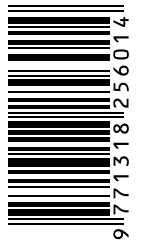



ZA SRCE



Letnik XXIX • št. 2., april 2010 cena: 1,60 EUR • Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije





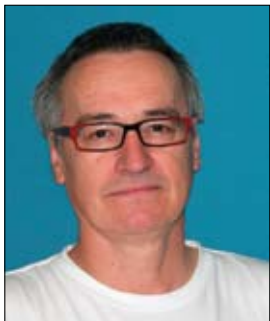
Tudi otroci
s prirojenimi
srčnimi napakami
ljubimo življenje!
Pomagajte nam!

Pošljite SMS s
ključno besedo **SRCE**
na številko **1919**
in prispevali
boste
1 evro.

Brezplačna objava • SMS donacijo omogoča Društvo za zdrave srca in ožilja Slovenije v sodelovanju z družbami Mobitel, Si.mobil in Tušmobil. Prispevajo lahko uporabniki Mobitela GSM/UMTS, Si.mobila in Tušmobila. Cena odhodnega SMS-sporočila po ceniku operaterja Mobitel, Si.mobil, oziroma Tušmobil. Operaterji se odrekajo vsem prihodkom iz naslova storitve SMS-sporočil donacija Društvo za srce. Pogoji in navodila SMS Donacija so objavljeni na spletni strani **www.zasrce.si**.

Preprečevanje srčno-žilnih bolezni v Sloveniji vsako leto reši 600 življenj

Matija Cevc



Pred kratkim sem v enem od slovenskih tednikov prebral pogovor z hrvaško zdravnico, ki je trdila, po njenih zatrjevanjih na temelju raziskav, da je preventiva nepotrebna. Trdila je, da je zniževanje krvnega tlaka celo škodljivo, uravnavanje krvnih maščob pa najmanj nepotrebno. Ob tem sem se zgrozil! Kako je mogoče, da ob taki množici nedvoumnih dokazov o koristnosti urejanja krvnega

tlaka in krvnih maščob, redni telesni dejavnosti in zdravi prehrani, zdravnik izjavi tako neumnost. Če tako mislijo celo nekateri zdravniki, kaj si šele misli preprost človek.

Vendar pa tisti, ki hoče videti, bo tudi videl. V zadnjih dvajsetih letih se je v Sloveniji število smrti zaradi srčno-žilnih bolezni zmanjšalo kar za 30 %. Gotovo ta uspeh ni prišel sam od sebe, ampak je k temu prispevalo osveščanje prebivalstva, da si je potrebno za zdravje vzeti tudi čas. Čim bolj se izogibati pastem sodobnega življenja, kot so telesna nedejavnost, prekomerna prehranjenost in debelost ter stres, ki ga spodbuja neusmiljen tempo življenja in krizni čas. Nedvoumno se je izkazalo, da uravnavanje najpomembnejših dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni letno v Sloveniji reši kar 600 življenj!

K tako velikim uspehom primarne in tudi sekundarne preventive je nedvomno prispevalo tudi naše Društvo za zdravje srca in ožilja. Čeprav se smrtnost zaradi srčno-žilnih bolezni sicer postopoma zmanjšuje, pa nas to ne sme zavesti, saj so te bolezni še vedno glavni morilec tako med moškimi kot ženskami. Tako bo tudi v prihodnje temeljne usmeritve našega društva osveščanje in informiranje prebivalstva o zdravem življenjskem slogu, pa tudi spodbujanje k skrbnemu uravnavanju vseh dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni.

V letošnjem letu bomo razširili dejavnost tudi z meritvami t.i. gleženjskega indeksa (razmerje med sistolnim krvnim tlakom izmerjenim na nadlahti in na gležnju). Ta zelo preprosta preiskovalna metoda, s katero lahko zaznamo že zgodnje oblike ateroskleroze na spodnjih udih, je odličen pokazatelj ogroženosti, saj so ugotovili, da imajo tisti z znižanim gleženjskim indeksom kar do 3-6x večjo ogroženost za srčno-žilne zaplete.

Seveda so pred nami tudi novi izzivi. Če smo v našem društvu doslej skrbeli predvsem za odraslo prebivalstvo, se nameravam v prihodnje bolj posvetiti tudi mladim. Med nami je kar pomembna skupina ljudi, ki jih skoraj ne opazimo. A so tu, med nami, z vsemi svojimi težavami in strahovi: otroci in mladostniki s prirojenimi srčnimi napakami in njihovi starši. Letno se v Sloveniji rodi kar 200 otrok z blažjo ali težjo prirojeno okvaro srca. Ti otroci in mladostniki potrebujejo posebno skrb in pomoč, da bi jim lahko čim bolj olajšali življenje. Ta skupina je izrazito ranljiva in zaznamovana. Tako za starše kot tudi za otroke in mladostnike je pomembno, da so dobro seznanjeni z možnimi načini zdravljenja in tudi nevarnostmi, ki jih prinaša srčna napaka. Pri tem je zelo koristna izmenjava izkušenj med družinami teh otrok. V Sloveniji je okoli 30.000 ljudi, ki so neposredno ali posredno povezani z otroki, ki imajo prirojeno srčno napako. Vse želimo povezati med seboj in jim pomagati pri iskanju rešitev za njihove težave. ♥

Mg?

več kot 1000 mg/l

Magnezij omogoča več kot 300 različnih življenjsko pomembnih funkcij v telesu. Donat Mg je naravna mineralna voda, ki zaradi bogate vsebnosti magnezija ugodno vpliva na presnovo maščob, beljakovin in ogljikovih hidratov, na normalno krčenje mišic vključno s srčno mišico, rast in delitev celic, delovanje živčevja, gradnjo beljakovin ter normalno rast in strukturo kosti in zob. Je najbogatejša naravna mineralna voda z magnezijem na svetu (več kot 1000 mg/L).

Že 3-4 dcl Donata Mg pokrije dnevne potrebe telesa po magneziju.

Več informacij in stik z zdravnikom na:
www.donatmg.net

Droga Kolinska d.d., Kolinska ulica 1, 1544 Ljubljana



UVODNIK

- 3 *Matija Cevc* Preprečevanje srčno-žilnih bolezni v Sloveniji vsako leto reši 600 življenj

NAŠ POGOVOR

- 6 *Aleš Blic* Tomaž Podnar: »S starši nas povezuje želja po kakovostni obravnavi otrok s prirojenimi srčnimi napakami«

AKTUALNO

- 8 *Franc Zalar* Melodije za srce v Cankarjevem domu so razveselile tudi letos
- 8 *Jasna Jukič Petrovčič* Gleženjski indeks – pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih udih
- 9 *Petra Aleš* Velika srčna družina

ZNAJJE ZA SRCE

- 10 *Lea Žmuc Veranič* Da spomini ne zbledijo ... in ko zbledijo

NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 14 *Boris Cibic* Sinusna aritmija

NOVICE O ZDRAVJU

- 16 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

SRČIKA

- 18 *Učenci Bolnišnične šole na Univerzitetnem rehabilitacijskem centru Soča v Ljubljani* Bolnišnična šola na Inštitutu za rehabilitacijo

S SRCEM V KUHINJI

- 21 *Nataša Jan* Sadje in zelenjava nas varujeta pred boleznimi



PREDSTAVLJAMO

- 25 *Boris Cibic* Nostradamus astrolog in zdravnik ali obratno?

SRCE IN ŠPORT

- 26 *Janez Pustovrh* Raztezanje s palicami

IZLETNIŠKO SRCE

- 27 *Alenka Veber* Iz Babnega Polja do Goričic

DRUŠTVENE NOVICE

- 29 Društvene novice
- 35 Napovednik dogodkov

KRIŽANKA

- 38 *Marjan Škvorc*

Letnik XXIX, številka 2., 8. april 2010, 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

Ustanovitelj in založnik:

Društvo za zdravje 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
E: beti.bobnar@t-2.net

Področni uredniki:

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

Člani uredništva:

Josip Turk, Nataša Jan

Tajnica revije:

Sabina Zorko

Naslov uredništva:

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

Oglasno trženje:

T: 01/23 47 550
E: društvo.zasrce@siol.net

Tisk:

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

Računalniška postavitev in priprava za tisk:

Camera d. o. o.,
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:

Kruh – spleten in spečen iz srca za srce.

Foto in oblikovanje naslovnice: Dragan Arrigler.

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

»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**

Nacionalni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju varovanja in krepitev zdravja z zdravim življenjskim slogom v letu 2009/2010 sofinancira Ministrstvo za zdravje RS na podlagi javnega razpisa (Uradni list RS, št. 28/2009 z dne 10. 04. 2009).

ZZS

Projekt »Nacionalni projekt Društva za zdravje srca in ožilja za promocijo pravilne in varne uporabe zdravil pri splošni slovenski populaciji« je na podlagi Javnega razpisa (Ur. list RS št. 9 z dne 06.02.2009) finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.



ustanovni sponzor društva



član skupine Sandoz

ZA
SRCE

EDITORIAL

- 3 *Matija Cevc* Prevention of cardio-vascular diseases saves 600 lives a year in Slovenia.

In the last 20 years the number of deaths from cardio-vascular diseases has dropped by an amazing 30%. This success did not come by itself. It comes mainly from informing the population that we need to dedicate some time to take care of our health. We should avoid the traps of modern lifestyles like inactivity, overeating, obesity and stress brought on by the ruthless fast moving world.

INTERVIEW

- 6 *Aleš Blinc* Tomaž Podnar: "Our parents and we have something in common; we all wish to treat with fairness the children suffering from congenital heart defects."

We present an interview with prof. Tomaž Podnar, MD, PhD, head of the Cardiology department at the Paediatrics hospital of the University Medical Centre of Ljubljana. Dr. Podnar specialized in paediatrics and dedicated himself exclusively to paediatric cardiology. He studied abroad for over a year and attained a PhD in 2001. In 2004 he received the title "paediatrician cardiologist" from the European Association for Paediatric Cardiology. Besides his everyday work with the little heart patients, prof. Podnar is also an accomplished researcher, having published over 30 articles in international scientific journals. He is also a popular teacher and mentor.

ACTUALITIES

- 8 *Franc Zalar* "Melodies for the Heart" in Cankarjev Dom prove a success again this year

Slovenian Heart Foundation organizes a traditional yearly charity concert. This year it was dedicated to collecting funds for children with congenital heart disease. Our guest was a well known Slovenian songwriter, musician and singer Andrej Šifrer.

- 8 *Jasna Jukič Petrovčič* Ankle brachial pressure index – indicating the flow of blood in the arteries of the lower limbs

The Slovenian Pharmaceutical Company Krka donated a Doppler detector for the measurement of the Ankle Brachial Pressure Index (ABPI) to the Slovenian Heart Foundation. ABPI is the ratio of the blood pressure in the lower limbs to the blood pressure in the arms. Compared to the arm, lower blood pressure in the leg is a symptom of blocked arteries (peripheral vascular disease). The Slovenian Heart Foundation will be able to offer this measurement to our members and other people.

- 9 *Petra Aleš* A big hearty family

Petra Aleš is the mother of a girl, who was born suffering from a congenital heart disease. She represents a group of parents who are trying to translate the Corience webpage into Slovene and establish its use with the help of the Slovenian Heart Foundation.

KNOWLEDGE FOR THE HEART

- 10 *Lea Žmuc Veranič* So memories won't fade And when they do?

Decrease in cognitive functions is connected to normal aging. Cognitive functions include attention, concentration, memory, thought, thinking,

judgment, social behaviour, speech, movement, orientation ... Most elderly people are not dramatically affected by the slow regression of these abilities as they can adapt to it. When the regression occurs so suddenly that it has a major impact on a person's everyday social abilities, it is called dementia.

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE

- 14 *Boris Cibic* Sinus arrhythmia

A cardiologist answers questions from concerned readers.

NEWS

- 15 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

ROSEBUD

- 18 *Schoolchildren of the Hospital school at the University rehabilitation centre Soča in Ljubljana*

Schoolchildren, who are also patients present the way they learn when hospitalized. They have a special school where teachers use specially adapted teaching methods.

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART

- 21 *Nataša Jan* Fruits and vegetables protect us from diseases

The author presents positive effects of eating fresh fruits and vegetables to encourage their use.

PRESENTING

- 25 *Boris Cibic* Nostradamus, astrologer and doctor or vice versa?

In a series of interesting and influential doctors from history, this time we present the doctor, astrologer and prophet, Nostradamus.

THE HEART AND SPORTS

- 26 *Janez Pustovrh* Stretching with poles

At Nordic walking we imitate the movements of a cross country skier. Using poles forces us to use our whole body not just the legs. The exercise is appropriate for people of all ages. Nordic walking poles can also be used for all sorts of gymnastic exercises. Some of them are presented in the article.

THE EXCURSION HEART

- 27 *Alenka Veber* From Babno Polje to Goričice

The author gives a lovely description of an interesting one-day trekking through hills in the South of Slovenia.

NEWS

- 29 News

- 35 Calendar of events

- 38 *Marjan Škvorc* Crossword

SODELOVALI SO

Petra Aleš, Ljubljana; prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš.; odgovorna urednica; prim. Matija Cevc, dr. med., predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; prim. Boris Cibic, dr. med., namestnik glavnega urednika; Milan Golob, Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Aljana Jocif, Podružnica za Gorenjsko; Jasna Jukič Petrovčič, prof. zdr. vzg., Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Maja Kunaver, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, podružnica Ljubljana; Tjaša Mišček, podružnica za severno Primorsko; Bernarda

Pinter, prof., OŠ Mengeš; prof. dr. Tomaž Podnar, dr. med., pediatr kardiolog, Klinični oddelek za otroško kirurgijo in intenzivno terapijo Kirurške klinike UKC Ljubljana; prof. dr. Janez Pustovrh, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; Pavla Tojagić, podružnica za Dolenjsko in Belo krajino; prof. dr. Josip Turk, dr. med., častni predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; Učenke in učenci Bolnišnične šole na Univerzitetnem rehabilitacijskem centru Soča v Ljubljani; Alenka Veber, Ljubljana; Franc Zalar, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

Tomaž Podnar: »S starši nas povezuje želja po kakovostni obravnavi otrok s prirojenimi srčnimi napakami«

Aleš Blinc

Pogovarjali smo se s prof. dr. Tomažem Podnarjem, dr. med., ki od leta 1999 vodi Službo za kardiologijo Pediatrične klinike UKC Ljubljana. Tomaž Podnar je diplomiral na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani leta 1990, specialistični izpit iz pediatrije je opravil leta 1995 in se nato povsem posvetil pediatrični kardiologiji. Strokovno se je več kot leto dni izpopolnjeval v tujini – v Bratislavi in Londonu, leta 2001 je opravil doktorat znanosti in si leta 2004 pridobil naslov »pediater kardiolog« Evropske zveze za pediatrično kardiologijo. Poleg vsakodnevnega kliničnega dela z malimi srčnimi bolniki je prof. dr. Tomaž Podnar tudi uspešen raziskovalec, ki je v mednarodnih znanstvenih revijah objavil več kot 30 člankov, ter priljubljen pedagog in mentor.



prof. dr. Tomaž Podnar

Pediatrična kardiologija se močno razlikuje od kardiologije pri odraslih, kjer so bolezni srca in žilja v glavnem pridobljene zaradi nezdravega življenjskega sloga. Katere srčne bolezni prevladujejo pri otrocih?

Pri otrocih med srčnimi boleznimi prevladujejo prirojene srčne napake. Z njimi se rodi približno 8 od 1.000 živorojenih otrok. Prirojene srčne napake so pogostejše od vseh preostalih prirojenih strukturnih napak skupaj. Sreča je, da se prirojene srčne napake uspešno zdravijo.

Odkrivanje srčnih napak se začne že z ultrazvočnim pregledom ploda. Katere srčne napake je mogoče ugotovljati že v maternici in kako lahko ukrepate?

V maternici je mogoče odkriti veliko večino srčnih napak. Ob tem se moramo zavedati, da se nekatere srčne napake razvijajo vse do otrokovega rojstva. Razpoznava srčnih napak v maternici predvsem omogoča svetovanje staršem. Pri srčnih napakah, pri katerih korekcija ni mogoča, se starši pogosto odločijo za prekinitev nosečnosti. Zaenkrat so posegi na srcu otrok v maternici še v preizkusni fazi.

Nekatere hujše srčne napake se klinično izrazijo že takoj po rojstvu. Kako pomagata malim bolnikom?

Najhujše so srčne napake, ki so odvisne od odprtega Botallove-

ga voda. Botallov vod je kratka arterija, ki v nosečnosti povezuje aorto in pljučno arterijo. Po rojstvu se Botallov vod zapre, kar novorojenca s takšnimi srčnimi napakami življenjsko ogrozi. Zato je pomembno, da se pomembne srčne napake razpoznajo pred rojstvom ali takoj po rojstvu. Z intravensko infuzijo zdravila iz skupine prostaglandinov se Botallov vod ponovno odpre, kar običajno stabilizira otrokovo stanje. Včasih je za otrokovo stabilizacijo, poleg infuzije prostaglandinov, potrebna tudi umetna ventilacija, s katero odpravimo otrokovo dihalno delo. Srčne napake se nato zdravijo kirurško, katetrsko ali kombinirano.

Katetrsko zdravljenje prirojenih srčnih napak se čedalje bolj uveljavlja kot zamenjava za operacije na odprtem srcu ali kot dopolnilo operativnemu zdravljenju. V Ljubljani imate že dolgoletne izkušnje s katetrskim zapiranjem defektov v preddvornem

pretinu in pri nekaterih drugih nepravilnih »luknjah« v srcu. Kdaj ste se začeli ukvarjati s katetrskim zdravljenjem otroških srčnih napak in kako se vaš oddelek primerja z drugimi evropskimi centri?

Že vrsto let v UKC Ljubljana izvajamo katetrsko zdravljenje prirojenih srčnih napak. Med standardne posege sodi balonska atri-oseptostomija, s katero se raztrga preddvorni pretin, kar zagotovi mešanje krvi in s tem preživetje novorojencev s transpozicijo velikih arterij. Med klasične posege se uvrščajo tudi balonske dilatacije, s katerimi se zdravi zožitve aortne in pljučne zaklopke, ter zožitve prsne aorte. Od leta 2000 dalje v UKC Ljubljana izvajamo zapore odprtega Botallovega voda, defektov v pretinu preddvorov in prekatov, ter odprtega ovalnega okna z Amplatzovimi zapirali. V tem segmentu katetrskih intervencij smo dosegli vrh tudi v mednarodnem merilu. Poleg tega smo v zadnjih letih v zdravljenje prirojenih srčnih napak uvedli vstavitve žilnih opornic (stentov).

Kakšne posebne potrebe imajo otroci, ki so bili operirani na srcu? Do kdaj jih spremljate pediatrični kardiologi in kdaj jih prevzamejo kardiologi za odrasle?

Večina otrok s prirojenimi srčnimi napakami ima po končanem kirurškem in/ali katetrskem zdravljenju dobro korigirano srčno napako, tako da živijo brez posebnih omejitev. Pri manjšem deležu otrok so srčne napake le delno korigirane, tako da ti otroci potrebujejo stalno skrbno obravnavo. Vse naše bolnike po napolnjenem 18. letu starosti oz. po končani srednji šoli napotimo na Klinični oddelek za kardiologijo UKC Ljubljana.

Nedavno ste na Pediatrični kliniki gostili predstavnike organizacije staršev otrok s srčnimi napakami, ki jih v več evropskih državah povezuje neodvisna organizacija Corience, ki preko svoje spletne strani (corience.org) nudi številne koristne informacije. Kakšno vlogo imajo združenja staršev otrok s srčnimi napakami pri zagotavljanju kakovostne oskrbe malih srčnih bolnikov?

