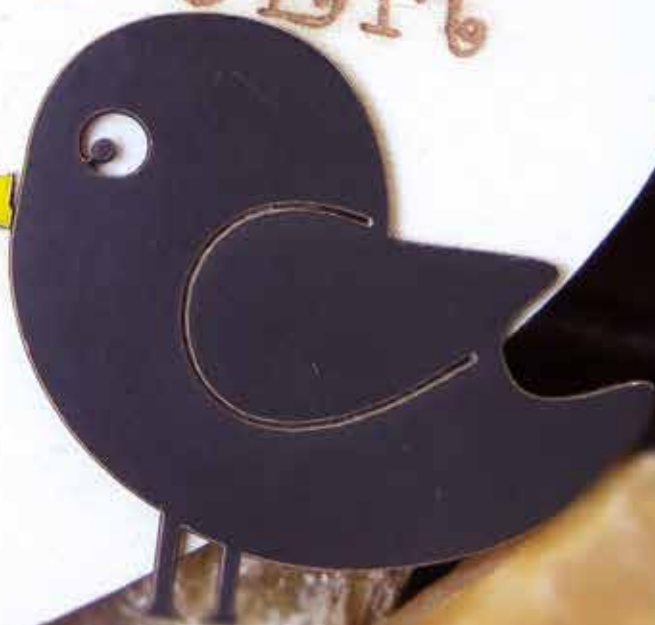


ZA SRCE



Letnik XXVII • št. 2-3, april 2018 cena: 1,60 EUR • Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

V SEMU SEM
KOS



Mešana dislipidemija in hipertrigliceridemija
Epilepsija pri možganski kapi
Motilci endokrinega sistema in njihov vpliv na zdravje

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!

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



**Boehringer
Ingelheim**

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

Za vse morebitne nadaljnje informacije se lahko obrnete
na Boehringer Ingelheim RCV GmbH & Co KG, Podružnica
Ljubljana, tel: +386 1 586 40 00.

Ali poznate bolezen žil?

Jakob Šušterič



O b omembi periferne arterijske bolezni se marsikdo vpraša, kaj to sploh je. Na žalost se premalo ljudi zaveda te sicer pogosto usodne bolezni.

Periferna arterijska bolezen je pravzaprav bolezen zamašenih žil, ima pa jo vsaka 6. oseba, starejša od 55 let. Zakaj potem nihče ne govori o njeni? Ker to bolezen pozna premalo ljudi. Vsi pa poznamo njene posledice.

Pri bolezni zamašenih žil pride do motenj prekrvavitve zaradi nalaganja maščobnih oblog, ki so pogostejše na spodnjih okončinah. Zaradi zoženih arterij se zmanjša pretok krvi, ne le do vaših nog, pač pa tudi do vašega srca in možganov. Pravočasna diagnoza bolezni prepreči hujše posledice, kot so srčni infarkt, možganska kap ali amputacija noge zaradi odmrlega tkiva.

Da bi povečali ozaveščenost o tej izjemno pogosti bolezni, je Društvo za zdravje srca in ožilja marca 2018 začelo projekt Zdrave Arterije, ki bo temeljil na ozaveščanju vseh vas o bolezni zamašenih žil, njenih simptomih in posledicah. Bolečina v nogi med hojo je na primer opozorilni znak, ki se ga 70 % bolnikov ne zaveda. Vsakega od nas kdaj zaboli noga in le malokdo pomisli na bolezen, preden je prepozno. Periferni arterijski bolezen poleg maščobnih oblog botruje predvsem kajenje, v splošnem pa so ji pogostejše izpostavljeni tudi bolniki s sladkorno boleznijo, pri katerih je tveganje za njen nastanek dva do trikrat večje.

Z mednarodnim dnevom žil, ki ga obeležujemo 16. marca, smo tako uradno začeli z ozaveščevalnim projektom Zdrave Arterije, s katerim želimo stalno opozarjati na pomembnost rednega pregleda arterij in pravočasnega zdravljenja. Po Sloveniji se bodo izvajali različni izobraževalno-promocijski dogodki v zdravstvenih ustanovah ter akcije, kot na primer meritve gleženjskega indeksa, s katero se ugotovi morebitna prisotnost bolezni. Na spletni strani www.zdravearterije.si je na voljo tudi zemljevid, ki pokaže vam najbližjo lokacijo, kjer lahko prejmete meritev gleženjskega indeksa in več strokovnih nasvetov namenjenih zmanjšanju tveganja za bolezen. Da bo čim več Slovencev resnično spoznalo in razumelo periferno arterijsko bolezen, pa bo po Sloveniji potovala tudi žila arterija v človeški velikosti, skozi katero se bo mogoče sprehoditi in celo premagati oviro (zamašitev). Vsi, ki vas zanima, kako zgleda zamašitev v žili, vabljeni, da se sami preizkusite prebiti skozi njo v naši veliki napihljivi žili! ♥



rossmax
monitoring



AVTOMATSKI MERILNIK KRVNEGA TLAKA

15 % POPUST ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA

Medika

Prodajalna MEDIKA KRANJ
Prodajalna MEDIKA BLEĐ
Prodajalna MEDIKA JESENICE
Prodajalna MEDIKA KOČEVJE
Prodajalna MEDIKA BOLNICA MARIBOR
Prodajalna MEDIKA MARIBOR
Prodajalna MEDIKA CELJE

www.rossmax.com

VPD, Bled, d.o.o., Pot na Lisice 4, 4260 Bled
tel.: 04 574 50 70, fax: 04 574 50 71



BREZPLAČNA ŠTEVILKA
080 80 91

UVODNIK

- 3 Jakob Šušterič Ali poznate bolezen žil?

AKTUALNO

- 6 Nataša Jan Evropski dan osveščanja o srčnem popuščanju 2018
8 Jasna Jukić Petrovič Svetovni dan zdravja v Ljubljani
10 Nataša Jan Evropski dan osveščanja o možganski kapi 2018

ZNAJTE ZA SRCE

- 11 Aleš Blinc Samomeritve antikoagulacijskega učinka varfarina
12 Matija Cevc Mešana dislipidemija in hipertrigliceridemija
14 Igor Rigler Epilepsija pri možganski kapi

NOVICE O ZDRAVJU

- 16 Aleš Blinc Dobre novice Slabe novice

NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 17 Boris Cibic Znaki angine pektoris

SRČIKA

- 18 Valentina Vovk Vpliv digitalnih tehnologij na družinsko življenje

S SRCEM V KUHINJI

- 20 Maruša Pavčič Motilci endokrinega sistema in njihov vpliv na zdravje
22 Brin Najžer Naj zadiši

PREDSTAVLJAMO

- 23 Boris Cibic Profesor dr. Stanislav Mahkota, dr. med. (1913 – 2010)



SRCE IN ŠPORT

- 24 Maja Dolenc, Nika Pori Pogumno na stopnice

IZLETNIŠKO SRCE

- 26 Valentina Vovk Na izlet in po sladke češnje

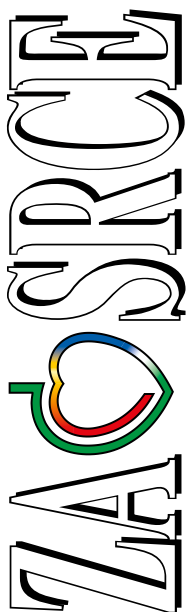
DRUŠTVENE NOVICE

- 25 Društvene novice
30 Napovednik dogodkov

KRIŽANKA

- 38 Križanka

Letnik XXVII št. 2-3, 20. april 2018; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560



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: 01/420 12 00

Vse pravice pridržane

Naklada: 8.000 izvodov,
tiskano: dan pred izidom

V skladu z zakonom o davku na dodano vrednost (Ur. l. RS, št. 89/98 in 4/99) je v ceno revije vključen 8,5 odstotni davek na dodano vrednost (na osnovi 37. člena Pravilnika o izvajanju zakona na dodano vrednost Ur. l. RS, št. 107/01).

Fotografija na naslovnici:

Vsemu sem kos – s srčnostjo
Foto: Brin Najžer.
Idejna zasnova: Elizabeta Bobnar Najžer

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

Programi in delovanje sofinancira FIHO.

Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.



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.

Preventivni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju prehrane in telesne dejavnosti in program »Recimo NE odvisnosti!«, v letih 2017, 2018, 2019, sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.

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



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DOBER TEK
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025



Mestna občina
Ljubljana

ustanovni sponzor društva



Živeti zdravo življenje.

EDITORIAL

3 Jakob Šušterič Have you heard of vascular disease?

The Slovenian Heart Association began the "Healthy Arteries" project in March 2018. The project aims to inform people about vascular diseases, their symptoms, and consequences. In Slovenia, every sixth person suffers from vascular disease without realising it.

ACTUALITIES

6 Nataša Jan European Heart Failure Awareness Day 2018

According to some statistics as many as 30000 people in Slovenia suffer from heart failure. The Slovenian Heart Association will carry out several activities, as part of the European heart failure awareness day, at the start of May to raise awareness of this serious heart disease.

8 Jasna Jukić Petrovič World Health Day in Ljubljana

The Slovenian Heart Association carried out a programme of preventive action on the topic of healthy arteries.

10 Nataša Jan European Stroke Awareness Day 2018

The Slovenian Heart Association, together with the Slovenian Association of Patients with Cerebrovascular Disease, will organise activities to commemorate the European stroke awareness on the 8th of May 2018.

KNOWLEDGE FOR THE HEART

11 Aleš Blinc Self-measuring the anticoagulatory effect of warfarin

Anticoagulants, drugs which slow down the coagulation of the blood, are most commonly used to prevent strokes and other embolic complications in cases of atrial fibrillation, for the treatment and prevention of venal thrombosis and pulmonary oedema, and to prevent the formation of blood clots associated with artificial heart valves. The most commonly used Vitamin K inhibitor is warfarin. Taking this drug requires the measuring of the prothrombin time, which patients can now do at home by themselves.

12 Matija Cevc Mixed dyslipidaemia and hypertriglyceridemia

To maintain control over combined dyslipidaemia and hypertriglyceridemia, and to appropriately decrease the fat content in the blood, requires an appropriate lifestyle. This lifestyle must include a healthy food sample and regular physical activity. If these measures prove insufficient in lowering the fat levels in blood, medication can be taken.



14 Igor Rigler Epilepsy after stroke

Epilepsy is a brain disease the symptoms of which include occasional bursts of uncontrollable brain activity, called an epileptic seizure. These seizures must occur unprovoked, meaning that they occur spontaneously, when the patient does not have other seizure-causing conditions.

NEWS

16 Aleš Blinc Good news – Bad news

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

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE

17 Boris Cibic Signs of angina pectoris

Our cardiologist answers a letter from a patient who is worried about the health of his father, who is showing signs of angina pectoris.

ROSEBUD

18 Valentina Vovk The impact of digital technologies on family life

Recently, much has been said about the influence of digital technologies on our way of life. Adults are particularly concerned over how these new technologies, which are increasingly prevalent in the lives of our children, will affect the development of our children.

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART

20 Maruša Pavčič Disruptors of the endocrine system and their effect on health

By definition, disruptors of the endocrine system are all biologically active substances, which, even in low concentrations, cause harmful effects in organisms. Chiefly they disrupt the working of the endocrine (hormonal) system.

22 Brin Najžer Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals

PRESENTING

23 Boris Cibic Professor Stanislav Mahkota, M.D., PhD., (1913 – 2010)

Professor Stanislav Mahkota was amongst the first lecturers at the Medical Faculty of the University of Ljubljana in the field of internal medicine.

THE HEART AND SPORTS

24 Maja Dolenc, Nika Pori Brave take to the stairs

Many people become disheartened when they see a long flight of stairs. Perhaps we should change our way of thinking. The stairs in our house, block of flats, or in nature should perhaps be looked upon as a place for exercise.

THE EXCURSION HEART

26 Valentina Vovk An excursion with sweet cherries

Goriška Brda is the more Mediterranean part of Posočje. The hilly landscape of Goriška Brda is best known for fruit growing and wine-making. Fruit grows very well there, due to a particularly favourable climate and cherries from these parts are especially sweet.

NEWS

25 News

30 Calendar of events

38 Marjan Škvorc Crossword

SODELOVALI SO

Slavica Babič, podružnica za Severno Primorsko; prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; Franci Borsan, univ. dipl. ekon., predsednik podružnice za Dolenjsko in Belo krajino; 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; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., direktorica, Društvo za zdravje srca in ožilja

Slovenije; Jasna Jukić Petrovič, prof. zdr. vzg., Posvetovalnica za srce Ljubljana, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Olga Knez, podružnica za Kras; Janez Kuhar, podružnica za Gorenjsko; Brin Najžer, BSc, MSc (Združeno kraljestvo Velike Britanije in Severne Irske), podružnica Ljubljana; Mirko Osojnik, podružnica za Koroško; Maruša Pavčič, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, podružnica Ljubljana; Nika Pori; Igor Rigler, dr. med., Služba za urgentno nevrologijo, Nevrološka klinika, UKC Ljubljana; Marjan Škvorc; Jakob Šušterič, direktor, Mesi d.o.o., prim. Janez Tasič, dr. med., spec. kardiolog, predsednik podružnice Celje; Valentina Vovk, Medvode.

Evropski dan osveščanja o srčnem popuščanju 2018

Nataša Jan

Zdravo srce je kot črpalka, ki poganja kri po vsem telesu. Pri srčnem popuščanju je črpalna sposobnost srca slabša kot običajno. Zdravo srce utripne približno 100 000-krat na dan. Vse, kar vpliva na črpalno sposobnost srca, vpliva na telo in počutje.

Otečene noge, občutek težke sape ponoči in utrujenost

To so najpogostejši znaki srčnega popuščanja, bolezni, za katero trpi več kot 26 milijonov ljudi po svetu. V Sloveniji s srčnim popuščanjem po nekaterih ocenah živi okoli 30.000 ljudi. Ob dnevu ozaveščanja o srčnem popuščanju, ki ga obeležujemo v začetku maja, se bomo tudi z aktivnostmi Društva za zdravje srca in ožilja posvetili tej resni bolezni srca. Pripravili bomo akcije za širše informiranje ljudi o tej bolezni, ozaveščali preko različnih medijev, v posvetovalnicah, na spletni strani in drugod.

Kaj je srčno popuščanje?

Kronično srčno popuščanje je bolezensko stanje, pri katerem okvarjeno srce ob normalnih polnilnih tlakih ne zmore črpati dovolj krvi, da bi zadostilo presnovnim potrebam ostalih organov in tkiv.



Srčno popuščanje je, kadar se srce ne krči pravilno, kar se kaže kot **težava s črpanjem**.

Do srčnega popuščanja lahko pride zaradi poškodbe srčne mišice, ki jo najpogosteje povzročita srčni infarkt ali vnetje srčne mišice, manj pogosto pa zaradi povišanega krvnega tlaka, bolezni srčnih zaklopk ali drugih bolezni srčne mišice. Ključno za pojav srčnega popuščanja je zmanjšanje črpalne sposobnosti srca in omejitev količine krvi, ki napolni levi prekat srca ob vsakem srčnem utripu.



Motnje v prevajanju električnih impulzov

lahko vodijo do motenj srčnega ritma, kar se lahko kaže tudi kot srčni zastoj.

Srčno popuščanje ne vpliva le na nizko kakovost življenja, ampak lahko pripelje do **hudih posledic, celo do odpovedi srca**. Čeprav se je preživetje bolnikov s srčnim popuščanjem v zadnjih letih bistveno izboljšalo, ostaja smrtnost še vedno zelo visoka. Pet let po odkritju srčnega popuščanja preživi manj kot polovica bolnikov.

Simptomi srčnega popuščanja so različni.

Mnogo pogostih simptomov srčnega popuščanja zlahka pripišemo tudi drugim vzrokom, torej se ne pojavljajo izključno pri srčnem popuščanju.

Približno 1 od 3 oseb zamenja simptome srčnega popuščanja z normalnimi znaki staranja:



Če ste opazili ali opažate v zadnjih treh mesecih katerega izmed navedenih simptomov, se posvetujte z zdravnikom:

- velika utrujenost ali nobene energije
- hitro utripanje ali razbijanje srca
- zatekanje gležnjev/stopal/trebuha
- izguba apetita
- kašljanje/sopenje
- zadihanost
- občutek težke sape, zadihanosti v ležečem položaju
- modrikaste ustnice, ušesa, nos,
- pogostejše uriniranje, zlasti ponoči
- povečanje telesne teže v kratkem času (več kot 2 kg v 2 dneh)

Poslušajte svoje srce in prepoznajte simptome.

Znaki srčnega popuščanja so posledica zmanjšane minutnega srčnega iztisa in s tem zmanjšane prekrvavitve organov.

Srčno popuščanje najpogosteje prizadene starejše od 65 let, lahko pa se pojavi tudi pri mlajših. Nastane kar pri enem izmed petih ljudi, starejših od 40 let.



GLOBAL AWARENESS 2018

Ste vedeli?

- *Srčno popuščanje je vzrok za dva- do trikrat več smrti kot napredovani rak dojke in rak črevesja.*
- *Samo rak na pljučih ima večjo umrljivost od srčnega popuščanja.*

Zdravljenje srčnega popuščanja

Srčno popuščanje ni ozdravljivo, vendar ga lahko upočasnimo z **zdravili** in **operativnimi posegi**, kot so transplantacija srca ali vstavevčasne pomožne črpalke. Z zdravljenjem z zdravili želimo v čim večji meri zmanjšati simptome srčnega popuščanja in pogostost poslabšanja bolezni ter bolnikom podaljšati življenje. Pri zdravljenju srčnega popuščanja zdravniki predpišejo zdravila, ki pomembno zmanjšajo umrljivost bolnikov s srčnim popuščanjem (zaviralci konvertaze angiotenzina, zaviralci angiotenzinskih receptorjev, blokatorji beta in zaviralci aldosterona), in zdravila, ki jih predpišejo v sklopu simptomatskega zdravljenja srčnega popuščanja (diuretiki, nitrati in digitalis).

Najnovejša terapija za zdravljenje srčnega popuščanja je kompleks učinkovin sakubitril/valsartan. To je zdravilo, ki hkrati zavira neprilizin in angiotenzinske receptorje. Ta edinstven pristop ima dokazano višjo učinkovitost v primerjavi s klasično terapijo.

Ko zdravnik predpiše zdravila, jih mora bolnik nujno jemati redno in natančno po zdravnikovih navodilih. Zdravljenje je namreč največkrat sestavljeno in prilagojeno za vsakega posameznika. Zdravljenje mora spremljati tudi **sprememba načina življenja** z redno in zmerno telesno aktivnostjo, zdravo prehrano ter opustitvijo razvad, kot so kajenje, prekomerno pitje alkohola in prenejanje. ♥

1. Vrtovec B., Poglajen G., Sodobni načini zdravljenja srčnega popuščanja. Zdrav. Vestnik 2011, 80:302-15.

2. McMurray JJV, Packer M, Desai AS, et al. Angiotensin-Neprilysin Inhibition versus Enalapril in Heart Failure. N Engl J Med 2014; 371:993-1004

3. <http://ihhub.org/>



ZA SRCE

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije bo v maju pripravilo več dejavnosti ob Evropskem dnevu srčnega popuščanja, v sodelovanju z družbo Novartis, s poudarkom na ozaveščanju o dejavnikih tveganja in vzrokih za nastanek in napredovanje srčnega popuščanja.

Klub srčnega popuščanja - klub bolnikov, njihovih svojcev idr. (več na: www.zasrce.si)

V klubu si bodo lahko člani izmenjavali osebne izkušnje in spoznanj lajšali sobivanje s to zahrbtno in neprijetno boleznijo. Lahko bodo pridobili tudi strokovno pomoč zdravnikov, ki se ukvarjajo s srčnim popuščanjem, pa tudi nasvete medicinskih sester s področja zdravstvene nege. Klub bo koristen tudi za tiste, ki želijo zvedeti več o tej bolezni, predvsem pa jo želijo preprečiti ali vsaj prestaviti v kasnejše življenjsko obdobje.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije vabi k vpisu v Klub srčnega popuščanja.

Vpis je za člane Društva za zdravje srca in ožilja brezplačen.

Več informacij:

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

Svetovni dan zdravja v Ljubljani

Na čudovito sončno soboto, 7. aprila, je Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije ob podpori Mestne občine Ljubljana organiziralo preventivno zdravstveno akcijo za mimoidoče.

Ljudje so si lahko izmerili maščobe in sladkor v krvi, izmerili krvni tlak in srčni utrip ter izvedeli veliko koristnih podatkov na temo zdravih arterij. S pomočjo vprašalnika smo ljudem ocenili njihovo ogroženost za nastanek periferne arterijske bolezni.

