

ZA SRCE



Letnik XVIII • št. 2, april 2009 cena: 1,67 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

Bolnik po srčnem infarktu - Kako ga prepoznati in pravilno ukrepati

**Telemedicina in telekardiologija –
novi orodji v medicini?
Prepoznavanje motenj srčnega ritma**

Kako pomagati bolniku z depresijo?

Lek za zdravje

Lekova zbirka za bolnike



Kaj naj bi vedeli o depresiji?



član skupine Sandoz

Lek za zdravje

V knjižici **Kaj naj bi vedeli o depresiji** boste našli odgovore na številna vprašanja o depresiji, vendar to ne more nadomestiti pogovora ter obravnave pri zdravniku ali drugem terapevtu, lahko pa vam pomaga bolje razumeti bolezen in spoznati možne oblike učinkovitega zdravljenja, ki bodo depresivnemu bolniku povrnilo radost do vsakdanjega življenja.

- Najpomembneje, kar lahko naredite za depresivnega bolnika je, da mu pomagate do postavitve pravilne diagnoze in uvedbe zdravljenja, zato obvezno **odpeljite bolnika na pregled**.
- Depresivnega bolnika spodbujajte, naj vztraja pri predpisanem zdravljenju, dokler simptomi ne izginejo, tudi če to traja več tednov. Pomagajte mu **poskrbeti za redno jemanje predpisanih zdravil in redne kontrolne preglede**.
- Enako pomembna je čustvena podpora, ki jo pokažite z razumevanjem, sočutjem, strpnostjo in vzpodbujanjem. Depresivno osebo poskušajte pripraviti do **pogovora** in ji pozorno prisluhnite. Izraženih čustev ne ocenjujte, temveč ji pomagajte, da vidi realno stanje in ji vliva upanje.
- **Ne preslišite nobenega namiga o samomoru**. O teh namigih obvestite tudi zdravnika.
- **Ne obtožujte depresivne osebe**, da simulira, da je lena in je ne obravnavajte kot nekoga, ki se smili sam sebi ali potrebuje nekoga drugega, da jo postavi na realna tla.
- Bolnega prijatelja ali svojca vzpodbujajte pri izpolnitvi zadanih ciljev, njegovih aktivnostih in mu nudite oporo pri ponovnem vključevanju v družbo in družabne aktivnosti.

V zbirki Lek za zdravje so med drugim izšle še naslednje knjižice:



srčno-žilne bolezni



zvišan krvni tlak



merjenje krvnega tlaka



zvišana vrednost maščob



dietna navodila



zgaga



bolečine v trebuhu



zvečana prostata



alergije



nespečnost

Lek za zdravje
Lekova zbirka za bolnike

Izobraževalne knjižice, ki smo jih pripravili v sodelovanju z vrhunskimi slovenskimi strokovnjaki, lahko dobite pri svojem zdravniku in v lekarni, vsebine pa so vam dostopne tudi na Lekovi spletni strani www.lek.si/zdravje/

Informacije imajo izključno splošno izobraževalne in informativne namene in niso nadomestilo za posvet z zdravnikom ali farmacevtom. Pomembno je, da glede svojega zdravstvenega stanja oziroma bolezni upoštevate navodila svojega zdravnika oziroma drugih zdravstvenih delavcev.

Delajmo z roko v roki, delajmo skupaj!

Franc Zalar



V tem uvodniku bi rad še enkrat poudaril tisto, kar poudarjamo povsod in prav na vsakem koraku. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je zavezano predvsem preventivni dejavnosti. Z znanjem s področja prehrane, medicine, življenjskega sloga nasploh, kulturo ter gibanjem in rekreacijo si prizadevamo, da bi naše članice in člani ter vsi ljudje, ki ljubijo življenje, živeli bolj zdravo in človeka vredno življenje. Še več, naš osnovni moto in cilj je, da ima vsak otrok,

rojen v tem tisočletju, pravico živeti do 65 leta svoje starosti brez večjih težav s svojim srcem in žiljem. Nedvomno je to zelo ambiciozen cilj. Zmožni smo ga doseči. Seveda pa samo naša dobra volja ni dovolj. Povezani smo na eni strani v evropsko in svetovno mrežo za srce, sodelujemo s sorodnimi organizacijami tako v domovini kot v tujini, predvsem pa smo tesno povezani v Slovenski forum za preventivo bolezni srca in žilja. To je, če hočete, družčina slovenskih vladnih in nevladnih organizacij, strokovnih in laičnih združenj, društev in sploh vseh, ki se kakorkoli ukvarjajo s preventivo bolezni srca in ožilja. Praksa številnih držav je že zdavnaj pokazala, da ena sama organizacija, pa naj bo še tako dobra, ne more biti uspešna. Zdravje srca in ožilja je preveč celovito vprašanje. Na drugi strani v povprečju v razvitem svetu kar polovica ljudi umre zaradi bolezni srca in ožilja. Če skušamo oceniti neposredne stroške, ki jih povzroča zdravljenje teh bolezni, da o izgubljenem dohodku ali kar preprosto o izgubljenem bogastvu, ki je posledica bolezni srca in ožilja, niti ne govorimo, pridemo do astronomskih vsot. Vsot, ki presegajo meje dojemljivega. Kaj vse bi bilo drugače in koliko boljše bi živeli, če bi uspeli pomembneje zmanjšati neverjetno moč bolezni srca in ožilja.

Želimo in moramo delati z roko v roki s strokovnjaki najrazličnejših vej človeške dejavnosti. Od tistih, ki se ukvarjajo s prehrano, športom, kulturo do zdravnikov. Vsi so naši zavezniki in sodelavci. Včasih se morda res osebno ne poznamo, vemo pa zelo dobro drug za drugega. Ne nazadnje živimo in delujemo v istem prostoru in času ter z istimi cilji. Brez njih preprosto ne znamo in ne moremo, še več, dobro se zavedamo, da brez njih nimamo veliko možnosti uspeti.

Mnogi nam doma in tujini priznajo, da smo pomemben člen v verigi, ki ima svetle cilje: z vsemi sredstvi, močmi in seveda znanjem zmanjšati bolezni srca in ožilja. Še več, veseli smo, ko slišimo, da je slovenski model organizirane družbene akcije za preventivo bolezni srca in ožilja lahko mnogim za vzor. S tem pa seveda ne moremo biti in nismo zadovoljni. Hočemo več, kar pomeni, da hočemo dosegati boljše rezultate.

Številne raziskave doma in po svetu kažejo, da je življenjski slog najmanj tako pomemben kot zdravljenje. O tem pišemo in govorimo skozi celo leto z željo, da se naše članice in člani ter vsi drugi, ki nas spremljajo, s spremembo slabih navad uvrščajo med tiste, ki zavestno spreminjajo svoj življenjski slog in tako prispevajo k skupnemu cilju.

Zaupanja glavnega urednika, da napišem tokratni uvodnik, se mi zdi, ne bi v celoti izkoristil, če ne bi ob koncu zapisal še nekaj misli. Skrbijo me pavšalne kritike, udrihanje kar po dolgem in počez po tako rekoč celotni zdravniški stroki pri nas. Včasih se zdi, da prihaja celo do skoraj popolne diskreditacije zdravništva v Sloveniji, ki smo ji priča v zadnjem času.

Seveda v Društvu za zdravje srca in ožilja nočemo braniti ali zagovarjati negativnih pojavov, zdravniških zmot in napak, pa še kaj bi lahko našli negativnega. Prepričani smo, da bodo stroka na eni strani in pristojni na drugi strani znali razločiti slabo od dobrega in seveda slabo izločiti.

Zato bi rad ob zaključku uvodnika preprosto zapisal: zdravniki so naši in za nas nepogrešljivi prijatelji, včasih pa tudi rešitelji. Veliko med nami nas je to že preizkusilo na lastni koži, kot se temu reče. ♥

Hujšajmo

brez
strogih diet.

Naravno!

Donat Mg pospešuje telesno presnovo, spodbuja razgradnjo in izločanje maščob pospešuje izločanje balasta in tekočine. Pri hujšanju se maščobe in beljakovine razgrajujejo v kisline, telo izgublja življenjsko pomembne minerale. Donat Mg nevtralizira nastale kisline in nadomešča izgubljene minerale.

Donat Mg je naravno odvajalo in v prvih dneh diete zelo koristen, saj pomaga pri izgubi telesne teže. Priporočamo, da popite količine prilagodite svojemu telesu.



PRIPOROČAMO:

NA TEŠČE
od 30° do 37° C

hitro 3-5 dcl

3 x DNEVNO,
PRED JEDJO
pod 20° C

počasi 1 dcl

PIJEMO GA 3 MESECE,
PREKINITEV 1 MESEC



Za zdravje!

www.donatmg.net

UVODNIK

- 3 Franc Zalar Delajmo z roko v roki, delajmo skupaj

AKTUALNO

- 6 Barbara Kruhar Lorgar Bolnik po srčnem infarktu
8 Janez Tasič Telemedicina in telekardiologija – novi orodji v medicini?
10 Elizabeta Bobnar Najžer Glas pacientov v UKC

ZNAJANJE ZA SRCE

- 12 Marjan Fortuna Prepoznavanje motenj srčnega ritma

SRČIKA

- 14 Bernarda Pinter Zdrava šola

NOVICE O ZDRAVJU

- 16 Aleš Blinc Dobre novice Slabe novice

S SRCEM V KUHINJI

- 17 Maruša Pavčič Oljčno olje



PREDSTAVLJAMO

- 20 Boris Cibic Odkritelj penicilina Sir Alexander Fleming

SRCE IN ŠPORT

- 21 Branko Škof Moji prvi tekaški koraki. Kako začeti?

IZLETNIŠKO SRCE

- 23 Dušan Škodič Vonj zadnjega plavža nad Selško dolino

NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 26 Boris Cibic Številne motnje počutja

DRUŠTVENE NOVICE

- 26 Društvene novice
31 Napovednik dogodkov

KRIŽANKA

- 34 Marjan Škvorc



Letnik XVIII, številka 2, 20. april 2009, 1,67 EUR (400 SIT), ISSN 1318-2560

Ustanovitelj in založnik:

Društvo za zdrave srca in ožilja
p. p. 4430, Dunajska 65, 1001 Ljubljana,
TTR: SI 02970-0012437214,
Davčna številka: 87636484,
M: <http://www.zasrce.si>

Glavni urednik:

Aleš Blinc

Namestnik glavnega urednika:

Boris Cibic

Odgovorna urednica:

Elizabeta Bobnar Najžer

Področni uredniki:

Maruša Pavčič (S srce v kuhinji),
Bernarda Pinter (Srčika),
Stanislav Pinter (Izletniško srce),
Janez Pustovrh (Srce in šport)

Člani uredništva:

Josip Turk, Vlado Žlajpah,
Jasna Jukič Petrovčič

Naslov uredništva:

Za srce, Cigaletova 9, p. p. 4430
1001 Ljubljana • T: 01/23 47 550
E: društvo.zasrce@siol.net

Oglasno trženje:

Atelier IM, Breg 22, Ljubljana
T: 01/24 11 930 • F: 01/24 11 939

Tisk:

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

Računalniška postavitev in priprava za tisk:

Camera d. o. o.,
Knezov štrardon 94, Ljubljana
T: 01/42 01 200
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:

Ajda Opeka

Revija Za srce sofinancira Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije.



Ministrstvo za zdravje RS je sofinanciralo »program Društva za zdrave srca in ožilja Slovenije na področju varovanja in krepitev zdravja« v letu 2006/2007



član skupine Sandoz

»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.«



Dejavnost društva je podprla
Mestna občina Ljubljana



Projekt »Promocija zdravja, zdravega načina življenja in bolj kakovostnega življenja z boleznijo za splošno slovensko populacijo« je na podlagi javnega razpisa (Uradi list RS, št. 26/2007 z dne 23.03.2007) finančno podprl
Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

ZA
SRCE

EDITORIAL

3 *Franc Zalar* Lets work hand in hand, let's work together!

Activities of the Slovenian Heart Association are aimed at preventive measures. With the help and knowledge of our experts we can advice our members about healthy nutrition, diets, medicine, healthy life style, culture, sports and recreation. Following professional advice people can live healthier, prolonging the period without cardiovascular diseases long into their elderly life. Our association alone could not make much difference, but as a member of the European Heart Network, World Heart Federation, and through the co-operation with similar associations in Slovenia and neighbouring countries, we can change behavioural patterns and influence the decreasing numbers of deaths due to the cardiovascular diseases. The special position in the process is reserved for our doctors and their efforts for better health. In the past few months we witnessed a remerging criticism of our doctors. The Slovenian Heart Association expresses it's thanks to their work.

ACTUALITIES

6 *arbara Kruhar* Longer Care for a patient after a heart attack

The Slovenian pharmaceutical company KRKA publishes educational books about cardiovascular issues. The latest from their library is called the »Care for a patient after a heart attack«. It is written by doctors and gives guidelines to patients and their relatives on how to live after a heart attack.

8 *Janez Tasič* Telemedicine and telecardiology – new tools in medicine?

The modern information tools such as telemedicine and telecardiology are not widely used in Slovenia. The biggest obstacle is financing. The article explains the benefits of new modern technology in cross-country medical communication as well as in home care.

10 *Elizabeta Bobnar Najžer* The voice of patients in the University Clinical Centre Ljubljana

At the beginning of April 2009 the University Clinical Centre (UCC) Ljubljana hosted a round table jointly organized by the management and the patient's council. The Patient's council (PC) was established in June 2008 as an advisory body to the management. The members of the PC come from patient organizations that represent patients that gravitate to the UCC. It is the first time in Slovenia any hospital management decided to legally establish such an advisory body. The PC has a board of 7 members. In the first eight months of existence, under the presidency of Elizabeta Bobnar Najžer, the PC prepared and adopted the rules, discussed and gave comments to the draft of Strategy of the evolution of the UCC, the financial report and the year report of the UCC. In April the PC organized a round table with the intent of gathering more suggestions for their work as well as further guidelines for co-operation with the UCC. More than 100 patient organizations were invited. The representatives of 24 organizations participated, 14 more sent their suggestions by mail. The conclusions from this meeting represent a valuable contribution for further work of the Patient's Council.

KNOWLEDGE FOR THE HEART

12 *Marjan Fortuna* Recognition of heart rhythm disorders

One of the primary reasons for a patient to visit a cardiologist is heart rhythm disorder. Many arrhythmias cause no or minimal symptoms. Therefore they are hard to diagnose. If they go undiagnosed they are harder to treat and pose a threat to health sometimes even to the life of a patient. Author gives basic explanations of various types of arrhythmias and diagnostic methods.

ROSEBUD

14 *Bernarda Pinter* Healthy schools

Which school is healthy? The one, where everybody is in good health? The one with healthy relationships between pupils and teachers? The one built

in healthy environment? The one which offers healthy meals? The one which offers a lot of sports? The article actually represents experiences of the Mengeš primary schools that joined the European Healthy Schools Programme in last October.

NEWS

14 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART

17 *Maruša Pavčič* Olive oil

Olive oil has been known for its various benefits since Antique times. Evidence from epidemiological studies suggests that a higher proportion of monounsaturated fats in the diet corresponds with a reduction in the risk of coronary heart disease. This is significant because olive oil is rich in monounsaturated fats, most notably oleic acid.

PRESENTING

16 *Boris Cibic* Sir Alexander Fleming

Sir Alexander Fleming (6 August 1881 – 11 March 1955) was a Scottish biologist and pharmacologist. Fleming published many articles on bacteriology, immunology and chemotherapy. His best-known achievements are the discovery of the enzyme lysozyme in 1923 and the antibiotic substance penicillin from the fungus *Penicillium notatum* in 1928, for which he shared the Nobel Prize in Physiology or Medicine in 1945.

By 1928, Fleming was investigating the properties of staphylococci. He was already well-known from his earlier work, and had developed a reputation as a brilliant researcher, but quite a careless lab technician; he often forgot cultures that he worked on, and his lab in general was usually in chaos. After returning from a long holiday, Fleming noticed that many of his culture dishes were contaminated with a fungus, and he threw the dishes in disinfectant. But subsequently, he had to show a visitor what he had been researching, and so he retrieved some of the submerged dishes that he would have otherwise discarded. He then noticed a zone around an invading fungus where the bacteria could not seem to grow. Fleming proceeded to isolate an extract from the mouldy bread, correctly identified it as being from the *Penicillium* genus, and therefore named the agent penicillin.

THE HEART AND SPORTS

21 *Branko Škof* My first running steps. How to get started?

Useful advice for all that want to start practice running on a daily bases.

THE EXCURSION HEART

23 *Dušan Škodič* The scent of the last smelting furnace above the Selška valley

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE

26 *Boris Cibic* Multiple health disorders

One of many answers by our cardiologists to questions on our website.

24 News

29 Calendar of events

34 *Marjan Škvorc* Crossword



SODELOVALI SO

Vlado Ajlec, podružnica Posavje; prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš.; odgovorna urednica; Marko Bombek, dr. med., Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; prim. Boris Cibic, dr. med., namestnik glavnega urednika; prim. Marjan Fortuna, dr. med., Oddelek za urgentno interno medicino, UKC Ljubljana; Milan Golob, Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; Jasna Jukić Petrovčič, prof. zdr. vzg., posvetovalnica Za srce;

Biserka Mikac, podružnica Posavje; Barbara Kruhar Lorger; Brin Najžer, podružnica Ljubljana; Maruša Pavčič, univ. dipl. inž., Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Bernarda Pinter, prof., OŠ Mengeš; Dušan Škodič; prof. dr. Branko Škof, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; prim. Janez Tasič, dr. med., kardiolog, podružnica Celje; Franc Zalar, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Iva Žigon, podružnica za Gorenjsko

Bolnik po srčnem infarktu

Kako ga prepoznati in pravilno ukrepati

V Krkini zbirki V skrbi za vaše zdravje je izšla nova knjižica z naslovom Bolnik po srčnem infarktu. Avtorja sta prof. dr. Marko Noč, dr. med., in Peter Radšel, dr. med., iz Centra za intenzivno

interno medicino na Univerzitetnem kliničnem centru Ljubljana. V knjižici je opisano stanje srčnega infarkta, kako ga prepoznati, kako ob njem pravilno ravnati in zakaj takoj poiskati zdravniško pomoč.

Srčni infarkt je stanje, ki nastane, ko se zamaši ena izmed arterij, ki prehranjuje srce. Najpogostejši vzrok nenadnega zaprtja žile je ateroskleroza. Srčna mišica je zelo odvisna od nemotenega dovajanja kisika. Če kisika ni, že po dobri minuti pride do okvare mišičnih celic, ki lahko ostanejo nepopravljive. Zato je hitro ukrepanje ob znakih srčnega infarkta zelo pomembno.

Za aterosklerozo je značilno kopičenje maščob (med njimi holesterola) v steni arterij. Pogostost te bolezni je težko oceniti, saj večina odraslih zaradi nje nima težav.

Knjižica Bolnik po srčnem infarktu je zanimiva tudi zato, ker srčni infarkt lahko doleti vsakogar. V Sloveniji ga doživi okoli 3500 bolnikov na leto. Najbolj ogroženi so moški med 50. in 60. letom ter ženske med 60. in 70. letom. Verjetnost za razvoj srčnega infarkta je večja pri kadilcih, tveganje pa povečujejo še prevelika telesna teža, telesna nedejavnost, zvišan krvni tlak, povečane maščobe v krvi (holesterol), sladkorna bolezen in dedna nagnjenost. Z zdravim načinom življenja lahko vplivamo na vse našete dejavnike tveganja, razen na dedno nagnjenost.

