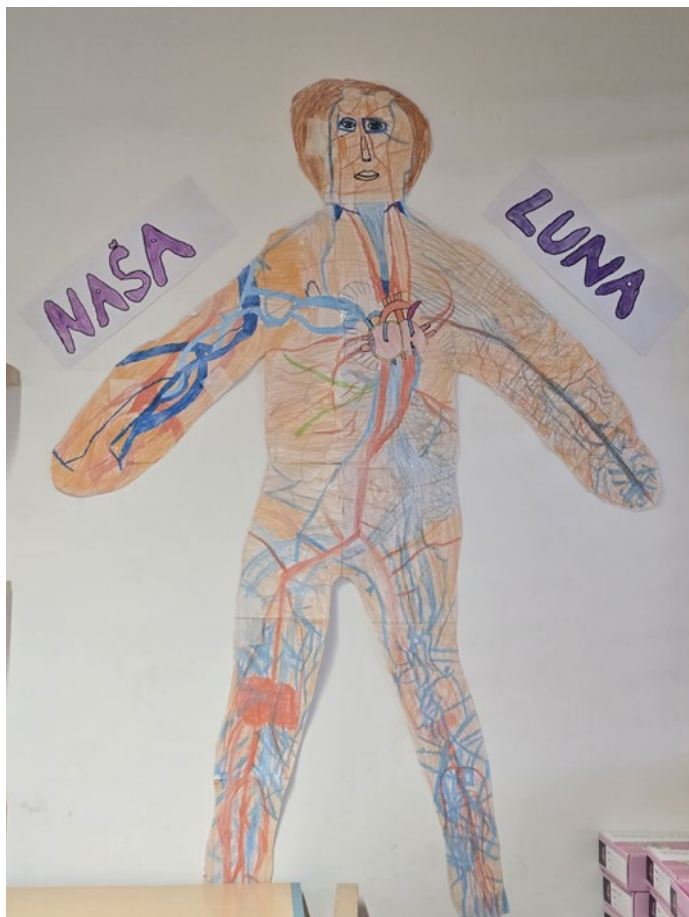
Igrali smo se igro »Krvni obtok« in pokazali, kako se po krvi prenašata kisik in ogljikov dioksid ter kakšno vlogo imata pri tem srce in pljuča. Ob tem smo ponovili katere tri vrste krvnih žil poznamo, kaj je srčni utrip, razumejo vlogo srca. Kakšen pomen ima kri? Ali je krvožilni sistem človeka sklenjen?

V razredu smo naredili obris deklice. Nato smo ji dodali srce. Iz srca smo speljali različne žile po vsem telesu. Naučili smo se, kaj je veliki in kaj mali krvni obtok. Posvetili smo se spoznavanju imen za posamezne žile. Učenci so zelo uživali.

Nekaj utrinkov iz projekta Naša LUNA OŠ Livada, 4.b. razred



Po navodilih iz brošurice Z vami se igram Srček Bimbam, smo naredili stetoskop in poslušali bitje src



Naša LUNA



Po obrisu deklice so otroci izrezali obliko telesa in vanjo vrisali žile

Naši Luni in Srčku Bimbam smo posvetili še nekaj misli in verzov.

V reviji Srček Bimbam sem se naučil, da moramo zdravo jesti. Naučil sem se tudi, da je zdravo biti veliko na svežem zraku.

Adrian Orlov, 4. B

Srček Bimbam, ti imaš dobro in zanimivo revijo! Naučil si nas, da jemo zdravo in se veliko gibamo!

Dalijan Torić, 4. B

Hvala, ker si rekel, da je miganje zdravo. Če ne ješ zdravo, lahko zbolíš. Zdaj sem zdrava. Zaradi tebe. Tvoja revija mi je bila všeč!

Tara Mušeljič, 4. B

Srček Bimbam me je naučil, da jem zdravo hrano in da se veliko gibam na svežem zraku. Zdaj je moje počutje boljše in se lahko preprosto igram.

Daniel Dizdarević, 4. B

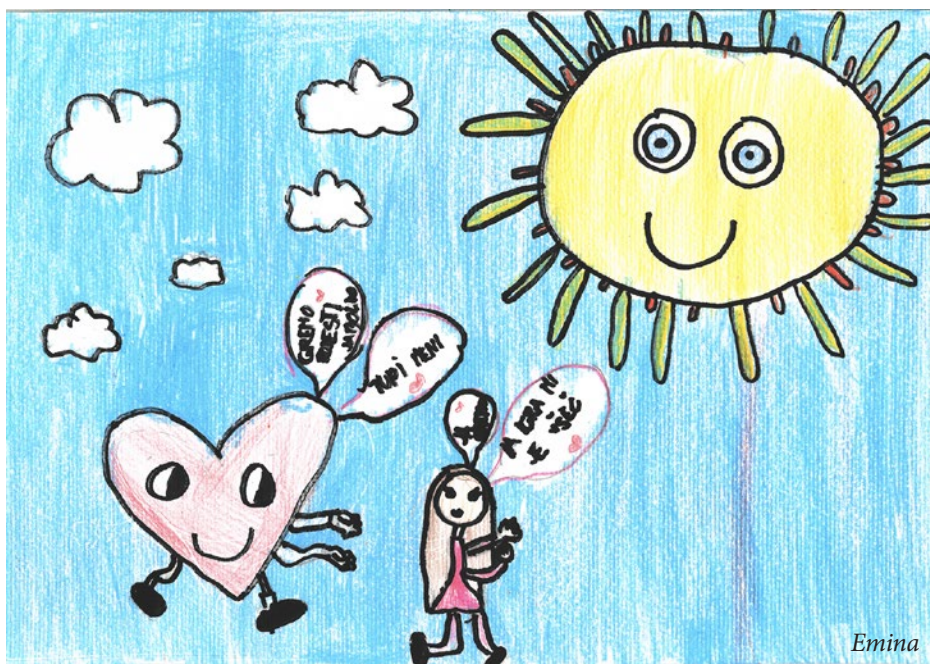


Srček Bibmam, hvala ti zato, ker si me naučil veliko za zdravo življenje. Hvala ti, ker si me naučil meriti srčni utrip. Hvala. Zelo si prijazen. Rada imam tvojo revijo.

Drina Vuković, 4. B

Srček Bimbam je zelo prijazen. Revija je zelo dobra. Zdaj jem zdravo hrano vsak dan, ker si me to ti naučil.

Nemanja Milojković, 4. B



Hvala Srček Bimbam, ker obstajaš. Naučil si me veliko o zdravem prehranjevanju. Z veseljem sem prebrala tvojo revijo in se veliko naučila.

Nikolaja Đukić, 4. B



Srček Bimbam me je naučil, da ne jem preveč sladko. Zdaj sem zdrav in se samo igram.

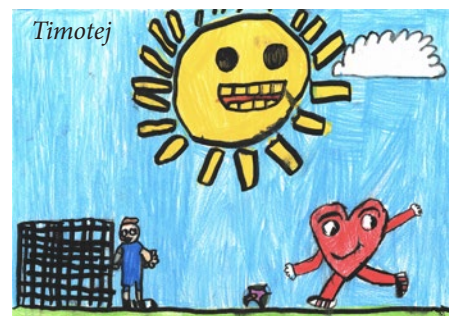
Srček Bimbam je meni povedal, da naj ne jem čipsa, sladoleda in bonbonov. Srček Bimbam je zelo prijazen.

Bozhidar Ognjanov, 4. B



Srček Bimbam, ti si zelo prijazen. Naučil si me, da športamo, da se zdravo prehranjemo in jemo. Hvala ti!

Stefan, 4. B



Srček Bimbam nam želi, da bomo zdravi, in da bo naše telo zdravo. Želi nam, da imamo redno osebno higieno.

Sinem Ahmedoska, 4. B

Srček Bimbam je zelo prijazen. Veliko nas je naučil. Zdaj vem, da moram jesti zdravo.

Timotej Savič, 4. B

Mentorica: učiteljica Marjeta Bilban in učenci 4. b, OŠ Livada Ljubljana

DOBER
NASVET!

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

Ko ples postane zdravilo

Kako standardni plesi krepijo telo, možgane in družabno življenje v zrelih letih

Matija Cevc

Vprašanje *

Čeprav sem že nekoliko starejši, se zelo rad udeležujem plesnih prireditev, pri katerih se zavrtimo v ritmu standardnih plesov. Pri tem se kar prijetno razgibam in tudi oznojim. Ali taka aktivnost izpolnjuje "kriterije" za telesno dejavnost, ki jo priporočate?

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

Odgovor

Ples je ena najstarejših oblik človeškega gibanja. Danes vemo, da je **ples izjemno učinkovito orodje za zdravje**, še posebej v srednjih in poznih letih. Standardni plesi – valček, tango, foxtrot, chacha, rumba, salsa – niso le prijetna oblika druženja, temveč celostna vadba, ki hkrati krepi telo, možgane in duševno počutje.

Ples predstavlja vadbo za celo telo. Standardni plesi vključujejo hojo, obračanje telesa, spremembe smeri, dvige, prenose teže in ritmično gibanje. To pomeni, da med plesom naravno treniramo srčnožilni sistem, mišice nog, trupa in hrbta in sočasno izboljšujemo ravnotežje, stabilnost, gibljivost in koordinacijo. Nedavno objavljena raziskava je pokazala, da ples pri odraslih nad 60 let izboljša ravnotežje, moč in agilnost, kar je primerljivo s strukturiranimi vadbenimi programi. Pomembno je tudi to, da je plesanje praviloma prijetno in se ga zato ljudje poslužujejo raje in dlje kot klasične telesne vadbe.

Padci so eden največjih zdravstvenih izzivov staranja. Standardni plesi so idealni za njihovo preprečevanje, saj zahtevajo natančno usklajevanje gibov, hitre spremembe smeri, nadzor nad držo, prenos teže med partnerjema in ritmično gibanje v prostoru. Skratka, ples izboljša statično in dinamično ravnotežje, kar neposredno zmanjšuje tveganje za padce.

Ples ni le telesna dejavnost – je tudi **kognitivni trening**. Med plesom se aktivirajo področja za spomin (zaporedja korakov), prostorsko orientacijo, pozornost, načrtovanje gibov, usklajevanje z glasbo in partnerjem. Ples je torej tudi trening za možgane. Izkazalo se je, da ples bistveno izboljša kognitivne sposobnosti pri odraslih nad 55 let. Še več, dokazali so, da ples poveča volumen hipokampus, ključnega za spomin – kar je sicer redko dosegljivo brez intenzivne aerobne vadbe.

Glasba, gibanje in druženje so tudi naravni antidepresivi. Ples zmanjšuje stres, izboljšuje razpoloženje, zmanjšuje simptome depresije in tesnobe, krepi občutek samozavesti, spodbuja ob-

čutek smisla in vitalnosti. Pri starejših, ki se udeležujejo plesnih prireditev, je prišlo do pomembnega zmanjšanja depresije. Izredno pomembno je tudi to, da je ples ena redkih dejavnosti, ki združuje gibanje, glasbo in socialno interakcijo, kar ima sinergijski učinek na duševno zdravje.

Osamljenost je eden najmočnejših napovednikov slabega zdravja in počutja v starosti – primerljiv s kajenjem ali debelostjo. Plesne šole in plesni večeri pa ustvarjajo občutek pripadnosti, omogočijo redno druženje v varnem okolju, spoznavanje novih ljudi, skupno učenje in napredovanje ter neredko tudi medgeneracijsko povezovanje. Ples je torej kot **zdravilo proti osamljenosti**, ki nima neželenih stranskih učinkov. Ugotovili so, da skupinski ples močno izboljša subjektivno dobro počutje. Ples je torej bistveno več kot le vadba – je družabni dogodek, ki krepi odnose in zmanjšuje izolacijo.

Standardni plesi so posebej primerni za starejše, ker imajo jasne, strukturirane korake, omogočajo postopno učenje, vključujejo partnerstvo in komunikacijo, so varni in prilagodljivi, se izvajajo v prijetnem, družabnem okolju in so primerni za vse ravni telesne pripravljenosti. Za razliko od bolj akrobatskih plesnih vrst standardni plesi omogočajo dolgotrajno, varno in vzdržno vadbo, ki jo lahko izvajamo tudi v poznih letih.

Ples je kot celostna naložba v zdravje, saj standardni plesi združujejo vse ključne elemente zdravega staranja kot so telesno moč in ravnotežje, kognitivno stimulacijo, čustveno dobro počutje, socialno povezanost, užitek in motivacijo. **Ples ni le hobi – je znanstveno podprta strategija za ohranjanje vitalnosti, neodvisnosti in kakovosti življenja.** ♥

ŽIVI BOLJE!
Teci! Skači! Migaj!

ZA SRCE
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

DOBER TEK
Slovenija
Nacionalni program razvoja in izboljšanja
dejavnosti za zdravje 2019-2025

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE
Programi za zdravje in dobro počutje v letu 2025
Programi za zdravje in dobro počutje v letu 2025
Programi za zdravje in dobro počutje v letu 2025

Inovacije v medicini

CRISPR-Cas: genske škarje, ki spreminjajo prihodnost medicine

David Dijak

V zgodovini medicine obstajajo redki trenutki, ko nova tehnologija ne pomeni zgolj izboljšave obstoječega zdravljenja, temveč popolnoma spremeni način razumevanja bolezni. Odkritje sistema CRISPR-Cas9 sodi med takšne prelomnice.