Vsi udeleženci so prejeli zdravstvene nasvete in mnogo koristne literature. Najmlajši obiskovalci so prejeli pobarvanko s Srčkom Bimbamom, ki uči otroke, kako skrbeti za zdrav življenjski slog. Nasmeh na njihovih obrazkih je pričaral nasmeh tudi odraslim obiskovalcem naše stojnice.

V dveh urah druženja smo opravili preko 60 meritev krvnega tlaka in srčnega utripa, preko 70 meritev trigliceridov, holesterola in glukoze v krvi ter preko 100 zdravstvenih svetovanj na temo srčno-žilnih bolezni.

Zvišan krvni tlak smo ugotovili pri 58 % preiskovancev, zvišane vrednosti trigliceridov pri 40%, holesterola pri 57 % in glukoze v krvi pri 9 % pregledanih oseb. Povprečna starost odraslih oseb, ki so se oglasili na naši stojnici, je bila 68 let, ena tretjina so bili moški, dve tretjini pa ženske.

Za zanimivo, koristno in obiskovalcem prijazno akcijo se na tem mestu iskreno zahvaljujemo Mestni občini Ljubljana, ki nam je ljubeznivo ponudila prostor in stojnico na Stritarjevi ulici. Pri srčna hvala podjetjem, ki so omogočila brezplačne krvne meritve: Mylan – trigliceride, Unilever – holesterol in Roche – glukozo v krvi. Podjetje Paul Hartmann Adriatic pa je omogočilo meritve krvnega tlaka in srčnega utripa. ♥

Besedilo in foto: Jasna J. Petrovčič



Pogovor o zdravih arterijah



Meritve krvnih vrednosti



Meritve krvnega tlaka



Zanimanje za literaturo in nasvete

Izsledki raziskave o vplivu koencima Q10 na zdravje srca

V sestranska vloga in številne koristi koencima Q10 so v sodobni družbi zadnjih deset let dobro znane. Kljub temu na dan prihajajo nova dognanja, ki ta telesu lasten antioksidant povezujejo z ugodnim vplivom na zdravje. Največ raziskav je narejenih ravno na področju zdravja srca in ožilja. Zadnji najmočnejši dokaz o njegovi pomembni vlogi pri varovanju srca predstavljajo rezultati doslej najboljše raziskave, imenovane Q-SYMBIO, kar je izjemno pomembna informacija tako v preventivnem smislu kot za tiste, ki se že soočajo s srčnim obolenjem.

Koencim Q10 je vitaminom sorodna življenjsko pomembna učinkovina, ki je prisotna v vsaki človeški celici. Telo ga deloma proizvede samo, deloma pa ga vnesemo s prehrano. Glavna naloga Q10 je, da hrano pretvarja v telesno energijo, ki jo potem naše telo izkorišča za presnovne procese ali mišično delo. V tej vlogi ga ne more zamenjati nobena druga kemična substanca, kar je pomemben podatek, saj nam z leti količina tega antioksidanta začne strmo upadati, kar se pokaže tudi na našem počutju in zdravju.

Raziskava Q-Symbio

Raziskava uporabe koencima Q10 kot dopolnilne terapije pri obravnavi kronične odpovedi srca se je začela leta 2003 na univerzitetni bolnišnici v Kopenhagnu, njeni rezultati pa so bili objavljeni konec leta 2014. V raziskavo je bilo vključenih 420 bolnikov z resno srčno odpovedjo. Udeleženci v raziskavi so bili naključno razporejeni v dve skupini: testna je prejela dnevno 300 mg koencima Q10 (3 odmerki čez dan po 100 mg), kontrolna pa placebo. Spremljali so jih dve leti. Cilj raziskave je bil ugotoviti, koliko časa bo pri vsaki od obeh skupin minilo do naslednjega z zdravjem srca povezanega neželenega dogodka (npr. srčni napad, nepredvidena hospitalizacija zaradi srčne odpovedi, potreba po transplantaciji srca ali srčni črpalki). Do takšnega dogodka je v 2-letnem obdobju prišlo pri 15% udeležencev iz skupine, ki je uživala Q10, in pri 26% udeležencev iz placebo skupine. V skupini, ki je uživala Q10, je bilo v primerjavi s placebo skupino dokazanih več statistično pomembnih razlik, med drugim tudi zmanjšana kardiovaskularna umrljivost (9% proti 16%) in zmanjšana umrljivost zaradi vseh vzrokov (10% proti 18%).

Zaključek raziskave je, da je dodajanje Q10 pri srčnih bolnikih varno, da izboljšuje simptome bolezni in zmanjšuje večje neželene kardiovaskularne dogodke, zato se ga priporoča kot dopolnilno terapijo pri obravnavi srčnih bolnikov. Po koncu študije je vodja, prof. Mortensen, povedal: »Q10 je prvo novo zdravilo za izboljšanje preživetja pri kroničnem srčnem popuščanju in ga je treba vključiti v standardno terapijo.«

Viri in pomanjkanje koencima Q10

Z naraščajočo starostjo upada sposobnost nastajanja koencima Q10 v telesu in vnos s hrano postane čedalje pomembnejši. Pri 40-letniku je zmanjšana proizvodnja že za 30 odstotkov, pri 80-letniku pa kar za 60 odstotkov. V različnih raziskavah so ugotovili še druge pozitivne učinke na zdravje. Dodajanje Q10 se priporoča po 25. letu, ko prične t. i. notranja proizvodnja Q10 v telesu znatno upadati. Še posebej pa se priporoča pri povečanih energetskih procesih, npr. pri aktivnih športnikih, pri trajnem izpostavljanju stresu, pri večjem vnosu alkohola in tobaka, pri dolgotrajnem jemanju zdravil in nekaterih boleznih, pri uživanju zdravil za zniževanje holesterola (statinov) ter pri veganski prehrani, oziroma pri dietah z omejenim vnosom maščob

Kako dobimo koencim Q10?

Praviloma nastaja koencim Q10 v mitohondrijih, vendar je njegova koncentracija v različnih celicah različna. Največ ga je v celicah srčne mišice, jetrnih celicah, ledvicah in trebušni slinavki. Del potrebnega koencima Q10 dobimo s prehrano. Največ ga vsebujejo meso, ledvice, mastne morske ribe (sardele), pa tudi maslo, rumenjaki in rastlinska olja. Koencim Q10 je pri višjih temperaturah nestabilen, zato ga pri pripravi hrane s kuhanjem in pečenjem izgubimo približno do 50 odstotkov, s sušenjem pa še nekaj več. Zato stroka priporoča vsakodnevno uživanje tega pomembnega antioksidanta v obliki prehranskih dopolnil.

Ob tem je seveda dobro preveriti, katero obliko vsebuje izdelek. Ker je koencim Q10 v osnovi maščobotopna snov, jo naše telo izjemno slabo absorbira. To je tudi slabost večine izdelkov, ki so na voljo na trgu. Najslabšo biorazpoložljivost omogoča navaden (čisti) Q10, precej boljše so oljne kapsule, kjer pa je Q10 še vedno raztopljen v maščobi. **Pomemben korak v smeri biorazpoložljivosti so naredili slovenski znanstveniki, ki so po patentiranem postopku razvili vodotopno obliko koencima Q10. Za to obliko so klinično dokazali 4-krat boljše absorpcijo v primerjavi z navadnim Q10. Omenjena oblika je na voljo v sirupih in kapsulah slovenskega proizvajalca Valens, ki se poleg prodaje v Sloveniji s svojimi kakovostnimi izdelki zadnja leta uspešno prebija tudi na tuja tržišča.** ♥

Valens Quvital Q10

- Patentirana vodotopna oblika koencima Q10
- Klinično dokazana do 4-krat višja absorpcija
- Na voljo v obliki sirupa, kapsul (50 in 100 mg) in ustnega pršila
- Kontrolirana kakovost, proizvedeno v Sloveniji



**15% POPUST
ZA VSE ČLANE DRUŠTVA**

Popust velja samo ob neposrednem nakupu pri podjetju Valens Int. d.o.o., Poslovna cona A35, 4208 Šenčur.

Izdelke lahko naročite po telefonu: 05 933 40 22 ali prek elektronske pošte info@valens.si. Pri naročilu zaradi evidence sporočite svojo številko izkaznice. Več informacij o izdelkih na www.valens.si

Evropski dan osveščanja o možganski kapi 2018

Vsako leto bi številne možganske kapi lahko preprečili. Zato je potrebna večja osveščenost, poznavanje dejavnikov tveganja, boljše poznavanje atrijske fibrilacije ter znakov in posledic možganske kapi. Za pravočasno zdravljenje je treba prepoznati znake možganske kapi. Najbolj preprosto in zanesljivo prepoznamo znake kapi s pomočjo besede GROM:

- G** – govor (prizadet govor);
- R** – roka (delna ali popolna ohromelost ene roke);
- O** – obraz (povešen ustni kot – asimetrija obraza);
- M** – minuta (takoj pokličite številko 112).

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije in Društvo bolnikov po možganski kapi organizirata dejavnosti za obeležitev Evropskega dneva osveščanja o možganski kapi.

♥ **8. maja: bo prireditev na Prešernovem trgu, ob Evropskem dnevu osveščanja o možganski kapi, od 9.00 do 13.00:** na trgu bomo postavili stojnice, kjer se bodo z zdravstveno informativnimi zanimivostmi in dejavnostjo predstavila različna društva in podjetja, ki delajo na področju zdravja ter obe društvi, ki prireditev organizirata: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Društvo bolnikov po možganski kapi. Program bo zagotovo privabil številne mimoidoče: predstavitve z zdravstveno – informativno tematiko, meritve (npr. krvni tlak z atrijsko fibrilacijo, srčni utrip, pulzni val za ugotavljanje prožnosti, starosti žil) in svetovanje medicinske ekipe glede tega. Tega dne bo organiziran tudi **pohod bolnikov po možganski kapi, od Tivolija (10.30 bodo krenili iz parkirišča za avtobuse) do Prešernovega spomenika**. Pohoda se bo udeležilo okoli 200 bolnikov po možganski kapi, lahko pa se jim pridružite vsi, ki to želite. ♥

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!

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

Vabljeni!

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. 1/2018. 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 2018 si zagotovite člansko izkaznico, s katero dostopate do številnih ugodnosti.
Skupaj zmoremo več!

ZA SRCE

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije vabi k vpisu v klube, ki jih je vzpostavilo za druženje in dejavnosti tistih, ki bi poleg tega želeli tudi več informacij iz različnih področjih, ki jih obravnavajo:

**Klub družinske hiperholesterolemije,
Klub atrijske fibrilacije,
Klub srčnega popuščanja.**

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

Samomeritve antikoagulacijskega učinka varfarina

Aleš Blinc

Antikoagulacijska zdravila, ki upočasnijo strjevanje krvi, najpogosteje uporabljamo za preprečevanje možganske kapi in drugih emboličnih zapletov pri atrijski fibrilaciji, za zdravljenje in preprečevanje ponovnega nastanka venske tromboze in pljučne embolije ter za preprečevanje nastajanja strdkov na umetnih srčnih zaklopkah. Več kot 50 let so bili zaviralci vitamina K, med njimi najpogosteje uporabljeni varfarin, edina antikoagulacijska zdravila, ki so učinkovala po zaužitju skozi usta. V zadnjih letih smo dobili več novih, neposredno delujočih antikoagulacijskih zdravil, ki jih zaužijemo v obliki tablet (dabigatran, rivarioksaban, apiksaban), vendar je varfarin ohranil pomembno mesto med antikoagulacijskimi zdravili. Varfarin ostaja zdravilo izbora za tiste bolnike, ki ga jemljejo že dolgo in imajo dobro urejen antikoagulacijski učinek, za bolnike s pomembno okrnjenim delovanjem ledvic in za bolnike z umetnimi srčnimi zaklopkami.

Nova antikoagulacijska zdravila se iz telesa v dobršni meri izločajo preko ledvic, varfarin pa le preko jeter, zato ga je mogoče uporabljati tudi pri napredovali bolezni ledvic. Varfarin dobro varuje bolnike z umetnimi srčnimi zaklopkami pred krvnimi strdki, česar z novimi antikoagulacijskimi zdravili niso dokazali. Slabost varfarina je, da je njegovo delovanje zelo odvisno od sestave pre-

hrane, predvsem pa od sočasnega jemanja drugih zdravil, zato je treba njegov antikoagulacijski učinek pogosto meriti z določanjem protrombinskega časa, ki ga izrazimo z mednarodno umerjenim razmerjem (INR). Varfarin deluje varno in učinkovito, ko znaša INR 2 – 3. Za doseganje terapevtskega učinka je treba odmerke varfarina pogosto prilagajati.

Meritve INR najpogosteje izvajamo v antikoagulacijskih ambulantah, vendar so meritve izvedljive tudi doma, če si bolniki nabavijo merilni aparat in se ga naučijo pravilno uporabljati. Bolniki si lahko doma zgolj izmerijo INR in se o odmerku zdravil posvetujejo s strokovnjakom iz antikoagulacijske ambulante, ali pa se naučijo sami prilagajati odmerke varfarina. Angleški Nacionalni inštitut za klinično odličnost (NICE) priporoča samokontrolo antikoagulacijskega zdravljenja tistim bolnikom, ki si želijo sodelovati pri svojem zdravljenju in so za to duševno in telesno sposobni. Razi-skave kažejo, da je samokontrola antikoagulacijskega zdravljenja pri usposobljenih bolnikih najmanj enako učinkovita in varna kot vodenje v antikoagulacijskih ambulantah, hkrati pa pomembno izboljša kakovost življenja bolnikov, ki potrebujejo dolgotrajno antikoagulacijsko zdravljenje z varfarinom. ♥



S samostojnim določanjem INR ste tudi vi lahko aktivno vključeni v svoje antikoagulacijsko zdravljenje.

CoaguChek INRange je nov povezljiv merilnik za samokontrolo, ki vam omogoča svobodo merjenja PČ/INR doma, na potovanju ali kjerkoli drugje.

Če želite izvedeti več, obiščite spletno stran www.CoaguChek.si.



Mešana dislipidemija in hipertrigliceridemija

Matija Cevc

Za obvladovanje kombinirane dislipidemije in hipertrigliceridemije ter ustrezno znižanje maščob v krvi je ustrezen življenjski slog, ki mora vključevati zdrav prehranski vzorec in tudi redno telesno dejavnost. V kolikor s tema ukrepoma ne uspemo zadostno znižati maščob v krvi, pa lahko uporabimo tudi zdravila.

Mešana dislipidemija

O mešani dislipidemiji ali kombinirani dislipidemiji govorimo, kadar je v krvi zvišana raven trigliceridov ($>2,3$ mmol/L) in skupnega holesterola ter znižana raven holesterola v lipoproteinih visoke gostote (angl.: high density lipoproteins – HDL; za moške $< 1,0$ mmol/L, za ženske $< 1,3$ mmol/L). Po izraženosti zvišanja maščob ločimo zmerno dislipidemijo in hudo dislipidemijo. Po nastanku po ločimo pridobljene (sprožene) oblike mešane dislipidemije in prirojeno ali družinsko mešano dislipidemijo.

Pridobljena mešana dislipidemija

Številni različni »zunanji« vzroki lahko povzročijo, da pride do zvišanja trigliceridov in skupnega holesterola v krvi. Tako to motnjo v presnovi maščob zelo pogosto najdemo pri debelih ali prekomerno prehranjenih osebah, ima jo tudi kar 50 % sladkornih bolnikov tipa 2, pogosta je pri hiperurikemiji in metabolnem sindromu. Ker je povezana s presnovnimi motnjami jo nekateri imenujejo kar dismetabolična dislipidemija. Ker pa je tesno povezana z zgodnjo aterosklerozo jo imenujemo tudi aterogena dislipidemija. Je dokaj pogosta motnja in njena pojavnost se v zadnjih letih hitro povečuje, tako kot debelost in sladkorna bolezen tipa 2.

Prirojena mešana dislipidemija

Ena od najbolj pogostih družinsko pogojenih (prirojenih) motenj je družinska mešana hiperlipidemija. Najdemo jo pri 1 na 100 oseb (po novejših podatkih pa celo pri 6 na 100 oseb) in je pomemben vzrok za zgodno srčno-žilno bolezen saj povzroči 10-20 % srčno-žilnih bolezni, ki nastanejo pred 65 letom starosti. Navadno se kaže s sočasnim zvišanjem trigliceridov in lipoproteinov nizke gostote (angl.: Low Density Lipoprotein – LDL), lahko pa je pri isti osebi enkrat prisotno le zvišanje trigliceridov in drugič zvišanje holesterola v LDL. Ker je tako pri isti osebi (kot tudi znotraj družine) možna zelo velika variabilnost v izraženosti ravni lipidov (trigliceridov, HDL, LDL), se to motnjo dokaj pogosto spregleda. Še najboljše na to diagnozo nakazuje sočasno zvišanje apolipoproteina B > 120 mg, zvišana raven trigliceridov in podatek o zgodnji srčno-žilni bolezni v družini.

Hipertrigliceridemija

O zmerni hipertrigliceridemiji govorimo, kadar je raven trigliceridov od 2,3 do 5 mmol/L. Ob takem zvišanju skoraj nikoli ne gre za izolirano hipertigliceridemijo ampak nastopa v sklopu mešane dislipidemije.

O hudi hipertrigliceridemiji govorimo, kadar je raven trigliceridov večja od 5,0 mmol/L. Večinoma pride do tako izrazitega zvišanja trigliceridov pri mešani dislipidemiji povezani s sprožilnim

razlogom (npr. alkohol, hudi dietni prekrški, iztirjenje sladkorne bolezni ipd.). Tako povišanje trigliceridov lahko povzroči akutni pankreatitis. Približno 10 % pankreatitisov je posledica hipertrigliceridemije.

Kadar pa gre za izolirano hipertrigliceridemijo, je to skoraj vedno povezano sicer redko genetsko motnjo družinsko disbetalipoproteinemijo (incidenca 1 na 5000 oseb) ali pa z družinskim pomanjkanjem lipoproteinske lipaze (incidenca 1 na milijon oseb).

Od kod maščobe v krvi

Da bi razumeli, kako lahko pride do pridobljene dismetabolične mešane dislipidemije, je potrebno pogledati, od kod pridejo maščobe v krvi. Njihov izvor je dvojen – po eni strani jih vnašamo v telo s prehrano (zunanja pot), po drugi strani pa nastajajo v celicah našega telesa zlasti v jetrih (notranja pot).

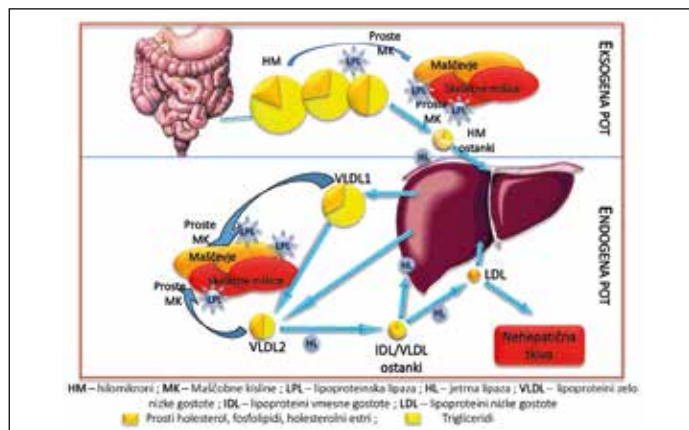
Zunanja pot

Ko zaužijemo hrano, v kateri so maščobe (trigliceridi) in holesterol, se te v črevesju povežejo z žolčnimi kislinami. To omogoči, da se v vodi sicer netopne maščobe in holesterol razpršijo (emulgirajo) ter tako postanejo dostopne prebavnim encimom, ki jih razgradijo na sestavine in jih nato »vsrkajo« celice črevesnega epitelija (enterociti). V enterocitu se maščobne kisline znova sestavijo v trigliceride in se povežejo s holesterolom v lipoproteinske delce, ki jih imenujemo hilomikroni. Ko hilomikroni s krvjo potujejo skozi tkiva, se iz njih postopoma odstranjujejo trigliceridi, ki jih celice uporabijo kot vir energije (npr. v mišicah) ali pa se v maščobnih tkivih shranjujejo kot energetska zaloga. Z odstranjevanjem trigliceridov in holesterola iz hilomikronov se ti vse bolj manjšajo in na koncu ostanejo t.i. hilomikronski ostanki, ki preidejo v jetrne celice, kjer se razgradijo in se tako njihova pot konča. Običajno se po obroku hilomikroni hitro odstranijo iz krvi (v 30 minutah). Pri nekaterih oblikah mešane dislipidemije pa se bistveno podaljša čas očiščenja in zaradi tega lahko pride po zelo obilnem ali mastnem obroku do izredno zvišane ravni maščob v krvi.