Srčni infarkt navadno prepoznamo po stiskajoči oz. pekoči bolečini v prsnem košu, ki nastane v mirovanju ali ob najmanjšem naporu in se ne spreminja z dihanjem in položajem telesa. Pogosto se izza prsnice širi v vrat, v eno roko (ponavadi levo) ali v obe roki ali pa v žličko. Bolečini se lahko pridružijo slabost, bruhanje, bledica, potenje in občutek dušenja. Pri manj kot 20 % bolnikov je bolečina neznačilna ali je celo ni. To je pogostejše pri starejših bolnikih, bolnikih z boleznimi drugih organskih sistemov, pri sladkornih bolnikih in bolnikih po operaciji srca.

Prof. dr. Marko Noč ob tem poudarja: »Ključno za uspešno zdravljenje je, da bolnik prepozna znake morebitnega razvijajočega

se srčnega infarkta in pravilno reagira ter pokliče medicinsko ekipo na telefonsko številko 112.«

Pri sumu, da gre za srčni infarkt, je zelo pomembno čim hitrejšo ukrepanje. Srčni infarkt lahko povzroči smrt, zato se z ukrepanjem ne sme odlašati. Če se pojavijo prej omenjene težave in bolečina v mirovanju v nekaj minutah ne popusti, je treba poklicati reševalce. Do prihoda reševalnega vozila naj prizadeti počiva.

Zdravnik postavi diagnozo, ko se z bolnikom pogovori o njegovih težavah in ga telesno pregleda. Potem naredi elektrokardiogram (EKG), ki je pri ugotavljanju srčnega infarkta najpomembnejša preiskava.

V Sloveniji se bolniki s srčnim infarktom zdravijo s t. i. perkutano intervencijo (PCI). Pri tem postopku prek večjih arterij rok ali nog v srčne arterije s posebnimi katetri uvedemo majhen balon. Z njim strdek zdrobimo, zoženi del arterije razširimo in pri več kot 80 % bolnikov vstavimo žilno opornico.

Po prihodu iz bolnišnice se morajo bolniki zavedati, da je prihodnost boleznih v veliki meri v njihovih rokah. Redna zmerna telesna dejavnost, prenehanje kajenja, urejen krvni tlak, maščobe in krvni sladkor so pogoj, da se verjetnost za ponovni srčni infarkt zmanjša.

Ciljni krvni tlak je nižji od 140/90 mm Hg. Pri bolnikih po srčnem infarktu in pri bolnikih s sladkorno, ledvično ali možganskožilno boleznijo naj bi bil nižji od 130/80 mm Hg, pri ledvičnih bolnikih, ki s sečem izloča-

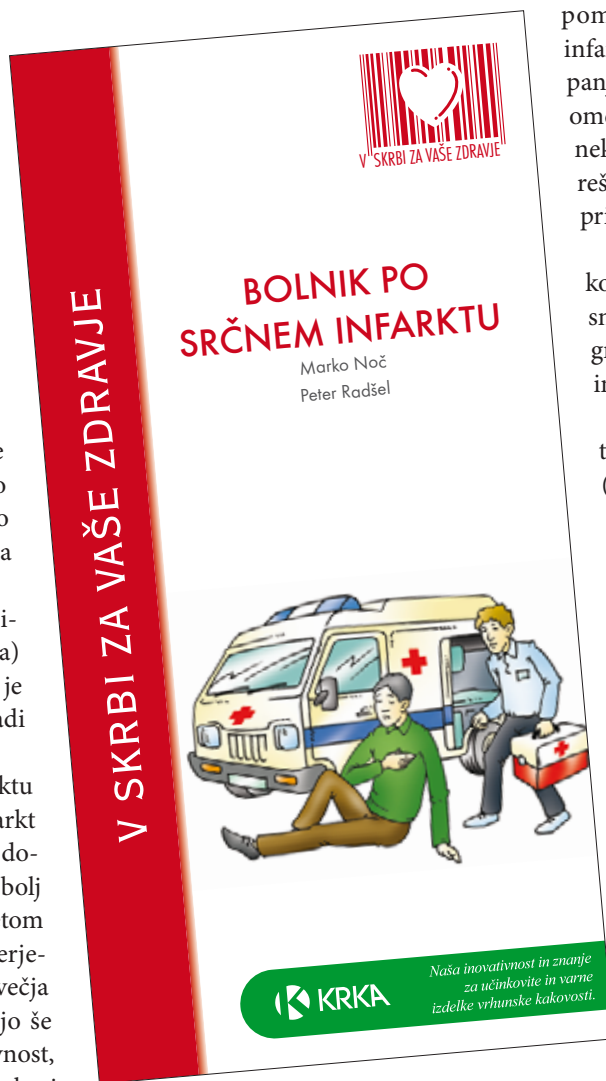
jo več kot 1 g beljakovin na dan, pa nižji od 120/80 mm Hg.

Ciljne vrednosti za krvne maščobe so:

- skupni holesterol pod 5 mmol/l (pod 4 mmol/l za bolnike z velikim tveganjem za srčno-žilne zaplete),
- holesterol LDL pod 3 mmol/l (pod 2 mmol/l za bolnike z velikim tveganjem za srčno-žilne zaplete),
- trigliceridi pod 1,7 mmol/l,
- holesterol HDL nad 1 mmol/l pri moških in nad 1,2 mmol/l pri ženskah.

Knjižica Bolnik po srčnem infarktu in tudi ostale knjižice v zbirki V skrbi za vaše zdravje so uporabnikom brezplačno na voljo pri družinskih zdravnikih in tudi na www.krka.si.

Barbara Kruhar Lorger



se iskreno zahvaljuje vsem, ki so omogočili

Slavnostni koncert

Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije
ob Svetovnem dnevu zdravja

Melodije za srce

7. aprila 2009 v Gallusovi dvorani
Cankarjevega doma v Ljubljani



GLAVNI POKROVITELJ



POKROVITELJ



Srčna hvala!

Telemedicina in telekardiologija – novi orodji v medicini?

Janez Tasič

Razvoj tehnologije na področju prenosov informacij lahko iz dneva v dan tlakuje tudi pot k uporabi pri diagnostiki, nadzoru nad boleznijo ter stanjem bolnika. Ni več nenavadno, da tudi medicinske informacije pošiljamo preko sodobne telefonske tehnologije. Dimni signali, ki so znani iz indijanskih zgodb, in prenos informacij s pismi preko pošte so postali v današnjem svetu preteklost. Lahko opazujemo sosedov dimnik in zaradi dima, ki se vali iz njega zaključujemo, da so sosedje doma. Vendar je lahko zgodba tudi drugačna. Tudi pisma so vsekakor dobrodošla v prenosu informacij. Zlasti so aktualna v pismih bralcev, pa še ta se pogosto pošiljajo preko elektronskih medijev. Prenos informacij preko telefona, interneta in drugih medijev postaja vsakdanja oblika pridobivanja in pošiljanja podatkov.

Za uporabo modernih informacijskih tehnologij v zdravstvu morajo biti predhodno izpolnjene posebne varnostne zahteve. Predvsem mora biti zagotovljena popolna zaščita. Informacije o bolniku, bodisi da jih sporoča bolnik sam, bodisi da jih pošiljajo drugi zdravniki ali medicinsko osebje, morajo biti dostopne resnično le tistemu, komur so namenjene. V programe prenosov podatkov so vključene tehnične službe za prenos signalov in celoten spekter na področju zdravstva imenujemo telemedicina.

Telemedicina je hitro se razvijajoča dejavnost klinične medicine in je lahko zelo enostavna. Zlasti, če se dva strokovnjaka o strokovnih problemih pogovarjata kar po telefonu. Za prenos, na primer, rentgenske slike iz Celja v Ljubljano, je potrebna drugačna oblika komunikacije. Še bolj zahtevno je spremljati dogajanje v realnem času, ko na primer isto preiskavo sočasno opravljata in analizirata dva strokovnjaka, ki sta sicer prostorsko daleč stran, eden na primer v Celju in drugi v Izoli.

Posebna oblika je skrb za bolnika na daljavo, kar postaja vse bolj pogosto zahtevano strokovno opravilo pri nadziranju vitalnih funkcij številnih bolnikov. Del telemedicine je tudi telekardiologija, ki obravnava zahtevni nadzor nad srčnimi bolniki, saj vemo, da so bolezni srca in ožilja najpogostejši vzrok umrljivosti v Evropi. Leta 2000 je v Evropi zaradi bolezni srca umrlo 4 milijone ljudi. 1,9 milijona jih je bilo članov EU. Pa ne samo umrljivost, bolezni srca so pomemben vzrok tudi za številna bolezenska stanja in zdravljenja v bolnišnici. V letu 2006 so znašali stroški zdravljenja bolezni srca in ožilja v EU že 200 milijard Eurov. S preventivnimi ukrepi lahko do določene mere zmanjšamo umrljivost in zbolewnost, a je za to potrebno tesno sodelovanje vseh udeležencev v procesih preventive, diagnostike, zdravljenja, interventnega ukrepanja, rehabilitacije, a tudi v procesu nadzora nad vitalnimi funkcijami.

Staranje evropskega prebivalstva bo še poslabšalo to stanje, zato je v že amsterdamski pogodbi podana zaveza vseh članic EU, da naredijo vse za zmanjšanje bremena srčno-žilnih bolezni. Ta zavezuje, da vse članice v oblikovanju vseh svojih politik in dejavnosti zagotovijo visoko raven zaščite zdravja prebivalstva.

Oblikovanje politik omogoča okvir za oblikovanje in uresničitev specifičnih rešitev za specifične zdravstvene probleme. Tako

imenovani »evropski konsenz« iz leta 2004 zahteva, da so oskrbe deležni še zlasti tisti prebivalci, ki sodijo med najbolj ogrožene za nastanek in zaplete srčno-žilnih bolezni. Zato je potrebno tudi v Sloveniji narediti nove dodatne korake, ki bodo približali udeležanje vseh deklaracij v prakso in jih približale ljudem. V to naj se vključijo stroka in nevladne organizacije ter organizacije bolnikov, ko bodo uporabljale rezultate novih pristopov.

Za vključevanje v programe je potrebno sodelovanje bolnika z osebnim zdravnikom in specialistom kardiologom, povezanim z urgentnim centrom. Že predhodno je v času preventivnih pregledov potrebno določiti ogroženost bolnika in v programe nadzora vitalnih funkcij vključiti predvsem bolnike z že razvito okvaro srca. Bolnike, ki so ogroženi (»Score« pod 10 %) še ne potrebujejo nadzora, temveč vključevanje v preventivne programe: odvajanje od kajenja, nadzor telesne teže, nadzorovana telesna dejavnost, prehrana, nadzor holesterola, maščob, krvnega tlaka, sladkorne bolezni in metabolnega sindroma.

Posebna pozornost se posveča zdravju žena, ki za boleznimi srca umirajo še pogostejše kot moški. Za boleznimi srca in ožilja umira v Evropi 55 % žena, a le 3 % za rakom dojke. Zato je na tem področju potrebno okrepiti preventivo, zdravljenje in nadzor nad ogroženimi ženami tudi na področju modernih tehnoloških rešitev, ki omogočajo pravočasne ukrepe.

Posebna skupina so starostniki, katerih število se hitro povečuje. S staranjem se pojavljajo nove oblike težav, ki zahtevajo nove oblike sodelovanja zlasti na domu, kjer so zahteve po nadzoru vitalnih funkcij stalne ter zahtevajo nove tehnološko - organizacijske in človeške pristope. Visoko ogroženi jemljejo številna zdravila. Že sama pridobitev zdravila pri zdravniku zahteva njihovo sodelovanje, nato sledi nadzor nad jemanjem, a tudi sledenje bioloških parametrov in odgovor na zdravilo. Ti ukrepi naj izboljšajo kakovost življenja, zmanjšajo število omejujočih simptomov in omogočijo čimbolj neodvisno in samostojno življenje v visoki starosti. Nadzor danes omogoča nova tehnologija, ki pa je pri nas šele v razvoju. Če pomislim, da ima zdravnik, ki obišče bolnika na domu, le redko možnost, da posname EKG, ali da določi druge parametre vemo, da smo za takšno skrb na domu slabo opremljeni.

Telemedicina in telekardiologija omogočata razvoj novih orodij in tehnologij, prav tako pa tudi razvoj novih oblik komunikacij in dela z bolniki na domu. Pri nas je vse še v razvoju, saj ima le nekaj zdravnikov možnost, da uporabi delni elektronski nadzor nad bolnikom, ki omogočajo tudi individualen pristop k zdravljenju in nadzoru življenjskih funkcij 24 ur na dan.

Upam, da se bo v dveh do treh letih spremenil odnos do vloge telemedicine za vodenje kroničnih bolnikov na domu tudi pri nas. Prepričan sem, da bo to spoznala tudi zavarovalnica, in da bo pristopila k financiranju programov, ki olajšajo življenje bolnikom, sočasno pa zmanjšujejo celotne stroške za zdravstvo. O konkretnih možnostih telemedicine in telekardiologije bomo še poročali. ♥



“Vedno fit in v vrhunski formi.”

Izdelki linije Zdravo življenje.

Poiščite okusne izdelke linije Zdravo življenje, ki ustrezajo vsaj enemu od kriterijev zdrave prehrane: • vsebujejo veliko prehranskih vlaknin • imajo nizko vsebnost maščob, zlasti nasičenih maščobnih kislin in holesterola • nizko vsebnost sladkorja ali soli • nižjo energetsko vrednost. Njihov izbor potrjuje Zavod za zdravstveno varstvo Kranj. Več na www.mercator.si



Ajdova kaša
1 kg



**Pirin polnozrnat
kruh**
250 g



**Polnozrnat
toast**
140 g



Sadni müsli
375 g



Sojini špageti
500 g

Naredite nekaj dobrega zase



zdravo življenje

Glas pacientov v UKC

Elizabeta Bobnar Najžer

V začetku aprila 2009 je v Univerzitetnem kliničnem centru v Ljubljani potekala okrogla miza, ki sta jo organizirala svet pacientov in vodstvo UKC. Okrogla miza je zaokrožila prvih osem mesecev delovanja sveta pacientov in ga utrdila v poziciji posvetovalnega telesa vodstva UKC.

Kaj je svet pacientov?

Svet pacientov je posvetovalno telo vodstva UKC Ljubljana, ustanovljeno julija 2008 z namenom okrepiti partnerski odnos s pacienti. Svet pacientov združuje nevladne organizacije pacientov in tiste, ki delajo za paciente v širši ljubljanski regiji, iz katere prihajajo pacienti v UKC Ljubljana. Združuje torej vse, ki si želijo prispevati k izboljšanju kakovosti oskrbe pacientov v osrednji slovenski bolnišnici. Prve predstavnice sveta pacientov so: Elizabeta Bobnar Najžer, podpredsednica, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Marija Kosem, Slovensko društvo Transplant; Danica Lindič, Društvo onkoloških bolnikov Slovenija; Marjana Mastinšek Šuštar, Društvo Liga proti epilepsiji Slovenije. Do svoje smrti, decembra 2008, je bila članica tudi Vlasta Gjura Kaloper, ki je bila tudi predsednica.

Nedavna okrogla miza je bila organizirana z namenom, pridobiti mnenja in pobude vseh zainteresiranih organizacij pacientov tako za delo sveta v letu 2009 kot tudi za generalne usmeritve njegovega dela. V uvodni predstavitvi sem podpisana, ki vodim delo sveta pacientov od decembra 2008, ugotovila, da je svet v kratkem obdobju iz nič ustvaril vizijo, pričel z realizacijo in rednim delom. Ker v Sloveniji še ni bilo primera podobnega institucionalnega sodelovanja organizacij pacientov z vodstvom bolnišnice, je bilo oranje ledine zahtevno najmanj z dveh zornih kotov. Prvič, postaviti temelje za dolgoročno in konstruktivno partnerstvo z vodstvom UKC in drugič, zadati si realne, dosegljive in hkrati merljive cilje za izboljšanje položaja pacientov.

Dolgoročne temelje predstavlja sprejeti poslovnik dela, konstruktivnost pa bo odvisna od vsakokratne sestave sveta. Do sedaj je svet obravnaval in podal predloge na osnutek Strategije razvoja UKC Ljubljana od leta 2008 – 2013, letno poročilo o delu UKC Ljubljana za leto 2008 in predlagal konkretne predloge za Finančni načrt UKC Ljubljane za leto 2009. Predlogi sveta so za vodstvo sicer nezavezujoči, le od njihove vsebine je odvisno, ali jih bo vodstvo vključilo v svoje načrte. Ozka sestava sveta zagotovo ne more objektivno vrednotiti vseh razsežnih bolezenskih stanj in situacij številnih bolnikov, ki jih zdravijo v UKC. Zato smo se odločili, da si realne cilje lahko postavimo le v sodelovanju z drugimi partnerskimi organizacijami. K sodelovanju smo jih povabili že konec leta 2008 in našemu prvemu vabilu se je s pisnimi predlogi odzvalo 14 organizacij. Dobljene podatke smo analizirali ter se skupaj z vodstvom UKC odločili, da predstavljajo dobro podlago za širšo razpravo.

Uspešno sodelovanje v dobro bolnikov

Vodstvo UKC je bilo s predlogi za izboljšave seznanjeno v začetku leta 2009 in ponosni smo, da jih je nekaj že vključilo v svoj finančni in delovni načrt za leto 2009. Za še boljše sodelovanje in uresničitev vizije vodstva UKC, da postavi pacienta v središče, smo se odločili za širši posvet med organizacijami pacientov. Krogle mize so se s strani vodstva UKC udeležile direktorica **mag. Darinka Miklavčič**; strokovna direktorica **prof. dr. Saša Markovič**, dr. med.,

in ga. **Erna Grabnar Kos**, viš. med. sest., glavna sestra UKC.

Mag. Darinka Miklavčič se je v imenu vodstva zahvalila članicam sveta pacientov za predano in konstruktivno sodelovanje. Izkazalo se je, da s svojim pogledom na delovanje UKC Ljubljana, ki je drugačen od tistega, ki ga imajo zaposleni, z nasveti prispevajo k uresničevanju ciljev UKC Ljubljana, ki se trudi, da bi bil pacient resnično v središču pozornosti vseh dejavnosti v UKC Ljubljana. Izrazila je zadovoljstvo, da smo vzpostavili zaupanje med vodstvom in svetom pacientov. Uspešno sodelovanje prinaša konkretne dejavnosti, ki jih UKC že izvaja. Tako je vodstvo UKC Ljubljana v finančni načrt že uvrstilo predloge za zagotovitev ustrežnejših pogojev v čakalnicah, povečanje zasebnosti v bolniških sobah, boljšo informiranost o delu društev pacientov, boljšo seznanjenost s potekom zdravljenja in rehabilitacijo po odpustu iz bolnišnice in druge konkretne dejavnosti, ki bodo prispevale k večjemu zadovoljstvu pacientov v UKC Ljubljana.

UKC Ljubljana bo obvestil posamezne klinike o možnostih sodelovanja z organizacijami pacientov. Prav tako si bo vodstvo UKC Ljubljana prizadevalo vzpostaviti sodelovanje med posameznimi klinikami in zainteresiranimi organizacijami pacientov.

Skrb za varnost pacientov

Pooblaščenka za varnost UKC Ljubljana, prim. Dušica Pleterski Rigler, je na okrogli mizi predstavila projekt Skrb za varnost pacientov – sistem poročanja o varnostnih zapletih.