S starši nas povezuje želja po kakovostni obravnavi otrok s prirojenimi srčnimi napakami. Verjamemo, da bi z močnim združenjem staršev lažje dosegli zastavljene cilje. Ob tem menimo, da so starši upravičeni do vpogleda v rezultate našega dela. Povezave staršev naših otrok z neodvisno evropsko organizacijo staršev otrok s prirojenimi srčnimi napakami Corience smo zelo veseli. Predvsem Corience omogoča staršem dostop do različnih informacij, kar zelo olajša naše delo. Zato upamo, da bo spletna stran te organizacije redno prevajana tudi v slovenski jezik.

Kako se lotevate problematike gensko pogojenih motenj srčnega ritma?

Gensko pogojene motnje srčnega ritma so zaradi povečane verjetnosti nenadne srčne smrti zelo zahtevno področje otroške kardiologije. V večini teh primerov gre za t. i. sindrom dolgega intervala QT, katerega razpoznava je pogosto težka. Temelji na opisu bolnikove težave, družinski anamnezi in elektrokardiografskih značilnostih. Večinoma je diagnozo mogoče potrditi z genetskim testiranjem. Genetsko testiranje ni enostavno, saj je trenutno znanih 12 tipov sindroma. Prva genetska testiranja so pri naših bolnikih opravili tuji laboratoriji, v zadnjem obdobju pa

sistematsko testiranje poteka v genetskem laboratoriju Pediatrične klinike v Ljubljani.

V pediatrični kardiologiji se čedalje pogosteje pojavlja problem škodljivosti citostatikov za srce pri otrocih, ki so uspešno prestali zdravljenje rakave bolezni. Smo v Sloveniji sistematično pristopili k temu problemu?

Na Pediatrični kliniki v Ljubljani med zdravljenjem malignih bolezni že vrsto let spremljajo škodljive učinke zdravljenja na srce. Poleg citostatikov in obsevanja k okvari srca med zdravljenjem maligne bolezni prispeva vrsta drugih dejavnikov. V primeru znakov okvare srca se zdravljenje ustrezno prilagodi, tako da se prepreči ali ublaži trajne okvare srca. Dolgoročni učinki zdravljenja, tako na srcu, kot tudi na drugih organih, se pogosto izrazijo šele v odraslem obdobju. Dolgoročne učinke zdravljenja sistematsko spremljajo na Onkološkem inštitutu v Ljubljani, kjer so bolniki vodeni v odraslem obdobju.

Ena od resnih pridobljenih bolezni srca, ki se lahko pojavi že v otroštvu, je vnetje srčne mišice. Kdaj moramo pomisliti na miokarditis pri otroku in kako je treba ukrepati?

Manifestacije miokarditisa pri otrocih so, podobno kot pri odraslih, odvisne od stopnje prizadetosti srčne mišice. V najtežjih primerih se miokarditis pri otrocih izrazi s popolno odpovedjo krvnega obtoka, ki brez ustrezne mehanske podpore srcu povzroči otrokovo smrt. Manj izražena bolezen se lahko manifestira z znaki srčnega popuščanja, predvsem z zmanjšano telesno zmogljivostjo. Na miokarditis pomislimo tudi ob različnih motnjah srčnega ritma. Miokarditis, ki je omejen na del srčne mišice, pa se pogosto izrazi z bolečinami za prsnico.

Nezdrav življenjski slog ni le nadloga odraslih, ampak tudi najstnikov in celo otrok. Kaj svetujete družinam in širši družbi, da bodo otroci in najstniki odraščali čim bolj zdravo?

V Sloveniji še ni zaživela t. i. preventivna otroška kardiologija. Doslej smo na Pediatrični kliniki obravnavali predvsem otroke, katerih eden od staršev je mlad utrpel srčni infarkt. Pri teh otrocih smo poskušali ugotoviti in odpraviti dejavnike tveganja za razvoj ateroskleroze, ter jih usmerili v zdrav življenjski slog. Usmeritev v zdrav življenjski slog za vse otroke in mladostnike pa presega vlogo Pediatrične klinike in zadeva celotno našo družbo.

Nam lahko za konec zaupate, kako ste se kot mlad zdravnik odločili prav za področje pediatrične kardiologije, na katerem ste postali tako uspešni?

Za pediatrično kardiologijo sem se navdušil že v zadnjem letu študija. Tudi moje nadaljnje izobraževanje je bilo v glavnem povezano s pediatrično kardiologijo. Všeč mi je delo z otroki in mladostniki. Pritegnila me je racionalnost pediatrične kardiologije. Prirojene srčne napake so zelo raznolike, zato vsak bolnik zahteva individualno obravnavo. Otroke in njihove družine spremljamo vrsto let. Ob delu z bolniki se rad posvečam tudi kliničnim raziskavam. Uspešnega se počutim predvsem takrat, kadar gre dobro našim bolnikom in stroki, ki jo gojimo na Pediatrični kliniki v Ljubljani. ♥

Melodije za srce v Cankarjevem domu so razveselile tudi letos

Franc Zalar

Zdravo srce je ideal našega društva, ki bo naslednje leto praznovalo okroglo obletnico svojega delovanja. Ustanovitelji so že na začetku dobro vedeli, da so ideali težko dosegljivi, in da je za doseganje idealov treba vložiti veliko znanja in energije. Za zdravo srce pa še mnogo več od tega, saj srce ni le eden od organov človeškega telesa. Vedeli so, da brez kulture na dolgi rok ne bo zdravega srca. In rodila se je ideja o koncertu. Dobila je tudi svoje ime: Melodije za srce. Vrhunski slovenski umetniki so v trinajstih letih na koncertih pričarali veliko tistega, kar plemeniti naše srce. Tudi zato smo vsaj malce bližje svojim idealom.

Letos smo k sodelovanju povabili Andreja Šifrerja, melodije pa posvetili otrokom s prirojenimi srčnimi napakami. Tudi srčki so del nas. Za njih in za vse ljudi dobrega srca so lepo zvenele že skoraj ponarodele znane melodije o srcu. Za veliki finale pa je naš legendarni pevec prihranil pesem Za prijatelje. Po občutku bi rekel, da je z Andrejem zapela vsa dvorana, morda je kdo le glasnost petja prilagodil svojemu talentu. Nič zato. Tudi taki smo srčni ljudje.

Veliko simbolike je bilo tudi v tem, da je prav ob tej pesmi predstavnik glavnega pokrovitelja koncerta, farmacevtske tovarne Krka iz Novega mesta, gospod Stane Jarc, našemu predsedniku, prim. Matiji Cevcu, kot predstavniku Društva za srce podaril dve aparaturi za merjenje gleženjskega indeksa. S pridom ju bomo uporabljali in, upajmo, marsikoga še pravočasno opozorili na preteče težave z žilami. Resnično smo hvaležni našim prijateljem.

Mogoče so občutke še najlepše izražale številne obiskovalke in obiskovalci, ko so z nasmehom potrpežljivo čakali v vrsti pred

koncertno dvorano na umetnikov podpis na ovitku zgoščenke. Andrejev podpis bo krasil veliko domačih zbirk po vsej Sloveniji.

Z letošnjim koncertom smo začeli z akcijo zbiranja pomoči za otroke s prirojenimi srčnimi napakami. Bolj ko jim bomo pomagali, bolj bomo izrazili svojo srčnost. In v imenu srčnosti prirejamo koncerte Melodije za srce. Vsak med njimi je bil nekaj posebnega, tudi letošnji. Skratka dogodek, ki nam bo ostal v srcu. ♥



Andrej Šifrer s skupino Službeno odsotni
(Foto: Polona Havliček)

Gleženjski indeks – pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih udih

Gleženjski indeks je osnovna presejalna preiskava, s katero odkrivamo aterosklerozo spodnjih udov. Je razmerje med vrednostjo sistoličnega krvnega tlaka na arterijah stopala oziroma na gležnju in sistoličnega krvnega tlaka na nadlakti, ki ju izmerimo z Dopplerjevo ultrazvočno napravo.

Zdrava oseba v ležečem položaju ima krvni tlak na spodnjih udih enak ali malo višji kot na zgornjih udih. Pri zdravi osebi je tako gleženjski indeks med 1,0 in 1,4.

Oseba, pri kateri je že prišlo do zožitve arterij spodnjih udov, ima gleženjski indeks manj kot 1. Gleženjski indeks je tem nižji, čim hujša je zožitev ali zapora arterij spodnjih udov. Zato že prav vsako, še tako majhno zmanjšanje gleženjskega indeksa, nakazuje aterosklerotično bolezen arterij spodnjih udov, kljub temu, da ta oseba nima nobenih simptomov ali bolezenskih znakov.

Kako ločimo, ali ima bolnik težave zaradi ven ali arterij?

Pri venskih boleznih kri zastaja v udih, noga je otekla. Značilno je, da oteklina ponoči splahni, pomaga tudi dvignjeno vznožje. Krči v nogah se pojavljajo ponoči, koža je temno rdeča in vroča, pulzi so dobro tipni.

Pri boleznih arterij je pritek krvi v ude slabši, pri hoji se v mečih pojavljajo bolečine, koža je bleda in hladna. Ponoči pomaga, da bolnik spusti nogo dol s postelje, pulzi so slabo tipni.

Društvu za zdravje srca in ožilja je farmacevtsko podjetje Krka, d. d., 1. marca 2010 podarilo dva aparata za merjenje gleženjskega indeksa. Predvidoma aprila bomo pričeli z meritvami tudi v naši Posvetovalnici za srce v Ljubljani.

Preiskava poteka v ležečem položaju, preiskovančeve noge so gole. Pomembno je, da preiskovanec vsaj 10 minut pred preiskavo počiva (sedi).

Najprej izmerimo sistolični krvni tlak na levi in na desni nadlakti, nato še na levem in desnem gležnju. Idealno razmerje med

krvnim tlakom na zgornjih in spodnjih udih je 1, normalna vrednost znaša do 1,4. Vse, kar je manj kot 1, kaže na bolezenske procese oziroma na zožitve na arterijah. Čim večja je zožitev, nižji je gleženjski indeks.

Pri blagi zapori znaša gleženjski indeks od 0,71 do 0,96, pri hudi zapori znaša gleženjski indeks od 0,31 do 0,70 in pri kritični ishēmiji od 0 do 0,30.

Preiskava je povsem neboleča, neinvazivna in nenevarna, traja približno 15 minut.

S takšno preiskavo lahko poleg napredovalih oblik odkrijemo tudi predklinične oblike ateroskleroze in s tem odkrijemo osebe, ki so ogrožene, a tega še ne vedo. Najbolj ogroženi so diabetiki, kadilci in ljudje s povišanim krvnim tlakom.

Vse dodatne informacije o preiskavi na telefonski številki 01/234 75 55 ali preko elektronske pošte posvetovalnicazasrce@siol.net.

Vabljeni. ♥

Jasna Jukić Petrovčič

Velika srčna družina

Petra Aleš

Če bi se danes, 14. marca 2010, pisalo leto 2007, bi tale prispevek pisala 7 dni pred nastopom porodniškega dopusta in za namen objave v tej reviji ne bi imela prav veliko povedati. Tri leta kasneje imam namesto velikega trebuha skoraj triletno punčko Hano in veliko razlogov, da pišem te vrstice, ter da sem deležna te časti in priložnosti, ko lahko spregovorim v imenu mnogih.

Ko si na tem, da prvič postaneš starš, razmišljaš, kaj vse se bo spremenilo, kakšen bo tvoj otrok, komu bo podoben, kako sploh lahko previješ dojenčka, ne da ga pri tem poškoduješ, kdo bo ponoči vstajal, kako in od koga se boš naučil vseh pravih vzgojnih prijemov, kdaj boš šel spet v kino. Tudi sama sem imela tisoč in eno vprašanje; večji ko je bil trebuh, več sem imela vprašanj, prebliskov, dilem in pričakovanj.

In potem je končno prišel tisti dan: Hana, moja hči, se je konec aprila rodila s kompleksno prirojeno srčno napako. Na dan, ko bi morali zapustiti porodnišnico in oditi domov, sem prvič v svojem življenju slišala besede: pulmonalna stenoza, defekt ventrikularnega septuma, dvojni iztok iz desnega prekata, malpozicija velikih žil. Z velikimi očmi sem gledala zdravnico, ki mi je na papirnato brisačo risala skico srca in označevala, kaj vse je narobe s srčkom mojega komaj rojenega otroka.

V tistem trenutku sem imela tisoč drugih vprašanj, zanimalo pa me je samo eno: ali bo moj otrok preživel in ali bo z njim vse v redu? Tistega občutka nikoli nisem pozabila in prav zaradi tistega občutka sem sklenila, da bom svojo oz. našo zgodbo povedala na glas in naredila vse, kar bo v moji moči, da bi starši otrok s prirojenimi srčnimi napakami v Sloveniji nekoč drugače doživljali tiste trenutke, ko bodo prvič seznanjeni z diagnozo svojega otroka.

Od takrat, ko sem prvič postala mama, sem izvedela veliko o prirojelih srčnih napakah. Danes vem, da so prirojene srčne napake najpogostejša oblika prirojelih bolezni. Vem, da se, ne glede na populacijo, s prirojeno srčno napako rodi približno 8 na 1.000 otrok ali slab odstotek vseh živorojenih otrok. V Sloveniji to pomeni, da se vsako leto rodi približno 200 otrok s prirojeno srčno napako. Od teh, jih bo najmanj 75 % enkrat v življenju potrebovalo operacijo na odprtem srcu in od slednjih jih bo približno 30 % prvič operiranih v starosti do enega leta in pol. Umrljivost otrok s prirojeno srčno napako je približno 5 odstotna. Takšna je groba statistika.

V vsakdanjem življenju pa nam statistika bolj malo pomaga. Tako starši otrok s prirojenimi srčnimi napakami kot odrasli pacienti v Sloveniji smo pri iskanju podatkov bolj kot ne prepuščeni svoji iznajdljivosti. Kakšna diagnoza je pravzaprav to, kako jo sprejeti, kako se soočiti s težavami hranjenja otroka, o motnjah koncentracije v šoli, problemih odraščanja, soočenju najstnika s sprejemanjem svoje diagnoze, bolezni ali brazgotine, o iskanju zaposlitve, možnosti bolniške odsotnosti, podaljšanju porodniškega dopusta, možnosti zanositve in še in še. Vse to in še več so tematike, s katerimi se sooča približno 5 milijonov ljudi v Evropi, ki so kakorkoli povezani s problematiko prirojelih srčnih napak v družini.

Pomanjkanje informacij v Sloveniji (lahko rečem tudi v slovenščini) ter dejstvo, da imajo ponekod v Evropi že več deset let izkušenj z različnimi oblikami nudenja pomoči družinam otrok



Petra Aleš (Foto: Polona Havliček)

in odraslih s prirojenimi srčnimi napakami, je botrovalo pobudi za to, da se tem državam pridruži tudi Slovenija.

Društvo za zdravje srca in ožilja je tako oktobra 2009 ustanovilo sekcijo za prirojene srčne bolezni in takrat postalo tudi pravnomočni član Evropske organizacije za prirojene srčne bolezni – ECHDO (European Congenital Heart Disease Organization).

Tudi otroci
s prirojenimi
srčnimi napakami
ljubimo življenje!
Pomagajte nam!

Pošljite SMS
s ključno besedo
SRCE na
številko
1919 in
prispevali
boste
1 evro.

Brezplačna objava • SMS donacijo omogoča Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije v sodelovanju z družbami Mobitel, Si.mobil in Tušmobil. Prispevajo lahko uporabniki Mobitela GSM/UMTS, Si.mobila in Tušmobila. Cena odhodnega SMS-sporočila po ceniku operaterja Mobitel, Si.mobil, oziroma Tušmobil. Operaterji se odrekajo vsem prihodkom iz naslova storitve SMS-sporočil donacija Društvo za srce. Pogoji in navodila SMS Donacija so objavljeni na spletni strani www.zasrce.si.

Z ustanovitvijo sekcije smo si zadali sledeče cilje:

- ♥ vsej slovenski javnosti, še posebej pa pacientom, staršem, sorodnikom, strokovnemu medicinskemu osebju bomo omogočili prevod spletne strani Corience.org v slovenščino; Corience.org je nastala pod okriljem ECHDO in njen namen je prav ta, da bo združila med seboj vse tiste ljudi v Evropi (in mogoče tudi izven njenih meja), ki jih povezuje skupna tematika prirojenih srčnih napak,
- ♥ izdajali bomo informativna gradiva s področja prirojenih srčnih napak, na primer splošne informacije o različnih vrstah in zdravljenju prirojenih srčnih napak, vzrokih in zaščiti pred infekcijskim endokarditisom, o tem, kaj je dobro vedeti pred operacijo, in podobno,
- ♥ organizirali bomo predavanja in v sodelovanju z zdravniki poskrbeli za osveščanje slovenske javnosti o prirojenih srčnih napakah v medijih,
- ♥ svoj vpliv bomo uporabili tudi za posredovanje pri pristojnih institucijah, da bi uvedli spremembe v zdravstvenem sistemu, ki bi lahko prihranile čas in denar tako zdravnikom kot pacientom.

Morda se sliši velikopotezno. A čeprav bo trajalo dlje časa, s srcem verjamemo, da nam bo uspelo. Letošnji koncert Melodije za srce, ki se je zgodil 1. marca v Cankarjevem domu, je bil prvi

korak na poti do uresničitve naših ciljev.

Če si kot mama otroka s prirojeno srčno napako skušam predstavljati, kaj konkretno želimo doseči, je moj odgovor preprost: nekega dne se bo nekje v Sloveniji rodil otrok s prirojeno srčno napako. Starši tega otroka bodo vedeli, da so o tem že slišali, še isti dan bodo nekje lahko prebrali, da »ventrikularni septum defekt« pomeni odprtino med prekatoma, kjer se meša kri obogatena s kisikom s tisto, ki se vrača iz telesa nazaj v srce. Izvedeli bodo, da prirojena srčna napaka res pomeni spremembo v načinu življenja, ne pa nujno tudi v njegovi kakovosti. Predvsem pa: ti starši bodo vedeli, da niso sami. V olajšanje jim bo, ko bodo spoznali, kako velika je pravzaprav njihova srčna družina, ki jo sestavljamo tudi mi, drugi starši, naši sorodniki, prijatelji in znanci.

Ozavestiti javnost in poskrbeti, da bodo ljudje oz. starši vedeli, kje najti informacije, če oziroma ko jih bodo potrebovali, je zagotovo naš prvi cilj.

Če želite tudi vi prispevati k urenitvi naših ciljev, pomagati našim srčkom in odraslim pacientom, vas vabim, da to storite prek vašega mobilnika: pošljite ključno besedo SRCE na številko 1919 in darujte 1 EUR za pomoč otrokom s prirojenimi srčnimi napakami.

V imenu malih in velikih srčkov se vam za vašo podporo v naprej prijazno zahvaljujem. ♥

ZNANJE ZA SRCE

Da spomini ne zbledijo ... in ko zbledijo

Lea Žmuc Veranič

Normalno staranje je povezano z upadom spoznavnih funkcij. Mednje prištevamo pozornost, koncentracijo, spomin, mišljenje, presojo, socialno vedenje, govor, sposobnost večšega gibanja, orientacijo v prostoru... Večine starejših zaradi počasi napredujočega upada teh sposobnosti te spremembe ne ovirajo v vsakodnevem življenju, saj se nanje prilagajajo. Vendar te spremembe niso vedno samo del normalnega staranja. Kadar je upad spoznavnih sposobnosti tako hud, da pomembno vpliva na človekove vsakodnevne socialne in delovne zmožnosti, takrat govorimo o sindromu demence.

Demence je posledica več kot sto, po nekaterih virih celo več kot dvesto različnih bolezni. Navadno jih delimo na tiste demence, ki so povratne in tiste, ki so nepovratne. Med najpogostejšimi vzroki za povratne so pomanjkanje vitaminov iz skupine B in motnje ščitničnih hormonov. Vzroki demenc so tudi tumorji, poškodbe, infekcije, nekatere nevrološke bolezni... Med štiri najpogostejše napredujoče nevrodegenerativne oblike demenc sodijo

Alzheimerjeva, demenca Lewyjevih teles, demenca pri Parkinsonovi bolezni in frontotemporalna demenca. Med pogostimi je tudi vaskularna demenca.