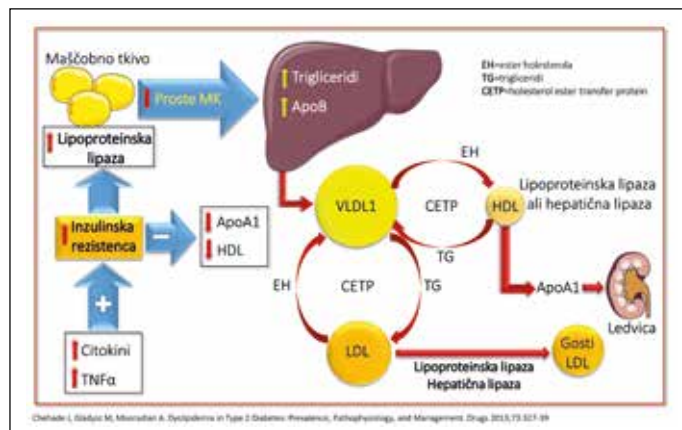
Notranja pot

Glavni vir holesterola in trigliceridov v krvi so jetra, ki iz prostih maščobnih kislin in glicerola sestavijo trigliceride in jih povežejo s holesterolom in apolipoproteinom B-100. Tako nastane lipoprotein zelo nizke gostote (angl. *very low density lipoprotein* – VLDL), ki se sprosti v kri. Ko se med kroženjem po telesu iz VLDL postopoma odstranjujejo trigliceridi in holesterol, se VLDL manjšajo in iz njih postopoma nastanejo lipoproteini nizke gostote – LDL, ki jih na jetrnih celicah »lovijo« receptorji LDL ter jih tako odstranjujejo iz krvnega obtoka (slika 1).

Pomembno vlogo pri manjšanju VLDL imajo HDL saj ti s



Slika 1. Zunanja (eksogena) in notranja (endogena) pot presnove lipoproteinov.



Slika 2. Patogeneza sprožene dislipidemije pri sladkornih bolnikih.

pomočjo prenašalne beljakovine iz VLDL prevzemajo holesterol in na VLDL prenašajo trigliceride. Če je raven trigliceridov v VLDL visoka, je takih izmenjav zelo veliko, kar povzroči, da se zniža raven HDL v krvi (slika 2). HDL pa ima tudi druge pomembne naloge. Tako HDL odstranjuje odvečni holesterol iz tkiv (tudi iz žilnih sten) in ga odlagajo v jetrih (t.i. povratni transport holesterola). Zaradi te funkcije, s katero zavirajo napredovanje ateroskleroze, delujejo HDL zaščitno.

Zdravljenje

Pogoj za obvladovanje kombinirane dislipidemije in hipertrigliceridemije ter ustrezno znižanje maščob v krvi je ustrezen življenjski slog, ki mora vključevati zdrav prehranski vzorec in tudi redno telesno dejavnost. V kolikor s tema ukrepoma ne uspemo zadostno znižati maščob v krvi, pa lahko uporabimo tudi zdravila.

Prehrana

Številne raziskave so pokazale, da je mediteranska prehrana in način življenja, ki je tudi energetsko uravnotežena s potrebami, najustreznejša. Za to prehrano je značilno, da vsebuje veliko zelenjave in s tem vlaknin, od maščob pa se uporablja večinoma le olivno olje (slika 3). Hrana je sestavljena tako, da z maščobami dobimo okoli 35 % energije (a od tega le približno 10 % iz nasičenih maščob, trans maščob pa sploh ne vsebuje), iz beljakovin okoli 20 %, ostalo pa iz sestavljenih ogljikovih hidratov. Dnevno bi morali zaužiti tudi vsaj okoli 40 g vlaknin. Zanimivo je, da je taka prehrana dokaj podobna t.i. paleo dieti in je tako najbližje prehrani, ki jo je človek uporabljal skozi tisočletja in se ji je tudi genetsko prilagodil. Pri obvladovanju kombinirane dislipidemije je uravnotežena mediteranska prehrana ključnega pomena in brez nje praktično ni mogoče ustrezno obvladati dislipidemije, saj tudi zdravila brez ustrezne prehrane niso zadostno učinkovita.

Za kombinirano ali dismetabolično dislipidemijo pa je značilno tudi to, da dietni prekrški, kot je npr. obrok s preobiljem enostavnih ogljikovih hidratov (npr. špageti), ali pa energetsko gosta in obilna prehrana (npr. ob raznih praznovanjih in obletnicah, ko se mize



Slika 3: Živila, značilna za mediteransko prehrano.



Slika 4. Delo na vrtu praviloma sodi med zmerno telesno dejavnost.

šibijo zaradi suhomesnih izdelkov, cvrtega mesa, praznega krompirja (po možnosti še z ocvirki), slaščic ipd.) povzročijo izrazito iztirjenje maščob v krvi, neredko z ekstremnimi porasti trigliceridov in holesterola. Če se takemu preobilju jedače pridruži še preobilje alkohola, to lahko sproži akutno vnetje trebušne slinavke. Kar 10 % akutnih vnetij trebušne slinavke je posledica takih »veselih dogodkov«.

Telesna dejavnost

Seveda tudi redna telesna dejavnost pomembno prispeva k obvladovanju zvišanih trigliceridov. Minimalna »zahteva« je 30 minut zmerne aerobne telesne dejavnosti dnevno (npr. sprehodi, delo na vrtu, ples ipd.) (slika 4), seveda pa je koristno, če je telesne dejavnosti več in je bolj intenzivna. Koristno je tudi, če se pri telesni dejavnosti povežejo vaje za moč, gibljivost in tudi vzdržljivost.

S kombinacijo zmanjšane dnevne energetskega vnosa s hrano in pa nekoliko intenzivnejšo aerobno telesno dejavnostjo lahko učinkovito zmanjšamo telesno težo

in jo nato tudi vzdržujemo. Neredko se zgodi, da se raven maščob v krvi uredi, če prekomerno prehranjeni in/ali debeli shujšajo.

Zdravila

V kolikor z zdravim življenjskim slogom ne uspemo zadostno znižati ravni trigliceridov, si lahko pomagamo tudi z zdravili. Če je sočasno zvišana raven holesterola in trigliceridov, so na prvem mestu zdravila iz skupine statinov. V kolikor pa je kljub ustreznim nefarmakološkim ukrepom še vedno zvišana le raven trigliceridov, je smiselno uporabiti fenofibrat ali pa visok odmerek omega-3 maščobnih kislin (2-3 g). Pri bolniki s sladkorno boleznijo tipa 2, ki imajo zelo pogosto sočasno zvišano raven holesterola in trigliceridov ter znižano raven zaščitnega holesterola HDL (t.i. aterogena dislipidemija), je smiselna kombinacija statina in fenofibrata. Pri teh bolnikih so namreč prisotni še posebej nevarni majhni in bolj gosti ter aterogeni LDL, katerih količino fenofibrat učinkovito zniža, zviša pa zaščitni holesterol HDL. Taka kombinacija je smiselna tudi pri genetsko povzročeni družinski kombinirani dislipidemiji, saj dokaj pogosto nefarmakološki ukrepi ne zadoščajo. ♥

Epilepsija pri možganski kapi

Igor Rigler

Epilepsija je možganska bolezen, ki se kaže z občasnimi izbruhi nenadzorovane možganske aktivnosti, ki jih imenujemo epileptičnimi napadi. Ti napadi morajo biti neizzvani, kar pomeni, da se pojavljajo spontano, ko bolnik nima drugih bolezenskih stanj, ki izvajljajo napade.

Epileptični napad je epizodna motnja, med katero možgani nepravilno in prekomerno delujejo, kar se navzven najpogosteje kaže z nenadzorovanimi krči, čemur je pogosto pridružena nezavest ali spremenjeno stanje zavesti. Epileptični napad lahko nastane zaradi mnogih bolezenskih vzrokov in poškodb, ki kvarno vplivajo na možgane. Epileptičnega napada se ne sme enačiti z epilepsijo, saj se ob odstranitvi vzroka okvare možganov lahko napad ne ponovi več. Kot epilepsijo lahko opredeli le stanje, ko se napadi ponavljajo brez novih sprožilnih dejavnikov, »sami od sebe«.

Možganska kap je nenadna okvara dela možganov, ki nastopi bodisi zaradi zaprtja žile s krvnim strdkom ali razpoka žile in krvavitve v možgansko tkivo. Prvo imenujemo ishemična, drugo pa hemoragična možganska kap.

Možganska kap je lahko razlog za epilepsijo, saj trajno okvari del možganovine, iz katerega se kasneje lahko spontano prožijo epileptični napadi. Možno pa je tudi, da možganska kap ob nastanku povzroči samo prehodno možgansko okvaro, kateri takoj sledi epileptični napad, ki se kasneje več ne ponovi, ker smo okvaro pozdravili ali pa se je spontano zacelila. Ker tak bolnik nima trajne okvare, ki bi v bodoče, po zacelitvi, prožila spontane epileptične napade, ga ne moremo opredeliti kot bolnika, ki ima epilepsijo. Takšen bolnik je nampreč utrpel le enega ali več epileptičnih napadov neposredno ob možganski kapi, kasneje pa ne več, kar imenujemo akutni simptomatski epileptični napad.

Epidemiologija

Epilepsija se pogosteje pojavlja v zgodnjem otroštvu zaradi otroških bolezní možganov in v poznih letih zaradi številnih kvarnih vplivov starosti ter spremljajočih bolezní. Najredkejša je v srednji odrasli dobi. Epilepsijo lahko sproži kakršnakoli okvara možganov, ki nastane zaradi kapi, demence, tumorja, poškodbe ali vnetja. Ker s starostjo narašča tveganje za možgansko kap, se posledično zvišuje tudi pojavnost epilepsije zaradi možganske kapi.

Najpogostejši vzrok za epilepsijo v starosti je ravno možganska kap (33 %), sledijo ji demenca (11,7 %), možganski tumorji (4 %), poškodbe glave (1 %) in vnetja možganov (0,6 %). Pogosto ne najdemo vzroka za epilepsijo bodisi pri starostniku bodisi pri mlajši osebi. Takrat govorimo o kriptogeni ali nepojasneni epilepsiji.

Možganska krvavitev, pogosteje kot ishemična možganska kap, povzroči tako akutni simptomatski epileptični napad kot epilepsijo. Epileptični napad je v 30 % tudi prvi znak možganske krvavitve. Po preboleli možganski krvavitvi je možnost za razvoj epilepsije okoli 10 %, po ishe-

mični možganski kapi pa 8 %.

Epileptične napade, ki se zgodijo prvič v 14. dnevih po možganski kapi, opredelimo kot zgodnje, tiste, ki se pojavijo po tem obdobju, pa kot pozne. Slednji se najpogosteje pojavijo 6-12 mesecev po možganski kapi, lahko pa izbruhnejo šele mnogo let po možganskem žilnem dogodku.

Diagnostika

Brez prave diagnoze ne more biti uspešnega zdravljenja. Če je diagnoza napačna, so vsi drugi ukrepi, ki sledijo, usmerjeni v napačno smer. Diagnozo epilepsije zaradi možganske kapi mora vedno postaviti nevrolog, ki jo opredeli na podlagi anamneze (pričevanja bolnika in očividcev). Epileptične napade namreč redko vidimo zdravniki v živo, saj se mnogo pogosteje zgodijo zunaj zdravstvene ustanove.

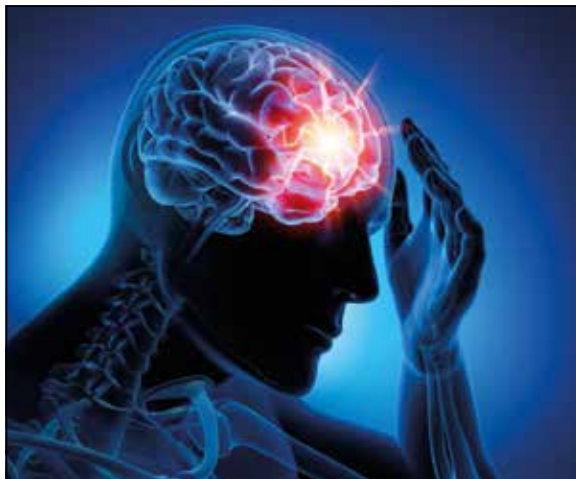
Ločimo dve osnovni podvrsti epileptičnih napadov:

- **žariščni napadi, za katere je značilno, da izvirajo iz enega predela možganov, zato povzročijo prehodno motnjo delovanja samo tega dela; kažejo se na primer s krči ali mravljinčenjem ene polovice telesa, lahko pa je bolnik samo nekaj minut osebno spremenjen, zmeden in se nenavadno obnaša;**
- **generalizirani napadi, ki povzročijo moteno delovanje celotnih možganov; ob tem ima pacient običajno krče po celem telesu in je nezavesten.**

Žariščni epileptični napad se lahko tudi razširi iz enega dela na celotne možgane, kar se najprej kaže s krči, ki so omejeni na en del telesa, nato pa napredujejo v krče po celem telesu in nezavesti, kar imenujemo žariščni epileptični napad s sekundarno generalizacijo.

Epileptične napade nam običajno opišejo svojci ali druge osebe, ki so bile prisotne ob napadu, saj se bolniki dogodka pogosto ne spominjajo. Pogovor z očividci mora biti zelo natančen, saj obstajajo številni drugi možni vzroki za prehodne motnje zavesti, ki so lahko podobne epileptičnemu napadu. Najpogosteje se ga zameša

s sinkopo, ki pri mladih ljudeh največkrat nastane zaradi refleksnega znižanja krvnega tlaka, pri starejših pa je, večkrat kot pri mladih, lahko posledica srčnih bolezní. Sinkopa se od epileptičnega napada razlikuje predvsem po tem, da bolnik po izgubi zavesti, ki se običajno zgodi samo stoje ali sede, nima dolgotrajnih krčev, ampak se ti lahko pojavijo le kot kratki trzljaji telesa, ki traja nekaj sekund. Bolnik pri sinkopi prebledi in postane poten ter se zelo hitro ovede, če ga pravočasno poležemo. Po generaliziranem epileptičnem napadu so pacienti neodzivni 10 minut ali nekaj ur, nato sledi faza zmedenosti, za njo



Vir slike: www.epilepsyqueensland.com.au

pa počasna popolna povrnitev zavesti. Čas trajanja do popolne ojasnitve je pri mlajših kratek, približno 20 minut, pri starejših pa lahko traja do nekaj dni.

Poleg anamneze in nevrološkega pregleda pogosto potrebujemo tudi druge preiskave za opredelitev in postavitev diagnoze epilepsije. Slikati moramo možgane, največkrat z računalniško (RT) ali magnetno resonančno (MR) tomografijo. S slikovnim prikazom lahko opredelimo obseg, mesto in vzrok možganske okvare, med drugim tudi možganske kapi. Za iskanje epileptične aktivnosti možganske skorje uporabljamo elektroencefalografijo (EEG).

Zdravljenje

Epilepsijo zdravimo s protiepileptičnimi zdravili. Osnovni namen zdravljenja je preprečevanje epileptičnih napadov v bodoče. Načeloma velja pravilo, da bolezen opredelimo kot epilepsijo šele takrat, ko bolnik utrpí vsaj dva neizzvana epileptična napada. Po prvem napadu zdravljenja pogosto ne začnemo, ker ne vemo, če bo kdaj sledil drugi napad, ki je pogoj za definicijo epilepsije kot bolezni in posledično tudi zdravljenje.

Bolniki po možganski kapi imajo epilepsijo zaradi žariščne okvare možganov. Za vse bolnike z epilepsijo, ki je posledica žariščne okvare možganov je značilno, da so epileptični napadi bolj odporni na zdravljenje z zdravili, kot pri bolnikih, ki nimajo žariščne okvare. Za to skupino bolnikov je tudi značilno, da je verjetnost ponovitve prvega epileptičnega napada bistveno večja kot pri bolnikih, ki nimajo žariščne okvare, zato zdravljenje pri njih večkrat uvedemo že po prvem napadu.

Protiepileptična zdravila so številna, nekatera uporabljamo že pol stoletja, druga, novejša pa nekaj let ali desetletij. Obe vrsti protiepileptičnih zdravil, tako stara kot nova, so podobno učinkovita, bistveno pa se razlikujejo le po stranskih učinkih, ki so pri starejših zdravilih pogostejši kot pri novejših. Zdravilo vedno določi nevrolog, ki se na podlagi starosti, spola, aktivnosti in vrste epilepsije ter drugih pridruženih bolezni odloči za najboljše protiepileptično zdravilo za posameznega bolnika. Če eno zdravilo ni učinkovito, je včasih potrebno dodati še drugega ali tretjega, odvisno od pogostosti in resnosti epileptičnih napadov. Nekateri bolniki s težko epilepsijo morajo jemati tudi štiri ali pet protiepileptičnih zdravil, pa še vedno niso povsem brez napadov.

Epileptični napad običajno traja do dve minuti in nato spontano izzveni. Če en napad ne izzveni po petih minutah, potem govorimo o epileptičnem statusu, ki se lahko nadaljuje in brez zdravniških ukrepov v visokem odstotku povzroča smrt ali trajno okvaro možganov. Epileptični status zahteva takojšnje zdravljenje z zdravili in napotitev na nevrološko urgenco.

Sklepne misli

Možganska kap je najpogostejši vzrok novo nastale epilepsije pri starejših. Diagnozo postavimo na podlagi anamneze bolnika in svojcev, dodatno pa si pomagamo še s slikovnimi preiskavami in elektroencefalografijo. Zdravljenje epileptičnih napadov po možganski kapi je enako zdravljenju ostalih žariščnih napadov, ki so posledica omejene okvare možganovine. Običajno dobimo dober terapevtski odgovor že na prvo protiepileptično zdravilo, nekateri bolniki pa morajo jemati več različnih zdravil za obvladovanje napadov.

Novejša protiepileptična zdravila imajo pri zdravljenju prednost zaradi bistveno boljše prenosljivosti, manj neželenih učinkov in manjše verjetnosti interakcij z drugimi zdravili ter vsaj enake učinkovitosti kot starejša zdravila. Zdravljenje s protiepileptičnimi zdravili je pri starejših pogosto doživljenjsko. ♥

Ne krčne, ne zlate ... Zdrave žile.

NOVO



VENDIOMED

Najmočnejše zdravilo z diosminom za vene.

Samo ena tableta na dan za zdravljenje simptomov **kroničnega venskega popuščanja**, ki se kaže kot:

-  **občutek težkih nog**
-  **bolečine v nogah**
-  **nočni krči v nogah**

Zdravilo je namenjeno tudi premagovanju težav s **hemoroidi**. Odmerjanje je prilagojeno.

