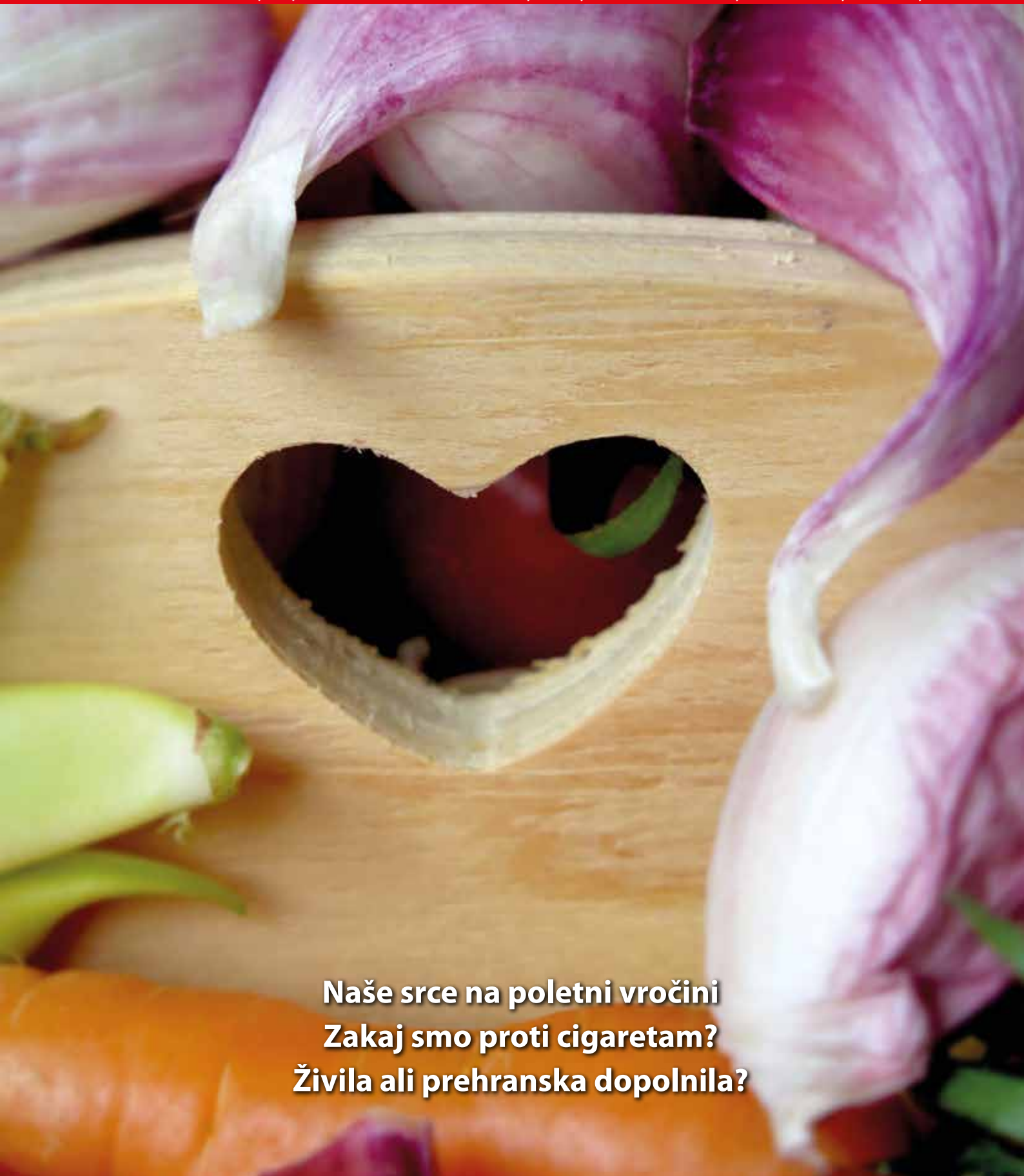
ZA SRCE

Letnik XXVI • št. 4, junij 2017 cena: 1,60 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



Naše srce na poletni vročini

Zakaj smo proti cigaretam?

Živila ali prehranska dopolnila?

Prepoznajte možgansko kap in ukrepajte takoj!

GROM

GOVOR
Ali oseba lahko govori jasno in razumljivo?

ROKA
Ali lahko oseba dvigne roko in jo tam zadrži?

OBRAZ
Ali se oseba lahko nasmehne? Ali ima povešen ustni kot?

MINUTA, ČAS
"Čas so možgani", ukrepaj takoj!

Datum priprave: junij 2016 • SI/NP/0616/002 Z dovoljenjem: prim. dr. Viktor Švigelj, dr. med • www.viktorsvigelj.si

Če opazite kateregakoli od zgornjih simptomov in znakov, takoj pokličite 112!

Boehringer Ingelheim

Boehringer Ingelheim RCV, Podružnica Ljubljana, Šlandrova 4b, Ljubljana – Črnuče

V kolikor imate medicinsko vprašanje v povezavi z zdravilom podjetja Boehringer Ingelheim, Podružnica Ljubljana, Vas prosimo, da pokličete na telefonsko številko **01/5864-000** ali pošljete vaše vprašanje na elektronski naslov: **medinfo@boehringer-ingelheim.com.**

Pa naj razume, kdor more

Franc Zalar

Že dolgo, morda celo nikoli, nisem bil v taki stiski ali celo depresiji, ko sem dobil nalogo, da napišem uvodnik o aktualnih dogajanjih na področju javnega zdravja. In še to pred velikim finalom, torej pred sprejemov ključnih zakonov, ki bodo opredelili t. i. zdravstveno reformo.

Tokrat pišem o dveh nevarnih razvadah, ki sta bili predmet široke obravnave ter na koncu doživeli še obravnavo in odločitev v obeh domovih slovenskega parlamenta. Gre seveda za kajenje in prodajo alkohola na športnih prireditvah.

Pred nekaj meseci smo se sicer veselili velikega družbenega soglasja in navdušenja ob sprejetju novega protitobačnega zakona celo brez glasu proti. Mi smo sicer v prvi fazi predlagali še nekaj strožjih zakonskih določil, vendar bili na koncu zadovoljni in soglasni z novim zakonom.

Vendar se je hudič vendar skrival nekje v ozadju in ga nismo opazili.

Gledališčniki so si namreč zaželeli častno izjemo, svoje so dodali še poslanci, ki so kot »zagovorniki« športa predlagali novo zakonsko ureditev prodaje alkohola na športnh prireditvah.

Vsa slovenska stroka in vse slovenske nevladne organizacije smo se enotno opredelili zoper oba zakonska predloga in to tudi sporočili na pristojnem odboru Državnega zbora. Gladko smo pogoreli. Pri alkoholu nas je kot edini podprl predsednik omenjenega parlamentarnega odbora, ki ga nočem imenovati, ker si tega ne zasluži. Zato na tem mestu predvsem naša zahvala predsedniku.

Ker je odbor po funkciji odgovoren za zdravstvo v najvišjem organu naše oblasti, se sprašujemo o smiselnosti obstoja takega organa, ki skrbi predvsem za svoje r… ne pa za javno zdravje. Morda imajo ti mojstri nad mojstri res cilj uničiti javno zdravstvo, javnega zdravja pa ne bodo uničili, ker bomo nevladne organizacije ob pomoči slovenske stroke preživele vse njihove mandate.

Vojskovodje bi rekli, da smo bitko sicer izgubili, vojna bo še žilava, vse naslednje bitke (predvsem pravne) pa bodo še dolgotrajne in upamo, da bo zmagal razum in izid obrnil na stran javnega zdravja.

Poslance pa čakajo volitve. Vsi, ki so glasovali tako, kot so, in seveda njihove stranke, zagotovo ne bodo dobili mojega glasu, tudi če se postavijo na glavo.

Tudi ob takem izidu in v črnih dneh za slovensko javno zdravje pa obstaja kanček dobrega.

Številni so pokazali svoj pravi obraz in hkrati omogočili, da smo javnost ob razpravah o zakonskih predlogih lahko ponovno opozarjali na škodljivost kajenja in pretiranega pitja alkohola.

Optimistično upamo, da smo na ta način spodbudili vsaj nekaj posmeznikov, da bodo razmislili o svojem početju in ga opustili.

Mladim v razmislek pa: zmagovalci so tisti, ki nikoli ne začnejo kaditi, se predajati pretiranemu pitju alkohola in drugim razvadam.

VSEBINA

UVODNIK

3 *Franc Zalar* Pa naj razume, kdor more

AKTUALNO

6 *Nataša Jan* Evropski dan osveščanja o možganski kapi, 9. maj

8 Lidl Slovenija bo zmanjšal vsebnost dodanega sladkorja in soli

10 *Jasna Jukić Petrovčič* Globoka venska tromboza ali, ko veno zamaši strdek…

ZNANJE ZA SRCE

12 *Matjaž Turel* Zakaj smo proti cigaretam?

14 *Tjaša Vižintin Cuderman* Naše srce na poletni vročini

NI GA ČEZ DOBER NASVET

15 *Boris Cibic* Nizke vrednosti krvnega tlaka

NOVICE O ZDRAVJU

16 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

SRČIKA

18 *Sandra Kozjek* Srčni gasilci

S SRCEM V KUHINJI

20 *Brin Najžer* Naj zadiši

21 *Maruša Pavčič* Živila ali dopolnila?

IZLETNIŠKO SRCE

23 *Janez Tasič* Hoja po urejenih srčnih poteh (1. del)

SRCE IN ŠPORT

25 *Maja Dolenc* Telovadba s palico v gozdu

DRUŠTVENE NOVICE

27 Društvene novice

30 Napovednik dogodkov

34 Križanka

Letnik XXVI št. 4, 23. junij 2017; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

ZA SRCE

Ustanovitelj in založnik:
Društvo za zdravje srca in ožilja
p. p. 4430,
Dalmatinova 10,
1001 Ljubljana,
TTR: SI 02970-0012437214,
Davčna številka: 87636484,
W: www.zasrce.si

Glavni urednik:
Aleš Blinc

Namestnik glavnega urednika:
Boris Cibic

Odgovorna urednica:
Elizabeta Bobnar Najžer
E: beti.bobnar@t-2.net

Področni uredniki:
Maruša Pavčič (S srcem v kuhinji),
Janez Pustovrh (Srce in šport)

Člana uredništva:
Josip Turk, Nataša Jan

Tajnica revije:
Sandra Kozjek

Naslov uredništva:
Za srce, Dalmatinova ul. 10, p. p. 4430
1001 Ljubljana • T: 01/23 47 550
E: drustvo.zasrce@siol.net

Oglasno trženje:
T: 01/23 47 550
E: drustvo.zasrce@siol.net

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

Računalniška postavitev in priprava za tisk:
Camera d. o. o.,
Cvetkova ulica 25, Ljubljana
T: 01/42 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:
Uživanje vsaj dveh strokov česna dvakrat na dan naj bi imelo veliko pozitivnih učinkov na uravnavanje presnove maščob v telesu.
Foto: Brin Najžer.
Idejna zasnova: Elizabeta Bobnar Najžer

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

Programe in delovanje sofinancira FIHO.
Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.

FUNDACIJA ZA FINANCIRANJE INVALIDSKIH IN HUMANITARNIH ORGANIZACIJ V REPUBLIKI SLOVENIJI

Izid revije Za srce je finančno podprla Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije, iz sredstev državnega proračuna iz naslova razpisa za sofinanciranje domačih poljudno-znanstvenih periodičnih publikacij.

Nacionalni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije za spodbujanje zdravega načina življenja in zmanjševanje tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni, sofinancira Ministrstvo za zdravje RS, na podlagi javnega razpisa (Uradni list RS, št. 34/2015, z dne 15.5.2015.

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

ustanovni sponzor društva
KRKA
Živeti zdravo življenje.

EDITORIAL

3 *Franc Zalar* Making no sense

The government of Slovenia recently prepared two bills on the prohibition of smoking and the prohibition of the sale of alcohol at sporting events. Unfortunately, while the original proposals were good, both bills were heavily modified on their way through parliament to the point where they are effectively no different from the ones currently in use. Slovenian medical professionals and NGO's have unanimously signalled our disapproval of the passage of such bills and have communicated as much to the relevant parliamentary committee. We will continue to support the campaign to prohibit smoking and the sale of alcohol at sporting events.

ACTUALITIES

6 *Nataša Jan* European stroke awareness day, 9th May 2017

The stroke is the most common neurological condition in the world. 4000 people a year suffer from it in Slovenia alone. The Slovenian Heart Association cooperated with the Society of Patients with Cerebrovascular stroke of Slovenia to organise a series of events to raise awareness of this issue.

8 Lidl Slovenia set to reduce the amounts of added sugar and salt

Goodbye salt and sugar – hello life (ADIJO sol in sladkor – ZDRAVO, življenje!) is the motto of the new initiative from Lidl Slovenia which has committed itself to reducing the amounts of added sugar and salt by 20% to 2025 in their own product line. The initiative will be implemented gradually and with cooperation from the suppliers. To help their commitment they have agreed to cooperate with the Slovenian Heart Association in preparing a series of events with the aim of informing the public on the benefits of a healthier diet containing less sugar and salt.

10 *Jasna Jukić Petrovčič* Deep vein thrombosis or, when the vein is plugged by a blood clot…

Blood clotting is a meticulously regulated process based on the balance of coagulating and anticoagulating processes within the body. If this mechanism is disturbed in any way, it can result in a blood clot.

KNOWLEDGE FOR THE HEART

12 *Matjaž Turel* Why do we oppose smoking?

Smoking kills, slowly but surely. By smoking, the person primarily harms themselves but if they smoke in their home they are also harming their family, especially their children. The harm is not limited just to the exhaled smoke as children readily pick up their parents' habits and start smoking and thus shorten their lives. As always, we call upon parents who smoke, to give up smoking for their own sake as well as their children's.

14 *Tjaša Vižintin Cuderman* Our heart in the summer heat

The coming summer months will bring with them high temperatures, which can sometimes be difficult to handle even for young and healthy people. The elderly, overweight people, and patients with cardiovascular diseases are particularly sensitive to heat. We offer some advice on how to help your heart in the summer.

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE

15 *Boris Cibic* Low blood pressure

Our cardiologist answers a letter from a patient who is worried about her low blood pressure.

NEWS

16 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

ROSEBUD

18 *Sandra Kozjek* Hearty firefighters

A mother of three writes about the importance of the activities of the local firefighters in a small town.

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART

20 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals

21 *Maruša Pavčič* Nutrients or supplements?

Nutrients or supplements? This is a question often posed by patients whose doctors have recommended to them a dietary change. If one were to believe the "women magazines" which are full of unprofessional articles on "food which is not good for you because it does not get all its nutrients from the ground", and teaming with advertisements for dietary supplements which are "necessary because they will cleanse the body", this dilemma should not exist.

THE EXCURSION HEART

23 *Janez Tasič* Walking along marked hearty trails (Part 1)

Walking is the most basic form of recreation. Is has been known to increase happiness, increase social inclusion, particularly of patients, help maintain the motivation for physical activity, and is the safest form of exercise for maintaining long-term health. We describe several thematic trails which are particularly suited for heart patients.

THE HEART AND SPORTS

25 *Maja Dolenc* Exercising with a stick in the forest

In the previous issue we wrote about the possibility of exercising with the help of a bench. This time we will describe how you can use a strong wooden stick to help you exercise in the forest. The stick can be used in warm up exercises and as an aid in a series of strengthening gymnastics exercises which improve the strength of the whole body. The stick can also be used to help with the concluding stretching exercises.

27 News

30 Calendar of events

34 *Marjan Škvorc* Crossword

SODELOVALI SO

Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; prim. Mirko Bombek, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; prim. Boris Cibic, dr. med., spec. internist, kardiolog, namestnik glavnega urednika; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; prof. dr. Maja Dolenc, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; doc. dr. Nika Goljar, dr. med. vodja oddelka za rehabilitacijo pacientov po možganski kapi - URI-Soča; mag. 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; Jasna Jukić Petrovčič, prof. zdr. vzg., posvetovalnica Za srce Ljubljana, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Sandra Kozjek, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Brin Najžer, BSc, MSc (Združeno kraljestvo Velike Britanije in Severne Irske), podružnica Ljubljana; Maruša Pavčič, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, podružnica Ljubljana; Marjan Škvorc; asist. dr. Tjaša Vižintin Cuderman, dr. med., spec. int., SPS Klinični oddelek za žilne bolezni, UKC Ljubljana; Kristl Waltl, Podružnica za Koroško; prim. Janez Tasič, dr. med., spec. kardiolog, predsednik podružnice Celje; prim. mag. Matjaž Turel, dr.med., KO za pljučne bolezni in alergijo, UKC Ljubljana; Franc Zalar, podpredsednik, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Evropski dan osveščanja o možganski kapi, 9. maj

Nataša Jan

Možganska kap je najbolj pogosta nevrološka bolezen na svetu. Samo v Sloveniji jo letno doživi več kot 4.000 ljudi. Smrtnost je visoka, izredno velika pa je tudi invalidnost, ki jo povzroča, saj mnogi utrpijo tudi hude posledice, kar njim in njihovim svojcem bistveno spremeni kakovost življenja. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije se je za obeležitev tega dneva povezalo z Združenjem bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo Slovenije.

Osrednji dogodek ob Evropskem dnevu možganske kapi je bil simboličen »**Pohod bolnikov ob žici**«. Trasa je bila dolga 1,5 km in brez večjih arhitektonskih ovir za gibalno ovirane. Start je bil ob 10.30 uri pred bazenom Tivoli, pohodnike smo pričakali na Prešernovem trgu v Ljubljani ob 11.30 do 12. ure, ko so prišli še zadnji od okoli 200 pohodnikov. Člani društva bolnikov po možganski kapi iz vse Slovenije so dobro organizirani, so vedno dobre volje, zato ni nenavadno, da sta njihov pevski zbor in folklorna skupina nastopili tudi na Prešernovem trgu. Pohodnike smo prepoznali po vijoličnih pokrivalih, ki je izbrana barva možganske kapi.

Osrednja prireditev s stojnicami je potekala že od **9. do 13. ure na Prešernovem trgu. Na stojnicah so se razvrstila sodelujoča podjetja z zdravstveno-informativnimi gradivi, pohodniki in ostali mimoidoči so si lahko dali izmeriti krvni tlak z atrijsko fibrilacijo, srčni utrip in prejeli marsikateri koristni nasvet.** Na Prešernovem trgu smo izvedli 159 meritev krvnega tlaka in srčnega utripa. Udeležba po spolu: 64,6 % žensk in 35,4 % moških. Atrijsko fibrilacijo smo ugotovili pri 14 osebah, kar je 8,8 %.

Možganska kap, ki je posledica zapore možganske arterije ali znotraj možganske krvavitve lahko povzroči vsakomur vidne posledice: nezmožnost hoje, nesposobnost uporabe rok. Vsi vemo, da takšni bolniki potrebujejo dolgotrajno fizioterapijo oz. rehabilitacijo. Manj pa vemo, da nas možganska kap lahko oropa sposobnosti osnovne komunikacije ali razumevanje govora. Pa vendar večina bolnišnic v Sloveniji nima logopeda, ki bi takšnim bolnikom pomagal, da zopet lahko normalno komunicirajo. Možganska kap lahko spremeni osebnost, nam ukrade spomin, povzroči depresijo, kar je za skrbnike pogosto še veliko težje kot motorična okvara. Možganska kap ne prizadene samo bolnikov. Bolnike vidimo, vidimo njihovo prizadetost, vidimo njihovo okvaro. A trpljenja njihovih svojcev skoraj ne opazimo. Nikakor ne smemo pozabiti na njih, ki kot skrita populacija prav gotovo potrebujejo psihosocialno podporo.