Gre za eno najpomembnejših biotehnoloških revolucij sodobnega časa – tehnologijo, ki omogoča natančno spreminjanje zapisa DNK, in s tem odpira možnosti za zdravljenje bolezni, ki so bile še pred nekaj leti neozdravljive.

Ko sta Jennifer Doudna in Emmanuelle Charpentier leta 2020 prejeli Nobelovo nagrado za kemijo, znanstvena skupnost ni slavila zgolj nove laboratorijske metode, temveč začetek nove ere medicine.

Kako delujejo genske škarje?

CRISPR (kratica za angleški naziv: clustered regularly interspaced short palindromic repeats, prevod: zbrane, redno prerezane kratke palindromske ponovitve) je naravni obrambni mehanizem bakterij. Bakterije si v svoj genski zapis shranijo "spomin" na viruse, ki so jih v preteklosti napadli. Ko se isti virus ponovno pojavi, encim Cas prepozna njegovo DNK in jo prereže. Znanstveniki so ta mehanizem uspeli prilagoditi za uporabo v medicini.

Poenostavljeno povedano CRISPR-Cas deluje kot izredno natančen biološki skalpel. Sistem vsebuje:

- vodilno RNK, ki poišče točno določen del DNK,
- encim Cas9, ki genski zapis prereže,
- ter celične mehanizme, ki nato DNK popravijo ali spremenijo.

Prav ta izjemna natančnost predstavlja največjo prednost tehnologije. Namesto zdravljenja posledic bolezni lahko prvič neposredno posežemo v njen genetski vzrok.

Medicina prihodnosti postaja realnost

Dolga desetletja je bila genska terapija predvsem teoretičen koncept. CRISPR pa je področje premaknil iz eksperimentalnih laboratorijev v klinično prakso.

Največji preboj je bil dosežen pri zdravljenju srpastocelične anemije in beta talasemije – dednih bolezni krvi, ki bolnikom povzročata kronične bolečine, odpoved organov in bistveno krajšo življenjsko dobo. Leta 2023 je bila v Združenem kraljestvu in ZDA odobrena prva terapija na osnovi CRISPR tehnologije, imenovana Casgevy.

Postopek temelji na odvzemu bolnikovih krvotvornih matičnih celic, popravljanju genetske napake v laboratoriju in ponovni vrnitvi teh celic v telo. Pri številnih bolnikih

so po zdravljenju izginile ponavljajoče se bolečinske krize, ki so prej zaznamovale vsakdanje življenje.

Gre za prvo obdobje v zgodovini medicine, ko lahko pri določenih dednih boleznih govorimo o možnosti funkcionalnega ozdravljenja na ravni samega genoma.

Onkologija, regenerativna medicina in prihodnje možnosti

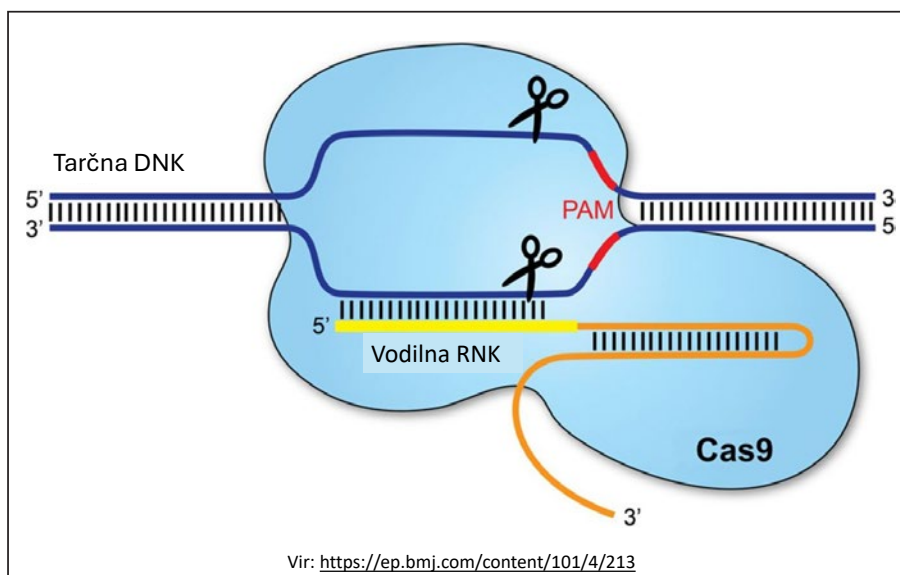
Potencial tehnologije CRISPR daleč presega hematološke bolezni. Raziskave intenzivno potekajo tudi na področju:

- onkologije,
- nevrodegenerativnih bolezni,
- redkih genetskih sindromov,
- regenerativne medicine,
- ter transplantacijske kirurgije.

V onkologiji znanstveniki razvijajo gensko modificirane imunске celice, ki bi lahko učinkoviteje prepoznavale in uničevale rakave celice. Posebej obetavna je kombinacija CRISPR tehnologije z imunoterapijo in CAR-T celičnim zdravljenjem.

Veliko zanimanja vzbuja tudi možnost regeneracije tkiv. S spreminjanjem aktivnosti določenih genov bi lahko v prihodnosti vplivali na obnovo poškodovanega miokarda po infarktu, regeneracijo živčnega tkiva ali celo upočasnjevanje nekaterih degenerativnih procesov staranja.

Pomemben razvoj predstavlja tudi t. i. "base editing" in



“prime editing”, naprednejši obliki genskega urejanja, ki omogočata še bolj precizne spremembe DNK brez klasičnega dvojnega preloma verige.

Vsaka revolucija odpira tudi vprašanja

Čeprav CRISPR predstavlja enega največjih znanstvenih dosežkov sodobnega časa, tehnologija odpira številna etična in varnostna vprašanja.

Ena največjih skrbi so tako imenovani “off-target” učinki – namerne spremembe DNK na drugih mestih genoma. Čeprav je tehnologija izredno natančna, popolna varnost še ni zagotovljena. Nedavne raziskave opozarjajo tudi na možnost večjih kromosomskih sprememb in strukturnih nepravilnosti, ki bi lahko imele dolgoročne posledice.

Posebej občutljivo področje predstavlja urejanje zarodnih celic oziroma človeških embrijev. Takšne spremembe bi se lahko prenašale na prihodnje generacije. Prav zato je primer kitajskega raziskovalca He Jiankui, ki je leta 2018 ustvaril gensko modificirana otroka, povzročil globalni etični pretres in sprožil razpravo o mejah znanosti.

Vprašanje namreč ni več zgolj, ali nekaj zmoremo, temveč ali bi to morali storiti.

Nova definicija medicine

CRISPR-Cas ni zgolj nova laboratorijska metoda. Gre za spremembo paradigme. Medicina se je stoletja ukvarjala predvsem z lajšanjem simptomov in odstranjevanjem posledic bolezni. Gensko urejanje pa prvič omogoča poseg v sam izvor patološkega procesa.

Pred nami je obdobje medicine, v katerem bodo diagnoze vedno bolj povezane z genomiko, terapije pa personalizirane do ravni posamezne mutacije. Kirurgija, interna medicina, onkologija in regenerativna medicina bodo v prihodnjih desetletjih vse tesneje povezane z molekularno biologijo in biotehnologijo.

Kljub izjemnemu potencialu pa ostaja ključno, da razvoj spremljata strokovna odgovornost in etična zrelost. Zgodovina medicine nas uči, da največji tehnološki dosežki niso odvisni zgolj od znanja, temveč predvsem od načina, kako jih družba uporablja.

CRISPR-Cas zato ni le tehnologija prihodnosti. Je ogledalo naše sposobnosti, da znanstveni napredek usmerimo v dobro človeka. ♥



PREHRANA ZA SRCE

Plavanje – prijazno srcu, sklepom in presnovi

Nekaj razmislekov o prehrani rekreativnega plavalca

Ana Karin Kozjek Schwietert

Plavanje je vrhunski šport. Pa s tem nikakor ne mislim, da je namenjen zgolj vrhunskim športnikom — ravno nasprotno! Gre za obliko telesne dejavnosti, ki jo zaradi njenih značilnosti priporočamo praktično vsem; od otrok do starejših, od rekreativcev do kroničnih bolnikov in posameznikov po poškodbah.

Težko bi namreč našli drugo obliko gibanja, ki bi hkrati tako učinkovito obremenila srčno-žilni sistem in mišice celotnega telesa, obenem pa tako malo obremenjevala sklepe in gibalni aparat. V vodi postane človek »lažji«, gibanje mehkejšo, telo pa kljub temu opravlja resno delo.

Marsikdo ob plavanju pomisli predvsem na sproščeno aktivnost na morju ali nekaj dolžin v nagužvanem bazenu (kjer je največji športni izziv izogibanje gospe, ki plava žabico po sredini proge). A plavanje je lahko tudi presnovno zelo zahtevna aktivnost, še

posebej, kadar plavamo dlje časa, intenzivneje ali redno večkrat tedensko. Takrat postaneta pomembna primerna prehranska podpora in hidracija.

Pomen ustrezne prehranske strategije pri plavanju

Kot že rečeno so mehanske obremenitve v vodi občutno manjše, energijske potrebe pa nikakor ne. V vodi toploto izgublamo hitreje, zato mora telo neprestano proizvajati dodatno energijo za vzdrževanje telesne temperature — razen seveda, če se namakamo

v termalnih bazenih (ki morda tudi niso najbolj primerni za pošten plavalni trening). Poleg tega je dihanje med plavanjem omejeno z ritmom zaveslajev in položajem telesa, zato se marsikateri rekreativec utruja hitreje, kot bi pričakoval pri primerljivo dolgem sprehodu ali kolesarjenju.

Tako kot pri drugih športih tudi pri plavanju prehranska strategija vedno sledi presnovnim zahtevam aktivnosti. Pri plavanju so glavni vir energije ogljikovi hidrati in maščobe, pri višji intenzivnosti pa telo vse bolj posega po glukozni, ki je v omejenih količinah skladiščena v mišicah in jetrih v obliki glikogena.

Prav zato mnogi rekreativni plavalci proti koncu vadbe občutijo težke roke, padec koncentracije in utrujenost. Po domače — tank goriva se izprazni.

Ustrezna prehranska strategija je še posebej pomembna pri starejših in kroničnih bolnikih. Če k že nekoliko zmanjšani telesni zmogljivosti ter bremenu bolezni dodamo še nezadosten energijski vnos, lahko športna aktivnost hitro postane pretirano naporna. Vsi se seveda zavedamo koristi ohranjanja oz. doseganja primerne telesne mase za zdravje, vendar pa se močno odsvetuje pristop »veliko plavam, malo jem«. Nizka energijska razpoložljivost namreč onemogoča ustrezno regeneracijo in prilagoditve na vadbo, dolgoročno pa lahko vodi tudi v hormonske, presnovne in mišične motnje, ki jih v športni medicini opisujemo tudi v sklopu sindroma relativnega energijskega pomanjkanja v športu (REDs). To bi bila velika škoda, saj ravno redna telesna dejavnost ob ustreznem prehranski podpori predstavlja pomemben del preventive in zdravljenja številnih kroničnih bolezni — od srčno-žilnih bolezni do sladkorne bolezni in sarkopenije.

Pri plavanju ljudje pogosto podcenjujejo tudi izgubo tekočine. Ker smo v vodi, nimamo občutka potenja, vendar se med plavanjem še vedno potimo, še posebej pri višji intenzivnosti in v toplejših bazenih. Hkrati je občutek žeje manj izrazit, kar privede to tega, da marsikateri rekreativec trening zaključi že rahlo dehidriran, ne da bi se tega sploh zavedal. Posledice dehidracije niso zanemarljive, saj lahko že izguba približno 2 % telesne mase privede do padca zmogljivosti, slabše koordinacije, večje utrujenosti in slabšega počutja. Pri starejših in kroničnih bolnikih pa dehidracija dodatno poveča tveganje za omotice, padce in druge zaplete, še posebej, če jemljejo zdravila, ki vplivajo na ravnovesje tekočin.

Ključna načela prehranske strategije za plavalce

Za večino rekreativnih plavalcev zadostuje povsem običajna, kvalitetna mešana prehrana. Ni potrebe po eksotičnih dietah ali dragih prehranskih dopolnilih. Pravzaprav lahko modne diete, predvsem tiste z zelo malo ogljikovih hidratov, pri vzdržljivostnih športih povzročijo precej težav. Plavanje na »prazen tank« hitro postane utrujajoče, tehnika plavanja se poslabša, človek pa se začne v vodi premikati z eleganco nasledlega sinjega kita. Prav tako se ob nizki razpoložljivosti ogljikovih hidratov med vadbo povečajo negativne posledice že omenjene stresne presnove.

Priporočljivo je, da večji obrok zaužijemo približno dve do tri ure pred plavanjem. Hrana naj bo lahko prebavljiva, s poudarkom na ogljikovih hidratih; recimo riž, ovseni kosmiči, kruh, sadje ali krompir.