Fidimedova posvetovalnica



Strokovno svetovanje vsak delovnik med 9. in 15. uro

 PharmaSwiss
Choose Your Life

VEN0118-03, januar 2018

Pred uporabo natančno preberite navodilo!
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Dobre Slabe

NOVICE

Zdravila za sladkorno bolezen iz skupine zaviralcev SGLT-2 zmanjšujejo pogostost srčno-žilnih zapletov

Velika opazovalna raziskava CVD REAL 2 je zajela podatke o 235.064 bolnikih, povečini iz Azije, ki so jim sladkorno bolezen zdravili z zaviralci SGLT-2 in o enakem številu diabetikov s primerljivimi značilnostmi, zdravljenih z drugimi skupinami zdravil. Opisali so pol manjšo umrljivost, pomembno zmanjšanje pogostosti srčnega popuščanja, srčnega infarkta in možganske kapi pri zdravljenju z zaviralci SGLT-2. (vir: Letni kongres American College of Cardiology 2018, abstrakt 407-08)

Zaviralec PCSK9 alirocumab zmanjšuje pogostost srčno-žilnih zapletov

Poročajo, da je tudi alirocumab, zdravilo v obliki injekcij, ki močno zmanjšuje raven LDL holesterola, uspešno prestal klinično preizkušanje učinkovitosti. Pri bolnikih po srčnem infarktu, ki so bili že optimalno zdravljeni, je dodatek alirocumaba zmanjšal skupno pojavnost srčno-žilne smrti, srčnega infarkta, ishemične možganske kapi in hospitalizacije zaradi nestabilne angine pectoris za 15 % v približno 3 letih spremljanja. Strokovnjaki menijo, da bi zaviralce PCSK9, med katerimi je poleg alirocumaba na voljo še evolucumab, uporabljali mnogo pogosteje, če bi bila cena bolj dostopna. (vir: Letni kongres American College of Cardiology 2018, abstrakt 401-08)

Obeta se registracija andeksaneta, antidota za antikoagulacijska zdravila, ki zavirajo faktor Xa

Med neposredno delujočimi antikoagulacijskimi zdravili, ki jih zaužijemo v obliki tablet, ima svoj antidot zaenkrat le dabigatran, medtem ko zaviralci faktorja Xa (rivaroksaban, apixaban, edoksaban) nanj še čakajo. V raziskavi ANNEXA-4 poročajo o 83 %-ni uspešnosti andeksaneta pri zaustavljanju življenje ogrožajoče krvavitve ob jemanju zaviralcev faktorja X. V prvih 3 dneh po prejetju antidota je razvil trombotični zaplet 2,6 % bolnikov, 11 % pa v mesecu dni. Ameriška uprava za hrano iz zdravila (FDA) naj bi odločitev o odobritvi andeksaneta sporočila 4. maja, Evropska agencija za zdravila (EMA) pa leta 2019. (vir: Letni kongres American College of Cardiology 2018, abstrakt 409-14; www.medscape.com/viewarticle/894288)

Posebno slikanje z magnetno resonanco lahko napove nevrološko okrevanje po srčnem zastoju

Bolniki, ki se po srčnem zastoju v tednu dni ne zbudijo iz kome, imajo večinoma zelo hudo okvaro možganov zaradi pomanjkanja kisika. Približno 20 % bolnikov pa se vendarle še zbudi iz kome v naslednjih mesecih. Doslej nismo znali napovedati, kateri bolniki se bodo lahko zbudili in kateri nimajo več možnosti. Nedavno je francoskim raziskovalcem uspelo izredno natančno napovedati nepovratno možgansko okvaro z difuzijskim tenzorskim slikanjem z magnetno resonanco. Menijo, da lahko test rešuje življenja tistih bolnikov, ki imajo možnost za okrevanje. (vir: *Lancet Neurology* 2018; 17: 317-26. DOI: 10.1016/S1474-4422(18)30027-9.)

Bolniki, ki utrpijo kritično ishemijo noge, so zelo ogroženi

Kadar se arterijska prekrvitev noge tako poslabša, da ne zadostuje več za preživetje tkiva, kar imenujemo kritična ishemija noge, je tveganje za amputacijo, kljub zdravljenju, v primerjavi s splošno populacijo kar 200-krat povečano; tveganje za smrt v prihodnjem letu pa kar 3-krat povečano. Ob tem je spodbudna vest, da je kombinacija majhnih odmerkov aspirina in majhnih odmerkov neposredno delujočega antikoagulacijskega zdravila rivaroksabana zmanjšala pojavnost kritične ishemije uda za približno polovico v primerjavi z aspirinom kot edinim protitrombotičnim zdravilom. (vir: Letni kongres American College of Cardiology 2018, abstrakt 407-16)

Debelost ne koristi preživetju bolnikov s koronarno boleznijo

Nove analize so postavile pod vprašaj »paradoks debelosti«, po katerem naj bi bilo za bolnike s koronarno boleznijo in srčnim popuščanjem koristno, če so predebeli, saj z boleznijo preživijo dlje kot suhi bolniki. Analiza, ki je zajela podatke o 190.672 preiskovancih, je pokazala, da debeli bolniki z bolevalo mlajši. Z boleznijo res preživijo dlje, a v povprečju debeli moški s srčno-žilno boleznijo umirajo 1,9 leta prej kot normalno težki bolniki, debele ženske pa 3,4 leta prej kot normalno težke bolnice. (vir: *JAMA Cardiol* 2018; elektronska objava 28. februarja, DOI: 10.1001/jamacardio.2018.0022)

Mehanično zapiranje avrikule levega preddvora ni brez zapletov

Bolnikom z atrijsko fibrilacijo, ki imajo zadržke za jemanje antikoagulacijskih zdravil, lahko priporočimo mehanično zapiranje »žepka« v levem srčnem preddvoru, v katerem se zaradi zastajanja krvi pogosto napravijo krvni strdki, ki se lahko odkrušijo in povzročijo možgansko kap ali drug embolični zaplet. Postavljanje mehanskih zapiral je uspešno v 95 %, pri približno 2 – 3 % postopkov pa pride do resnih zapletov, ki vključujejo krvavitev v osrčnik, s postopkom sproženo možgansko kap, embolizacijo zapirala ali smrt. (vir: *J Cardiovasc Electrophysiol* 2018; 29:14-6.)

Preprečevanje okvare srčne mišice ob kemoterapiji rakavih bolni ostaja težavno

Mnoga zdravila zoper raka ne ubijajo zgolj malignih celic, temveč poškodujejo tudi zdrave celice, kar je posebno nevarno za srčno mišico, ki ima omejeno sposobnost obnavljanja. Nedavno so z delnim uspehom preizkusili zaščitni zdravili karvedilol in lizinopril pri bolnicah, ki so zaradi raka dojke prejemale antraciklinske kemoterapevtike. Zaščitni zdravili sta se izkazali le pri najbolj ogroženih skupinah bolnic, npr. pri tistih, ki so prejemale kombinacijo kemoterapevtikov. (vir: Letni kongres American College of Cardiology 2018, abstrakta 405-12 in 405-14) ♥

Znaki angine pectoris

Boris Cibic

Vprašanje

»Spoštovani,*

moj oče je star 70 let. Doživel je že dva infarkta, in sicer mislim da neke pri 40 letih in pri kakšnih 50 še enega. Jemlje veliko zdravil, redno hodi k svoji kardiologinji na preglede (uz, obremenitveni test, holter). Nima nobenih drugih težav, razen zadnje leto bolečine v prsih, ki se pojavijo, kadar gre na sprehod. Zadnje dni pa so se te bolečine začele pojavljati ob vsakem sprehodu, tako da, kadar gre na sprehod, se mora ustaviti in počaka, da bolečina mine in spet nadaljuje s hojo. Potem se bolečina zopet pojavi. Za težavo je povedal svoji zdravnici, ki mu je dejala, da ga ne sme boleti, a če ga boli, pa naj ne gre na sprehod. Ni ga hotela niti pregledati oz. naročiti na pregled, da bi ugotovila, kaj je narobe. Nazadnje je bil na ultrazvoku srca v decembru, kjer je bilo vse enako, nič boljše nič slabše. Diha normalno, kakšnih drugih znakov nima. Boli pa ga v sredini prsi in zadaj občasno pri lopaticah. Tudi krvne preiskave so bile vse ok.

Zanima me, kaj bi lahko bil vzrok? In kaj se da storiti? Rad bi šel na pregled k drugemu kardiologu, da poda še drugo mnenje, a ne dobi napotnice. Pije zdravila aspirin, nebilet, diovan in še nekatere. Pritisk ima neke v mejah normale. Včasih malenkost povišan, ampak še vedno ok. Prosim vas za odgovor.«

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

Odgovor

Vaš oče ima napade angine pectoris, ki jih preprečimo ali zdravimo z zdravili, ki vsebujejo gliceriltrinitrat (derivat nitroglicerina), lahko tablete angised, ki se raztopijo pod jezikom, ali podjezično pršilo nitrolingual.

Vsekakor bi ob opisanih težava morala reagirati njegova zdravnica. ♥



SPROSTITEV, REKREACIJA, ŠPORT...
VSI V PARK! VSI V SAVNO!

**PARK VIČ
SAVNA KOLEZIJA**
FINSKA, TURŠKA IN INFRA SAVNA

več na www.sport-ljubljana.si
08 205 18 20



Ustanoviteljica
Mestna občina
Ljubljana



ŠPORT LJUBLJANA

KUPON

**ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA
IN OŽILJA SLOVENIJE**



**30%
popust**

**Njivska preslica
zeliščni čaj,
60 g**

Redna cena: 3,56 €

Akcijska cena za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije s kuponom:

2,49 €

Kupon je unovčljiv do 10. 5. 2018
v enotah Lekarne Ljubljana.



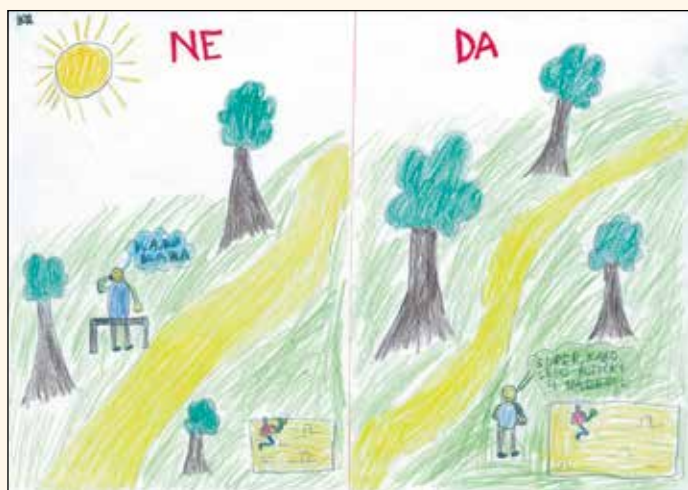
LEKARNA LJUBLJANA

Kupon je unovčljiv do 10. 5. 2018 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 Njivska preslica zeliščni čaj, 60 g. 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

Vpliv digitalnih tehnologij na družinsko življenje

Valentina Vovk



Zadnje čase se veliko govori o vplivu digitalnih tehnologij na naš način življenja. Odrasli smo predvsem zelo v skrbeh, kako bodo te nove tehnologije, ki so vedno bolj prisotne v našem življenju, vplivale na razvoj naših otrok. O odvisnosti od televizije se ne govori več veliko, o varni uporabi interneta in starševskem nadzoru prav tako ne. To so teme, ki jih že vsi dobro poznamo in se v teoriji, večinoma pa tudi v praksi, popolnoma strinjamo z ugotovitvami.

Nov problem predstavljajo pametni telefoni in tablice, ki jih znajo zelo dobro uporabljati že čisto majhni otroci, od tretjega

leta naprej. Ker smo starši v večini primerov preobremenjeni, nam tiste dragocene minute miru in tišine, ko se otrok zabava z tablico, pre pogosto pridejo prav.

V osnovi seveda ni nič narobe z tehnologijo, ekrani na dotik imajo celo izobraževalni potencial. Obstajajo namreč že šole in celo vrtci, ki pri učenju uporabljajo iPade. Tehnologije bo v prihodnosti vedno več, kako jo bodo naši otroci uporabljali, pa je v veliki meri odvisno predvsem od nas, staršev.

Večina se nas ne zaveda, kakšne nevarnosti s seboj prinaša odvisnost in pasivnost, ki jo le-ta lahko povzroči. Zato svojim



otrokom tudi ne znamo postaviti zdrave mere uporabe. Kako bi jo, saj smo prepogosto tudi sami odvisni od različnih priročnih naprav, le da si tega zlepa ne priznamo. Dober zgled je še vedno najboljši pristop k uvajanju sprememb.

Kako nas vidijo otroci in kaj jih najbolj moti, so nam tokrat pokazali učenci 5B razreda iz Osnovne šole Medvode. Njihovo razredničarko Tatjano Kernič smo prosili za sodelovanje na temo uporabe digitalnih tehnologij, na katero se je ljubeznivo odzvala.

Z otroci se je pogovorila o temi ter jim pripravila krajši vprašalnik, ki je objavljen spodaj. Zanimivo je, kako so otroci v večini primerov izbrali odgovore, za katere so predvidevali, da bodo vsečni odraslim. Kako tudi ne, saj pridige o varni uporabi digitalne tehnologije poslušajo že od vrtca naprej. So bile pa toliko bolj povedne njihove risbice, iz katerih je jasno razvidno, kaj jih najbolj moti.

Torej naj tokratna Srčika služi nam staršem kot ogledalo in v razmislek. ♥



VPRAŠALNIK

Dobro razmisli in odgovori!

Zunaj je lepo vreme, sonce je. Staršev ni doma, ker so šli po popoldanskih opravkih. Ti pa imaš kar nekaj dejavnosti na razpolago. Kaj bi izbral/a?

- Igrice na računalniku
- Klepet s sošolci – sošolkami pred blokom ali na vaškem igrišču
- Nogomet na bližnjem igrišču
- Povabilo sošolca/ke na družabne igre pri tebi doma
- Pokličeš sošolca/ko po VIBRU in se pogovarjaš z njim/njo
- Zakaj si izbral/a ravno ta odgovor?



ODGOVORI OTROK

Oscar je izbral odgovor c in ga utemeljil: Zato, da bi se gibal, saj sem rad zunaj.

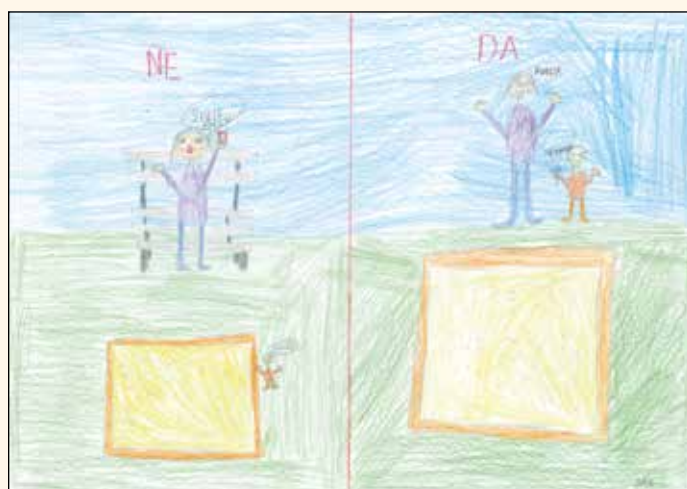
Jošt je tudi izbral odgovor c in ga utemeljil: Ker ne potrebuješ nobenega. Lahko vadiš zabijanje golov. Ko bi podiral gole, bi mimo prišel oči in bi bil vratar in bi se skupaj igrala.

Eva je izbrala odgovor d in ga utemeljila: Zato, ker bi se s prijateljico raje igrala, ne pa pogovarjala po telefonu (zdravo življenje).

Tin je izbral odgovor b in ga utemeljil: Klepet s sošolci pred blokom sem izbral zato, ker mi ni všeč, če smo ves čas na elektroniki.

Nil je izbral odgovor e in ga utemeljil: Če sem sam doma, pogosto pokličem sošolca po Viberju, ker se rad pogovarjam s prijatelji.

Brina je izbrala odgovor d in ga utemeljila: Sošolko bi povabila k meni domov, ker se je bolje igrati in pogovarjati v živo kot po telefonu.



Motilci endokrinega sistema in njihov vpliv na zdravje

Maruša Pavčič

Kako različne kemikalije vplivajo na zdravje, rast in življenje človeka? Na kaj pomislimo ob izrazu »motilci endokrinega sistema« oziroma »hormonalni motilci«, morda na pesticide in aditive, ki naj bi se pojavljali v predelani hrani in pred katerimi naj bi nas varovala bio-živila. Stvar ni tako preprosta.

Po definiciji so endokrini motilci vse snovi, ki so biološko aktivne, in ki že v zelo majhnih koncentracijah povzročajo škodljive učinke pri organizmih, to je spremenijo delovanje endokrinega oz. hormonalnega sistema. Natančneje povedano so snovi, ki motijo proizvodnjo, sproščanje, transport, presnovo (metabolizem), vezavo, delovanje in odstranjevanje naravnih hormonov v telesu, s tem pa vplivajo na ohranjanje notranjega ravnovesja (homeostaze) oz. normalno celično presnovo, plodnost, vedenje in razvoj človeka in drugih živalskih vrst.

Koncept motenja endokrinega sistema je leta 1993 prvi predstavil Theo Colborn s sodelavci in na ta način povezal mnoga delna in nepopolna znanja o snoveh, ki so za nas toksična. Endokrini (hormonski) sistem predstavlja poleg živčnega in imunskega sistema pomemben uravnavni mehanizem, ki nadzoruje življenjske funkcije v živih bitjih. Hormoni nadzorujejo uravnavne, rastne, razvojne in homeostatske mehanizme organizmov. Ker hormoni delujejo v nizkih koncentracijah, lahko že zelo nizke koncentracije motilcev endokrinega sistema vplivajo na razvoj in delovanje organizma.

Po poročilu Ameriške agencije za varstvo okolja obstaja 87.000 možnih endokrinih motilcev. Med njimi prevladujejo industrijske kemikalije (75.500), 900 aktivnih in 2500 pomožnih snovi v pesticidih, ter dodatki v kozmetiki in živilih (8000). Škodljive učinke v okolju imajo lahko tako naravne kot tudi sintetične snovi. Med naravne hormonske motilce uvrščamo spolne hormone vretenčarjev, kot so estrogeni (17 β -estradiol), androgeni (testosteron), nekatere rastlinske hormone z estrogenskim delovanjem (fitoestrogene, na primer genistein, daidzein in kumestrol).

V skupino sintetičnih kemikalij, ki motijo endokrini sistem, sodijo klorirani pesticidi (DDT, lindan, linuron, diuron, metoksiklor), industrijske kemikalije in njihovi stranski produkti (poliklorirani bifenili – PCB, polibromirani bifenili – PBB, dioksini, furani), sestavine plastike (bisfenol A-BPA, ftalati), goriva, ultravijolični filtri, zaviralci ognja (bromirani difenili, difeniletri), detergenti (alkilfenoli), humana in veterinarska zdravila (17 α -etinilestradiol, DES), kozmetični preparati in številne druge kemikalije. Število je iz leta v leto večje.

Omenjene snovi prihajajo v okolje med proizvodnjo, z rabo in odlaganjem, predvsem na neurejenih odlagališčih. Najbolj prizadeti ekosistemi so celinske vode, tako površinske kot tudi podtalne. Raziskave so potrdile obstoj teh snovi v deževnici, pitni vodi, rekah, jezerih in morjih. Pomemben vnos predstavljajo tudi izpusti iz komunalnih čistilnih naprav, saj se pri čiščenju odpadnih vod endokrini motilci le delno ali pa sploh ne odstranijo. Nastajajo tudi

pri nepopolnem sežigu. Ker je večina teh snovi topna v maščobah, se na dolgi rok nalagajo v maščobnih tkivih živali in rib, ki jih človek uživa kot hrano. Tako smatrajo naj bi kar 90 % PCB in DDT-ja v človeško telo prišlo s hrano.

Vpliv na spremembe endokrinega sistema

Motilci endokrinega sistema spremenijo delovanje endokrinega sistema tako, da:

- posnemajo naravne hormone, npr. spolne hormone in na ta način sprožajo podobne procese v telesu ter posledično povzročijo prekomerno stimulacijo oz. spodbujanje k delovanju;
- se lahko vežejo na receptorje za hormone in tako zavirajo delovanje naravnih hormonov, telo pa se ne more normalno odzvati na spremenjeno homeostazo;
- vplivajo na tvorbo, presnovo hormonov v jetrih in njihovo izločanje ter tako direktno spreminjajo njihovo koncentracijo v telesu.

Poleg navedenega imajo motilci endokrinega sistema še nekaj značilnosti, ki jih ločijo od drugih onesnaževal. Dejstvo je, da odrasel človek drugače reagira na izpostavljenost endokrinim motilcem kot zarodek ali novorojenček. Okolje razvijajočega se organizma, ki ga sestavljata okolje v materi in zunanje okolje, vpliva na njegove gene pri določanju nagnjenosti za razvoj bolezni ali disfunkcije pozneje v življenju. Govorimo o »razvojnih osnovah bolezni odraslih«. Kdaj bo prišlo do izbruha bolezni ali pojava disfunkcije ni določeno, lahko se pojavi takoj po rojstvu, lahko v odrasli dobi ali v starosti. Le redko samo en motilec vpliva na pojav bolezni, običajno imamo opravka z več motilci (koktajli), ki delujejo tako, da se učinek povečuje ali je celo sinergističen. Njihov učinek ni odvisen od količine, katerakoli sled motilca že lahko povzroči endokrine ali reproduktivne nenormalnosti. To je zaskrbljujoče, saj so zaenkrat vsi predpisi, ki omejujejo vsebnost endokrinih motilcev v hrani, vodi, kozmetiki, embalaži in predmetih splošne uporabe, naravnani na tisto količino, ki jo še zaznava povprečna laboratorijska oprema. Še več, motilci endokrinega sistema lahko ne vplivajo le na izpostavljenega posameznika, ampak tudi na njegove otroke in bodoče generacije. Mehanizem tega prenosa še ni popolnoma znan, nekateri dokazi kažejo, da ne gre za mutacijo genov, ampak bolj za spremembo dejavnikov, ki uravnavajo izražanje genov.