Bolniki z možgansko kapjo imajo v Sloveniji dokaj dobro urejeno takojšnjo zdravljenje po možganski kapi, v večini bolnišnic pa ni rehabilitacijskega tima, ki bi zagotavljal zgodnjo in celostno obravnavo. Najmanj možnosti za rehabilitacijo je prav gotovo v domačem okolju, kjer je praviloma vse na plečih svojcev. Veliko vlogo na tem področju so prevzeli klubi bolnikov po cerebrovaskularni (CVB) bolezni, a pogrešamo sistemsko, vodeno in financirano delo na državni ravni na področju rehabilitacije v bolnikovem krajevnem okolju.

Na Prešernovem trgu je bilo živahno

Nastop folklorne skupine Združenja bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo

Življenje po možganski kapi

Pri večini bolnikov po možganski kapi je stopnja dejavnosti in sodelovanja v družbi nižja, s tem pa na splošno tudi kakovost življenja. Manj se družijo, opuščajo prejšnje interese in hobije, so manj sposobni opravljati hišna opravila in se manj udejstvujejo v poklicnih prizadevanjih. Več kot polovica bolnikov po možganski kapi preneha voziti avto. Večje težave pri vključevanju v družbo po možganski kapi imajo ženske, ljudje, ki živijo sami in s tisti s slabšimi funkcijskimi sposobnostmi.

Zavedanje o tem, kakšne posledice je možganska kap pustila pri bolniku in na področjih njegovega življenja, običajno nastopi šele sčasoma, pogosto več mesecev po odpustu iz bolnišnice in zaključku rehabilitacijskih programov. Glede na to, da število bolnikov, ki potrebujejo celostno rehabilitacijo že takoj po bolezni presega razpoložljivo število mest, ljudje, ki se soočajo s posledicami možganske kapi, največkrat v zdravstvenem sistemu nimajo možnosti za pomoč in podporo pri reševanju težav, pred katerimi se znajdejo.

Za uspešno vključevanje bolnikov v njihovo ožje in širše okolje zelo pomembna dobra informiranost bolnikov in njihovih svojcev o možganski kapi in njenih posledicah. Ob podpori družine in prijateljev je potrebno bolnika spodbujati, da prevzame prejšnje vloge in v čim večjem obsegu sodeluje v prostočasnih dejavnostih, v skladu s svojimi zmožnostmi. Sodelovanje v prostočasnih dejavnostih je namreč tesno povezano z zdravstvenim stanjem in kakovostjo življenja, lahko pa tudi dobro izhodišče za obnovitev dejavnega življenjskega sloga.

Ljudem, ki so doživeli možgansko kap, so lahko v oporo tudi združenja bolnikov po možganski kapi, čeprav ni dokazano, da bi bilo zaradi tega zdravje bolnikov boljše. Po doslej zbranih podatkih od združenj bolnikov po možganski kapi največ pridobijo mlajši, z manj resno nevrološko okvaro, drugi pa zlasti tedaj, kadar združenje daje večji poudarek izobraževanju o možganski kapi in vsemu, kar je z njo povezano. S tem se krepi zlasti občutek nadzora nad boleznijo, kar je v primerih po možganski kapi zelo pomembno in željeno.

Iz raziskovalnih študij razberemo, da bolniki po možganski kapi in njihovi svojci sicer poročajo o manjšem zadovoljstvu z življenjem, vseeno pa možganske kapi ne dojemajo kot silne katastrofe. Kljub določenim omejitvam lahko živijo polno življenje. Mnogi bolniki pripovedujejo, kako so spremenili pogled na življenje in poglobili odnose s svojimi bližnjimi. ♥

Doc. dr. Nika Goljar, dr. med. vodja oddelka za rehabilitacijo pacientov po možganski kapi - URI-Soča

Obrazi možganske kapi so mnogoteri. Najbolj žalostni in zlovešči je tisti, ki se ga tudi najbolj bojimo, ko po možganski kapi ostanemo nemi in ohromi, nesposobni za najosnovnejše dejavnosti. A možganska kap ima tudi lepši, vesel obraz, ki nam ga prikažejo člani klubov bolnikov s CVB, ki nam kažejo, da lahko premagajo možgansko kap, saj so ti člani dejavni, družabni in predvsem – srečni. Pogosto celo boljši kot t. i. zdravi.

Združenje bolnikov s CVB že več kot 20 let povezuje bolnike, svojce in strokovnjake s tega področja. Preko 2600 članov se druži v 19 Klubih CVB po vsej Sloveniji. Osnovni cilj je spodbujanje dejavnosti in sodelovanje v kroničnem obdobju po možganski kapi. V ta namen članom omogočajo strokovno vodeno telesno vadbo, organizirajo srečanja samopomočnih skupin bolnikov in svojcev, spodbujajo sporazumevanje bolnikov pri težavah z govorom, organizirajo izlete, pohode, različne kreativne delavnice, kulturne in športne prireditve. Mnogim bolnikom za možnost udeležbe na teh srečanjih zagotovijo prevoze. Okoli 80 članov na leto napotijo na obnovitveno rehabilitacijo v zdravilišče, kjer strokovnjaki ocenijo njihovo zdravstveno stanje in izvedejo nujno potrebno strnjeno obravnavo. Svojcem, ki 24 ur prevzemajo skrb zanje, to pomeni vsaj 10 dni razbremenitve in preventivo izgorelosti. Veliko pozornost posvečajo osveščanju širše javnosti o nastanku in posledicah možganske kapi ter preprečevanju ponovne kapi že obolelih. Izdajajo glasilo Kapnik, ki ga v veliko meri sooblikujejo člani s svojimi prispevki.

Večino svojih ciljev uresničujejo s prostovoljnim in zavzetim delom svojih članov, svojcev, medicinskega osebja, gorskih reševalcev in drugih. Hvaležni so tudi glavnemu financerju FIHO, ki prepoznava koristnost njihovih programov in kljub restrikcijam omogoča, da lahko cilje vsaj deloma tudi uresničijo.

Na prireditvi sta tako Združenje bolnikov s CVB kot Društvo za zdravje srca in ožilja predstavila svoje dejavnosti in cilje tako na preventivni kot na rehabilitacijski strani.

Poleg tega je delo svoje institucije predstavil tudi mag. Robert Cugelj, generalni direktor Univerzitetnega rehabilitacijskega inštituta Republike Slovenije – Soča, ki se mu tudi ob tej priložnosti zahvaljujemo, da smo 4. maja 2017 lahko v njihovih prostorih pripravili tudi odmevno **novinarsko konferenco** na temo možganske kapi. Zahvaljujemo se tudi vsem sodelujočim podjetjem, ki so pripomogla k izvedbi dogodkov ob Evropskem dnevu osveščanja o možganski kapi. ♥

ZA SRCE

Članstvo v društvu prinaša številne ugodnosti

Društvo za zdravje srca in ožilja svojim članom nudi številne ugodnosti, ki so opisane v reviji Za srce št. 1/2017. Med njimi je tudi prejemanje revije Za srce s strokovnimi in poljudnimi članki.

Da bi ugodnosti lahko nemoteno koristili, potrebujete člansko izkaznico za tekoče leto.

S plačilom članarine za leto 2017 si zagotovite člansko izkaznico, s katero dostopate do številnih ugodnosti.

Skupaj zmoremo več!

Lidl Slovenija bo zmanjšal vsebnost dodanega sladkorja in soli

»ADIJO sol in sladkor – ZDRAVO, življenje!« pravi nova zaveza Lidla Slovenija kupcem, s katero bodo v vseh izdelkih lastnih blagovnih znamk do leta 2025 vsebnost dodanega sladkorja in soli zmanjšali skupno za 20 odstotkov. Pobudo bodo v Lidlu Slovenija uresničevali postopoma in v tesnem sodelovanju z dobavitelji. Na svoji poti izpolnjevanja zaveze so sklenili sodelovanje z Društvom za zdravje srca in ožilja Slovenija, kjer bodo pripravili različne dejavnosti, s katerimi bodo ozaveščali o zdravi prehrani z manj sladkorja in soli.

Z leve: Andrej Vouk, direktor nabave v Lidlu Slovenija, Tajda Božič, dr. med., Franc Zalar, podpredsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenija in Tina Cipot, vodja službe za korporativno komuniciranje v Lidlu Slovenija.

Zdravko Lidl je dobil novega prijatelja – srčka BimBama, maskoto Društva za zdravje srca in ožilja Slovenija.

»Smo odgovoren trgovec, zato želimo doprinesti k bolj kakovostni ponudbi izdelkov, obenem pa želimo spodbujati ozaveščenost širše družbe o pomembnosti zdravega prehranjevanja. To bomo storili s skrbnim načrtovanjem naše ponudbe in v tesnem sodelovanju z dobavitelji, kar nas bo pripeljalo do skupnega cilja,« je zavezo pospremil **Andrej Vouk, direktor nabave v podjetju Lidl Slovenija.** S postopnim uresničevanjem zaveze do leta 2025 bodo dobaviteljem dali dovolj časa, da se na spremembo prilagodijo in jo v sodelovanju z Lidlom tudi uresničijo. Obenem pa se v podjetju zavedajo tudi, da je okus kupcev zelo občutljiv in je zato postopnost pri zmanjševanju vsebnosti sladkorja ali soli v izdelkih nujna.

Društvo za zdravje srca pozdravilo Lidlovo zavezo

V Društvu za zdravje srca in ožilja so v Lidlovi zavezi prepoznali potencial za ustvarjanje sprememb na tem področju, zato bodo projekt pospremili z različnimi skupnimi dejavnostmi. V izbranih Lidlovih trgovinah bodo za kupce pripravili meritve osnovnih pokazateljev zdravstvenega stanja, Društvo bo sodelovalo pri strokovni podpori projekta, Lidl Slovenija pa bo tudi srčni pokrovitelj letošnjega svetovnega dneva srca, ki poteka v septembru. ♥

NOVA LOKACIJA DRUŠTVA ZA SRCE IN POSVETOVALNICE ZA SRCE

Preselili smo se na novo lokacijo:
Dalmatinova ulica 10, Ljubljana,
prvo nadstropje
(nasproti hotela City in v bližini RTV).

Delovni čas Posvetovalnice za srce ostaja enak: ponedeljek, torek, četrtek in petek od 9. do 12., sreda od 11. do 15. ure.

Vabljeni!

ZA SRCE

ADIJO, sol in sladkor– ZDRAVO, življenje!

LIDL SLOVENIJA

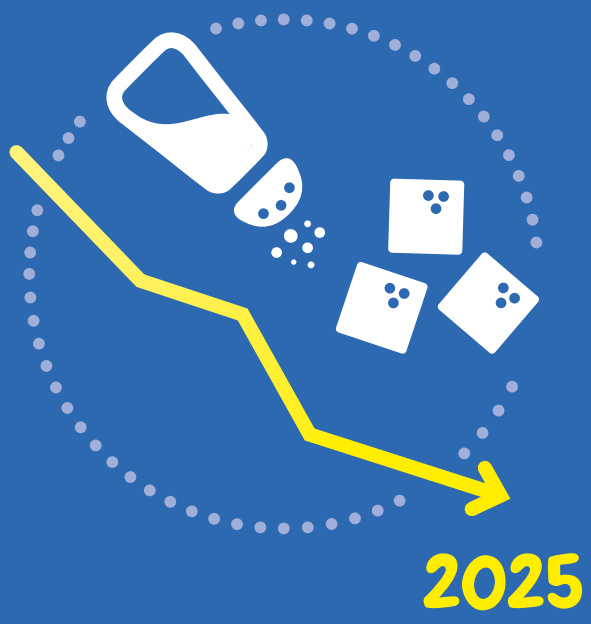
Ustvarimo boljši svet!

Sol in sladkor sta pomemben del naše prehrane. Pomembna sta za presnovo in ena glavnih nosilcev okusa. Vendar pa preveč sladkorja in soli v vsakodnevni prehrani prispeva k nastanku bolezni srca in ožilja, diabetesa in drugih obolenj. Zato zmanjševanje vsebnosti sladkorja in soli pomeni velik korak k ohranjanju zdravja.

V Lidlu Slovenija svojo vlogo v oblikovanju prehranskih navad naših kupcev razumemo kot posebno odgovornost, zato je med našimi ključnimi usmeritvami tudi oblikovanje trajnostne ponudbe oziroma izdelkov. Pri oblikovanju slednje smo sprejeli nov pomemben korak, novo zavezo.

Naša zaveza

Zavezali smo se, da bomo v vseh izdelkih lastnih blagovnih znamk do leta 2025 vsebnost dodanega sladkorja in soli **zmanjšali skupno za 20 odstotkov**.



Korak za korakom

Zavezo smo sklenili do leta 2025, saj se zavedamo, da tovrstne spremembe zahtevajo čas in konkretnejše prilagoditve s strani naših dobaviteljev. Le tako bomo lahko kupcem zagotovili kakovost in okusnost, po katerih so naši izdelki znani in prepoznani. Nekateri izdelki zastavljene cilje dosegajo in presegajo že danes. Žitarice za zajtrk Crownfield Choco Hoops tako danes vsebujejo 26 % manj sladkorja kot pred štirimi leti. Zamrznjene pice Trattoria Alfredo Salami pa se ponašajo s 27 % manj soli. Sveže mletemu mesu blagovne znamke Sveže meso pa smo dodatke povsem odvzeli.

www.lidl.si

Globoka venska tromboza ali, ko veno zamaši strdek…

Jasna Jukić Petrovčič

Strjevanje krvi je zelo natančno reguliran proces, saj v telesu vlada popolno ravnovesje med mehanizmi, ki strjevanje krvi spodbujajo, in mehanizmi, ki ga zavirajo. Če je ta mehanizem kakorkoli moten, lahko nastane krvni strdek: zaradi aktivacije sistema za strjevanje krvi, zaradi upočasnjenega toka krvi ali zaradi okvare žilne stene.

Tromboza pomeni, da znotraj žile nastane strdek. Strdku pravimo tudi tromb (od tod izvira ime bolezni – tromboza), ki ovira ali povsem preprečuje pretok krvi po žilju. Glede na mesto nastanka oz. v kateri žili je strdek, delimo tromboze na arterijske in venske. V prispevku bo opisana venska tromboza.

O venski trombozi govorimo, ko veno delno ali popolnoma zamaši strdek. Glede na mesto zamašitve vene ločimo površinski tromboflebitis (prizadeta je vena na površini), ki ga v zadnjem času imenujemo tudi površinska venska tromboza, in globoko vensko trombozo (zamašena je globoka vena v notranjosti).

Površinski tromboflebitis nastane zaradi podobnih razlogov kot globoka venska tromboza. Na površinskih venah zgornjih okončin lahko nastane zaradi mehanične poškodbe vene ob aplikaciji zdravil v te žile (injekcije ali infuzije različnih zdravil). Na spodnji okončinah je tromboflebitis najpogostejši v razširjenih, varikoznih venah, v katerih kri kronično zastaja. Dokaj redko se tromboflebitis površinskih ven razširi v globoke vene. Površinski tromboflebitis, ki ne sega do ustja globokih ven, povzroči neprijetno bolečino, a hujših posledic ne povzroča. Prepoznamo ga po znakih, da je prizadeta vena zadebeljena, boleča, koža v okolici je pordela in vneta. Zdravimo ga s protibolečinskimi zdravili. Če ima bolnik površinski tromboflebitis na spodnji okončini, mu mirovanje odsvetujemo. Površinski tromboflebitis, ki sega v bližino ustja globokih ven v dimljah ali v podkolenski kotanji, zdravimo enako kot globoko vensko trombozo.

Globoka venska tromboza (v nadaljevanju GVT) največkrat nastane zaradi dejavnikov, ki:

- upočasnijo pretok krvi skozi veno,
- povečajo nagnjenost krvi k strjevanju,
- poškodujejo žilno steno.

GVT je pogostejša na spodnjih okončinah in v področju medenice ter je na zgornjih okončinah redka. GVT se lahko pojavi sama zase, ali pa spremlja različne internistične, nevrološke in onkološke bolezni, pojavlja se tudi po kirurških posegih ali poškodbah. Najpogostejša je v višji starosti, zbolijo pa lahko tudi zelo mladi ljudje. Letno v Sloveniji zboli za GVT približno 3.000 bolnikov. Z ustreznimi ukrepi za preprečevanje lahko pogostnost GVT uspešno znižamo.

Diagnozo GVT zdravnik postavi na osnovi ultrazvočne preiskave, v primeru prizadetosti medeničnih ven lahko dodatno informacijo poda računalniška tomografija ali venografija z magnetno resonanco.

Če strdek vene ne zapira popolnoma, lahko GVT poteka prikrito oz. povsem brez tipičnih kliničnih znakov in bolezenskih simptomov. Bolnik za bolezen ne ve in je prvi znak GVT šele pljučna embolija. Pljučna embolija je pogost zaplet GVT, kjer se odtrgani strdek zagozdi v pljučnih arterijah. Delu strdka, ki se odtrga od žilne stene, pravimo embolus (od tod ime embolija). Embolus potuje po venah, dokler se ne ustavi v pljučih. Bolnika ob tem duši, hitro diha in ima bolečine v prsnem košu. To je zelo resna in smrtno nevarna bolezen.

Na GVT posumimo, kadar opazimo na prizadeti okončini znake in simptome, kot so:

- novo nastala bolečina (pri pokretnem bolniku je bolečina izrazitejša med hojo)
- obsežna in čvrsta oteklina
- cianotična (temno modra) barva kože
- koža je na dotik topla
- podkožne vene so nabrekle

Pri nepokretnem oz. ležečem bolniku so lahko simptomi in znaki GVT manj izraženi kot pri pokretnem bolniku, ki normalno hodi. Znaki GVT so manj izraženi tudi pri delni zapori vene, ko strdek žilo le delno zamaši in pretok krvi ni popolnoma prekinjen.

Oteklina pri GVT največkrat sega od stopala do meč. Če so zamašene vene nad kolenom, sega oteklina preko stegna vse do dimelj.

Razpon težav, ki jih občuti bolnik ob nastanku GVT je zelo širok in se giblje od občutka rahle napetosti in nelagodja v okončini pa vse precej izrazitih bolečin. Bolečini v mečih in/ali stegnu se lahko izzovemo z gnetenjem mišic. Če sta oteklina in/ali bolečina omejeni zgolj na posamezen sklep, stopalo ali gleženj, po vsej verjetnosti ne gre za GVT.

Prepoznavanje, zdravljenje in preprečevanje GVT

Ob sumu na GVT je pomembno takoj obiskati zdravnika, ki bo ob utemeljenem sumu poskrbel za diagnostični postopek.

Pri zdravljenju GVT želimo zaustaviti rast strdka, preprečiti pljučno embolijo, preprečiti ponovno GVT ter preprečiti potrombotični sindrom (pri katerem prizadeta okončina stalno oteka in boli). Nezdravljena GVT lahko povzroči pljučno embolijo, ki je v 10 % smrtna. Zato je zgodnje odkrivanje in ustrezno zdravljenje GVT tako zelo pomembno.