Pred vadbo se je smiselno izogibati zelo mastni hrani ali večjim količinam vlaknin, saj takšna hrana pogosto »obleži« v želodcu oz. preobremeni naša prebavila. Ne le iz teorije temveč tudi iz izkušenj ne priporočam plavalnega treninga nekaj ur po zaužitju Cezarjeve solate, torte ali sočnega burgerja. Ne pozabite, da tudi

»vodoravni« položaj med plavanjem ne pripomore k lažji prebavi, sploh če imate že tako ali drugače bolj sproščeno zapiralko na prehodu med požiralnikom in želodcem.

V primeru, da plavamo zgodaj zjutraj, ali je od zadnjega obroka minilo veliko časa, lahko približno pol ure pred vadbo pojemo manjši prigrizek ali napitek. Banana, sadni jogurt, kos kruha z medom ali vsaj slaček napitek, so običajno bistveno boljše izbira kot popolnoma prazen želodec. Seveda sprva preizkusite manjše količine, da ne pride do zgoraj omenjenih težav, nato pa lahko vnose postopno povečujete — temu v stroki pravimo »trening prebavil«.

Pri krajšem plavanju, do približno 45 minut, sproti nado- meščanje energije večinoma ni potrebno, pod pogojem, da smo dobro hidrirani in nismo že na začetku »prazni«. Pri daljših ali intenzivnejših treningih pa lahko športna pijača postane smiselna, saj mišice in živčni sistem za svoje delovanje dejansko potrebujejo hitro dostopno energijo in tekočino. Zato se pri vadbi, daljši od 45-60 minut, priporoča športna pijača — npr. 500 ml napitka po vašem okusu z okoli 30 g ogljikovih hidratov.

Pomembna je tudi prehrana po vadbi. Smiselno je zaužiti tekočino ter kombinacijo ogljikovih hidratov in beljakovin, saj to pospeši regeneracijo. Dober primer so recimo jogurt in sadje, sendvič ali normalen topel obrok doma. V moji plavalni karieri je bil eden ljubših obrokov po treningu čokoladno mleko in sirova štručka, danes pa nekoliko pogosteje posežem po sadnem jogurtu in banani ali pa se posladkam s skutnim zavitkom.

Za konec velja omeniti še pomen slavnih »proteinov«, ki se jim ob močnem marketingu skoraj težko izognemo. Beljakovine so sicer resnično pomembne za ohranjanje mišične mase, predvsem pri starejših in bolnikih, vendar plavalec ne plava »na proteine«. Glavni energijski substrat pri intenzivnejšem plavanju so bili in ostajajo ogljikovi hidrati. Zato je precej bolj pomembno, da je osnovna prehrana urejena in energijsko ustrezna, kot pa da obsesivno posegamo po proteinskih praških in prehranskih dopolnilih. Je pa priporočljivo, da vnose kakovostnih beljakovin iz različnih virov (mesni in rastlinski) razporedimo tekom dneva, s poudarkom na zadostnem vnosu (do okoli 40 g) v urah po vadbi.

Na koncu pa verjetno velja podobno kot pri večini stvari v medicini in športu: manj čudežev, več osnov. Redna vadba — in kot smo rekli je plavanje res vrhunska vrsta vadbe — kakovostna živila, primerna hidracija in nekaj zdrave pameti bodo za vaše srce, mišice in počutje naredili precej več kot večina prehranskih trendov. Tako da, če že plavate, naj citiram Dori iz filma Nemo »samo plavajte naprej«, če pa slučajno še ne — na kaj čakate? ♥

ŽIVI ZDRAVO!
Jej z glavo!

ZA SRCE
Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

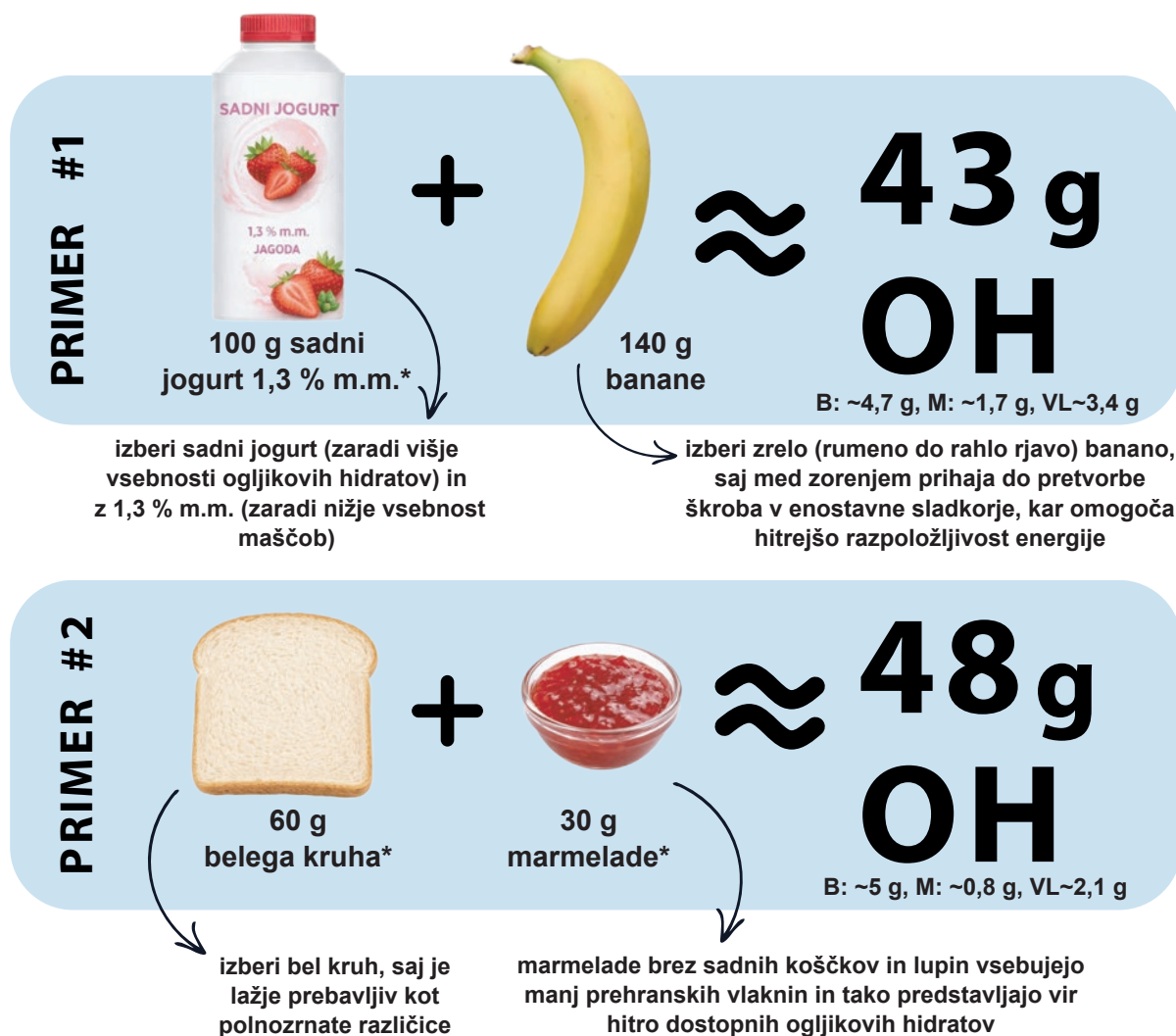
DOBER TEK
Slovenija
Nacionalni program v športu in teletni dejavnosti za otroke 2019-2025

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE
Povodni program izdaja in distribuira v 1000. izdaji za leto 2025. Program je namenjen otrokom in mladim. Program je namenjen otrokom in mladim. Program je namenjen otrokom in mladim.

Optimalna sestava obrokov za plavalce: "Kaj naj pojem pred plavanjem?"

Mia Majerr

Prehrana ima pomembno vlogo pri tem, kako učinkovito in prijetno poteka plavanje ter kako hitro si telo po vadbi opomore. Rekreativni plavalec naj prehrano prilagodi času in intenzivnosti vadbe, saj ta pomembno vpliva na zmogljivost in regeneracijo. Pred plavanjem, približno 30 do 60 minut pred vadbo, je priporočljivo, da pojedete lahko prebavljiv obrok, ki ne bo povzročal gastrointestinalnih težav in bo bogat z ogljikovimi hidrati ter bo hkrati imel nizko vsebnost maščob, beljakovin ter prehranskih vlaknin. Tako boste poskrbeli za vir hitro razpoložljive energije. Med daljšim ali intenzivnejšim treningom (trajanje nad eno uro) je smiselno poskrbeti za hidracijo in dodaten vnos ogljikovih hidratov v obliki izotonične športne pijače, športnih gelov ipd. Po plavanju, v približno eni uri, zaužijte regeneracijski obrok, ki vsebuje kombinacijo ogljikovih hidratov (vsaj 1 g/kg telesne mase) in beljakovin (vsaj 0,3 g/kg telesne mase), saj bo to podprlo obnovo energijskih zalog in mišično regeneracijo. V nadaljevanju sta predstavljena dva primera obroka z 0,5 g OH/kg TM tik pred vadbo (30 min) za plavalca s telesno maso 80 kg.



Legenda:

TM-telesna masa,

OH-ogljikovi hidrati, B-beljakovine, M-maščobe, VL-prehranske vlaknine

*Slike so ustvarjene z umetno inteligenco, ChatGPT. ChatGPT.

Ples kot celostna vadba za odrasle in starejše: vpliv na telesno zmogljivost, kognitivne funkcije in kakovost življenja

Petra Zaletel

Ples predstavlja učinkovito, varno in celostno obliko telesne dejavnosti za odrasle in starejše. Njegovi učinki presegajo zgolj izboljšanje telesne zmogljivosti, saj vključujejo tudi pomembne kognitivne in psihosocialne koristi. Znanstveni dokazi potrjujejo, da ples izboljšuje srčno-žilno vzdržljivost, mišično moč, ravnotežje ter prispeva k ohranjanju kognitivnih funkcij in kakovosti življenja. Zaradi svoje prilagodljivosti, motivacijske vrednosti in socialne dimenzije ima ples velik potencial kot pomemben element programov zdravega staranja ter kot dopolnilo tradicionalnim pristopom telesne vadbe.

Ples kot večdimenzionalna gibalna intervencija

Sodobne demografske spremembe, predvsem staranje prebivalstva, predstavljajo pomemben izziv za javno zdravje, saj so povezane z večjo pojavnostjo kroničnih bolezni, zmanjšanjem telesne zmogljivosti in upadom kognitivnih funkcij. S starostjo se postopoma zmanjšujejo aerobna vzdržljivost, mišična moč, ravnotežje in koordinacija, kar neposredno vpliva na funkcionalno neodvisnost posameznika. Hkrati se povečuje tveganje za kognitivni upad, depresijo in socialno izolacijo.

Zato je iskanje učinkovitih, varnih in dolgoročno vzdržnih oblik telesne dejavnosti ključnega pomena. Ples se uveljavlja kot posebej primerna oblika vadbe, saj predstavlja večdimenzionalno gibalno intervencijo, ki hkrati vključuje **telesno aktivacijo, kognitivno obremenitev, čustveno doživljanje in socialno interakcijo**. Tako ples presega okvir tradicionalne telesne vadbe, saj omogoča celostno obravnavo posameznika in prispeva k ohranjanju zdravja ter kakovosti življenja v odraslosti in starosti.

Ples in telesna zmogljivost

Srčno-žilna funkcija in aerobna vzdržljivost

Srčno-žilne bolezni ostajajo vodilni vzrok obolevnosti in umrljivosti v starejših starostnih skupinah. Redna telesna dejavnost z zmerno do visoko intenzivnostjo dokazano zmanjšuje tveganje za njihov razvoj. Ples kot ritmična in dinamična oblika gibanja predstavlja učinkovito aerobno vadbo, ki vključuje večje mišične skupine in spodbuja srčno-žilne prilagoditve.

Plesni programi pomembno izboljšujejo srčno-dihhalno vzdržljivost, znižujejo krvni tlak ter pozitivno vplivajo na presnovne dejavnike tveganja. Posebnost plesa je njegova intervalna narava, saj izmenjevanje intenzivnejših in manj intenzivnih gibanj omogoča učinkovito obremenitev brez pretiranega navora. Ples omogoča tudi individualno določanje intenzivnosti, kar ga naredi primerne za širši krog ljudi, vključno z osebami z blagimi kroničnimi obolenji.



Mišična moč, gibljivost in druge funkcionalne sposobnosti

Sestavljeni gibalni vzorci so sestavni del plesa in aktivirajo mišično-kostni sistem ter izboljšujejo živčno-mišično koordinacijo. Redna plesna vadba prispeva k povečanju mišične moči, gibljivosti sklepov in splošne funkcionalne sposobnosti; plesni programi pri odraslih in starejših pomembno izboljšujejo funkcionalne kazalnike, kot so hitrost hoje, sposobnost vstajanja in splošna mobilnost. Ti učinki so ključni za ohranjanje samostojnosti pri vsakodnevnih opravilih.