Ali je demenca pogosta?

Pogostost demence raste s staranjem. Po 60. letu se število zbolelih eksponentno povečuje. Zboli vsak deseti človek v starosti

Kaj je dobro vedeti o zdravljenju z antibiotiki?

Lek za zdravje

Lekova zbirka za bolnike

Kaj je dobro vedeti o zdravljenju z

antibiotiki?

lek

član skupine Sandoz

Lek za zdravje

V knjižici **Kaj je dobro vedeti o zdravljenju z antibiotiki** boste izvedeli, zakaj potrebujemo antibiotike, kaj so in kako delujejo ter katere ukrepe je dobro upoštevati med zdravljenjem z antibiotiki.

Predstavljene so tudi nove, **sodobnejše oblike antibiotičnih zdravil, ki so že na voljo tudi slovenskim bolnikom**: to so **disperzibilne in orodisperzibilne tablete**, ki jih bolnik lahko raztopi v vodi ali ustih, zato so še posebej primerne za tiste bolnike, ki težko požirajo.

- Antibiotike jemljite v natanko takih **odmerkih**, kot vam jih je **predpisal zdravnik. Zdravljenja ne prekinite predčasno**, tudi če se vam stanje hitro izboljša.
- Če med zdravljenjem z antibiotiki ne pride do izboljšanja oziroma se pojavijo nove težave, npr. driska, se takoj **posvetujte s svojim zdravnikom**.
- Za zdravljenje okužb ne uporabljajte **antibiotičnih zdravil**, ki so vam **ostala** od prejšnjih terapij.
- **Preostanka** antibiotikov **ne dajajte drugim** osebam. Vsaka okužba namreč zahteva posebno obravnavo, zato odločitev o tem prepustite zdravniku.
- Priporočljivo je, da med jemanjem antibiotikov skrbite zase in **popijete dovolj tekočine**.
- Med zdravljenjem uživajte **živila, bogata z vitamini**, in izdelke s **probiotičnimi bakterijami**, saj boste tako okrepili naravno črevesno floro in znova vzpostavili pravo ravnovesje v telesu.

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



srčno-žilne bolezni



zvišan krvni tlak



merjenje krvnega tlaka



zvišana vrednost maščob



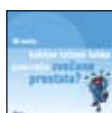
dietna navodila



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.

nad 65 let, vsak peti v starosti nad 80 in vsak tretji v starosti nad 85 let. Glede na pričakovana demografska gibanja se bo povečevalo število starostnikov, povečalo se bo pričakovano trajanje življenja, s tem pa tudi število bolnikov z demenco. Po ocenah je v Sloveniji trenutno do 30.000 bolnikov z demenco, vendar natančnejših epidemioloških raziskav nimamo.

Kako postavimo diagnozo?

Diagnozo demence postavimo s pomočjo podatkov, ki nam jih povedo bolniki (anamneza). Ob prvem srečanju naredimo še telesni pregled in nevrološki pregled. Z nekaterimi običajnimi testi okvirno ocenimo spoznavne sposobnosti. Mednje sodijo vsaj kratek preizkus spoznavnih sposobnosti, test risanja ure in SKT (kratek kognitivni test). Obširnejše testiranje spoznavnih sposobnosti običajno opravijo psihologi. Ob postavljanju diagnoze so zelo pomembni tudi podatki, ki jih podajo svojci, ki bolnika spremljajo. Njihova opažanja se pogosto ne skladajo z bolnikovimi navedbami, saj se bolniki svojih bolezenskih znakov ne zavedajo povsem ali pa jih zaradi različnih vzrokov minimalizirajo. Del diagnostičnega procesa so tudi osnovne krvne preiskave zaradi ugotavljanja dejavnikov tveganja (povišane vrednosti glukoze in/ali lipidov) in ugotavljanja delovanja ščitnice, obščitnice in ugotavljanje vrednosti vitaminov. Bolnika je potrebno napotiti na RT ali MRI glave. Šele na podlagi celotne ocene klinične slike in izvidov lahko postavimo klinično diagnozo.

Ker se bolniki z demenco večinoma ne zavedajo svojih bolezenskih težav, jih je potrebno iskati. Pri tem je pomembna zlasti vloga osebnega zdravnika. Le-ta tudi usmeri bolnika na nadaljnje preiskave k psihiatru ali nevrologu.

Znaki demence

Znaki in simptomi se pojavljajo različno, odvisno od vrste demence, za katero je bolnik zbolel. Na splošno lahko opišemo naslednje znake:

- ♥ izguba spomina za nedavne dogodke (zadnjih nekaj ur ali dni), neprestano ponavljanje istih vprašanj, zanašanje na listke ali na to, da bodo sorodniki »že vedeli«,
- ♥ zmanjšana sposobnost načrtovanja različnih dejavnosti, zmanjšana sposobnost reševanja problemov; pojavijo se težave pri kuhanju znanih jedi, ne zmore kuhati po receptu, ne znajde se pri plačevanju rednih obveznosti, ne zmore se zbrati, znane naloge opravi počasneje,
- ♥ težave pri opravljanju vsakodnevnih dejavnosti v domačem okolju ali sicer znanem okolju; ne zmorejo dokončati nalog, ki so jih v preteklosti lahko, ne znajo več pravil igranja s kartami, izgubijo se na poti do znane trgovine,
- ♥ časovna in krajevna neorientacija, neprepoznavanje prej znanih krajev; ne vedo, kateri je današnji datum, letni čas, mesec; lahko se zmedejo v novem okolju, ne vedo, kje so, ali kam so prišli; tavajo brez cilja,
- ♥ težave pri prepoznavanju predmetov, slik in prostorskih razmerij,

Demencia

*hujša je od prav vsake poškodbe udov teles,
bolni služabnikov imen ne spozna,
ne prijatelja lica - včeraj je z njim še večerjal,
ne tistih, katerim življenje dal je, jih vzredil.
Julius Juvenalis l.124*

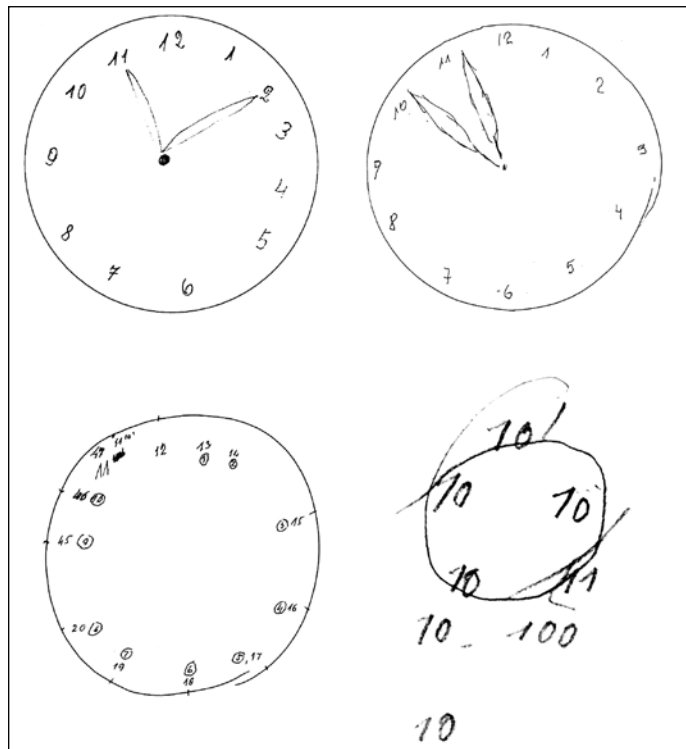
Prevod: Andreja Grošelj

težave pri branju, napačno ocenjevanje razdalje npr. globine stopnice, neprepoznavanje razlike med toplim/hladnim, težava pri določanju barve in /ali kontrasta, napačne prepoznave (sebe gledajo v ogledalu, pa ne vedo, da so to oni ali pa sebe prepoznajo na televiziji),

- ♥ težave pri poimenovanju predmetov in ljudi, težje vključevanje v razgovor, nezmožnost najti pravo besedo, težje razumevanje pogovora, ustavijo se sredi stavka in ga ne znajo nadaljevati ali se ponavljajo,
- ♥ zalaganje, izgubljanje predmetov (ključi, denar...); ne zmorejo »iti po korakih nazaj«, da bi se spomnili, kje je izgubljeno; pogosto druge obtožijo kraje,
- ♥ slabša presoja in/ali odločanje v različnih situacijah, slabša skrb za osebno higieno,
- ♥ sprememba razpoloženja ali osebnostne spremembe (»Naša mama pa ni več takšna, kot je bila.«); lahko so zmedeni, sumničavi, ljubosumni, zlahka se vznemirijo v okolju, kjer se ne počutijo domače,
- ♥ umik iz družbe, zmanjšanje socialnih stikov, opuščanje hobijev.

Ali je demenco možno preprečiti?

Z zdravim načinom življenja, primerno prehrano, telesno dejavnostjo, skrbno obravnavo sočasnih bolezni in umskimi vajami lahko ublažimo napredovanje bolezni. Najbolje je, če živahno umsko dejavnost ohranjamo vse življenje. Urjenje spomina je možno tudi pri demenčnih. Prispeva k vzdrževanju ohranjenih sposobnosti. Umsko dejavnost pospešuje branje, računanje, reševanje ugank, križank in drugih nalog. Absolutne preventive ali zdravila za preprečevanje nastanka demence pa žal še niso odkrili.



Test risanja ure: narisati je potrebno okroglo uro, s številkami in kazalci, ki kažejo 11:10; zgornjo levo uro je narisal zdrav starostnik, ostale ure pa demenčni.

Kako zdravimo?

Pomembna je pravilno postavljena diagnoza. Le-ta je temelj za zdravljenje in druge oblike pomoči, ki jih potrebujejo tako bolniki z demenco kot tudi njihovi svojci – skrbniki.

Za zdravljenje demence uporabljamo skupino zdravil, ki jih imenujemo antidementivi. Pomembno je, da z zdravljenjem pričnemo v zgodnjih stadijih demence. Antidementivi same demence ne ozdravijo, temveč za nekaj časa ustavijo ali pa upočasnijo napredovanje bolezni. S tem bolniku in svojcem – skrbnikom izboljšajo kakovost življenja, omogočijo urejanje nekaterih formalnosti, boljše se lahko spozna bolezen, družina je manj obremenjena, Raziskave so pokazale, da bolniki, ki so zdravljeni z antidementivi, dokazano ostajajo dlje v domači oskrbi kot nezdravljeni. Hkrati imajo svojci – skrbniki več časa, da se seznanijo z boleznijo in njenimi posledicami, ter si tudi izoblikujejo strategije obvladovanja različnih pričakovanih težav.

Za zdravljenje znakov demence uporabljamo še nekatera druga zdravila, katera, je odvisno od vrste težav: antipsihotike, uspavala, stabilizatorje razpoloženja, čim redkeje uporabljamo pomirjevala (benzodiazepine).

Pri zdravljenju bolnika z demenco je pomembno, da se sočasno zdravijo tudi druge bolezni.

Svojcem in bolnikom je na voljo nekaj vrst pomoči: zdravstvena služba, patronažna služba, pomoč centrov za socialno delo, izobraževalni programi in svetovalni telefoni za svojce, domovi starejših občanov z dnevnim ali celodnevним varstvom, zasebni ponudniki pomoči na domu, ponudniki prehrane na domu ter različne dobrodelne in prostovoljske organizacije.

Demenca je sindrom upada spoznavnih sposobnosti, ki je običajno napredujoč. Pomembno je zgodnje odkrivanje zaradi zdravljenja in uvedbe drugih oblik pomoči. Žal se še pogosto dogaja, da motnje spoznavnih sposobnosti, zlasti spomina, pripisujejo normalnim procesom staranja. Vzročnega zdravila za preprečevanje in zdravljenje bolezni še niso odkrili. Z obstoječimi zdravili pa vendarle posamezne simptome omilimo ali odpravimo. ♥

Primeri vaj za ohranjanje spomina ali malo za šalo, malo zares.

1. Dopolnite pregovor in prisodobno.

Podarjenemu konju se ne gleda v _____. (zobe)

Razlaga: pregovor izvira iz dejstva, da starost konja lahko določimo po stanju njegovih zob. Stari konji imajo slabše zobe. Ker naj bi bili za darilo vedno hvaležni, se nad njim ne smemo pritoževati.

Delaven kot _____. (konj)

Rešitev: preden so ljudje izumili delovne stroje, so večino del opravili konji, ki so zelo marljiva bitja. Zato pravimo, da je nekdo delaven kot konj.

2. Živali se različno oglašajo. Poizkusite v čim krajšem času dopolniti spodnjo vajo:

koza – meketa

konj

račka

krava

prašiček

pes

medved

kokoš

volk

piščanček



SAVA HOTELS & RESORTS

**ZDRAVILIŠČE RADENCI -
V KRALJESTVU TREH SRC
IN
MINERALNIH VRELCEV**

INFORMACIJE IN REZERVACIJE:

www.zdravilisce-radenci.si
info@zdravilisce-radenci.si
Tel: 02 520 27 20 ali 02 520 27 22

**IZVIR
ZDRAVJA**

do 30. 5. 2010	5 noči	7 noči
HOTEL IZVIR***	249 €	325 €

PROGRAM VKLJUČUJE:

5 x ali 7 x polpenzion, neomejeno kopanje, 1 x dnevno vstop v svet savn, kopalni plašč v sobi, dnevno jutranjo gimnastiko in vodno aerobiko, pitje radenske slatine iz vrelna, nordijsko hojo, 3 x tedensko predavanje zdraviliških strokovnjakov, animacijski program, ZDRAVSTVENE STORITVE: posvet pri zdravniku, 1 x znamenita mineralna kopel (20 min), 2 x podvodna masaža rok ali nog, 1 x polovična masaža.

DODATNI POPUST ZA UPOKOJENCE: - 5 %
BREZ DOPLAČILA ZA ENOPOSTELJNO SOBO



NE SPREGLJTE IZBRANIH MEDICO PROGRAMOV:

- program za srce in ožilje,
- program za hrbtenico,
- antirevmatski program,
- antistresni program,
- shujševalni program z akupunkturo,
- zdraviliški program – Classic.

PREVERITE ŠE OSTALO AKTUALNO PONUDBO UGODNIH PAKETOV NA:
www.zdravilisce-radenci.si



DOBER NASVET!

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

Sinusna aritmija

Boris Cibic

Vprašanje:

»Začelo se je takole: pred dvema tednoma sem bila s hčerko, staro 3,5 leta, na pregledu v bolnišnici, ker je imela obstruktivni bronhitis in oteženo dihanje. Bila je na kisiku. Na oddelku je bilo več otrok z bronhitisom. Ker sem pred enim tednom težko dihala že ob manjših obremenitvah (hoja po stopnicah, nošenje otroka) sem se zbala, da sem se okužila. »Saturacija dihanja« pa je bila 97 in 99. Zdravnik je posumil na alergijo in me po pregledu poslal na snemanje EKG. Naročil mi je, da naj ga počakam, da mi bo sporočil izvid. Vrnil se je po približno dveh urah, potem, ko se je posvetoval še z dvema zdravnikoma. Rekel mi je, da so ugotovili sinusno aritmijo in, da priporočajo pregled pri kardiologu in obremenitveno testiranje. Povedala sem mu, da sem imela taki izvid EKG in nekajkrat oteženo dihanje tudi kot dijakinja.

Ali sinusna aritmija lahko kaj napreduje v smislu, da če je ne zdraviš, lahko dobiš resno okvaro srca (ali kaj podobnega)? Ali naj enostavno pazim in se izogibam naporom? To je namreč težko, ker se zadiham že ob običajni hoji po stopnicah, kar prej ni bil problem. Ne morem se delati, da tega ni, zato me zanima kaj lahko storim, da bo minilo? Zakaj me je zdravnik napotil h kardiologu, če je ugotovil le sinusno aritmijo, ki sem jo večkrat imela tudi v dijaški dobi?

Stara sem 34 let, zdravo živim, nikoli nisem kadila, niti partner, niti starši, nisem pasiven kadilec, hodim vsak dan na dolg sprehod s psom, v družini jemo zdravo prehrano. Sapo imam res zelo kratko. Ponoči, ko spim na boku imam občutek, kot, da mi nekaj stiska pljuča in se moram obrniti na hrbet. Lahko nastane kaj resnega iz tega? Ali gre za pojav alergije?

Ali blaga pomirjevala pomagajo pri vsem težkem dihanju? Kako poteka obremenitveno testiranje in kaj pokaže?

Aezzy«

* Vprašanje je prišlo po e-pošti in ni lektorirano

Odgovor

Postavili ste mi več vprašanj. Glede na vaš podatek, da ste opravili pregled srca že v dijaški dobi, ko so ugotovili samo sinusno aritmijo, ki so jo ugotovili tudi sedaj, smem domnevati, da ne böhate za organsko boleznijo srca. Nekoliko vas je prestrašilo dejstvo, da ste morali čakati na izvid EKG skoraj dve uri. Mislim, da se je v času vašega čakanja zdravnik moral nujno posvetiti drugim bolnikom.

Pri vrednotenju zapisa EKG napišemo »sinusna aritmija«, ko ugotovimo blago neredno bitje srca zaradi vplivov dihanja ali živčne napetosti.

»Obremenitveno testiranje« imenujemo preiskavo, na kateri preiskovanec poganja pedale na »biciklu« in v teku poizkusa programsko večamo obremenitev. Ves čas preiskave snemamo EKG in preiskovanca sprašujemo po počutju. Preiskava je povsem nenevarna in jo prenehamo, ko bolnik začuti utrujenost, težko dihanje ali bolečine pri srcu.

Napisali ste, da se ponoči prebujate z občutkom, da vas nekaj stiska v pljučih, in da težava mine, ko se obrnete na hrbet. Motnjo bi prej pripisal morebitni spremembi v hrbtenici kot srcu. Strinjam se, da opravite obremenitveni test. Ne nasprotujem, da po potrebi vzamete blago pomirjevala. Morda bo tako učinkovito, da bo zadostovalo za obvladanje vseh težav. ♥



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

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.



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.