Temeljno zdravljenje venske tromboze so antikoagulacijska zdravila, ki preprečujejo rast strdka in omogočajo telesu, da postopoma razgradi vsaj del strdka. Izjemoma se odločamo za aktivno raztapljanje strdkov s fibrinolitičnimi zdravili ali za mehanične rekanalizacijske posege na globokih venah. Če obstaja zadržek za uporabo antikoagulacijskih zdravil, npr. aktivna krvavitev, lahko

Ko sumimo na GVT je pomembno, da ocenimo, če so prisotni dejavniki tveganja za nastanek te bolezni. Ti dejavniki tveganja so:

- nedavno opravljen večji operativni poseg (zlasti operacija na kolku, kolenu, v trebušni votlini, na rodilih, sečilih),
- večja poškodba,
- imobilizacija posamezne okončine ali celega telesa (paraliza),
- nepokretnost in mirovanje zaradi bolezni ali poškodbe,
- rakavo obolenje,
- možganska kap,
- srčno popuščanje,
- respiratorna insuficienca,
- sladkorna bolezen,
- ledvična obolenja,
- vstavljeni venski katetri,
- visoka starost (pogostnost pojavljanja GVT se z leti povečuje in po 70. letu tveganje strmo narašča),
- prekomerna telesna teža oz. debelost,
- nosečnost, porod in poporodno obdobje,
- uporaba kontracepcijskih tablet (zlasti nevarno v kombinaciji s kajenjem v starosti nad 35 let),
- nadomestna hormonska terapija v menopavzi,
- dolgotrajno sedeče potovanje oz. mirovanje med dolgotrajnim poletom,
- družinska obremenitev z boleznijo (sorodniki z GVT),
- predhodno že prebolena GVT,
- prirojeni dejavniki tveganja (pomanjkanje določenih faktorjev, ki sodelujejo pri regulaciji strjevanja krvi).

bolnika prehodno ščitimo pred pljučno embolijo s filtrom, ki ga vstavimo v spodnjo votlo veno.

Potrombotični sindrom je pozni zaplet, ki se pri skoraj polovici bolnikov pojavi eno do dve leti po preboleli GVT. Simptomi so pekoča bolečina, težke noge, krči, srbeča koža. Znaki potrombotičnega sindroma so otekline okoli gležnjev in goleni, varice, rjavo obarvane lise na koži oz. hiperpigmentacije, rane in razjede po manjši poškodbi, ki je zelo boleča in se težko celi.

Simptomi se poslabšajo v stoječem položaju in izboljšajo ob počitku z dvignjenimi nogami.

Za preprečitev GVT si lahko pomagamo tudi sami tako, da vplivamo na preprečitev dejavnikov tveganja: da nimamo prekomerne telesne teže, da se redno in dovolj gibamo, da ne kadimo, ženske, ki kadijo naj ne uporabljajo hormonske kontracepcije (estrogenov) ali hormonskega nadomestnega zdravljenja.

Po večjih operacijah in poškodbah bolnike ščitimo pred razvojem GVT z majhnimi odmerki antikoagulacisjkih zdravil, najpogosteje nizkomolekularnega heparina v obliki podkožnih injekcij, po možnosti spodbujamo zgodnje vstajanje iz postelje. Po ortopedskih operacijah kolka in kolena bolniki nadaljujejo s podkožnimi injekcijami nizkomolekularnega heparina tudi doma, navadno mesec dni po operaciji.

Bolnikom, ki so utrpeli vensko trombozo, poleg antikoagulacijskega zdravljenja svetujemo kompresijsko terapijo vsaj pol leta, v primeru vztrajnega otekanja pa dolgotrajno.

Kompresijska terapija zajema povijanje okončine s kompresijskimi povoji ali nošnjo kompresijskih nogavic.

Ker obstajajo številne kontraindikacije, nikoli ne smemo sami povijati nog ali si kupiti kompresijskih nogavic, temveč mora povoj/nogavico uvesti zdravnik specialist, ki tudi določi stopnjo kompresije (I-IV) ter višino. Velikost nogavice določi usposobljena medicinska sestra ali farmacevtski tehnik, ki opravi meritve okončine.

Uporabnik kompresijskih nogavic ali povojev mora poznati življenjsko dobo pripomočka.

Kompresijske nogavice obdržijo moč kompresije do pol leta, dolgoelastični povoji do dva meseca in kratkoelastični do dva tedna. Kompresijski povoji in nogavice so pralni do 40 st. C.

Pri kompresijskih nogavicah je pomembno, da jih uporabnik ročno pere vsak dan oz. vsaj vsak drugi dan. Ne zgolj iz higienskega vidika, temveč tudi zato, da se vzpostavi nazaj ustrezna moč kompresije, ki se med dnevnim nošenjem rahlo zmanjša. Kompresijske nogavice se perejo v mlačni vodi, s sredstvom za ročno pranje perila in brez mehčalca (zamaši pore na nogavici in zlepi vlakna). Mokre nogavice je potrebno zaviti v brisačo in posušiti na ravni površini na zraku (ne na soncu, ne na radiatorju/peči, ne v sušilnem stroju). Redeno pranje kompresijskih nogavic naj pacientu preide v vsakodnevno rutino, kot npr. umivanje zob.

Venoaktivna zdravila se uporabljajo, kadar ima bolnik otekle, boleče, utrujene in težke noge, in kadar ima razširjene povrhnje vene – vensko popuščanje. Venoaktivna zdravila krepijo steno žilja, lahko vsebujejo diosmin, escin ali druge snovi naravnega rastlinskega izvora.

Za zaključek naj ponovno poudarim, da je GVT nevarna bolezen, saj se kar v polovici primerov kot zaplet pojavi pljučna embolija, ki je v redkih primerih celo usodna. Pozni zaplet GVT pa je potrombotični sindrom, ki lahko bolnika privede do invalidnosti, še sploh, če ni bil ustrezno zdravljen. ♥

Zakaj smo proti cigaretam?

Matjaž Turel

Znano je, da je uživanje tobaka, pretežno s kajenjem cigaret, najpomembnejši preprečljivi vzrok obolevanja in prezgodnje smrti v razvitem svetu. Iz podatkov držav, kjer spremljajo bolezni, povezane s kajenjem (približno tretjina svetovnega prebivalstva) je razvidno, da je v letu 1985 zaradi kajenja umrlo 1,7 milijona in v letu 1995 okrog 2,1 milijona ljudi.

V prejšnjem desetletju je zaradi kajenja cigaret umrlo preko 20 milijonov ljudi, od tega 5-6 milijonov v Evropi. Sedaj je naraslo število umrlih zaradi posledic kajenja na 5 milijonov letno. Ocenjujejo, da bo v letu 2030 po vsem svetu zaradi kajenja umrlo približno 10 milijonov ljudi. Polovica od teh bolnikov umira v starosti od 35-69 let. Tobak je kriv za tretjino vseh smrti v starostni skupini od 35-69 let, kar ga uvršča na prvo mesto posamičnih vzrokov prezgodnje smrti.

Cigaretni dim

Cigaretni dim je mešanica trdih delcev, par in plinov, ki nastane zaradi nepopolnega izgorevanja tobačnega lista. Približno 95 odstotkov tobačnega dima sestavlja njegova plinska komponenta. Ob izgorevanju tobaka pod vplivom vročine nekatere snovi razpadajo, nekatere pa tvorijo nove spojine. Le malo jih ostane nespremenjenih. Poleg tobaka proizvajalci tobačnim izdelkom dodajajo številne sestavine z namenom, da bi bili bolj »okusni«, in da bi še povečevali odvisnost. Njihov biološki učinek je zaenkrat nepoznan.

V cigaretnem dimu so do sedaj dokazali nekaj tisoč različnih snovi. Med njimi so nekatere farmakološko aktivne, druge strupene za celice, rakotvorne in mutagene. Prav zaradi te raznolikosti so tudi učinki na človeško telo številni. Posledica so bolezni številnih organskih sistemov. Kadilec vdihne dim 50 – 100 tisočkrat letno. Dimu so sluznice ust, žrela, nosne votline, grla, sapnika in sapnic (bronhov) izpostavljena direktno. Del snovi iz dima se raztaplja v sluzi in jih kadilec pogoltne, nekaj pa se jih vsrka v kri.

Nikotin je visoko toksični alkaloid, ki deluje na eni strani stimulativno in na drugi depresivno na živčne ganglije. Njegovi številni učinki so najpogosteje posledica sproščanja kateholaminov (adrenalina, noradrenalina, dopamina) in posledičnih učinkov na živčevje. Nikotin zvišuje tudi raven koncentracije prostih maščobnih kislin v krvi, nekaterih hormonov in krvnega sladkorja. Nikotin je »droga«, ki je odgovorna za odvisnost od cigaretnega dima. V vseh tobačnih izdelkih je prisotna v dovolj velikih količinah, da povzroča in vzdržuje odvisnost tako pri otrocih kot pri odraslih.

Ogljikov monoksid nastaja zaradi nepopolnega izgorevanja (tlenja) tobaka. Cigaretni dim vsebuje približno 5 % ogljikovega monoksida. Moti prenos in porabo kisika, saj se učinkoviteje veže na hemoglobin kot kisik. Pri kadilcih vrednosti vezanega ogljikovega monoksida na hemoglobin dosegajo do 15 %. Pri nekadilcih le 1%. Posledice so motnje v delovanju centralnega živčnega sistema.

V »*katranu*« (delci iz cigaretnega dima, brez nikotina in vlage) so prisotne sestavine, ki so dokazano rakotvorne (policiklični aromatski ogljikovodiki, aromatični amini, nitrozamini). Številne ostale snovi, prisotne v dimu, dražijo sluznico dihal, vzdržujejo vnetje sluznice, povečujejo izločanje sluzi in okvarjajo delovanje celic z migetalkami v dihalih. Celice z migetalkami skrbijo za čiščenje vdihanih delcev iz spodnjih dihal.

Bolezni, ki so jasno povezane s kajenjem

Številne raziskave so potrdile povezavo med kajenjem in boleznimi različnih organskih sistemov. Kronična obstruktivna pljučna bolezen, rak in aterosklerotične bolezni srca in žilja so najpogostejši vzrok za prezgodnje obolevanje in umiranje pri kadilcih. Jasna je povezava med obolevnostjo in številom pokajenih cigaret dnevno, trajanjem in načini kajenja (npr. globoko vdihovanje cigaretnega dima). Dodatno vplivajo na obolevnost kadilca še genetski faktorji, pridružene bolezni, vplivi okolja in delovnega mesta, socialno stanje in ostale razvade (alkoholizem). Opustitev kajenja pomembno zmanjša obolevnost.

Kajenje cigaret je glavni vzrok za nastanek kronične obstruktivne pljučne bolezni (KOPB). Bolezen obsega kronični bronhitis in emfizem. Približno 85 % smrti, ki so posledica KOPB, je povezanih s kajenjem. Veliko od teh bolnikov je pred tem več let trpelo zaradi zmanjšane pljučne funkcije s posledičnim dihalnim odpovedovanjem, ki se kaže kot stalno prisotno dušenje. Precej jih je moralo trajno prejemati kisik. Kadilci zaradi KOPB umirajo do 25-krat pogosteje kot nekadilci. V Sloveniji zaradi KOPB umre okoli 500 bolnikov letno. KOPB postaja vse večji zdravstveni problem. V

ZDA je na četrtem mestu po vzrokih smrti. Opustitev kajenja je najpomembnejši in najcenejši ukrep za zmanjšanje razvoja in napredovanja KOPB.

Od vseh umrlih za rakom je trideset odstotkov neposredno povezanih s kajenjem cigaret. Med zbolelimi za pljučnim rakom je le 5 do 10 % nekadilcev. Moški, ki kadi škatlico cigaret dnevno, 10-krat pogosteje zboli za pljučnim rakom kot nekadilec, če kadi 2 škatlici cigaret dnevno pa 25-krat. Še zlasti so ogroženi tisti kadilci, ki so bili pri delu izpostavljeni azbestnemu prahu. Obolevanje kadilk za pljučnim rakom je nižje kot pri kadilcih, vendar hitro narašča. Celo hitreje kot pri moških. Letno odkrijemo v Sloveniji približno 1000 novih bolnikov s pljučnim rakom. Petletno preživetje bolnikov s pljučnim rakom je odvisno od tipa pljučnega raka in stadija, v katerem pljučni rak odkrijemo. V povprečju preživi pet let manj kot 20 % bolnikov s pljučnim rakom.

Pri kadilcih cigaret se pomembno pogosteje kot pri nekadilcih razvije tudi rak grla, žrela, ustne votline, požiralnika in mehurja. Kajenje cigaret prispeva k razvoju raka trebušne slinavke in ledvic. Povezano je z rakom želodca in materničnega vratu. Kajenje bi po ugotovitvah nekaterih raziskav lahko prispevalo tudi k razvoju levkemije, raka jeter, nepigmentnega kožnega raka, raka anusa, materničnega vratu in vulve.

Kajenje cigaret je med najpomembnejšimi vzroki za koronarno bolezen. Za približno 20% smrti, ki so posledica koronarne bolezni, je odgovorno kajenje. Kajenje vpliva na razvoj koronarne bolezni samostojno, v kombinaciji s povišanimi maščobami v krvi, sladkorno boleznijo in povišanim krvnim tlakom se učinki na razvoj ateroskleroze pomnožujejo. Nenadna srčna smrt je do štirikrat pogostejša pri mlajših moških kadilcih kot pri nekadilcih. Koronarna bolezen je pri kadilkah, ki uživajo oralne kontraceptive, desetkrat pogostejša. Pri njih je pogostejše tudi nastajanje krvnih strdkov s posledično pljučno embolijo.

Za 15% smrti, ki so posledica možganske kapi, je odgovorno kajenje.

Aterosklerotična bolezen perifernih arterij je pogostejša pri kadilcih. Tudi amputacije spodnjih okončin zaradi zamašitve arterij so pri kadilcih pogostejše. Kadilci pogosteje kot nekadilci umirajo zaradi aterosklerotične razširitve in razpoka aorte.

Pri kadilcih je pogostejša razjeda (»rana«) želodca in dvanajstnika. Kajenje zavira spontano zdravljenje in zdravljenje razjed z zdravili. Znižuje moč mišice zapiralke požiralnika, zaradi česar je vračanje kisline iz želodca v požiralnik in žrelo pri kadilcih pogostejši, kar se kaže kot »zgaga«, kašelj in kronično vnetje žrela in grla.

Razvoj osteoporoze je pri kadilkah in kadilcih pogostejši in zgodnejši. Pri kadilkah so izrazitejše spremembe kože, še zlasti gubanje kože na obrazu. Kajenje cigaret vpliva na spolno funkcijo pri moških in zmanjšuje sposobnost oploditve.

Kadilke zanosijo kasneje. Novorojenčki mater kadilk so v povprečju skoraj 200 g lažji kot novorojenčki nekadilk. Verjetno kajenje vpliva na prekrvavitev ploda. Pri kadilkah so pogostejši spontani splavi, smrt ploda, smrt novorojenčka in nenadna smrt dojenčka. Ocenjujejo, da kajenje med nosečnostjo lahko vpliva na kasnejši otrokov telesni in intelektualni razvoj.

Opustitev kajenja

Opustitev kajenja ima takojšnje ugodne učinke na zdravstveno stanje. Dramatično zniža tveganje za nastanek bolezni povezane s kajenjem. Eno leto po opustitvi kajenja se tveganje nenadne smrti zaradi koronarne bolezni zniža za 50 %. Po 15 letih se bivši

Levo slika pljuč nekadilca, desno slika pljuč kadilca.

kadilec glede smrti, ki je posledica koronarne bolezni, izenači z nekadilcem. Tudi tveganje za nastanek KOPB, pljučnega raka in možganske kapi se po opustitvi kajenja zmanjšuje. Po približno 15 letih se tveganje za nastanek pljučnega raka pri bivšem kadilcu približa tveganju nekadilca. Zmanjševanje pljučne funkcije se po opustitvi kajenja hitro izenači z normalnim zmanjševanjem pljučne funkcije povezane s starostjo. Ugotovili so, da ima opustitev kajenja pred 35 letom starosti še ugodnejše učinke, kot opustitev kajenja v starejših obdobjih.

Načini in programi za odvajanje kajenja oz. nikotinske odvisnosti so številni in kompleksni, saj ne gre zgolj za telesno, marveč tudi psihično odvisnost, značajske lastnosti kadilca in njegove navade, vpliva ožjega in širšega socialnega okolja. V prvi vrsti je potrebno, da si kadilec želi opustiti razvado, je o tem prepričan in v to verjame. Pri tem mu mora pomagati predvsem ožje okolje. Seveda k temu prispeva širše družbeno strinjanje o škodljivosti kajenja, s tem povezane akcije in zakonodaja.

Akutna prekinitev je le začetna ovira. Za večino je vzdrževanje prekinitve še večja. Vzdrževanje prekinitve je trajen proces. Kratek nasvet je učinkovit in vsakemu kadilcu je potrebno ponuditi pomoč pri odvajanju. Pri odvajanju so zlasti v pomoč praktični nasveti, npr. delavnice za pomoč pri odvajanju in socialna pomoč. Večina kadilcev bi rada z razvado prenehala, uspeva le manjšini. Na voljo je več farmakoloških pripravkov, za pomoč pri odvajanju in vsaj eden naj bi bil ponujen pri svetovanju, seveda v kolikor ni kontraindikacij. Ločimo v glavnem dve skupini pripravkov. Nikotinsko nadomestno zdravljenje zmanjšuje odtegnitvene simptome z dovajanjem nikotina v drugačni obliki (nikotinski žvečilni gumi, obliž, nosno pršilo, pastile). V drugi skupini so v glavnem antidepresivi, ki delujejo preko kateholaminov v možganih. Dolgoročni učinki izbrane metode so različni. Najslabše rezultate dosežejo kadilci brez kakršne koli pomoči. Po enem letu jih ne kadi le od 3 do 7 %. Najboljše rezultate dosega kombinacija intenzivnega medicinskega svetovanja, nadomestne nikotinske terapije in antidepresivov. Po enem letu ne kadi od 25 do 35 % bivših kadilcev. Elektronska cigareta ni sprejeta kot način odvajanja od kajenja. Enako velja tudi za vse ostale oblike tobaka, ki jih proizvaja tobačna industrija.

Zaključek

Kajenje ubija počasi, a zanesljivo. S kajenjem škodi kadilec v prvi vrsti sebi. Če kadi v stanovanju, škodi vsem družinskim članom in še najbolj svojim otrokom. In ne samo s tem, da jih zastruplja s svojim izdihanim dimom. Otrok kaj rad prevzame navade staršev, začne kaditi in si skrajševati življenje. In nenazadnje, otrok kadilcev lahko prezgodaj izgubi svoje starše. Kot vedno, ponovno prosim starše, ki kadijo, da z razvado prenehajo v svoje dobro in dobro svojih otrok.

Življenje brez cigarete je bolj dišeče. Predvsem pa daljše. ♥

Naše srce na poletni vročini

Tjaša Vižintin Cuderman

V prihajajočih poletnih mesecih nas čakajo visoke temperature, ki jih včasih težko prenašajo tudi povsem zdravi mladi ljudje. Starejši, ljudje s prekomerno telesno težo in srčno-žilni bolniki pa so na vročino še posebej občutljivi.