Ravnotežje, stabilnost in preprečevanje padcev

Motnje ravnotežja predstavljajo enega glavnih dejavnikov tveganja za padce in posledične poškodbe pri starejših. Ples kot dejavnost vključuje pogoste prenose teže, spremembe smeri, rotacije in prilagajanje ritmu, kar učinkovito spodbuja razvoj dinamičnega ravnotežja.

Raziskave potrjujejo, da plesne vadbe pomembno izboljšujejo stabilnost in zmanjšujejo tveganje za padce. Različne plesne zvrsti lahko delujejo kot specifična vadba za ravnotežje, saj vključujejo zapletene čutno-gibalne izzive, ki presegajo klasične vadbene pri-



stope. Ples je edinstvena oblika vadbe, ki zahteva stalno prilagajanje težišča, koordinacijo, vestibularno stimulacijo, ritmično sinhronizacijo in socialno interakcijo. Sistematične raziskave potrjujejo, da plesne intervencije (npr. družabni plesi, ljudski plesi, latino plesi) učinkovito izboljšajo dinamično ravnotežje, stabilnost telesne drže in **zmanjšajo tveganje za padce** pri starejših. V primerjavi z drugimi oblikami vadbe ples pogosto povzroči večjo doslednost pri izvajanju, saj je zabaven, motivacijsko privlačen in krepi socialno povezanost.

Ravnotežje ni zgolj gibalna, ampak je kognitivno-gibalna sposobnost. V starosti se ravnotežje poslabša tudi zaradi zmanjšane sposobnosti hkratnega usmerjanja pozornosti na več nalog (t. i. interferenca dvojne naloge oziroma dual-task interference). Zato sodobni pristopi pri vadbi vključujejo vaje z dvojno nalogo (gibanje + miselni izziv), saj dokazano izboljšujejo nadzor telesne drže in preprečujejo padce, za kar ples ponuja idealne priložnosti.

Kognitivne in nevrološke koristi plesa

Ena ključnih prednosti plesa v primerjavi z drugimi oblikami telesne dejavnosti je njegova izrazita kognitivna komponenta. Učenje plesnih zaporedij, orientacija v prostoru, časovna usklajenost z glasbo in interakcija s partnerjem aktivirajo različna možganska področja, vključno z izvršilnimi funkcijami, spominom in pozornostjo.

Ples prispeva k izboljšanju ali ohranjanju kognitivnih funkcij ter lahko upočasni napredovanje kognitivnega upada. Ples spodbuja nevroplastičnost, kar pomeni sposobnost možganov za prilagajanje in reorganizacijo.

Dodatno vlogo ima glasba, ki aktivira čustvena in motivacijska središča možganov ter povečuje učinkovitost učenja in pomnjenja. Kombinacija gibanja in glasbe tako ustvarja edinstveno okolje za celostno stimulacijo možganov.

Psihosocialni učinki in kakovost življenja

Poleg telesnih in kognitivnih koristi ima ples pomemben vpliv tudi na psihosocialno dobrobit. Socialna izolacija in osamljenost sta pomembna dejavnika tveganja za slabše duševno zdravje v

Praktična priporočila za izvajanje plesne vadbe

Pri načrtovanju plesnih programov za odrasle in starejše je treba upoštevati naslednja strokovna priporočila:

- vadba naj poteka **2–3-krat tedensko**,
- intenzivnost naj bo **nizka do zmerna**, z možnostjo prilagoditve posamezniku,
- vključeni naj bodo **ogrevanje, glavni del in ohlajanje**,
- postopno naj se povečuje kompleksnost gibanja,
- vadba naj vključuje **različne plesne stile**,
- poudarek naj bo na **varnosti, ravnotežju in koordinaciji**.

Interdisciplinarni pristop, ki vključuje kineziologe, zdravstvene strokovnjake in pedagoge, dodatno povečuje učinkovitost in varnost programov.

starosti. Ples, zlasti v obliki družabnih plesov, spodbuja socialno interakcijo, občutek pripadnosti in medosebno povezanost, saj plesne aktivnosti izboljšujejo razpoloženje, zmanjšujejo simptome depresije ter povečujejo splošno zadovoljstvo z življenjem. Ples združuje gibanje, čustveno izražanje in socialni stik, kar pomembno prispeva k višji kakovosti življenja in dolgoročni motivaciji za vključevanje v telesno dejavnost.

Družabni plesi povezujejo

Družabni ples je ena najstarejših in najlepših oblik človeškega izražanja, ki združuje gibanje, glasbo in druženje. V svojem bistvu presega meje športa, umetnosti in zabave, saj deluje kot družbeni most med ljudmi ne glede na starost, spol ali kulturno ozadje.

Družabni plesi vključujejo številne plesne zvrsti in plesne: standardne plesne (oba valčka, oba fokstrot in tango), latinsko-ameriške plesne (samba, rumba, ča-ča, džajv in passodoble, ki ga ne plešemo v rekreativni obliki, ampak samo v tekmovalni) in druge družabne plesne v svoji rekreativni (netekmovalni) obliki (blues, tehnošving, polka, rokenrol, salsa ipd.). Vsak izmed njih ima svoj izvor, značilen ritem in način izražanja, vendar vsi temeljijo na **partnerstvu, ritmičnemu gibanju ter medsebojnemu usklajevanju, saj se plešejo v paru**. Prav ta vidik sodelovanja in komunikacije skozi gibanje daje družabnemu plesu posebno moč, saj poleg telesne dejavnosti spodbuja tudi **socialno povezanost** ter **čustveno inteligentnost**.

Za osebe v zrelih in starejših letih, ki s plesom šele začenejo, sta kot družabna plesa najprimernejša blues in tehnošving. Oba plešemo v štiričetrtinskem taktu in oba imata dokaj preproste korake, tako da se jih lahko postopoma, z dodajanjem novih plesnih figur na že obstoječe osnovne, zelo dobro naučimo. Opis obeh plesov in postopek učenja si lahko ogledate na video učnem pripomočku za učenje plesa <https://ples.fakultetazasport.si> pod zavihkom družabni plesi. ♥

Foto: Zoran Kljun,
Plesna šola Bolero

DIRECT MAGNESIUM 400 + D₃

Prah z magnezijem in vitamini

za direktno uživanje brez vode



**NOV OKUS
DIVJA ČEŠNJA**



**BREZ SLADKORJEV, BARVIL
IN UMETNIH AROM.
PRIMERNO ZA VEGANE.**

**ZA ZMANJŠEVANJE UTRUJENOSTI
IN OPTIMALNO DELOVANJE
ŽIVČNEGA SISTEMA¹ IN MIŠIČ.²**

¹Magnezij in vitamin B6 prispevata k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti, sproščanju energije pri presnovi ter normalnemu delovanju živčnega sistema. ²Magnezij in vitamin D prispevata k delovanju mišic.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.

Po mostovih Celja do planinske koč

Janez Tasič

Bil je lep dan po Božiču, ko je sonce sijalo in toplo ogrevalo nabrežje Savinje, skoraj kot poleti. Počasi je drselo za obrobje Miklavškega hriba in izgubljalo svojo moč. Lepše ogreje le še v mladosti, ko je pred tabo pot polna svetlobe in upanja. Danes pa si tu na koncu leta a na poti že v Novo, ko potrebuješ opomnik, da ne pozabiš, da si dogovorjen za vodenje. Nisi sam.

Že gredo naprej, a počakam na zadnjega, ki hodi nekako obojavljivo. Ne pozna se dobro. Je iz skupine prostovoljcev, ki se občasno pridružijo?

Kje si dobil te tople »zokne« ga vprašam, da olajšam pot. Bodo vzdržale do koč? Kam greste? Danes od Splavarja do planinske koč na Brnici. Kar dobro uro bo ali še več.

Azra mi jih je spletla odgovori, moja žena. Doma smo imeli ovce, predli volno ona pa je gospodarila na mali kmetiji med tem, ko sem delal v Sloveniji. Domov sem prihajal skoraj vsak mesec. Pozimi je pletla iz domače volne takšne nogavice kot jih vidiš visoke, zavihane preko hlač. Drugačne so kot tiste iz sintetičke. Pozimi so tople, poleti pa ščitijo pred umazanijo, infekcijami in nože hladijo. Veliko sem jih prinesel in prodal v Celju. Besed mu ne zmanjka.

Hajro se je rodil nekje v bližini Tuzle, delo je iskal marsikje a ga je znanec pripeljal v Slovenijo in tako je našel delo v Ingradu takrat veliki gradbeni firmi v Celju, ki je potrebovala veliko dobrih in močnih delavcev. V desetletjih so se na žilah nabrali sledovi dela, nezdrave prehrane, stresov, potovanja v Bosno kjer je na obisku pri sinu pred leti doživel srčni infarkt. Po posegu in zdravljenju v Tuzli se je upokojil in ustalil v Celju kjer si je s prijatelji in z žulji počasi gradil hišo in končno ustvaril dom. Sedaj živita z Azro na robu mesta. Otroka sta ostala v Bosni. Starejši sin se je poročil z zdravnico iz Sarajeva, oba sta odšla v Nemčijo in delata v Münchnu, mlajši pa je ostal na starem domu. Dom v Bosni obiščeta le za kratek čas poleti. Za resno pomoč na kmetiji ni več sposoben. Zaradi pogostih motenj ritma ima pogoste preglede in kontrole pri kardiologu, vključen pa je tudi v program rehabilitacije v Koronarnem klubu.

In tako sva skupaj z drugimi pešačili, z mislimi vsak na svojem koncu sveta. Nekomu moraš nasloniti svoje težave na rame. Gotovo mu je bilo lažje, ko sem mu povedal, da ni samo njegov sin daleč od doma, da imava enako usodo, ker je tudi moja hčerka daleč in to še dlje kot so njegovi, in da jo obiščem le na vsakih par let. Obrnem se in pogledam nazaj je še kdo za nami. Splavar je sam kar na istem mestu in čaka na pomlad. Na 8 marec?

Splavar

Kip je postavljen na prostoru kjer je že pred stoletji postavljena brv preko reke. Spominja na splavarje, ki so stoletja splavarili les po Savinji in Savi od Luč vse do Zemuna. Brv pa je povezovala in še povezuje mesto z mestnim parkom, kjer je tudi uradni začetek Celjske srčne poti. V moji mladosti je bila to železna konstrukcija, ki je bila že takrat kar precej majava. Po poplavi 1953 leta, ko je odneslo tisočletni Kapucinski most, je tudi ta zamenjana z novo



Spirala v park, slika iz zraka (Vir: info občina Celje)

betonsko zasnovo. A je Savinja naredila svoje. Spodjedla je nosilne temelje na opornih stebrih sredi reke tako, da je pred leti zgrajena nov, le z enim lokom. Ta se elegantno preči preko reke in obvozne ceste do spiralnega spusta v osrčje parkovne zasaditve.

Hoja je prijetna, vse do naslednjega mostu, ki povezuje Otok z predmestnim naseljem, imenovanim Lisce. Otok je zahodni del mesta in je bil pred regulacijo Savinje ujet med potoki Sušnico, Koprivnico in Savinjo in zaradi teh naraslih potokov in reke pogosto le otok, dostopen s čolnom. Ne vem pa, če so Lisce dobile ime po lisicah, ki so obiskovale in praznile domače kurnike.

Naslednja brv pa ni preko Savinje, temveč je na sotočju Savinje in Koprivnice. Na enem od teh arealov na levi strani Savinje je zgrajeno letno mestno kopališče, ki je poleti polno mladine, a tudi starejših Celjanov, ki jim kopanje na morju ni prioriteta.

Tam na drugi strani je pa Plava Laguna, ki smo jo gradili mi Ingradovci! Ponosno pristavi nekoč postaven delavec v Ingradu, sedaj propadlemu gradbenemu podjetju. Hajro še doda: škoda, da so ga privatizirali in uničili. Če bi ostal za direktorja gospod Marjan



*Slika športnega centra na Špici
(Foto: J. Tasič)*



*Novi most pri Lunovi domačiji
(Foto: J. Tasič)*



*Po poti ob Savinji
(Foto: J. Tasič)*

Prelec se to nebi zgodilo! Tako sem se spomnil na človeka, ki je bil tudi podpornik našega društva, in ko je postal direktor Cinkarne ni dovolil, da bi ta prešla v privatne roke ali se prodala tujcem. Politikom se je znal upreti z argumenti že v času socialistične politike in ekonomije kot tudi v demokratični Sloveniji.

Pravih moških je vse manj. Mi smo še vedeli, kdo je moški, kdo pa ženska. Pri nas je še vedno tako (Hajro je musliman), rojevajo se nam otroci, še vedno kot fantki in punčke, umirajo pa nam matere in očetje, ženske in moški. Tako pripoveduje moj sopotnik na prehodu preko brvi, ki vodi naprej v svet drugega športa.

Zahodno od Koprivnice je bila nekoč lesena baraka, v kateri so mladi Celjani shranjevali čolne in se z njimi vozili po Savinji. Mladi športniki so kmalu dosegali športne uspehe in entuziasti so po požaru čolnarne pred dobrimi 20 leti pričeli z izgradnjo modernega veslaškega centra. Nekdanji tudi moj sotrp in s plavalnih tekmovanj Dušan Konda je s sodelavci uspel ustvariti valilnico mladih veslačev, ki so prinašali številne medalje z državnih, Evropskih in svetovnih prvenstev. Vse zaradi treninga na brzicah Savinje.