Dobre Slabe

NOVICE

Redna telesna vadba znižuje krvni tlak

Po polurni telesni vadbi z zmerno intenzivnostjo se sistolični krvni tlak med mirovanjem v povprečju zmanjša za 5-7 mmHg v primerjavi s tlakom pred vadbo, učinek zmanjšanja pa je merljiv še 22 ur. Po aerobni vadbi se v krvi zmanjša količina stresnih hormonov (kateholaminov), izboljša se delovanje notranjega žilnega sloja (endotelija) in poveča se občutljivost na inzulin. Zdrav življenjski slog, ki vključuje redno telesno dejavnost, je torej zelo pomemben dejavnik v uravnavanju krvnega tlaka. Strokovnjaki priporočajo vsaj pol ure zmerno intenzivne telesne dejavnosti večino dni v tednu, najbolje vsak dan. (vir: www.medcape.com/viewarticle/717056)

Zmanjšanje količine soli v prehrani bi Američanom lahko prihranilo milijardne zneske

Velika večina prebivalcev razvitih držav poje najmanj 3-krat preveč soli, kot je organizem potrebuje, to pa slabo vpliva na krvni tlak in srčno-žilne zaplete. Američani so izračunali, da bi 40 %-no zmanjšanje količine soli v industrijsko predelani hrani njihovim prebivalcem, starih 45 do 85 let, v preostalih letih življenja prihranilo približno milijon srčnih infarktov in možganskih kapi, kar bi zmanjšalo stroške zdravljenja za približno 20 milijard dolarjev. Anglija in Portugalska sta z zmanjšanjem količine soli v predelani hrani že dosegli zmanjšanje pojavnosti možganske kapi. (vir: *Ann Intern Med* 2010; elektronska objava 1. marca, dosegljivo na www.annals.org)

Puščanje mitralne srčne zaklopke je mogoče uspešno operativno zdraviti zgodaj po postavitvi diagnoze

Pri vsakem medicinskem posegu mora pričakovana korist odtehati tveganje zapletov, ki pri operacijah srčnih zaklopk ni zanemarljivo. Zaradi tega veliko večino bolnikov s puščanjem mitralne zaklopke operirajo šele tedaj, ko se pojavijo vsaj začetni simptomi in znaki srčnega popuščanja. Ameriški srčni kirurgi poročajo o dobrih uspehih operativnega popravljanja puščajočih mitralnih zaklopk pri bolnikih, ki še niso imeli težav. Tehnično so bili uspešni pri 96 % bolnikov brez simptomov v primerjavi s 86 % bolnikov s pomembno izraženim srčnim popuščanjem, v 30 dneh po operaciji pa je umrlo 0,3 % bolnikov brez simptomov v primerjavi s 5,1 % bolnikov z najtežjo obliko srčnega popuščanja. (vir: <http://www.theheart.org/article/1044453.do>)

Razvozili so skrivnostno povezavo med aterosklerozo in DNA v kromosomskem odseku 9p21

Pred nekaj leti so odkrili močno povezavo med prezgodno koronarno boleznijo in varianto zapisa DNA v 21. odseku kratke ročice 9. kromosoma. Nenavadno je, da odsek 9p21 ne predstavlja genskega zapisa za beljakovino. Zdaj so ugotovili, da ta odsek regulira delovanje oddaljenih genov Cdkn2a in Cdkn2b, ki uravnava delitev celic. Ob napaki v 9p21 odpoveša genski »zavori celičnega cikla«, tako da ob nebrzdanem razraščanju celic v žilni steni prihaja do pospešene ateroskleroze. Upamo, da bo čedalje boljše razumevanje mehanizmov ateroskleroze pripomoglo k še učinkovitejšemu obvladovanju te bolezni. (vir: *Nature* 2010; elektronska objava 21. februarja)

Razburjenje in stres povečujeta tveganje za srčni infarkt

Nemški raziskovalci, ki so med zadnjim evropskim nogometnim prvenstvom ugotovili, da gledanje razburljive nogometne tekme poveča tveganje za srčni infarkt skoraj za 3-krat, iščejo razlago za ta pojav. Pri bolnikih, ki so utrpeli srčni infarkt ob čustvenem stresu med gledanjem nogometa, so ugotovili večjo raven vnetnih molekul in snovi, ki oži žile (endotelina-1), kot pri bolnikih, ki so utrpeli srčni infarkt v manj stresnih okoliščinah. Čustveni stres torej močno škodi delovanju žilja, zato se mu ni pametno nekontrolirano prepuščati, še najmanj med gledanjem televizijskih prenosov športnih dogodkov. (vir: *J Am Coll Cardiol* 2010; 55: 637-42)

Motnje erekcije napovedujejo srčno-žilne zaplete

Pri moških, starejših od 55 let, so motnje erekcije najpogosteje posledica okrnjenega delovanja notranjega žilnega sloja (endotelija) in so posebej pogoste pri diabetikih in bolnikih z razvito aterosklerotično boleznijo. Pri moških, ki še nimajo klinično izražene aterosklerotične bolezni, so motnje erekcije močnejši napovednik srčno-žilnih zapletov kot povišana raven lipidov v krvi, kajenje ali srčno-žilna bolezen pri ožjih sorodnikih. Težave pri spolnosti je treba zdraviti celovito, saj so povezane tako z duševnim kot s telesnim stanjem organizma. (vir: www.medscape.com/viewarticle/717195)

Kateterska ablacija trajno prekine pojavljanje atrijske fibrilacije le pri polovici bolnikov

S kateterskim posegom v levem srčnem preddvoru, ki osami žarišča prezgodnje električne aktivnosti v okolici pljučnih ven, je mogoče v prvem letu ali dveh po posegu preprečiti pojavljanje atrijske fibrilacije pri 80 - 90 % bolnikov. Žal se v 5 - 6 letih po posegu atrijska fibrilacija ponovi pri približno polovici bolnikov. Razlaga za slabšo dolgoročno uspešnost posega je najverjetneje to, da se atrijska fibrilacija praviloma pojavlja kot posledica strukturnih sprememb celega srca. Ker spremembe z leti napredujejo, jih z eno vrsto posega ni mogoče v celoti obvladati. (vir: *Europace* 2010; 12: 181-7)

Koristna vloga vitamina D za srce in žilje še ni potrjena

Že dolgo je znano, da je zadostna raven vitamina D v telesu potrebna za pravilen razvoj in delovanje kosti. Vitamin D je pomemben tudi za ustrezno delovanje mišic, v zadnjem času pa so se pričela pojavljati poročila o koristnem učinku na srce in žilje. Kljub dobrim obetom še ni povsem jasno, ali dodatki vitamina D zares ščitijo pred srčno-žilnimi zapleti, saj je trdnih podatkov v znanstveni literaturi premalo. Na to vprašanje bodo odgovorile ciljane raziskave, ki že potekajo. (vir: *Ann Intern Med* 2010; 152: 315-23)

ZA
IZGOREVANJE
MAŠČOB
IN VITALNOST

L-karnitin
Q10



slim & fit

ODSLEJ ŠE BOLJ VITKE.

Hrenovke Slim & fit vsebujejo manj maščob in več beljakovin, sedaj pa smo jim dodali še L-karnitin in koencim Q10. L-karnitin pomaga pri transportu maščobnih kislin, Q10 jih izredno učinkovito topi.

Uživanje L-karnitina in koencima Q10 prispeva k optimalnemu izgorevanju maščob in hitrejšemu izgubljanju kilogramov (še posebej v kombinaciji s telesno vadbo). Poleg tega je koencim Q10 močan antioksidant in dokazano povečuje življenjsko energijo, izboljšuje delovanje srca in krepi obrambni sistem. Telo ga z leti proizvaja vse manj, zato ga moramo več vnesti s hrano. Strokovnjaki dodaten vnos še posebej priporočajo po 30. letu starosti, pri telesni dejavnosti in pri povečanem stresu.

Okusen obrok Slim & fit vam bo tako pomagal pri izgorevanju maščob in vitalnosti. Dober tek.

Če imate kakšno vprašanje ali želite nasvet strokovnjaka glede pravilne telesne vadbe in zdrave prehrane, obiščite www.aktivni.si, kjer boste lahko 15. 4. 2010 ob 11. uri na forumu postavljali vprašanja g. Marku Mraku.



Kupon za BREZPLAČNE hrenovke

S tem kuponom dobite na PRODAJNIH MESTIH PP brezplačen paket Slimfitk. Pokomentirajte jih na www.aktivni.si. S svojim komentarjem se boste uvrstili v žrebanje za 10 nagrad Slim & fit. Vabljeni!

SEZNAM PRODAJNIH MEST PP: • NOVI TRG, Novi trg 2, 2250 Ptuj • ZAGREBŠKA, Zagrebška c. 32, 2250 Ptuj • KOROŠKA, Koroška 15, 2000 Maribor • TEZNO MARIBOR, Kragujevških žrtev 6, 2000 Maribor • CELJE, Cesta na Ostrožno 82, 3000 Celje • VELENJE, Stari trg 35, 3320 Velenje • TRBOVLJE, Vodenska 22, 1420 Trbovlje • KRŠKO, Kolodvorska br.šl., 8270 Krško • KRANJ, Cesta talcev 69, 4000 Kranj • DOMŽALE, Ljubljanska cesta 108, 1130 Domžale • TRŽNICA 1 IN 2 POGAČARJEV TRG, Pogačarjev trg 1, 1000 Ljubljana • TRŽNICA BEŽIGRAD, Linhartov podhod 37, 1000 Ljubljana • TRŽNICA BTC, Šmartinska c. 152, 1000 Ljubljana • TRŽNICA KOSEZE, Vodnikova c.187, 1000 Ljubljana • TRŽAŠKA LJUBLJANA, Tržaška c. 57, 1000 Ljubljana • BTC, Šmartinska c. 152, 1000 Ljubljana • CELOVŠKA, Celovška c. 145/a, 1000 Ljubljana • ZALOG, Hladilniška 37, 1000 Ljubljana • ZOISOVA, Levstikov trg 4/a, 1000 Ljubljana • KOPER, Pristaniška 2, 6000 Koper.

NARAVNO FIT

Bolnišnična šola na Inštitutu za rehabilitacijo

Na otroškem oddelku Univerzitetnega rehabilitacijskega inštituta Republike Slovenije URI – Soča so otroci in mladostniki od rojstva do petnajstega leta starosti (izjemoma starejši) iz vse Slovenije. V obravnavi so otroci in mladostniki z različnimi motnjami v razvoju-CP, s posledicami poškodb, z boleznimi na gibalnih in živčevju s prevladujočo motnjo gibanja od rojstva do 15. leta starosti, z nezgodno možgansko poškodbo, s poškodbo hrbtenjače, s prebolelimi boleznimi osrednjega in perifernega živčevja, po operacijah na skeletu ali živčevju, z amputacijami udov.

Celostna rehabilitacija otrok

Celostno rehabilitacijo otrok in mladostnikov obravnava in spremlja tim strokovnjakov fizikalne in rehabilitacijske medicine ter medicinskih sester, fizioterapevti, delovni terapevti, logopedinji, psihologinja, socialna delavka ter inženirji ortotike in protetike.

V strokovni tim so vključeni tudi člani tima bolnišnične šole, OŠ Ledina (specialni pedagog in učitelji).

Vključevanje v programe izobraževanja je sestavni del procesa celostne rehabilitacije in poteka v skladu s strokovno presojo celotnega strokovnega tima.

Učno-vzgojno delo Bolnišnične šole na URI-Soča zajema otroke in mladostnike, ki imajo težave na področju gibanja, kognitivnih funkcij, govorno jezikovnega sporazumevanja, čustvovanja in vedenja.

Otroci in mladostniki so v rehabilitacijo vključeni od enega tedna do več mesecev, lahko tudi dalj časa.

Moje veselje

Ko sem bil majhen, sem rad hodil z atijem v planine.

Moj domači kraj obdajajo gore, zato sva z atijem prehodila veliko hribov in gora.

Najraje sem hodil na Hruščansko planino.

Tega se spominjam samo iz maminega pripovedovanja, kajti imel sem prometno nesrečo, zato sem to pozabil.

Z atijem ne bova šla več skupaj na gore, ker je v prometni nesreči umrl, jaz pa sem na vozičku.

Zelo si želim, da bi me stric Blaž in ata Rudi odnesla na največji vrh v Sloveniji Triglav, ki je visok 2864 m.

TO BO MOJ NAJSREČNEJŠI DAN.

Jernej, 9 let

Marjetica

Tu v naši marjetici vse se že okrog vrti, doktorji in terapevti vsi, hitijo kakor zmešani, da bi paciente spet na noge postavili, ampak pacienti ne ubogajo in vsak po svoje skačejo.

Sedaj potrebno jih bo umiriti, k psihologinji po pomoč bo treba iti. Da lepo bomo znali govoriti pri logopedinji potrebno se je zglasiti. Sestre polne roke dela imajo, motiti se ne dajo.

Še kuharica reče to ni to in gre nazaj v kuhinjo, sedaj pa rečem jaz ne grem se več in preneham s pisanjem pesmice saj za mene že predolga je, kaj pa bodo rekle mamice vse.

Jaka Kresnik, 16 let

A B C 1 2 3



Delamo ...



... in ustvarjamo

Bolnišnične olimpijske igre

V OŠ Ledina - Bolnišnični šoli se je pred 18. leti rodila ideja o bolnišničnih olimpijskih igrah (BOI), ki je bila le ena izmed oblik športnih dejavnosti v bolnišnični šoli.

Dejavnosti in ideje BOI so se razvijale in z leti prerasle v mednarodni Comenius projekt PRILAGOJEN ŠPORT V BOLNIŠNICI, v katerem sodelujejo še bolnišnična šola L' Ecole Escalac, ki deluje v bolnišnici Saint-Luc v Bruslju – Belgija in Bolnišnična šola, ki deluje v Otroški bolnišnici v Nancyu – Francija. Glavni cilj in s tem tudi inovativnost projekta je bilo mednarodno obeleženje BOI in razvijanje prilagojenih športnih dejavnosti hospitaliziranih otrok in mladostnikov.

V okviru projekta smo posebno skrbno načrtovali tudi gostovanje bolnih otrok iz Belgije, ki so začeli sodelovati na BOI v Ljubljani. Čeprav smo s projektom zaključili že pred štirimi leti, so obiski otrok iz bolnišnične šole iz Bruslja postali tradicionalni. Na letošnjih 18. BOI v Ljubljani, ki bodo v marcu, bodo sodelovali že petič. Poleg udeležbe na BOI v Ljubljani jim poskušamo približati Slovenijo, njuno naravno in kulturno dediščino ter športnike olimpijce in para olimpijce.

Ker so vsakoletne izkušnje gostov iz Belgije zelo pozitivne, smo tudi bolnišnični učitelji iz Ljubljane začeli razmišljati o udeležbi na njihovih BOI.

Ideja o udeležbi na BOI v Bruslju je zorela in tako so sanje postale resničnost. Lansko leto se je tako prvič BOI v Bruslju udeležilo pet otrok in mladostnikov, skupaj s spremljevalci tima OŠ Ledina, bolnišnična šola in Univerzitetnega rehabilitacijskega inštituta RS Soča.

Vtisi udeležencev bolnišničnih olimpijskih iger v Bruslju

Tjaša Gorše

Meni je bilo najboljšo, ko smo šli na morje in ko smo šli v Brugge. Imela sem se zelo cool. Premagala sem strah pred letalom, zato bom od tega potovanja dalje potovala samo še z letalom. Dobila sem tudi medaljo za 3. mesto in sem vesela tega uspeha. Imela sem tudi "fajn" cimri Anno in Tanjo (Babnik). Tudi sicer je bila dobra družba, tako da mi ni bilo dolgčas. Branka je večkrat dobila napad smeha, tako da je tudi mene zvilo od smeha. To potovanje bo ostalo v mojem spominu do konca mojih dni.

Anna Andolšek Bloomstrand

Preden sem šla v Bruselj, sem bila čisto vznemirjena, saj je Bruselj moje rojstno mesto, kjer še nikoli nisem bila. Bili smo na bolnišničnih olimpijskih igrah, kjer sem dobila medaljo – tega sem bila zelo vesela. Druženje s prijatelji iz Bruslja mi bo vedno ostalo v spominu, pa tudi vse kar sem videla v Bruslju.

Darko Kraner

Zdi se mi zelo super, da smo šli v Bruselj. Sem pa zelo ponosen na naše spremljevalce, saj se trudijo, da bi nam bilo zelo lepo ter da bi se zabavali, karkoli že počnemo.

Zaradi tako dobrih izkušenj odhaja tudi letos, od 6. 6. 2010 do 11. 6. 2010, na bolnišnične olimpijske igre v Bruselj šest otrok in mladostnikov, ki so dalj časa celostno vodeni na Soči in obiskujejo tudi bolnišnično šolo.

Vsa sredstva za udeležbo na letošnjih BOI v Bruslju so bila zbrana s prodajo koledarja Arneja Hodaliča SPOROČILA OTROK SVETA.

Tanja Babnik, učiteljica v OŠ Ledina, bolnišnična šola na Univerzitetnem rehabilitacijskem inštitutu Soča

Miha kolesar

Zelo rad kolesarim. Moje kolo ima tri kolesa. Tudi ati zelo rad kolesari. Cela naša družina rada kolesari. Jaz najraje kolesarim po mokrih stezah. Na glavi imam čelado. Moje kolo ima tudi košaro in hupo. V košari se z menoj vozi medo. Ko smo v šoli imeli športni dan, so sošolci hodili, jaz pa sem se peljal s kolesom.

Miha Brežnjak, 9 let



Udeleženci bolnišničnih OI v Bruslju



Miha - kolesar

Moj dnevnik

Bil je zadnji marčevski ponedeljek, ko sem prvič prišla na otroški oddelek Univerzitetnega rehabilitacijskega inštituta URI Soča. Bila sem zelo radovedna in vse sem morala pregledati. Spoznala sem se s sestrami in zdravniki. Nato so mi dali posteljo v sobi številka tri. Zelo sem bila vesela, saj sem se počutila kot v razkošnem hotelu.

Kmalu zatem sem imela prvo uro psihologa in specialnega pedagoga. Najprej smo se spoznavali, a smo se hitro tudi navezali. Seveda sem tako kot vsak hitro skočila do RAČUNALNIKOV IN SI MISLILA: "No, tukaj lahko igram igrice na računalnik. Ko bi vsaj v navadni šoli bilo tako!"

Dnevi so minevali in vse težje je postajalo. Po dveh tednih sem mislila, da bom odšla domov, vendar so ugotovili, da še nisem dovolj zdrava za navadno šolo. Čeprav sem bila dnevni hospital, sem vseeno popoldne prišla naokrog; velikokrat tudi zaradi moje zelo dobre prijateljice Rebeke. Skupaj sva počeli lumparije in velikokrat so bile sestre hude. Najraje sva se vozili s kolesom.

Po petih tednih sem že malo pogrešala svojo šolo, učiteljev ne, pač pa svoje sošolke in sošolce. Peti teden sem tudi res začela z zahtevnejšim poukom. Imela sem dva predmeta na teden. Kmalu smo imeli bolnišnične olimpijske igre, zmagali smo v tobogan bowlingu in dobili zlato medaljo. V mesecu aprilu smo imeli tudi obisk iz Bruslja. Spoznala sem punco po imenu Annina in zelo hitro sva se spoprijateljili. Skupaj smo pekli pecivo in barvali jajčka.

Vsak dan, ko sem prišla na oddelek, se je zame odprl nov svet, poln zanimivosti, zabave in šole; ko pa sem odšla domov, je ta svet izginil. Zato sem velikokrat prosila, če lahko ostanem, pa mi niso dovolili.

Takrat me je še zelo bolela glava, vendar sem jaz vseeno vztrajala. Vedno sem bila vesela, ko sva z gospo Tanjo počeli kaj ustvarjalnega in zabavnega. Sestre so bile včasih tudi malo resne, saj sem imela najbolj razmetano posteljo na oddelku. Takrat sem imela že zahtevnejši pouk v bolnišnični šoli. Moram priznati, da bi bil meni bolj všeč lažji pouk, a sem se tudi tega, pravega hitro navadila. In hitro sem dobila tudi svojo prvo oceno.

Z gospo psihologinjo sva velikokrat reševali miselne teste, kar je bilo zelo naporno. Sva pa se igrali tudi miselne igrice na računalniku. Večkrat sem razmišljala, kako mora biti otrokom, ki imajo hujše poškodbe.

Gospa Sabina in gospa Tanja sta mi stali vedno ob strani, kadar sem bila v zadregi. Spoprijateljila sem se tudi s Tomažem, Davidom, Janom, Tilmom in Elvisom. Res smo se veliko zabavali. Kadar je prišlo do kakšnih zadreg zaradi simpatij med nami, je bila gospa Tanja prava oseba, na katero sem se lahko vedno obrnila.

Gospa Sabina je bila krasna pedagoginja in me je vedno poslušala. Zelo sem občudovala interaktivno tablo, na katero sem lahko velikokrat kaj narisala. Bolnišnično šolo sem imela vsak dan, bilo je kar naporno, vendar so vse učiteljice bile krasne, zato sem se šole veselila.