Človeško telo je namreč narejeno tako, da ohranja konstantno temperaturo. Kadar je zunaj bolj vroče, se zato skuša na vse načine ohladiti; poveča se znojenje, razširijo se tudi krvne žile. Srce je zaradi tega bolj obremenjeno, kar lahko povzroči zdravstvene težave. V poletnih mesecih zato predvsem starejšim ljudem in srčno–žilnim bolnikom priporočamo nekoliko prilagojen življenjski slog.

V prvi vrsti poskrbimo, da je v bivalnih prostorih hladno. Prostore zračimo ponoči ali zgodaj zjutraj, nato pa čez dan oken ne odpiramo več in prostore zatemnimo. Uporabljamo ventilatorje ali klimatsko hlajenje, lahko se tudi osvežimo s hladnejšo prho večkrat dnevno. Če ti ukrepi ne zadoščajo, se lahko vsaj v najbolj vročih urah dneva umaknemo v javne prostore, ki so klimatsko hlajeni, npr. knjižnice ali trgovske centre.

Oblačila naj bodo ohlapna, svetla ter zračna. Tudi obutev naj bo takšna, ki diha. Pri gibanju na prostem je priporočljivo pokrivalo (klobuk ali kapa) ter sončna očala. Hrana naj bo lahka in lahko prebavljiva (solate, juhe, sadje). Izogibamo se alkoholnim in kofeinskim napitkom, saj le-ti še dodatno odvajajo vodo iz telesa. Zaradi prekomernega potenja je priporočljivo spiti več tekočine kot običajno. Tudi bolnikom s srčnim popuščanjem, ki imajo sicer zaradi narave svoje bolezni omejen vnos tekočin, je v poletni vročini dovoljeno popiti nekaj več tekočine.

V najbolj vročem delu dneva (med 11. in 16. uro) počivamo v hladnem prostoru, zadrževanju na prostem pa se izogibamo. Tudi potujemo najraje samo zjutraj in zvečer. Avtomobil parkiramo v senci ali v pokriti garaži. Izogibamo se čakanju na javni prevoz na odprtem prostoru ter gneči na javnih prostorih, če ti nimajo urejenega hlajenja.

Pomembno je, da zdravila tudi v poletnih mesecih jemljemo redno. Pri tem smo pozorni na odvajanje vode in vrednosti krvnega tlaka, saj se zaradi prekomernega potenja in posledične izgube telesnih tekočin lahko zniža krvni tlak, vode pa odvajamo manj. V takem primeru se posvetujemo z osebnim zdravnikom, ki se lahko izjemoma odloči prehodno zmanjšati odmerke zdravil za zniževanje krvnega tlaka in zdravil za odvajanje vode.

Poleti se velikim telesnim naporom izogibamo, ni pa razloga, da povsem prenehamo s telesno dejavnostjo. Priporočljiva je lahka vadba, najraje hoja. Izvajamo jo vedno le v hladnejših urah dneva, predvsem zgodaj zjutraj, lahko pa tudi pozno zvečer. Če se gibljemo v naravi, izberemo senčna področja. Poskrbimo za pogostejše premore med vadbo, vadba naj bo tudi manj intenzivna kot običajno. Zelo pomembno je zadostno uživanje tekočine pred, med in po vadbi. Pri tem velja, da pijemo tudi, če žeje ne občutimo, količina zaužite tekočine pa naj bo nekoliko večja kot običajno.

Če poletne mesece preživljamo ob vodi, je plavanje primerna oblika telesne vadbe, vendar tudi tukaj veljajo vsa zgoraj navedena priporočila, poleg tega pa v vodo ne hodimo pregreti in ne plavamo predaleč od obale. Vedno poskrbimo tudi za ustrezno zaščito kože pred sončnimi žarki.

Ob upoštevanju nekaj preprostih prilagoditev so tako poletni meseci kljub vročini tudi za srčno-žilne bolnike lahko prijetni in lepi. ♥

Družinska hiperholesterolemija – manj znana, a ne tako redka presnovna motnja

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je 25. maja izvedlo okroglo mizo o družinski hiperholesterolemiji, pogosti, a premalo prepoznani motnji presnove. S preventivnimi zdravstveno-informativnimi dejavnostmi želi društvo doprinesti k preprečevanju in zgodnejšemu odkrivanju hiperholesterolemije ter pravočasnemu ukrepanju in zdravljenju. Med drugim smo ustanovili tudi Klub za družinsko hiperholesterolemijo, s katerim želimo članom na različne načine olajšati življenje s to motnjo.

V večini primerov je povišan holesterol v krvi posledica življenjskega sloga. Redkeje gre za družinsko hiperholesterolemijo, ki je dedna, in se pojavlja pri približno enem od 25 bolnikov, kar z drugimi besedami pomeni, da je v Sloveniji od 1.000 do 2.000 otrok in mladostnikov ter še 6.500 do 8.000 odraslih s to motnjo. Diagnoza družinske hiperholesterolemije je v tem trenutku, po ocenah strokovnjakov, pri nas potrjena pri manj kot 20 odstotkih vseh bolnikov.

Kot pravi prim. Matija Cevc, internist z UKC Ljubljana in predsednik Društva za zdravje srca in ožilja, je »ogroženost za nastanek akutnega srčno-žilnega dogodka med temi bolniki za kar 14-krat višja, če pa takega bolnika pričnemo zdraviti pravočasno, se njegova ogroženost skoraj izenači z zdravo populacijo. Vsi bolniki, ki imajo izrazito visoko raven holesterola LDL, imajo zelo verjetno družinsko hiperholesterolemijo. Njihovim krvnim sorodnikom moramo zato določiti raven holesterola ter poiskati tiste, ki imajo povišan holesterol in torej družinsko obliko hiperlipidemije.«

Doc. dr. Urh Grošelj s kliničnega oddelka za endokrinologijo, diabetes in bolezni presnove Pediatrične klinike UKC Ljubljana: »V Sloveniji kot edini državi na svetu populacijsko presejamo hiperholesterolemijo pri predšolskih otrocih, ki jih zatem opredelimo še s pomočjo genetske analize, ki smo jo vpeljali na Pediatrični kliniki. Otroštvo je najustreznejša doba za odkrivanje družinske hiperholesterolemije, razlogov za to pa je več: bolezen lahko tako odkrijemo še pred pojavom kliničnih znakov, ki jih lahko nato učinkovito preprečujemo. Kot najprimernejše starostno obdobje za presejanje štejemo obdobje med 2. in 11. letom.«

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je ustanovilo Klub družinske hiperholesterolemije, v katerega vabi vse člane Društva, ki imajo ugotovljeno to presnovno motnjo ali za njo trpijo njihovi družinski člani. ♥

Dodatne informacije na društveni spletni strani www.zasrce.si.

ZA SRCE
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

NI GA ČEZ ...

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!

Nizke vrednosti krvnega tlaka

Boris Cibic

Vprašanje*

»Spoštovani,

sem 40-letnica z normalno telesno težo, in če odštejem obdobja težav z anskioznostjo in blagimi depresijami, kar zdrava. Že odkar pomnim, imam bolj nizek krvni tlak oz. nizek do normalen. Ko si ga zjutraj merim sama, se giblje med cca 90/55 in 100/70 (Omronov digitalni merilec). Pri zdravnikih je običajno višji, 110/70 do 120/80, najbrž zaradi settinga, a še vedno - normalen. Zaskrbljena pa sem zaradi pritiska zvečer. Ta zrase tudi preko 140/85 (sinoči ‚rekord' - 145/87), in to kljub večurnemu mirovanju in več ur po zadnjem obroku. Naj povem, da moj pulz ne glede na pritisk ostaja normalen oz. zelo nizek ves čas. Še ob najvišjem pritisku je ta še vedno največ malo čez 60. Včasih, ko grem spat, pade tudi na 50 ali celo kak udarec manj.

Ravno športnica nisem, sem pa zmerno in redno telesno aktivna. Jem dokaj uravnoteženo prehrano, holesterol je bil na zadnjem sistematskem pregledu novembra lani ok (trigliceridi pod 1, HDL nad 2). Res pa je, da malo kadim, a samo zvečer (5-6 smotk tobaka). Naj omenim, da sem včeraj izmerila pritisk tudi pred prvo cigareto in je bil prav tako že visok - 138/84, kljub temu, da sem se počutila okej. Pa tudi ‚rekordne' meritve pred spanjem so bile že pol ure po zadnji cigareti in po tem, ko sem nekaj minut izvajala globoko dihanje s trebušno prepono.

Trenutno sicer sem v enem od tistih obdobjih, ko psihično počutje šepa. Večer je pogosto čas, ko me običajno že vnaprej skrbi, kako bom spala, velikokrat premišljujem o stvareh, ki me skrbijo, zaradi tega pa tudi bolj slabo spim. Pred kratkim sem začela jemati aurorix, s katerim sem v preteklosti že imela dobre izkušnje (zdaj bo dva tedna od začetka), saj mi naravne tehnike ne pomagajo več (npr. dihanje z diafragmo, progresivno mišično sproščanje ...). Če si namerim visok pritisk, postanem samo še bolj živčna in napeta in me začne grabiti panika. Ne vem pa kaj povzroča kaj – anksioznost visok prtisk, ali obratno. Strah me je, da bo rasel še naprej in da me bo v spanju kap.

Pred dvema letoma sem imela pregled pri kardiologu, imam prolaps mitralne zaklopke, a je zdravnik rekel, da ni nevaren in da je vse, česar naj se izogibam, dvigovanje oz. potiskanje težkih bremen.

Kaj menite, da se mi dogaja in ali je visok pritisk pred spanjem zelo nevaren?

Hvala vam!«

* Vprašanje je bilo posredovano po e-pošti in je delno lektorirano

Odgovor

Škoda, da vas skrbijo večerne «visoke» vrednosti krvnega tlaka (145/87) pri katerih se sicer dobro počutite. Po mednarodno sprejetih definicijah so vrednosti krvnega tlaka pri mirujočem odraslem človeku še normalne do vrednosti 140/90 mm Hg . Glede na vsebino dopisa menim, da ste blag „hipotonik" (RR okrog 100/70 mm Hg) pri katerem, ob „settingu" zgornji krvni tlak ne poraste na vrednosti preko 150 mm Hg. Ker kadite malo upam, da vam ne bo težko povsem opustiti kajenja, ki ga posebno odsvetujemo ljudem, ki imajo, sicer majhno srčno napako (prolaps mitralne zaklopke).

Lep pozdrav! ♥

KUPON

ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

IZDELANO V GALENSKEM LABORATORIJU • LEKARNE LJUBLJANA •

30% popust

Resveratrol 150 mg, 60 kapsul

Redna cena: 17,18€
Akcijska cena za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije s kuponom:

12,03€

Kupon je unovčljiv do 17. 7. 2017 v enotah Lekarne Ljubljana.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

LEKARNA LJUBLJANA

Kupon je unovčljiv do 17. 7. 2017 oziroma do prodaje zalog. Popust velja ob predložitvi tega kupona in veljavne članske izkaznice Društva za zdravje srca in ožilja, v vseh enotah Lekarne Ljubljana ob enkratnem nakupu. En kupon velja za nakup enega izdelka Resveratrol 150 mg, 60 kapsul. Popust se obračuna na blagajni. Kupon ne velja v spletni lekarni www.lekarna24ur.com. Veljaven je samo kupon, izrezan iz revije Za srce. Kupona ni mogoče zamenjati za gotovino. Popusti se med seboj ne seštevajo.

www.lekarnaljubljana.si

Aleš Blinc

Dobre Slabe novice

Prepoved uporabe trans-nenasičenih maščob v New Yorku zmanjšuje pojavnost srčnega infarkta in možganske kapi

V tistih okrožjih države New York, kjer so med letoma 2007 in 2011 prepovedali uporabo škodljivih trans-nenasičenih maščob v pripravi hrane, so v zadnjih letih beležili hitrejše zmanjševanje pojavnosti srčnega infarkta in možganske kapi kot v okrožjih, kjer je bila uporaba do nedavnega dovoljena. Ocenjujejo, da je prepoved uporabe trans-nenasičenih maščob preprečila 43 srčnih infarktov ali možganskih kapi na 100.000 prebivalcev. *(vir: JAMA Cardiology 2017; DOI:10.1001/jamacardio.2017.0491.)*

Reanimacija, ki jo izvajajo očividci srčnega zastoja, pripomore k preživetju in ohranitvi možganskih funkcij

Danski raziskovalci so analizirali podatke o več kot 40.000 osebah, ki jim je v letih 2001 – 2012 zastalo srce izven bolnišnice. Mesec dni po dogodku je preživelo le dobrih 7 % bolnikov. Tudi kadar je oživljanje uspelo, je pogosto prišlo do okvare možganov zaradi dolgotrajnega pomanjkanja kisika. Pri bolnikih s srčnim zastojem, ki so jih očividci oživljali z masažo srce pred prihodom reševalne ekipe, se je tveganje za hudo možgansko okvaro zmanjšalo za 38 %, kadar so jih tudi že defibriliali, pa za 55 %. *(vir: N Engl J Med 2017; 376: 1737-47.)*

Zaviralci receptorjev beta pri plodu ne povzročajo srčnih napak

Pri nosečnicah je težavno zdraviti arterijsko hipertenzijo, saj obstaja nevarnost, da zdravila škodijo razvoju ploda. Nekatere raziskave so kazale, da bi bili lahko škodljivi tudi zaviralci receptorjev beta, ki jih pri nosečnicah z arterijsko hipertenzijo pogosto uporabljamo. Nedavna analiza je med 379.238 nosečnicami, ki so rodile v letih 2003 – 2014, odkrila 4.847 žensk, ki so v prvem tromesečju nosečnosti jemale zaviralce receptorjev beta. Jemanje zaviralca receptorjev beta pri njih ni bilo neodvisni napovedni dejavnik za srčne napake pri plodu. *(vir: JAMA Intern Med 2017; DOI: 10.1001/jamainternmed.2017.0608.)*

Kirurški obvod na koronarne arterije praznuje 50-letnico

Leta 1967 je argentinski kirurg Rene Favaloro na Clevelanski kliniki opravil prvo uspešno kirurško revaskularizacijo koronarnih arterij na bolniku. Svoje rezultate na 45 bolnikih je objavil naslednje leto in metoda se je kmalu razširila po vsem svetu ter postopoma doživela številne izboljšave. Leta 1997 so v ZDA opravili več kot 600.000 aortokoronarnih obvodov. Število operacij se je kasneje pričelo manjšati zaradi razvoja katetrskih revaskularizacisjkih metod, katerih oče je švicarski kardiolog Andreas Grüntzig, ki je prvo koronarno angioplastiko opravil leta 1977. *(vir: N Engl J Med 2017; 376: 1809-11.)*

Številni ogroženi bolniki ne prepoznajo potrebe po spremembi svojega nezdravega življenjskega sloga

V povprečju se čedalje bolj zavedamo pomena zdravega življenjskega sloga za varovanje zdravja srca in žilja, vendar je kanadska raziskava pokazala, da kar petina zelo ogroženih oseb ne čuti potrebe po izboljšanju svojih navad. Najmanj pomembno se jim je zdelo redno uživanje sadja in zelenjave ter obvladovanje stresa, bolj so se zavedali pomena opustitve kajenja, zdravljenja arterijske hipertenzije in sladkorne bolezni. *(vir: J Am Heart Assoc 2017; DOI: 10.1161/JAHA.117.005491.)*

V nerazvitem svetu se bolnikom s srčnim popuščanjem slabo godi

Srčno popuščanje je zelo resna bolezen, ki pa jo v razvitem svetu čedalje bolje obvladujemo, tako da se preživetje bolnikov vztrajno izboljšuje. V Afriki je žal drugače. Tam je srčno popuščanje najpogosteje posledica nezdravljene arterijske hipertenzije in bolniki so dobrih deset let mlajši kot v Evropi. V prvem letu dni po postavitvi diagnoze jih v Afriki umre več kot tretjina. V Indiji in jugovzhodni Aziji je srčno popuščanje v največji meri posledica ishemične bolezni srca, na Bližnjem vzhodu pa ima več kot polovica bolnikov s srčnim popuščanjem prekomerno telesno težo in sladkorno bolezen. *(vir: Lancet Global Heath 2017, DOI: 10.1016/S2214-109X(17)30196-1.)*

Stranski učinki statinov so pogosto plod nezavedne avtosugestije

Zdravila lahko zares povzročajo stranske učinke, pogosto pa »stranske učinke«, npr. bolečine v mišicah, doživimo takrat, ko jih podzavestno pričakujemo. V dvojno slepih kliničnih raziskavah, kjer niti preiskovanci niti zdravniki ne vedo, kdo dobiva aktivno zdravilo in kdo placebo, ne opisujejo razlik v pojavnosti mišičnih bolečin med aktivno in kontrolno skupino. Takoj, ko preiskovanci vedo, da dobivajo statin, se pojavnost mišičnih bolečin poveča. Najbolj zanimivo je, da zadostuje že domneva, da dobivajo statin. V raziskavi Gauss-3 je dobra četrtina bolnikov, ki v preteklosti niso prenašali statinov, ponovno občutila mišične bolečine, čeprav so v resnici dobivali placebo. *(vir: Lancet 2017; 388: 2532-61, JAMA 2016; 315: 1580-90.)*

Vsa nesteroidna protivnetna zdravila povečujejo tveganje za srčni infarkt

Že dolgo vemo, da številna nesteroidna protivnetna zdravila povečujejo možnost srčnega infarkta. Za varnega je dolgo veljal naproksen, vendar je nedavna metaanaliza ovrgla tudi to izjemo. Analizirali so podatke 61.460 bolnikov s srčnim infarktom in 385.303 kontrolnih preiskovancev, med katerimi so številni jemali nesteroidna protivnetna zdravila. Izkazalo se je, da ibuprofen, diklofenak in naproksen povečujejo tveganje srčnega infarkta v približno enaki meri, za 48 – 53 %. *(vir: BMJ 2017, 9;357: j1909. DOI: 10.1136/bmj.j1909)*

Ali veste, kakšne so vaše številke?

Mateja Vilar

S številkami smo obkroženi ves čas. Nekatere dobro poznamo, saj jih potrebujemo v vsakdanjem življenju, na primer če želimo dvigniti denar na bankomatu. Spomnimo se jih tudi ob praznovanju obletnic. Nekatere pa so za nas celo življenjsko pomembne, zato je ključno, da jih poznamo. Med take številke spadajo tudi vrednosti našega krvnega tlaka.

Preverimo svoje številke

Krvni tlak opredeljujeta dve vrednosti – višina sistoličnega tlaka (zgornjega krvnega tlaka), ki ga izmerimo, ko srce iztisne kri v žilje, in višina diastoličnega tlaka (spodnjega krvnega tlaka), ki ga izmerimo, ko srčna mišica počiva. Meja, ko je krvni tlak še vedno v normalnem območju, je 140/90 mm Hg. To sta številki, ki si ju je vredno zapomniti. Kadar tlak preseže to mejo, govorimo o zvišanem krvnem tlaku, ki ga je treba zdraviti. V številnih raziskavah so namreč ugotovili, da večje vrednosti krvnega tlaka trajno okvarijo žile in organe, povečujejo pa tudi tveganje za možgansko kap in srčni infarkt, ki sta lahko smrtno nevarna.