Do tega centra in restavracije Na špici se vsak dan sprehodi veliko meščanov. Radi se pripeljejo turisti tudi od drugod in občudujejo veslače na treningih in tekmovanjih. Center je zgrajen koz tribuna, ki se nadaljuje in spušča v naravni breg reke, kar omogoča sledenje treningom na vodi a tudi užitkom v postrežbi dobrot iz restavracije na vrhu tribune, ki slovi tudi po mehiški in italijanski kuhinji.

Za kajakaškim centrom se gradi novi kompleks, ki bo omogočil športnikom bivanje v času treningov, tekmovanj kakor tudi izobraževanje in tehnično podporo. V klubu so zbrali že na tisoče podpisov, ki podpirajo željo, da bi tukaj na Savinji zgradili novo kajakaško progo, ki bi bila primerna tudi za svetovna prvenstva. Če imamo svetovne, svropske in državne prvake, si zaslužimo še to. S tem bi se izboljšala poplavna varnost, a vemo, da so pogledi tistih, ki so daleč, pogosto drugačni kot domačinov.

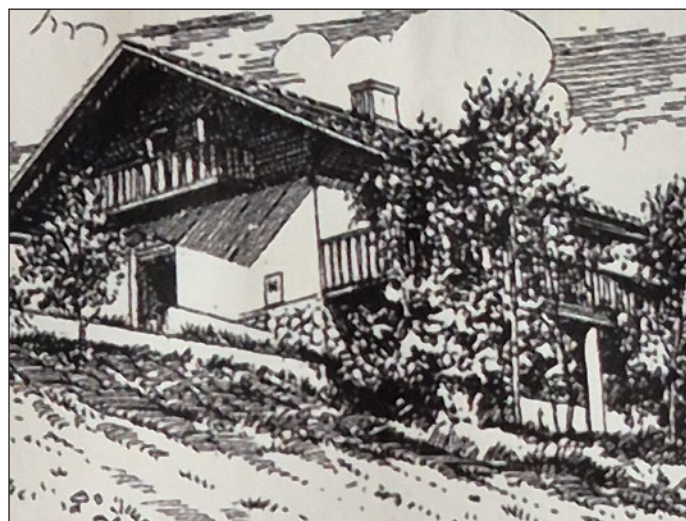
Skoraj nasproti, na desni strani Savinje, je stara Lunova domačija, ki ima odlično lokacijo in možnosti za turizem na kmetiji. Nekoliko je zaspala, mogoče se bo kaj spremenilo, saj je lani, dobrih 200 metrov višje od kajakaškega centra, postavljena nova brv preko Savinje. Res je postavljena! Najprej so na bregovih zgradili podporne zidove, sočasno pa so na desnem bregu sestavljali konstrukcijo,

ki je tehtala preko 100 ton. Po letu dni pa so jo dvignili z orjaškim dvigalom in postavili na podpornika. Sedaj je že lepo prehodna peš in prevozna s kolesom. Nekaterim je všeč, drugi pa kritizirajo. A vemo, čez stoletje bo verjetno zamenjana z drugačno. Sprehajalna pot se nadaljuje po desnem bregu Savinje do zloglasnega Petrička, po levem pa sprehajalna in kolesarska pot vodita vse do Žalca in naprej v Savinjsko.

Pa nadaljujmo proti Brnici.

Brnica je pred nami kot cilj, za nami pa prva brv, a tudi druga in tretja. Je še kakšna? Na desni strani poti je velik nasad, pravzaprav Arboretum, ki je ostal po propadu velikega grajskega kompleksa v Medlogu. Cvetlični in zelenjavni del je prevzel Arboretum Volčji potok d.o.o., nasade okrasnih rastlin, grmovnic in drevja, pa sedaj ureja občina v parkovno ureditev, ki bo čudovita dopolnitev obrobja mesta. Ta del zaključuje velik nasip, ki tudi med drugimi ukrepi pomembno ščiti mesto pred poplavami, za kar se moramo zahvaliti nekdanjemu priljubljenemu županu g. Bojanu Šrotu. Meni je pomembno, da se začeto delo nadaljuje, ne pa prekinja, kot se to rado dogaja med politikami.

Novi spomini, novi dogodki na poti. Za nasipom je velika



Koča na Brnici grafika (Foto: J. Tasič)



Planinski dom Brnica (Foto: J. Tasič)

betonska hala, s cevmi velikih premerov, ostalih na »pogorišču« nekdanje Ingradove betonarne. Nad otokom, ki je bil sredi reke, so iz Savinje grabili in vlačili gramoz, ga mleli in iz tega mletega proda izdelovali odlične cementnine. Plošče, votlaki, robniki, cevi, veliki stebri in nosilne konzole so vsakodnevno potovali na velikih in težkih kamionih po Jugoslaviji in Sloveniji. Kdaj točno so prepovedali okoljevarstveniki koristiti prod iz reke ne vem točno, a so v zadnjih desetletjih, vsaj po mojem, poplave zaradi dviga dna struge intenzivnejše. *Tudi tu sem delal, reče Hajro. Lepo je bilo ob reki, čeprav je bilo večkrat vroče, saj sonce segreje kamen, da te opeče prah pa maši pljuča. Včasih ni bilo takšne zaščite delavcev, kot je danes, še doda, ko praktično vse težje delo opravijo stroji, inšpektorji so pa stalno na obhodu.*

Gledam po poti in po reki. Večina naših sprehajalcev nama je izginila izpred oči. Očitno zaostajava. Tudi spomini upočasnijo korak. Spomini so zato, da se obudi preteklost in vidi sedanost. Ta hitre pohodnike zagledava, ko nama mahajo visoko, sredi reke. Zaradi varovalnega barvanja konstrukcije se le-ta izgubi med golimi vejami obrežnih dreves in sopotniki kar nekako lebdi v zraku. Viseči most, pravzaprav zadnja brv preko reke v Celjski občini, je res slabo viden. Nas pa rdeče pobarvana tabla pred vstopom na most opozori, da je pred nami še kar nekaj korakov do Brnice.

Dovolj je bilo teh mostov in brvi. Vsi krajšajo in lajšajo poti, a meščani najbolj pogrešamo star kapucinski most, ki je nekoč povezoval levi in desni breg mesta, podobno kot v Budimpešti to rešuje Elizabetin most (Eržebetin), v Ljubljani pa Tromostovje. Pa so odšli v zgodovino Hunjadi in Celjski. Ostali so pa nekateri mostovi, ki povezujejo. Naj povezujejo leve in desne bregove, saj je na obeh je lepo, čeprav je različno.

V začetku 60 let prejšnjega stoletja sva s prijateljem Borisom med počitnicami večkrat veslala po Savinji v njegovem starem lahkem sadolinu. Nosila sva ga do jezu, ki je bil tu kjer je sedaj

ta viseči most. Tudi jez je povezoval oba bregova. Pogosto sva se spuščala preko jezu, vendar sva ga neko poletje ob nizki vodi na jezu prelomila in zabava se je končala. Tako je šel v zgodovino še en artefakt, ki je ostal po Borisovem očetu, ki je izginil v partizanih, pustil pa nam je veliko knjig, iz katerih se je učil medicine. Nekaj teh knjig je že vplivalo name. Jaz sem se odločil za medicino, Boris pa za farmacijo. Prijateljska delitev! Pozneje sva skupaj napisala in izdala knjigo o fitoterapiji.

Takoj za mostom je domačija, skoraj vse leto v prijetni senci, le v zimi ji trdo prede, saj sonce le redko prodre do nje, kajti senco meče hrib Brnica. No pa gremo v hrib, ni hudo, pot je shojena. V koči je toplo, prijazno in dobra kuhinja. Ni potrebe po hrani iz nahrbtnika, lahko popiješ le čaj ali pa le poklepetaš in pregledaš vpisno knjigo. Kdo je že bil danes tu? Kdaj, podpis in kam!

Prijetno je med prijatelji, a počitka je dovolj. Enolončnica je bile odlične. Kisla repa s fižolom in prekajenim kosom, ki je nekoč obvladoval glavo domačega prašiča. Za nove goste ni ostalo veliko. Saj se je skupina odločila, da temeljito izprazni lonec, iz katerega je ob prihodu tako dišalo, da bi brez polizanega krožnika ne mogel naprej. Ljerka je ob tem povedala anekdoto z druge planine. *Prišli smo v kočico z znanim Argentincem. Vsi so bili lačni in naročili joto. On bi pa raje dunajca in pomfri. Pa je rekla gospodarica: imamo samo to, vsi jedo! Zmrnil se je pa sem mu rekla: poizkusi. Nadaljuje Ljerka. Prime žlico, zajame malo in poskusi. Mm odlično, kaj ste naročila? Odgovorim, enolončnico. On pa pokliče in naroči: Dvo lončnico prosim!* ♥

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 LJUBLJANA

Čas občnih zborov

Ljubljanska podružnica Društva za zdravje srca in ožilja je 2. marca na posestvu Ruska dača v Zg. Gameljnah izpeljala redni občni zbor. Člani smo v skladu z zakonodajo in statutarnimi obveznostmi opravili vsa potrebna dejanja ter obravnavali in potrdili tudi program dela za letošnje leto.

Občni zbor je bil hkrati tudi prijetna priložnost za druženje in pogovor o nadaljnjem delovanju največje podružnice slovenskega društva za zdravje srca in ožilja. Udeležencem smo ob tej priložnosti omogočili ne le osnovne meritve krvnega tlaka in sladkorja, temveč tudi vodene ogledе vile Ruska dača, da so lahko поблиže spoznali to znamenito primestno vilo, obnovljeno po zgledu nekdanjih meščanskih lastnikov z začetka 20. stoletja.

Dogodek je tako združil formalni del delovanja društva, skupno načrtovanje prihodnjih aktivnosti ter prijetno kulturno in družabno doživetje. ♥



Predavanje

Darinka Pavlič Kamien

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO

Na pustni torek na sončno stran Gorjancev

Prav na pustni torek smo se, v tihem upanju, da bo to dan tudi za kašen slasten krof, podali v Belo krajino, deželo na sončni strani Gorjancev, v deželo belih brez in stelnikov, belih platnenih narodnih noš, v deželo, od koder prvinsko odzvanja tamburica in se pleše kolo, v deželo Vigredi in zelenega Jurija, v deželo toplih in odprtih ljudi, v deželo posebnega narečja, na nastanek katerega so močno vplivali turški vpadi in je mešanica slovenskega, hrvaškega in srbskega jezika, kot na primer debeláča – kuruza, pášinec – pašnik, trtje – vinograd.

Ob izstopu z vlaka v Metliki nas je v svežem jutru toplo sprejel domačin gospod Jože Jenič, vsestransko aktiven Metličan, predvsem pa požrtvovalen planinec PD Metlika. Kar hitro smo zakorakali na približno 10 km dolgo pot po okolici Metlike, ki jo je prav za našo skupino zamislil Jože in smo se mu popolnoma prepustili. Kot smo že dejali, je Bela krajina dežela toplih in odprtih ljudi in znova smo doživeli potrditev, saj smo se kaj kmalu čisto nenadejano znašli na

pragu njegove domače hiše v Rosalnicah, kjer nas je pri odprtih vratih pričakala njegova žena in nas pospremila v »sobo za goste«, kakopak k pustno obarvano obloženi mizi. Seveda smo se kar takoj počutili povsem domače in se pogostili z dobrotami, ki nam jih je hiša ponudila. Za nameček je pa gospa še »čuvaj« ključev ene pomembnejših tukajšnjih turističnih znamenitosti, treh gotških cerkva, romarskega kompleksa Tri fare in seveda nas je pospremila v vse tri in nam nanizala nekaj zanimivih podrobnosti. Od tu smo krenili po obronkih Metlike preko Čuril ter malo višje Veselice, se spustili do metliškega gradu in preko centra mesta obrnili v smer železniške postaje. Ob Jožetovih razlagah posameznih znamenitosti in značilnosti smo si vtisnili v lep spomin še en delček naše domovine. Prijetno utrujeni in z razširjenim obzorjem smo sedli na vlak in se zadovoljni vračali proti domu. ♥

Sonja Gobec



V eni iz skupine cerkva Tri fare smo preizkusili njeno značilno akustičnost (Foto: Marija Novak)



V objemu belih brez, medtem ko za to področje značilna stelja še čaka na vznik (Foto: Marija Novak)

Tudi letos na Pohodu po Jurčičevi poti od Višnje Gore do Muljave

V sako prvo soboto v marcu Občina Ivančna Gorica pripravi tradicionalni pohod po Jurčičevi poti, letos že 32. Vlak je res udobno, za upokoјence in starejše od 65 let, brezplačno prevozno sredstvo in smo ga tudi letos uporabili za prevoz do starta na pohodniško prireditve, kakor tudi za povratek.