Zdravstvene posledice delovanja motilcev endokrinega sistema

Hormoni so vključeni v številne procese v telesu, zato delovanje endokrinih motilcev lahko povzroča številne bolezni. Vedno bolj jih povezujejo s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi, kot so debelost, diabetes tipa 2, bolezni srca in žilja, bolezni ščitnice ter različne vrste raka.

Zanimivo je, da vedno več raziskav potrjuje vpliv endokrinih motilcev pri pojavu debelosti. Debelost ima škodljive učinke na zdravje ljudi, saj povečuje tveganja za pridružene presnovne nepravilnosti, kot so insulinska rezistenca, hiperinsulinemija, visok krvni pritisk in motnje v presnovi maščob, ki so sestavni del presnovnega sindroma, ki vodi do razvoja sladkorne bolezni tipa 2 ter bolezni srca in žilja. Pojav epidemije debelosti se običajno pripisuje energijsko prebogati, nezdravi prehrani zahodnega tipa z veliko prostih sladkorjev in maščob ter premalo zelenjave in premajhni telesni dejavnosti zaradi pretežno sedečega življenjskega sloga. Vendar mehanizmi nastanka debelosti še vedno niso popolnoma jasni. Poleg genetske predispozicije in sprememb življenjskega sloga naj bi na pojav debelosti vplivale tudi snovi iz okolja, molekule, ki neustrezno uravnavajo presnovo maščob in tvorbo maščobnega tkiva.

Presnova maščobnega tkiva v telesu je pod nadzorom simpatičnega živčnega sistema, ki ga uravnavajo hormoni, ki vključujejo spolne steroide. Estrogeni iz okolja lahko vplivajo na maščobno tkivo direktno z uravnavanjem lipogeneze, lipolize in adipogeneze, ali indirektno, tako da vplivajo na porabo hrane in izločanje leptina ali homeostazo maščob v jetrih. Lep primer za delovanje endokrinega motilca tega tipa je bila uporaba sintetičnega nesteroidnega estrogena, imenovanega DES (stilboestrol) za zdravljenje raka prsi ali prostate, lajšanje postmenopavzalnih težav in preprečevanje splavov v letih 1941 do 1971. Pred kratkim so dokazali, da je izpostavljenost DES v času nosečnosti pri miših povezana s povečano telesno težo in nabiranjem maščobe v trebuhu, poleg tega pa tudi s povečanimi vrednostmi hormonov leptina in adiponektina, markerja vnetja IL-6 in trigliceridov. Podobne rezultate ugotavljajo pri otrocih mater, ki so v omenjenem obdobju uživale DES (DES-hčere in DES-sinovi).

Moda pridobivanja »bolj zdravih prehranskih navad« z vegetarijansko ali vegansko prehrano je v zadnjem času povečala uživanje soje in tako tudi količino zaužitega fitosterola genisteina. Pri majhnih koncentracijah naj bi genistein preprečeval lipogenezo (tvorbo maščob), medtem ko jo pri večjih koncentracijah pospešuje in tako lahko prispeva k debelosti trebušnega tipa.

Veliko je tudi raziskav o vzrokih za skokovito povečanje diabetesa tipa 2, nekoč poznanega pretežno v odraslem in starejšem življenjskem obdobju, danes pa tudi pri otrocih. Raziskave o nastanku diabetesa tipa 2 oziroma prediabetičnih presnovnih motenj kažejo, da majhne količine endokrinih motilcev lahko motijo delovanje trebušne slinavke, in to celic, ki izločajo insulin in celic, ki izločajo glukagon, kar vodi do sprememb v uravnavanju glukoze in presnovi maščob. Tudi te raziskave so še na stopnji poskusov na živalih ali *in vitro*. Potrjujejo pa jih številne epidemiološke študije v preteklosti, ki so pokazale bistveno povečanje pojava diabetesa tipa 2 v okoljih s povečanimi količinami endokrinih motilcev (npr. dioksinov v industrijskih predelih, okoljih, kjer uživajo veliko rib iz industrijsko onesnaženega zaprtega morja ali uživajo veliko dimljenega mesa in rib).

Pri debelosti trebušnega tipa je motena presnova, kar se kaže tudi z aterogenimi, vnetnimi, protrombotičnimi nenormalnostmi, ki ne samo, da pospešijo napredovanje srčno-žilne bolezni ampak tudi ustvarijo ugodno »podlago« za srčni infarkt. Zato endokrini motilci, ki vplivajo na intracelularno signalizacijo hormonskih in vnetnih poti, lahko prizadenejo tudi srčno-žilni sistem.

Poleg tega se smatra, da endokrini motilci zmanjšujejo plodnost moških, povečujejo pogostost nenormalne zgradbe moških spolnih organov in sečil ter povzročajo karcinom mod, povzročajo bolezni ženskih spolnih organov, kot so vnetje maternice, policistični jajčniki in neplodnost ter povzročajo zgodnejši pojav pubertete. Izpostavljenost nosečnic lahko škodljivo vpliva na razvoj otroka, predvsem

na endokrini, imunski in živčni sistem, pri čemer poškodbe slednjega sistema lahko privedejo do avtizma, motenj v vedenju, nižjega inteligencega količnika ter težav z učenjem in koncentracijo pri otroku. Povzročajo oksidativni stres in so lahko sprožilci različnih rakavih obolenj (na dojkah, maternici, prostati in ščitnici).

Zgoraj naštetimi učinki na zdravje kažejo, da imajo verjetno endokrini motilci veliko večji vpliv na obstoj človeške vrste, kot smo si predstavljali. Motnje v reprodukciji in razvoju, direktni vpliv na živčni in imunski sistem ter epidemije kroničnih nenalezljivih bolezni, ki izhajajo iz »razvojne osnove bolezni odraslih«, vplivajo na dolžino življenja, zbolewnost in smrtnost.

Ukrepi za zaježitev škodljivega delovanja endokrinih motilcev

Endokrini motilci so snovi, ki so običajno zelo obstojne, njihova razpolovna doba je več kot sto dni ali celo let. V naravnem okolju se koncentracija hormonskih motilcev zmanjšuje s fotolizo (fototrazgradnjo), fotooksidacijo, hidrolizo, redukcijo in hlapnostjo, kar vse poteka zelo počasi. Posamezne hormonske motilce lahko razgradijo tudi nekateri mikroorganizmi. Produkti razgradnje so običajno manj strupeni presnovki. Lahko pa pride tudi do aktivacije nove spojine, katere strupenost je večja (na primer pri DDT-ju). Zato je treba poskrbeti, da se v okolju pojavlja čim manj motilcev.

Ker je današnja razširjenost endokrinih motilcev predvsem posledica industrijskega »razvoja«, je potrebno proizvodnjo hrane, kozmetike in predmetov splošne porabe tako preurediti, da bo njihova vsebnost čim manjša, kar pa ni lahka naloga. Evropska agencija za varnost hrane (EFSA) je v letu 2013 ocenila zdravstvene posledice uporabe endokrinih motilcev na povprečno 157 milijard EUR oziroma 1,23 % bruto domačega proizvoda letno in priporočila drastično zmanjšanje njihove uporabe v EU. Naletela je na hud odpor kemijskega in agrarnega lobija, ne le v Evropi ampak še bolj v ZDA in med multinacionalkami, ki so v TTIP pogajanjih od Evrope zahtevala, da se jim odreče. Ne glede na to vsaj v Evropi skušamo zaježiti njihovo uporabo na več načinov.

Delno pri tem lahko pomagajo predpisi o prepovedi uporabe določenih endokrinih motilcev, na primer pesticidov v kmetijstvu, izdelkov in aditivov v proizvodnji hrane, kozmetike in predmetov splošne porabe (ftalati v otroških dudah in izdelkih za medicinske namene!!!), predpisi o maksimalno dovoljenih količinah onesnaževal v vodi, hrani in kozmetiki (ti predpisi so vprašljivi, saj lahko sproži obolenja že količina snovi, ki je pod mejo detekcije) in drugi predpisi v zvezi z varnostjo vode, živil, embalaže in predmetov splošne rabe. Nekateri »družbeno odgovorni« proizvajalci so začeli prostovoljno preurejati svoje proizvode, tako da endokrinih motilcev ne vsebujejo več (predvsem na področju kozmetike in čistilnih sredstev). EFSA je tudi razvila spletno platformo **OpenFoodTox** za vse informacije o onesnaževalih v hrani in krmi. Različne potrošniške organizacije so začele potrošnike obveščati o nevarnostih endokrinih motilcev (članka o vsebnosti hormonskih motilcev v otroški kozmetiki in v maskarah v januarski in marčevski številki revije ZPStest)

Kaj pa lahko sami naredimo za zmanjšanje nevarnosti? Pravzaprav kar veliko. Na prvem mestu skušamo čim bolj omejiti izpostavljenost endokrinim motilcem z doslednim umivanjem rok z neodsišavljenim milom, z zmanjšano uporabo različnih dišav, z izbiro varnih čistil in ne pretiravanjem pri kemičnem čiščenju, z racionalnim odstranjevanjem odpadkov in njihovim zmanjšanjem, s čim manjšo uporabo plastičnih steklenic in plastike v pripravi in shranjevanju hrane, z uživanjem hrane, pridelane in predelane s čim manj pesticidov in aditivov, z izbiro čim bolj naravnega in raznolikega načina prehranjevanja, z zmanjšano uporabo fosilnih goriv in podobno. ♥



Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Besedilo in foto: Brin Najžer

Predjed

Solata iz avokada in mandarin

Sestavine (za 2 osebi): 1 avokado, 2 mandarini, grobo mleti črni poper

Avokado olupimo, odstranimo peško in narežemo na srednje velike kocke. Med pripravo solate avokadovo peško pustimo v posodi, da ohranja barvo. Mandarini olupimo, razdelimo na krlje in jih počez prerežemo. Vse skupaj zmešamo v posodi in začinimo z grobo mletim črnim poprom.

Glavna jed

Piščančja pita z zelenjavo

Sestavine (za 4 osebe): 300 g piščančjih prsi, 300 g svežega graha, 2 velika korenčka, 3 stebila zelene, 2 lista listnatega testa (2 x 300g), 80 ml manj mastnega mleka, 30 g masla, 40 g moke, 400 ml neslane kokošje jušne osnove, 1 čebula, 2 stroka česna, sol, poper, kari, svež peteršilj,

Piščančje prsi narežemo na manjše kose, enako storimo tudi s korenjem in zeleno. Vse skupaj damo v posodo ter prilijemo toliko hladne vode, da je pokrito. Ko voda zavre, dodamo grah, začinimo s karijem, poprom in soljo, ter kuhamo pri zmernem vrenju približno 15 minut. Ko je meso kuhano, vodo odlijemo ter mešanico pustimo, da se malo ohladi. Medtem posebej nasekljamo čebulo, česen in peteršilj. V posodi stopimo maslo ter na njem popražimo čebulo in česen. Ko čebula postekleni (približno 5 minut), dodamo moko. Na nizkem ognju dobro premešamo, da nastane gosta zmes. Nato dodamo mleko in

počasi prilijemo jušno osnovo. Zmes pustimo nežno vreti približno 5 minut, da se zgosti. Čisto na koncu dodamo še nasekljam svež peteršilj, premešamo in pustimo, da se zmes ohladi. Lista listnatega testa razvaljamo na približno 5 mm debeline. Če želimo, lahko za vrhno plast pite uporabimo tudi listnato kvašeno testo.

Pekač velikosti 20 cm x 30 cm najprej namastimo z malo masla, nato pa vanj položimo spodnjo plast testa, tako da rob testa visi čez rob pekača. V pekač nato najprej stresemo mešanico mesa in zelenjave, ki jo prelijemo s pripravljeno zmesjo. Na vrh nato postavimo vrhno plast testa ter prepognemo še testo, ki visi preko robu pekača, da pito zapremo. Če je kaj testa odveč, ga obrežemo. V pokrov pite zarezemo nekaj lukenj, da bo vlaga lahko uhajala med peko. Pito pečemo v predogreti pečici na 200 stopinjah približno 30 minut, oziroma dokler ni zlato zapečena.

Poobedek

Čokoladni kivi s pistacijami

Sestavine (za 2 osebi): 2 kivija, 50 g neslanih pistacij, 30 g temne čokolade, 2 jedilni žlici mleka

Pistacije po potrebi oluščimo in na grobo nasekljamo. Čokolado stopimo na sopari ali v mikrovalovni pečici. Ko je stopljena, ji med mešanjem počasi dodamo mleko. Dobro premešano, pustimo da se malo ohladi, a naj še vedno ostane tekoča. Kivija olupimo in narežemo na rezine. Po kiviju potresemo pistacijo ter vse skupaj prelijemo s stopljeno čokolado.



Profesor dr. Stanislav Mahkota, dr. med. (1913 – 2010)

Boris Cibic

Profesor dr. Stanislav Mahkota, dr. med., se je rodil 28. julija 1913 v Voklu pri Kranju. Odraščal je učiteljski družini, vzgajan v narodnem duhu in naprednih nazorov. Obiskoval je klasično gimnazijo v Ljubljani in za tem najprej opravil prvi dve leti študija na nepopolni Medicinski Fakulteti v Ljubljani ter nato nadaljeval študij na Medicinski Fakulteti v Zagrebu do diplome (1939).

Vojsko je kot zdravnik služil še v stari Jugoslaviji, na gorskih mejah z Italijo. Druga svetovna vojna ga je zajela v Ljubljani, kjer je najprej kratek čas služboval kot zdravnik volonter v tedanji ženski bolnišnici, kmalu za tem bil sprejet na interni oddelek v tedanji ljubljanski splošni bolnišnici.

Kot odličen in nadarjen pevec je v decembru leta 1941 nastopil na znamenitem koncertu Akademskega pevskega zbora pod vodstvom Franceta Marolta v Unionski dvorani v Ljubljani, na zadnjem koncertu pred kulturnim molkom, izrazom kulturnega upora proti okupatorju.

Zaradi podpore osvobodilnemu gibanju je bil leta 1942 aretiran in ostal zaprt v italijanskem zaporu do kapitulacije Italije v septembru 1943, in tam predan Nemcem, ki so ga internirali najprej v koncentracijsko taborišče »Dachau«, nato »Buchenwald«, kjer je dočkal konec vojne.

V domovino se je vrnil julija 1945, dva meseca po končani vojni, in se kmalu vrnil na svoje delovno mesto na internem oddelku v splošni bolnišnici v Ljubljani.

V tistem času so se končno uresničila dolgoletna prizadevanja, da je Medicinska Fakulteta postala popolna, kar je omogočilo, da so se posamezni oddelki bolnišnic v Sloveniji vključili v učne programe Medicinske Fakultete in dobili naziv »Klinike«, kar se



je najprej zgodilo v Splošni bolnišnici v Ljubljani.

Interni oddelek splošne bolnišnice v Ljubljani je prevzel dolžnosti vzgoje študentov medicine za predmet »interna medicina«. Med kandidati za predavatelja je bil tudi dr. Mahkota, ki je v kratkem času postal izjemen predavatelj in učitelj s širokim znanjem medicine. Od asistenta je napredoval do rednega profesorja interne medicine na Medicinski Fakulteti v Ljubljani (1968). Deset let je opravljal tudi delo predstojnika katedre za interno medicino Medicinske Fakultete v Ljubljani (1964 – 1974).

Kot zdravnik je imel veliko empatijo do bolnika, bil je razgledan strokovnjak in pošten sogovornik. Zelo je bil sprejemljiv za nasvete učencev in sodelavcev, stalno usmerjen v raziskovanje vsakega nepojasnjene medicinskega fenomena.

Zelo mu je koristilo strokovno izpopolnjevanje na klinikah v Švici, Veliki Britaniji in Nemčiji. Bil je navzoč na številnih znanstvenih srečanjih v domovini in v Evropi. Izrazito se je posvečal raziskavam o presnovi beljakovin in maščobe v krvi ter nekaterim endokrinološkim problemom in lahko bi še našteval. Skoraj 30 let je deloval kot urednik »Zdravstvenega vestnika«, glasila Slovenskega zdravniškega društva. O svojih raziskovalnih dosežkih je pisal in objavljajal v domači in tuji literaturi, sodeloval je pri organizaciji podiplomskega izobraževanja zdravnikov splošne medicine »Tavčarjevih dni«, med drugim je bil tudi v zdravniškem timu predsednika Tita.

Za svoje predano delo je prejel številna priznanja, med drugim Srebrni častni znak svobode RS (1995), postal je častni urednik Zdravstvenega vestnika (1980), zaslužni profesor ljubljanske Univerze (1979) in častni član Slovenskega zdravniškega društva. ♥

**UGODNO ZA
ČLANE DRUŠTVA**
za zdravje srca in
ožilja Slovenije

do 12. 7. 2018

polpenzion že od
43,20 € na dan na osebo

v terminu 1. 6.–30. 6. 2018
celo že od **36,72 €** na dan
za imetnike Zlate kartice

Thermana Club
(cena velja za namestitve v hotelu
Zdravilišče Laško pri bivanju 5 dni)

**Želite zraven
pripeljati otroke?**

Otroci do 5 let bivajo **GRATIS**.

GRATIS namestitve v terminu

26. 4.–2. 5. 2018

za 2 otroke do dopolnjenega
10 leta v obeh hotelih

THERMANA Laško

INFORMACIJE IN REZERVACIJE:

03 423 2100 | 080 81 19

info@thermana.si | www.thermana.si

Pogumno na stopnice

Maja Dolenc, Nika Pori

Marsikoga pogled na daljše stopnice spravi v slabo voljo. Če se le da, se ljudje odločamo za uporabo dvigala ali pa izberemo pot, kjer se stopnic izognemo. Mogoče pa moramo razmišljati drugače in stopnice, bodisi v domači hiši, bloku ali pa v naravi, uporabiti kot prostor za vadbo.

Če vsakodnevno uporabljamo stopnice namesto dvigala, naredimo nekaj koristnega za svoje zdravje. Res je, da smo potem bolj zadihani, ampak smo spodbudili srčno-žilni in dihalni sistem. Ne nazadnje pa smo nekaj koristnega naredili tudi za mišice nog in stabilizacijske mišice trupa. Če znamo namreč ohranjati napet in pokončen trup pri prenašanju teže z noge na nogo, in se ne držimo za ograjo, lahko pri daljši hoji po stopnicah pozitivno vplivamo tudi na moč trupa ter nog.

Stopnice lahko uporabimo tudi za izpeljavo prostočasne vadbe. Najbolje je, da poiščemo stopnice v naravi, da smo med vadbo na svežem zraku. Dovolj bo že, če najdemo 10 stopnic. Najprej se moramo ogreti, kar lahko dosežemo že s hitro hojo do stopnic, nadaljujemo pa potem še s hojo po stopnicah. Hodimo navzgor in navzdol; pri hoji navzdol izvajamo kroženja z rameni nazaj, kroženja

z rokami nazaj, zamahe z rokami v odročenje, primike lopatic itd. Na mestu lahko naredimo še zamahe z nogami, počepe in zibe v izpadnem koraku s prijemom za ograjo. Ogrevanje naj traja 15 min.

V glavni del vadbe vključimo vaje za moč, v kombinaciji z aerobnimi dejavnostmi na stopnicah. Vsako vajo za moč izvajamo v 8 do 12 ponovitvah in jih 2 – 3 krat ponovimo (začetniki pri vadbi za moč naredite le en niz). Aerobno vajo izvajamo 30 sekund in sicer vsakič po vaji za moč. Po vsaki aerobni vaji je 30 sekund odmora.

Na koncu izvedemo še statične raztezne vaje, kjer zadržujemo določen položaj telesa do 30 sekund. Primerne vaje bi bile predklon na ograji, zasuk sede na stopnici, predklon k eni nogi sede na stopnici, izpadni korak na stopnici s prijemom za ograjo itd. S temi vajami mišice raztegemo; za povečanje gibljivosti sklepov pa je potrebno podaljšati tako čas kot število nizov.



Slike a, b, c: Primerne vaje za ogrevanje



Slika 1a: Počepi z eno nogo na višji stopnici.



Slika 1b: Hitra hoja po stopnicah navzgor.

Primerne dvojčke vaj za moč ter aerobnih vaj na stopnicah prikazujemo s slikami. Navzdol po stopnicah vedno hodimo počasi.

Prvi par vaj

Slika 1a: Počepi z eno nogo na višji stopnici.

Slika 1b: Hitra hoja po stopnicah navzgor.