140/90 – številki, ki si ju je vredno zapomniti.

Visok krvni tlak je nevaren, ker povzroča okvaro žil, zaradi katere lahko pride do okvare organov (možganov, srca in ledvic). Je eden od najpogostejših vzrokov za možgansko kap, srčni infarkt in ledvično odpoved, zaradi katerih se zelo spremeni kakovost našega življenja, saj lahko vodijo do invalidnosti in celo smrti.

Asist. dr. Jana Brguljan, predstojnica Kliničnega oddelka za hipertenzijo in predsednica slovenskega Združenja za hipertenzijo: »*Kadar bolniku zaradi nezdravljene hipertenzije odpovedo ledvice, je vezan na zdravljenje z dializo. Zamislimo si, da bi že samo z upoštevanjem zdravnikovih navodil to lahko preprečili.*«

Nemogoče je natančno napovedati, kdaj se bodo pojavile prve težave. Pri nekaterih se začnejo po enem letu, nekateri pa nekaj let ne vedo, da zvišan krvni tlak škodi njihovemu zdravju. Edina možnost, da izvemo svoje številke, je merjenje krvnega tlaka.

Podatki iz zadnjih raziskav kažejo, da v Sloveniji od 15 do 20 % ljudi ne ve, da imajo zvišan krvni tlak.

Spremenimo svoje številke

Izvedeli smo, da je naš krvni tlak previsok. Kaj lahko storimo? Vsekakor ne odlašajmo z obiskom pri zdravniku, saj v tem primeru čas ni naš zaveznik in ne »celi« visokega krvnega tlaka. Zavedati se moramo, da visok krvni tlak škoduje našemu zdravju in da je lahko tudi usoden. Zato ga moramo čim prej znižati – ciljna vrednost je 140/90 mm Hg.

Vzroka za zvišan krvni tlak večinoma ne poznamo, zato bolezni ne moremo dokončno pozdraviti. Zdravimo pa jo lahko s spremembo življenjskega sloga in zdravili. Sprememba življenjskega sloga pomeni zmanjšanje telesne teže, primerno telesno dejavnost, prenehanje kajenja, omejitev soli v prehrani in omejitev pitja alkoholnih pijač. Če ti ukrepi ne zadoščajo, nam zdravnik predpiše zdravila za znižanje krvnega tlaka. Pogosto je treba jemati kombinacijo več zdravil. Zdravnik nam lahko predpiše tudi zelo učinkovite fiksne kombinacije zdravil. Ker je v eni tableti združenih več zdravilnih učinkovin, se zmanjša število tablet, ki jih moramo vzeti vsak dan. Zelo pomembno je, da upoštevamo zdravnikove nasvete in zdravila redno jemljemo.

Zdrav življenski slog in redno jemanje predpisanih zdravil sta pomembna!

Nadzirajmo svoje številke

Ciljno vrednost krvnega tlaka (140/90 mm Hg) doseže le tretjina ljudi, ki se zdravijo zaradi previsokega krvnega tlaka. Največkrat je vzrok to, da opustijo zdravljenje z zdravili. Takoj ko jih nehamo jemati, se krvni tlak namreč spet zviša na izhodiščno vrednost ali morda še bolj. Zato moramo predpisana zdravila jemati redno in dolgotrajno. Le tako bomo krvni tlak dobro nadzorovali.

Priporočljivo je, da si vsak odrasel človek vsaj enkrat na leto izmeri krvni tlak. Tako se lahko začne zdraviti, preden so posledice okvare žil in organov zaradi zvišanega krvnega tlaka usodne. Okvare žil, srca, možganov in ledvic lahko preprečimo le s poznavanjem vrednosti krvnega tlaka. Tako se lahko izognemo najhujšim zapletom, kot so zamašitve žil, možganska kap, srčni infarkt in ledvična odpoved.

Nikoli ni prepozno, zato svoje številke merimo, preverjajmo, spreminjajmo in nadzorujmo.

Spoznajmo svoje številke že jutri! Ukrepajmo!

promocijski članek

Srčni gasilci

Sandra Kozjek

Sem mamica treh otrok in vsi obiskujejo gasilske vaje v našem majhnem kraju Mavčiče. Vsi »hodijo h gasilcem« z velikim navdušenjem, saj se hkrati, ko se učijo, neizmerno zabavajo in družijo z vrstniki. Hodijo na tekmovanja in tam dosegajo super rezultate. Vsakič se s tekmovanja vrnejo s kakim pokalom in medaljo okoli vratu, tako, da jih imamo doma že celo zbirko.

Za vse skupaj gre velika zahvala mentorjem, srčnim gasilcem, ki imajo neverjetno »žilico« za delo z mladimi. Upam, da bodo s takim potrpljenjem še naprej opravljali to veliko poslanstvo ter navduševali mladino in na njih prenašali svoje znanje, saj so naši otroci naša prihodnost.

Veseli me, da so v preteklem letu uspeli nabaviti tudi AED (avtomatski defibrilator) ter se usposobili za njegovo uporabo, saj je to glede na oddaljenost edini način, da pomoč prispe pravočasno.

V PGD Mavčiče se zavedamo pomena vključevanja mladine v naše društvo oziroma v gasilske vrste. Veliko pozornosti namenimo usposabljanju mladih preko igrivih metod za pridobivanje znanja tako iz gasilsko-športnih disciplin, kot so vaja z vedrovko, navezave vozlov, štafeta z gasilskimi ovirami na 400 m, orientacijski tek v naravi, kot za pridobivanje znanja in opravljanje preventivne značke, doseganje norm za veščine kolesar, glasbenik, plavalec, novinar, okoljevarstvenik in podobno. Splošna znanja pridobivamo z gasilskim kvizom, kjer otroci prikažejo poznavanje opreme, taktike, prve pomoči, gasilske organizacije in zgodovine. Gasilska zveza Slovenije prav zato omogoča izobraževanje mentorjev, ki se ukvarjamo z mladino: opravljanje tečaja za inštruktorje, mentorje in predavatelje.

Pri mladini se trudimo vzpodbujati disciplino, tovarištvo in prostovoljstvo. Naučijo se medsebojnega sodelovanja, pomoči in strpnosti. Glavna naloga mentorjev pa je, da na gasilskih vajah skupaj z otroki zares uživamo, čeprav je včasih za dobre rezultate vseeno potrebno stisniti zobe. Po odličnih rezultatih pa si seveda kdaj privoščimo tudi kakšen izlet.

Ne nazadnje pa gre zahvala tudi staršem, ki z veseljem pripeljejo svoje otroke na vaje, jih pri tem vzpodbujajo in se skupaj z vsemi nami veselijo dobrih rezultatov.

Albin Toni – Bine

Sem pionirka PGD Mavčiče. Vsako sredo grem v Mavčiče na gasilske vaje. Tam nas pričakajo zabavni mentorji. Naše vaje so zabavne, resne in nekaj vmes.

Gasilske vaje obiskujem zato, ker se tam družim s prijatelji, se naučim stvari, ki so koristne za življenje. Če pa jih povežeš še s svojim znanjem in logiko, gre vse gladko. Učimo se o naravnih in drugih nesrečah, kako pogasiti požar, kako se orientirati v naravi…

Sodelujemo na različnih tekmovanjih, od fizičnih do psihičnih. Moje društvo je zelo uspešno, saj smo z mojo ekipo lansko leto kar dvakrat dosegle 2. mesto na državnem tekmovanju. Morda letos ponovimo ali pa celo popravimo uvrstitev.

Po naslovu državnih podprvakinj nas je gasilski kombi pripeljal v Mavčiče, kjer so nam starši, gasilci in znanci pripravili velik sprejem. Peljali smo se skozi »špalir«, na gasilskem domu so bili veliki plakati, odrasli in otroci pa so nas pričakali z vodnimi balončki. Ker smo dobile velik pokal, so nam vsi najprej čestitali, kasneje pa smo pile iz njega otroški šampanjec. Zaradi uspeha so nam čez nekaj časa naredili celo zabavo.

Zahvala za vse naše zmage in dosežke gre nam otrokom in seveda našim mentorjem, ki nas učijo in pri tem spodbujajo.

Tia Kozjek

Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Besedilo in foto: Brin Najžer

Predjed

V pršut zaviti špargelji z ovčjim sirom

Sestavine (za 2 osebi):
4 srednje debeli špargelji, 5 rezin pršuta, 30 g poltrdega ovčjega sira, črni poper, oljčno olje

Špargelje očistimo in po potrebi obrežemo konce. Nato jih blanširamo v vreli vodi približno 6 minut, ter jih nato takoj potopimo v ledeno vodo ter pustimo 5 minut. Potem jih najprej prerežemo počez na sredini in nato krajše kose prerežemo še po dolgem na polovice. Tri polovice povijemo skupaj z rezino pršuta in položimo na krožnik. Sir naribamo in ga nekaj damo v zavitke, nekaj pa ga potresemo po vrhu. Začinimo s sveže mletim črnim poprom in po želji prelijemo z malo oljčnega olja

Glavna jed

Brancin s šampinjoni

Sestavine (za 2 osebi):
400 g brancinovih filejev (4 fileji), 80 g šampinjonov, 70 g riževih rezancev, 1 srednje velik korenček, 1 paradižnik, 1 limona, nekaj vejic svežega petršilja, oljčno olje, sol, poper, origano

Šampinjone in korenček operemo ter narežemo na tanke rezine. Paradižnik očistimo in ga narežemo na osmine. Vse skupaj damo v pekač in dodamo 3 jedilne žlice oljčnega olja ter dobro premešamo. Filejem odstranimo kožo, če jo imajo, in jih narežemo na manjše kose, nato jih dodamo mešanici ter nežno premešamo. Začinimo s soljo, poprom in origanom, dodamo vejice petršilja. Limono narežemo na tanke rezine ter jih razmestimo po pekaču. Pekač nato prekrijemo z aluminijasto folijo. Vse skupaj pečemo v predogreti pečici na 200 stopinjah od 8 do10 minut. Za prilogo ponudimo rezance, ki jih skuhamo po navodilih ter jih prelijemo s sokom od pečenja.

Poobedek

Pečena hokaido buča s sezamom

Sestavine (za 2 osebi):
1 manjša buča hokaido, 2 jedilni žlici repičnega olja, 1 strok česna, 20 g sezamovih semen

Bučo očistimo in prerežemo na polovico ter odstranimo peške. Nato obe polovici narežemo na enakomerne rezine v obliki črke u. Česen olupimo in pretlačimo ter zmešamo z repičnim oljem. S tem premažemo kose buče in jih postavimo v pekač, obložen s peki papirjem. Po kosih potresemo sezamova semena in pečemo v predogreti pečici na 200 stopinjah približno 20 minut. ♥

Živila ali dopolnila?

Maruša Pavčič

»Živila ali dopolnila?« se velikokrat sprašujejo bolniki, ko jim zdravniki priporočajo spremembo prehrane. Če bi verjeli »ženskim revijam«, ki pridno nestrokovno pisarijo o »hrani, ki ni kakovostna, ker iz zemlje ne dobi vseh hranil« in kjer kar mrgoli reklam za prehranska dopolnila, ki »so nujna, saj bodo razstrupila telo«, dileme ne bi bilo.

Na srečo je resnica seveda drugačna. Bistvena so živila. Vsa živa bitja, naj bo to od virusov preko rastlin in živali do človeka, pridobivajo hranila, ki jih potrebujejo za rast, razvoj in delovanje iz hrane, organskih in neorganskih snovi, ki so v okolici njihovega bivanja in iz katerih zna vsako živo bitje pač potegniti tisto, kar v določenem trenutku potrebuje. Človek je bitje, ki uživa vodo in različna živila rastlinskega in živalskega porekla. S tujko pravimo, da je omnivor. Vsa ta živila so sestavljena iz različnih hranil. Ne le, da vsako živilo vsebuje lahko tudi po več sto različnih hranil, ki dajejo telesu energijo (različni ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe), so gradbene snovi za tvorbo telesu specifičnih snovi (beljakovine) in snovi, ki sprožajo in uravnavajo presnovne in življenjske procese (prehranske vlaknine, vitamini, minerali, fitokemikalije).

Pomembno je tudi, da več takih snovi (na primer več antioksidantov) lahko deluje podobno in pokrije človekove potrebe, ter da so te snovi v takem razmerju, da je hrana, ki jo zaužijemo, za nas varna, ter da nam premajhna ali prevelika vsebnost enega ali drugega hranila ne povzroča bolezni. Še več, skupek teh različnih hranil v živilu deluje sinergistično, zato so za normalen potek vseh procesov potrebne bistveno manjše količine hranil, kot bi jih potrebovali, če bi uživali ta hranila posamezno, v obliki prehranskih dopolnil.

V dolgih tisočletjih razvoja so naši predniki v svoji okolici izbrali taka živila, da so si lahko zagotovili preživetje in razvoj. Čim večja je bila izbira živil, tem bolj so bili prepričani, da bodo s hrano dobili vsa potrebna hranila. Le redko, na primer ob naravnih katastrofah, v ekstremnih življenjskih pogojih, onemogočanju dostopa do raznolike hrane viri hrane niso zadostovali, prebivalstvo se ni moglo razvijati in začele so se pojavljati različne bolezni (podhranjenosti, avitaminoze, presnovne motnje ipd.).

Z razvojem biologije, kemije, biokemije in medicine se je počasi začelo spoznavati vloge in delovanje posameznih hranil, najprej na empirični, nato pa tudi na znanstveni podlagi. Prehranska veda je pravzaprav zelo mlada, stara komaj 100 let in prav nič čudno ni, da se veliko presnovnih procesov in vloge hranil v njih odkriva šele danes in da hipoteze, ki so dolgo veljale za gotove, padajo.

Prehranska industrija

Dejansko ali možno pomanjkanje posameznih hranil je namesto iskanja živil, ki bi lahko čim hitreje in čim bolj ekonomično popravila primanjkljaje, sprožilo industrijo izdelave prehranskih dopolnil, z namenom odkrivanja »bližnjice« do pokrivanja potreb po posameznih hranilih. Obširne reklamne kampanje so prehranska dopolnila naredile »nujna« in tako, kot se vsako sezono reklamira nova modna kolekcija oblačil, se vsako sezono pojavljajo in reklamirajo tudi nova prehranska dopolnila, ki bodo odpravila vse težave, ki jih imajo ljudje.

Po podatkih iz ZDA je leta 2014 ta industrija zaslužila kar 36,7 milijard dolarjev. Prehranska dopolnila so mnogo lažje dostopna kot zdravila, saj za njih ne potrebujete recepta in samozdravljenje brez vednosti ali usmeritve zdravstvenega delavca cvete kot še nikoli. Ljudje dobijo lažni občutek, da so za svoje zdravje nekaj naredili. S to pogačo se mastijo ne le proizvajalci prehranskih dopolnil ampak tudi lekarniška dejavnost, prodaja po spletu in mediji, kako to vpliva na zdravje potrošnikov, pa tako ali tako ni pomembno.

Tudi pri nas cvete uživanje prehranskih dopolnil, kar kažejo rezultati obdobnih raziskav prehranskih navad zdravih, ki jih opravlja Nacionalni inštitut za javno zdravje. Še več je tega pri bolnikih. V svoji praksi prehranskega svetovanja sem lansko leto naletela na bolnike, ki so v anketi navedli, da poleg redno predpisanih zdravil uživajo še od 3 do 5 prehranskih dopolnil.

Kaj je prehransko dopolnilo?

Po definiciji evropskih predpisov in veljavnem pravilniku iz leta 2013, so prehranska dopolnila živila, katerih namen je dopolnjevati običajno prehrano. So koncentrirani viri posameznih ali kombiniranih hranil ali drugih snovi s hranilnim ali fiziološkim učinkom, ki se dajejo v promet v obliki kapsul, pastil, tablet in drugih podobnih oblikah, v vrečkah s praškom, v ampulah s tekočino, v kapalnih stekleničkah in drugih podobnih oblikah s tekočino in praškom, ki so oblikovane tako, da se jih lahko uživa v odmerjenih majhnih količinskih enotah.

Prehranska dopolnila lahko vsebujejo vitamine, minerale, aminokisline, maščobne kisline, vlaknine, rastline in rastlinske izvlečke, mikroorganizme ter druge snovi s hranilnim ali fiziološkim učinkom, pod pogojem, da je njihova varnost v prehrani ljudi znanstveno utemeljena. Za razliko od zdravil, veljajo za prehranska dopolnila prosti trg v EU, enostavnejša pravila o sestavi in označevanju, enostavnejša pravila o nadzoru prometa ter jih ni mogoče dobiti na recept. So tipična sredstva za samozdravljenje, saj so prisotna ne le v lekarnah, ampak tudi v specializiranih trgovinah, drogerijah in marketih, skratka na vsakem koraku.

Živila ali prehranska dopolnila v obvladovanju motenj presnove maščob

Lep primer vpliva živil ali prehranskih dopolnil na presnovo in zdravje posameznika se lahko prikaže pri motnjah presnove maščob, previsokih vrednosti holesterola, posebno še »škodljivega« LDL-holesterola in trigliceridov, ki so vzrok za pojav presnovnega sindroma in večine kroničnih obolenj. Že dolgo je znano, da je prvi ukrep pri zdravljenju motenj presnove maščob, analiza in sprememba nezdravih prehranskih navad. Kako bo bolnik to naredil, ali bo zmanjšal količino hrane, uravnovesil količino in

izbor ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob v hrani s svojimi dejanskimi potrebami, poskrbel za večje uživanje zelenjave in sadja ter bolj zdrave načine priprave hrane, ali bo ob nespremenjenih »slabih« prehranskih navadah ubral »bližnjico« in si nabavil prehranska dopolnila, je odvisno samo od njega.

Sprememba življenjskega sloga, to je sprememba prehranskih in gibalnih navad ter vztrajanje pri bolj zdravem življenjskem slogu je prav gotovo dolgoročno najboljša in edina pot, ki bo bolniku pomagala za dalj časa odložiti poslabšanje bolezni in neizogibno zdravljenje z zdravili. Prehranska dopolnila naj bi pri normalizaciji presnove maščob učinkovala hitreje in naj ne bi zahtevala takih sprememb življenjskega sloga. Pa je to res?

Nedavni pregled učinkovitosti (M. Houston, 2014) prehranskih dopolnil za obvladovanje motenj presnove maščob, pa tudi živil je pokazal, da obstajajo omejitve oziroma, da vse, kar se reklamira, ni vedno tako učinkovito, kot se sliši.

Nič ali zelo malo učinka na obvladovanje motenj presnove maščob so imela prehranska dopolnila policosanol (ekstrakt osmih alifatskih alkoholov iz sladkornega trsa), gugulipidi (smole iz drevesa mirte, ki vsebujejo gugulosterone, snovi, ki znižujejo maščobe v živalskih poskusih) in kurkumin (fenolna spojina iz kurkume in currija).