Pot, dolga 12 km, sprejme na tisoče pohodnikov in za vsakega je je dovolj. Z zanimanjem smo startali novim doživetjem naproti. In ni jih bilo malo. Domačini so se tudi letos potrudili in na stojnicah ob poti ponudili pristne domače dobrote, kakopak smo jih tudi mi poskusili, kavo smo si pa zaradi gneče pri velikih loncih z opojnim napitkom »prihranili« za prihodnje leto. Tudi spomini na



Utrinek zadovoljstva udeležencev na poti po pisateljevih stopinjah (Foto: Marija Novak)



Ponosni na druženje s pisateljem pred njegovo skrbno ohranjeno domačo hišo na Muljavi ob spominjanju na njegove literarne junake (Foto: Marija Novak)

pisatelja Josipa Jurčiča so oživeli, saj se je bilo ob poti možno srečati z izpisanimi Jurčičevimi mislimi. Srce nam je zaigralo, tistim, ki ljubimo lepo besedo. Jurčič je s svojim delom in življenjem slavil slovensko besedo, domovino ter ljubezen do slovenskega naroda in preprostih ljudi. Kar nekaj na pisatelja vezanih jubilejev letos obeležujemo, med drugim 160 let izida prvega slovenskega romana Deseti brat, 150 let od izida prve slovenske tragedije Tugomer, 200 let pisateljeve rojstne hiše na Muljavi, ki jo Občina zelo lepo ohranja in z ogledom posamezniku omogoča vpogled v pisateljevo in sploh tedanje skromno življenje na vasi. Pot smo zaključili s prisluhom kulturnemu programu, ki so ga domačini pripravili na območju letnega gledališča na prostem na Muljavi. Tu bo v mesecu juniju tudi prizorišče uprizoritve Tugomerja v izvedbi gledališčnikov KD Josip Jurčič Muljava. Srečati se s predstavo v takšnem ambientu je nevsakdanje in nepozabno doživetje. ♥

Sonja Gobec

Povzpeli smo se do dolenskih Nebes

V marcu, tretjega torka, kot imamo predvidene termine za naša pohodniška raziskovanja, vreme ni bilo ravno naklonjeno doživetju prijaznega pohodniškega dne, pa vseeno se nas je zbralo nekaj entuziastov, ki smo želeli doživeti Nebesa nad Šentrupertom. Ta so na višini 602 metra nadmorske višine najvišja točka v Občini Šentrupert.

Z železniške postaje smo se po šentrupertski kalvariji (križev pot) mimo veličastne, daleč naokoli vidne šentrupertske cerkve, ki je ena najlepših gotških cerkev v Sloveniji, skozi gozd spustili pod gradom Škrljevo, ki žal v privatni lasti sameva in ga že močno načenja zob časa. O, da bi mu le bilo propadanje prizaneseno. Mimo turistične kmetije Možina smo v zmernem vzponu nadaljevali v

smeri Nebes. Značilnost vršnega pobočja so božanski razgledi krog in krog po vsej mirnski dolini, do Vrhtrebnjega, pa tudi do vrhov južne Slovenije, torej do Trdinovega vrha na Gorjancih, do Gač in celo do Snežnika, kar smo tudi doživeli. Od odprtosti in prostranosti smo se morali kar hitro posloviti, saj so se nad nas pripeljali črni oblaki in nas, k sreči, ne prav močno, zasuli z babjim pšenom (soliko), ki je poskakovalo okoli nas in nas pospešeno pospremlilo v dolino. Še se vrnemo na popolno doživetje te mehkojne pokrajine in seveda Dežele kozolcev, mimo katere smo to pot kar odbrzeli. ♥

Sonja Gobec

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Jelenk, sveta gora starovercev 18. 2. 2026

Tretja sredo v mesecu je namenjena pohodu ali sprehodu z Društvom za srce in ožilje. Tokrat smo se člani društva v velikem številu, bilo nas je 45, podali na pohodno pot, ki nas je popeljala na hrib Jelenk nad vasico Morsko. Po krajšem postanku in bogatem okrepčilu gostiteljev pohoda, smo v odličnem vzdušju in prijetnem klepetu premagovali lepo gozdno pot do vrha Jelenka. Kristalno jasno vreme, brez enega oblčka in sončni žarki, ki so se razpršili po obzorju, so nam odprli prečudovit pogled okrog, na banjško planoto, Sveto goro, ki je bila skoraj na dlani in tja daleč do morja, do Tržiča (Monfalcona) in Sesljana, na drugi strani pa akumulacijsko Jezero. Prečudovit pogled na lesketajoče zasnežene hribe, ki je segel od Matajurja, Kanina, Svinjaka, Krnskega pogorja in mogočnega Triglava, je kar jemal dih. Oh, kako je lep, ta košček naše domovine. Po postanku za malico, veselo klepetanje in seveda fotografiranje za shraniti doživete, nepozabne utrinke v album spominov, smo se odpravili nazaj proti dolini. Ob poti smo občudovali razcvetene zvončke, trobentice, žefrane, telohe, ki so se veselo dvigali iz zemlje. Ob prihodu na cilj nas je ponovno pričakala pogostitev. Žal sem se morala posloviti zaradi osebnih obveznosti, skupina pa je obiskala še muzej Hemingway v vasi Morsko.



Na vrhu Jelenka

Hvala vsem za krasno preživet dan, za organizacijo, za še eno čudovito zgodbo v mojem albumu doživetij. ♥

Rožica Perat

Foto: Julij Dakskobler

OMRON

M6 Comfort AFib

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



Št. 1 po mnenju
KARDIOLOGOV

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

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

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

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

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

www.diafit.si

Od Štanjela do Branika

V sredo, 25. februarja smo se zbrali na železniški postaji v Novi Gorici in se najprej z vlakom odpeljali do Štanjela. S soncem obsijan nas je pričakal ta kraški biser z belim zvonikom in strnjnimi kraškimi hišami, pogled nanj vedno osupne. Štanjel predstavlja izjemno bogato kulturno dediščino, njegova okolica pa skriva vse pomembne vrednote Krasa.

Po obvezni kavici smo se odpravili na pot proti Braniku. Najprej smo zavili na škratovo pot – del urejene pravilčno doživlajske poti do kamnite zvočne klopce, od tam pa naprej do odmaknjene kraške vasi Lukovec. Pot nas je nato vodila po kraških pobočjih, ki jih je grelo prvo pomladansko sonce in po dobrih dveh urah smo se ustavili

na jasi visoko nad Vipavsko dolino, kjer se nam je odprl čudovit razgled na Nanos in Goro nad Ajdovščino vse do južnih obronkov Trnovskega gozda.

Po gozdu smo nato nadaljevali pot navzdol v dolino mimo zaselka Grižnik, kjer smo morali malo improvizirati »off road« zaradi ograjenega zemljišča, nato pa smo se spustili do glavne ceste ter mimo gradu Rihemberk prispeli v Branik. Še kratek vzpon do železniške postaje v Braniku in nato na vlak, ki je na postajo začuda pripeljal do minute točno.

Preživeli smo lep sončen dan, ki je že pošteno dišal po prihajajoči pomladi.



Irena Pavliha



Skupina ob postanku in razgledih (Foto: Julij Dakskobler)

Kozlov rob in Tolminska korita

Čeprav smo iz doline, ko smo prispeli v Tolmin občudovali zasnežene vrhove (Tolminskega Migovca, Škrbine, Rušnega vrha...), ki z ene strani obdajajo to kotlino, je bila temperatura ozračja ravno pravšnja, da se pri vzponu na Kozlov rob nismo preveč prepotili. Kar 74 pohodnic in pohodnikov smo z različnim tempom srečno prehodili lepo urejeno pot skozi gozd na sam vrh. Tu se nam je odprl prelep pogled na sam Tolmin, reko Sočo z vasicami ob njej in nekoliko višje nad njo. Neoviran pogled smo imeli tudi na hribovje, ki obdaja Tolminsko kotlino. Po okrepčilu in spočiti smo pot nadaljevali v Tolminska korita. Za sam vstop v korita se niso vsi odločili. Morda je nekatere od te poti odvrgla informacija o 200-tih stopnicah. Ali jih je res toliko ne vem, ker jih nisem štela. Je pa pot lepo urejena in razgibana ob sami Tolminki, z njenimi malimi brzicami in tolmini zelenomodre barve. Vso pot nas je spremljalo živahno ptičje petje in pomladno cvetje. Ko si že na tej poti, ne smeš izpustiti oglada medvedove glave nad potokom Zadlaščica, ki se pridruži Tolminki. In najvišji vzpon na tej poti do Dantejeve jame, ki nas je pripeljal le do vhoda vanjo. Pred njo je postavljen spomenik Dugi babi z zanimivim zapisom o njej, ki je tam prebivala. Skupina, ki se ni podala v korita, je naredila sprehod po cesti na Hudičev most, s katerega je prelep pogled na Tolminko v globeli.

Da smo »pokurili« veliko kalorij je znano, zato se nismo obremenjevali, ko smo jih nadomestili z domačo friko s polento in zeleno solato postreženo s prijaznostjo in ljubeznijo v okrepčevalnici Tolminska korita.

Hvala Slavici in Boženi za ta čudovit sončen dan poln radosti in smeha.



Rada Skočir



V Tolminskih koritih (Foto: Artur Clemente)

Riva del Garda



V sirarni 4Madone (Foto: Dejan Cizl)



Na vhodu v mestce Sirmione (Foto: Julij Dakskobler)

Čarobna vzhodna obala Gardskega jezera in zanimiva italijanska zgodovinska mesta, so bila cilj našega štiridnevnega marčevskega izleta po Italiji, ki smo ga zaradi velikega interesa izvedli kar dvakrat.

Začeli smo z ogledom muzeja Luxardo, kjer izdelujejo znan maraskino. To pijačo so točili tudi na Titaniku. Tovarna ima pestro zgodovino, ustanovljena pa je bila v Zadru.

Pot smo nadaljevali do Padove. Staro mestno jedro Padove se ponša z vrsto izjemnih kulturno-zgodovinskih spomenikov iz različnih dob. V mestu stoji mogočna stavba univerze in Cerkev Sv. Antona Padovanskega.

Po nočnem počitku in zajtrku smo si ogledali simpatično mesto Riva del Garda, ki leži v objemu gora z pridihom mediteranske klime in Avstro-Ogrske arhitekture. Nadaljevali smo s panoramsko vožnjo ob obali gardskega jezera, V vasici Valeggio sul Mincio so

nam pripravili okusno kosilo – domače torteline z mesnim ali špinačnim nadevom in slastno panakoto z robidnicami. Dobro okrepčani smo nadaljevali vožnjo proti Sirmioneju, biseru Gardskega jezera.

Tretji dan smo si ogledali sirarno 4Madonne, kjer izdelujejo znameniti Parmigiano Reggiano, nato pa nadaljevali z ogledom zgodovinsko bogatih mest Mantove in Verone.

Vse dni smo bivali v mestecu Riva del Garda v Grand hotel Riva v samem mestnem jedru, v neposredni bližini jezera. V hotelu nas je vsak večer čakala okusna italijanska večerja.

Četrti dan, zaključek in zadnji pogledi na prečudovito jezero in hribe. Domov smo odpotovali prijetno utrujeni a veseli in zadovoljni.

Slavica Babič

Sprehod po Vrtojbenkem polju

Na področje med Vrtojbo, Mirnom in tesno ob meji z Italijo smo se organizirano podali prvič. Mimo vrtnarije Kodrič, med njivami, nekaterimi še polnih zimskega radiča, druge v rasti žita in tudi takimi z že posajenim krompirjem, smo



Pred stražarskim stolpom



Stražarski stolp - najmanjša muzejska zbirka v Sloveniji

se sprehodili do vojaškega stražarskega stolpa. Glede na objave, da je ta najmanjša muzejska zbirka v Sloveniji v prenovi, si nismo niti predstavljali, da nam bo uspelo videti tudi to. Pa nas je doletela ta sreča in smo si ogledali zbirko ter se povzpeli na vrh stolpa. Pogled seže daleč, vse naokrog. Z daljnogledom so opazni tudi prostemu očesu nevidni detajli. Res so imeli graničarji dober pregled nad široko okolico.

Vse do leta 1991 so mejo strogo varovali graničarji in na ta polja so smeli le lastniki s posebnimi dovolilnicami. Na tem prostoru so se prepletala življenja in usode vojakov, domačinov in pribežnikov. Razstava nas vabi k razmisleku o tem, kako lahko politične

odločitve močno posežejo v življenja ljudi.

Pred stolpom so urejali detajle pred otvoritvijo, ki bo čez teden dni. Med drugim so utrjevali kamnite krogle, ki naj bi bile simbol municije in v spomin ubitim s tega stolpa v času našega življenja v Jugoslaviji.

Zavili smo med polji še malo proti Mirnu in se tik ob meji z Italijo vrnili na izhodišče. Veter se je krepil in prijalo je zaviti v zavetje. ♥

Slavica Babič

Foto: Slavica Babič

Tunel Bombi v Gorici, 28. 1. 2026



V tunelu - galeriji Bombi pod Goriškim gradom

Tokrat je bil naš sprehod malo preko meje. Iz Trga Evrope smo se podali v Italijo na sprehod skozi največjo evropsko digitalno galerijo. Ogledali smo si instalacijo Data Tunnel, nenehno razvijajoči se vizualni organizem priznanega digitalnega umetnika Refika Anadola.