Osnovno izhodišče je, da napake v zdravstvu povzročajo trpljenje in povečujejo stroške, zato je treba na vsako napako odreagirati tako, da se ne ponovi. V zdravstvenem sistemu je prisotnih veliko tveganj, zato želi UKC Ljubljana okrepiti varnostno kulturo v smislu poročanja o varnostnih odklonih – napakah, ki lahko nastanejo pri vsakem človekovem delovanju in ravno tako v zdravstvu. Pomembno pa je, da se na napakah učimo, zato je treba napake prijavljati, jih preučiti in ukrepati tako, da se ne ponovijo. Kultura varnosti ima temeljno načelo: zanimiv je dogodek in ne osebe. Zato je sistem zaupen, nekažnovalen in uvaja kazalnike varnosti. Vsi podatki v sistemu so namreč anonimni in jih poznata samo pooblaščenki za varnost prim. Dušica Pleterski Rigler in Jelka Mlakar. Oblikovana je strokovna skupina za presojanje dogodkov, ki jih posamezniki prijavijo. Skupina preuči vse dogodke, sprejme priporočila, po potrebi sprejme ukrepe in nato tudi analizira njihovo uresničevanje. Uvajanje sistema poročanja o varnostnih zapletih prispeva k večanju ugleda UKC Ljubljana, konkurenčnosti ustanove, boljšemu upoštevanju zakonodaje in daje pozitiven zgled za širši družbeni prostor.

Vsi razpravljalci so se strinjali, da je uvajanje sistema varnosti dobra poteza in bodo obvestili svoja društva oziroma paciente in jim predstavili novo možnost za prijavljanje izboljšav, napak in drugih dogodkov.

Elizabeta Najžer Bobnar je povzela, da sistem deluje, je odprt in prisotni naj širijo v svojih društvih vzpodbudo, da naj vse odklone oziroma pripombe, tisti, ki jih opazijo, prenesejo v sistem, da ga bomo skupaj izboljšali.

Predlogi za delovanje sveta pacientov UKC v prihodnje

V nadaljevanju okgole mize je Marjana Mastinšek Šuštar predstavila **pripombe društev, ki so jih prispevali v pripravi okgole mize**. Svet pacientov je namreč pozval društva bolnikov, naj pred-

stavijo svoje predloge za delovanje sveta pacientov in probleme, s katerimi se srečujejo njihovi bolniki pri oskrbi oz. obravnavi v UKC Ljubljana. Odzvalo se je štirinajst društev: Društvo bolnikov s krvnimi boleznimi, Društvo Debra (društvo bolnikov z bulozno epidermolizo), Društvo za fibromialgijo, Društvo ledvičnih bolnikov Ljubljana, Društvo Liga proti epilepsiji Slovenije, Društvo onkoloških bolnikov Slovenije, Društvo Senior (društvo za spodbujanje starejših k ponovni vključitvi v aktivno življenje), Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Europa Donna, Naravni začetki (združenje za informiranje, svobodno izbiro in podporo na področju nosečnosti, poroda in starševstva), Slovensko društvo Transplant, Slovensko hematološko društvo, Trepetlika (društvo bolnikov s parkinsonizmom in drugimi ekstrapiramidnimi motnjami), Združenje bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo Slovenije.

Njihove pripombe so bile zbrane v dvaindvajsetih (22) temah. Po predstavitvi in razpravi so udeleženci sprejeli zaključke, ki so navedeni v nadaljevanju.

1. UKC Ljubljana na spletni strani UKC Ljubljana odpre podnaslov »Svet pacientov« in objavi poslovnik ter zapise in pomembne informacije iz dela SP.
2. Za spletno stran UKC Ljubljana pooblaščenki za varnost oblikujeta kratko in jasno navodilo, na kakšen način se sporočajo zapleti.
3. UKC Ljubljana bo vsem partnerskim organizacijam posredovala dopis s kratkim opisom sistema poročanja o varnostnih zapletih in jih pozvala k sporočanju.
4. Ob sprejemu naj pacienti ob anketi prejmejo tudi list, na katerega lahko posredujejo samo predlog za izboljšavo oziroma opozorijo na varnostni zaplet.
5. V UKC se vzpostavi način institucionalnega obveščanja pacientov o nevladnih organizacijah z področja njihove bolezni.
6. UKC bo obvestil posamezne klinike o možnostih sodelovanja z organizacijami pacientov. Prav tako si bo vodstvo UKC aktivno prizadevalo vzpostaviti sodelovanje med posameznimi klinikami in zainteresiranimi organizacijami pacientov. Sodelovanje z organizacijami pacientov je namreč na posameznih klinikah različno in si vsi želimo, da bi vzpostavili dobro sodelovanje z vodstvi posameznih oddelkov. Sodelovanje lahko poteka na več ravneh.
7. Vodstvo UKC bo zbrane pripombe organizacij pacientov proučilo ter posredovalo povratno informacijo o možnih načinih upoštevanja oziroma reševanja. Svet bo vodstvu posredoval kopije vseh pisno posredovanih pripomb.
8. Svet pacientov in UKC bosta vzpodbujala pripravo zloženek za paciente. UKC bo pripravil strokovni del, organizacije pacientov bodo dodale informacije s svojega področja.
9. Svet pacientov bo nadaljeval z zbiranjem informativna gradiva.
10. UKC in svet bosta proučila, kakšni bi bili najprimernejši načini za dostopnost pacientov do informacijskega gradiva.
11. O delu Sveta pacientov in možnostih partnerskega sodelovanja bomo kontinuirano obveščali javnost.
12. Svet bo preko organizacij pacientov osveščal paciente, da je pomembno, da sporočijo svojo odsotnost v primeru, da ne morejo priti na naročen pregled ali poseg.
13. Prouči se delovanje prostovoljcev. Prostovoljci – študenti za 60 ur opravljenega prostovoljnega dela v bolnišnicah dobijo 3 kreditne točke, kar bi UKC lahko promoviral, in bi na tak način pridobil več prostovoljcev.

Zaključim lahko, da je pilotni projekt uspešno prestopil začetne preizkušnje, ter da deluje konstruktivno in v dobro bolnikov. ♥

NOV
paketek
sreče

**Za vsako piko
ena srečka...**

LOTERIJA
SLOVENIJE

Paketek srečk lahko kupite samo na prodajnih mestih
Loterije Slovenije. Cena paketka srečk je 6 EUR.

Prepoznavanje motenj srčnega ritma

Marjan Fortuna

Ena najpogostejših težav, zaradi katerih pride bolnik k zdravniku – kardiologu, so občutki nerednega bitja srca. Ker pa težave praviloma niso stalne, ampak se pojavljajo v napadih (paroksizmihi), ki trajajo včasih le nekaj sekund, včasih pa tudi več ur ali celo dni, jih je pogosto zelo težko dokazati. Dokler pa jih ne dokažemo, jih ne moremo zdraviti. Ni nujno, da gre pri bolniku za kako organsko ali funkcionalno okvaro srca, saj se motnje ritma lahko pojavijo tudi pri ljudeh z zdravim srcem.

Motnje srčnega ritma so raznolike – od takih, ki človeka ne ogrožajo, do takih, zaradi katerih lahko človek v nekaj sekundah umre, če ni pravočasne pomoči. Zelo je torej pomembno, da ugotovimo, za kakšne motnje srčnega ritma gre, saj nekatere ne zahtevajo nikakršnega zdravljenja, pri nekaterih je potrebno doživljenjsko zdravljenje z antiaritmiki, pri nekaterih je uspešna radiofrekvenčna ablacija prevodnega sistema ali žarišča, ki sproža občasne motnje ritma, pri mnogih pa je potrebna implantacija stalnega srčnega spodbujevalnika ali celo defibrilatorja.

Kadar obravnavamo motnje srčnega ritma, moramo vedno imeti v mislih morebitne stranske učinke zdravil, ki jih bolniki jemljejo. Na srčni ritem vplivajo blokatorji receptorjev beta, zaviralci kalcijevih kanalčkov, preparati digitalisa in še nekatera druga zdravila.

Ena najpogostejših motenj srčnega ritma je migetanje predvdorov (atrijska fibrilacija), ki pa ni vezana zgolj na starost in se lahko pojavlja pri bolnikih že v mlajših letih, je pa res, da je pogostejša pri starejših. Pri tej motnji gre za kaotično motnjo potovanja električnih impulzov po predvdorih in povsem neredno prevajanje impulzov v prekate. Ob nastanku atrijske fibrilacije lahko pride do resnih zdravstvenih težav, kot je omotica ali celo sinkopa (izguba zavesti). Če fibrilacija traja dlje časa, in je frekvenca prekatov velika, pride do srčnega popuščanja. Pri bolnikih, ki živijo s kronično atrijsko fibrilacijo že več let, nemalokrat postopoma pride do prepočasne frekvence prekatov. Če je bradikardija huda, in so pavze v delovanju srca daljše kot 2,5 sekunde, je potrebno ukrepati z vstavitvijo srčnega spodbujevalnika.

Naslednje zelo pogoste motnje ritma so motnje v prevajanju električnega impulza med predvdori in prekati. Te s skupnim imenom imenujemo atrio-ventrikularni bloki (prve, druge in tretje stopnje) ter bloki v prevajanju skozi enega od obeh krakov prevodnega sistema. Ti bloki so lahko prirojeni, večinoma pa so pridobljeni in so pogostejši v starosti.

Za ugotavljanje motenj srčnega ritma imamo na voljo precej načinov, vendar je problem v tem, da so preiskave dolgotrajne in razmeroma težko dostopne, ker je bolnikov veliko. Še večji problem pa je, da motenj srčnega ritma pogosto ne odkrijemo z eno preiskavo in moramo zahtevne preiskave ponavljati. Najenostavnejša preiskava je, da bolnika priključimo na monitor za spremljanje srčne akcije. Seveda mora biti tak bolnik hospitaliziran. Dobro je, da imajo monitorji možnost spomina in možnost snemanja. Med monitorizacijo moramo obvezno preizkusiti, kako se frekvenca srca

spremeni med masažo karotidnega sinusa. Če gre za preobčutljivost enega ali obeh, je priporočljiva vstavev srčnega spodbujevalnika. Za ambulantno ugotavljanje motenj srčnega ritma pa imamo več možnosti. Najpogostejša in precej natančna preiskava je takoi-menovani Holter, kjer bolnik nosi vsaj 24 ur poseben aparat, ki snema srčno akcijo. Med nošenjem naprave si bolnik zapisuje čas in simptome, če se seveda pojavijo. Tak dnevnik nam je v veliko pomoč pri analizi posnetka. Snemamo lahko tudi več dni, vendar je vedno vprašanje, če bomo ravno v tem času registrirali pomembne motnje ritma. Dokaj enostavna preiskava je test z nagibno mizo, kjer pa bolj kot motnje srčnega ritma ugotavljamo pravilno regulacijo delovanja avtonomnega živčevja.

V zadnjem času je na voljo več enostavnih, a zelo priročnih naprav, ki omogočajo, da bolnik sam posname EKG takrat, ko začuti simptome. Tak EKG-monitor je denimo prenosni, brezvrvični enokanalni monitor firme Omron, ki posname srčno akcijo tako, da bolnik položi aparat nad srčno konico in potem aparat pol minute snema EKG. Ker ima naprava spomin, je zelo priročna, saj bolnik preprosto prinese zdravniku monitor ali pa lahko tudi preko interneta pošlje posnetke. Aparat je enostaven za uporabo in razmeroma poceni, tako da bolniku z občasnimi motnjami srčnega ritma priporočamo, da si ga sam kupi, saj je od pravočasne ugotovitve vrste in trajanja motnje ritma odvisen način zdravljenja, posledično pa tudi prognoza bolezni. V bistvu bi morala vsaka kardiološka ambulanta imeti možnost ambulantnega ugotavljanja motenj ritma, za kar pa sam EKG aparat vsekakor ni dovolj. ♥

Prostovoljci – vabljeni v srčno družbo

Društvo za zdravje srca in ožilja vabi
k sodelovanju prostovoljke in prostovoljce
za delo na terenu
(meritve krvi, krvnega tlaka,
podajanje informacij o delu društva,
pridobivanje novih članov.

Vključite se v družbo srčnih, spoznajte nove
prijatelje in jih povabite, naj se nam pridružijo!

Dodatne informacije: 01/234 75 55,
E: drustvo.zasrce@siol.net,
[drustvo-zasrce@siol.net](http://drustvo-zasrce.si)

Nagradna akcija – člani pridobivajo nove člane

Spoštovane članice in člani!

Skupaj smo močnejši, skupaj lahko premagamo še več ovir. Zato se je vodstvo društva odločilo za nagradno akcijo »Člani pridobivajo nove člane«. Vsak član, ki bo v letu dni pridobil deset ali več novih članov, se bo potegoval za lepe nagrade. Na obrazec pristopne izjave, ki je dostopen tudi na spletni strani in na sedežu društva, v ustrezno okence vpišite svoje ime in obrazec, seveda izpolnjen, oddajte ali pošljite v vašo podružnico ali na naslov, ki je na pristopni izjavi.

P r i s t o p n a i z j a v a

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

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: 13€ **b)** družinska članarina: 17€

V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ulica/cesta/naselje: _____

Kraj in poštna številka: _____

Telefon: _____

V _____ Dne _____ Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO V 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, Cigaletova 9, 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«.

Član, ki je pridobil novega člana: _____

ZEPTER - VRHUNSKA KUHALNA POSODA IZ PLEMENITEGA JEKLA

ZEPTER SLOVENICA d.o.o.
Pohorska c. 12
2380 Slovenj Gradec

tel: 02 88 43 901
02 88 43 902

Informativno prodajni center Ljubljana
tel: 01 42 22 840

Informativno prodajni center Maribor
tel: 02 25 00 860



zepter
INTERNATIONAL

ZA VSE ČLANE DRUŠTVA
ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA
SLOVENIJE, DO KONCA
DECEMBRA 2009, 10% POPUST
PRI NAKUPU IZDELKOV IZ
PLEMENITEGA JEKLA.

Zdrava šola

Bernarda Pinter

Katera šola je zdrava šola? Tista, kjer so vsi zdravi? Je tak cilj sploh dosegljiv? Ali je zdrava šola tista šola, kjer so med učenci in učitelji dobri medsebojni odnosi? Gotovo. Je zdrava šola tista šola, ki stoji v lepem naravnem okolju, stran od prometa? To je idila, ki pa ni vedno dosegljiva. Je zdrava šola prijazna šola tako do učencev, učiteljev, kot do staršev? Tako naj bi bilo. V zdravi šoli pripravljajo zdrave obroke hrane? Seveda. Vsi pijejo tudi veliko vode. Na šoli ni raznih avtomatov s pijačo in nezdravo hrano. Se na zdravi šoli veliko pozornosti posveča gibanju, je več športne vzgoje, so učenci veliko zunaj, so na šoli številne interesne dejavnosti s športno vsebino? Zdrave šole brez navedenih športnih dejavnosti ne more biti.

Kakšna je zdrava šola v resnici? Zdrava šola, vključena v slovensko in evropsko mrežo zdravih šol, je skupek vseh prej naštetih šol, le da so cilji bolj realni in dosegljivi. Učenci in učitelji, ostali zaposleni, posredno pa tudi starši, spodbujajo zdrav življenjski slog vseh vključenih in si prizadevajo za zdravje na vseh področjih – telesnem, duševnem, socialnem in okoljskem. Slovenska mreža zdravih šol deluje od leta 1993. Vanjo je vključenih kar 268 (40 %) vseh slovenskih osnovnih in srednjih šol ter dijaških domov. 147 jih je v razširjeni krog zdravih šol vstopilo oktobra 2008. Slovenska mreža zdravih šol je del Evropske mreže zdravih šol, v kateri sodeluje 43 držav.

Učenci v šoli preživijo veliko časa. Šola je lahko dejavnik tveganja ali pa vir pozitivnih dejavnikov za razvoj vedenja v zvezi z zdravjem. Šola ima različne možnosti, da spodbuja učenčev zdrav življenjski slog in tako tudi boljše zdravje otrok, mladostnikov in kasneje mladih ljudi. Mlajši učenci so v šoli od sedmih do petih popoldan, kar pomeni, da večino dneva preživijo ob dejavnostih, ki jih nudi šola, in ob obrokih, ki so jim na voljo v šoli. Šola pomembno vpliva na učenčevo samopodobo, sprejemanje sebe in njegov odnos do življenja.

Ena od značilnosti zdravih šol je promoviranje celostnega pristopa. Vsebine zdravja so vključene v učni, pa tudi vzgojni načrt, pomemben je prikriti učni načrt, kjer se pokaže podpora vodstva šole in organizacija šole na vseh področjih, načelno spodbujanje k sodelovanju vseh vključenih akterjev od staršev, lokalne skupnosti do drugih služb, ki so povezane s šolo.

S pomočjo timov zdravih šol, ki jih sestavljajo predstavniki vodstva šole, učiteljev, učencev, staršev, zdravstvene službe in lokalne skupnosti, si šole zastavljajo naloge, povezane z zdravjem, in jih sistematično vodijo preko celega leta. Za kakovostno delovanje je ključnega pomena podpora vodstva šole in zavzetost učiteljev. Na vsaki zdravi šoli delujejo tudi zdravošolci. To so predstavniki oddelkov, ki skupaj z učitelji tvorijo šolsko mrežo zdrave šole. Redno se sestajajo na srečanjih zdravošolcev, ki jih vodijo koordinatorji zdrave šole, in prenašajo informacije o zdravem življenjskem slogu v svoje oddelke, pobude in predloge pa tudi v obratni smeri.

Zdravi pod soncem

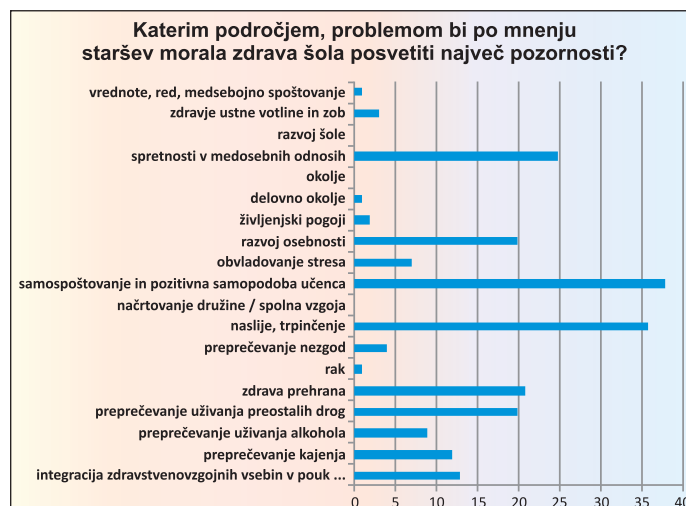
V zadnjih letih so članice slovenske mreže zdravih šol vsako leto poiskale tako imenovano »rdečo nit«, ki ji zdrave šole posvečajo poglobljeno pozornost v posameznem šolskem letu. Letošnja nosi naslov: Zdravi pod soncem. To je lahko osrednja tema, lahko pa

si šola poišče druga področja in cilje, ki jim sledi. Na temo rdeče niti Inštitut za varovanje zdravja pripravi tudi simpozij in izda zbornik z omenjeno tematiko, ki je učiteljem v veliko oporo pri njihovem delu.

Vsako koledarsko leto šola izdela načrt dela in ga posreduje nacionalni koordinatorici, prav tako evalvacijo ob koncu leta. Pohvaliti gre organiziranost mreže in to, da šolam ni potrebno plačevati članarine ali mreže kako drugače financirati. Omeniti pa je potrebno tudi kakovostno vodenje nacionalnega tima in kakovostna brezplačna izobraževanja za učitelje.