Prehranska dopolnila z delnimi učinki so:

Niacin (vitamin B 3) – v večjih količinah (1- 4 g/dan) zmanjšuje skupni holesterol, LDL-holesterol, , število delcev LDL, trigliceride, VLDL in povečuje velikost LDL delcev, povečuje HDL-holesterol in njegovo delovanje pri vračanju holesterola iz celic v jetra. Spremembe so odvisne od zaužite količine in znašajo približno 10 – 30 % za vsako obliko telesnih maščob. Kljub izboljšanim vrednostim maščob njihov vpliv na izboljšanje endotelija sten žil in delovanje mikroožilja niha, kar so pokazale različne študije. Avtor omenjenega pregleda učinkovitosti ga sicer ne zavrača kot sredstvo za zmanjševanje vsebnosti maščob, poudarja pa, da je pri motnjah presnove maščob učinkovita samo oblika ref-3 in da ima uživanje tega vitamina veliko stranskih učinkov, med drugim visok krvni sladkor, visoko vsebnost urata, protin, visoko vrednost homocisteina, hepatitis, rdečico, izpuščaje, hiperpigmentacijo, gastritis, rane, podpludbe, tahikardijo in palpitacije.

Rastlinski steroli (fitosteroli) so snovi, ki zaradi tega, ker pri prehodu sterolov skozi črevesno steno izpodrivajo holesterol (sterol živalskega porekla), ki je v mešani hrani in na ta način zmanjšujejo vsebnost holesterola, ki ga dobimo iz hrane. Zmanjša se skupni holesterol in LDL-holesterol, medtem, ko na trigliceride in HDL--holesterol nimajo vpliva. Nekateri rastlinski steroli delujejo tudi protivnetno, saj zmanjšujejo količine citokinov, ki povzročajo vnetja. Rastlinski steroli pa lahko motijo absorpcijo v maščobi topnih snovi, kot so v maščobi topni vitamini D, E, K in karoteni (α-karoten). Z rastlinskimi steroli je dovoljeno bogatiti nekatera maščobna živila (margarino, majonezo, solatne prelive). Priporočena dnevna količina je 2 – 2,5 g/dan.

Eno izmed najbolj proučenih prehranskih dopolnil so ***omega-3 maščobne kisline***. Opazovalne, epidemiološke in klinične študije vpliva omega-3 maščobnih kislin so pokazale signifikantno zmanjšanje serumskih trigliceridov in VLDL, zmanjšanje števila LDL-delcev, povečanja velikosti LDL in HDL-delcev ter znatno zmanjšanje vseh srčnožilnih dogodkov in smrti. Omega-3 maščobne kisline zmanjšujejo napredovanje srčno-žilnih bolezni in stabilizirajo plake. Preprečujejo vnetja in tvorbo strdkov, znižujejo krvni tlak in pulz, zmanjšujejo tvorbo maščobnih kislin, povečujejo oksidacijo maščobnih kislin in na ta način zmanjšujejo vsebnost maščob v telesu in težo. Vsi ti podatki veljajo za omega-3 maščobne kisline, pridobljene iz mastnih rib ali iz rastlinskih virov. Zanimivo pa je, da omega-3 maščobne kisline iz krilovega olja (vir, ki ga naši prodajalci prehranskih dopolnil po spletu reklamirajo kot najboljšega) avtor omenjenega pregleda ne priporoča za uravnavanje presnove maščob, saj sta bili narejeni le dve študiji na ljudeh in še ti nista pokazali dolgoročnejših učinkov.

Tokotrienoli so družina nenasičenih oblik vitamina E. 200 mg tokotrienolov γ in δ zmanjšuje trigliceride do 17 %, LDL do 24 % ter druge maščobne delce za 15 % pri minimalnih spremembah HDL. Ti trienoli preprečujejo tvorbo holesterola v telesu. Natančno doziranje prehranskega dopolnila je zelo pomembno, saj bi večja doza povzročila njegovo lastno presnovo in zmanjšala učinkovitost, nižja doza pa tudi ne bi bila učinkovita. Tudi sočasno uživanje α-tokoferola zmanjšuje resorpcijo dopolnila.

Pantetin je derivat vitamina pantotenske kisline, ki se presnovi do cistamina-SH, ki je aktivna oblika za uravnavanje presnove maščob, kar se je potrdilo v bistvenih izboljšanjih vsebnosti serumskih maščob v številnih kliničnih študijah. Poleg tega pantetin zmanjšuje peroksidacijo LDL in nalaganje maščob na aorto in srčne arterije. Preprečuje tvorbo holesterola in povečuje presnovo maščobnih kislin. Njegovi učinki dopolnjujejo učinke statinov, niacina in fibratov.

Različni antioksidanti, kot so na primer ***resveratrol, vitamin C in likopen*** zmanjšujejo oksidacijo in vsebnost LDL in trigliceridov, povečujejo izločanje žolčne kisline, vplivajo na tvorbo, funkcionalnost in transport holesterola nazaj v jetra in zmanjšujejo vnetje pri človeku.

Vogonin in drugi flavonoidi izboljšujejo transport holesterola nazaj v jetra in inhibirajo proaterogene molekule v celicah žilnih sten.

Probiotiki v visokih dozah zmanjšujejo skupni holesterol za 9 %, LDL holesterol za 8 % in trigliceride za 10 %.

Berberine HCL je alkaloid, ki ga najdemo v koreninah, korenih in lubju nekaterih rastlin. V količini 500 mg/dan naj bi zniževal skupni holesterol, LDL-holesterol in trigliceride ter povečeval HDL-holesterol. Nima stranskih učinkov.

Živila za uravnoteženo prehrano

Čeprav je sam način uravnotežene prehrane najbolj učinkovit za uravnavanje motenj presnove maščob, pa so pri proučevanju vloge posameznih živil ugotovili, da so nekatera živila bolj uspešna kot druga. Značilno za ta živila je, da vsebujejo več različnih aktivnih učinkovin, ki na različne načine vplivajo na presnovo maščob, njihov učinek pa je ob primernih zaužitih količinah boljši kot pri posameznih prehranskih dopolnilih. Taka živila naj bi bila:

Rdeč fermentiran riž, ki vsebuje monoholine, ki preprečujejo sintezo holesterola v telesu in delujejo podobno kot statini. Vsebuje tudi ergosterol, amino kisline, flavonoide, mineralne snovi v sledovih, alkaloide, sterole, izoflavone in enkrat nenasičene maščobne kisline, ki izboljšujejo maščobni profil. Uživanje 2400 mg rdečega fermentiranega riža na dan zmanjšuje LDL-holesterol pri ljudeh z motnjami presnove maščob za 22 % in trigliceride za 12 %, z majhnimi spremembami v HDL-holesterolu. Njegova učinkovitost se še poveča pri vključevanju v Mediteranski tip prehranjevanja in v kombinaciji z nekaterimi drugimi snovmi, ki se prodajajo kot prehranska dopolnila.

Različna živila iz ***soje***, posebno fermentirani izdelki, naj bi rahlo izboljševala maščobne profile, vendar si študije velikokrat nasprotujejo. Soja naj bi zmanjševala micelarno vsebnost in absorpcijo maščob s kombinacijo prehranskih vlaknin, izoflavonov in fitoestrogenov.

Katehini v ***zelenem čaju ali ekstraktu zelenega čaja*** izboljšujejo maščobni profil tako, da ovirajo micelarno toplenje holesterola v prebavnem traktu in zmanjšujejo absorpcijo. Opravljajo še druge funkcije v presnovnih procesih.

Enkrat nenasičene maščobne kisline v oljčnem olju, oljkah in oreščkih zmanjšujejo LDL za 5 – 10 %, trigliceride za 10 – 15 %, povečujejo HDL za 5 % , zmanjšujejo oksidacijo in vnetne procese, znižujejo pritisk, trombozo in pojavnost srčnožilnih bolezni. Priporočena količina oljčnega olja je 30 do 40 g dnevno.

Laneno seme in α-linolenska kislina iz drugih virov, na primer iz orehov, naj bi v številnih raziskavah zniževala skupni holesterol in LDL za 5 – 15 % in trigliceride do 36 %, na HDL pa naj ne bi imela vpliva. Teh lastnosti pa nima laneno olje. Laneno seme vsebuje prehransko vlaknino, lignine in fitoestrogene. Zaužitje 14 do 40 g lanenega semena na dan naj bi preprečevalo vnetja, zmanjševalo trigliceride, insulinsko rezistenco in tveganje za sladkorno bolezen tipa 2 ter pozitivno vplivalo na presnovni sindrom in žile. Tudi 40 g ***sezama*** dnevno naj bi zmanjšalo LDL-holesterol za 9 %.

Česen v količini 600 mg (cca 2 stroka) 2x dnevno naj bi imel veliko pozitivnih učinkov na uravnavanje presnove maščob v telesu. Na osnovi številnih kliničnih, vendar ne vedno natančnih študij in meta-analiz naj bi uravnaval maščobni profil, zniževal krvni tlak, izboljševal funkcijo notranjih sten žil in elastičnost arterij, zmanjševal vsebnost kalcija in nalaganje plaka v koronarnih arterijah. Česen tudi ovira absorpcijo holesterola iz črevesja in inhibira encime, ki sodelujejo pri tvorbi holesterola v jetrih. Poleg tega zmanjšuje oksidativni stres in vnetje, preprečuje vstop maščob v stene arterij in makrofagov ter uravnava delovanje različnih encimov.

Granatno jabolko je močan antioksidant, ki povečuje skupni antioksidativni status, zmanjšuje oksidirani LDL, onemogoča lepljenje krvnih ploščic, zmanjšuje glikolizirani LDL, vnos LDL delcev v makrofage in ovira nalaganje maščob v arterijskih stenah. Učinkovita doza je 2 dl soka granatnega jabolka na dan. V eni od študij na ljudeh je 750 ml ***pomarančnega soka*** dnevno v 2 mesecih zmanjšalo LDL za 11 % in povečalo HDL za 21 %. Učinek pripisujejo polimetoksiliranim flavonom, hesperitinu, nargininu, pektinu in esencialnim oljem, vendar je treba te rezultate potrditi še z drugimi študijami. ♥

IZLETNIŠKO SRCE

(1. del)

Hoja po urejenih srčnih poteh

Janez Tasič

Hoja je najbolj osnovna oblika rekreacije, ki povečuje zadovoljstvo, povečuje socialno vključenost zlasti bolnikov, omogoča ohranjanje motiviranosti za telesno dejavnost in je najbolj varna oblika obremenitve, ki dolgoročno ohranja zdravje. Priporočamo hojo v skupini, lahko pa hodimo tudi sami. Po mestu, nakupovalnih središčih, po parku, po različnih poteh, do Brezij ali Santiaga, a jo najbolj priporočamo po urejenih poteh, kjer lahko primerjamo svojo zmogljivost s priporočnimi standardi in navodili. Danes je zgrajenih več tematskih poti in med njimi so najbolj obiskane prav poti za srčne bolnike.

Kdaj je pravi čas, da postanemo telesno dejavni? Odgovor je: vedno! Poiskusimo najti pravi čas za rekreacijo. Res to je zelo osebno opravilo, a ima svoje zakonitosti, saj zahteva samodisciplino, vztrajnost in čas. Ta je običajno problem in izgovor, vendar je telesna dejavnost tista, ki lahko največ naredi za naše zdravje. Že Hipokrat je dejal, da je hoja najboljše zdravilo.

Nekateri priporočajo hojo zjutraj, drugi dve uri po obroku, tretji zvečer in tako naprej. Tudi s psom, prijatelji, z družino itd. Vendar je najboljši čas zelo individualno pogojen. Lahko gremo peš v službo, sprehodimo se raje po stopnicah, kot se peljemo z dvigalom, tudi kolo je primerno, prav tako hoja po parku ali po kakšni označeni poti.

Torej je vse odvisno od posameznika, saj je pomembno, da se rekreacija prilagodi potrebam in možnostim vsakega posameznika, glede na njegove možnosti in omejitve. Potrebna je le določena prilagodljivost, kar pa se pozna pri odločitvi, katere oblike rekreacije so nam bližje in lažje izvedljive.

Hoja je res oblika rekreacije, ki je lahko izvedljiva povsod in ob vsakem času, je relativno poceni, dostopna vsakemu, ne zahteva posebne in drage opreme. Lahko se odločimo za hojo s palicami, za kolo ali plavanje. Mogoče nam bo bolj všeč, če se pridružimo skupini, ki igra košarko ali namizni tenis, lahko se vključimo v kakšen klub (koronarni ali fitness), vadimo pilates, jogo ali plešemo.

Tako, kot je veliko možnosti za telesno dejavnost, je prav tako veliko razlogov za to, da tudi smo telesno dejavni. Ko spoznamo koristi, bomo lažje vključili hojo v svoj vsakdanji slog življenja. Lahko nam bo v pomoč kakšna nova tehnologija, kot je npr. merjenje korakov s pedometrom ali še modernejša s programom v pametnem telefonu, ki nas lahko redno spodbuja k dejavnosti.

Takšna redna dejavnost je najboljši način, da ohranjamo zdravje

in skrbimo za kakovost življenja. Počutili se bomo boljše, izgledali lepše in živeli dlje. Pa zakaj ne! Redna telesna dejavnost zmanjšuje tudi stres, napetost, depresijo, jezo in izboljša medsebojne odnose. Tako drži staro pravilo, da se ne staramo zaradi dejavnosti, ampak postajamo stari, ker opuščamo gibanje. Delo povečuje moč mišic, kar povečuje možnost, da ostajamo tudi psihično dejavni. Tako kot jabolko na dan, odganja tudi redna dejavnost doktorja stran. Preveč sedenja povečuje število bolezni srca in možganske kapi. Tako je raziskava pokazala, da 4 ure sedenja pred televizijo poveča tveganje za srčno smrt kar za 80 %. Redna telesna dejavnost, tudi le s hojo, zniža krvni tlak, zniža holesterol v krvi, izboljša prekrvitev, vzdržuje normalno telesno težo, krepi kosti, elastičnost sklepov in mišic, zmanjša se število obiskov pri zdravniku, jemanje zdravil, kirurških posegov. Pri 70 letih si deset let biološko mlajši, si dejavnejši v družini in družbi, lažje opustiš različne razvade, voziš avto ali opravljaš druga dela. Torej živiš res kakovostno življenje.

Za to ni potrebno neko veliko garanje na maratonih, z dvigovajem uteži itd. Slovensko, evropsko in ameriško združenje za kardiologijo priporoča redno zmerno telesno dejavnost samo 30 minut na dan in to pet dni v tednu. Torej 150 minut zmerne dejavnosti vsak teden. Potrebno je le gibanje, ki pa naj bo občasno tudi malce hitrejše, saj, če povečujemo intenziteto obremenitve, bomo še malo dodali h kakovosti zdravja. Ni treba, da gremo na olimpijado, redno gibanje bo pripomoglo, da bomo psihično prisotni na veliko tekmovanjih, saj bomo sami zmagovalci za zdravje!

Z redno dejavnostjo pridobimo čas, kakovosten čas življenja. Zato naj postane npr. hoja naša strast in rutina. Postanimo odvisniki zdravja in tako spoznajmo, da delamo prav zase in za svoje. Vendar, če ne bo šlo vse po načrtu, ne obupaj, nadaljuj in ponavljaj hojo. Tudi počasi prideš daleč. Vsak korak šteje. Ni potreben tek, raziskava, opravljena leta 2013 (AHA), potrjuje, da tek ne doprinese nič več kot redna hoja!

A obuj obutev, ki te ne utesnjuje, nosi lahka oblačila, ki dihajo, sprosti se, dihaj globoko, na začeku hodi počasi, da se ogreješ, nato poiskusi s hitrejšo hojo. Po hoji se sprosti, pretegni mišice, popij vodo itd. Boš pa to lažje opravljal na urejenih poteh, zlasti na poteh, pripravljenih za pohode srčnih bolnikov (glej: www.koronarni klub celje, srčna trim pot, ter poglej, kako se pripravi in označi tematska pot).

7 dejavnikov, ki jih izboljša hoja:

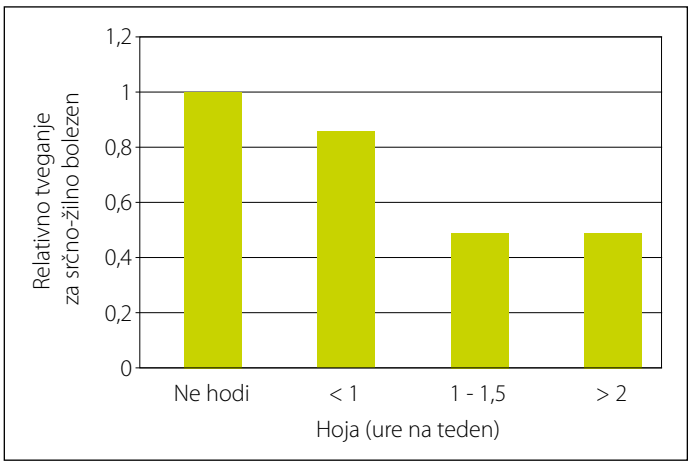
1 zmanjša bolezni srca in žilja
2 izboljša počutje, zmanjša depresijo
3 krepi kosti, sklepi, tetive
4 podaljša življenje
5 lajša kontrolo telesne teže
6 poveča delovanje vitamina D
7 zmanjšuje rakave bolezni

Ritmična in dinamična

Hoja je ritmična in dinamična aerobna dejavnost mišic, ki pri 70 % obremenitvi predstavlja že začetek področja športnega treninga organizma, kar omogoča intenzivno obremenjevanje brez odpovedi pri izrednih zahtevah.

Poveča se tudi čvrstost sklepov tetiv, kosti in mentalna stabilnost. Predstavlja tudi določeno socialno dimenzijo, ker omogoča hitro adaptacijo na okolje, saj med hojo prihajajo vedno novi izzivi.

Vedno več je spoznanj, da redna hoja preprečuje bolezni srca in žilja, ter je osnova vračanja v življenje po prebolelih boleznih. Je enostavno ponovljiva metoda, vendar je pogosto prekratkotrajna in prenizke intenzitete, da bi z njo dosegali res dobre rezultate. Zato je potrebna vztrajnost, ki je zlasti pomembna pri mladih, katerim



Tveganje za srčno-žilno bolezen se zmanjšuje z večjo pogostostjo hoje

omogoča doseganje življenjskih ciljev ter jih v danes sedečem delu dvigne v socialno dejavno okolje. Večina ugodnih rezultatov se dosega že s 30 minutno dejavnostjo vsaj 5 krat na teden, kjer pa se zahteva tudi določena itenzivnost. Zmanjša se tveganje za nenadno smrt, koronarno bolezen, visok krvni tlak, sladkorno bolezen, metabolni sindrom, zmanjša se nevarnost pojava različnih rakov, lažje se kontrolira telesna teža, aerobna zmogljivost, depresija, zlomi...

Varna je za vse, odvisno je le od oblike trajanja in intenzitete. Paziti je treba tudi na okolje, včasih je potrebno tudi upoštevati nasvete vaditeljev in zdravnika.

Tveganje za srčno-žilno bolezen se zmanjšuje z večjo pogostostjo hoje

Za srčne bolnike je posebej priporočljiva hoja po tematskih srčnih poteh, ki so skrbno načrtovane in dobro označene. Poznamo sicer več vrst tematskih poti, ki so opredeljene po namenu (športno-rekreativne poti, tematske turistične poti, naravoslovne učne poti, poti po zavarovanih območjih) in glede na prostorski obseg in pomen v okolju (mednarodne, nacionalne, regionalne, lokalne poti).