Vsak petek pa sem bila malo žalostna, saj zelo slabo prenesem slovo. Nikoli mi ni bilo treba skrbeti, da bom kaj pozabila, saj so me sestre Andreja, Katarina, Meta, Jana, Aleksandra in druge vedno spomnile, kaj moram narediti. Včasih sem tudi malo pomagala pospravljati ali čistiti, ker mi je bilo to zabavno. Zdravnica Gospa Hermina Damjan je vedno poskrbela, če so bile kdaj zdravstvene težave. Res je krasna zdravnica! Sestra Marija in Martina pa sta vedno poskrbeli za razne preglede in kontrole. Gospa strežnica je vsak dan razdelila sokove in vode, jaz pa nisem hotela piti karkoli. Kar naprej sem zbirala tiste, ki so mi bili všeč. Sestre so me vedno spravile v smeh. Velikokrat sem ustrašila sestro Katarino, saj se je hitro prestrašila. Kadar sem počela lumparije, sem bila tudi "kregana." Ampak na srečo se to ni zgodilo velikokrat.

Bližal se je konec šolskega leta in gospa Tanja me je prosila, če bi kaj napisala. Zelo sem bila vesela, da je izbrala mene. Hitro sem se "zmigala" in začela s pisanjem. Bližal se je zadnji šolski dan in vsi smo imeli veliko dela. Narisali smo risbice, se pripravljali za nastop in se imeli zelo "fajn."

In prišel je zadnji šolski dan. Zelo se veselim počitnic, vendar obljubljam, da bom še prihaja na obiske. V Soči sem se imela res enkratno in tega leta ne bom nikoli, res nikoli pozabila.

Še enkrat najlepša hvala za vse, kar ste vsi naredili zame.

Zarja Vigred Klun, 13 let



Učilnica na oddelku

A B C 1 2 3

Srčiko so pripravili:

Učenci Bolnišnične šole na Univerzitetnem rehabilitacijskem inštitutu Soča v Ljubljani z mentorico Tanjo Babnik, prof. razrednega pouka, Srčiko uredila Bernarda Pinter, prof.

Sadje in zelenjava nas varujeta pred boleznimi

Nataša Jan

Pomlad je dober čas za spremembe v načinu življenja, ki s sabo prinašajo tudi prehranjevanje z bolj zdravo hrano. Namesto, da se proti spomladanski utrujenosti in zaspanosti borimo z energijskimi napitki, kavo, čokolado in podobnimi »spodbujevalci«, raje izberimo sveže, sočno sadje, lahke zelenjavne jedi, ki bodo naše telo napolnile z energijo, koristnimi hranili, vitamini, minerali in prehranskimi vlakninami.

Kljub temu, da smo dobro seznanjeni z za zdravje koristnimi učinki uživanja sadja in zelenjave, se na našem vsakodnevnem jedilniku premalokrat pojavljata. To je s slovenskimi raziskavami podprto dejstvo, ki ga lahko potrdi skoraj vsak od nas. Redkokdaj se vprašamo, zakaj je tako in o tem razmišljamo ter iščemo rešitve, ki naj bi kaj spremenile na bolje.

Zakaj torej? Večina ljudi je zelo obremenjena – preganjajo nas obveznosti, hitimo iz sestanka na sestanek, lovijo nas roki za izvršitev nalog, doma si s težavo organiziramo ustrezno družinsko okolje, ki zagotavlja redne obroke hrane, zadostno telesno dejavnost, nikoli ni dovolj ukvarjanja z otroki. Kadar med službenim časom vendarle najdemo čas za malico, ne izbiramo med zdravimi obroki, ampak si privoščimo nekaj, na kar ni potrebno dolgo čakati ali pa to lahko pojemo »sproti«. Sendviči, pice in ostali kosi pripravljenih živil, se nam ponujajo praktično na vsakem koraku. Do poznih popoldanskih ur, ko je čas za odhod iz službe, nas lakota v želodcu že počeno stiska in doma planemo na tisto, kar je pri roki. Največkrat pretiravamo s kruhom ali testeninami z omakami. Sadje in zelenjavo jemo bolj po naključju. Nimamo občutka, da pretiravamo s hrano, a se vseeno redimo.

Večina ljudi ni navajena jesti sadja za zajtrk, ne za malice, saj smo vajeni običajne hrane, kot je kruh z maslom, marmelado in ostalimi različnimi namazi, pa tudi narezkov, hitrih prigrizkov in podobnega.



Naj ne mine dan brez sadja

Redno uživanje sadja in zelenjave nas ščiti pred boleznimi

Redno uživanje sadja in zelenjave nas varuje pred boleznimi srca in žilja, možgansko kapjo, različnimi raki, sivo mreno, astmo, bronhitisom, idr. Z njim lahko vplivamo na raven holesterola in sladkorja v krvi, izboljšamo prebavo, uravnavamo telesno težo, krepimo imunski sistem, z grizenjem čvrstega sadja skrbimo za krepitev dlesni in za zdrave, močne zobe. S sadjem in zelenjavo lahko uravnavamo tudi svojo telesno težo, saj večinoma nimajo visoke energijske vrednosti. Jed, v kateri je zadosten zelenjavni ali sadni delež, je manj kalorična in bolj zdrava. Vlaknine v sadju in zelenjavi skrbijo za pospeševanje prebave. Za zdravljenje nekaterih bolezni prebavil so koristni pektini (veliko jih je v sadju, predvsem v jabolkih). Pisane barve sadja in zelenjave imajo tudi psihološki učinek, saj nas osrečujejo, popestrijo jedi, ki smo si jih pripravili.

Zaščitno delovanje antioksidantov

Antioksidanti, ki jih vsebuje sadje in zelenjava, nas ščitijo pred delovanjem prostih radikalov. Prosti radikali so škodljive snovi, ki nastajajo v našem telesu med procesom presnove in lahko poškodujejo celice, kar lahko vodi v različne bolezni (npr. ateroskleroza, rak). Njihovo delovanje nevtraliziramo z antioksidanti, kot so vitamini A, C, E, cink, baker, mangan, selen in druge snovi.



Različne vrste zelenjave in sadja se med seboj razlikujejo po hranilnih snoveh, ki jih vsebujejo, in po njihovi količini, zato naj bo naš izbor pester.

Dan začnimo s kozarcem sveže iztisnjene sadnega ali zelenjavnega soka. Kakšen sadež (jabolko, banana, pomaranča, hruška, nekaj sliv) pa damo v torbico, če gremo v službo. Pomagal nam bodo premostiti občutek lakote, obenem pa ne bo vplival na našo telesno težo, saj ima zaradi nizke vsebnosti maščob in beljakovin nizko energijsko vrednost. V sadju je veliko vode, vlaknine, mineralov, vitaminov in sadnega sladkorja. Zaradi tega ima mnogo dobrih učinkov na naše telo, presnovo, osveži nas in odžeja. Vlaknina ugodno vpliva na boljšo prebavo, saj veže precej vode, zato v črevesju nabrekne in pospeši njegovo praznitev, veže tudi toksične in rakotvorne snovi. Vključimo ga torej v zajtrk in malice, najbolje surovega, lahko pa tudi suhega ali kuhanega.

Uživajmo sadje in zelenjavo različnih barv,

vsaj petkrat na dan: rdeče (paradižnik, rdeč radič, pesa, rdeča grenivka, lubenica, redkvice,...), vijolično (slive, jajčevci, robidnice, grozdje...), oranžno (korenje, melone, marelice, buče,...), rumeno-oranžno (breskve, nektarine, koruza, mandarine, pomaranče, koleraba,...), zeleno in rumeno-zeleno (špinača, brokoli, cvetača, česen, čebula, stročji fižol, zelje, ohrovt, zelena solata, hruške, agrumi, por, zelena,...). Sadje in zelenjava rumenih barv nam daje veliko ogljikovih hidratov in ima zaradi betakarotena močan antioksidacijski učinek. Priporoča se za hitro obnavljanje energije, na primer po telesni dejavnosti. Oranžno obarvano sadje in zelenjava pripravita našo kožo na več sončnih žarkov, imata pa tudi večjo energijsko vrednost. Rdeče sadje vsebuje veliko vitaminov, še posebno A in C, ter spodbuja regeneracijo telesnih celic. Zelenolistna zelenjava je vir vitaminov in mineralov - vsebuje vitamine A, C in B2 ter železo, kalcij, fosfor in kalij, prehransko vlaknino.

Sadje in zelenjavo naj bi jedli pri vsakem obroku, oziroma vsaj štirikrat na dan, malo več kot polovica naj bi bilo zelenjave.

Otroke že kmalu navadimo na zdravo prehrano, spodbudimo jim zanimanje za sadje in zelenjavo ter pri tem uporabimo svojo domišljijo, pravljice, zgodbe, pa tudi njihovo ustvarjalnost pri pripravi oz. videzu jedi na krožniku. Naj bo igra učenje! Idealno je, če imate svoj vrt in sadovnjak, ki vas oskrbujeta z domačim, svežim sadjem. Meščani lahko obiščejo tržnico in tam kupijo sveže sadje in zelenjavo, po možnosti gojeno v Sloveniji ali blizu nje, saj lahko med prevozom izgubita veliko dobrih lastnosti. Od uvoženih nika- kor ne pozabimo na agrume in banane in tudi ne na zelo okusen, blag avokado, ki je vir nenasičenih maščobnih kislin, vitamina E in ga lahko uživamo kar surovega. Mehak avokado namažemo na ržen kruh in pokapljamo z limoninim sokom ali pa ga s paličnim mešalnikom vmešamo v juho, lahko tudi v vodo, ki nam je ostala od kuhanja zelenjave in s tem dobimo slastno, kremno juho.

Grizljajmo različna semena, npr. bučnice, semena sončnic, pinjole, ... z njimi posipajmo solate, zelenjavne jedi, ali jih mlete dodajamo v kaše, juhe. Polna so namreč esencialnih maščobnih kislin, beljakovin in vitamina E.

Na mizo večkrat postavimo jedi iz stročnic - fižola, graha, soje, leče, da bo naše črevesje dobilo zadosti vlaknine, saj je izvrstna za prebavo. Spodbuja razvoj koristnih bakterij v črevesju in vsebuje veliko fitoestrogenov. Da bi se izognili napihnjenosti, ki jo povzročajo stročnice, jim med kuhanjem dodamo kumino. Enako velja tudi za druge vrste zelenjave.

Kako bomo kar najbolje izkoristili dobre lastnosti sadja in zelenjave?

Učinkovine v sadju in zelenjavi se bodo najbolj ohranile, če ju uživamo sveža (če je to mogoče). Med čiščenjem ju ne smemo predolgo namakati v vodi. Pri pripravi zelenjavnih jedi pazimo, da za kuho uporabimo zelo malo vode oziroma, da jo dušimo v pari. Zelenjave nikoli ne kuhamo preveč, vedno naj bo še čvrsta.

Sadje kupujemo sproti, po možnosti sezonsko, ki je tudi najbolj sveže in poceni. Kadar ni na voljo sveže, je dobro tudi zamrznjeno sadje, iz katerega lahko pripravimo odlične posladke (npr. v mešalniku ga pomešamo s tekočim jogurtom ali skuto, skuhamo kompote, idr.).

Zelenjava in sadje nam zagotavljata večjo možnost za zdravo, kakovostno in dolgo življenje. V Sloveniji smo lahko zadovoljni, da imamo pravo zakladnico različnih sadnih in zelenjavnih vrst. Prihaja čas, ko bodo iz zemlje pokukale prve redkvice in nežne solate, na travnikih pa se bohoti regrat. Privoščimo si jih polno skledo! ♥



Med zelenjavo uvrščamo tudi stročnice, ki so pomemben vir beljakovin in lahko nadomestijo meso.





zepter[®]
INTERNATIONAL

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



ZA VSE ČLANE DRUŠTVA
ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA
SLOVENIJE, DO KONCA
DECEMBRA 2010, 10% POPUST
PRI NAKUPU IZDELKOV IZ
PLEMENITEGA JEKLA.

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: _____

E-pošta: _____

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, Čigaletova 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: _____

Nostradamus astrolog in zdravnik ali obratno?

Boris Cibic

Ob ugotovitvi, da se je evropska znanstvena medicina rodila s Sokratom, velikim mislecem in prvim zdravnikom pred skoraj 2500 leti, se lahko upravičeno vprašamo, kako to, da ta medicina ni že tedaj postala suverena in za vselej pometla z vsemi oblikami tedanjega vračarstva. Razlaga je večplastna in težko opredeljiva v nekaj stavkih. Zato ostanimo pri ugotovljeni danosti, da znanstvena medicina do danes ni uspela dotolči ponudnikov zdravstva, slonečega na čarovniških, skrivnih, izvenčloveških, božanskih in zvezdnih vplivih na človekovo usodo in zdravje.

Nagonska samoohranitvena sila, prisotna v vseh živih bitjih, se je pri človeku, ob »sodelovanju« višjih možganskih funkcij, vrhunsko izpopolnila. Zato ni redek primer, da za nešteto dogodkov v našem življenju iščemo razlago v naklonjenosti in nenaklonjenosti zunanjih sil, ter iščemo njihovo dobrohotno pomoč ob boleznih in nezdodah, neodvisno od našega verovanja v vraže. Posebej nenavadno pa je, da smo v zgodovini zdravstva večkrat v isti osebi dobili zdravnika, ki bolnika zdravi z »uradno priznanimi« zdravili, zdravnika, ki predpisuje pomagala, ki jih priporočajo zdravilci, ter hkrati zdravnika, ki upošteva verovanja in obrede, ki sodijo v delokrog vračev in zvezdoslovcev.

Zanesljivo je med njimi Nostradamus, ki ga zato upravičeno predstavljamo v tej rubriki, ki jo posvečamo raziskovalcem in zdravnikom, ki so s svojimi izumi in pogledi pripomogli k napredku našega znanja o srčno-žilnih in drugih boleznih, ter zdravnikom in drugemu zdravstvenemu osebju, ki so s svojim delom obogatili lik in poslanstvo zdravstvenega delavca.

Nostradamus, s pravim imenom Michel de Nostredame, francoski zdravnik, astrolog in jasnovidec, se je rodil kot zadnji od devetih otrok 14. decembra 1503 v Saint-Rémy-de-Provence (Provansa, Francija) in umrl 2. julija 1566 v Salon-de-Provence (južna Francija). Bil je sin uspešnega trgovca z žitom in notarja, judovskega porekla. V starosti 15 let se je vpisal na Univerzo v Avignonu, da bi se pripravil za »bakalavreat«. Zaradi epidemije kuge študija ni dokončal in je začel delati v lekarništvu. V starosti 26 let (1529) se je vpisal na Medicinsko Fakulteto v Montpellieru (Francija) z namenom, da doseže medicinski doktorat, vendar so ga kmalu izključili zaradi univerzitetnega statuta, po katerem je bil z univerze izključen vsakdo, ki se je predhodno ukvarjal z »rokodelniškim« poklicem, v katerega je takrat sodilo tudi lekarništvo. Zato se je vrnil v lekarno in začel prodajati »rožnato tabletko« kot svoj izum, o kateri se je širil glas, da ščiti proti kugi.

Leta 1531 se je preselil v Agen, kjer se je poročil. Žena mu je povila dva otroka in leta 1534 so vsi trije umrli zaradi kuge. Nekaj let za tem je večkrat potoval po Franciji, enkrat tudi v Italijo in Egipt. Svoj mir je našel šele leta 1547, ko se je preselil v Salon-de-Provence. Tam se je v drugo poročil z bogato vdovo in imel z njo šest otrok. Spet se je začel ukvarjati z medicino in se zanimati za okultizem.

Leta 1550 je začel objavljati aktualne družbene dogodke v zbirki, ki jo je imenoval »Almanah«. Šele tedaj se je začel podpisovati kot Nostradamus. Objavil je tudi več letnih koledarjev ter začel pisati svoje veliko delo »Prerokbe«. Delo je napisano v štirivrstičnih kiticah, v celoti jih je okoli 1.000, v katerih je nad 6.338 prerokb dogodkov, od katerih so se mnogi dejansko zgodili, večina pa ne. Zaradi prerokb so ga cerkvene oblasti preganjale, zaščitila pa ga je francoska kraljica.

Kakšne zasluge ima Nostradamus nasploh ali v medicini?

Malo je njemu podobnih. Skoraj pet stoletij po njegovi smrti je še vedno živ – v svojih prerokbah. Še vedno ima mnogo oboževalcev in obrekovalcev. V svojih napovedovanjih prihodnosti je združeval jasnovidna videnja z astrologijo. Zaradi bojzani pred preganjanjem je svoje prerokbe pisal v simboličnem jeziku. Uporabljal je izraze, sposojene iz lokalnega narečja, grščine, latinščine in italijanščine. Obvladal je tudi jezike, v katerih je napisano Sveto pismo (hebrejščina, aramejščina in druge). Danes vsebino njegovih spisov težko razvozljajo tudi strokovnjaki. Vsebina kitic je pogosto tako zapletena, da jo je možno razložiti na dva načina, odvisno od stališča bralca. Nekateri ugotavljajo, da je Nostradamus predvidel dogodke, ki naj bi se zgodili več stoletij kasneje (francoska revolucija, prva in druga svetovna vojna itd.). V prerokbah napoveduje velike spremembe življenja v 21. stoletju (v katerem sedaj živimo), ko naj bi ženske dobile večjo moč in vlogo v družinskem in javnem življenju, ko naj bi se zmanjšala rivalstva med ljudmi, itd. To je »Vodnarjeva doba«.

Kako ga lahko na kratko opišemo?

V mladosti lekarnar, ki je izumil »rožnato pilulo«, po izročilih nadvse »učinkovito« zdravilo pri zdravljenju kuge, zdravilec, ki je izumil mnoga pomagala v boju proti velikemu številu bolezni, zdravnik, ki je dosegel velik sloves in je postal osebni zdravnik tedanjega kralja IX, njegovega dvora in plemstva. Posebej moramo poudariti, da je bil Nostradamus visoko cenjen astrolog, prerok in jasnovidec in objavil veliko del s teh področij. Glavno delo je napisano v pesniški obliki v štirivrstičnih kiticah v skrivnostnih, težko razumljivih latinskih, francoskih, narečnih besedah, od katerih je na več mestih komaj možno razumeti pomen. Zaradi bojzani, da bi ga kdo preganjal, je v celotnem delu uporabil namišljena imena in mnogo resnic opisal s simboli. Celotnemu obsežnemu delu je dal naslov »Prerokbe«. Poleg tega velikega dela je več let zapored objavljajl krajša dela z imenom »Almanah«, v katerih je opisoval aktualne družbene dogodke.

Nostradamus je postal slaven kot jasnovidec, prerok, vizionar in zdravilec, ki je v času velike črne kuge, ki je usmrtila skoraj tretjino evropejcev, pozdravil veliko ljudi, ki so bili zapisani smrti. Vsej njegovi moči navkljub pa kugi ni mogel iztrgati svoje prve žene in njenih dveh otrok. ♥



Raztezanje s palicami

Janez Pustovrh

Pri nordijski hoji posnemamo gibanje sprehajalca na tekaških smučeh. Ker uporabljamo palice, zaposlimo celo telo, vadba je primerna za ljudi vseh starosti. Palice za nordijsko hojo lahko s pridom uporabimo tudi pri vseh zvrsteh gimnastičnih vaj, razteznih, krepilnih in sprostilnih. Gimnastične vaje so nepogrešljivo sredstvo za temeljito ogrevanje v uvodnem delu vadbene enote, v glavnem delu vadbe jih uporabljamo zato, da razvijamo določene motorične sposobnosti, v sklepnem delu pa jih izvajamo za umirjanje organizma.

Kaj so gimnastične vaje?