1000 m² velika ukrivljena led stena – skoraj 100 metrov dolg svetlobni trak digitalne instalacije se spreminja v motivih iz našega okolja. Je pravo senzorično potovanje, v katerem se zgodovina kraja



V dežju čez Goriški grad

prepleta z najsodobnejšo tehnologijo. Data Tunnel razkriva skrite procese narave in starodavni prehod spreminja v bogato doživetje.

S sprehodom smo kljub dežju nadaljevali preko Goriškega gradu in mimo rojstne hiše letalcev Rusjan krožno nazaj do Trga Evrope.

Tudi v domačih krajih odkrivamo koticke, ki jih marsikdo še ne pozna. ♥

Slavica Babič

Foto: Slavica Babič

Škofjeloški pasijon: Ko ulice postanejo živa molitev

Letošnje pomlad smo se člani Društva za zdravje srca in ožilja iz Nove Gorice odpravili na prav posebno pot. Obisk Škofje Loke v času pasijona ni navaden izlet, temveč globoko duhovno doživetje, ki nas prisili k razmisleku o večnih vprašanjih človekovega bivanja.

Škofja Loka je eno najstarejših in najbolj ohranjenih srednjeveških mest v Sloveniji. Mesto se prvič omenja leta 973. Znamenitosti mesta so vredne ogleda.

Avtor Pasijona je pater Romuald, ki se je rodil leta 1676 kot Lovrenc Marušič v Štandrežu pri Gorici. Bil je kapucinski pater in pridigar v Loki. Leta 1721 je napisal besedilo pasijona v slovenskem



Prvi utrinek uprizoritve Škofjeloškega pasijona



Drugi utrinek uprizoritve Škofjeloškega pasijona

jeziku, kar velja za najstarejše v celoti ohranjeno dramsko besedilo.

Po dolgih letih so pasijon v sodobni obliki, tak kot ga gledamo danes, uprizorili leta 1999. Zaradi logističnih in organizacijskih zahtevnosti se uprizarja vsakih nekaj let (običajno 6)

Pasijon v živo je mogočna procesija, ki se odvija na štirih prizoriščih mesta Škofja Loka. Nastopajočih je 1206, vseh generacij, v avtentičnih kostumih, in tudi 36 konjenikov. Vseh prizorov je 20 in se odigrajo na vsakem prizorišču.

Glavne podobe pasijona: začne se z izgonom Adama in Eve iz Raja, kar simbolizira vstop greha v svet. Sledi Kristusovo življenje in trpljenje, s poudarki na zadnji večerji, Oljski gori, sodbi in obsodbi, bičanju, poti na Kalvarijo, kronanje in smrt na križu.

Smrt s koso, ta brezčasna podoba iz pasijona nas opominjana našo minljivost, in da pred smrtjo ni nihče varen – ne bogat ne reven.

Ko se je procesija zaključila in so bakle počasi ugasnile, je v nas ostal močan odtis. Škofjeloški pasijon nas je očaral v vseh svojih odtenkih. To ni bila le predstava, temveč globoko osebno doživetje, ki ga bomo še dolgo nosili s seboj.

Pasijon me je očaral: mistično, temačno, brezčasno, veličastno. ♥

Slavica Babič

Foto: Zdenka Šfiligoj



microlife®

A partner for people. For life.

BP_{B3} AFIB

merilnik krvnega tlaka

Lastnosti :



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



zaznavanje neenakomernega srčnega utripa

Clinically Validated

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

12+
let



Distributer za Slovenijo: Salvus Med, Jaksičeva ulica 2, 1000 Ljubljana
www.microlife.si | info@salvusmed@salvushealth.com



40 YEARS
Since 1981



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



Zakojca, 15. 4. 2026

Navkljub, za sredo ne preveč obetavnemu vremenski napovedi, nas je Slavica z nasmehom ter odločnostjo popeljala na pohod v Zakojco na Bevkovo domačijo.

Kar 57 se nas je zbralo, ki smo se z dobro voljo odpravili z vlakom do Hudejužne, kjer nas je pričakala rahla meglica. Korajžno smo se podali na pot in po dobri uri hoje prispeli v Zakojco.

Toplo nas je sprejela ga. Majda, ki nam je z veliko pripovedovalske žilice razkazala domačijo, v kateri je v mladosti, v številni družini, odraščal pisatelj France Bevk. Prav posebno doživetje je

bilo tudi to, da smo se znašli v vlogi statistikov pri snemanju promocijskega filma.

Po ogledu domačije smo pot nadaljevali do kmetije Pri Flandru, ter se okrepčali z joto, ocvirkovo potico ter kozarčkom rujnega.

Dobre volje, čeprav rahlo utrujeni in polni prijetnih vtisov, smo se vrnili v dolino. Očitno je naša dobra volja pregnala tudi oblake, saj na koncu vsakega pohoda z Društvom za srce, tako ali drugače posije sonce. ♥

Milena Podgornik



V dežju čez Goriški grad (Foto: Julij Dakskobler)



Pred Bevkovo domačijo (Foto: Julij Dakskobler)

DRUŠTVO ZA SRCE ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Carmina Burana, Slovensko narodno gledališče v Mariboru

Drugačen balet, kot smo ga vajeni

Slovensko narodno gledališče v Mariboru je 3. aprila letos Društvu za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje omogočilo užitek ob ogledu baleta Carmina Burana nemškega skladatelja Carla Orffa (1895-1982), v koreografiji Edwarda Cluga.

Carmina Burana danes velja za eno najznamenitejših glasbenosenskih del – scenskih kantat, ki jo je skladatelj dokončal med vzponom nacizma leta 1936, četudi so nacisti Orffovo glasbo označili kot izrojeno. V tem delu je Orff – podobno kot Richard Wagner s svojo idejo celovitega umetniškega dela uresničeval koncept theatrum mundi – gledališča sveta, v katerem se glasba, gib in govor prepletajo do stopnje neločljivosti. Glasba se zato v Carmini Burani v svoji polnosti lahko razkrije le v dramskem kontekstu na odru, čemur zgolj koncertne izvedbe le stežka zadostijo.

Prav ritem predstavlja tudi ključno izhodišče za koreografski pristop Edwarda Cluga, ki se v svoji značilni avtorski poetiki pogloblja v srednjeveške misterije življenja in različne perspektive bivanja – presenetljivo liberalne in v marsičem primerljive s sodobnim hedonizmom.

Ker sem spremno besedilo prebral še pred ogledom, sem lažje občutil in razumel dramatičen glasbeni izraz. Kultura je neodtujljiv del našega življenja, še posebej v današnjem osiromašenem času in prostoru, prežetem z nestrpnostjo, če ne že z mržnjo in



Prizor iz baletne predstave Carmina Burana
(Foto: Marta Tiberiu)

sovraštvom. Dolgoletno uspešno sodelovanje z našim gledališčem je že stalnica, zato smo neizmerno hvaležni vodstvu in celotnemu ansamblu Slovenskega narodnega gledališča Maribor. ♥

Mirko Bombek in pisni viri SNG Maribor

NAPOVEDNIK DOGODKOV

TRGOVINA MEDEX

Miklošičeva cesta 30, 1000 Ljubljana

Tel.: (01) 431 61 16

- 20 % popust na vse redne cene izdelkov za člane Društva za srce v letu 2026.

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

Mesec gibanja za zdravo srce in dobro počutje (1. 6. - 1. 7. 2026)

Poletje je tik pred vrati – izkoristimo ga za več gibanja v naravi in boljše počutje pri tem. V Posvetovalnici Za srce vas vabimo, da se nam pridružite in izveste, kako z redno telesno dejavnostjo učinkovito poskrbeti za svoje zdravje.

Kdaj? Od 1. 6. do 1. 7. 2026

Kje? Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Posvetovalnica za srce, Dalmatinova 10, Ljubljana.

Spoznali boste, kako:

- ♥ ohranjati ustrezno hidracijo,
- ♥ razbremeniti sklepe in mišice,
- ♥ zmanjšati utrujenost med in po gibanju.

Obiskovalcem bomo nudili tudi brezplačne meritve venske pletizmografije.

Gibanje je eden ključnih korakov k zdravemu srcu, dobremu počutju in kakovostnemu življenju. Naj bo varno, prijetno in brez skrbi.

Pridružite se nam in naredite korak k boljšemu zdravju!

Na posvet in meritve se je potrebno **predhodno naročiti** na e-naslov posvetovalnicazasrce@siol.net ali na telefonsko številko 01 234 75 52 ali 01 234 75 55 v času uradnih ur.

Svetovanje je omogočilo podjetje Medex.

Julij – mesec težkih in utrujenih nog

Poletna vročina pogosto prinese občutek težkih, oteklih in utrujenih nog. Dolgotrajno sedenje, stanje in visoke temperature dodatno obremenijo vene ter vplivajo na počutje in zdravje nog.

Od 1. 7. do 31. 7. 2026 vas vabimo v Posvetovalnico za srce, Dalmatinova ulica 10, Ljubljana, na posvet o zdravih nogah in venah, kjer boste izvedeli več o preprečevanju težav z venami, skrbi za dobro prekrvitev ter o možnostih za lajšanje vsakodnevnih težav.

Na posvet se je potrebno predhodno naročiti na e-naslov posvetovalnicazasrce@siol.net ali na telefonsko številko 01 234 75 52 ali 01 234 75 55 v času uradnih ur

Poskrbite za lahkoten korak tudi v poletnih mesecih!

Svetovanje je omogočilo podjetje Salvus MED

Predavanja

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

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

POSVETOVALNICA ZA SRCE

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

E: posvetovalnicazasrce@siol.net

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

Delovni čas:

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

♥ sredo od 11.00 do 15.00

OBVEZNO NAROČANJE zaradi varovanja zdravlja:

♥ osebno v času uradnih ur,

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

♥ preko telefona 01/234 75 55;

♥ ob ponedeljkih in petkih med 8.30 in 9.00

♥ ob sredah med 14.00 in 14.45

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

Hvala za vaše razumevanje in prisrčno dobrodošli.

VABILO NA SOBOTNE PREVENTIVNE MERITVE IN POSVET

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

Na pregled pridete brez predhodnega naročanja.

Cenik storitev (v EUR)

Vrsta preiskave	Cena – člani	Cena – nečlani
Zdravstveno-vzgojno svetovanje	brezplačno	brezplačno
Krvni tlak, srčni utrip	brezplačno	brezplačno
Saturacija (nasičenost krvi s kisikom)	brezplačno	brezplačno
ITM, obseg pasu, telesna teža	brezplačno	brezplačno
EKG posnetek	2,00 EUR	4,00 EUR
Sladkor	2,50 EUR	3,00 EUR
Holesterol	3,50 EUR	4,00 EUR
Trigliceridi	3,50 EUR	4,00 EUR
Hemoglobin	2,50 EUR	3,00 EUR
Sladkor in holesterol ali sladkor in trigliceridi	5,00 EUR	6,00 EUR
Holesterol in trigliceridi	6,50 EUR	7,50 EUR
Holesterol, trigliceridi in sladkor	8,50 EUR	9,50 EUR
pro BNP (srčno popuščanje)	20,00 EUR	23,00 EUR
D-Dimer (krvni strdki)	13,00 EUR	15,00 EUR
Celoten maščobni profil v krvi + glukoza (holesterol, HDL, LDL, trigliceridi, koronarna ogroženost)	16,00 EUR	18,00 EUR
Gleženjski indeks (pregled prehodnosti arterij na nogah)	6,00 EUR	9,50 EUR
Venska pletizmografija (pregled pretoka ven na nogah in moč venskih zaklopk)	6,00 EUR	9,50 EUR
Pulzni val (pregled togosti ožilja po telesu; starost žil)	6,00 EUR	9,50 EUR
24 urni krvni tlak in izvid	10,00 EUR	15,00 EUR
Enotedenska izposoja EKG in izvid	10,00 EUR	15,00 EUR
Tečaj temeljnih postopkov oživljanja in uporaba AED	15,00 EUR	20,00 EUR

Cenik velja od 1. 1. 2024

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

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

Vodena vadba »Aktivni senior«

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

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

Če bo zanimanje večje, bomo organizirali svojo skupino vadbe.

Nova priložnost za rekreacijo članic in članov našega društva!

Hodeči nogomet

Vsak torek od 9.30 do 10.30

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.

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 87 21 21, 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 10.00 in 12.00** na Glavnem trgu 10 v Celju razen med počitnicami in prazniki. Stalno so nasveti za člane možni tudi s klicem na tel. št. 040 872 121.

Predavanja

♥ do 4 krat na leto, organizirana so v sodelovanju s koronarnim klubom iz Celja v dvorani KK v Celju na Gledališki ulici 7.

Šola nordijske hoje

Vodeni pohodi z učno delavnico nordijske hoje

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

Redna hoja se priporoča vsem, zlasti po označeni srčni poti, ki se pravzaprav začne skoraj na nabrežju Savinje in se vije po mestnem gozdu do Miklavškega hriba ali do hiške na Drevesih na Anskem vrhu. Hoja je najbolj naravna in enostavna oblika obnašanja ter rekreacije, ki ohranja in krepi zdravje ter je dosegljiva skoraj vsem ob vsakem času. Redna hoja znižuje pojavnost in težo akutnih ter kroničnih bolezni, ohranja možgane, nas naredi srečnejše z manj depresije, izboljša spomin, zmanjšuje stroške zdravljenja, dviguje pa kakovost življenja. Bolnikom se priporoča hoja v jutranjih urah, ko še ni vročine, izogibamo se mrazu in megli ter smogu, priporoča se pa tudi v mirnih popoldanskih ali zgodnjih večernih urah s spremstvom ali vsaj v paru.