Drugi par vaj

Slika 2a: Hoja z rokami izmenično iz nižje na višjo stopnico v opori spredaj (izmenično z levo oz. desno roko naprej).

Slika 2b: Hitra hoja naprej po stopnicah navzgor, na vsako stopnico stopimo z



Slika 2a: Hoja z rokami izmenično iz nižje na višjo stopnico v opori spredaj (izmenično z levo oz. desno roko naprej).



Slika 2b: Hitra hoja naprej po stopnicah navzgor, na vsako stopnico stopimo z obema nogama (v naslednji ponovitvi menjava vodilne noge).



Slika 3a: Izmenično iztegovanje kolena v opori zadaj na stopnici.



Slika 3b: Hoja navzgor preko dveh stopnic.



Slika 5a: Počepi z odmiki noge v stran, roke v boku (nato menjava strani).



Slika 4a: Izmenični dvigi kolena k nasprotnemu komolcu v opori spredaj.



Slika 4b: Hoja bočno po stopnicah navzgor, na vsako stopnico stopimo z obema nogama (v naslednji ponovitvi menjava strani).



Slika 5b: Stopanje in sestopanje s stopnice (izmenično z levo oz. desno nogo naprej). ♥

obema nogama (v naslednji ponovitvi menjava vodilne noge).

Tretji par vaj

Slika 3a: Izmenično iztegovanje kolena v opori zadaj na stopnici.

Slika 3b: Hoja navzgor preko dveh stopnic.

Četrti par vaj

Slika 4a: Izmenični dvigi kolena k nasprotnemu komolcu v opori spredaj.

Slika 4b: Hoja bočno po stopnicah navzgor, na vsako stopnico stopimo z obema nogama (v naslednji ponovitvi menjava strani).

Peti par vaj

Slika 5a: Počepi z odmiki noge v stran, roke v boku (nato menjava strani).

Slika 5b: Stopanje in sestopanje s stopnice (izmenično z levo oz. desno nogo naprej).

Na izlet in po sladke češnje

Valenina Vovk

Goriška Brda so ravno toliko oddaljena od prestolnice, da se tja odpravimo redkeje oziroma ob posebnih priložnostih ali če imamo malo več časa. Ta najbolj sredozemski del Posočja je še posebej privlačen pozno pomladi, ko domačini priredijo Praznik češenj. Gričevnata pokrajina Goriških Brd je najbolj poznana po sadjarstvu in vinogradništvu. Zaradi ugodnih klimatskih razmer, sadje tam odlično uspeva, briške češnje pa so še posebej sladke.



Solkanski kamniti most



Razgled s stolpa na Gonjačah

Razlogov, zakaj bi obiskali Goriška Brda je zares veliko. Poleg omenjenih češenj, so tu še marelice in breskve ter seveda izvrstna rujna kapljica, ki je v teh krajih ne primanjkuje. Ampak pojdimo lepo po vrsti in se lotimo izleta po korakih.

Na pot se bomo verjetno odpravili z avtomobilom in v tem primeru bomo zares uživali v **panoramskih razgledih**. Ko naletimo na kak še posebej lep prizor, se lahko preprosto ustavimo in uživamo v prelepi naravi.

Izlet se lahko začne že takoj, ko sedemo za volan. Samo pozitivno se naravnajmo in veselimo obetavnega potepa. Prvo postojanko lahko naredimo že v Solkanu. **Solkanski viadukt** oziroma železniški ločni most čez Sočo, ki je dolg 219,70 m, je zares impresiven. Most se pne 36 metrov nad gladino vode in je z osrednjim lokom, ki ima kar 85 metrov veliko svetlobno odprtino, še vedno največji kamniti most na svetu. Torej je rekorder že vse od njegove izgradnje leta 1906.

Naslednja točka, ki jo predlagamo, je vzpon na **razgledni stolp Gonjače**. Stolp, ki se nahaja na Mejniku, 321 m visokem hribu nad Gonjačami, je visok 23 metrov, nanj pa se vzpnemo po 144 stopnicah. Zgrajen je bil leta 1961, načrte za njegovo postavitve pa je naredil arhitekt Marko Šlajmer. Je osrednja točka v Goriških Brdih, in ena izmed najboljših razglednih točk v Sloveniji. Ob lepem vremenu ponuja čudovite razglede na bližnjo okolico, Furlanijo, Karnijske in Julijske Alpe, Trnovski gozd, Dolomite, Kras, Tržaški zaliv in Vipavsko dolino. Poleg stolpa stoji spomenik, posvečen 315 žrtvam druge svetovne vojne na desnem bregu Soče, ki ga je zasnoval akademski slikar in kipar Janez Boljka.

Nedaleč stran od Gonjač se nahaja idilična vas Šmartno, kjer se zdi, da se je čas ustavil. Kraj se omenja že v rimskih časih in sicer kot oporišče, kasneje pa je na ostankih le tega nastala vojaška utrdba. Šmartno opazimo že od daleč, saj leži na griču obdana s petimi ohranjenimi stolpi, zato, kot je rekel pesnik Alojz Gradnik, spominja

na orlovsko gnezdo. Kraj je dobil ime po cerkvi sv. Martina, katere zvonik je bil prvotno trdnjavski stolp. Cerkev je baročna, krasijo pa jo trije marmorni oltarji ter poslikave v prezbiteriju, ki so delo znamenitega slovenskega slikarja Toneta Kralja.

V Šmartnem se sprehodimo po ozkih ulicah med hišami in poiščemo Briško hišo, kjer si lahko poleg tradicionalne vinske kleti ogledamo prikaz življenja v Brdih v prvi polovici 20. stoletja. Potem je tukaj še Hiša kulture, kjer je vedno na ogled kakšna likovna ali fotografska razstava. Ko se že malo nasitimo pohodništva in kulture in postanemo lačni bolj običajnih dobrin, se lahko sprehodimo do obnovljene stare domačije Hiša Marica, kjer nam bodo postregli s tradicionalnimi krajevnimi jedmi, v ponudbi pa so kakopak tudi vrhunska vina.



Grad Dobrovo



Znamenite briške češnje

Še več vrhunskih vin lahko poskusimo v bližnjem **Dobrovem**, ki je središče briškega vinorodnega okoliša. Tukaj se nahaja vinska klet Goriška Brda, ki je največja zadružna vinska klet v Sloveniji. Lahko se dogovorimo za voden ogled kleti in si ga popestrimo še z degustacijo in nakupom odličnih briških vin. Dobrovo zaznamuje tudi mogočen renesančni grad, ki je začel nastajati že leta 1600. Grad so si v minulih stoletjih lastile različne plemiške družine, v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja pa ga je v lastništvo prevzel Goriški muzej. Temeljita obnova gradu se je začela ob koncu sedemdesetih let, za javnost pa je bil odprt šele po osamosvojitvi

Slovenije in sicer leta 1991. V gradu je na ogled stalna zbirka grafičnih del svetovno poznanega slikarja Zorana Mušiča. Pred gradom je spomenik pesniku Alojzu Gradniku, ki je delo akademskega kiparja Jakova Brdarja.

Od tukaj ni daleč do katerekoli briške vasi. Če smo že malo utrujeni, bi vseeno radi še malo podaljšali avanturo, si v gradu lahko izposodimo električno kolo. To je več kot primerno za premagovanje zahtevnih briških »klančkov«.

In seveda, da ne pozabim pristaviti, prav tukaj na Dobrovem se vsako leto v začetku meseca junija odvija tradicionalni Praznik češenj.

Ker je v Brdih zares veliko možnosti za izlete, smo tukaj izpostavili le nekaj zanimivih točk, za katere menimo, da jih je vredno obiskati. Če bodo lepi razgledi in gostoljubni domačini navdušili tudi vas, se boste zagotovo radi še kdaj vrnili in izbrali katero izmed številnih pohodniških poti. Brda so več kot primerna tudi za vikend izlete, saj jih odlikuje tudi bogata ponudba prenočišč. V marsikaterem družinskem penzionu so na posodo tudi kolesa. Ko boste načrtovali izlet, si pogledjte tudi spletno stran www.brda.si, kjer je na voljo še veliko koristnih dodatnih informacij.

Viri fotografij: www.kraji.eu; www.zivi-za-danes.com; www.obsredozemske-pokrajine.splet.arnes.si; www.mestna-infotocka.si

DRUŠTVENE NOVICE

Nikoli ne jamram.

Najprej ZAKAJ se oglašam k besedi? Zato, ker je odgovorna urednica, profesorica Elizabeta Bobnar Najžer, izrazila željo, da naj bralci zelo brane revije Za srce napišemo kaj o sebi in o svojem vedenjskem vzorcu. Na primer, pišimo o dnevu, ko nismo nikogar grajali, se z nikomer prepirali,... Naj povem, da se sama malokdaj jezim, nikoli NE jamram. Zato bom počaščena, če boste beroči posvetili svoj čas in pozornost moji zgodbi.

Moje ime je ZORA PEVEC (specialna pedagoginja v pokoju). Sem ločena. Moj vsakdan začnem z ritualom. Najprej naredim »POZDRAV SONCU«, nato izvajam asane joge, ki aktivirajo mišice celega telesa. Delam tudi intenzivne DIHALNE VAJE. Po jogi se mi odpre in oživi vseh sedem čaker, izpolnjena sem s pozitivno energijo. Nato sledi hitra hoja. Na dan prehodim od 6 do 8 km. Pri tem izvajam vaje za ravnotežje, saj hodim vzravnano po robnikih pločnikov in tako lovim vesoljno energijo. To je še neraziskana energija, ki me zelo osrečuje. To je tudi stik z neznanim, ki ga ozavestim. Čutim, da imam pozitivno energijo, kot opažam, so ljudje radi v moji bližini in tudi obratno.

Poudarila bi, da mi duhovnost zelo veliko pomeni, odgovarjata mi tudi tišina in pogovarjanje z naravo, ker ji znam, v svoji meditaciji, pozorno prisluhniti. Pri tem me asociira rek francoskega pisatelja Victorja Huga, ki je rekel: »ŽALOSTNO JE POMISLITI, DA NARAVA GOVORI, LE DA JE ČLOVEŠKI ROD ŽAL, NE POSLUŠA!« Sama se popolnoma vživim v duhovni svet in se soočam s svojo notranjostjo. Nenehno si prizadevam za svojo osebnostno rast. Gojim vse pozitivne duhovne vrednote, ki so, žal, v današnjem času – v zatonu. Zalo rada tudi pišem ter članke

objavljam v medijih, saj si s tem krepiam sinapse med nevroni v možganih. Morda še to, pišem DNEVNIK mojih dobrih del. Z rdečo zvezdico si označim, če sem komu kaj dobrega naredila, če pa sem koga nehote prizadela, napišem črno piko. Takoj, ko je možno, se prizadetemu opravičim in seveda črno piko izbrišem.

Lahko zase rečem, da se spoštujem in se imam preprosto rada. Srečna sem tudi, ker sem popolnoma zdrava. Bila sem vsestransko dejavna na kulturnem in športnem področju, za kar sem prejela republiška priznanja. Moji hobiji so: vse vrste plesov, petje, recitiranje, retorika, žurnalistika, enigmatika, vrtničarstvo, zeliščarstvo, računalništvo, kulinarika, plavanje, planinstvo, tek, treking in joga.

Želim si, da bi bili ljudje sočutni, dobrosrčni, ter bi pomagali ljudem v stiski. Tako bi bilo življenje lepo, ter tudi ne bi bilo strahotnih vojn, ki divjajo sedaj po svetu, in ljudje bi bili srečni. Sem tudi prostovoljka v Društvu invalidov SONČEK Krško in v Društvu OZARA Sevnica. Dobitna kombinacija za srečno življenje pa je poleg naštetega še: nekaj počitka, zmerina in raznolika hrana, bogata z vitamini in minerali, pitje zadostnih količin sveže vode, vsakodnevno gibanje in dobre misli, da je tudi duša zadovoljna.

Mojo zgodbo končujem, z iskrenim slovenskim rekom, ki pravi: »Vse kar prihaja iz globin iskrenega srca, najde pot v srce!«

Tudi v vaše, spoštovani bralci!

V Krškem, 03.03.2018

Prijazen pozdrav,

Zvesta bralka revije ZA SRCE,

Zora Pevec, Krško.

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Ob Evropskem dnevu žil



Sprehod skozi zoženo arterijo (Foto: Urša Kolarič)



Veliko zanimanje za akcijo (Foto: Urša Kolarič)

Združenje za žilne bolezni in Društvo za zdravje srca in ožilja sta organizirala dejavnosti ob petem dnevu žil, ki je letos potekalo 16. marca po dvaindvajsetih krajih po vsej Sloveniji.

Hkrati ob dnevu žil smo pričeli z novim projektom Zdrave arterije (www.ZdraveArterije.si), kjer želimo širšo javnost ozaveščati o periferni arterijski bolezni ali bolezni zamašenih žil, ki nezdravljena lahko povzroči smrtno nevarne zaplete, kot sta srčni infarkt, možganska kap ter gangrena.

V Ljubljani smo v pasaži Maximarketa ljudem svetovali o arterijah, odkrivanju periferne arterijske bolezni, drugih srčni žilnih boleznih. Izvajali smo meritve gleženjskega indeksa, s katerimi odkrivamo znake periferne arterijske bolezni, izvajali smo meritve

krvnega tlaka, srčnega utripa in saturacije.

Opravili smo 91 meritev gleženjskega indeksa, 198 meritev krvnega tlaka in srčnega utripa, 102 meritvi saturacije in preko 200 zdravniških svetovanj. Preiskovanci so takoj prejeli izvid, nasvet in literaturo.

Veliko zanimanja je pritegnila napihljiva arterija, obložena s strdkami. Skozi njo so se lahko obiskovalci sprehodili in tako občutili, kako potuje kri skozi zoženo žilo.

Obiskovalci so akcijo sprejeli z navdušenjem, zdela se jim je koristna in zelo zanimiva. Hvala vsem za sodelovanje. ♥

Jasna J. Petrovčič



Meritev gleženjskega indeksa (Foto: Urša Kolarič)



Vsakdo je prejel strokoven nasvet (Foto: Urša Kolarič)

PODRUŽNICA ZA KRAS

Ljubislava Škibin, dr. med., že četrti mandat na čelu kraške podružnice Društva za srce

O krog 120 članov Kraške podružnice Društva za zdravje srca in ožilja bo že četrti mandat vodila dosedanja predsednica Ljubislava Škibin, dr. med., ki že 12 let vodi društvo, ki prav v letošnjem letu praznuje 25. letnico svojega uspešnega delovanja. Tako so odločili zbrani na volilnem zboru članov, ki se je odvijal 24. 2. v hotelu Prunk v Sežani. Sicer pa so člani prisluhnili poročilu o opravljenem lanskoletnem delu in sprejeli program dela za leto 2018 ter izvolili nove organe društva.

»Kot glavne dejavnosti v društvu izvajamo pohode, predavanja, meritve dejavnikov tveganja, poznani pa smo tudi po tradicionalni prireditvi Za zdrava srca Krasa. Vsako tretjo nedeljo v mesecu prirejamo redne pohode, ki se jih udeleži čedalje več pohodnikov, kar je zelo pohvalno, saj s tem udeleženci skrbijo za zdrav življenjski slog in svoje zdravje. Pohodni niso namenjeni samo našim članom, ampak se nam lahko pridružijo tudi drugi vseh starostnih skupin. Tako smo lani šli na pohod po Napoleonovi poti z Opčin do Proseka, se iz Temnice povzpeli na Sv. Ambrož in Trstelj, zanimiv je bil pohod v Gornji Branici, okrog Lipice, po kraškem robu nad Črnim Kalom. Prvič smo se junija podali po senadolski dolini iz Senadolic po robu doline do Čebulovice. Spoznavali smo Učno pot v Hrpeljah.

Ob svetovnem dnevu srca organiziramo tradicionalni pohod od Vilenice na Stari Tabor, opravljamo meritve in svetovanja pred pohodom, po pohodu pa si ogledamo jamo Vilenico.

Iz Rodika smo se podali na vzpetino Ajdovščina in okolico. Poučen pa je bil tudi pohod iz Sežane do Bazovice z ogledom naravoslovnega centra. Ob sežanskem občinskem prazniku s Športnim društvom Kraški tekači ob teku in pohodu izvajamo brezplačne meritve ter svetovanja. Že četrto leto smo sodelovali na Tednu športa na Krasu v okviru projekta Razgibajmo življenje z brezplačnimi meritvami gleženjskega indeksa in sladkorja ter kisika v krvi,« je poudarila Škibinova, ko je predstavila vse načrtovane pohode, ki so jih izvedli v preteklem letu.

Tokrat je bila že 23. tradicionalna kulturno-umetniška in zdravstvena prireditev »Z razumom, pesmijo in plesom za zdrava srca Krasa in Brkinov« v Hrpeljah. Medtem ko je prireditev kar 20 let potekala v Sežani, so se v društvu odločili, dajo organizirajo vsakič v drugi kraško-brkinski občini. Tokrat je več kot sto nastopajočih in prostovoljcev sprejela hrpeljsko-kozinska županja Saša Likavec Svetelšek in jim zaželela dobrodošlico. Seveda pa so kraški srčniki k organizaciji prireditve,

kot že nekaj let do sedaj, povabili Kraški dren, Društvo diabetikov (ki je žal z novim letom prenehalo delovati), Medobčinsko društvo invalidov in Območno združenje RK Sežana. Ob tem je Škibinova povabila sladkorne bolnike, da se vključijo v njihovo društvo.

V društvu so izvedli tudi nekaj preventivnih predavanj, ki so jih združili z meritvami gleženjskega indeksa z aparatom, ki so ga kupili v letu 2014. V letošnjem letu nameravajo prostovoljne prispevke, ki so jih dobili na prireditvi Za zdrava srca Krasa in Brkinov, nameniti za nakup mize za izvajanje meritev gleženjskega indeksa. Pohvalijo se lahko, da so v enem dnevu na omenjeni tradicionalni proslavi dobili kar 13 novih članov, ki bodo kot preostali za 13 evrov letne članarine redno prejemali društveno glasilo.

Dobro sprejete so bile tudi predstavitve potovanja po 800-km dolgi Camino poti po Španiji, ki sta jo v enem mesecu v letu 2016 prehodila Ljubislava Škibin in njen sin Amadej. Predavanje, ki sta ob izredno slikovitih fotografijah naslovlila »Na poti nisi nikoli sam«, sta nadgradila s promocijo zdravega življenjskega stila, predvsem gibanja. V letu 2017 sta prehodila tudi slovensko Jakobovo pot in tako se sedmim predstavitev v lanskem letu obeta še nekaj predstavitev in primerjav španske in slovenske Jakobove poti. Številni obiskovalci so jima bili hvaležni za podano pohodniško izkušnjo.

V društvu so ponosni tudi na veliko število prostovoljcev, ki so v lanskem letu opravili za okrog 450 prostovoljnih ur, kar so ovrednotili na več kot 4.500 evrov. Dobro delo kraških srčnikov je pohvalil tudi podpredsednik slovenskega Društva za zdravje srca in ožilja Franc Zalar. Slovensko društvo za srce ima okrog 5 tisoč članov v 10. podružnicah, na Kras pa je še posebej navezan prim. dr. Boris Cibic, podpredsednik slovenskega društva, rojen 1921 leta na Proseku.

Opravili so tudi volitve novih organov društva in se zahvalili dosednji predsednici Ljubislavi Škibin, dr. med., ki je uspešno in nesebično vodila sežansko društvo za srce tri mandatna obdobja, ter ji izrekli ponovno zaupanje še za štiri leta. Za podpredsednika

društva so imenovali tajnika Iztoka Čebolina. S šopkom rož se je v imenu vseh navzočih doktorici Škibin za njeno potrpežljivo delo zahvalil Pavel Čurman iz Boljunca, ki je skupaj z Olgo Knez zastopal kraško podružnico društva za zdravje srca in ožilja na redni skupščini društva 14.3. v Ljubljani.



Besedilo in foto:
Olga Knez



Šopek v zahvalo in čestitke za 4. mandat predsednici Ljubislavi Škibin, dr. med.

PODRUŽNICA POSAVJE

Drage članice in člani podružnice Posavje

Je kaj drugače kot v prejšnjem letu? Ne! Naši programi za zdravje in skupna druženja se ne ozirajo na prestop leta. Res je v decembru vsako leto nekaj več prireditev in zaužitih dobrot, ki se včasih izkažejo tudi kot breme. Posavci smo leto zaključili z organizirano udeležbo na gala koncertu v Viteški dvorani Posavskega muzeja Brežice. Izvajalci iz glasbene šole Brežice in drugi so z interpretacijo različnih skladb ustvarili čustveno ugodje. Voščili Alenke Černelič Krošelj in župana občine Brežice gospoda Ivana Molana sta bili »smetana na dobri prednovoletni kavi«.