Lahko rečemo, da so to smotrno izvedeni gibi z zamahi (dinamične vaje) oziroma statične vaje ali naloge (raztezanje - stretching), pri katerih ohranjamo določene telesne segmente v bolj ali manj skrajnih položajih. Za gimnastične vaje je značilno, da imajo lokalni vpliv na organizem, saj s posamezno vajo vplivamo na točno določen sklep ali mišično skupino. Medtem ko s posamezno športno panogo bolj ali manj celovito vplivamo na gibalni sistem pri človeku, nam gimnastične vaje omogočajo, da z njimi lokaliziramo učinek na točno določeno mišično skupino ali sklep. Gimnastične vaje uporabljamo, da ogrejemo organizem pred glavnim delom vadbene enote, razvijamo nekatere motorične sposobnosti in sprostimo mišice. Poznamo različne komplekse gimnastičnih vaj. To so skupine izbranih gimnastičnih vaj, ki so urejene v logično celoto. Tako ločimo kompleks gimnastičnih vaj za splošno in posebno ogrevanje, za razvoj moči in gibljivosti in za mišično sprostitev. V sklopu ogrevanja skušamo s smotrno izbranimi gimnastičnimi vajami vplivati na vse glavne mišične skupine in sklepe. Tako povečamo delovno sposobnost celega gibalnega aparata v glavnem delu vadbene enote in zmanjšujemo možnost poškodb. Z ogrevanjem se poveča prenos energije v organizmu, poviša se njegova delovna temperatura in mišice postanejo bolj elastične. Kompleksi gimnastičnih vaj za razvoj moči in gibljivosti so namenjeni glavnemu delu vadbene enote, kjer želimo z njimi vplivati na razvoj omenjenih motoričnih sposobnosti. Gimnastične vaje, s katerimi razvijamo moč, imenujemo krepilne gimnastične vaje, tiste, s katerimi razvijamo gibljivost, pa raztezne gimnastične vaje. Za mišično sprostitev uporabljamo sprostilne gimnastične vaje. Z njimi želimo zmanjšati mišično napetost ali tonus, ki je nastal zaradi intenzivne mišične dejavnosti pri športni vadbi.

Dinamično raztezanje

Pravimo mu tudi balistično raztezanje. Pri dinamičnem raztezanju se uporabljajo vaje z zamahi. Z njimi dosežemo največjo amplitudo giba, takoj nato se telesni segment spet vrne v izhodiščni položaj. Zelene mišice raztezamo na podlagi delovanja nasprotno delujočih mišic, ali povedano drugače, antagonist raztezamo zaradi delovanja agonistov.

Statično raztezanje

Pri statičnem raztezanju postopno dosegamo največjo amplitudo giba in jo ohranimo neko časovno obdobje. Pri tem raztezanju je možnost poškodb manjša kot pri dinamičnem, saj se zaradi postopnega doseganja največje amplitude giba mišice težko čezmerno raztezajo. Vaje lahko izvajamo sami ali s partnerjem. Kadar vadimo sami, potem raztezamo neko mišico z lastno mišično silo. S silo mišic agonistov raztezamo antagonist. S partnerjem pa lahko pasivno izvajamo statične raztezne vaje. Partner s silo pritiska, ki jo lahko natančno določa, dosega pri vadečem skrajne položaje v določenih gibih. Zadrževanje posameznih telesnih segmentov v položaju največje amplitude giba naj bi trajalo od 10 do 30 sekund. Pri tem moramo biti zelo pozorni, da občutimo vsako mišico, ki jo raztezamo. Vzpostavljena mora biti kontrola nad gibanjem in občutenjem telesa. Raztezanje ne sme biti boleče in ne sme vsebovati gibov z zamahi. Umirimo dihanje in zavestno sprostimo neaktivne mišice (mišice, ki se raztezajo). Izključiti moramo vpliv okolja. Raztezamo se lahko tudi ob glasbeni spremljavi. Posamezno vajo ponovimo od trikrat do desetkrat, odmori med ponovitvami naj bodo vsaj dvakrat daljši od časa raztezanja. Količina vadbe je odvisna od njenega smotra. Pri vadbi, s katero želimo namensko vplivati na razvoj gibljivosti, izvedemo več ponovitev kot npr. pri ogrevanju organizma in v sklepnem delu vadbene enote, kjer ponavadi izvajamo manjše število ponovitev izbrane vaje. Pri izvedbi posamezne vaje je pomembno, da najdemo udoben in sproščen začetni položaj, iz katerega začnemo raztezati določene mišice. Po raztezanju sledi aktivno sproščanje mišice. Tudi vračanje v izhodiščni položaj poteka počasi. S tresenjem in nihanjem dosežemo, da se zmanjša napetost v mišici.

PRIVOŠČITE SI



Informacije od ponedeljka do petka med 8. in 16. uro

info@medis-m.si, tel.: 02 460 53 87

V specializiranih prodajalnah z medicinskimi pripomočki
Sanolabor in Proloco Medico!

ZDRAVO IN LEPO POSTAVO
Z zračno masažo do sproščenosti
in lepih nog kar SAMI, DOMA IN KADARKOLI!

DARILO

Ob nakupu AIROBIX MASAŽNE NAPRAVE

vam POKLANJAMO DARILNI BON
v vrednosti 10 EUR*!

* Akcija poteka samo do 31.5.2010
(prodajalne Sanolabor, Proloco Medico)



Uznemi, Veselja d.o.o., Zgornja Sora 40, 2000, Maribor

Primeri vaj statičnega raztezanja s palicami

Običajno jih izvajamo pred glavnim delom vadbene enote in po njem. V položaju raztezanja vztrajamo 10 do 15 sekund. Vsako vajo ponovimo trikrat.

Vaja: raztezanje mišic ramen in hrbta (slika 1)

Postavimo se v stabilen položaj na vzporedno postavljenih stopalih. V kolnih smo rahlo pokrčeni. Palice držimo v pravilnem položaju kot pri hoji. Močno se predklonimo in z iztegnjenimi rokami zapičimo palice skoraj pravokotno na podlago. Z iztegnjenimi rokami se naslonimo nanje. Glava je v podaljškju hrbtenice med rokama. Ob naslonu na palice trup potiskajmo navzdol. Napetost občutimo v mišicah na področju ramenskega sklepa in spodnjega dela hrbta.

Vaja: raztezanje troglave nadlaktne mišice (slika 2)

V stoji v stabilnem položaju držimo pohodno palico za telesom v ravnini hrbtenice. Zgornji del palice držimo za ročaj z roko, ki jo želimo raztezati. Spodnji del palice primemo z drugo roko. S spodnjo roko vlečemo palico navzdol, dokler ne začutimo ustrezne napetosti na zadnji strani zgornje nadlakti. V položaju vztrajamo 10 do 15 sekund.

Vaja: raztezanje prsnih mišic (slika 3)

Postavimo se v stabilen položaj na vzporedno postavljenih stopalih. V kolnih smo rahlo pokrčeni. Palico primemo z obema rokama nekoliko širše od ramen in jo z iztegnjenima rokama dvignemo nad glavo. Palico postopno potiskajmo nazaj, dokler ne občutimo ustrezne napetosti v prsni muskulaturi. V položaju napetosti ostanemo 10 do 15 sekund.



slika 1



slika 2



slika 3



slika 4



slika 5



slika 6



slika 7

Vaja: raztezanje mišic iztegovalk kolčnega sklepa (slika 4)

Postavimo se v stabilen položaj in z eno nogo pred drugo. Palice držimo z dlanmi v pravilnem položaju kot pri hoji. S pokrčenimi rokami jih vzporedno vbodemo ob sprednjem stopalu noge, pri kateri želimo raztezati iztegovalke kolčnega sklepa. S pokrčenjem zadnje noge in nagibom telesa v smeri palic se dvignejo tudi prsti sprednjega stopala. Peta ostane v stiku s podlago. Pri naslanjanju na palice in spuščanju težišča čutimo povečanje napetosti v mišicah na zadnji strani stegna sprednje noge. Mišice raztežemo 10 do 15 sekund.

Vaja: raztezanje upogibalk kolčnega sklepa (slika 5)

Tudi pri tej nalogi se postavimo v stabilen položaj stoje in z eno nogo pred drugo. Težo telesa enakomerno razdelimo na obe nogi. Telo je vzravnano. Palice vbodemo vzporedno ob stopalu sprednje noge. Z znižanjem težišča pokrčimo koleno zadnje noge, peta te noge se dvigne od podlage. Ob naslanjanju na palice in zniževanju težišča čutimo napetost v sprednjem delu stegna zadnje noge.

Vaja: raztezanje iztegovalk skočnega sklepa (slika 6)

Postavimo se v stabilen položaj stoje in z eno nogo pred drugo. Palice vbodemo vzporedno nekoliko pred stopalom sprednje noge. S trupom se nagnemo naprej in se z rameni naslonimo na palice. Zadnja noga je v podaljškju trupa, peta stopala je v stiku s podlago. Z nagibom telesa naprej nad palice uravnavamo napetost v zgornjem delu mečnih mišic.

Vaja: raztezanje iztegovalk skočnega sklepa in ahilove tetive (slika 7)

V položaju kot pri prejšnji vaji, ko smo z rameni naslonjeni na palice, pokrčimo koleno zadnje noge. Z nadaljnjim pokrčenjem obeh kolen in prenosom teže na stopalo zadnje noge uravnavamo napetost v spodnjem delu meč in ahilove tetive. ♥

Iz Babnega Polja do Goričic

Besedilo in fotografije Alenka Veber

Najhladnejši naseljeni kraj v Sloveniji – Babno Polje (756 m) je v valu množičnega izseljevanja Slovencev v Severno Ameriko (1890–1924) zaradi težkih življenjskih pogojev zapustilo več kot 100 domačinov. Med njimi je bil tudi 18-letni Rihtarjev France. Čez lužo je s seboj prinesel le nekaj ameriških dolarjev ter spomine na domače kraje. In slednji so mu pomagali premagati silno domotožje, hkrati pa so postali neskončen vir za njegov pisateljski talent. Z njim je štiri desetletja razveseljeval bralce v slovenskem izseljenskem časopisju.

Frank Troha Rihtarjev (r. Babno Polje 1894 – u. Barberton, ZDA 1980) je notranjsko vasico zapustil tik pred začetkom prve svetovne vojne, leta 1913. Po skorajda stotih letih se na simboličen način vrača domov, v njemu tako ljube kraje. Trohova pripoved *Spomina na Veliko noč in domače kraje v domovini* (1957) je vzpodbudila domačine, da so zasnovali prvo tematsko pot, ki je posvečena izseljencu. Na poti, prepleteni z življenjsko zgodbo izseljenca, podobno stotisočem Slovincem in neokrnjenostjo narave se odstira precejšen del Občine Loška dolina. Svoj presežek doseže na Goričicah pri Cerkniškem jezeru. Pot lahko prehodite v spremstvu domačinov in tako še bolj podoživite prvinskost krajev. Na njej se boste skozi Trohovo pripoved srečali s trdoživostjo tamkajšnjih ljudi in notranjskih domačij.



Pogled na jugovzhodni del Babnega Polja



Mimo Grajskih njiv proti Babni Polici

»... po košeninah in skozi gozd ...«

V jugovzhodnem delu Babnega Polja, v neposredni bližini župnijske cerkve sv. Nikolaja, stoji Trohova rojstna hiša. Pred odhodom v Ameriko je mladi Frank nešteto krat nabrusil pete na domačem hišnem pragu in se odpravil v rojstno vasico svoje matere Goričice. Pot, ki jo bomo podoživeli, je takrat 14-leten fant prehodil tik pred velikonočnimi prazniki. Skoraj bosonog se je na materino željo odpravil k starim staršem po sadje in orehe, ki naj bi družini prinesli vsaj malo velikonočnega veselja. Pot je prehodil v dobrih treh urah ter si jo z zvedavostjo in iskrivostjo nešteto krat priklical v spomin v tujih krajih.

Izpred Trohove rojstne hiše se pot usmeri proti zahodnemu delu naselja. Po nekaj desetih metrih bomo na naši levi ugledali eno izmed starejših še ohranjenih zidanih hiš z letnico 1830, kjer še vedno domuje župnišče. Tik pred njim zavijemo desno na kolovozno pot, katero domačini imenujejo *Srednji pot*. Najprej se pot vije po ravni babnopoljski planoti mimo arheološkega območja *Grajske njive*, nakar se začne rahlo vzpenjati proti Babni Polici.

»...zrak pa tako prijetno čist in svež ...«

Za seboj bomo zapustili prostranost babnopoljskega polja s pogledom na Snežnik ter skozi mešani gozd dosegli prikupno vasico na severnem robu kraške kotanje med Krožljekom (896 m) na jugu in Tolstim vrhom (906 m) na vzhodu – Babno Polico (756 m). Tu vztraja le nekaj več kot 10 domačinov. Tamkajšnji ključar



Postanek pri kapelici sv. Družine v Podgori pri Ložu

rad odpre vrata podružnične cerkvice sv. Antona Puščavnika, ki stoji severozahodno od vasi. V cerkvi, ki predstavlja dominantno kraja, si lahko ogledamo baročni oltar iz leta 1716.

Le slaba dva kilometra proč se iz Vrha (645 m) kot na dlani razprostrejo kraji Loške doline: vas pri vasi, cerkev za cerkvijo. Jugovzhodno od kraja stoji na samem cerkev sv. Tomaža, na Kuclju (678 m) zahodno od vasi pa so arheologi našli keramiko in zidovje iz mlajše železne dobe. Nekdanja stara cesta nas bo hitro pripeljala do naslednje vasi – Podgore pri Ložu (590 m). Le nekaj deset metrov za kapelico sv. Družine v Podgori se pot usmeri na vaški kolovoz ter pri vaškem križu zavije ostro desno proti Pudobu, ki mu je nekoč grozila ponikalnica Veliki Ogrh.

Starejši domačini se spominjajo velikih poplav in slabih časov, ki so jih s seboj prinesle visoke vode. A obcestna vas s strogo oblikovano ulično linijo, katere središče tvorita lipa in cerkev sv. Jakoba vsem slabim časom kljubuje že stoletja dolgo. Pudob (578 m) leži sredi Loškega polja, ob cesti Stari trg pri Ložu – Babno polje. Iz vasi se odcepita cesti v Kozarišče, po kateri smo prišli, in Nadlesk, ki je naš naslednji cilj.

»... in dalje sem šel bos ...«

Sredi vasi stoji cerkev sv. Jedrti. Majhna, podeželska cerkev z odprto lopo in zvončnico nad vhodom, z likovno izjemnim stropom iz leta 1723 in signiranimi freskami Tomaža iz Senja (1511) po mnenju umetnostnega zgodovinarja dr. Ivana Sedeja sodi med sto najlepših cerkva pri nas. Iz osrednjega dela Loške doline se bomo priključili Evropski poti E6, a le za korak ali dva in se po

kolovozu oddaljili od asfaltirane ceste, ki bi nas iz Nadleska (585 m) pripeljala v Podcerkev (580 m). Na naši desni nas bo vseskozi spremljal baročni spomenik Notranjske. Le še nekaj sto metrov klanca in prispemo do cerkve sv. Martina, ki stoji južno ob cesti na zahodnem robu vasi. Vas se prvič omenja leta 1468 kot *Podzirkg*. Od tu bomo naš korak usmerili na gozdno cesto, ki nas po slabih treh kilometrih pripelje do zadnje vasice na naši poti, ki še spada v Občino Loška dolina.

»... le šum raznih žuželk in petje ptic se je čulo ...«

Na prevalu med med Stražiščem (814 m) in Devinom (787 m) se stiska naselje Klance. Tudi tu vztraja le še nekaj domačinov in cerkva sv. Pankracija. Samotne velike domačije z zanimivi detailji kmečke arhitekture pričajo o nekdanji odločnosti slovenskega kmeta.

Ostane nam le še dobre tri kilometre dolga pot skozi gozd do Goričic, ki ležijo nad zatokom v vzhodnem delu Cerknškega polja.

Majhno gručasto naselje ob cesti Lipsenj–Gorenje Jezero skriva dragocene skrivnosti Notranjske. Na poti skozi vas se ustavimo pri Češnjevcu, kjer nas bo pozdravila s slamo krita hiša. Tu se pripoved Franka Trohe Rihtarjevega, ki se je dogajala konec 19. in v začetku 20. stoletja, večinoma med revnimi kmeti, gozdarji in lovci, sklene. Vredno ji je slediti, saj predstavlja zanimivo pričevanje o življenju in delu ljudi v tem notranjskem svetu pod Snežnikom ter zarisuje geografske posebnosti krajev ob Hrvaški meji, obsežnost gozdov in tudi vznemirljivost zgodovine. ♥



Po kolovozu mimo Kozarišč v Pudob



Domačija Pri Češnjevcu na Goričicah



Mimo košenin do baročne cerkve sv. Martina v Podcerkvi

Izhodišče in cilj poti: Rihtarjeva domačija Babno Polje 67 – Goričice (osrednji vaški prostor), enosmerna pot, 18 km.

Oznaka poti: Pot vodi po obstoječih kolovozih, gozdnih cestah in ok. 5 km po asfaltirani cesti. Označena v času organiziranega pohoda.

Organiziran pohod: Tretjo soboto v mesecu maju. Letos 15. maja, začetek programa ob 7.30.

Zemljevidi: Atlas Slovenije. 2005. Ljubljana: Mladinska knjiga, 179/B3, A3; 178/C2, C1, B1.

Državna topografska karta RS 1 : 25.000. 169, Babno polje. Ljubljana: RS: MOP : Geodetska uprava RS, 1995.

Državna topografska karta RS 1:25.000. 168, Lož. Ljubljana: Ministrstvo za obrambo : MOP : Geodetska uprava RS, 1996.

Informacije o poti in možnosti vodenja: 041/260-985 (Alenka Veber)

Pospešeno bitje srca

Z besedama »dejavniki tveganja« zdravniki v krajši obliki opredelimo stanja in snovi, ki škodljivo vplivajo na življenjske procese v našem telesu. Ko obravnavamo bolezni srca in žil, mislimo na stanja in snovi, ki predvsem pospešujejo nastanek in razvoj ateroskleroze, sladkorne bolezni in visokega krvnega tlaka ter na njihove posledice, kot so angina pectoris, srčni infarkt, možganska kap, odpoved ledvic in gangrena na nogah.

Ob svojem zdravniškem delu vedno znova ugotavljam, da številni obiskovalci z lahkoto navedejo imena vsaj nekaterih dejavnikov tveganja, kot so kajenje, čezmerno uživanje maščob živalskega izvora, debelost in tako naprej. Seznam se postopoma daljša, sorazmerno z novimi ugotovitvami znanosti. Za vsak dejavnik, vključen v seznam velja, da je predhodno preстал dolgoletne raziskave na velikem številu bolnikov. Pri vseh upoštevamo trajanje delovanja in stopnjo nevarnosti. Pri kajenju, na primer, je stopnja škodljivega učinka odvisna od dnevno pokajenih cigaret, od števila let kajenja, od naravne občutljivosti na strupene snovi v cigareтах, itd.

Naj torej dopolnimo seznam dejavnikov tveganja vsaj še z naslednjimi: čezmerno uživanje maščob živalskega izvora, čezmerno uživanje soli, visoka telesna teža in debelost, nezadostno gibanje, nezadostno zdravljen visok krvni tlak in slabo nadzorovana sladkorna bolezen.

Seznam lahko nadaljujemo z dejavniki, ki jim nekateri raziskovalci, ki so že v manjšini, še »odrekajo to pravico«. V prvi vrsti s pospešenim bitjem srca, ki ga zdravniki imenujemo pospešena srčna frekvenca. Članom našega društva izraz ni povsem nov, saj ste ga že srečali v nekaterih naših prispevkih v reviji Za srce (B. Cibic: Tahikardija, september 2007 in B. Vrtovec: Povišana srčna frekvenca, oktober 2007)

Pospešeno bitje srca (tahikardija)

Ko obravnavam to stanje se zdi, kot da bi na novo odkrili Ameriko. Če so si pred desetletjem posamezni raziskovalci komaj drznili izreči misel, da je tudi hitrejše bitje srca dejavnik, ki zna

biti nevaren za zdravje našega srca, se lahko začudimo ob ugotovitvi, da se je v zadnjih letih usul plaz raziskav, ki neizpodbitno dokazujejo škodljivo delovanje pospešenega bitja srca na samo srce, in da je škodljivost toliko hujša, čim višja je srčna frekvenca. Večina raziskovalcev ugotavlja, da je v mirovanju za srce najbolj primerna in varčna hitrost 60 utripov na minuto, ter da se začnejo kazati škodljivi vplivi pospešenega bitja srca že od hitrosti nad 70 utripov na minuto.