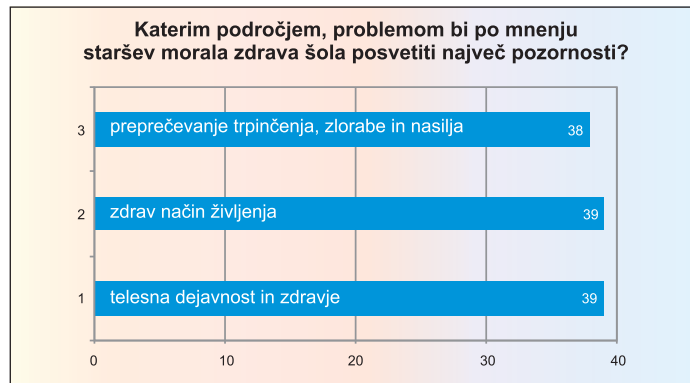
Sem vodja tima zdrave šole, ki je vstopila v slovensko mrežo zdravih šol lanskega oktobra. Na šoli smo se že v minulih letih trudili biti zdrava šola, sedaj pa smo k nalogam še bolj sistematično pristopili, kar je ključnega pomena.

Pred načrtovanjem programa za tekoče leto smo se v timu zdrave šole odločili, da naredimo posnetek trenutnega stanja na šoli. K sodelovanju smo povabili učence (N = 67), učitelje (N = 37) in starše (N = 70). Primerjalno pogledjmo njihove odgovore.



Pri načrtovanju dela zdrave šole starši predlagajo, da je potrebno največ pozornosti nameniti spoštovanju in dobri samopodobi učencev, kar so tudi njihova največja pričakovanja. Od zdrave šole želijo, da se še bolj posveti osveščanju o nasilju in trpinčenju otrok. Po njihovem mnenju naj bi zdrava šola poskrbela tudi za pridobivanje veščin in spretnosti v medsebojnih odnosih. Sledijo odgovori, ki v ospredje postavljajo zdravo prehrano. Starši želijo, da je šolska prehrana kakovostna in raznolika, saj se zavedajo po-

mena prehrane pri učnem procesu, pa tudi v času rasti in razvoja otrok in mladostnikov. Otroci naj bi imeli najboljše možnosti za zdrav osebni razvoj, šola naj bi bila varno okolje, kjer bi učenci dobili vse potrebne informacije o preprečevanju in uživanju drog. Vse to so gotovo želje vseh staršev, pa naj njihovi otroci obiskujejo šolo, ki sodeluje v projektu zdravih šol ali pa ne. Navedi odgovori potrjujejo potrebo po uvrstitvi programa zdrave šole v učni in vzgojni načrt vsake šole.



Kaj pa učenci? Le ti bi si radi pridobili več informacij o povezavi športnih dejavnosti in zdravja. Njihovo mnenje je razveseljivo, saj veliko težav povezanih z zdravjem otrok in mladostnikov izhaja prav iz nezadostnega gibanja. Bolj se želijo podučiti o zdravem načinu življenja, kar je spodbudno, saj je čas šolanja pomemben pri oblikovanju življenjskih nazorov tudi v zvezi z zdravjem. Presenetljivo visoko uvrščajo željo po več informacijah s področja trpinčenja, zlorab in nasilja nad otroki in mladostniki, kar tudi starši navajajo med najpogostejšimi odgovori.

Najbolj pomembni cilji zdrave šole po mnenju učiteljev

Skrb za vsestranski razvoj dobrih medsebojnih odnosov med učitelji in učenci	24
Podpiranje pozitivne samopodobe pri učencih	13
Učitelji in šolsko osebje so zgled za zdravo obnašanje	12
Razvoj dobrih povezav med šolo, domom in skupnostjo	10

Ko smo vprašali učitelje, kateri so po njihovem mnenju najpomembnejši cilji zdrave šole, smo ugotovili, da je po mnenju učiteljev potrebno posvetiti največ pozornosti vsestranskemu razvoju zdravih medsebojnih odnosov med učitelji in učenci.. Sledi pozitivna samopodoba učencev, kar pove, da se učitelji še kako zavedajo, da je dobra samopodoba vir dobrega počutja v šoli in posredno pomembno vpliva tako na telesno kot na duševno zdravje otrok in mladostnikov. Učiteljeva vloga je za učenca zelo pomembna. Njegov zgled je za učenca v času šolanja odločilnega pomena. Učitelji se zavedajo svojega poslanstva. Dobro sodelovanje med šolo in starši je dobra popotnica za otroke in mladostnike, ki si v šoli pridobivajo znanje in veščine za življenje.

Biti učenec, starš ali učitelj na šoli, ki si prizadeva biti zdrava, je privilegij, ki na vseh šolah še ni samoumeven, čeprav bi bilo prav, da bi bile vse šole zdrave šole in bi promocija zdravja postala del vsakdanjega življenja vseh, ki delajo v šolskem okolju. ♥

Avtorica fotografij Ajda Opeka.



Dobre Slabe

novice

Srčni infarkti, ki jih zdravijo v bolnišnicah, so zadnja leta vse manj obsežni

V ZDA število hospitalizacij zaradi srčnih infarktov zadnja štiri desetletja ostaja stalno, čeprav se število kadičev vztrajno zmanjšuje in čeprav vse bolj obvladujejo krvne lipide in krvni tlak. Z leti se je izboljšalo prepoznavanje srčnega infarkta, tako da v razvitih deželah zdravimo vse več manjših infarktov, pri katerih je zapis EKG še normalen in so povišane zgolj vrednosti označevalcev srčnomišične nekroze, npr. troponina. Vse manjši postaja delež obsežnih srčnih infarktov z očitnimi spremembami v EKG, kar skupaj z dobrim zdravljenjem zmanjšuje umrljivost bolnikov s srčnim infarktom. (vir: *Circulation* 2009; 119: 1203-10, 1189-91.)

Takojšna angiografska kontrola koronarnih obvodov izboljšuje rezultat operacije

Približno 10 % koronarnih obvodov neposredno po našitju potrebuje majhen popravek, da delujejo optimalno. V klasičnih operacijskih prostorih ni možnosti za angiografsko kontrolo prehodnosti obvodov še pred koncem operacije, delo v modernih hibridnih operacijskih prostorih pa združuje možnosti klasičnega operativnega pristopa in katetrskih posegov, ki jih nadzorujemo z rentgensko angiografijo. Pravočasna »kontrola kvalitete proizvoda« omogoča takojšne popravke in koristi bolnikom. (vir: *J Am Coll Cardiol* 2009; 53: 232-41)

Možganska vadba preprečuje upad miselnih sposobnosti v zrelih in starejših letih

Raziskovalci z ameriške klinike Mayo so objavili, da redno branje knjig, igranje družabnih iger ali uporabljanje osebnega računalnika za 30 – 50 % zmanjšuje pogostost blagih oblik demence pri starajočem se prebivalstvu. V isti raziskavi so ugotovili, da je škodljivo dolgotrajno gledanje televizije, več kot 7 ur dnevno, saj za polovico povečuje tveganje za upad miselnih sposobnosti. (vir: www.medscape.com/viewarticle/589140)

Obeta se natančnejši test za odkrivanje agresivnega raka prostate

Vsi moški v zrelih letih poznajo merjenje PSA (prostatično-specifičnega antigena), ki pa ni idealen test za odkrivanje raka prostate. Agresivne oblike raka prostate, ki zahtevajo zelo dejavno zdravljenje, bolje odkriva genski test T2:ERG, ki ga je mogoče opraviti z analizo urina. Novi test je v začetnem preizkušanju na 339 preiskovancih, ki so jim istočasno opravili biopsijo prostate, pokazal 84 %-no specifičnost za odkrivanje raka v primerjavi s 27 %-no specifičnostjo PSA, seveda pa bodo potrebna še obsežnejša dodatna testiranja. (vir: www.medscape.com/viewarticle/588796)

Predpisovanje statinov navidez zdravim osebam bi bilo zelo drago

V prejšnji številki smo poročali o raziskavi JUPITER, ki je dokazala koristnost jemanja rosuvastatina pri navidez zdravih osebah z normalno ravniyo LDL holesterola, a nekoliko povečano ravniyo C-redejavne beljakovine. Ocenjujejo, da bi po tem kriteriju potrebovalo zdravljenje s statini dodatnih 20 % Američanov, starih 20 do 79 let. Če bi vsi jemali rosuvastatin, bi to na letni ravni stalo 8,9 milijard dolarjev, ob uporabi najcenejšega generičnega statina pa še vedno skoraj pol milijarde dolarjev letno. (vir: *Circ Cardiovasc Qual Outcomes* 2009; DOI: 10.1161/circoutcomes.108.832592)

Zdravila, ki ščitijo želodec, lahko škodujejo bolnikom z žilnimi opornicami v koronarnih arterijah

Bolniki z zožitvami ali zaporami koronarnih arterij, ki jih zdravimo s postavitvijo žilnih opornic (stentov), morajo za vzdrževanje prehodnosti žilne opornice nekaj časa jemati kombinacijo dveh protitrombotičnih zdravil, aspirina in klopidogeta. To povečuje nevarnost za krvavečo razjedo v zgornjih prebavilih, zato bolnike običajno ščitimo z zaviralci protonske črpalke, ki zmanjšujejo kislost v želodcu. Žal pa nekateri zaviralci protonske črpalke zmanjšujejo učinkovitost klopidogeta in za približno četrtino povečujejo nevarnost ponovnega srčnega infarkta. Pantoprazol in esomeprazol, ki sta na voljo tudi pri nas, na srečo ne vplivata na delovanje klopidogeta. (vir: *CMAJ* 2009; 180(7). DOI: 10.1503/cmaj.082001; *Am Heart J* 2009; 157(1): 148.e1-5)

Zakonci imajo podobne dejavnike tveganja za koronarno bolezen

Italijanski raziskovalci so analizirali podatke več kot 100.000 zakonskih parov in ugotovili, da so si zakonci zelo podobni po kadiških navadah in indeksu telesne mase. Tudi vrednosti krvnega tlaka, krvnega sladkorja in serumskega holesterola so bile pri zakoncih značilno povezane. Raziskava potrjuje, da je življenjski slog zakoncev zelo podoben, zato strokovnjaki priporočajo, da se v delavnice za spodbujanje zdravega življenjskega sloga vključujeta oba partnerja. (vir: *Am J Epidemiol* 2009; 169: 1-8)

Motnje spanja so povezane z glavoboli

MLADE ženske s pogostimi glavoboli mnogo pogosteje navajajo motnje spanja kot njihove vrstnice, ki redko doživljajo glavobole. Neprespanost in stres povzročata glavobol, ki ga večina žensk poskuša pregnati s spanjem podnevi. To lahko povzroči težave pri nočnem spanju, kar lahko vodi v začaran krog glavobolov in motenj spanja. Strokovnjaki poudarjajo, da je za preprečevanje tenzijskih glavobolov potrebno poskrbeti za obvladovanje stresa in kakovosten nočni počitek. (vir: *J Clin Sleep Med* 2009; 5: 52-6)

Oljčno olje

Maruša Pavčič

Antični pregovor pravi: "Oljčno olje odžene vse boli in skrbi." Koristnost oljčnega olja je mnogostranska in tako, kot so to upoštevali že antični Grki in Rimljani, tudi danes lahko trdimo, da je oljčno olje eno izmed najboljših maščob, ki ima veliko različnih vplivov na zdravje.

Oljčno olje pridobivamo iz sadov oljke, ki izvira iz Male Azije, danes pa je razširjeno predvsem v deželah ob Sredozemskem morju, vse več pa tudi v drugih deželah s podobno klimo, kot je na primer Kalifornija. Računajo, da obstaja na svetu preko 750 milijonov oljk. Največji proizvajalec oljčnega olja je Španija, sledijo Grčija in Italija.

Oljka je doma tudi v naši Istri in na Koprskem. Oljčno olje istrskih sort oljke je v primerjavi z olji iz drugih držav ocenjeno kot eno izmed najboljših, vendar ga je zelo malo, zato ne zadošča niti za naše potrebe.

Oljčno olje se od drugih olj, ki se masovno uporabljajo v prehrani, razlikuje predvsem po svoji sestavi, saj vsebuje zelo veliko enkrat nenasičenih maščobnih kislin, predvsem oleinske kisline. (Tabela).

Nasičenost oziroma nenasičenost maščobnih kislin ima v človeški presnovi velik pomen.

Za neprimerne, »škodljive« se smatrajo nasičene maščobne kisline. Te maščobne kisline so trdne pri sobni temperaturi in precej nedejavne (na toploti in svetlobi se ne spreminjajo). Iz nasičenih maščobnih kislin se v telesu tvori večina holesterola, ki, če ga je preveč ali če je razmerje med HDL- in LDL-holesterolom neprimerno, vpliva na pojav ateroskleroze in posledično bolezni srca in ožilja. Prekomerno uživanje nasičenih maščob tako povečuje tveganje za obolenja srca in ožilja, zato naj bi jih bilo v prehrani človeka čim manj. Iz nasičenih maščobnih kislin naj bi izviralo največ 10 % dnevne energije.

Večkrat nenasičene maščobne kisline imajo 2 in več dvojnih vezi. So tekoče pri sobni temperaturi. Zaradi dvojnih vezi veliko hitreje oksidirajo. Oksidacijo pospešujejo še zunanji dejavniki, kot so svetloba, višja temperatura in podobno. Pri tem se dvojna vez spremeni v enojno, maščobna kislina pa se spremeni v nenaravno trans-obliko, ki prav tako povečuje tveganje za bolezni srca in ožilja.

Vendar je pomen večkrat nenasičenih maščobnih kislin v človeški presnovi velik. Regulirajo pretočnost in druge lastnosti celičnih open in so material za tvorbo regulatorjev presnove na

primer prostaglandinov, prostaciklinov, tromboksanov in leukotrienov. V tej skupini maščobnih kislin so tudi esencialne (telesu nujno potrebne) maščobne kisline: linolna, alfa-linolenska in arahidonska kislina, potrebne za rast, reprodukcijo, zdravo kožo in pravilno izrabo maščob. Poleg števila dvojnih vezi je pomembna tudi njihova lokacija. Ločimo 2 skupini, to so omega-3- maščobne kisline, ki imajo dvojno vez na 3 ogljikovem atomu od konca verige in omega-6- maščobne kisline z dvojno vezjo na 6 ogljikovem atomu od konca verige. Predvsem skupini omega-3 maščobnih kislin pripisujemo pomembno vlogo pri zmanjševanju tveganja za bolezni srca in ožilja. Veliko večkrat nenasičenih maščobnih kislin je v sončničnem olju, sojinem olju (Tabela), olju koruznih kalčkov, arašidnem olju in mešanicah teh olj, ki se običajno označujejo kot jedilna olja brez poudarka iz katere oljarice so stiskana.

Čeprav je skupina večkrat nenasičenih maščobnih kislin zelo pomembna, pa je prav njena redejavnost tudi moteča. Oksidacija povzroča tvorbo trans- nenasičenih maščobnih kislin in povečano tvorbo prostih radikalov. Zato je količina večkrat nenasičenih maščobnih kislin v priporočilih za zdravo, uravnoteženo prehrano omejena. Iz večkrat nenasičenih maščobnih kislin naj bi izviralo le od 7 do 10 % energije.

Enkrat nenasičene maščobne kisline imajo v presnovi drugačno vlogo kot večkrat nenasičene maščobne kisline. Ker imajo samo eno dvojno vez so precej stabilne in niso vir prostih radikalov, prav nasprotno, znižujejo tveganje za razvoj mnogih obolenj. Služijo kot vir energije in v določenih primerih lahko tudi nadomestijo ogljikove hidrate. Po priporočilih za zdravo, uravnoteženo prehrano naj bi v dnevni prehrani dobili iz enkrat nenasičenih maščobnih kislin od 10 do 20 % energije.

Najbolj razširjena enkrat nenasičena maščobna kislina je oleinska kislina, ki je zelo veliko v oljčnem olju, pa tudi v olju oljne repice (Tabela), avokadu, lešnikih in mandljih. Prav študije o prehrani ljudi, ki tradicionalno uporabljajo za pripravo hrane oljčno olje, so pokazale, da je tveganje za pojav bolezni srca in ožilja pa tudi drugih obolenj pri teh ljudeh bistveno manjše kot je tveganje pri ljudeh, ki uživajo druge vrste maščob ali živila z veliko skritih maščob. Oljčno olje naj bi med drugim pozitivno vplivalo na uravnavanje holesterola v telesu in na oksidacijo LDL- holesterola. Imelo naj bi protivnetne in protitrombotične učinke, zniževalo naj bi krvni tlak, pa tudi širilo žile pri ljudeh in živalih.

Pomembno pa je, da je oljčno olje ustrezne kakovosti.

Tabela: Primerjava vsebnosti maščobnih kislin in vitamina E v različnih oljih

Maščobne kisline (MK) (g/100 g)	Oljčno olje	Olje oljne repice	Sončnično olje	Sojino olje
Nasičene MK	14,0	6,0	12,0	14,0
Enkrat nenasičene MK	73,0	58,0	33,0	25,0
Večkrat nenasičene MK	12,0	34,0	53,0	59
ω-3 MK	1,0	10,0	0	7,0
ω-6 MK	11,0	24,0	53,0	52,0
Vitamin E (mg/100 g)	5,1	18,4	55	16,3

Kakovost oljčnega olja

Predpisana kakovost oljčnega olja se razlikuje glede na vrsto postopkov pridelave in predelave in je podlaga za razvrstitev oljčnega olja v kategorije:

- 1. Deviško oljčno olje** je pridobljeno iz plodov oljke zgolj z mehanskimi ali drugimi naravnimi postopki v nadzorovanih temperaturnih razmerah, ki ne spremenijo njegovih lastnosti in zgradbe. Deviško oljčno olje delimo po doseženi kislini stopnji in glede na senzorično oceno v naslednje skupine:
 - **ekstra deviško oljčno olje** - označeno mora biti z naslednjimi besedami: »oljačno olje višje kategorije, pridobljeno neposredno iz oljk in zgolj z mehanskimi postopki hladnega stiskanja pri temperaturi manjši od 27°C«. Posebna označba »hladno stiskanje« se lahko na deklaraciji zapiše samo pri ekstra deviškem oljčnem olju.
 - **deviško oljčno olje.**
 - **oljačno olje lampante, ki ni za prehrano ljudi.**
- 2. Rafinirano oljčno olje** je pridobljeno je iz deviškega oljčnega olja z rafinacijo, ki ne spreminja njegove kemične sestave, odstrani pa ostale sestavine, predvsem polifenole, ki imajo antioksidativni učinek.
- 3. Oljčno olje** je mešanica rafiniranega in deviškega oljčnega olja.
- 4. Olje iz oljčnih tropin ni primerno za prehrano ljudi. Uporablja se lahko za krmo živali ali v tehnične namene.**

Oljčno olje, ki je kakovostno, je hladno stiskano in nerafinirano. Tako olje ohrani v sebi vse snovi, ki dajejo okus in antioksidante. V olju, ki se stiska pri višjih temperaturah in v olju iz oljčnih tropin se namreč antioksidanti uničijo, poleg tega pa lahko pride

do tvorbe policikličnih aromatskih ogljikovodikov (PAH), snovi, ki imajo genotoksični, kancerogeni, toksični in bioakumulativni učinek.

Kakovost oljčnega olja, ki se dobi v Sloveniji, je dobra, kar je potrdilo tudi testiranje, ki ga je pred časom izvedla Zveza potrošnikov Slovenije. Tudi pri tem testiranju se je pokazalo, da je bilo najbolj kakovostno istrsko olje.