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

Zaželeno je, 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 vključno s medijskim obremenitvam, ter polnovredno in varovalno prehrano, pa čeprav bo iz Južne Amerike. Previdno na poteh, saj nas vedno kaj preseneti. Novi letni časi, novi izzivi!

Do novega javljanja pa srečno, veselo in zdravo v novo delovno leto!

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. Vsi, ki vam veliko pomeni gibanje v neokrnjeni naravi in se za-vedate veličine redne hoje in njenih vplivov na zdravje in splošno dobro počutje, pristrčno vabljeni! Tudi druženje, izmenjava misli in izkušenj nas bogati in radosti. Vsak udeleženec hodi na lastno odgovornost.

Rekreacija plavanja v Šmarjeških ali Dolenjskih Toplicah

Z 31. 3. 2026 smo zaključili 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

V sklopu aktivnosti Z vlakom in peš odkrivamo zanimivosti Dolenjske, Bele krajine in osrednje Slovenije (za prevoz uporabimo kartico za brezplačni prevoz z vlakom/avtobusom - velja za upokojece oz. starejše od 65 let) napovedujemo:

V torek, 16. junija 2026, planiramo odhod proti Beli krajini, in sicer z vlakom iz smeri Novo mesto do Uršnih sel, od tu pa pohod v smeri Laze, Radoha, Rožni dol, obisk turistične kmetije Mlinarič ter s tamkajšnje železniške postaje povratek proti Novemu mestu. Podrobna informacija bo teden dni pred predvidenim terminom na spletni strani Društva na www.zasrce.si, poglavje DOGODKI, podnaslov Srčne poti, pohodi ali pa za informacije kontaktirajte e-naslov Podružnico za Dolenjsko in Belo krajino drustvozasrce.nm@gmail.com. V primeru dežja pohoda ne bomo organizirali.

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**. Upokojece še vedno lahko za pot v Ljubljano uporabimo brezplačne prevoze z avtobusom ali vlakom.

Spletna stran Društva

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

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

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

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Kontakt: Inge Sajovic 030 673 541

PODRUŽNICA ZA KRAS

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

♥ vsako 3. nedeljo v mesecu ob 8:30: Podružnica za Kras organizira redne pohode vsako 3. nedeljo v mesecu. Smer in potek pohoda je

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

PODRUŽNICA ZA POSAVJE

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

Objavljamo napoved pomembnejših dogodkov in pohodov v letu 2026.

Pomembnejši dogodki:

25. 9. 2026 obeležitev Svetovnega dneva srca.

Pohodi v letu 2026:

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.



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.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Kontakti: Pobreška c. 8, Maribor – tel. kontakti v času uradnih ur, vsak ponedeljek od 9. do 12. ure in vsako sredo od 9. do 14. ure:

Tajništvo: e-pošta - tajnistvo@zasrce-mb.si, tel. 02 228 22 63,

♥ 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

Meseca junija, pred »počitnicami«, obiščite še naše dejavnosti, ki vam pomagajo ohraniti zdravje – meritve krvnih vrednosti, gleženjskega indeksa, pregled z EKG monitorjem in posvete v posvetovalnici, tudi na nekaterih merilnih mestih ali na sedežu društva. Vidimo se spet septembra.

V naši pravkar izdani reviji Mariborski srčni utrip lahko poleg poročil o našem delu in strokovnih člankov preberete širše o ponudbi naših storitev.

Odkrivanje dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni

Na stalnih merilnih mestih BREZPLAČNO merimo krvni tlak in saturacijo/zasičenost kisika v krvi, prav tako brezplačno v juniju preverjamo srčni utrip z EKG monitorjem. Krvne vrednosti sladkorja, holesterola in trigliceridov ter gleženjski indeks po veljavnem ceniku. Na merilnih mestih je posvet z zdravnikom specialistom brezplačen.

Naše meritve izvajajo usposobljene medicinske ekipe – svetuje zdravnik specialist.

♥ **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.

♥ **vsako prvo sredo v mesecu**, v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, med 7:30. in 9:30. uro, z EKG monitorjem in svetovanjem.

♥ **vsak drugi ponedeljek v mesecu**, v prostorih društva, Pobreška c. 8, med 8. in 10. uro meritve krvnih vrednosti, za EKG in gleženjski indeks (GI) 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.

♥ **napovedujemo meritev oz. določanje hemoglobina (Hb) v krvi od jeseni dalje!**

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

♥ **snemanje z enokanalnim EKG monitorjem**, ki odkrije atrijsko fibrilacijo in okvirno opredeli druge aritmije, če so med snemanjem prisotne ter jih shrani v elektronski spomin. V primeru nepravilnosti posnetke dodatno pregleda zdravnik specialist in kratko obrazložitev preiskovani prejme po pošti s časovnim zamikom; preiskava ni namenjena urgentnim primerom. Snemanje se izvaja na stalnih merilnih mestih (glej zgoraj) in na sedežu društva - drugi ponedeljek v mesecu. V sklopu posvetovalnice bo možna ob težavah z aritmijo v danih primerih tudi izposoja Ekg monitorja na dom do enega tedna (brez dodatnega stroška).

♥ **Gleženjski indeks:** Nenormalen izvid diagnosticira zožene ali toge žile na nogah, istočasno pa opozori na možnost zoženih žil v srcu in možganih. Tako se test uporablja kot diagnostična in/ali preventivno - presejalna preiskava za srčno-žilne bolezni. Merimo na sedežu društva vsak drugi ponedeljek v mesecu. Informacije, potrditev datumov in prijave sprejemamo na sedežu društva, po telefonu 02 228 22 63 v času uradnih ur in po e – pošti tajnistvo@zasrce-mb.si. Prispevek za člane je 7 EUR in nečlane 10 EUR. Izvid lahko uporabite pri vaši nadaljnji zdravstveni obravnavi.

PREDAVANJA

v živo v predavalnici Medicinske fakultete, na Taborški ul. 8., praviloma vsak drugi torek v mesecu – spomladi in jeseni.

Posvetovalnica za srce in izposoja EKG monitorja

Potrebna je predhodna prijava po telefonu v času uradnih ur društva na št. 02 228 22 63 ali po društveni elektronski pošti - tajnistvo@zasrce-mb.si.

Posvetovalnica deluje osebno na sedežu društva vsako drugo sredo v mesecu od 14. do 16. ure. Kratki nasveti na iste dneve od 17. do 18. ure tudi po telefonu na 041 395 973. Prispevek 10 EUR za člane in 15 EUR za nečlane. Če opozorite na socialno in zdravstveno stisko, opravi zdravnik specialist posvet brez plačila. Prav tako je kratek posvet na stalnih merilnih mestih brezplačen.

Uvajamo izposajo Ekg monitorja na dom za evidentiranje motenj srčnega ritma, ki se dogajajo le občasno, tudi ponoči, in ob posvetu niso prisotne. O potrebi odloči zdravnik specialist v posvetovalnici.

Druge aktivnosti Pohod po Srčni poti

12. septembra 2026, Miklavž na Dravskem polju

Vabila in objave

Vse dogodke Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje **praviloma** najavimo v dnevniku VEČER in po Radiu Maribor. Podrobnosti na sedežu društva: po telefonu na št. 02 228 22 63 v času uradnih ur, vsak ponedeljek od 9. do 12. ure in vsako sredo od 9. do 14. ure ali na elektronski naslov: tajnistvo@zasrce-mb.si. Za sprotno obveščanje o predavanjih in drugih pomembnih dogodkih ter spremljanje različnih vsebin, naše člane prosimo, da nam zaupajo svoje elektronske naslove in po novem tudi telefonske številke za sms sporočila oz. obvestila, zagotavljamo brez komercialnih vsebin. Spoštovali bomo vašo zasebnost in kodeks o varovanju podatkov. Oglejte si tudi našo staro spletno stran www.zasrce-mb.si. Prenovljena stran je že pripravljena, naj bi bila na istem naslovu, čakamo še odobritev našega ponudnika internetnih storitev.

**OSTANITE ZDRAVI
BODITE DOBRO!**

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

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

tudi podarite – primerno in koristno darilo.

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

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

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

Pristopna izjava Maribor

Podpisani-a želim postati član-ica

DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE



Ime in priimek:

Datum in leto rojstva: Poklic:

Naslov bivanja:

Zaposlen:

E-pošta: Telefon/GSM:

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

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

Podpis: Datum:

Spoštovane članice in člani!

Skupaj smo močnejši, skupaj lahko premagamo še več ovir!

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



Pristopna izjava



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

Hkrati se želim vključiti (označi):

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

☐ **v Klub srčnega popuščanja**

☐ **v Klub družinske hiperholesterolemije**

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

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

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

V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ulica/cesta/naselje:

Kraj in poštna številka:

Telefon:

E-pošta:

V Dne Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO Z VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

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

						SESTAVIL MARJAN ŠKIVORC	SAMICA TIGRA	OTROŠKA ZAPOSLITEV	SLOV. GLASBENIK AVSENİK	SAMICA KANARČKA						
						SREDSTVO JAVNEGA OBVEŠČA- NJA										
						ŠIVANKA			5							
						LEKARNIŠ- KA ENOTA PLENARNA SEJA										
										8						
ZA SRCE	MASTEN SLOJ NA POVRŠINI MLEKA	STROKOV- NJAK ZA VIROLOGIJO	STARA DRŽAVA OB REKI TIGRIS	STRUP IZ SEMENA RICINUSA	IGRALKA MACGRAW IVO JAN			GORA NAD KOBARI- DOM				DEL TELE- SA MED VRATOM IN TREBUHOM	ZNAK ZA TON	STROKOV- NJAKINJA ZA IRANSKI JEZIK	VNETJE SLUZNICE	
OSEBA, KI SVARI		15						DEL OKEN- SKE POLICE IZUMITELJ (ERNÖ)					11			
DUHOVNIK, KI VODI MISIJO									RIMSKA BOGINJA NASPROT- JE RESNICE					3		
ANGLEŠKI KITARIST CLAPTON	10				JOŽE UMEK			UROŠ LIPUŠČEK FR. IZDEL. KLAVIRJEV		RADIO- AKTIVNI ELEMENT (At)						
ČLAN ANGLEŠKE STRANKE					MENJAJČICA ZELENKA- STO MODRA BARVA				12	RIMSKA BOGINJA LOVA AMERIČAN						
RUSKO- TURŠKA IGRALKA BOZ						KLISTIR	PREBIVAL. RIŽANE IGRALKA COLLINS					ZELENI DEL REPE (NAR.)	IGOR RIBIČ KRAJ PRI VODICAH			
PTICA, KI NE LETA				TV DETEKTIV TELLY SAVALAS					ZNAK ZA ODSTEV. TENISAČ. JAUŠOVEC							AVSTRALSKI PLAVALEC THORPE
NEKDANJI TURŠKI OBLASTNIK				PRODOR NIKO ROBAVS		1		SL. PESNIK (IVAN) POTUJOČE LJUDSTVO								
										MORALNA NAČELA DOBA, VEČNOST			4			
								NA ZID NANEŠENA MALTA				VLADAR KANATA RIBJE JAJČECE				
						ANDREJ JERMAN	S ŠIVANKO NAREJEN SPOJ	NOVOZEL. STAROSEL. PISATELJ (JANKO)	14				POLT	KANTAVTOR SMOLAR	GOSPODA- RICA MORJA V NORD. MITOLOGIJI	
						GORATA POKRAJINA V JUŽNI SRBIJI	9			PIJAČA GR. BOGOV ANICA ČERNEJ						13
						HOMERJEVA PESNITEV				DAN V TEDNU			16			
						NOVEC MAJHNE VREDNOSTI	7				POGORJE V ZAHODNIH JULIJCIH	2				

Geslo prejšnje križanke je bilo: »SOVA NE RODI SOKOLA«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Neli ŠTUVAR, Pobjega, Alojz PODOBNIK, Ljubljana, Jordan GREGORIČ, Šempeter pri Gorici, Mira ŽUNIČ, Maribor, Andreje MLAKAR, Jesenice. 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 10. avgusta 2026 na naslov: Društvo za srce, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana. Rešitve lahko pošljete tudi na mail društvo.zasrce@siol.net. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

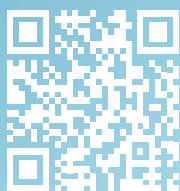
1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

7	8	9	10
---	---	---	----

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

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, SK26OB00019, februar 2026

Vsebina je namenjena samo ozaveščenju o bolezni. 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.



Znanost, ki se dotakne življenja

Pri Novartisu verjamemo, da ima znanost največjo vrednost takrat, ko je osredotočena na ljudi. Z inovativnimi terapijami in sodelovanjem z bolniki krepimo upanje in pomagamo ustvarjati boljšo kakovost življenja.