Tem ugotovitvam se je odzvala farmacevtska industrija. Bolj intenzivno je začela raziskovati delovanje že obstoječih zdravil in hkrati iskati novo zdravilo, ki bi selektivno, ciljano znižalo hitrost bitja srca brez večjih vplivov na sam krvni obtok.

Po več let trajajočih raziskavah je raziskovalna skupina velikega francoskega farmacevtskega podjetja ugotovila, da ima njihovo novo inovativno zdravilo, ki so ga imenovali »ivabradin«, v primerjavi z drugimi tedaj obstoječimi zdravili, povsem poseben način delovanja na srce. Predvsem je bila pomembna ugotovitev, da novo zdravilo deluje izključno na hitrost delovanja srca brez vpliva na druga dogajanja, povezana z delovanjem celotnega srčno-žilnega sistema. Sčasoma so natančno ugotovili, da zdravilo upočasnjuje delovanje srca tako, da podaljša čas priprave do naslednjega skrčenja, in da ta upočasnitev zagotavlja bolj varčno delovanje srca, boljši pretok krvi v srčnih žilah in boljšo preskrbo srčne mišice s kisikom. S to spremembo bolnika zavarujemo pred napadi bolečin pri srcu, posredno zaviramo napredovanja ateroskleroze v srčnih žilah in zboljšamo delovanje celic notranje plasti arterij, ki jih zdravniki imenujemo endotelne celice.

Danes zdravilo »ivabradin (pri nas z imenom procoralan) zavzema trdno mesto med zdravili, ki jih zdravniki predpisujemo bolnikom s hitrejšim bitjem srca, bolnikom, ki boleajo za napadi bolečin pri srcu (angino pectoris) in bolnikom, pri katerih sumimo ali smo dokazali, da imajo aterosklerotične spremembe v srčnih žilah.

Boris Cibic

Medicinsko-humanitarna odprava v Kenijo

Maj – julij 2010

Skupina študentov medicine in medicinskih sester se v maju 2010 odpravlja na trimesečno humanitarno – medicinsko odpravo v Kenijo. Metka Luznar, Vida Vlašič, Žiga Samsa in Urška Bricelj (na sliki) bodo prebivalcem vasi Majiwa nudili osnovno zdravstveno oskrbo.

Na pot se odpravljajo v sklopu Sekcije za tropsko medicino, ki že od leta 1990 združuje mlade zdravnike, študente zadnjih letnikov Medicinske fakultete in Visoke šole za zdravstvo ter jim pomaga pri usposabljanju, organizaciji in izpeljevanju humanitarnih odprav v dežele tretjega sveta.

Vas Majiwa leže v provinci Nyanza v jugozahodnem delu Kenije ob Viktorijinem jezeru. Od najbližjega večjega mesta, Kisunu, je oddaljena 100 km.

V vasi se nahaja ambulanta, ki so jo postavili in opremili člani

preteklih odprav. V njej ni stalnih zdravnikov, saj deluje zgolj v času prisotnosti medicinskih ekip iz Slovenije. Kontinuiteta zdravstvene oskrbe je tako odvisna od redne organizacije odprav.

Poleg vaščanov se v času obratovanja v ambulanto zatekajo tudi prebivalci iz širše okolice (tudi več 10 km oddaljenih vasi).

Prebivalci Kenije se borijo s številnimi zdravstvenimi problemi, kot so podhranjenost, driske, akutne okužbe dihal, tuberkuloza, epidemija okužbe z virusom HIV, malarija, tifus, garjavost, gliste, neustrezna zdravstvena oskrba nosečnic in novorojenčkov ter številne druge težave. Med delom v ambulanti se bomo med drugim srečevali z nekaterimi težavami, ki so pogoste tudi v razvitem svetu – alkoholizem, degenerativna obolenja sklepov in zloraba zdravil, ki zaradi pomanjkanja zdravnikov in nepoučenosti domačinov predstavlja svojevrsten problem.

Namen odprave:

- ♥ domačinom zagotoviti osnovno zdravstveno oskrbo,
- ♥ vzdrževati kontinuiteto ambulantnega delovanja in zdravniške pomoči predhodnih odprav na obiskanem območju,
- ♥ opraviti sistematske šolske preglede v lokalnih šolah,
- ♥ izobraževati in osveščati o osnovnih higienskih ukrepih, možnostih preprečevanja širjenja nalezljivih bolezni ter o pomenu ustrezne prehrane in pitne vode,
- ♥ napotke in vpeljane spremembe skušati prilagoditi lokalnim okoliščinam in načinu razmišljanja tamkajšnjih prebivalcev.



Organizacija odprave je povezana s precejšnjimi stroški, ki jih sami v celoti ne bodo mogli pokriti. Vaša pomoč bi jim omogočila preskrbo z zdravili, sanitetnim materialom, prevoz ter bivanje na obiskanem območju. Zato se z upanjem na pomoč obračajo na Vas – z denarno podporo ali neposredno s prispevki sanitetnega materiala in zdravil jim lahko zelo pomagate pri delu v Keniji.

Informacije o predvidenih stroških odprave ter ostale informacije lahko dobite na:

www.kenija2010.si ali **www.info@kenija2010.si**

Prosimo Vas, da morebitne prispevke nakažete na transakcijski račun: Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta, TRR: 01100-6030708380, namen: Kenija maj-julij 2010, sklic: 250-173, ID za DDV: SI 44752385.

Porabo sredstev, ki se bodo zbrala na transakcijskem računu, nadzira Medicinska fakulteta Univerze v Ljubljani. Donatorska sredstva bodo porabljena izključno v dobro bolnikom in za izdatke, povezane s projektom Kenija 2010.

Po vrnitvi bodo poročilo o poteku odprave in porabi sredstev objavili na spletni strani ter posredovali posameznikom, ki bi to želeli. Vsem donatorjem, ki boste s svojimi prispevki pomagali pri izvedbi projekta, se bodo člani odprave zahvalili ter jih imenovali tako na svoji spletni strani kot na predavanjih po vrnitvi. Če želite, bodo odpravo predstavili tudi vam, prav tako pa so vam na voljo za dogovor o morebitnih drugih oblikah sodelovanja. ♥

LJUBLJANSKA PODRUŽNICA**Valentinovo v vodnem mestu Atlantis**

Letošnji Valentin je članice in člane Društva za zdravje srca in ožilja ponovno popeljal na praznovanje v Vodno mesto Atlantis. V ponedeljek, 15. 2. 2010, smo se dobili v preddverju Atlantisa, nekateri so se pripeljali z vlakom, ki je namenjen samo obiskovalcem Vodnega mesta Atlantis.

Tam nas je pričakala skupina iz podjetja Fidimed in nam predstavila svojo linijo izdelkov za zdravo življenje in srce ter nas obdarila z vzorčnimi izdelki. Približno 50 nasmejanih obrazov nas je že ob 9h zjutraj dodobra napolnilo termalni del Vodnega mesta Atlantis.

Že po nekaj zamahih v prijetni topli vodi nas je prijazna vadi-



Vodena telovadba v Atlantisu (Foto: Maja Kunaver)

teljica povabila k vodni aerobiki.

Vam povem, ni tak mačji kašelj, kot morda zgleda na sliki. Po polurni vodni aerobiki je lahko vsak sam odkrival užitke, ki nam jih je nudil Atlantis, seveda pod budnim očesom reševalcev. Prepustili smo se masaži vodnih curkov, mehurčkov, se namakali v jakuzijah s slano vodo, nekateri so bili večino časa na svežem zraku v zunanem delu bazena, spet drugi so poskrbeli za čiščenje telesa v savni, najpogumnejši pa so se celo na hitro povaljali po snegu.

Ves čas nam je družbo delal tudi naš primarij Boris Cibic, ki nam je z lepim pozdravom in z zanj značilnim humorjem skušal podati par napotkov za zdravo in energično življenje. Prav on pa se je prvi opogumil za spust po toboganu in sedel za nekaj minut na sobno kolo, sledilo mu je še kar nekaj članov. Ni kaj, dober zgled vleče.

Sledila je še ena »runda« vodne aerobike, že so se začeli oglašati naši želodčki. Valentin je poskrbel tudi za to. Že čez nekaj trenutkov smo se okrepčali s sočnim sadjem in čokoladno mlečnim napitkom.

Polni nove energije smo se pridružili naši kolegici pri prikazu temeljnih postopkov oživljanja. Nikoli ne veš, kdaj nam prav pride, upam, da čim manjkrat, lahko pa s tem znanjem sočloveku rešimo življenje. Zanimanje je bilo zelo veliko, nekateri so se preizkusili tudi v praktičnem delu na lutki »Ančki«.

Ker pa je vsega lepega enkrat konec, smo okoli 13h izkoristili še zadnje zamahe in počasi, prijetno utrujeni odplavali iz bazena.

Ob slovesu in zadnjih besedah so bili vsi člani enotnega mnenja: nepozaben dan, ki ga je vredno večkrat ponoviti. ♥

Maja Kunaver

Valentinovo predavanje za učence Osnovne šole Božidarja Jakca iz Ljubljane

Letošnje valentinovo je v naši Posvetovalnici za srce prehitelo za 10 dni, saj smo 4. februarja izvedli že tradicionalno predavanje in meritve krvnega tlaka ter utripa za osmošolce Osnovne šole Božidarja Jakca iz Ljubljane.

Predavanje, ki je potekalo v zelo sproščenem vzdušju, je obsegalo naslednje teme: srce, zdravje, zdrava prehrana, gibanje oziroma zdrav način življenja nasploh. Torej skrb za zdravo srce, srce kot



Učenci med predavanjem. (Foto: Jasna J. Petrovčič)

vodilni motiv valentinovega. Predavanje in merjenje krvnega tlaka/utripa sta vodili gospa Brigita Valenčič, vms., ter Jasna Petrovčič, prof. zdr. vzg.

Vsi učenci so dobili tudi revije Za srce ter knjižice in brošure, ki jih je izdalo Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, razveselili so se tudi napitka »Actimel« in nogavičk za mobilne telefone »Lumpi«.

Učenci so pokazali izjemen interes za podanimi vsebinami, tako da nam je vsem skupaj dopoldne prav hitro minilo. ♥

Jasna J. Petrovčič



PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Predstavitev dela podružnice

Vinski kleti Dobrovo je 7. 3. 2010 potekal Letni zbor Društva upokojencev Dobrovo, kjer je g. Boris Rožič, predsednik podružnice Društva za zdravje srca in ožilja za Severno Primorsko slikovito predstavil njeno delo.

»Dober dan voščim prisotnim upokojencem in pozdravljam vaš zbor. To je pomemben dogodek, ko vsako društvo pregleda in oceni opravljeno delo v preteklem letu in ustvarja načrte za naprej. Tudi v mojem imenu in imenu mojih kolegic lepo pozdravljam v tej sredi g. župana Franca Mužiča. Prav žalostno bi bilo, če bi bil ta dogodek strnjen le na poročila in programe. Zakaj ne bi iz njega naredili praznik? Na primer, danes smo vaši gostje iz Nove Gorice, v vlogi kulturnih poslanic in v vlogi Društva za zdravje srca in ožilja.

Znano je, da pesem odpira vrata in srca, zato naj moje spoštovane kolegice pevke skupine Roženkraut (Julica Faganel, Mirjam Sardoč, Ana Faganel), ob spremljavi milozvočnih citer gospe Janke Frančeškin, zapojejo Venček slovenskih narodnih.

Lep glas je dar narave, lepo ga je slišati, poslušajmo Marijo Valetič, pevko v MePZ Slavec.

Gotovo je kateri od vaši znancev včlanjen v Društvo za zdravje srca in ožilja, ki deluje v Sloveniji, podružnico pa imamo tudi na

severnem Primorskem. Imamo številno članstvo, nad 400 članov, kar precej vas je tudi iz Brd.



V Brdih se bomo ponovno srečali 24. oktobra. Vabljeni, zanimivo bo! (Foto: Tjaša Mišček)

Vsi člani letno prejmejo 7 številčk revije Za srce. Revija nudi mnogo odgovorov na vprašanja o boleznih srca in ožilja, pa tudi o drugih boleznih in ponuja številne dragocene nasvete.

Naj vas na hitro seznanim z našim delom. Znano je, da polovica Slovencev zboli in umre za boleznimi srca in ožilja. Najpomembnejša je preventiva, zdrava in pristna hrana, doma iz teh krajev, dovolj gibanja in premagovanje vsakdanjega stresa.

V Podružnici imamo kardio fitnes, ki je poleg ambulante našega kardiologa, primarija Herberta Bernhardta. Vsako tretjo soboto organiziramo pohod po srčni poti v Panovcu, v marcu bo zopet usposabljanje za nudenje prve pomoči pri nenadnem zastoju srca in seznanitev z defibrilatorjem, vsako leto organiziramo tri predavanja naših zdravnikov. Zadnje predavanje, ki ste ga lahko že nekajkrat videli na TV Vitel, je podal Viljem Ščuka, dr. med., o izgorelosti kot posledici preutrujenosti, pa ne le od dela, pač pa tudi stresa, nezadovoljstva itd, kar je postalo tudi pri nas zelo razširjen pojav.

Poleg tega predavanja je Vitel predvajal tudi predavanja o srčnem infarktu, preventivi in zdravljenju, ki ga je podal primarij Herbert Bernhardt, ki je tudi naš član.

Ravno v tem času se pripravljamo na letni zbor, ki bo v ponedeljek, 29. marca, to je ponedeljek, ob 17. uri v dvorani Mestne občine

Nova Gorica, kjer bomo tako kot vi danes, potrjevali poročilo in sprejemali program.

Obenem bomo prisotnim omogočili kontrolne meritve holesterola, krvnega sladkorja in krvnega tlaka. Dr. Breclj bo predavala o prirojenih srčnih napakah.

Za člane društva Za srce je podjetje Krka Novo mesto za 9. april organizirala dan ogleda tovarne, vključno s prevozom in zakusko. Vsi člani iz Brd bodo povabljeni. Prav tako bo 27. 3. za člane organiziran ogled komedije Borisa Kobala v Gledališču v Novi Gorici.

V Podružnici smo se odločili, da v tem letu s programom dejavnosti pridemo tudi v Brda. Ker se pravkar začneja vaše delo na zemlji, smo se odločili, da pridemo jeseni in sicer oktobra. Poleg naših članov boste povabljeni na prireditev vsi Brici. Objavljeno bo v časopisih, na radiu in televiziji, pa tudi preko društev upokojencev in krajevne skupnosti, oglasnih desk ter v priročniku Turističnega društva KAM. Ponudili bomo kontrolne meritve, kratko predavanje, poslušali bomo tudi, kaj bi vi želeli v programu ter ponudili vsem, da se pridružite Društvu za zdravje srca in ožilja. ♥

Tjaša Mišček

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Milica Oman

Gorenjska podružnica Društva za zdravje srca in ožilja ima novo predsednico Milico Oman, ki so jo februarja izvolili na občnem zboru podružnice. Milica Oman je kot zdravnica internistka dolga leta delala v bolnišnici na Golniku. Ob upokojitvi pa bo delo v gorenjski podružnici zanjo nov izziv. Na uvodni predstavitvi je povedala, da bodo v podružnici nadaljevali preventivne dejavnosti, namenjene preprečevanju tveganih dejavnikov za razvoj srčno-žilnih bolezni. V podružnici bodo tako nadaljevali z nordijsko hojo, s testi hoje, z meritvami krvnega tlaka in holesterola. Že zdaj sta znana dva datuma: TEST HOJE NA 2 KM bo potekal 15. maja 2010 med 10. in 11.30 na rolkarski stezi na Kokrici, to je ob izvozu avtoceste Kranj-zahod, smer Kranj. V soboto, 29. maja 2010, pa bo ob deseti uri na Brdu pri Kranju že 10. ŽUPANOV TEK.

Nove člane bi v gorenjski podružnici radi pridobili tudi na Zgornjem Gorenjskem. Milica Oman je še poudarila, da se skrb za zdravje začne v družini, nadaljuje pa v vrtcih. Prav osveščanje in zavedanje najmlajših, kako pomembna sta zdravo srce in žile, je njena ideja, ki bi jo skupaj z drugimi člani društva rada uresničila v vrtcih in prvih razredih devetletke. Milica Oman je nasledila dolgoletno predsednico gorenjske podružnice Nado Šifrer. Na občnem zboru so izvolili tudi člane upravnega in nadzornega odbora. Tudi v naslednjem obdobju pa bo podpredsednica Nataša Kern, dr. med. Direktor Društva za zdravje srca in ožilja Franc Zalar se je na občnem zboru vsem zahvalil za dosedanje sodelovanje in podprl idejo o širitvi društva po vsej Gorenjski. Tudi v Kranju

je predstavil novosti, ki jih uvajajo v društvu: te pa so: snemanje EKG-ja s samodejnim snemalnikom, meritve gleženjskega indeksa in oksimetrija. Franc Zalar je še poudaril, da slabo obiskan občni zbor ni problem, večji problem bi bila nedejavnost. ♥

Aljana Jocif



Nova predsednica podružnice za Gorenjsko, Milica Oman (Foto: Aljaž Kern)

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

Za nami je uspešno leto

Dolenjci in Belokranjci smo zopet dokazali pripadnost Društvu za zdravje srca in ožilja, saj smo kljub slabemu vremenu do dobra napolnili dvorano Kulturnega centra Janeza Trdine v Novem mestu in se udeležili volilnega zbora članov podružnice.

Pred samim pričetkom so neutrudne medicinske sestre iz Ljubljane in Metlike merile krvni tlak, sladkor, holesterol in trigliceride, začetek pa so najprej popestrile odlične predstavnice Glasbene šole Marjana Kozine iz Novega in naša članica Mira Vladič s svojo recitacijo. Predavanje z naslovom Nujna pomoč pri srčno-žilnih boleznih je imela Elizabeta Žlajpah, dr. med.

Franci Borsan, predsednik podružnice, je seznanil člane z realizacijo programa dela in finančnega načrta ter podal usmeritve za bodoče delo.

V nadaljevanju smo izvolili novo vodstvo podružnice, ki bo za dobo štirih let skrbelo za izvrševanje sprejetega programa dela, in nadzorno komisijo, ki bo bedela nad tem izvrševanjem. Ponovno smo za predsednika izvolili Francija Borsana. Ta je že z dosedanjim delom dokazal, da je sposoben dobro voditi podru-



Elizabeta Žlajpah, dr. med., z zlato plaketo



Za Zdravstveni dom Novo mesto sprejema zlato plaketo njegova direktorica Milena Kramar Zupan, dr. med.

žnico ter skupaj z ostalimi člani odbora in drugimi prostovoljci tudi v neprijaznih gospodarskih razmerah v celoti izvršiti obsežen predvideni program.

Na podlagi sprejetega sklepa upravnega odbora Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije so bile podeljene plakete, ki so jih prejeli člani podružnice za svoje nesebično delo:

- ♥ prim. Iztok Gradecki, dr. med., naziv častnega člana Društva,
 - ♥ Elizabeta Žlajpah, dr. med., zlato plaketo,
 - ♥ Ljiljana Špec, dr. med., srebrno plaketo,
- delovne organizacije za dolgoletno sodelovanje in pomoč:
- ♥ Zdravstveni dom Novo mesto – zlato plaketo,
 - ♥ Zavarovalnica Triglav OE Novo mesto – srebrno plaketo,
 - ♥ Evostil Jurka vas in Malkom Novo mesto – bronasti plaketi.