V soboto 13. januarja 2018 smo se v velikem številu udeležili prvega preventivno-zdravstvenega pohoda v okolici Podbočja. Vzdušje, ki nastane v pozitivni skupini vabi na vsa naslednja srečanja. Po končanem pohodu smo si na trgu ogledali zunanje jaslice in v cerkvi. Res zelo velike jaslice, ki jih inovativno, vsako leto drugače, postavlja skupina jasličarjev.

Kot presenečenje za udeležence je bila predstavitev petja Treh kraljev in koncert pevskega zbora Pevk izpod Bočja ter Korsingerjev, povezanega s skeči.

Ob druženju nas je obiskal še Božiček iz zmrznjene Laponske. Prišel je iz zdravstvenega izobraževanja in naročil, da moramo vso hrano iz nahrbtnikov postaviti na mizo in pojesti jabolka polna vitaminov, ki jih je prinesel. Kako se je vse skupaj odvijalo, ne bi

opisoval. Vem samo, da smo vsi skupaj nazdravili novemu letu in predvsem nam udeležencem. Dan zagotovo ni bil izgubljen.

Upam, da ste se navadili na nov način obveščanja o dogodkih. Javljajte nam morebitne napake. Ne odjavljajte članstva, če ne morete na pohode. Dokaj pogosta zdravstvena predavanja in druge prireditve, odtehtajo članarino. Ohranjanje družabnosti preprečuje vašo pot v osamljenost, ki vam je ne želimo.

Dne, 23. februarja načrtujemo zbor članov. Prejeli boste vabila. Pridite in pomagajte soustvarjati dogodke po vaši meri. O predvidenih predavanjih iz zdravstvene tematike boste sproti obveščani. Prav tako vas bomo obveščali o drugih dogodkih, ki jih že tradicionalno sooblikujemo z drugimi društvi na področju zdravja.

Glede čakalnih dob v zdravstvu bodite bolj trmasti kot zdravstveni sistem in počakajte na vsak dodeljeni termin pregleda ali posega, ki vam bo olajšal preživljanje v starosti.

V napovedniku objavljamo program pohodov za leto 2018, ki naj vam bo v orientacijo skozi vse leto. Praviloma bodo določeni datumi za pohode dejanski, ne glede na vreme. Na pohodu se nam lahko pridružite tudi člani drugih društev. Kontaktna oseba je navedena v tabeli.

Franc Černelič

Komu verjeti

Spomladanski meseci podzavestno vzbudijo pri človeku razmislek o obnovi telesa. Nabrale so se maščobe, mišičje je zakrnelo, težka oblačila nas utesnjujejo, sonce in prve cvetlice nas vabijo v naravo. Vabijo nas tudi zelo različni trgovski prijemi, ki nas hočejo prepričati v nakup. Skoraj vsa hrana je že označena kot »bio«, skoraj vse je že »domače« ne glede na to od kod v resnici pride.

Trg ponuja nešteto izdelkov, ki po navedbah trgovcev »čistijo, obnavljajo, hujšajo, prenavljajo stare obrabljene sklepe, preprečujejo demenco, hranijo kožo, lepšajo izgled, odpravljajo bolečine, izboljšujejo spanje itd. Trg ponuja množico prehranskih dopolnil iz eksotičnih rastlin, alg, zdrobljenih kamnin, dodatnih vitaminov in raznih okrepčilnih pijač«.

Vsak že lahko meša zdravilne rastline v različne čajčke tudi, če

se na to ne spozna. Proizvajalce takih izdelkov ne skrbi, če v iskanju posebnih učinkov in kaj vem še vse, dodajo tudi kakšno škodljivo sestavino. Nadzora praktično ni. Imeli smo primere piškotkov z mamili. Vsak napiše navodilo, da se pred uporabo posvetujte s farmacevtom ali zdravnikom. Na TV reklamah tako navodilo »zdrdrazo« v čim krajšem času, da manj stane. Pogosto nas prepričujejo o nakupu zadovoljni uporabniki, za katere ne vemo, ali so to res. Lahko so le za reklamo najete osebe. Ko vprašas zdravnika o uporabnosti kakšnega ne lekarniškega izdelka, skoraj za gotovo dobiš odgovor, da je sestava nejasna in učinkov ne pozna. Ne pozabi povedati, da se morate odločiti sami. Torej, če je kaj narobe, je kriv kupec – uporabnik.

Toda tudi uporabniki širimo trg z našim laičnim mnenjem in



Kolona pohodnikov na Smuk (Foto: Simonišek)



Društvene puste maskare (Foto: Simonišek)



To je strma Trška gora (Foto: Simonišek)



Eni so hitri, druge je potrebno počakati (Foto: Žarn)

občutki. »Kupi, meni zelo pomaga«. Splošni pogovor med ljudmi o zdravstvenih problemih ne pomeni, da so ti pri dveh osebah enaki, čeprav v pogovorih navajata slične ugotovitve. Tudi reakcija telesa je pri vsakem nekoliko drugačna. Seveda so dobri in slabši izdelki.

Nič drugače ni pri izdelkih farmacevtske industrije, kjer navajajo možne stranske učinke od 1 do 10.000. Seveda nikakor ne moreš vedeti, ali si prav ti eden od deset tisočih, ki jih stranski učinek prizadene. Vse za zaščito pred morebitnimi tožbami. Seveda so trg tudi tožbe in advokati želijo svoj delež, ne glede na to, ali gre za sprejemljivo tveganje. Ves ta začarani krog trgovanja posebej poudarja razmislek o naslovu »Komu verjeti«. Verjeti moramo sebi, svojemu razumu in presoji. To ne pomeni, da ni treba preverjati, poizkušati in ugotavljati, kaj in na kakšen način je za nas koristno. Ne smemo biti vodljivi in naivni ter trošiti lastnega denarja le na osnovi trgovskih reklam.

Preizkušeno koristno je naše društveno pohodništvo. Ne za društvo, temveč za vsakega udeleženca posebej. In vsak se odloča za udeležbo po svoji presoji in na osnovi doživetih izkušenj. V januarju smo torej uživali v pohodu v okolici Podbočja in se kulturno plemenitili. V februarju nas je osrečevala Bela krajina z lepoto zasnežene pokrajine nad Semičem. Pustovali smo in uživali lepo pečenega jagenjčka ob metliški črnini. Hvala prijaznim vodičem iz tega področja. Imeli smo tudi zbor članov podružnice Posavje s predavanjem prof. dr. Igorja Zupana, dr. med., na temo: Srčni spodbujevalniki brez kirurškega reza. Dobili smo vpogled, kaj vse nam bo, kot vsajen tehnološki tujek, podaljševalo življenje. Postopki

vstavitve so vse manj obremenjujoči za pacienta. To je dobro.

V marcu smo imeli predavanje dr. Mateja Kolenca, dr. med. spec. nevrologa, na temo: Možganska kap. Predavanje ni bilo zgolj teoretično, saj je predstavil vrsto dejanskih stanj po možganski kapi. Bilo je kar stresno. Zavedati se moramo možnih posledic in preprečevati vzroke. V marcu smo opravili tudi nekoliko napornejši pohod po Trški gori in ga zaključili na Gregorjevem sejmu v Novem mestu. Aprila smo se z vlakom odpeljali na ogled znamenite Bohinjske proge. Skoraj 70 članov je vstopilo na vlak v Dobovi, Brežicah, Krškem in v Sevnici. Peljali smo se preko Ljubljane in Jesenic do Nove Gorice in preko Sežane, Divače in Ljubljane nazaj na izhodiščne postaje. Enkratno doživetje in enkratna družba. ♥

Franc Černelič



Razgledna točka in prostor za malico (Foto: Žarn)

TURISTIČNO DRUŠTVO TRŽIŠČE VABI NA

pohod AZALEJA

TRŽIŠČE
5. 5. 2018
ob 10.00
pri pletenki velikanki
v Tržišču

Startnina:
10 EUR odrasli,
5 EUR otroci do 12. leta,
v startnino je vključena tudi topla malica
ob zaključku pohoda.

Pohodniki naj imajo primerno pohodno obutev in obleko.
POHOD JE NA LASTNO ODGOVORNOST.
INFO: Milena: 041 270 747, Iva: 031 358 191

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO

Uspešno prehojenih 20 let podružnice za Dolenjsko in Belo krajino

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je bilo ustanovljeno 3. aprila 1991 kot humanitarna in neprofitna organizacija. Kmalu je ugotovilo, da je potrebno delovanje društva čim bolj približati članstvu. Odločilo se je, da bo ustanovilo več podružnic na območju celotne Slovenije. Tako je bil v jeseni 1997 v Novem mestu imenovan iniciativni odbor z nalogo, da pripravi vse potrebno za ustanovitev podružnice za Dolenjsko, Belo krajino in Posavje. Ta je za 22. januar 1998 sklical ustanovni zbor članov matičnega društva iz tega območja. Na njem je bilo prisotnih več kot 100 članov. Člani iz Posavja so izrazili željo, da ustanovijo svojo podružnico, kar smo razumeli in z veseljem tudi soglasno podprli. Zato smo ustanovili podružnico Društva za zdravje srca in ožilja za območje Dolenjske in Bele krajine.

Dobro se spominjam ustanovitve podružnice, saj sem iz predsednika iniciativnega odbora postal njen predsednik. Takrat nismo imeli ničesar. Ni bilo izkušenj, malo članov, nismo imeli lastnega prostora in tehnične opreme za opravljanje programskih nalog, kot tudi ne denarja. Toda imeli smo srečo, da smo v organe podružnice skadrovali in izvolili »ta prave« ljudi, ki so bili sposobni oblikovati strategijo delovanja podružnice, upoštevajoč vizijo matičnega društva, kot tudi zastaviti kratkoročne in dolgoročne cilje podružnice.

Cilji podružnice so bili jasni in konkretni:

- Povečati število članov za najmanj destkrat od ustanovitve in imeti okoli 1.200 članov.
- Pridobiti – kupiti primerne lastne prostore in potrebno opremo za redno ter učinkovito delovanje.
- Bistveno povečati osveščenost in ozaveščenost članov ter ostalega prebivalstva na našem območju o zdravem načinu življenja in skrbi za zdravo srce in žilje.
- Skozi številna predavanja opozoriti člane in ostale prebivalce, še posebej mlade, o dejavnih tveganja za zdravje z odpravo čim več razvad in navad, ki škodijo našemu zdravju.
- Se dejavno vključiti v delovanje nevladnih organizacij ter doseči znižanje umrljivosti zaradi nenalezljivih bolezni, kamor sodita tudi bolezen srca in žil do leta 2025 za 25 % v razvitem svetu.
- Doseči nadgradnjo kardiologije v Splošni bolnišnici Novo mesto s katetrskim laboratorijem za interventno in invazivno pomoč srčnim bolnikom.
- Pripraviti in izpeljati projekt zmanjšanja umrljivosti in invalidnosti zaradi zastoja srca, kot prvi in edini med vsemi podružnicami in regijami za tretjino v letu 2018 v odnosu na leto 2015.
- Projekt vzpostavitve mreže javno dostopnih aparatov za oživljanje ob zastoju srca (srčna in možganska kap). Določiti potrebno število namestitve javno dostopnih defibrilatorjev in konkretnih lokacij na celotnem območju.
- Projekt usposabljanja in podučitve laikov o temeljnih postopkih oživljanja ob zastoju srca ter uporabi defibrilatorja in iHELP aplikacije varnosti na pametnih mobilnih telefonih.
- Trasirati in organizirati tradicionalni pohod po krajši Andrija-ničevi in daljši Štukljevi poti poimenovani »Hodimo za srce«.
- vrsta drugih ciljev, ki smo jih oblikovali in jih skrbno tudi ure-sničevali.

Zaradi vsebin našega dela in načina, na katerega ga opravljamo, ki je javno, transparentno in humanitarno, smo postali kmalu pre-poznavni med številnimi društvi, ki delujejo v vseh 15 dolenjsko belokranjskih občinah. To nam je omogočilo, da smo v vseh 20 letih uspeli pridobiti toliko denarnih sredstev, da smo lahko vedno pokrili vse odhodke in uspešno uresničevali letne programe dela ter prihranili toliko denarja, da nismo bili nikoli v situaciji, ko ne bi mogli pravočasno na rok plačati vseh računov.

Danes lahko s ponosom povem, da smo po oceni organov podružnice s številnimi nalogami in dejavnostmi, teh je bilo več kot 200, močno dvignili osveščenost, a ne samo članov ampak tudi prebivalcev, glede skrbi za lastno zdravje srca in žilja. Izvedli smo številna predavanja, meritve, pohode, razstave, podučitve nudenja prve pomoči ob zastoju srca z uporabo defibrilatorja, številne radijske in TV oddaje.

S strani upravnega odbora društva smo bili redno pohvaljeni kot vzorna, delovna in učinkovita podružnica in ponos društva. Da je temu tako, potrjujejo tudi številna priznanja, ki jih je društvo podelilo našim članom in pravnim osebam na našem območju. Vseh priznanj je bilo podeljenih 47, od tega kar 8 nazivov častni član društva, 15 zlatih, 15 srebrnih in 9 bronastih plaket. Od naštetih priznanj so prejeli člani podružnice 24 in pravne osebe 23.

Z zadovoljstvom ugotavljam, da imamo danes izpolnjene vse pogoje, da bomo lahko uspešno nadaljevali in nadgrajevali naše delo ter si tako zagotavljali večjo zdravstveno varnost članom in vsem prebivalcem na območju podružnice v naslednjem desetletju.

Kako smo uresničili program dela in finančni načrt za leto 2017?

Program dela za leto 2017 je vseboval 22 nalog. Vse so bili skrbno pripravljene po vsebini, imele so določene nosilce in roke izvedbe. Odbor podružnice in nadzorna komisija sta na skupni seji 31. januarja 2018 ugotovila, da smo vse točke delovnega programa uspešno opravili, zato se bom zadržal le pri treh najpomembnejših nalogah.

Katetrski laboratorij

Prva je bila, da v Splošni bolnišnici Novo mesto v letu 2017 prične z delom katetrski laboratorij, ki je izjemnega pomena za srčne bolnike. O tme, kja vse je bilo potrebno postoriti in kako trnova je bila pot, da je le-ta 6. oktobra 2017 pričel delovati, je obširno pojasnil prim. Iztok Gradecki v svojem predavanju. Zato bom dodal le nekaj poudarkov, kako smo kot podružnica pri tem sodelovali. Že naslednji dan po zboru, 3. marca 2017, smo pripravili izčrpno pisno zahtevo, ki smo jo poslali Zavodu za zdravstveno zavarovanje Slovenije z odločno zahtevo, da prizna Splošni bolnišnici to nadgradnjo kardiologije in plačuje opravljene storitve. Te je vse do tedaj priznaval in plačeval za naše bolnike drugim bolnišnicam po Sloveniji. Imeli smo vso podpo-ro podjetij, občin, Društva upokojencev Novo mesto in Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Prejeti odgovor s strani Zdravstvene zavarovalnice je bil zelo birokratski, rekoč da naj Splošna bolnišnica ta program prefinancira iz ostalih njenih programov. Stekla so tudi osebna angažiranja, več sestankov in pogovorov z zaostrovanji, vendar smo skupaj z vodstvom bolnišnice končno uspeli.

Ob tem sem spoznal, da je tisto, kar imamo zapisano v veljavnih zakonih iz področja zdravstva, precej odmaknjeno in daleč stran od človekovih potreb po konkretnih zdravstvenih storitvah.

Politični in birokratski igralci ne prenesejo zavarovanca ter bolnika z imenom in priimkom. Vse preveč se poslužujejo brezi-menskih statističnih podatkov, kar pa močno zamegljuje dejanske potrebe zavarovancev. Naš zavarovanec z imenom in priimkom je natančno znan in opredeljen le do takrat, ko plača denar zdravstveni zavarovalnici, od tu dalje pa se to zanemari. Prepričan sem, da vse dotlej, dokler ne bo postal zavarovanec lastnik zavarovalne police, po kateri mu bo morala zavarovalnica zagotoviti, da bo osebno in pravočasno dobil potrebno zdravljenje doma ali v tujini, bomo še vedno imeli dolge in predolge čakalne vrste. Zato nas čaka pomembno angažiranje pri pričakovani zdravstveni reformi.

Znižanje umrljivosti zaradi zastoja srca

Druga pomembna in zahtevna naloga je bila nadaljevanje projekta podružnice, ki smo ga sprejeli 9. marca 2016, s katerim želimo in hočemo zmanjšati umrljivost in invalidnost zaradi zastoja srca za tretjino v letu 2018 v odnosu na stanje v letu 2015. Tako smo v preteklem letu opravili ponovne pogovore z županji in župani vseh 15 občin in skupaj z njimi ter njihovimi strokovnimi sodelavci za področje zdravstva ugotovili, da 190 javno dostopnih defibrilatorjev zadostuje za primerno pokritje celotnega območja. Tako je bilo kupljenih in nameščenih 171 javno dostopnih defibrilatorjev do 31.12.2017, kar pomeni, da imamo 90 %-no pokritje celotne potrebe. Z Mestno občino Novo mesto in občino Šentjernej smo dogovorjeni, da bomo v letu 2018 namestili še preostalih 19. Ocenjujem pa, da bodo nekatere ostale občine namestile še po kakšnega, tako da bo na celotnem območju, ki ga pokriva naša podružnica, okoli 200 javno dostopnih aparatov. Tako smo prvi in edini v Republiki Sloveniji, ki si bomo na ta način sami zagotovili našo večjo varnost ob zastoju srca. Pomembno je tudi dejstvo, da so praktično vsa podjetja, ki zaposlujejo nad 30 ljudi in niso imela še aparata, nabavila najmanj enega, nekatera pa tudi po več, kar dokazuje, da je prisotna resnična skrb za zdravstveno varnost zaposlenih. V letu 2017 je bilo izvedenih veliko število predavanj oziroma podučitev laikov o temeljnih postopkih oživljanja ob zastoju srca in uporabi aparatov za oživljanje, katerih se je udeležilo več kot 5.000 oseb v društvih, krajevnih skupnostih, podjetjih in zdravstvenih domovih.

Manj naklonjenosti je v občinah in podjetjih za nakup aplikacije iHELP – programa varnosti na pametnih mobilnih telefonih, saj se je zanj odločilo le manjše število in sklenilo posebne pogodbe z družbo MIDS d.o.o. ter si pridobilo certifikat »Srcu prijazno podjetje«.

Volilno leto

Kot tretja pomembna in zahtevna naloga je bilo kadrovanje kandidatov za organe podružnice, da smo na zboru lahko izvolili 9-članski odbor in 3-člansko nadzorno komisijo. Sedanji odbor je pri kadrovanju zasledoval več kriterijev in sicer:

- da bo najmanj ena tretjina novih članov v obeh organih,
- da bodo v odboru člani z ustreznimi znanji in dejansko prakso in
- da bo pokrito celotno področje zdravstva, vzgoje in izobraževanja ter gospodarstva.

Upoštevajoč navedeno smo na seji 31. januarja 2018 prišli do enotnega predloga za 9-članski odbor, ki ga sestavlja: 6 zdravnikov (od tega dva primarija), zdravstveni tehnik, profesor in gospodarstvenik. V 3-članski nadzorni komisiji pa so kandidati univerzitetna diplomirana pravnica in dva univerzitetna diplomirana ekonomista. Ti so bili na zboru članov 7. marca 2018 tudi potrjeni.

In kako v letu 2018?