Prva tematska **Srčna trim pot** je bila zgrajena v Sloveniji v celjskem mestnem gozdu leta 1986, načrtovala sva jo univ. dipl. ing. gradb. Jože Smodila in kardiolog Janez Tasič.

Ena od najlepših slovenskih tematskih poti za srce je pot VANGANEL – MAREZIGE, ki se nahaja v Slovenski Istri in poteka skozi idilično mediteransko pokrajino oljk in vinske trte refošk. Je ustrezno označena z modro-rdečimi srci, informacijskimi panoji ter smernimi tablami. Pot ima spletno stran in zloženko. Ob poti je ustrezna gostinska in turistična ponudba. Pot vzdržujejo Podružnica Društva za srce za Slovensko Istro, Turistično društvo Vanganel in Turistično društvo Marezige.

Telovadba s palico v gozdu

Maja Dolenc

V prejšnji številki smo telovadili med sprehodom na klopi, tokrat pa smo se podali v gozd. Poiskali smo čim bolj ravno in dovolj močno leseno palico, ki nam je služila kot vadbeni pripomoček. S palico smo izvedli raztezne gimnastične vaje za ogrevanje ter sklop krepilnih gimnastičnih vaj za izboljšanje moči celega telesa. Na koncu vadbe smo se s palico tudi raztegnili.

Priporočljivo je, da pred izvajanjem vaj s palico 10 minut hitro hodite, da dvignete telesno temperaturo, in da se mišice ter sklepi pripravijo na napornejši del vadbe. S tem se poveča srčni utrip ter pospeši pretok krvi po telesu. Izberete tempo, med katerim ste se še sposobni pogovarjati s posameznimi kratkimi stavki ali besedami. V gozdu poiščete vsaj 1 m dolgo leseno palico, ki naj bo čim bolj ravna. Vaje izvedete na obe strani oziroma z obema okončinama, kjer se to predvideva. Najprej izvedete vaje za ogrevanje v 8 do 10 ponovitvah. Primerni so npr. zamahi s palico v vzročenje, zasuki trupa s palico v predročenju (slika 1), odkloni trupa s palico v priročenju; pri naštetih vajah ves čas vlečete palico narazen. Prav tako naredite še zamahe z nogo naprej in nazaj ter v stran (slika 2) v opori na palici.

Slika 1

Slika 2

Nato sledijo krepilne gimnastične vaje v glavnem delu vadbe, ki jih izvedete v 1-3 nizih od 8 do 12 ponovitev z vmesnim odmorom do 30 sekund:

- Počepi z dvigi palice v vzročenje v čepu (najprej dvignete palico v vzročenje, nato se vzravnate, pete naj ostanejo na tleh) (slika 3).
- Dvigi trupa iz polčepa predklonjeno s palico na hrbtu (palica je v stiku z glavo, križnico ter med lopaticama) (slika 4).
- Izmenični izpadni koraki nazaj z dvigom palice v vzročenje (palico vlečete narazen) (slika 5).

Slika 3

- Veslanje s palico v sedu prednožno (palico vlečete narazen) (slika 6).
- Dvigi palic v predročenje gor v polčepu predklonjeno (palico vlečete narazen) (slika 7).
- Prestopanje palice naprej in nazaj z rokami v opori ležno spredaj (slika 8).

Na koncu izvedemo še statične raztezne vaje, kjer zadržujemo določen položaj telesa do 30 sekund. Primerne vaje bi bile predklon z oporo na palico, zasuk s palico za glavo (slika 9), odklon z oporo na palico, izpadni korak z oporo na palico itd. ♥

Slika 4

Slika 5

Slika 6

Slika 7

Slika 8

Slika 9

PODRUŽNICA POSAVJE

Nikoli ni enakega dogodka

V svoji površnosti in poenostavljanju pogosto rečemo: »Ne grem. To sem že videl. To sem že doživel«. Seveda se vsega zaradi časovne istočasnosti ne moremo udeležiti. Potrebno je izbirati in izbrati zase tisto, kar nam bo naredilo zadovoljstvo. Vsak ima neko »ljubezen«. Morda je to šport, kultura, družabnost, popotovanja, delo na vrtu, branje ali klepet z znanci. V mladosti je vse impulzivno. S starostjo prihajajo fizične omejitve in dejavnosti preveč opuščamo.

Najslabše je, če smo zadovoljni sami s sabo zaprti med štiri stene ali hišne plotove. Komur je uspelo dočakati več desetletij ve, da ni bilo enakega dneva, da ne ve ali je najlepši dan že doživel, in da se veseli vsakega prihajajočega dneva. Pri bolnikih se dogaja, da jih bolezensko stanje slepi. Vidijo le sebe s težavami in svojce, ki jih oskrbujejo. V večini so prepričani, da so svojcem v breme. Neskončno lepa je lahko tudi v takem stanju urica z zakoncem, s katerim sta ohranila ljubezen ali vsaj medsebojno spoštovanje, vnukom, vnukinjo, prijateljem ali ob spominih na minula leta. Vse bolj nas zdravniki opozarjajo, da bo lahko starost obremenjena z demenco. Odmaknimo jo tako, da prisilimo možgane v raznolike dejavnosti. Te nastanejo, če smo čim več v naravi, v družbi in komunikativni. Tudi z našimi predavanji in pohodi pomagamo k preprečevanju demence.

Dokaj pereč družbeni problem je v tem, da sistem države temelji na obdobju mandata. Rešitve, ki so ponujene, so več ali manj reševanje trenutnih zagat. Človek kot intelektualno bitje je rojen za ustvarjanje pogojev življenja, kot ga razumemo in želimo. Novorojenček rabi dve desetletji varstva, vzgoje in ekonomske podpore staršev, da postane kreativen član družbe. Po upokojitvi lahko še približno dve desetletji potrebuje pomoč tistih, ki jim je v mladosti nudil svojo. Žal sistem dela in plač ne omogoča več srednji generaciji, da bi dala del dohodka še za oskrbo svojih staršev, saj še sama nima dovolj. To vodi v razkroj družbe, v nasilja in obupe. Vse večjega razslojevanja mandatna politika noče videti in je ne zanima. To je žal slaba prognoza za urejeno normalno starost te in naslednjih generacij.

Točno na 18. rojstni dan naše posavske podružnice smo se zbrali na krajši slovesnosti in predavanju za člane. 31. marca 1999 je bil v hotelu Terme Čatež ustanovni občni zbor podružnice. V spomin

Zbiranje pohodnikov za pot k azalejam (Foto: Franc Černelič)

na ta dogodek smo po prijetnem nastopu skupine pevk ustanoviteljem podelili cvetje in nato poslušali predavanje Mie Volovec o lepotni kirurgiji in njeni možnosti. Na koncu je dr. Strašek Milena razrezala še priložnostno torto.

V soboto, 6. maja 2017 smo spet obiskali cvetove azaleje na naravnem rastišču nad Tržiščem. Krajevni organizatorji so več kot potrdili naslov tega članka. Šli smo po drugi poti, se ustavljali ob dogodkih, ki so jih pripravili krajani, prisluhnili nagovoru. Na področju samega rastišča azaleje nam je direktor Kozjanskega parka Hrvoje Teo Oršanič zanimivo predstavil boj rastlinja za rastišča. Skratka drugačen dan od prejšnjih pohodov. Veliko priznanje ljudem, ki se v lokalnem okolju trudijo obdržati zanimivosti kraja in predvsem pokazati, da so »ljudje« z veliko začetnico.

Imeli smo tudi predavanje mag. Alenke Dular Koritnik o antikoagulacijskih terapijah s primerjavo starih in novih metod ter vpliv prehranskih dodatkov. Zanimivo in koristno.

Junijski pohod po obronkih Kostanjevice na Krki smo zaključili s piknikom. Kot običajno puščamo vroče mesece za osebno dejavnost. Morda bomo vseeno v juliju ponovno obiskali Robanov kot, saj nam je deževje na prejšnjem obisku zastrlo lepote krajine tega področja. Vse je odvisno od števila prijav. Želim vam lepo poletje. ♥

Franc Černelič

Od azaleje k pohodnikom (Foto: Peter Simonišek)

Pohodniki na Vrhku (Foto: Peter Simonišek)

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Zadovoljstvo in skrb

Takšno je eno izmed sporočil z letošnje letne skupščine Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje

Ob zadovoljstvu, da je vodstvu in aktivistom Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje tudi v lanskem letu uspelo uresničiti dogovorjeni program dela, je predsednik društva prim. Mirko Bombek, dr. med., spec. int., na letni skupščini, ki je bila 28. marca, izrazil skrb, kako bo glede tega v prihodnje. Društvo namreč ob čedalje bolj »slabokrvnem« sponzorstvu in donatorstvu le s težavo uresničuje s programi načrtovano dejavnost, krog članov društva pa se tudi ne veča tako, kot bi si želeli.

Za uspešno in zelo prizadevno večletno prostovoljno delo so bila na predlog upravnega odbora tudi letos podeljena društvena odličja, ki so jih tokrat prejeli: prim. Mirko Bombek, dr. med. spec. int., eden izmed pobudnikov ustanovitve samostojnega društva v Mariboru leta 2002 in od takrat dalje tudi njegov predsednik. S svojo dejavnostjo in strokovno avtoriteto daje društvu neizbrisen pečat kot predsednik društva, kot predsednik strokovnega sveta, predavatelj, ustanovitelj in svetovalec v Posvetovalnici za srce.

Prim. Mirko Bombek, dr. med., predsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje

Plaketo društva za več kot 10-letno sodelovanje pri izvajanju tečajev Temeljnih postopkov oživljanja je prejela Radmila Gagič, dipl. med. sestra. Društvo je plaketo podelilo tudi dr. Ljudmili Kolenc, ki je več let vzgledno opravljala naloge glavne tajnice društva. Bila je tudi pobudnica ustanovitve Sekcije študentov in diplomantov medicine in študentov zdravstvenih ved Univerze v Mariboru pri mariborskem društvu .

Na Trgu svobode je Društvo za srce ob Svetovnem dnevu srca organiziralo zelo lepo obiskano zdravstveno preventivno akcijo pod naslovom »Dajmo življenju moč.«

Samo v lanskem letu so zdravstvene ekipe društva opravile 9.025 storitev, od tega 1.924 meritev krvnega tlaka, 1.685 meritev sladkorja v krvi, 2.689 meritev holesterola v krvi, 1.519 meritev trigliceridov v krvi, posnetih in odčitanih je bilo 720 EKG-jev, 61 je bilo meritev gleženjskega indeksa, 324 meritev indeksa telesne mase, 96 pa je bilo ultrazvočnih pregledov vratnih žil. V osmih tečajih temeljnih postopkov oživljanja se je za to nujno prvo pomoč usposobilo 94 tečajnikov.

Na 120 naslovov je društvo v lanskem letu poslalo poučno zloženko za vrtce »Srček dela tika taka«, za osnovne šole »Srce – najzmogljivejša črpalka« in za srednje šole ter dijaške domove »Moje, tvoje, naše srce«. V zloženkah so predstavljene možnosti

Mira Kmetič, srednja medicinska sestra (levo) in Ljudmila Šteger, inž. kem. (na desni) med meritvami dejavnikov tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni.

Na letošnji skupščini Društva za srce so zbrane prijetno presenetili učenci Osnovne šole Prežihovega Voranca, ki so v besedi in sliki predstavili, kako na tej šoli uresničujejo projekt o zdravem načinu življenja, naslovljen »Uživajmo v zdravju«.

za sodelovanje društva pri vzgoji in izobraževanju mladih. *Žal društvena pobuda za* sodelovanje ni bila sprejeta, kot so si avtorji projekta želeli.

Pred kratkim je, kot vsako leto, izšla tudi revija Mariborski srčni utrip, v kateri je predsednik društva prim. dr. Mirko Bombek, spec. int. zapisal: »Živimo dlje, želimo živeti dlje in živeli bomo dlje. Slednja trditev, namreč to, da bomo živeli vse dlje, je bila zapisana v naslovu članka v časniku Večer, povzetem po Slovenski tiskovni agenciji. Dovolj zanimiv članek, da me je pritegnil, pa tudi marsikdo od vas, drage članice in dragi člani našega društva, ga je prebral. Da sem se odločil o tem nekaj napisati, pa me je dodatno vzpodbudila enaka novica v elektronski obliki ugledne medicine revije Lancet.

Naj se te novice veselimo ali ne? To je odvisno od tega, v kakšni družbi bomo živeli, kakšne odnose bomo gojili ali jih zavrgli, koliko bomo ekonomsko močni ali vsaj neodvisni in ne nazadnje tudi od tega, ali bomo dovolj zdravi, da si bomo želeli živeti dlje. Več ali morda manj, v primeru bolezni?«

»Starajmo se, po možnosti zdravi« je naslovil svoj uvodnik prim. Bombek, obenem pa zaželel: »Ostanite zdravi! Tudi s pomočjo in z nasveti našega društva.« ♥

Milan Golob
Fotografije: Jože Pristovnik

Mini pohod na mini hrib: Mestni park – Vinarje – Piramida – Mestni park

V soboto, 13. 5. 2017 smo se zbrali v Mestnem parku v Mariboru Irena, Zvonka, Tilka, Erika, merilka pulza in tlaka Irena in jaz, Matej. Najprej smo vadečim izmerili tlak in pulz, katerega so vse udeleženke imele v mejah normale, nato pa odrinili proti našemu skromnemu cilju (Piramidi) na krožni poti. Po uri in petnajst smo prispeli na cilj, kjer smo se poslikali in pokramljali, nato pa se vrnili na izhodišče, kjer smo vadečim še enkrat izmerili tlak in pulz. Brez stresov in pretresov. Drugič pa maxi pohod na maxi hrib! ♥

Besedilo in foto: Matej Lubej

»Selfi« na vrhu (Foto: Matej Lubej)

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Nekaj o sveti Neži

Na poti v hribe smo na neki skali brali napis: Hodi, vzpenjaj se v gore, če imaš čas, bo čas, ko ne bo več časa in kmalu bo ta čas. Se nas morda takšne besede nehote primejo, nas opogumijo.

Koroški »srčki« smo se tokrat kar številno pognali na Koroški Selovec. Čudovita, z mehko roko ustvarjena je ta pokrajina, se spomnite, na poti na goro Uršljo so v skali vidne stopinje, mehki – dobrosrčni ljudje morajo bivati tu. Kar vlekla se je pot, dosežeš eno obzorje, te že vabi drugo. Nazadnje smo prispeli in v kotanji pod nami se vsa prenovljena ponuja cerkvica Sv. Neža. Na Koroškem, na pohorski strani poznamo še eno Sv. Nežo. Tudi ta je v kotlini. Neža je tu spoštovana svetnica. Komu vse ni zavetnica, predvsem pa vzame v bran prešuštnice. Stare legende še danes sveže govorijo, da se morajo prešuštnice in druge grešnice pri Sv. Neži spokoriti tako, da po kolenih obhodijo njeno cerkev. Tako so grehi odpuščeni za naprej, vsekakor pa za nazaj. Radovednost pa moškim ni dala miru, so se mnogi potikali po grmovju nad cerkvijo, da vidijo, če se tudi njegova plazi okrog cerkvice. Pa so v preteklosti ženske pri teh cerkvah pripravile črna ogrinjala in moška radovednost ni bila potešena. Za danes so to samo še lepe legende, saj danes pravih prešuštnic sploh ni več in čisto na kraju, za prešuštvo sta menda potrebna dva. Kam naj stopimo dedci po pokoro?

Prijazen domačin nam je povedal veliko zanimivega, kako so domačini obnavljali zgodovinsko kulturno pomembno cerkev, pripeljali cesto. Povedal je tudi žalostno zgodbo o mučenih in pobitih partizanih. Tudi njihov spomin skrbno varujejo ob cerkvi. Tudi tu je dokaz – dobri ljudje živijo v tej okolici! ♥

Smo se slikali pri sv. Neži – naj nam kaj odpusti!

Kristl Valtl

NAPOVEDNIK DOGODKOV

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Predavanja

Z rednimi predavanji v dvorani Krke bomo nadaljevali oktobra 2017.

Telovadba za zdravo srce

Za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije skupaj s ŠD GIB Ljubljana v Šiški organiziramo vodeno vadbo, ki poteka dvakrat na teden v dopoldanskem času. Vadečim ponujamo raznovrstno vadbo, kjer se v dobri družbi in v prijetnem vzdušju razgibavajo in krepijo svoje telo ter s tem prispevajo k boljšemu psihofizičnemu počutju. Vadba je raznolika in zanimiva, sestavljena iz različnih razteznih, krepilnih ter sprostilnih vaj, prilagojena starosti, sposobnostim in zdravstvenim posebnostim vadečih.
Člani Društva za zdravje srca in ožilja ne plačajo letne članarine (identificirate se s člansko izkaznico), ampak samo mesečno vadnino. Vadba poteka v 2 skupinah, v ŠD Gib in jo bo vodila Barbara Sluga, prof. švz. po naslednjem urniku:
ponedeljek in sreda: 8.00-9.00 in 9.00-10.00
Prvi obisk je brezplačen, vljudno vabljeni!
Informacije in prijava: Športno društvo GIB Ljubljana Šiška, Drenikova 32, 1000 Ljubljana. T.: 01/514 13 30, recepcija@gib-sport.com. Več si lahko ogledate na http://gib-sport.com

Meritve Becel na Rožniku

- **vsako prvo nedeljo v mesecu od 10.00 do 14.00:** meritve krvnega tlaka, holesterola in glukoze na Rožniku pod pokroviteljstvom podjetja Unilever, d.d.
- **2. julij**
- **6. avgust**
- **3. september**

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

- **vsak delovni dan, od 12.00 do 14.00:** 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, Dalmatinova 10 (prvo nadstropje), Ljubljana:

- meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi ter HbA1c, snemanje in interpretacija izvida **EKG**, meritve **gleženjskega indeksa** (je pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih okončinah – je osnovna presejalna metoda, s katero odkrivamo aterosklerozo spodnjih okončin: izvid, ki ga preiskovani prejme je strokoven in ga lahko uporabi pri nadaljnji zdravstveni obravnavi), zdravstveno-vzgojno svetovanje, svetovanje o zdravem načinu prehrane:
- **ponedeljek, torek, četrtek in petek od 9.00 do 12.00**
- **sreda od 11.00 do 15.00**

Določanje vrednosti glikiranega hemoglobina HbA1c

Ste vedeli, da hemoglobin, ki se nahaja v rdečih krvničkah, poleg kisika prenaša tudi glukozo?
V Posvetovalnici za srce, Dalmatinova 10, Ljubljana, opravljamo tudi meritev, s katero **preverjamo povprečno vrednost glukoze v krvi v zadnjih treh mesecih**. Podatek je pomemben za sladkorne bolnike, ker z njim preverjajo urejenost sladkorne bolezni, prav tako pa da vsem drugim ljudem informacijo o povprečnih vrednostih glukoze v zadnjem četrtletju. Vrednost HbA1c, ki je višja od 6,5 %, kaže na to, da je sladkorna bolezen slabo nadzorovana. Cena preiskave je za člane Društva za srce 8,5 EUR za nečlane pa 11 EUR. Vabljeni.

V delovnem času Posvetovalnice Za srce: **osebni posveti s kardiologom**, prim. Boris Cibic, dr. med., obvezna predhodna prijava v Posvetovalnici za srce.
T: 01/234 75 55, E: posvetovalnicazasrce@siol.net.