Pozitivni vplivi oljčnega olja na zdravje

Redno uživanje oljčnega olja preprečuje pretirano koagulacijo krvi in nastajanje krvnih strdkov, predvsem pa znižuje raven holesterola v krvi in visok krvni pritisk, ki sta poleg kajenja in diabetesa glavna povzročitelja ateroskleroze. Na ta način oljčno olje blaži učinke, ki jih v našem telesu povzročajo nasičene maščobe, in deluje varovalno pri aterosklerozi. Znižuje raven skupnega holesterola v krvi, LDL-holesterola in trigliceridov, hkrati pa ne vpliva na znižanje nivoja HDL-holesterola (raven tega lahko celo zvišuje). Ob rednem uživanju oljčnega olja se niža tako raven sistoličnega kot diastoličnega krvnega pritiska.

Pomembno je tudi v prehrani sladkornih bolnikov, saj zvišuje raven HDL-holesterola in znižuje raven trigliceridov, preprečuje odpornost na inzulin in zagotavlja boljši nadzor nad sladkorjem v krvi in nižji krvni pritisk.

Maščobne kisline, prisotne v oljčnem olju, lahko pripomorejo k znižanju ravni nekaterih imunoloških parametrov, kot je na primer raven limfocitov. Omenjene maščobne kisline igrajo pomembno vlogo pri različnih nalogah obrambnega sistema. Sodelujejo pri uravnavanju vnetnih procesov, lahko so celo koristne pri zdravljenju nekaterih avto-imunskih bolezni in pri uravnavanju celotnega imunskega sistema.

Oljčno olje pozitivno učinkuje na naša prebavila. Ko prispe v želodec, ne vpliva na popuščanje tonusa krožne mišice zapiralke na ustju požiralnika. Zato zmanjšuje možnost pojava gastrointestinalnega refluksa, to je vračanja hrane in želodčnih sokov iz želodca v požiralnik. Delno tudi zaustavi krčenje mišic želodčne stene. Zato prebavljena hrana vstopa iz želodca v dvanajstnik počasneje in postopoma, kar nam daje občutek sitosti in »polnosti«, prebavne organe, predvsem črevo, pa spodbuja k boljši absorpciji hranil. Pospešuje odtok žolča v dvanajstnik in praznjenje žolčnega mehurja, pa tudi tvorbo žolča. Zaradi ugodnega delovanja na mišice in dejavnost žolčnega mehurja, oljčno olje tudi spodbuja presnovo lipidov in preprečuje nastanek žolčnih kamnov. V tankem črevesju spodbuja absorpcijo različnih mineralov (kalcija, železa, magnezija itd).

Oljčno olje ugodno vpliva na mineralizacijo kosti, ki je tem boljša, kolikor več oljčnega olja zaužijemo. Pripomore tudi k absorpciji kalcija in ima pomembno vlogo v fazi rasti, pa tudi kot preventiva proti osteoporozi.

Iz opravljenih epidemioloških raziskav je mogoče tudi sklepati, da ima oljčno olje varovalno vlogo tudi pri pojavu nekaterih malignih tumorjev (tumor dojke, prostate, prebavnega traka in maternice). Mehanizmi učinkovanja pri posameznih rakih še niso točno določeni, vendar so raziskave obetavne. ♥



**Vabljeni v prostore
Društva za zdravje srca in
ožilja Slovenije
v Ljubljani na Cigaletovi 9.**

**Uradne ure so
vsak ponedeljek od 10. do 13. ure in
petek od 8. do 12. ure.**

T: 01/234 75 50, 01/234 75 55,

Faks: 01/234 75 54

E: drustvo.zasrce@siol.net

drustvo-zasrce@ siol.net

DOBRO JE ZDRAVO.

Špela Žeslin, dr. med.
svetovalka za zdravo prehrano



Preprečevanje odzivov laktozne intolerance!

Ko encim laktaze ne deluje kot bi moral!

Laktoza je mlečni sladkor in se nahaja v mleku ter mlečnih izdelkih. O laktozni intoleranci govorimo, ko se zaradi vnosa hrane, ki vsebuje laktozo, pojavijo simptomi kot so krči in prebavne motnje. Navadno nastopijo trideset minut do dve uri po zaužitju hrane ali pijače, ki vsebuje laktozo. To je posledica zmanjšane delovanja encima laktaze, ki laktozo razgradi na glukozo in galaktozo.

Laktozna intoleranca je zelo pogosta in se pojavlja predvsem pri odraslih. S starostjo se z njo srečuje vse več ljudi, saj se aktivnost encima laktaze z leti zmanjšuje.

Mleku se ni treba odpovedati

Popolno izogibanje mleku in mlečnim izdelkom pri ljudeh z laktozno intoleranco ni potrebno in se odsvetuje. V primeru, da mleko in mlečne izdelke popolnoma izločimo iz prehrane, lahko pride do pomanjkanja kalcija in vitamina D ter s tem do zmanjševanja kostne gostote.

Rešitev za ljudi z laktozno intoleranco je mleko brez laktoze. Takšno mleko so konec leta 2008 na trg lansirale Ljubljanske mlekarne in sicer Alpsko mleko 1,6% m.m. brez laktoze, ki ga najdete v vsaki večji trgovini. S postopkom encimske razgradnje v mleku razgradimo večji del laktoze; takšno mleko vsebuje manj kot 0,1% laktoze, zato ga lahko pijejo vsi, ki težje presnavljajo mlečni sladkor, saj mleko z zmanjšano vsebnostjo mlečnega sladkorja preprečuje pojave laktozne intolerance. Tako lahko sedaj v mleku in mlečnih izdelkih uživajo tudi ljudje pri katerih encim laktaze svoje naloge ne opravlja v celoti.

Okus mleka brez laktoze je nekoliko bolj slahek od običajnega trajnega mleka. Specifičen okus je posledica razgradnje laktoze v glukozo in galaktozo, ki ima višji indeks sladkosti (glukoza je 3-4X bolj sladka kot laktoza). Alpsko mleko brez laktoze z 1,6 % m.m. ima enako kalorično vrednost kot običajno Alpsko mleko z enakim odstotkom mlečne maščobe.

Več informacij tudi na www.brezlaktoze.si



LJUBLJANSKE MLEKARNE

www.l-m.si

Pravo mleko za vse, ki ne prenašate laktoze.

Brez laktoze, brez težav!



Obiščite naš novi portal www.brezlaktoze.si,
kjer vas čakajo koristne informacije o laktozni
intoleranci in življenju z njo.



**Vsak dan
naredi veliko
ALPSKO mleko**



LJUBLJANSKE
MLEKARNE

Odkritelj penicilina Sir Alexander Fleming

Boris Cibic

Drzni, izkušeni italijanski pomorščak, zlasti raziskovalec morij, Krištof Kolumb, je po daljših prizadevanjih končno dobil podporo španske kraljice Izabele I Katoliške za odkrivanje poti do vzhodnih obal Indije po morsk poti. Iz Španije je s tremi karavelami odplul 3. avgusta 1492 in po dobrih dveh mesecih plovbe po Atlantskem oceanu 12. oktobra pristal na obali kopnega. Bil je prepričan, da je prispel v Indijo, zato tamkajšnje staroselce imenoval indijance. V šolah so nas učili, da je Krištof Kolumb odkril Ameriko, ne da bi jo iskal in ne, da bi se tega zavedal.

Leta 1754 je angleški romanopisec, pisatelj Horace Walpole skoval besedo »serendipity« po perzijski pravljici zgodbi »Trije principi iz Serendipa« (tedanje ime otoka Ceylon), v kateri nastopajo trije bistri moški, ki si prizadevajo za eno odkritje, odkrijejo pa nekaj drugega, nepričakovanega in zelo koristnega. Se tovrstni vzorec ponavlja skozi zgodovino? Tudi pri Flemingu namreč lahko najdemo podobne opise.

Življenje in delo

Alexander Fleming se je rodil 6. avgusta 1881 v majhnem naselju na Škotskem. Bil je tretji od štirih otrok v drugem zakonu očeta, ki je imel iz prvega zakona že štiri otroke. Pri sedmih letih je postal sirota po očetu. Otroška leta je preživel v razmeroma osiromašeni škotski kmečki družini. Že v starosti 14 let je začel delati v pomorski agenciji v Londonu in hkrati nadaljeval šolanje na Politehnični ustanovi. Kmalu ga pa je starejši brat, ki je medtem postal zdravnik, navdušil za študij medicine. Leta 1906 je z odliko diplomiral na Medicinski fakulteti v St. Mary's Hospital v Londonu. Zelo ga je vleklo raziskovalno delo in želel je postati kirurg. Ker ga je že med študijem navdušil za laboratorijske raziskave na področju imunologije in bakteriologije prof. Sir Almroth Wright, je brez oklevanja sprejel ponudbo za delo v bakteriološkem laboratoriju v bolnišnici, v kateri je diplomiral. Kmalu je postal zagnan raziskovalec, pionir na področju imunologije in zdravljenja s cepivi. Na začetku prve svetovne vojne je bil vpoklican v vojsko. Bil je dodeljen v mednarodno vojaško bolnišnico, ki je delovala v neposredni bližini bojišč. Sprejemali in zdravili so lažje ranjene vojake, pri katerih je bila, po krajšem zdravljenju v bolnišnici, predvidena vrnitev na fronto. Z vso predanostjo si je zlasti prizadeval, da bi z razpoložljivimi razkužili pozdravil hudo zagnane rane. Pogosto je razočaran ugotavljal, da nima uspešnega zdravila, ter da zato mladi vojaki umirajo zaradi neozdravljivih pljučnic in septičnih zastrupitev.

Po končani vojni se je vrnil v »svoj« laboratorij in še bolj zagnano nadaljeval raziskave na področju protibakterijskih učinkovin. Vedel je, da medicina nujno potrebuje razkužila, ki bi ubijala bakterije, ne bi škodovala bolnikovim tkivom in ne bi uničevala belih krvničk, ki so glavni obrambni zid proti okužbam. Nenehno je širil delovni program. Leta 1921 je odkril lisocim, bakteriolitični encim v solzah in slini. Postal je priznan raziskovalec, vendar ostal

slab tehnik. V njegovem laboratoriju se je kopičilo nepregledno število »Petrijevih« posodic, v katerih je gojil nešteto vrst bakterij. Pri bežnem pogledu je v laboratoriju vladalo kaotično stanje.

Ko se je nekega dne po krajšem dopustu vrnil v laboratorij, je postal pozoren na posodico, v kateri je gojil bakterije stafilokoke, in v kateri je vsajene stafilokoke obdajala zdrizasta belkasta snov, ki je zavrla njihovo razmnoževanje. Kmalu je ugotovil, da jo tvori njemu že poznana plesen, ki naj bi zašla na gojišče od zunaj, skozi odprto okno, ki ga je pomotoma pustil odprtega ob odhodu na dopust. V kratkem času je razmnožil plesen in pripravil ustrezne izvlečke, ki jih je začel preizkušati na gojiščih različnih bakterij in pri laboratorijskih živalih (kunci, miši, itd.), ki so imele gnojne rane. »Zdravilni« pripravki so se izkazali zelo koristni proti nekaterim vrstam bakterij, pri nekaterih pa so ostali povsem neučinkoviti (npr. v gojiščih bacila tuberkuloze). Bil je september leta 1928 in odkril je snov, ki so jo kasneje poimenovali penicilin po plesni »*Penicillium notatum*«.

Tega leta je bil Fleming izvoljen za profesorja. Izsledke svojih raziskav je naslednje leto priobčil v »The British Journal of Experimental Pathology«, srednje pomembnem zdravniškem strokovnem časopisu, vendar je priobčeno delo ostalo praktično neopazno zaradi domneve, da gre za človeka nepomembno odkritje. Bila je doba, ko so v številnih raziskovalnih laboratorijih prav tako potekale raziskave v iskanju učinkovin, ki bi koristile pri zdravljenju vnetnih bolezni (npr. pljučnice, vnetja ledvičnih čašic, vnetja žolčnika in žolčnih izvodil, itd.). Velik uspeh je doživel raziskovalec Domagk v Nemčiji leta 1935 z odkritjem zdravilnih učinkov posebnih sulfonamidskih snovi. Bližala se je druga svetovna vojna.

Flemingovo odkritje sta tik pred začetkom vojne iz pozabe izkopala dva raziskovalca, mlad biokemik ruskega porekla Ernst Boris Chain in avstralski zdravnik Howard Walter Florey.

Z velikim trdom, denarno podporo ameriškega Rockefellerjevega Inštituta in številnimi poizkusi v laboratoriju v Oxfordu, ki so trajali več let, sta končno pripravila veliko količino zdravilnega izvlečka iz plesni »*Penicillium notatum*«, ki je dobil svoje mesto pri zdravljenju številnih infekcij z imenom »antibiotik Penicillin«. Leta 1943 so ga začeli uporabljati v Angliji v času najhujših bojov med

zavezniki in Hitlerjevo Nemčijo, že leta 1944 je postal sestavni del partizanske sanitete.

Zdravljenje s penicilinom je odprlo novo zgodovino v boju medicine proti bakterijskim infekcijam. Družba je izkazala Flemingu, enemu največjemu človekovemu dobrotniku, hvaležnost s številnimi priznanji. Leta 1943 je bil izvoljen v angleško Kraljevsko društvo, leta 1944 je bil povišan v viteza in leta 1945 je delil Nobelovo nagrado za medicino in fiziologijo, skupaj z biokemikom Chainom in zdravnikom Floreyem, ki sta opravila poskuse. Fleming je umrl v Londonu, 11. marca 1955, za srčnim infarktom. Položen je v grob v katedrali sv. Pavla v Londonu. ♥



Moji prvi tekaški koraki. Kako začeti?

Branko Škof

Odgovori na najbolj pogosta vprašanja začetnikov o tem kako naj se lotijo teka

Človek lahko živi molče, brez gibanja pa praktično ne more. Tek ima ob smučarskem teku najpomembnejši vpliv na razvoj ali ohranjanje srčno-žilne in dihalne funkcije človeka. Zato sodi med najbolj vsestransko koristne načine gibanja. Toda ne vedno, za vsakogar in kar tako! Le ob spoštovanju nekaj osnovnih pravil boste v teku našli srečo in zadovoljstvo. Najpomembnejši je začetek.

S hojo do teka!

Teči zna vsak, če le zmore. Ali zmore ali ne pa je odvisno od njegove skrbnosti za svoje telo. Zlasti zaradi prevelike telesne teže, dolgotrajne nedejavnosti in posledično nizke telesne kondicije mnogi teka ne zmorejo. Za te bo hoja, hitra hoja, hoja v klanec, planinarjenje, kolo, itd. pravi začetek. Veliko primernejši kot poskus s tekom.

Ob zmerni intenzivnosti (ko lahko še umirjeno a globoko diha) že na začetku vadbe lahko treningi v teh dejavnostih trajajo tudi do ene ure. Najprej 3-krat tedensko, potem 4 do 5-krat. Že po nekaj tednih za vas ne bo pretiravanje, če boste v prožnem koraku po gozdnih poteh vztrajali tudi 2 uri. Za planinsko turo ni nič nenavadnega, če traja 3, 4 in tudi več ur. Tudi kolesarski izleti ob koncu tedna vam bodo zapolnili več ur (najprej z vmesnimi odmori, kasneje brez njih). S tako vadbo se boste znebili odvečne maščobe, izboljšala se bosta mišična prožnost in moč, povečala dihalna zmogljivost, povečala učinkovitost krvnih obtočil, skratka izboljšala se bo celotna funkcija telesa do te mere, da boste pripravljeni za naslednji korak k teku.

Menjavanje teka in hoje

Najbolj učinkovit način uvajanja začetnikov brez problemov s preveliko telesno težo v tek je z menjavanjem teka in hoje. Za začetek dve minutni cikel.

Tecite 30 sekund in hodite 90 sekund. Če je za vas to prelahko, izberite težje razmerje: 60/60, potem 75/45, 90/30. Ciklus ponovite od 10 do 15-krat, kar bo trajalo največ 30 minut. Ko boste lahko ugodno, brez posebnega naprežanja zmogli dve minutni cikel, nadaljujte s 4 in 5 minutnim ciklusom (2,5' teka/1,5' hoje; 3/1 ali 3,5/0,5).

Ko boste zmogli brez posebnih težav osvojili tudi to zahtevnost vadbe, podaljšajte čas teka na 6, 8, 10, 15 minut in opravite toliko ponovitev, da bo skupni čas teka 30 minut. Trajanje hoje ostane nespremenjeno: od 30 do 90 sekund.

V treh mesecih boste dosegli svoj prvi veliki cilj. Brez težav boste sposobni teči 20 do 30 minut neprekinjeno.

Ob redni vadbi se bo v tem času izboljšala mišična prožnost in moč, povečala dihalna zmogljivost, povečala učinkovitost krvnih obtočil, skratka, izboljšala se bo celotna funkcija telesa do te mere, da bomo z lahkoto tekli neprekinjeno 30 minut in več.

Kako hiter naj bo tek?

POČASEN!!! Vedno tecite v sproščenem in udobnem tempu! To ni nikakršno hitenje in tekmovanje, ki utruja in povzroča izčrpanje. To je tempo vitalnosti, ko tek daje - ne jemlje energijo. Kako vemo, da je izbrana hitrost teka za nas primerna? Preprosto:

- ♥ Tecite tako hitro, da bo lahko frekvenca dihanja ostala umirjena in enakomerna.
- ♥ Tecite le toliko hitro, da se lahko še pogovarjate z vašim tekaškim partnerjem. Ko se boste sposobni pogovarjati brez zasoplosti in ob tem ohranili tudi ritem dihanja, je tempo teka za vas primeren. Če ne, upočasnite tempo teka.

Tecite dlje, ne hitreje! Ko dosežete svoj prvi veliki cilj, znamko 20 minut neprekinjenega teka, bo vaš naslednji cilj 30 minut neprekinjenega teka (potem 40, 50 in več minut). Ne delajte napake s poskusi biti hitrejši - ne poskušajte preteči vašo 20 minutno progo v 19 minutah. **Povečanje vzdržljivosti naj bo vaša prva prioriteta.**

Ne primerjajte sebe z drugimi! Ne počutite se slabo, če srečate koga, ki je hitrejši od vas, vitkejši, z bolj tekočim korakom. Tek je vaša dejavnost - naredite in prilagodite jo zase in naj vas ne skrbijo ostali okrog vas.

Kolikokrat na teden je pametno teči?

Trikrat tedensko je optimalno! Ob manjšem številu vadbenih enot v tednu bo napredek minimalen, morda le prav na začetku, kasneje pa sploh ne več, saj se bodo učinki vadbe v nedejavnih dneh povsem porazgubili in začenjali boste vedno znova.

Tudi bolj pogosta vadba teka za začetnike ni priporočljiva. Po vsakem teku vaše mišice potrebujejo čas za obnovo. Kako dolgo traja regeneracija, je odvisno od vaše starosti, telesne teže, stanja vaše splošne telesne kondicije, vašega zdravstvenega stanja itd. Vsaj dan počitka pride vedno prav.

Toda, naj ne bo tekaška vadba vaša edina telesna dejavnost! Trikrat tedenska dejavnost ni dovolj. Kombinirajte vašo tekaško vadbo s planinarjenjem (hoja v klanec), kolesarjenjem, veslanjem, aerobiko, vadbo moči in drugimi športnimi ali telesnimi dejavnostmi. Danes številni znanstveniki ugotavljajo, da je za pozitivni vpliv na vitalnost človeka in njegovo zdravje potrebna vsakodnevna telesna dejavnost. V



hardvardski študiji (Paffenbarger, 1986) so ugotovili, da so imeli ljudje v zrelih letih, ki so v športni dejavnosti preko tedna porabili več kot 2000 kcal, značilno manj zdravstvenih težav kot manj dejavni. Takšna energijska poraba na primer pomeni okrog 30 km teka ali 80 km kolesarjenja po ravnini, 6 ur igranja tenisa itd..

Kje naj tečem?