Za pridobljene nove člane so bili nagrajeni: Branko Grubačevič, Katjuša Borsan, Slavka Jeriček, Marica Kralj Graša in Majda Cvelbar.

Predsednica delovnega predsedstva, prim. mag. Tatjana M. Gazvoda, dr. med., ki je s svojo znano priljudnostjo privedla zbor do konca, se je zahvalila vsem članom za prisotnost, posebej še gostoma, direktorju Društva Franciju Zalarju in podpredsedniku Društva prim. Borisu Cibicu, dr. med., ter čestitala prejemnikom priznanj in nagrad.

Zadovoljni člani so srečanje nadaljevali ob dobrem prigrizku in v sproščenem druženju. ♥

Pavla Tojagić



Prim. Iztok Gradecki, dr. med., prejema naziv častnega člana

ZA  SRCE

Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje

Iz poročila o delu Društva za Maribor in Podravje za leto

Kako uspešni so bili aktivisti in sodelavci Društva za zdravje srca in ožilja v preteklem letu bodo delegati članov društva ocenili na redni letni skupščini konec tega meseca. Pred letom sprejeti program društva je bil tudi v minulem letu uspešno uresničen, obsegal pa je že dobro preizkušene in nekoliko dopolnjene vsebine posameznih društvenih projektov.

Mariborčani so zadovoljni, ker je v preteklem letu število meritev krvnih vrednosti ponovno naraslo. Tako je bilo v letu 2009 v 180 merilnih akcijah skupaj opravljenih 40.528 meritev, od tega 12.782 odvzemov krvi, na podlagi katerih je bilo:

- ♥ 12.782 meritev holesterola,
- ♥ 12.782 meritev krvnega sladkorja,
- ♥ 1.161 meritev trigliceridov,
- ♥ 13.803 meritev krvnega tlaka.

Tako je na področju meritev krvnih vrednosti 21 naših aktivistov – usposobljenih strokovnih sodelavcev (medicinskih sester, laborantov, ob asistenci predstavnikov društva, pa tudi zdravnikov kot svetovalcev) opravilo izredno obsežno delo z nadpovprečno udeležbo prebivalstva, kar je zahtevalo veliko vneme in truda, za kar gre vodjema projekta gospodoma Mirku Kocjanu in Jožetu Pavleniču in vsem sodelavcem vsa zahvala.

V preteklem letu je društvo presegló zastavljeni cilj pri programu predavanj, tečajev in seminarjev. Načrtovanih je bilo namreč 12, izvedenih pa 19, od tega kar 7 seminarjev o dajanju prve pomoči in temeljnih postopkih oživljanja (TPO) z uporabo defibrilatorja. Za uspešno vodene seminarje TPO je izredno zaslužen Borut Kamenik, dr. med., specialist internist.

Društvo je veliko dela in sredstev vložilo tudi v predavanja, ki jih je izvajalo v osnovnih šolah za učence 8. in 9. razredov, kjer se predavatelj Marko Bombek, dr. med., na poljuden način pogovarja z učenci in dijaki o zasvojenosti z drogami, škodljivosti kajenja, pravilni prehrani in gibanju, kar se kasneje odrazi na zdravju srca. Odziv na predavanja je izredno dober.

Lani smo priredili tudi tečaj z delavnico, naslovljeno Sekljana in kašasta hrana za bolnike s srčno-žilnimi boleznimi, z vodjo našega Projekta za zdravo prehrano gospo Majdo Herlič in sodelavci iz UKC Maribor in z gospodom Zelenikom. Delavnica je bila zaradi velikega zanimanja ponovljena v UKC Maribor in še dodatno predstavljena v sodelovanju z Društvom živilskih in prehranskih delavcev severovzhodne Slovenije na predavanju v Izobraževalnem centru Piramida. V obeh delavnicah je s predavanjem o srčno-žilnih boleznih in prehrani sodeloval prim. Mirko Bombek, dr. med., specialist internist, predavanje, naslovljeno Spoznajmo bolezni srca in žil, pa je bilo predstavljeno članom Društva invalidov Slovenska Bistrica.

Gospa Majda Herlič je s predavanjem o zdravi prehrani nastopila v Zg. Kungoti, asist. Borut Kamenik pa je v Glazerjevi dvorani Univerzitetne knjižnice v Mariboru predstavil temo Nenadna srčna smrt in ukrepi tudi pri otrocih. Prof. dr. Erih Tetičkovič je govoril o obvladovanju možganske kapi številnim poslušalcem v dvorani Zavarovalnice Triglav v Mariboru.

Na Oddelku za kardiologijo in angiologijo UKC Maribor je bil septembra že tradicionalni dan odprtih vrat pod vodstvom predsednika našega društva prim. Mirka Bombeka in ob podpori

vodilnih ustanove in oddelka. Ob relativno skromni udeležbi si je prišla ogledat prostore, opremo in osebje tudi gospa, ki je bila ob sprejemu na oddelek uspešno oživljena, ki pa se, razumljivo, boleznin in okoliščin ni spominjala. Ob takem dogodku je moč doživljati lepe, neponovljive občutke.

Društvo je lani pripravilo 11 testov telesne zmogljivost v hoji na 2 km s 407 udeleženci: večkrat v Mestnem parku Maribor, pri Osnovni šoli v Miklavžu na Dravskem polju, v Lovrencu na Pohorju. Prireditve je vodil mag. Lojze Fridl, profesor telesne vzgoje, vodja projekta in član izvršilnega odbora našega društva. Pri akciji na OŠ Ludvika Pliberška so sodelovale medicinske sestre, sodelovali smo tudi na prireditvi Tri generacije na OŠ v Framu. Seveda smo sodelovali še pri prireditvah v okviru Mariborskega športnega vikenda, Kolesarskega maratona okoli Pohorja, Kolesarjenja po sadno-vinskih cestah občin Pesnica, Šentilj, Zg. Kungota ter pri pohodu na Ruško kočo, ki ga organizira Planinsko društvo Ruše.

Kaj smo še naredili v lanskem letu? Tudi v letu 2009 je društvo izdalo svoj časopis Srčni utrip s strokovnimi in društvenimi prispevki. Naklada časopisa je bila 3.000 izvodov, ki smo jih razdelili članom našega društva, poslušalcem naših predavanj in na vseh meritvah krvnih vrednosti, na športno-rekreativnih prireditvah ter ob drugih akcijah, pa tudi pacientom v Kliničnem centru Maribor. Tako kot naš časopis smo tudi v tem letu obiskovalcem in udeležencem naših dejavnosti delili zloženke in revijo Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije Srce ter strokovno literaturo.

Dobrodelna ustanova Fundacija prim. dr. Janka Držečnika, ki jo je Društvo za zdravje srca in ožilja ustanovilo v letu 2005, je že peto leto razpisala dve štipendiji za študente Medicinske fakultete Univerze v Mariboru. Za delovanje fundacije in priliv sredstev donatorjev skrbi prim. prof. dr. Erih Tetičkovič, dr. med., spec. nevrolog.

Naši problemi

V obravnavanem poslovnem letu smo imeli dve seji izvršilnega odbora in 27. marca 2009 redno delegatsko skupščino društva. Že udeležba na sejah organov društva pokaže, da je teža organizacijskega in operativnega dela v pretežni meri na ramenih le nekaj dejavnih sodelavcev društva. To smo, žal, ugotavljali že pred dvema letoma.

Letos poteče mandat delegatom skupščine in članom vseh organov društva in upamo, da nam bo uspelo pridobiti več mlajših sodelavcev in funkcionarjev.

Druga težava, ki se je v teh ne najbolj prijaznih časih pojavila, je nadaljnje upadanje članstva, za kar je eden izmed vzrokov tudi starostna struktura, saj med mladimi ni interesa za vključevanje, čeprav so ciljna skupina naših uspešnih projektov, večina naših članov pa je bolnikov.

Velik problem predstavlja pridobivanje sredstev za izvajanje programa dela društva, saj se je zmanjšalo število donatorjev, tisti, ki so nam ostali zvesti, pa so višino sredstev zmanjšali.

Motiv za nadaljevanje našega dela je vedno večje zavedanje, kako pomembno je preventivno delovanje na zdravstvenem področju, kar je razvidno tudi iz predstavljenih in doseženih programskih ciljev za leto 2009.



Milan Golob

NAPOVEDNIK DOGODKOV

PODRUŽNICA LJUBLJANA

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

- ♥ **5. maj ob 17. uri:** Lucija Vrabič Dežman, dr. med., spec. ginekologije in porodništva: Naravno zdravljenje v menopavzi
- ♥ **2. junij ob 17. uri:** prof. dr. Andrej Cijan, dr. med.: Posegi pri nenadni srčni bolečini

5. 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, 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.

- ♥ **4. maj ob 18. uri**
- ♥ **1. junij 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:**
- ♥ **2. maj**
- ♥ **6. junij**

Telovadba za zdravo srce

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

ponedeljek - sreda 8.30 - 9.30	torek - četrtek 8.30 - 9.30
ponedeljek - sreda 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 Mobitelovih 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, snemanje in interpretacija izvida EKG, zdravstveno vzgojno svetovanje
- ♥ **sreda, od 11. do 15. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, snemanje in interpretacija izvida EKG, zdravstveno vzgojno svetovanje. NOVO: meritve gleženjskega indeksa!

Posvetovalnica za srce, pasaža Maxi, živilska prodajalna

- ♥ **torek, od 10. do 12. ure in od 16. do 18. 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
- ♥ **vsak torek od 18. do 20. ure: osebni posveti s kardiologom,** prim. Boris Cibic, dr. med., obvezna predhodna prijava v Posvetovalnici za srce.

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

Vrsta preiskave	člani	nečlani
	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
Posnetek EKG	3,00	5,00
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 posvetovalnicazasrce@siol.net

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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

ZA SRCE

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

- ♥ **ob ponedeljkih in četrtek od 17. do 20. ure: kardio fitness** na Cankarjevi 60 v Novi Gorici.
- ♥ **vsako tretjo soboto v mesecu ob 10. uri:** pohodi po »Srčni poti« v Panovcu, zbirališče pred okrepevalnico Panovec.
- ♥ **tečaj temeljnih postopkov oživljanja** in seznanitev z uporabo defibrilatorja (bodo v kletnih prostorih Zdravstvenega doma Nova Gorica), vabimo k vpisu na spomladanske termine – prijave na T: 031/818 530 (Tjaša Mišček).
- ♥ **predavanja** v Tolminu, Novi Gorici in Ajdovščini. O vsebini in terminu bo podružnica odločala sproti in obveščala pravočasno.
- ♥ **Informacije o vseh dejavnostih podružnice:** tjasa.miscek@arctur.si, T: 031/818 530 (Tjaša Mišček).

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

Pričenjamo četrtkove pohode po Trški gori in sicer s 15. aprilom! Start je ob 17. uri pri Grmu Novo mesto, centru biotehnike in turizma, na Bajnofu (bivša Kmetijska šola). Pohod traja do dve uri.

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 »Za srce in dušo«. Člani Društva za srce, podružnice za Slovensko Istro in tudi drugi občani tega področja, so lahko ponosni, da imajo v svoji okolici več prijetnih pohodnih poti. Ene so označene s srčki, druge pa prehodijo z vodnikom, Darkom Turkom. Pohodne poti so speljane po stezah in opušenih kolovozih v notranjosti Slovenske Istre in kraškem robu tako, da so primerne za hojo v vseh letnih časih. 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 (3-4 ure hoje in 1 ura počitka, malice, seznanjanje z zgodovino in zanimivostmi krajev, ki jih bomo obiskali razlage itd.). Pohode vodi član odbora podružnice Darko Turk. Priporočljiva je primerna obutev! Vabimo vas, da se nam pridružite.

- ♥ **11. april ob 8. uri:** pohod: Vrhpolje (S. Tomaž) – Velikogradišče – Vroček – Jermanec – S. Tomaž
- ♥ **9. maj ob 8. uri:** pohod: Pot narcis – Zazid (pri Kalu) – Lipnik – Kojnik – Prehod Jampršnik – Zazid
- ♥ **13. junij ob 8. uri: pohod Za srce:** Vanganel – Okrog jezera – Marezige – Bržani – Vanganel

Vpisujemo v program »VADBE VAL«, ki bo v Športni dvorani v Kopru, **do 1. maja** potekala ob torkih od 8.30 do 9.30 in ob četrtek od 10.00 do 11.00. V skupino sprejmemo do 15 udeleženk-cev. Vadba je raztezna, netekmovalna, mirna, enostavna, primerna za oba spola in vse starosti in traja 1 uro. Cena vadbene ure z materialnimi stroški znaša 2 EUR. Vadbene stroške poravnavamo za dva meseca v naprej. Denarja za mesečno neudeležbo ne vračamo. S programom bomo pričeli, ko bomo zapolnili vsa vadbena mesta. Dodatne informacije dobite vsak delovni dan po 20. uri na T: 031/672 851, vaditeljici gospe Eti Val.

Vsak ponedeljek v mesecu, ob 15. uri: pohod. Zbor pohodnikov pred trgovino Mercator v Semeđeli, za bivšim Slavnikom. Pohodi trajajo približno eno uro. Pridružijo se nam lahko vsi ljudje dobre volje. Novo dejavnost bomo izvajali ob vsakem vremenu, vsak ponedeljek, skozi vse leto. Vodja pohodov je gospa Eta Val.

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 KOROŠKO

10. april, od 10. do 13. ure: Svetovni dan zdravja – promocija, meritve, zdravstvena vzgoja, rekreacija. Kje? V Slovenj Gradcu, Zdravstvena šola. (Vodja, informacije, Majda Zanoškar, T: 040/432 097)

17. april ob 10. uri: pohod – dobimo se na parkirišču Tuš (vodja, informacije: Jožica Skralovnik, T: 031/483 841)

8. maj ob 9. uri: pohod. Zbirališče: izpred Gasilskega doma - Libeliče (vodja, informacije: Jožica Heber, T: 040/ 296 140)

23. maj ob 6.15 in 24. maj (nedelja/ponedeljek): dvodnevni izlet: Veržej, Banovci (pohod, plavanje, ogledi in še kaj za presenečenje). Zbirališče: AP: Prevalje, SG: Merc. Dravograd, Radlje ob Dravi. Akontacija: 15 EUR, okoli 75 EUR s hrano/kopanjem. Prijava: Fanika Grošelj, zvečer, T: 040/122 828).

30. maj ob 7.30: Dan brez tobaka: pohod, meritve, nekaj za zdravje... Zbirališče: Zdravstveni dom Ravne na Koroškem. Cilj: Uršlja gora. 10. obletnica (vodja, informacije, Majda Zanoškar, T: 040/432 097)

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.

PODRUŽNICA KRAS

- ♥ **18. april:** pohod v Kobjeglavo. Start ob 9. uri pred staro avtobusno postajo v Sežani. Ogled in pohod iz Kobjeglave (lep pogled na dolino Branice) in v Kobjeglavi ogled črne kuhinje.
- ♥ **16. maj:** pohod v Brestovico pri Povirju. Start ob 9. uri pred staro avtobusno postajo v Sežani. V Brestovici pri Povirju ogled etnološkega muzeja pri Grgurjevih in srečanje z Danico in Pinom Stojkovičem. V Štorjah ogled zbirke kamnov iz kraških kamnolomov.

Vse morebitne spremembe bomo pravočasno medijsko sporočili.

Informacije T: 041/350 713 (Ludvik Husu) ali T: 040/900 021 (Škibin Ljubislava) vsak dan po 16. uri.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

V letu 2010 bomo v vsaki številki revije Za srce obveščali o meritvah krvnih vrednosti, predavanjih, seminarjih in drugih dejavnostih našega društva v dnevniku Večer, Regionalni radijski postaji Maribor in na krajevno običajen način v Mestni občini Maribor in občinah Podravja.

Člane našega društva in ostale prosimo, da naše objave zasledujejo v zgoraj navedenih medijih.

Meritve krvnih vrednosti bomo tudi v letu 2010 opravljali v Mestnih četrtih Mestne občine Maribor, v občini Šentilj v Slov. Goricah, Lenart v Slov. Goricah, Pesnica, Miklavž na Dravskem polju in v Staršah, Rače-Fram, Slovenska Bistrica, Poljčane, Kungota, Lovrenc na Pohorju ter v drugih krajih po dogovoru z 00 Rdečega križa ali Društva upokojencev.

V Mariboru in občinah Podravja bomo tudi v novem letu ponovili nekatere teme naših predavanj, zlasti tistih, ki so namenjena prebivalstvu, predvsem učiteljem, vzgojiteljem in mladim - višjih razredom osnovnih šol, dijaškim domovom in srednjih strokovnih šolam. Pozabili pa tudi ne bomo na mlade starše in ostale, ki delajo z otroci.

Temeljni postopki oživiljanja so stalnica v našem programu dela in naša pozornost bo usmerjena v nadaljevanje ozobraževanja varnostnikov, v izobraževanje o nujenju prve pomoči prizadetim od srčne kapi, možganskega infarkta ali kake druge nesreče pa bomo vključili tudi gasilce.

Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje ima svoje prostore v Mariboru, Partizanska cesta 12/II. Uradne ure so:

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

Naša telefonska številka je 02/228 22 63; Elektronska pošta: srce.mb@siol.net.



Namenite del dohodnine Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije

V obrazec za dohodnino v rubriko »za financiranje splošno koristnih namenov« vpišite davčno številko **87636484** in vpišete odstotek dohodnine, ki nam jo namenjate (do 0,5% dohodnine).

Sedaj že veste, da obstaja možnost, da namesto v državni proračun, lahko namenite del dohodnine v humanitarne namene. Pomoč Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije, **vas nič ne stane**, društvu pa pomaga pri opravljanju njegovega humanitarnega dela.

Dodatna navodila in obrazci so na voljo na spletni strani DURS-a http://www.durs.gov.si/fileadmin/durs.gov.si/pageuploads/Davki-predpisi_in_pojasnila/Dohodnina/Obrazci-FIZICNE_OSEBE/177.pdf

Davčni zavezanec lahko da zahtevo za namenitev kadar koli tudi prek sistema eDavki na spletni stani <http://edavki.durs.si>.

Letno članarino lahko poravnate v času uradnih ur na sedežu društva ali na merilnih mestih oz. po položnici na TRR številki 04173-0000592185 pri Novi KBM Maribor.

Postanite naši člani!

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

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

Podpisani-a želim postati član-ica

DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Ime in priimek:

Leto rojstva: Poklic:

Naslov (ulica): Kraj, pošta in poštna številka:

.....

Telefon: Datum:

Podpis:

(Izpolnite, izrežite in pošljite na naslov: Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, Partizanska c. 12, 2000 MARIBOR ali pokličite po telefonu na št. 02 228 22 63)

Slab (LDL)
holesterol



Rastlinski steroli v margarini Becel pro.activ pomagajo odstranjevati holesterol iz telesa



Rastlinski steroli so naravne snovi, ki v črevesju zmanjšujejo absorpcijo molekul holesterola v krvni obtok in tako pomagajo zniževati raven holesterola v krvi. Margarinski namaz Becel pro.activ vsebuje rastlinske sterole, ki v kombinaciji z uravnoteženo prehrano in zdravim življenjskim slogom že v treh tednih bistveno znižajo raven slabega (LDL) holesterola v krvi.


pro.activ

Učinkovito znižajte svoj holesterol z margarino Becel pro.activ

Ujemite svojo tekmo! V živo na **Mobilni TV!**



Mobilna TV. Pošljite P TV na 1919
za hitri dostop in uživajte.
Samo pri Mobitelu!

Poslano SMS sporočilo se obračuna po veljavnem ceniku. Slike so simbolične.
Za več informacij o storitvi Mobilna TV in ponudbi mobitelov obiščite spletno stran
www.mobitel.si ali pokličite Mobitelov center za pomoč naročnikom na 041 700 700.

041 700 700 • WWW.MOBITEL.SI



*Najmočnejše vezi so tiste,
ki jih ne vidimo.*