VEDNO VEČJE ZANIMANJE ZA MERITVE PULZNEGA VALA

Že skoraj leto dni izvajamo meritve pulznega vala, s katerimi določimo hitrost pretoka krvi po arterijah ter ugotavljamo starost in togost žil. Togost žil omogoča oceno zdravja žilnega sistema in pripomore k oceni tveganja za možgansko kap in srčni infarkt. Vabljeni na meritve pulznega vala.
Naročanje ni potrebno. Zadošča obisk v času uradnih ur Posvetovalnice za srce v Ljubljani.
Meritev je hitra in neboleča. Cena preiskave za člane društva je 6 EUR, za nečlane 9 EUR. Vabljeni!

NOVOST – MERITVE CELOTNEGA LIPIDNEGA PROFILA

V Posvetovalnici za srce ponovno izvajamo meritve celokupnega lipidnega profila: holesterol, trigliceridi, HDL in LDL, razmerje holesterol/HDL, skupaj s sladkorjem in srčno-žilno ogroženostjo.
Cena za člane je 15 EUR, za nečlane pa 18 EUR.
Na meritev se ni potrebno naročati

Cenik storitev (v EUR)

Vrsta preiskave	ČLANI društva	NEČLANI
Krvni tlak in srčni utrip	brezplačno	brezplačno
Saturacija	brezplačno	brezplačno
Glukoza	2,00	2,50
Holesterol	3,00	3,50
Trigliceridi	3,00	3,50
Glukoza in holesterol	4,50	5,50
Glukoza in trigliceridi	4,50	5,50
Holesterol in trigliceridi	6,00	7,00
Holesterol, trigliceridi, glukoza	7,50	9,00
Lipidni profil	15,00	18,00
EKG	2,00	4,00
Gleženjski indeks	6,00	9,00
Meritev hitrosti pulznega vala, ocena starosti žil	6,00	9,00
Posvet s kardiologom	10,00	15,00
Tečaj temeljnih postopkov oživljanja	15,00	20,00
Zdravstveno-vzgojno svetovanje	brezplačno	brezplačno

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 na telefonsko številko 01 /234 75 55 ali preko e-pošte: posvetovalnicazasrce@siol.net ali osebno v Posvetovalnici Za srce v Ljubljani. Vabljeni.

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Informacije o dejavnostih podružnice:

info@zasrce-primorska.si, E: natasa.petrovcic@siol.net, T.: 031/765 763 (Nataša Petrovčič)

- **vsako tretjo soboto v mesecu ob 9.00: pohodi po »Srčni poti« v Panovcu**, po ustaljenem urniku, zbirališče pred nekdanjim Trimčkom. V primeru dežja pohod odpade.

- **vsako prvo sredo v mesecu ob 8.30 je pohod:** start na parkirišču Qlandije. Pohode vodi Slavica Babič:
- **junij**: Most na Soči
- **september**: Soteska Vintgar

PODRUŽNICA CELJE

Posvetovalnica za srce, Glavni trg 10, Celje

T.: 03/543 44 21

- **vsak četrtek, od 10.00 do 12.00:** svetovanje, določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka. Svetovanja ob drugih dneh bodo objavljena na tabli za obvestila.

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

ROZA PODLAGA

Posvetovalnica za zdravo življenje

Glavni trg 10, Novo mesto, vsak predzadnji ponedeljek v mesecu, od 15.00 do 17.00, v prostorih podružnice.
Razgovor z zdravnikom in meritve krvnega tlaka. Prosimo, da se predhodno javite vsaj teden dni prej.
T.: 07/33 74 170 ali 040 863 513 in E: drustvozasrce.nm@gmail.com

Meritve gleženjskega indeksa

(pokazatelja prehodnosti arterij na spodnjih udih) v prostorih podružnice na Glavnem trgu 10, se bodo nadaljevale. Vabimo vas, da se prijavite. Prijavljene člane bomo o času njihove meritve obvestili po telefonu.
T.: 07/337 41 70 ali 040 863 513 in E: drustvozasrce.nm@gmail.com.

Nadaljujemo akcijo pridobivanja članov in nečlanov društva za naložitev aplikacije iHELP na pametne telefone

za pomoč pri zastoju srca – srčna ali možganska kap, ki izhaja iz projekta naše podružnice (Projekt vzpostavitve učinkovite in največje mreže usposobljenih prostovoljcev za reševanje življenj ob zastoju srca - srčna in možganska kap - z uporabo iHELP aplikacije na pametnih mobilnih telefonih in aparatov za oživljanje na območju Dolenjske in Bele krajine).
Vabimo člane in nečlane, da si v primeru nezgode z naložitvijo aplikacije zavarujejo svoje in življenja bližnjih.

Pričakujemo tudi prijavo na učno delavnico s fizičnim prikazom nudenja prve pomoči in uporabe defibrilatorja.
T.: 07 33 74 170 ali 040 863 513 in E: drustvozasrce.nm@gmail.com

Tradicionalni pohod za srce po Štukljevi in Andrijaničevi poti, sobota, 9. september

Prijave zbira pisarna podružnice Društva v Novem mestu, Glavni trg 10
T.: 07 / 33 74 170 vsak delavnik od 9.00 do 12.00 **ali po e-pošti** drustvozasrce.nm@gmail.com

PODRUŽNICA KRAS

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

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

- **8. julij ob 8.00:** P- pri hotelu Krnec v Črni na Koroškem. Spominski pohod k Najevski lipi… Proste vaje v naravi. Vodja pohoda je Marjan Krivec, tel.: 051 781 107. Vabljeni na druženje.

- **5. avgust ob 8.00:** P- pri trgovskem centru v Mislinji. Pot nas bo vodila po mislinjskem grabnu na Lovrenška jezera na Pohorju. Malica in pijača iz nahrbtnika… Prekrasno okolje, okoli 2,5 h hoda. Vabljeni v »ohlajen« planinski svet. Vodja pohoda bo Jožica Skrivarnik. Info: 040 432 097.

- **2. september ob 8.00:** P- pri pokopališču v Radljah ob Dravi. Pot nas bo vodila do samo oskrbne kmetije na Pohorju… Vabljeni na neznane poti. Vodja pohoda je Majda Zanoškar, info: 040 509 207.

PODRUŽNICA ZA POSAVJE

PROGRAM POHODOV »SRCE« - 2017 – Podružnica Posavje

DATUM POHODA	PROGRAM POHODA	Na poti bomo
16. september	Krnica	10 ur
14. oktober	Ljubljana – Živalski vrt in Rožnik	6 ur
18. november	Martinov pohod – Grajska pot (zabava pri Kocjanovih Bizeljsko)	6 ur
16. december	Laško – Ogled okrašenega Celja	5 ur

Za informacije pokličite na telefonsko številko:
041 690 291 ga. Ana Kalin – **dopoldne od 9.00 do 12.00 ali 041 763 012** g. Franca Černeliča.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA POMURJE

- **vsak zadnji torek, ob 16.00:** voden pohod po Panvitini srčni poti. Zbirno mesto je pred hotelom Vivat, v Moravskih Toplicah. Udeleženci si lahko pred pohodom izmerijo krvni tlak in holesterol. Dodatne informacije lahko dobite na T.: 041 797 843.

NOVA LOKACIJA DRUŠTVA ZA SRCE IN POSVETOVALNICE ZA SRCE

Preselili smo se na novo lokacijo:
Dalmatinova ulica 10, Ljubljana,
prvo nadstropje
(nasproti hotela City in v bližini RTV).

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Bliža se poletni premor, v juniju izkoristite še zadnje meritve krvnega tlaka in krvnih vrednosti - sladkorja, holesterola in trigliceridov ter EKG monitorja in meritev gleženjskega indeksa. Holesterol še vedno, kljub nekaterim nasprotnim laičnim mnenjem, pomemben dejavnik tveganja, še posebej za bolnike in ogrožene s srčno-žilnimi boleznimi. Pomembno je, da poznate svoje vrednosti, o načinih ukrepanja in zdravljenja se boste pogovorili s svojim zdravnikom, tudi o naravnih preparatih in seveda o zdravilih, če so neizogibna.
Naše meritve izvajajo usposobljene medicinske ekipe na stalnih merilnih mestih in na sedežu društva. Meritve do konca junija in v jesenskih mesecih bodo:

- **vsak prvi torek v mesecu** v prostorih Društva upokojencev Tabor, Gorkega ul. 48, Maribor, med 7.30 in 10.30, **z brezplačnim svetovanjem zdravnika. Srečali se bomo spet jeseni, 5. 9., 3. 10. in 7. 11. 2017.**
- **vsako prvo sredo v mesecu, 6. 9., 4. 10. in izjemoma 8. 11. 2017,** v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, med 7.30 in 10.30.
- **vsak drugi ponedeljek v mesecu, 12. 6., 11. 9., 9. 10 in 13. 11. 2017** v prostorih društva, Pobreška c 8, med 8.00 in 10.00. Za EKG in gleženjski indeks prosimo za predhodno prijavo na 02 / 228 22 63 v času uradnih ur ali po e-pošti: tajnistvo@zasrce-mb.si
- v **Miklavžu** na Dravskem polju meritve krvnih vrednosti in EKG **24. 6. 2017**.
- meritve krvnega tlaka, krvnih vrednosti in EKG monitor **s svetovanjem zdravnika** v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, Slomškov trg 5, izvajamo na prvo soboto neparnih mesecev. Tako bodo meritve po poletnem premoru **2. 9. in 4. 11. 2017.**

Na enodnevne tečaje **Temeljnih postopkov oživljanja** z uporabo defibrilatorja se lahko prijavite na sedežu društva. Prejeli boste navodila in pisno gradivo. Projekt je usklajen z evropskimi smernicami, izvajajo ga zdravniki učitelji z mednarodnim certifikatom. Naučimo se pravilno ravnati v primeru srčnega zastoja – nenadne smrti doma, na delovnem mestu, med športom in rekreacijo ali kjerkoli. Večina preživelih kakovostno živi naprej. Naučite se nekaj novega in nadvse koristnega!

PREDAVANJA

V jesenskem sklopu predavanj si prosim zabeležite 10. 10., 14. 11. in 12. 12. ob 17.00, teme in predavatelje bomo objavili sproti. 10. 10. bomo ponovili predavanje o D-vitaminu in ponovno se dogovarjamo za možnost določanja vrednosti vitamina v krvi. Prostor za predavanja so nam prijazno omogočili na Medicinski fakulteti Univerze v Mariboru, Taborska ul. 8., v neposredni bližini sedeža našega Društva na Pobreški c. 8 in UKC Maribor. Parkirati je možno ob Med. fakulteti ali v bližnjem Europarku ter v UKC.
Teme in predavatelje objavljamo v dnevniku Večer in na Radiu Maribor ter na naši spletni strani www.zasrce-mb.si.
Vstop na predavanja je za člane in nečlane prost.

DRUGE DEJAVNOSTI

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

- **snemanje z enokanalnim EKG monitorjem**, ki odkrije atrijsko fibrilacijo in opredeli druge aritmije, seveda če so med snemanjem prisotne. Naše meritve izvaja medicinska sestra z dolgoletnimi izkušnjami v kardiološki ambulanti. V primeru nepravilnosti posnetek dodatno pregleda zdravnik specialist in kratko obrazložitev preiskovani prejme na dom; preiskava ni namenjena urgentnim primerom. Snemanje se izvaja na stalnih merilnih mestih (glej zgoraj) in na sedežu društva - drugi ponedeljek v mesecu.

  Ne spreglejte: obiskovalcem posvetovalnice meritev z EKG monitorjem poklonimo!
- **Posvetovalnica Za srce** na stalni lokaciji na sedežu društva (Pobreška c. 8) – vsak drugi četrtek v mesecu od 16. do 18. ure, razen julija in avgusta. **Izjemoma še 22. 6. 2017** po predhodni prijavi v času uradnih ur ali po elektronski pošti. Prispevek je 10 € za člane in 15 € za nečlane. V primeru socialne in zdravstvene stiske opravi zdravnik specialist posvet brez plačila.
- **Gleženjski indeks** je neboleča, ultrazvočna primerjalna meritev tlakov in posredno pretokov na nogah in rokah. Rezultat posredno pokaže kakšne so žile odvodnice (arterije) drugod po telesu. Med preventivnimi, presejalnimi preiskavami se po novih izsledkih uvršča pred ultrazvočnim pregledom vratnih žil. Izurjen kader meri na sedežu društva vsak drugi ponedeljek v mesecu in vsak drugi četrtek v mesecu v času posvetovalnice, razen poleti. Informacije, potrditev datumov in prijave sprejemamo na sedežu društva, po telefonu in e – pošti (02 228 22 63; tajnistvo@zasrce-mb.si.). Prispevek za člane je 6 € in nečlane 9 €.

POZOR: Izvid, ki ga preiskovani prejme na našem merilnem mestu je strokoven in ga lahko uporabi pri nadaljnji zdravstveni obravnavi.
Vse dogodke Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje praviloma objavljamo v dnevniku **VEČER** in po **Radiu Maribor,** v zadnjem času objave na žalost izostanejo, kar bomo poizkušali popraviti. Podrobnosti **na sedežu društva:** po telefonu na štev. 02 / 228 22 63 v času uradnih ur, vsak ponedeljek od 8.00 do 12.00 in vsako sredo od 15.00 do 18.00, ali na elektronski naslov: tajnistvo@zasrce-mb.si.
Za sprotno obveščanje o predavanjih in drugih pomembnih dogodkih nam zaupajte vaše elektronske naslove. Spoštovali bomo vašo zasebnost.
Oglejte si našo spletno stran www.zasrce-mb.si

IZKAŽITE NAM ZAUPANJE – OBNOVITE IN PODALJŠAJTE ČLANSTVO V NAŠEM DRUŠTVU

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

ZA SRCE

Članstvo v društvu prinaša številne ugodnosti

Društvo za zdravje srca in ožilja svojim članom nudi številne ugodnosti, ki so opisane v reviji Za srce št. 1/2017. Med njimi je tudi prejemanje revije Za srce s strokovnimi in poljudnimi članki.

Da bi ugodnosti lahko nemoteno koristili, potrebujete člansko izkaznico za tekoče leto.

S plačilom članarine za leto 2017
si zagotovite člansko izkaznico,
s katero dostopate do številnih ugodnosti.

Skupaj zmoremo več!

Izkažite nam zaupanje in če še niste član, se včlanite v Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije ali v Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje (če ste iz tega območja). Kot člani ste vi in vaši družinski člani (če prispevate družinsko članarino) deležni številnih ugodnosti in prejemate kakovostno revijo Za srce, ki izide petkrat na leto (dve izmed njih sta dvojni).**Članstvo in članarino lahko tudi podarite.**

Podprite naša prizadevanja za zdrava srca, skupaj smo in bomo glasnejši, učinkovitejši in prodornejši, vpliv civilne družbe in nevladnih organizacij, ki jim pripadamo pa bo bolj prepoznaven.
Vljudno prosimo, da izberete naše društvo in nam namenite 0,5% dohodnine. Obiščite nas na Društvu ali pokličite po telefonu za pomoč.

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

Pristopna izjava Maribor

Postanite naši člani!

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

Podpisani-a želim postati član-ica
DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

ZA SRCE

Ime in priimek: .....

Datum in leto rojstva: ..... Poklic: .....

Naslov bivanja: .....

Zaposlen: .....

E-pošta: ..... Telefon/GSM: .....

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

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

Podpis: ..... Datum: .....

Nagradna akcija – člani pridobivajo nove člane

ZA SRCE

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«. Člani, ki pridobite 3 nove člane, boste prejeli praktično darilo Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. 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.

Pristopna izjava

Podpisani/a želim postati član/ica Društva za zdravje srca in ožilja,
(označi) ■ ***hkrati se želim vključiti v Klub atrijske fibrilacije (Klub AF).***

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 Z VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

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

Član, ki je pridobil novega člana: _____

KRIŽANKA

SESTAVIL MARJAN ŠKVORC

ŽIVAL SKALNEGA SVETA

SLIKAR (OTO)

VOZILO Z ENIM SEDEŽEM

STARI OČE (NAR.)

POMLADNI MESEC

ZMRZNJEN SNEG

FOTOGRAFSKI OBJEKTIV

KINEMATOGRAF

SKLAD. HAČATURJAN

OBOKANO STEBR.

RUDNIŠKO RAZSTRELIVO

GRAFIČNA TEHNIKA

ANGLEŠKO SVETLO PIVO

UREJENOST

ŽITARICA

PEVEC VOZELJ

RADOVEDNEŽ

PLAVAJOČE RASTLINE NA VODI

HRANA ZA BOLNIKA

PROSTOR V CERKVI ZA BRANJE

VRTNA ZELENJAVA

ZDRSNJENJE

ŽENA J. LENNONA (YOKO)

ZNAK ZA ZNIŽANJE TONA

MLADA KRAVA

MAČJI SAMEC

SLAVILNA PESEM

TERMIN

ZNIŽAN TON G

SKRAJŠANKA

VESLAČ TUL

IGRALKA NOVAK

IMIDŽ

BIBLIJSKI KRAJ PRI JERUZAL.

PLANIKA

UPORNIK

KONJSKI TEK

ZADNJA STOPNJA BAROKA

MAJHEN NOŽ

GRŠKA ČRKA

NAJMANJŠI DELEC SNOVI

TALNA OBLOGA

PREBIVALKA ASIRIJE

LUKA V IZRAELU

SKAKALEC KASAI

OZEMLJE POD KANOM

MLADA DAMA

BLEJANJE OVAC

OKOSTNJAK

DEPARTMA V FRANCIJI

POLITIK GLIGOROV

ROM

STANKO LORGER

MANJŠA SOBA

GANSKI POLITIK (KOFI)

DRŽAVA (DUBLIN)

ADRESAR

PESNIK DEKLEVA

TERME

KAČJI GLAS

ODRASLA ŽENSKA

SIMBOL ZA NATRIJ

MARKO NAPAST

OLGA ČEHOVA

OVREDNOTENJE ZNANJA

ZADOŠČENJE ZA GREH

BIBLIJSKI PREROK

PREBIVALEC ATIKE

Geslo prejšnje križanke je bilo: »MANJ SLADIL, VEČ GIBANJA«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Sonja KRALJ, Kanal, Srečka VOVK, Nova Gorica, Marjanca LEPŠINA, Izola, Iva DOLŽAN, Kranj, Marija BOŽIČ, Novo mesto.

Čestitamo!

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Poišči svojo strast. Poišči svoj vir življenja.
#vir življenja
natural mineral water
dana
naravna mineralna voda
Pijte boljšo vodo!
Pijte boljšo vodo.
www.dana.si

BODITE **NEUSTAVLJIVI**

MAGNEZIJ Krka 300

edinstvena kombinacija

Mg+B_2

Granulat za pripravo napitka vsebuje **magnezijev citrat** in **vitamin B_2**.

Magnezij in vitamin B_2 prispevata k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti ter normalnemu delovanju živčnega sistema.

Magnezij prispeva tudi k delovanju mišic.

- Okus po pomaranči in limeti.
- Brez konzervansov.
- Brez umetnih barvil, arom in sladil.
- Ena vrečka na dan.

www.krka.si

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Skrbite tudi za zdrav življenjski slog.

KRKA

Naša inovativnost in znanje za učinkovite in varne izdelke vrhunske kakovosti.

NOVO