Izberite okolje, ki vam je všeč, in kjer se dobro počutite! Zaradi vzpodbude in da se izognete nekaterim nevarnostim.

Idealno okolje za tek so ravne gozdne poti in poti v parkih, še zlasti takrat, ko jih pokriva tanka plast smrekovih iglic. Tudi poljske in travniške poti spadajo v krog idealnih. Ravna in relativno mehka podlaga je najprimernejša za navajanje mišic in sklepov nog na tek. Začetnik naj se izogiba teku po trdi podlagi (beton, asfalt), saj se pritiski na sklepe močno povečajo s tem pa tudi obremenjenost mišic. Majhna količina po trdi podlagi sicer ni nevarna, toda nikoli ne delajte večino vaše tekaške vadbe na pločnikih, betonski ali asfaltni podlagi.

Izogibajte se tudi teku v strm klanec, kot tudi nekontrolirani hitrosti in teku po klancu navzdol. Še zlasti tek navzdol bo pustil močne posledice (muskelfiber) za več dni. Tek po trdem in/ali zelo valovitem terenu zahteva več moči, veliko več napora gležnja in kolena in zahteva uporabo primerne obutve.

Naj velja pravilo: **Manjša, kot je tekaška izkušnost, večja mora biti kakovost podlage, kjer tečemo in bolj ravninska naj bo tekaška proga.**

Gozdne poti ali poti v parkih imajo še druge pomembne prednosti pred asfaltnimi in betonskimi cestami v mestu: čistost zraka, zaščita pred soncem, vetrom; prometne ceste so nevarne, še posebej ponoči, itd..

Kakšno naj bo dihanje med tekom?

Dihajte skozi usta in nos. Z dihanjem le skozi nos ne morete vnesti v organizem toliko kisika, kot ga potrebujejo vaše mišice. Globok vdih in popoln in dolg izdih vam bosta zagotavljala dovolj kisika in energije za tek. Ob tem se bo povečala tudi elastičnost prsnega koša in moč dihalne miškulature.

Ali se je za tekaško vadbo potrebno ogreti?

Vsaka – tudi tekaška vadba, zahteva ogrevanje – pripravo. Večja, kot je starost, telesna teža, zahtevnost vadbe, toliko pomembnejšo vlogo ima priprava. Začnite tekaško vadbo z 2 do 5 minut hoje. K pripravi na tek obvezno sodijo tudi lahkotne raztezne vaje. Hoja in raztezne vaje pred tekom varujejo mišice, sklepe in tetive pred nenadno preobremenitvijo in poskrbita za povečano učinkovitost delovanja.

K vadbi teka sodi tudi raztezanje in krepilne vaje

Z rednim vključevanjem raztezni vaj na začetku in koncu vzdržljivostne vadbe boste kmalu na svoji koži spoznali njihovo blagodejnost in koristnost. Postali boste bolj »prožni«, začutili boste lahkotnost v teku in gibanju nasploh. Namenite razteznim vajam vsaj



10 minut po vsakem teku. Posebno pozornost posvetite zadnjim stegenskim mišicam, mišicam meč in sprednjim stegenskim mišicam. K teku sodi tudi vadba za moč. Čeprav je med tekom dejavnih več kot 200 mišic praktično celega telesa, bo dodatna vadba moči še kako dobrodošla. S krepitvijo trebušne in hrbtne miškulature boste zaščitili hrbtenico in zagotovili stabilnost trupa med tekom. Le čvrst trup je lahko dobra opora mišicam nog in rok. Povečano pozornost je treba nameniti tudi mišičnim skupinam nog, ki so pri dolgotrajnem teku najbolj obremenjene. Ob krepilni vadbi bo postal vaš tek bolj ekonomičen, lepši, postali boste tudi hitrejši, predvsem pa bolj varni pred poškodbami.

Kako naj se oblečem za tek?

Oblecite se vremenu (temperaturi in vlagi okolja) primerno. Za tek se oblečemo lahko. Preko leta človek ne potrebuje nič drugega

kot tekaške copate, kratke hlače in majico. V vročem vremenu naj bo majica iz čim bolj poroznih materialov, zato ker se med tekom ustvarja velika količina toplote, ki jo je težko odstraniti. Najlonski anorak je primeren samo ob hudem vetru ali močnem deževju, zlasti če tečete po odprtem terenu, da vas ščiti pred preveliko izgubo toplote. Pomembno je skrbeti in ohranjati toploto, toda pospeševanje znojenja podobno kot v savni, vam ne bo pomagalo pri teku. Ne boste izgubili teže. Le tekočino in minerale, ob tem pa veliko moči.

ZAPOMNITE SI! Primerno oblečeni za tek ste takrat, ko vas bo mrazilo, če boste mirovali. Če vam je toplo, ko pridete na teren, vam bo med tekom gotovo pretoplo.

Kdaj in kaj jesti pred vadbo?

Ko se odpravljate na tek, ni dobro da ste sestradani, prav tako ne bo šlo s polnim želodcem. Praktično in uporabno pravilo za tekača začetnika je, da poje lahek ogljikohidratni prigrizek najmanj eno do dve uri pred tekom. Ne posegajte po težki (beljakovinski in maščobni) hrani pred tekom! Škodujejo tudi sladkarije. Tudi hrana z visoko vsebnostjo vlaknin lahko pri začetnikih povzroča želodčne težave.

Koliko in kdaj piti?

Za vzdrževanje normalnega stanja telesnih tekočin je treba popiti vsaj 1,5 do 2,5 litra tekočine dnevno. Pred vadbo popijte približno 2 dl tekočine – najboljše vode. Ne pozabite vzeti bidona izotonične tekočine s seboj na vadbo – privoščili si jo boste na cilju.

NE POZABITE!

Hitenje in priseganje na hiter napredek naredijo največ škode. Organizem, ki več let ni bil dejaven, potrebuje prav tako več let postopnega prilagajanja na nove obremenitve. Nespoštovanje tega osnovnega načela se vedno konča z razočaranji ob različnih poškodbah in bolečinah. Ne pozabimo, da naše mišice in tetive potrebujejo za adaptacijo na dolgotrajni napor od 3 do 5 krat daljši čas kot srce, pljuča in ožilje. Bodite potrpežljivi! Ne pretiravajte in ne izčrpavajte se!!! ♥



Vonj zadnjega plavža nad Selško dolino

Dušan Škodič

Ste se že kdaj povzpeli na vrhova Altemaver in Kremant? Mogoče celo po grapi potoka Štajnpoha in pod Štomentom, ter čez preval Povden? Ne bodite presenečeni, če je pravi odgovor, kljub vašemu zanikanju, da! Beseda namreč teče o gori, ki jo vsi bolj ali manj poznamo in morda smo na njej nekoč že bili. To je Ratitovec nad Železniki. Tokrat se bomo povzpeli nanj s prgiščem dodatnega znanja in nekoliko bolj odprtimi očmi.

Pisana družčina priseljencev

Ratitovec je hišna gora Železnikov in zgornjega dela Selške doline. Ime kraja razkriva del zgodovine in tik ob glavni cesti bomo res naleteli na lepo ohranjen plavž, iz katerega je na začetku minulega stoletja priteklo še zadnje surovo železo. Prostora ob Selški Sori je malo, zato je naselje razvlečeno po globoki in ozki dolini. Predvsem starejše hiše v teh krajih imajo zanimiva, s skrilavcem pokrita ostrejša. Ti kraji še dolgo ne bodo izgubili svojega zgodovinskega čara, za razlago pa je potrebno pokukati v preteklost. Nemška imena so sem zanesli tirolski priseljenci, s katerimi so v 13. stoletju področje kolonizirali freisinški škofje. Na tiste davne čase spominja tudi čudni škofjeloški grb, v katerem se je znašel zamorec s krono. Ta je namreč simbol freisinške škofije, ki je bila nekoč lastnica loškega ozemlja skupaj s Selško in Poljansko dolino.

Zaradi izoliranosti so priseljenci ohranili svoja znanja in govoričo, ki se je v vasicah pod Ratitovcem ohranila skoraj do današnjih dni. To je bila zanimiva mešanica stare tirolske nemščine, pomešane s slovenskimi besedami. »Grem v mlo po melo« je na primer pomenilo, da grem v mlin po moko.

Trdo življenje

Za preživetje so ljudje izkrčili gozdove in na sončnih južnih pobočjih obdelovali polja. V okolici so kopali tudi železovo rudo bobovec in limonit za potrebe železarstva, ki se je med tem razvilo v dolini. Na enega tedanjih rudnikov lahko naletimo streljaj pod vrhom Ratitovca. Škofje so za potrebe fužinarstva v Železnike

namensko naselili tudi Furlane. Ob goro je torej v preteklosti pljuskala res pisana družčina ljudi.

Pod južnimi strminami, ki tvorijo že skoraj pravo steno, so kakor plaha piščeta našle svoje mesto slikovite vasice, ki so najvišje ležeča naselja v Sloveniji. Zgornje Danje, Zabrdno in Torka so pognale svoje vedno bolj odmirajoče korenine celo na višini 1000 – 1200 m nad morjem. Strehe so pokrite s tisoči ploščic skrilavca, ki je bil nalomljen, obdelan in prinesen iz bližnjih skrilolomov. Vsaka ploščica ima izvrtano luknjo, skozi katero je pritrjena na robustno ostrejšo, ki nosi to kamnito pokrivalo in daje varnost človeškim zavetjem. Življenje v teh vaseh je bilo težko, trud pa jim je bil poplačan v naravi - z bogatim sončnim blagrom. Zaradi njega se tu snežna odeja stali prej, kakor v senčni dolini, božajoča toplota pa spomladi trobentice izvabi na bregove s tako silo, da kar same od sebe zapiskajo. Za primerjavo, v utesnjene Železnike kar štiri mesece na leto ne posije sonce.

Da kolonizacija ni bila vedno le gospodarska poteza gospodov, ki so si s tem polnili mošnjičke, priča marmorna tabla z okornimi verzi, ki so jo potomci pritrdili na ostanke zidu starega grunta pod Ratitovcem:

*Ker dvignili so na Tirolskem punt,
pregnan je bil nekoč pod Altemaver,
rod trdnih kmetov, njihovih deklin,
tu zrasel je mogočen Jauhov grunt.
Odšel je v večnost Johann, zadnji paver,
nam pustil to zidovje - in spomin.*

Gora s tremi vrhovi

Ratitovec predstavlja nekaj kilometrov dolgo sleme, ki poteka v smeri vzhod – zahod in geografsko spada še v Julijske Alpe. Najvišji od treh glavnih vrhov je srednji Altemaver (1678 m), le nekaj metrov nižja sta Kremant in Gladki vrh, na katerem stoji planinska koča. Zahodno se greben izteka proti smučiščem soriške planine, vzhodno pa na vasico Prtovč, ki je s cesto povezana z



Vasica Torka se je ugnezdila v nedrja gore



Planina Spodnji Jirn



Krekova koča



Vasica Prtovč ima dovolj parkirišča za izletnike

Železniki. Prtovč leži na tisoč metrih višine in bo tudi izhodišče izleta. Parkirišč za obiskovalce je dovolj.

Najprej se je potrebno povzpeti na pol ure oddaljen preval Povden, ki je najnižja točka, čez katero so ljudje speljali svoje stare poti. Kdo ve, če se ni ravno tod čez namenil razočarani Zlatorog, ko je zapuščal Julijce in ljudi, ki jih je zaslepila želja po bogastvu ter na svoji poti s parkljem odrobil ta naravni prehod? Tu nas bo pričakala makadamska cesta in smerokaz, ki kaže proti eno uro oddaljenemu vrhu. Kmalu se bomo dvignili nad gozdno mejo in se vzpeli čez skalno pobočje, ki je v pomladnih in poletnih mesecih bogato z raznovrstnim cvetjem. Najti je mogoče tudi planike, ki pa so na Ratitovcu že manjše in se nam skušajo v travi skriti kakor zajčki pred lisico.

Pod vrhom bomo naleteli na vrsto starih vojaških objektov, ki predstavljajo delček od štiri tisoč bunkerjev in slemenskih utrd Rupnikove linije, ki je potekala po nekdanji Rapalski meji. Z vrha je čudovit razgled na vse strani. Po okrepčilu v koči ali na klopeh pred njo, se bomo odpravili mimo malih jezerc v sedlu in naprej po lahkem grebenu, s katerega bomo gledali male vasice kakor iz letala. Na križišču bomo zapustili pot, ki se nadaljuje proti Soriški planini in se usmerili navzdol. Vmes si bomo spočili oči na čudovito zeleni planini Spodnji Jirn in pol ure pod njo dosegli Zgornje Danje. Tu nas bo pričakala makadamska cesta, katere konec smo srečali na prelazu Povden. Ostal nam bo le še daljši sprehod po njej, med katerim bomo nanizali vse omenjene vasice, si ogledali staro tirolsko zapuščino in v miru premleli spomin na nekdanje čase.



Pogled na Ratitovec iz Železnikov



Cesta vodi skozi Zabrdno in Torko nazaj do prevala

Prijazni in zgovorni domačini

Morda bomo spotoma srečali tudi kakšnega zanimivega domačina. Na splošno so ljudje zelo prijazni in radi spregovorijo z obiskovalci, zares ali tudi za hec. Nekoč sem stopil v vaško gostilno v Spodnjih Danjah in tam naletel na lokalnega lovca. Možakar je imel okoli vratu obešen nek grozno velik ruski daljnogled. Nisem se mogel zadržati in sem ga vprašal, če je težka optična naprava res tako dragocena, da je ne more odložiti na mizo. »Veš, tole je pa specialna zadeva. Ko sem zadnjič šel na ruševca, me je stal trofeje!« mi je rekel. Začudil sem se, kako je mogoče, da bi bil zaradi dobrega daljnogleda ob lovsko trofejo. Postregel mi je s krasno lovsko lažjo: »Čisto enostavno. Opazil sem ruševca na oddaljeni smreki, vzel



Zidani kozolec

daljnogled in ga pogledal skozenj. Vendar pa ima ta daljnogled tako močno povečavo, da veja na kateri je sedel, ni več zdržala ogromnega ptiča. Zlomila se je kot šibica, on pa se je splašil in odletel.«

Omenjena krožna pot nam bo vzela približno pet ur zmerne, tehnično nezahtevne hoje. V primeru, da je na južnih pobočjih še sneg, je pametneje če se na vrh odpravimo skozi dolino Razor, kar izleta ne podaljša. ♥

Zemljevid: Izletniška karta Škofjeloško in Cerkljansko hribovje, 1:50 000, Kod&Kam, ali Škofjeloško pogorje, 1:40 000, PZS
Krekova koča na Ratitovcu: <http://www.pd-zelezniki.com/>



Tudi obnovljena kapelica je krita s skrilavcem

Premagajte bolečino in si olajšajte življenje!



Vzroki za bolečine so različni, zato ljudje s telesnimi bolečinami in športniki, uporabljajo pripomočke, kot so ortoze, bandaže, zaščite za koleno itd. Z njimi namreč učinkovito premagajo bolečino.

Prepričajte se in jih naročite zase ali za svoje bližnje!

S pripomočki Mueller ste lahko zmagovalci nad bolečino tudi vi!

Mueller®
svet športne medicine

V lekarnah in trgovinah z medicinskimi pripomočki!

Uvoznik: Medis-M d.o.o., Zagrebska cesta 40, 2000 Maribor

DOBER NASVET!

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

Številne motnje počutja

Spoštovani!

Stara sem 25 let in imam naslednje probleme, ki so postali precej moteči, in sicer:

- ♥ *v normalno ogretem stanovanju me zebe, zlasti v okončine, tako da imam le-te večino časa mrzle in se težko ogrejem (ogreje me le intenzivna telesna dejavnost ali pa vroč tuš),*
- ♥ *bledica kože,*
- ♥ *hitra utrujenost,*
- ♥ *oslabelost,*
- ♥ *brezvoljnost,*
- ♥ *potrebujem dosti spanca (10-11 ur),*
- ♥ *imam krhke nohte in slabotne lase,*
- ♥ *imam motnje menstrualnega ciklusa (amenorejo).*

Zanima me, če so našete težave lahko posledica kake bolezni ali morda slabokrvnosti? Kaj mi svetujete? Je obisk pri zdravniku nujen?

Hvala za odgovor in lep pozdrav!

Odgovor kardiologa

V dopisu ste navedli več težav, ki so lahko posledica zelo različnih vzrokov. Bledica kože je pri mnogih ljudeh konstitucionalno stalno prisotna. Če nam bolnik pove, da je naveden znak prisoten le v zadnjem času, moramo s pregledom krvi izključiti slabokrv-

nost. Hitra utrujenost je lahko samo znak slabe kondicije, lahko pa posledica slabokrvnosti ali drugih bolezni, ki jih lahko ugotovimo z različnimi kliničnimi in laboratorijskimi pregledi.

Oslabelost je izredno širok pojem, v katerem so zajeti znaki številnih internističnih, nevroloških, psihiatričnih in onkoloških bolezni. Zato je pri bolniku, ki navaja oslabeledost, potrebno »zastaviti« širok program preiskav. Zlasti sta pomembna zelo natančna anamneza in klinični pregled bolnika.

Pri opredelitvi vzroka brezvoljnosti in potrebi izdatnega spanca se kot prvi vzrok ponuja stresno stanje. Potrebno je pomisliti tudi na možnost prisotnosti organske internistične, nevrološke ali onkološke bolezni.

V primeru krhkih nohtov in slabotnih las je potrebno izključiti dermatološke bolezni, bolezni ščitnice in bolezni presnove.

Stalno hladne okončine kažejo bolj na funkcionalne motnje krvnega obtoka kot na organsko prizadetost žilja. Pomisliti moramo tudi na možnost premajhne telesne kondicije zaradi nezadostnega gibanja.

Priporočam vam pregled pri ginekologu in pri izbranem zdravniku družinske medicine. Morda boste dobili odgovor na vsa postavljena vprašanja že v razgovoru z njim, ko bo imel v rokah izvide osnovnih laboratorijskih preiskav. ♥

DRUŠTVENE NOVICE

Krka za bolj kakovostno spremljanje bolezni prebavil

Farmacevtska družba Krka je trem zdravstvenim ustanovam podarila program Endobase, ki omogoča računalniški zapis gastrointestinalne endoskopije. Z donacijami, katerih vrednost skupaj predstavlja 75.000 EUR, lahko v ambulantah za zdravljenje bolezni prebavil hitreje, natančneje in bolj sistematično spremljajo bolezni prebavil. Tako v Krki pomembno prispevajo k izboljšanju kakovosti spremljanja in zdravljenja bolnikov s tovrstnimi boleznimi.

Nakup programa Endobase je Krka omogočila Diagnostičnemu centru Abakus Mediko iz Rogaške Slatine, Kliničnemu oddelku za gastroenterologijo Kliničnega centra v Ljubljani in Diagnostičnemu centru Bled. Skrb za zdravo življenje namreč v Krki razumejo zelo široko: od zdravja, za katerega skrbijo s svojimi izdelki in storitvami, do zdravja, ki je posledica kakovostnega zdravljenja. Tako svoje poslanstvo – živeti zdravo življenje – uresničujejo na vseh ravneh, od razvoja in izdelave kakovostnih, učinkovitih in varnih zdravil do podpore družbene skupnosti, katere del so.

Program Endobase se uporablja v endoskopskih ambulantah in nudi hitrejši pretok informacij za boljše in natančnejše

spremljanje bolezni. Pomembno poveča možnosti za hitrejšo odločanje zdravstvenega osebja o nadaljnjem zdravljenju, obenem pa zmanjšuje število odvečnih preiskav in stroške oskrbe zaradi boljšega spremljanja bolnikov. Zdravstvenemu osebju program med drugim nudi tudi arhiv, omogoča izmenjavo slikovnega materiala o opravljenih endoskopskih posegih in možnost različnih študij na osnovi statističnih obdelav shranjenih podatkov.

Bolezni prebavil so med prebivalci razvitega sveta čedalje pogostejše. To so bolezni, za katere obstaja tveganje za razvoj številnih zapletov, prav tako pa precej poslabšajo kakovost življenja bolnikov, zato je pomembno, da jih zdravniki čim prej odkrijejo in ustrezno zdravijo. Pogostost pojavljanja raka zgornjih in spodnjih prebavil je tako v razvitem svetu kot tudi pri nas v porastu, kar dodatno kaže na pomen zgodnje diagnostike. Endoskopska preiskava zgornjih in spodnjih prebavil je za odkrivanje teh bolezni najpomembnejša diagnostična metoda. ♥

BN

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

Valentinovo predavanje za osmošolce Osnovne šole Božidarja Jakca iz Ljubljane

17. februarja letos smo v Posvetovalnici za srce izvedli predavanje za osmošolce Osnovne šole Božidarja Jakca iz Ljubljane. Predavanje se je navezovalo na Valentinovo, ki je bilo v soboto, zato rahel zamik v datumu. Glavna nit zelo sproščenega predavanja je bilo srce, zdravje, zdrav način življenja. Predavanje in merjenje krvnega tlaka sta vodili gospa Brigita Valenčič, vms ter Jasna J. Petrovčič, prof. zdr. vzg.

Uvod v predavanje je bila kratka anketa, kjer smo učence zaprosili, da zapišejo pet zapovedi po njihovi presoji, ki se jim zdijo pomembne za zdravje njihovega srca. Vrednote so oštevilčili s številkami od ena do pet oz. od najpomembnejše k manj pomembni.

Rezultati ankete so bili izhodišče za predavanje ali bolje rečeno za pogovor. Odgovori so bili zelo raznoliki, učenci so pokazali veliko pestrost v razmišljanju. Vrednote, ki so jih opisali, so si sledile

takole: zdrava prehrana in čimveč tekočine, ukvarjanje s športom, pozitivno mišljenje in čim manj stresa, ne uživanje drog, cigaret in alkohola, čim več biti na svežem zraku, ljubezen, veselje, smeh, zabava, čim manj računalnika in televizije, spanje, počitek

Učenci so pokazali izjemno zanimanje za tovrstno tematiko, zelo lepo so sodelovali, pokazali smo jim model srca in model žilja – kako nastane in napreduje ateroskleroza.

Tako kot smo pričakovali, so prav vsi učenci imeli optimalen krvni tlak, v povprečju 110/70 mmHg.

Vsi učenci so dobili tudi revije Za srce ter knjižice in brošure, ki jih je izdalo Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, saj so od svoje učiteljice dobili naloge, ki so se nanašale na prejeto vsebino in so jih morali opraviti po vrnitvi v šolo. ♥

Jasna J. Petrovčič



Valentinovo predavanje.
Foto Jasna J. Petrovčič



Učenci z zanimanjem poslušajo gospo Valenčič.
Foto Jasna J. Petrovčič



Učenec pri meritvi krvnega tlaka.
Foto Albina Milek



Meritve krvnega tlaka.
Foto Albina Milek

Meritve krvnega tlaka, holesterola in glukoze na rožniku ob dnevu žena

Na sončno in toplo nedeljo 8. marca je strokovna ekipa Društva za zdravje srca in ožilja izvajala meritve krvnega tlaka, maščob in sladkorja v krvi za pohodnike na vrhu Rožnika. Pridružila se nam je tudi ekipa Unileverja z degustacijami margarinskega namaza Becel pro activ. Odziv ljudi je bil, kot vsakokrat, izjemen. Ne

samo odrasli, tudi otroci so pokazali zanimanje za našo dejavnost. Razložili smo jim, njihovemu razumevanju primerno, kaj počnemo in zakaj je to, kar počnemo, koristno. Rade volje smo jim izmerili krvni tlak in utrip, kar kažeta tudi sliki. ♥

Jasna Petrovič



*Tudi otrokom smo izmerili krvni tlak in utrip.
Foto Jasna J. Petrovič*



*Veselite se na Rožniku ob dnevu žena.
Foto Jasna J. Petrovič*

PODRUŽNICA POSAVJE

Predavanja

Tudi v podružnici Posavje nismo pozabili na lanski svetovni dan srca, ki je bil 28. septembra 2008. Potekal je pod geslom »Ali je vaše srce ogroženo«. Bolezni srca in ožilja ter možganska kap povzročajo največ smrti na svetu, skupaj zahtevajo kar 17,5 milijonov življenj na leto. Zato jih je mogoče preprečiti z znanjem, predvsem pa z voljo, da ne zaidemo v razvade, ki načenjajo naše zdravje, ker nas v veliki meri ogrožata naš življenjski slog in dednost. Ljudi je treba spodbuditi k zdravemu življenjskemu slogu, s katerim krepimo in ohranjamo naše srce zdravo. Zdravo srce je pogoj za polnovredno življenje, ne glede na starost in spol.

Cilj praznovanja svetovnega dneva srca je pomagati prepoznati celokupno ogroženost ter vzpodbuditi k akciji za njeno preprečevanje. Zavedamo se, da praznovanje enega samega dne ne zadostuje. Duh zdravega življenja, ozaveščenost in predanost ideji zdravega življenja moramo gojiti vse leto, ne le v mesecu, ki nam prinaša svetovni dan srca.

Dne 19. 09. 2008 je imela Vlasta Rožman, dr. med., v veliki konferenčni dvorani hotela Terme Čatež predavanje z naslovom, ki je bil enak geslu dneva srca: »Ali je vaše srce ogroženo?« Sledili sta predavanje z naslovom »Pomen zdravega življenja«, ki ga je pripravil Zoran Stokić, dr. vet. med., in kratek ter prijeten kulturni program za srce in dušo.

30. 10. 2008 je prim. Matija Cevc, dr. med., pripravil predavanje z naslovom »Pomembnost terapije za izid zdravljenja«. Izvajali smo tudi meritve dejavnikov tveganja – holesterol, krvni sladkor in

krvni tlak, ki jih je omogočila s svojim sodelovanjem firma Pfizer Luxembourg SARL podružnica Ljubljana.

Zanimivo predavanje z naslovom »Novost pri zdravljenju možganske kapi in pomen rehabilitacije ter nege na domu« – predavala je prim. Lidija Roić-Gyorfi, dr. med. – je bilo 20. 11. 2008. Možganska kap spada med najpogostejše nevrološke motnje in njene posledice so težke tako za bolnika kot njegovo okolico in celotno družino.

Leto 2008 smo sklenili s povabilom članov na predstavo »Vse o ženskah«, v Kulturnem domu v Krškem, dne 12. 12. 2008. Tri igralke, vsaka v vlogi petih, po značaju in težavah zelo različnih žensk v starosti do dvaindevetdeset let, so v najrazličnejših življenjskih situacijah razkrivale ženski princip sveta. Po končani komediji smo se v prijateljskem druženju pogovorili o našem dosedanem delu in načrtih za leto 2009.

Program, ki smo si ga začrtali za leto 2008, smo v celoti izpolnili. Imeli smo zanimiva predavanja, ki so bila zelo dobro obiskana. Izbor tem je pester, zanimiv in vključuje poleg znanja o zdravem načinu življenja in dejavnikih tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja tudi druge teme, s katerimi želimo razširiti naše vedenje o različnih vzrokih tveganja in zdravstveni preventivi. Izvajali smo preventivne meritve dejavnikov tveganja, krvnega tlaka, maščob in sladkorja v krvi, organizirali smo tečaje temeljnih postopkov oživljanja – predstavljene so bile novosti in pomen oživljanja, ter posvete z medicinskim osebjem Splošne Bolnišnice Brežice. Rekreativne pohode in izlete organiziramo mesečno in so priljubljena dejavnost naših članov, saj je število udeležencev kar visoko.

Pohodi

V juniju (21. 06. 2008) smo organizirali piknik na Bohorju. V oktobru (25. 10. 2008) smo se odpravili po Krpanovi poti. 15. 11. 2008 smo se udeležili Martinovega pohoda, ki smo ga zaključili v Kulturnem domu v Podbočju z veselimi martinovanjem. Zadnji pohod v letu 2008 je bil 13. 12. 2008. Pot nas je vodila iz Globočic preko Vlačkega križa, lovske koč Mokrice, Ponikev in Brezja do Velike doline, kjer nas je čakal avtobus. V soboto, 24. 01. 2009 smo se udeležili pohoda od Artič do Zdol. Pustni pohod smo organizirali 21. 02. 2009 in ga je zelo lepo opisal v svoji pesmi naš član Vlado Ajlec. ♥

Biserka Mikac



Od srca za srce (pustni pohod). Foto Meho Tokić



Piknik na Bohorju. Foto arhiv podružnice.



Še en utrinek s piknika na Bohorju. Foto arhiv podružnice.



Skupinska slika na poti Artiče – Zdole. Foto Meho Tokić



Naša četica koraka, strumno in veselo (pustni pohod).
Foto Meho Tokić

PUSTNA SOBOTA

Vlado Ajlec

Nas srčne, zima ne skrbi,
na Veliki vrh smo najprej šli,
naš Tolar tam je pokopan,
nismo kamna nosili zaman.

Čez Presko na jasi, Ivko nas ustavi,
razgled na sever tu je pravi,
od Ivanjščice pa do Ojstrice,
vrhovi v snegu, vse blešči se.

Pusti vrh visi na južno stran,
Gorjanci, Snežnik in Kum je tam,
Lisca, Kozje in Javornik seveda,
s Koprivnika, pa nas koča gleda.

Do Ivkota smo hodili ure tri,
a tam se nekaj čudnega zgodi,
večina pustne maske že ima,
v povorki se na ocenjevanje da.

Zmagala je Salome,
seveda zato, ker je kazala noge,
v krofih sta bila zlatnika dva,
Albert in dr. Straškova pa srečneža.

Petrovič veselo nam za ples igra,
naokoli dosti ptičev frfota,
Čeferin, klovni, čarovnice, trgača,
naftni Šejk pa Prešernu pesem plača.

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Razgibajmo telo in duha

Naša Podružnica za Gorenjsko se resno pripravlja na **obsežen športni projekt nordijske hoje**, ki naj bi potekal vse leto, ob ugodnih vremenskih pogojih in čim lepšem vremenu.

Odločili smo se, da se srečujemo ob torkih dopoldne in ob četrtnih popoldne. Od želja udeležencev pa bo odvisno, ali se bomo dobivali enkrat, dvakrat ali celo večkrat mesečno.

Naučili smo se pripravljati in kuhati zdravo, uravnoteženo prehrano, osvojili zdrav način življenja, ki mu bomo dodali še dejavnosti v naravi za naša leta primernim gibanjem. Poskrbeli bomo za čim boljšo razgibanost in prekrvitev celega telesa, kar posledično še kako ugodno deluje na našo duševnost in je odlična pomoč pri današnjem prehitrem tempu bivanja ter vse hujših stresnih situacijah, ki neugodno vplivajo na naše telo.

Vedno je pravi čas, da svoje znanje in izkušnje nadgradimo s še boljšim razgibalnim programom, prilagojenim za vse starostne skupine. Skupaj se bomo načrtno lotili intenzivne nordijske hoje. Ob tem bomo uživali, približe spoznavali naravo in hodili po poteh, ki niso preobremenjene s prometom.

V prihodnje imamo v načrtu kar nekaj **zanimivih pohodov** v okolici Preddvora, Olševka, Velesovega, Nakla, Udin boršta,

Sorškega polja, krožne poti okoli Brda pri Kranju.

Za začetek smo se sestali v torek, 31. marca, ob 9.00 uri pred oziroma v gostilni Majč v Preddvoru, kjer smo posameznikom na njihovo željo najprej izmerili tlak z novim merilnikom Microlife BPA 100 Plus. Nato smo se odpravili na lahko pot in sicer Preddvor – Bašelj – Gamsov raj – Bela – Preddvor. Ob povratku smo ponovno preverili stanje našega krvnega tlaka.

Obuti v udobne pohodne čevlje ali superge, primerno športno oblečeni, z nahrbtnikom ali torbo, v kateri ni manjkala plastenka vode. Palice za nordijsko hojo smo tudi izposojali.

Na naše »izlete« vabimo tudi tiste rekreacije željne ljudi, ki niso člani našega društva. Zato prisrčno vabimo ljubitelje novih izzivov, da se nam pridružijo in uživajo v prijetni rekreaciji in še boljši družbi.

Pa še tole: vse bodoče udeležence vabimo, da nam sporočijo svoje elektronske naslove na naslov iva.zigon@gmail.com, da jih bomo lahko sproti obveščali o načrtovanih destinacijah, uri in zbornem mestu ali spremembah predvidenih terminov zaradi višje sile.



Iva Žigon

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Kratka vsebina predavanja

za zadnje letnike osnovnih šol, srednje šole in dijaške domove iz programa predavanj v letu

V okviru preventivnih dejavnosti mariborskega društva Za Srce prirejamo redna predavanja, pogovore in srečanja z mladimi na temo preventive oz. preprečevanja bolezni srca in ožilja. Mladini želim približati in predstaviti bolezni srca in ožilja, ubijalca številka ena med nami, krivca za polovico vseh smrti, kaj jih povzroča, kako potekajo in tudi kako jih zdravimo, predvsem pa mlade opozoriti na pomembnost dejavnikov tveganja za srčnožilne bolezni in njihovo odpravljanje. Zakaj mladina, najstniki, osnovnošolci in srednješolci? Najpomembnejše prijemališče preventive na vseh področjih so ravno mladi ljudje, 'nepopisane knjige', ki šele stopajo v življenje, posuto s številnimi dejavniki tveganja, pastmi in nevarnostmi za razvoj nezdravih življenjskih navad.

Zakaj bi se mučili z prenehanjem kajenja, če jim ni potrebno niti pričeti kaditi? Ali z izgubo odvečnih kilogramov, če je lažje le ohraniti ustrezno težo? Kaj bom jutri jedel? Bom juho dodatno solil in ali se bom poskušal izogniti štirim belim smrtim (sol, sladkor, mast in moka)? Ali bom vozil avto v prvi prestavi 80 km/h, kar je podobno kot živeti s povišanim krvnim tlakom? Vrednosti krvnega tlaka, sladkorja in maščob ne vemo, dokler jih ne izmerimo. Ko same opozorijo nase z boleznijo, je vsaj 10 let prepozno.

Želim, da se zamislijo nad podatkom, da samo tekom našega srečanja, ki traja 60-90 minut, umre po svetu 180 ljudi za rakom na pljučih in da vsaka pokajena cigareta skrajša življenje za 7,5 minute. Srhljivo. Srednješolci in osnovnošolci so dovolj stari, da razumejo nevarnosti in dovolj mladi, da se jim pravočasno izognejo. Hkrati so dozretnejši za nasvete in spremembe.

Razpravljamo tudi o tem, zakaj se zdrav človek zgrudi in umre in zakaj pride do nenadne srčne smrti, dotaknem se tudi pomena temeljnih postopkov oživljanja. V živo si lahko ogledajo koronarni kateter z balončkom in opornico, s katerim lahko skozi žilo v nogi ponovno odpremo zamašeno koronarno arterijo in s tem preprečimo ali zmanjšamo obsežnost infarkta, zelo jih pritegnejo, tudi šokirajo posnetki operacije koronarnih obvodov v UKC MB.

Predavanje je prilagojeno določeni starostni skupini, naša ciljna skupina so starejši osnovnošolci in srednješolci, pa tudi starši in učitelji. Menim in želim, da bi se predavanja udeležil vsak mariborski učenec in dijak, s tem imel vsaj priložnost spoznati pomen srčnožilnih bolezni in možnost se jim pravočasno ubraniti.

Marko Bombek, dr. med.

NAPOVEDNIK DOGODKOV

PODRUŽNICA LJUBLJANA



Vsako prvo sredo v mesecu ob 17. uri predavanja v dvorani Krke na Dunajski 65 v Ljubljani. Vstop je prost do zasedenosti mest.

♥ **6. maj 2009 ob 17. uri:** Varnost pacientov; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov in rus.

♥ **3. junij 2009 ob 17. uri:** Temeljni postopki oživljanja; Daniel Andoljšek

6. junij ob 9. uri kolesarsko-pohodniška prireditve Za srce. Pričetek prireditve bo pred OŠ Vrhovci v Ljubljani. Start bo ob 9. uri, vrnitev do OŠ Vrhovci bo do 13. ure. Sledila bo topla malica, osvežitev in razvedrilni program z žrebanjem nagrad. Prijave za šolske skupine in športna društva sprejema Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Cigaletova 9, p.p.3340, 1001 Ljubljana ali po telefonu: 01/234 75 50 ali po faksu: 01/234 75 54, e-pošta: drustvo.zasrce@siol.net. Prijava naj vsebuje ime in naslov šole ter ime, priimek, naslov in letnico rojstva posameznega udeleženca. Individualni udeleženci se prijavijo na dan prireditve od 8. ure dalje na startnem mestu pred OŠ Vrhovci.

Srčna pot Becel po Golovcu

♥ **vsak prvi torek v mesecu** voden pohod po Srčni poti Becel po Golovcu.

♥ prvi torek v **maju** ob **18.uri**

♥ prvi torek v **juniju** ob **18.uri**

Start je na Rakovniku, ob nogometnem igrišču Krim (Pot k ribniku). Pot je speljana nad rakovniško cerkvijo do Zvezdarne in zavije navzdol proti Litijski cesti. Pred zvezdarno si je možno izmeriti krvni tlak. V primeru slabega vremena meritve krvnega tlaka odpadejo.

Naredite nekaj dobrega za svoje srce! Vse dodatne informacije: 01/234 75 55.

Meritve krvnega tlaka, holesterola in glukoze **na Rožniku** pod pokroviteljstvom podjetja Unilever, d.d

♥ vsako prvo nedeljo v mesecu od 11. do 15. ure:

♥ 3. maj

♥ 7. junij

♥ 5. julij

Telovadba za zdravo srce

Za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije skupaj s ŠD GIB Ljubljana v prostorih na DrenikovI v Šiški organiziramo vodo vadbo. Ugodnost: člani Društva za zdravje srca in ožilja ne plačajo letne članarine (identificirate se s člansko izkaznico), ampak samo mesečno vadbino. Vadbina poteka v 4 skupinah, v ŠD Gib in jo vodi Barbara Sluga, prof. ŠVZ po naslednjem urniku:

ponedeljek - sredo 8.30 - 9.30	torek - četrtek 8.30 - 9.30
ponedeljek - sredo 9.30 - 10.30	torek - četrtek 9.30 - 10.30

Informacije in prijava: Športno društvo GIB Ljubljana Šiška, Drenikova 32, 1000 Ljubljana, telefon: 01/514 13 30.

Telefonska posvetovalnica - nasveti kardiologa: prim. Boris Cibic, dr. med.

♥ **vsak delovni dan, od 12. do 14. ure:** nasveti in odgovori kardiologa na številki 031/334 334 (brezplačna telefonska številka za uporabnike linij 031, 041 in 051, ostali plačajo običajni telefonski pogovor).

Posvetovalnica za srce, Cigaletova 9

T: 01/234 75 55, E: posvetovalnicazasrce@siol.net.,

♥ **ponedeljek, torek, četrtek in petek od 9. do 12. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi; zdravstveno vzgojno svetovanje

♥ **sreda, od 11. do 15. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi; zdravstveno vzgojno svetovanje.

Posvetovalnica za srce, pasaža Maxi, živilska prodajalna

♥ **torek, od 10. do 12. ure in od 18. do 20. ure** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,

♥ **četrtek, od 10. do 12. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,

♥ **sobota, od 10. do 13. ure :** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,

♥ **osebni posveti s kardiologom, prim. Boris Cibic, dr. med., vsak torek od 16. do 18. ure,** obvezna predhodna prijava v Posvetovalnici za srce ali na blagajni oddelka zelišč v pasaži Maxi – živilska prodajalna

Posvetovalnica za srce, prostori Bazilice-zel, Citypark v Ljubljani

♥ **četrtek, od 16. do 18. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, zdravstveno-vzgojno svetovanje, brošure in revije z zdravstveno vsebino.

♥ **sobota, od 11. do 13. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, zdravstveno-vzgojno svetovanje, brošure in revije z zdravstveno vsebino.

Cenik meritev

	člani	nečlani
Vrsta preiskave	Cena v EUR	Cena v EUR
Glukoza	1,70	2,10
Holesterol	2,95	3,35
Trigliceridi	2,95	3,35
Glukoza + holesterol	4,20	5,00
Glukoza + trigliceridi	4,20	5,00
Holesterol + trigliceridi	5,85	6,70
Holesterol + trigliceridi + glukoza	7,10	7,95
LDX (holesterol, HDL, LDL, trigliceridi, glukoza)	16,70	20,90
Tečaj temeljnih postopkov oživljanja	21,00	30,00
Osebni posvet s kardiologom	6,25	8,35

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok

Namenjeni so vsem bodočim staršem, staršem, starim staršem, varuškam in drugim, ki jih tovrstno znanje zanima. Informacije in prijave: 01/ 234 75 55 ali posvetovalnicazsrce@siol.net

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

Informacije in prijave: 01/ 234 75 55 ali posvetovalnicazsrce@siol.net

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

- ♥ **vsak ponedeljek in četrtek, od 17. do 20. ure** (do konca aprila 2009): kardio fitnes na Cankarjevi 60 v Novi Gorici;
 - ♥ **vsako tretjo soboto v mesecu ob 10. uri: Pohodi po »Srčni poti« v Panovcu**, zbirališče pred okrepčevalnico Panovec.
 - ♥ **14. in 21. 5. 2009**, Nova Gorica: izobraževanje članstva in družinskih članov **o temeljnih postopkih oživljanja in uporabi AED**.
 - ♥ **September 2009**, Tolmin in Ajdovščina: izobraževanje članstva in družinskih članov **o temeljnih postopkih oživljanja in uporabi AED**.
- Izobraževanja bodo potekala kontinuirano celo leto 2009. O datumu, urniku in načinu vključevanja k izobraževanju, bomo obvestili v medijih (Primorske novice, TV Primorka, Vitel, Radio Koper, Radio Robin, in osebno).
- ♥ **27. 5. ob 19. uri**, Nova Gorica: **predavanje dipl. medicinskih sester Alenke Naglost in Tamare Kofol: »Nordijska hoja in srčni bolnik«**
 - ♥ **Jeseni 2009**, Tolmin in Ajdovščina: **predavanje dipl. medicinskih sester Alenke Naglost in Tamare Kofol: »Nordijska hoja in srčni bolnik«**
 - ♥ **3. 10. 2009: prireditve ob svetovnem dnevu srca**, ki ga bo Podružnica za severno Primorsko obeležila na prireditvenem prostoru pred okrepčevalnico Panovec; tradicionalni, široko zastavljeni program s pohodom in drugimi gibalnimi dejavnostmi, meritvami, ponudbo podjetij in sponzorjev; **predavanje Viljema Ščuke, dr. med.: »Fizična izgorelost in obolenje srca«**
 - ♥ Informacije : tjasa.miscek@arctur.si ali 031 818 530

PODRUŽNICA CELJE

- ♥ **vsak ponedeljek, ob 15. uri**: v mestnem parku voden pohod in po dogovoru šola nordijske hoje. Pričetek hoje pri kipu splavarja v celjskem mestnem parku.

Posvetovalnica za srce, Glavni trg 10, Celje

T: 03/543 44 21, 041/725 163

- ♥ **vsak torek, od 10 do 12. ure**: svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka. Med 17. in 19. uro svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka v City Centru Mariborska 100 v zeliščni lekarni Biotopic.
- ♥ **vsako soboto, od 10. do 12. ure**: svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka.

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

Posvetovalnica za zdravo življenje, Glavni trg 10, Novo mesto
T: 07/337 41 71, E: drustvozasrce.novomesto@siol.net

- ♥ **vsak predzadnji ponedeljek v mesecu, od 15. do 17. ure**: v prostorih podružnice. Posvet z zdravnikom in meritve krvnega tlaka. Prosimo, da se predhodno najavite **vsaj teden dni prej**.

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

Vsaka druga nedelja v mesecu, ob 8. uri: pohod. Pohodne poti so speljane po stezah in opuščenih kolovozih v notranjosti Slovenske Istre in kraškem robu. Zbirno mesto je vsakokrat na parkirišču pri VINAKOPER na parkirišču MERKUR v Kopru, odhod je ob 8. uri z osebnimi avtomobili do izhodišča poti, kamor se vrnemo po okoli 5 urah (4 ure hoje, 1 ura počitka, malice, razlage itd.). Pohode vodi član odbora podružnice Darko Turk, zmerne hoje je vsakokrat za približno od 4 do 5 ur. Tem uram je treba dodati še čas za malico in seznanjanje z zgodovino in zanimivostmi krajev, ki jih bomo obiskali. Priporočljiva je primerna obutev! Vabimo vas, da se nam pridružite.

Posvetovalnica za zdravo prehranjevanje, Zdravstveni dom Izola

- ♥ **vsak drugi ponedeljek v mesecu v popoldanskem času**: vodja posvetovalnice: višja predavateljica mag. Tamara Poklar Vatovec, univ. dipl. inž. živilske tehnologije.

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

V okviru društva Sokol skozi vse leto potekajo tudi **ure telovadbe**. Vsak torek in četrtek ob 20. uri lahko telovadite z njimi v **Zgoši**, v prostorih Squasha. Ob ponedeljkih in petkih vaditelji ŠD Sokol gostujejo v **Vincarjih pri Škofji Loki**, v studiu Be fit. Ob ponedeljkih in četrtek jih najdete, tudi v dopoldanskih urah, v Studiu Vital **na Jesenicah** ter 3-krat na teden tudi v Klubu športa in zdravja v **Lescah**. Največji del svoje dejavnosti pa izvajajo v **studiu Fit vizija v Stražišču pri Kranju**, kjer vas na vašo željo med vadbeno uro ves čas spremljajo z merilci srčnega utripa, vam še dodatno svetujejo in po želji opravijo tudi razne meritve. V studiu Fit vizija lahko telovadite individualno, pod budnim očesom osebnega trenerja, ali v skupini, pod vodstvom usposobljenih in izkušenih vaditeljev.

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Posvetovalnica za srce, bolnišnica Slovenj Gradec

- ♥ vsako sredo, od 14. do 17. ure: posvetovalnica za srce v Splošni bolnišnici Slovenj Gradec na internem oddelku v drugem nadstropju, T.: 02/882 35 17 ali 02/882 34 00. Vaša predhodna naročila sprejemamo od 14. do 14.30.

KOLEDAR nekaterih PRIREDITEV ZA 2009

- ♥ **9. 5. 2009 ob 9. uri** pohod 6 km in proste vaje. Zbor pred Trgovskim centrom Tuš Mislinja. Cilj: Miklavževa koča. Kontaktna oseba Jožica Skralovnik, 02 855 51 32
- ♥ **31. 5. 2009 ob 7.30** ob dnevu brez tobaka pohod 6 km, promocija, meritve in proste vaje. Zbor pred gostilno Rogina, Podgorje pri Slovenj Gradcu. Cilj: Uršlja gora. Kontaktni osebi Ivan in

Martina Možina, 031 634 298

- ♥ **13. 6. 2009 ob 8. uri** pohod 7 km in proste vaje. Zbor pred restavracijo »Bellevie« v Slovenj Gradcu. Cilj: Mačkov križ na Kremžarici. Kontaktna oseba Joža Slatinek, 031 486 993
- ♥ **4. 7. 2009 ob 8.30** pohod 7 km, proste vaje, promocija, etnologija. Zbor pred hotelom Krnec v Črni na Koroškem. Cilj: kmetija Veselko – Najevska lipa. Kontaktna oseba Stanko Kovačič, 041 477 648
- ♥ **Avgust 2009** promocija našega društva ob prazniku občin Črna na Koroškem, Vuzenica in Dravograd. Kontaktne osebe so lokalni predstavniki.
- ♥ **22. 8. 2009 ob 8.30** pohod 6 km, aerobne vaje, etnologija. Zbor pred hotelom Krnec v Črni na Koroškem. Cilj: Dolina Tople in Sveta Helena. Kontaktna oseba Stanko Kovačič, 041 477 648
- ♥ **September 2009** promocija našega društva v Slovenj Gradcu, Radljah ob Dravi, Prevaljah, Ravnah na Koroškem. Potekala bodo svetovanja, presejalne meritve, delili bomo zloženke. Koordinatorica Majda Zanoškar, 040 432 097
- ♥ **5. 9. 2009 ob 9. uri** pohod 6 km in piknik. Zbor pred Zdravstvenim domom v Vuzenici. Cilj: Kope – sedežnica. Kontaktna oseba Edvard Rek, 041 255 789
- ♥ **22. 9. 2009 ob 10. uri** dan brez avtomobila. Praznik v Slovenj Gradcu, aktivnosti: hoja, kolesarjenje. Dobrodošli vsi člani društva.
- ♥ **26. 9. 2009 ob 9. uri** pohod 6 km, raztezne vaje, varna hoja in varovalni obrok. Zbor pred Zdravstvenim domom v Dravogradu. Cilj: Goriški vrh, Ojstrica. Kontaktna oseba Jožica Heber, 040 296 140
- ♥ **27. 9. 2009** Svetovni dan srca
- ♥ **3. 10. 2009 ob 7. uri** izlet Za koroške srčke. Zbor pred avtobusno postajo Radlje ob Dravi, Slovenj Gradec, Andeški hram. Cilj: po poteh koroškega plebiscite. Prijave Fanika Grošelj, 040 122 828
- ♥ **16. 10. 2009 ob 15. uri** Svetovni dan hrane. Zbor pred lekarno Slovenj Gradec v centru mesta. Cilj: uživajmo pet barv ali vrst zelenjave in sadja na dan. Koordinator Martina Možina, 031 634 298
- ♥ **17. 10. 2009 ob 7. uri** pohod 6 km, etnologija. Zbor gostilna Krivograd, Polana – Prevalje. Cilj: Šentanel. Kontaktna oseba Mojca Grzina, 02 822 30 77
- ♥ **7. 11. 2009 ob 9. uri** pohod 7 km, etnologija. Zbor pred bencinsko črpalko v Ravnah na Koroškem. Cilj: Malgajeva pot. Kontaktna oseba Đuro Haramija, 040 325 090
- ♥ **5. 12. 2009 ob 10. uri** pohod 5 km, proste vaje. Zbor pred Domom starejših občanov Fara. Cilj: okoli Brinjeve gore. Kontaktna oseba Stanko Kovačič, 041 477 648
- ♥ **16. 12. 2009 ob 16. uri** praznovanje novega leta – zadnjič v tem desetletju. Večerja s plesom.
- ♥ **9. 1. 2010 ob 10. uri** pohod 6 km, proste vaje. Zbor v Kotljah pred Mercatorjem. Cilj: po Prežihovi poti. Kontaktna oseba Jože Prednik, 02 822 14 64

* V primeru močnih padavin bomo aktivnosti predstavili na naslednji teden (enkrat).

Pokličite zjutraj, na dan pohoda kontaktno osebo. Pohodi so lažji/krajši.

* Za naše društvo je zaželeno, da vsak pridobi v novem letu enega novega člana ali še bolje: "Za družino".

* Ostale prireditve (zdravstveno vzgojna predavanja) bodo obja-

vljena v Večeru, koroških radijskih postajah ali v naši reviji ZA SRCE.

Za Vas: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije – podružnica za Koroško.

MAJDA ZANOŠKAR, predsednica podružnice za Koroško.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Meritve

Z jesenskim časom je Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, Partizanska c. 12/II, Maribor, uvedlo, poleg meritev krvnega pritiska, količine holesterola in sladkorja v krvi, še merjenje trigliceridov in posvetovanja z zdravnikom, ki se izvajajo:

- ♥ v prostorih Društva upokojencev Maribor-Center, Maribor, Slomškov trg 5,
- ♥ v prostorih Društva upokojencev Maribor-Tabor, Maribor, Gorkega ul. 48,
- ♥ v prostorih Mestne četrti Tezno, Maribor, Panonska 12.

O natančnem času zgoraj navedenih meritev, pa tudi o vseh drugih akcijah in prireditvah

našega društva obveščamo v dnevniku VEČER in regionalnih in lokalnih radijskih ter TV postajah.

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja

V naslednjih mesecih bo društvo organiziralo posebne tečaje oživljanja z uporabo defibrilatorja za socialno službo Mestne občine Maribor in v posameznih občinah

Podravja za gasilce in službe varovanja.

Predavanja

V jesenskozimskem času bodo predavanja pod naslovom "Žensko srce in menopavza". Predavali bodo zdravniki ginekologi in kardiologi. Za dijake dijaških domov in učence višjih razredov osnovnih šol bomo nadaljevali s predavanji na temo "Ali je vaše srce ogroženo", ki smo jih uspešno izvedli že na dveh šolah, skupaj z razstavo ob Svetovnem dnevu srca.

Pokličite nas v uradnih urah društva, ki so:

- ♥ vsak ponedeljek od 8. do 12. ure in
- ♥ vsako sredo od 8. do 12. ure in od 15. do 18. ure popoldan.

Prostovoljci – vabljeni v srčno družbo

Društvo za zdravje srca in ožilja vabi k sodelovanju prostovoljke in prostovoljce za delo na terenu (meritve krvi, krvnega tlaka, podajanje informacij o delu društva, pridobivanje novih članov.

Vključite se v družbo srčnih, spoznajte nove prijatelje in jih povabite, naj se nam pridružijo!

**Dodatne informacije: 01/234 75 55,
E: drustvo.zasrce@siol.net, drustvo-zasrce@siol.net**

				ZA SRCE	UMETNICA, KI SLIKA	PRAVO- SLAVNI ŽUPNIK	OTIŠČANEC, OTISK	LEPOTNA KRALJICA	EMIL NOLDE	GL. MESTO FRANC. DEPARTMAJA GARD	KRAVJI MLADIČI	OKRASNA RASTLINA				
				SKULPTURA NA PROSTEM								3				
				NAŠA PISAVA			15									
				PERUNIKA					MELIŠČE DELAVEC V PROIZVODNJI SVILE		19					
				DEL SEVERNI JELEN				SEKANJE LUPINA								
						6										
SESTAVIL MARJAN ŠKVRČ	MENIČNI DOLŽNIK	TRENJE PRESEDNIK REAGAN				FILMSKI IGRALEC RANER				OČKA	NAJ- DALJŠA REKA V FRANCIJI	SL. BALETNI PLESALEC (MOJMIK)			SLOVENSKA IGRAJKA (ITA)	ŠESTI MESEC JUDOVskega KOLEDARJA
REZEK GLAS OB STRELI			2			PRVI PAPEŽ PO SVETEM PETRU	URŠULA PAS PRI KIMONU									
ROČAJ				OSEBA, KI ZDRAVI Z ALOPATIJO				13			PRIPADNIK ALPSKE RASE					
OBLIKA IMENA ANA				OTON JUGOVAC	PREB. PIREN. POLOTOKA MAKARONI, POLŽKI...					4	DESNI PRITOK RONE V FRANCIJI					
OSAMLJEN ČLOVEK								10	PRISTANIŠČE V ITALIJI OB JADR. MORJU	VELIKO BRAZILSKO MESTO	SL. PEVEC (KARLI) PREBIVALKE ASIRIJE					
AGAVI PODOBNE RASTLINE			7			ANGLEŠKI NOGOMETNI KLUB	DVOBOJ	HRVAŠKA OBLIKA IMENA FRANČIŠEK					8		ZADIRČNOST	KAMNINA, KONGLO- MERAT
TOMAŽ DOMICELJ		18		PLOD				ZVIŠAN TON A OBRTNIK V MLINU	9			MALIK FRANCOSKI IGRALEC (PHILIPPE)				
						11							ZDRUŽENE DRŽAVE AMERIKE (ORIG.)			
										GRŠKA ČRKA BIBLJSKI PREROK			MAJHNA DEKLICA	ADAM BOHORIČ IME PEVCA REDDINGA		
				ŽENSKO IME, NELICA				14	JAP. SMUČ. (MASAHIRO) NEKD. BURM. POLITIK						1	
				POGOST VEZNIK			ŠTEVEC PRI ULOMKU VELIKA BRITANIJA		17							
				JAPONSKO OLIMPIJSKO MESTO	5						LADIJSKI VIJAK	12				
				NAJVIŠJI VRH KAVKAZA							ŽENIN OČE		16			TEČEMO LAHKO VSI

Geslo prejšnje križanke je bilo: »LJUBIM TE ŽIVLJENJE«. Opravičujemo se zaradi napake, saj je bila v križanki označena pod številko 3 črka V namesto črka U.

Za pravilno rešitev križanke iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Vladimira Koren, Polanškova 2, 1231 Ljubljana-Črnuče; Janez Štrbenc, Žimovo selo 15, 8222 Otočec; Rado Babuder, Iga Grudna 1, 6210 Sežana; Ana Kuhar, Kettejev drevored 33, 8000 Novo mesto; Rožica Lampe, Rajčeva 5, 1000 Ljubljana. Čestitamo!

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo 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 5.maja 2009** na naslov: Društvo ZA SRCE, Cigaletova 9, 1000 Ljubljana. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu Društva oz. po pošti.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE



Knjižice V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE lahko dobite pri vašem izbranem zdravniku ali pa jih poiščete na Krkini spletni strani www.krka.si.

Več informacij o boleznih srca in žilja dobite na www.ezdravje.com.

www.krka.si



Svojo inovativnost in znanje posvečamo zdravju. Zato odločnost, vztrajnost in izkušnje usmerjamo k enemu samemu cilju – razvoju učinkovitih in varnih izdelkov vrhunske kakovosti.

UČINKOVITO NAD HOLESTEROL!

Visoka raven holesterola v krvi lahko predstavlja resno težavo, saj se odvečni holesterol lahko nenehno nalaga na stene vaših žil. Zato je pomemben pravočasen in učinkovit pristop k uravnavanju ravni vašega holesterola. Dobro je, če se ob upoštevanju prilagojene prehrane in zdravega načina življenja tega lotite na naraven način.

Poskusite Danacol®, okusen mlečni izdelek z nizko vsebnostjo maščob in 1,6 g dodanih **rastlinskih sterolov**.



črevesje

Danacol® vsebuje učinkovite rastlinske sterole. Ti pomagajo telesu vsrkati manj holesterola in zato se več holesterola izloči iz telesa.

**1 NA
DAN**

Učinki Danacola so znanstveno dokazani.

Danacol znižuje raven holesterola na naraven način.

Danacol je namenjen izključno osebam, ki želijo znižati raven holesterola v krvi. Izdelek ni primeren za prehrano nosečnic, doječih mater in otrok, mlajših od 5 let. Priporočljivo je dnevno uživanje Danacola v sklopu zdravega načina življenja ter raznolike in uravnotežene prehrane, bogate s sadjem in zelenjavo.

www.danacol.si