Predlog programa dela za leto 2018 je oblikoval odbor podružnice. Ta vsebuje 23 nalog, ki so vsebinsko jasne, imajo znane nosilce in roke izvedbe. Najpomembnejše naloge so:

- Ohranjanje in pridobivanje novih članov (najmanj 1.100 do 1.200), organiziranje in izvedba predavanj za osveščanje članov o zdravem načinu življenja, prehrani, premagovanju bolezni srca in žilja.
- Priprava in izvedba že 21. tradicionalnega pohoda »Za srce« po Andrijaničevi in Štukljevi poti, v soboto, 8. septembra 2018.
- Obeležitev svetovnega dneva srca v septembru.
- Organiziranje in izvajanje meritev krvnega tlaka, sladkorja, maščob in trigliceridov v krvi ter gleženjskega indeksa.
- Vzpodbujanje mladih k zdravemu načinu življenja.
- Informiranje članov in prebivalcev Dolenjske in Bele krajine o delu podružnice preko radijskih in televizijskih oddaj ter drugih pisnih medijev.
- Nadaljevanje nalog in dejavnosti za uresničitev projekta zmanjšanja umrljivosti in invalidnosti zaradi zastoja srca za tretjino.
- Pospešiti usposabljanje laikov s temeljnimi postopki oživljanja, uporabi defibrilatorja in aplikacije iHELP na pametnih mobilnih telefonih.
- Dogovoriti se z Zavodom za šolstvo in ravnateljji osnovnih šol, da se vključijo v to podučitev tudi učenci osmih in devetih razredov in dijaki srednjih šol – že opravljen razgovor z Zavodom za šolstvo in 20.2.2018 z ravnateljji osnovnih šol.
- Dokončni nakup in postavitve še manjkajočih 19 oziroma 17, ker sta dva aparata že nameščena v letošnjem letu (skupno 190 javno dostopnih aparatov).
- Pridobitev aplikacije iHELP na pametnih mobilnih telefonih za zaposlene in ostale prebivalce Dolenjske in Bele krajine.
- Nadaljevanje z imenovanji prvih posredovalcev o nujenju nujne medicinske pomoči po vseh 15 občinah (nosilci zdravstveni domovi in občine).
- Pripraviti programe in vloge za natečaje občinskih razpisov o sofinanciranju le teh iz proračunov občin za leto 2018.
- Pripraviti vloge in pogodbe z donatorji in sponzorji.
- Sodelovanje z matičnim društvom v pripravi vlog v Republiki Sloveniji in EU ter pri izvajanju tako dogovorjenih programov.

V finančnem načrtu za leto 2018 predvidevamo 10.500 EUR skupnih prihodkov/prilivov na TRR in prav toliko odhodkov/odlivov. V odhodkih je predvideno izključno pokrivanje materialnih stroškov in storitev drugih, saj vsi člani odbora, z mano vred, kot tudi nadzorna komisija in organizacijski odbori delamo brez vsakega plačila, kot tudi povračila potnih stroškov, kar velja že vseh 20 let od ustanovitve podružnice dalje.

Želim se zahvaliti vsem članom, ki so po svojih močeh sodelovali in pomagali uresničevati delovni program podružnice in njeno prepoznavnost, vsem članom odbora in nadzorne komisije, vsem donatorjem in sponzorjem, medijem za njihovo korektno poročanje o našem delu, Planinskemu društvu Pohodnik, Glasbeni šoli Marjana Kozine, Šolskemu centru Novo mesto in vsem ostalim, ki so kakorkoli pripomogli k temu, da je bilo naše delo z njihovo pomočjo uspešno.

Še posebej pa se zahvaljujem Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije za korektno in vsestransko sodelovanje v vseh 20. letih mojega predsedovanja.

Franci Borsan

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Od razvalin gradu Zelena peč do najlepše forme vive na Čečovju



Pod železniško postajo



Pred pohodom - prisluhnimo

V lažna megla zimskega sobotnega jutra je še lebdela nad nami, ko smo se 17. februarja člani koroške podružnice Društva za zdravje srca in ožilja, ki smo se zbrali pred Sparom na Ravnah na Koroškem, na svoji prvi postaji ustavili pred ostanki razvalin nekdanjega mogočnega gradu Zelena peč na Ravnah na Koroškem. Na tistem mestu je dolgo stala stara kinodvorana; leta 2014 so se odločili, da jo podrejo, nato pa so se nekaj pozneje na tem mestu ob zemeljskih delih za novo krožišče pokazali ostanki poznosrednjeveškega gradu Zelena peč (Gruenfels). To je bil eden od sedmih gradov te lepe okolice, ki jih je v svojih delih popisal Janez Vajkard Valvasor v 2. polovici 17. stoletja. Na idilični grad Javornik (Gamsenegg) na vzhodu mesta smo se lahko ozrli, ko smo prišli do starega ravnanskega trga. Dvorec Javornik leži na lepi razgledni točki, ki ima dominantno lego nad starim delom mesta in vse kakovosti ohranjenega renesančno-baročnega dvorca. Ponovno ga poskušajo obnoviti, saj bi bila škoda, če bi se spremenil v kup razvalin.

Ker je železarstvo daleč najrazvitejša gospodarska dejavnost v kraju, so Ravne na Koroškem izrazito delavsko mestno naselje. Na Ravnah je bilo od leta 1964 kar devet mednarodnih kiparskih simpozijev *Forme vive*, kjer so postavili skupno 34 skulptur iz jekla in železa. Vsaka štiri leta je bil namreč na Ravnah mednarodni kiparski simpozij *Forma viva*. Umetnine iz železa in jekla, ki so delo kiparjev z vsega sveta, so se zlile z zelenimi nasadi in stanovanjskimi bloki. Ko smo prišli pred ravnansko železarno, smo na

zasneženi zelenici uzrli formo vivo »zlata hiša«. Velika »zarjavela kovinska hiša« je skrivala v sebi droben zaklad – »zlato hišo«. Na začetku železarniškega območja v muzejskem kompleksu pa nas je v štavharii – stari krčilni kovačnici, kjer že nekaj let nastajajo močne zasnove osrednjega železarskega muzeja, sprejela muzealka dr. Karla Oder in nas z zanimivim komentarjem popeljala skozi pestro zgodovino železarstva na Ravnah na Koroškem ter vse Mežiške doline. Ogledali smo si stalno razstavo »Mati fabrika – Železarna Ravne« ter zanimivo zbirko orodij in naprav stare kovačnice. Kar prehitro je minil ogled starih železarskih sledi in že smo nadaljevali naš pohod po poti mimo poslopja obnovljene ravnanske mestne hiše, kjer so bili včasih prostori stare osnovne šole, do forme vive Meteor, ki ponoči zažari v pisanih mavričnih barvah.

Sonce je takrat že pokukalo izza oblakov in pozlatilo snežno okolico, mi pa smo že prišli na planoto Ravne na zahodnem delu mesta, kjer so številni športni objekti: stadion, teniška igrišča in dom telesne kulture. Nekaj niže je v mestnem kopališču sodoben letni olimpijski bazen, v katerem organizirajo tudi mednarodne plavalne mitinge. Tik ob športnem parku je na Navrškem vrhu smučarska vlečnica s smučiščem, prilagojenim za nočno smučanje in primernim za rekreacijo mladih in odraslih smučarjev. Tu sta še dve srednji šoli, gimnazija in tehnična šola. Nekdanja grajska konjušnica sedaj predstavlja muzejske zbirke, grad Ravne (Streiteben), ki kot nemi stražar čepi nad železarno, pa je hram knjižnega bogastva,



V grajski kapeli Koroške osrednje knjižnice...



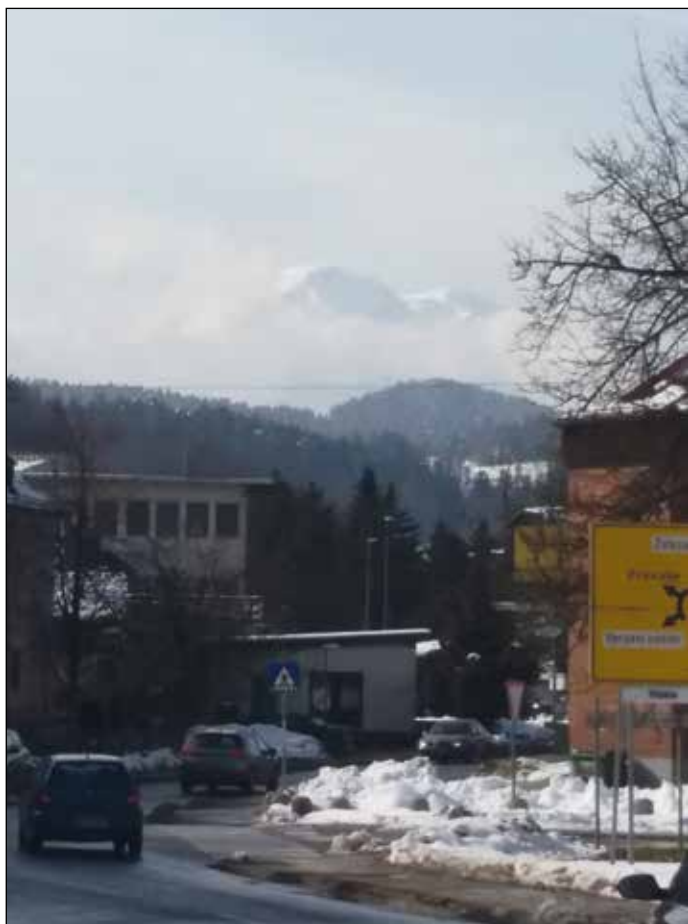
Forma viva: »Veterica«-kiparka Milena Braniselj



Pogled na Čečovje



Iz razstave slikarja Cirila Horjaka



V ozadju gora Peca

v katerem že od leta 1949 domuje Koroška osrednja knjižnica dr. Franca Sušnika. V knjižnici smo si ogledali lepe grajske prostore in poročno dvorano, razstavo znanega ilustratorja ter slikarja Cirila Horjaka, ter zanimivo zbirko starorimskih kamnov, saj je skozi Ravne nekdanje tekla stara rimska cesta Celea-Virunum in so Rimljani tudi v teh krajih pustili kar precej svojih sledi.

Potem smo se sprehodili po zasneženi krožni poti v grajskem parku, ki predstavlja zelena pljuča mesta, obraščena s številnimi bukvami in drugimi, tudi eksotičnimi drevesnimi vrstami. Grofje Thurni so bili tisti, ki so polja preuredili v lep grajski park z redkimi drevesnimi vrstami. Ravenski mestni park velja za spomenik oblikovane narave in je edina večja, arhitektonsko oblikovana parkovna površina v Mežiški dolini. Ob lesenih klopih smo si ogledali tudi številne, v bukova debela vrezane izraze ljubezni mladih srednješolcev.

Mimo športnega stadiona in osnovne šole, ki nosi ime po koroškem pisatelju Prežihovem Vorancu, smo prišli do lepe modre skulpture *Forme vive*, ki ji domačini pravijo »vetrnica«. Izdelala jo je slovenska kiparka Milena Braniselj, ki je naredila tudi osnutek za štafeto palico, s katero je leta 1979 Titova štafeta zadnjič krenila na pot s Koroške.

Nato smo prišli na Čečovje. Že takoj na začetku nas je očarala forma vira »moštranca«, ki jo je izdelal mariborski kipar Slavko Tihec. Sprehodili smo se po celotnem delavskem naselju Čečovje in se počasi vrnili v spodnji del mesta, šli najprej po Partizanski ulici, kjer je veliko znanih lokalov, med njimi tudi Kavarna PLUS – dnevni center za mlade, in končno po Prežihovi ulici prišli do blagovnice Tuš in v tamkajšnji restavraciji ob dobrem kosilu in zlahtni kapljici obujali prijetne občutke našega druženja in dolgega sprehoda po ravenških starih sledih in drugih znamenitostih tega železarskega mesta.

Zimsko ekskurzijo po ravenških znamenitostih sta organizirala in zasnovala Majda Zanoškar in Djuro Haramija, udeležence pa je po teh poteh vodil in jih za našo revijo popisal Mirko Osojnik. Fotografije je prav tako prispevala Majda Zanoškar. ♥

Mirko Osojnik

Foto: Majda Zanoškar



»Moštranca«- kipar Slavko Tihec

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Dobro obiskano predavanje Stres in zdravje



Udeleženci delavnice Stres in zdravje, ki jo je vodila mag. Tjaša Šubic, dr. med., specialistka interne medicine, v prostorih Zdravstvenega kotička Mestne knjižnice Kranj.



Udeleženci delavnice

Podružnica za Gorenjsko je v petek, 9. marca, v Zdravstvenem kotičku Mestne knjižnice Kranj pripravila delavnico Stres in zdravje. Zdravstveni kotiček se nahaja v drugem nadstropju Knjižnice Globus, opremljen pa je z osnovnimi pripomočki za uspešno iskanje zdravstvenih informacij. Lani je Mestna knjižnica Kranj praznovala 70. obletnico svojega obstoja. To je bilo prvo tovrstno sodelovanje knjižnice in Gorenjske podružnice Društva za zdravje srca in ožilja v novem okolju, ki je bilo pri obiskovalcih dobro sprejeto.

Stres ima lahko telesne in psihične posledice, ki se odražajo v slabši kakovosti življenja in vplivajo tudi na naše zdravje. Danes je stres velik izziv za nas vse, saj se s stresom soočamo vsak dan. Obstajajo številni dejavniki, ki pripomorejo k stresu in vsak posameznik se drugače odziva na razne vplive oziroma stresorje iz okolja. Bolezni, težave v zakonu, ločitve, brezposelnost, strogi delovni pogoji, previsoko zadani cilji, kariera, vse to so primeri, ki povzročajo kronično obliko stresa. Dobro obiskano delavnico je vodila mag. Tjaša Šubic, dr. med., specialistka interne medicine in učiteljica programa MBSR. Zdravnica dr. Tjaša Šubic je izpostavila, da v vsakdanjem življenju večinoma dogodek, osebo ali doživljanje sebe dojemamo kot stres. To pa lahko vodi v psihične in telesne posledice, ki vplivajo na slabšo kakovost življenja, pa tudi na morebitne pojave bolezni, kot so: tesnoba, depresivnost, nemir, srčno-žilna obolenja, bolečine v raznih predelih telesa. S čuječnostno prakso pa se lahko zavedamo trenutka. Da nam stres ne bi škodil na čustveni, psihološki in telesni ravni, se moramo naučiti torej bolje odzvati se nanj. Morda je za uspeh potrebno le, da se bolje organiziramo ali naučimo bolje komunicirati.

Predavanje Stres in zdravje je pokazalo, da je bila vsebina zanimiva za širok krog obiskovalcev z Gorenjske, ki so se udeležili predavanja. Zdravstveni kotiček so odprli konec lanskega leta, v njem pa potekajo številna srečanja in razna strokovna predavanja. V petek, 23. marca, bodo pripravili pogovor o kronični bolezni ledvic. Po končanem predavanju se je mag. Tjaša Šubic zahvalila predsednica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, podružnice

za Gorenjsko Vilma Regovc.

Po delavnici so v zdravstvenem kotičku potekale meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola. ♥

Janez Kuhar



Po končanem predavanju se je mag. Tjaša Šubic za poučno in zanimivo predavanje zahvalila predsednica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, podružnice za Gorenjsko Vilma Regovc.

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Na pohodih nam je lepo



Po Borovi poti (Foto: Slavica Babič)



Na Teranovi poti (Foto: Slavica Babič)

Prijetno mi je, ko srečujem pohodniške prijatelje in znance. Lepo mi je na pohodih, ko vidim zadovoljne izraze ljudi, lepo mi je, ko jih kasneje srečujem na ulici ali na drugih dejavnostih. Zakaj? Ne znam dobro opisati, vendar vzdušje na naših pohodih je vedno prijetno, sproščeno. Zanimivo mi je, kako se je spontano razvila navada, da si za dobrodošlico ob zbiranju za pohod društva za zdravje srca, podelimo objeme. Objem tebi, meni, njej, njemu... Koliko se jih nabere? Čudovito. Pravijo, da je sedem objemov na dan enakovredno tableti antidepressivov. Prebrala sem, da prinaša objem vsaj enajst čudovitih koristi, saj vsakič, ko nekoga iskreno objamemo, prenašamo svojo ljubezen, toplino, radost na način, ki ga z besedami ne znamo prav dobro opisati. Objem torej: okrepi vezi med osebami, sprošča telo, zmanjšuje bolečine, poveča empatijo in razumevanje, odganja depresijo, izboljša razpoloženje, zmanjšuje stres, izboljša zdravje, krepi imunski sistem,... Še bomo z objemi začeli naša pohodniška druženja!

Tudi v hladnejših, pri nas mokrih mesecih, smo se podali na nekaj lepih in uspešnih pohodov.

Novembra smo se podali v Grgar. Vodil nas je domačin Jordan, sicer naš redni pohodnik. Šli smo po Borovi poti, pa jo še malo podaljšali do zanimivosti v bližini kraja. V Grgarju je bil rojen Vladimir Pavšič – Matej Bor in v njegov spomin je označena pohodniška pot. Hvala Jordan, da si nam pokazal in povedal veliko zanimivega, tudi o Vodopivcih.

Decembra, prav na svetega Miklavža, smo se podali iz Gradišča nad Vipavo do cerkvice svetega Miklavža. Cerkev je stisnjena v južno pobočje Nanosa na nadmorski višini 443 m. Prve omembe cerkve segajo v začetek 17. stoletja. V svojem 300 letnem obstoju, je bila velikokrat izpostavljena tatvinam, razdejanjem in postopnemu propadanju, zlasti med drugo svetovno vojno in po njej, ko je bila izpostavljena obstreljevanju nekdanje jugoslovanske vojske iz strelišča v Mlakah. V letih od 1991 do 1993 so jo obnavljali in 5.12.1993 je bila ponovno posvečena. Oltar je mojstrsko obnovljen, v njem pa podoba sv. Miklavža v družbi dveh otrok. Naslikal jo je akademski slikar Tomaž Perko. Tokrat gre posebej zahvala Jožefu,

ki nam je preskrbel ključ te cerkvice, da smo si lahko ogledali tudi notranjost. Po pohodu, zadnjem v letu 2017, smo si privoščili še malo prijetnega druženja in skupno kosilo na osmici Avin v Gradišču pri Vipavi.

Že 3.1.2018 smo startali s pohodi v tem letu. Podali smo se na Kras, v Dutovlje in po teranovi poti. Pa bom dodala kar pesem, ki jo je napisal domačin Joško Ščuka:

TERANOVA KROŽNA POT

*Vas Dutovlje je vsem poznana
kot center kraškega terana.
vsi kmetje iz okoliških vasi
teran si doma pridelajo vsi.*

*Je še ene specialiteta naša,
ki zraven terana dobro paša:
kraški pršut, ni dileme nobene,
nam porcija kar dobro dene.*

*Zato je vsako leto vas zasuta
s praznikom terana in pršuta.
še to nalogo smo si dodali
in teranovo pot smo izpeljali.*

*Sedem kilometrov, dve uri hoditi,
zanimivosti Dutovelj s tem obiti.
da pretoplo ne bi bilo nam,
se mimogrede obišče kak hram.*

Ja, tudi mi smo po pohodu obiskali hram in si za popotnico kupili steklenico terana. Še prej smo si ogledali Pepin vrt, spominsko sobo Borisa Pahorja in razstavo mizarstva.

V februarju smo se podali malo čez mejo, na italijansko stran. Iz Vrha –San Michele – smo se podali na Debelo grižo – Monte



Teranova pot (Foto: Slavica Babič)



Debela griža (Foto: Slavica Babič)

San Michele. Okrog vrha griča Debela griža (275m) so vidne ostaline avstro-ogrskih kavern in italijanske topniške kaverne iz prve svetovne vojne. Območje Debele griže na Doberdobskem krasu, je bilo eno izmed najpomembnejših strateških točk avstro-ogrske tega področja. Poleg muzeja na prostem se na ploščadi pod vrhom 3 nahaja muzej 1. svetovne vojne. Le nekaj korakov stran od ostankov prve svetovne vojne pa stoji linija utrdb, zasnovanih v času hladne vojne. Velik bunker je bil v uporabi do leta 1991. Kljub ostalinam, ki opominjajo na grozote, nam je bilo lepo. Imeli smo lep dan in uživali v razgledih od morja do Alp.

V marcu smo prehodili Oljčno pot Simona Gregorčiča. Pot povezuje Branik in Brje na Vipavskem. Simon Gregorčič je v Rihemberku, današnjem Braniku služboval v letih od 1873 do 1881. Skrbel je tudi za tri podružnične cerkve: sv. Duha na Pedrovem, sv. Katarine na Preserjah in sv. Martina. Vse tri so bile približno uro hoda oddaljene od Branika. Simon Gregorčič je takrat že občutil svojo bolezen, zato si je pot olajšal tako, da je prespal na

Brjah. V Čebrenovi hiši je bila pripravljena učilnica, v kateri je Brejske otroke poučeval verouk. V isti hiši je bilo dovolj prostora, da je lahko prespal. Gregorčičeva mlajša sestra Katarina je prišla v Rihenberg skupaj z njim in se poročila k Čebrenovim leta 1876.

Ogledali smo si leta 1991 obnovljeno cerkev svetega Martina. Cerkev je opremljena s križevim potom, repliko mrtvaškega plesa in drugimi skulpturami iz žgane gline kiparja Petra Černeteta. Sicer sega gradnja cerkve v leto 1548, med vojno pa je bila porušena. Sprehodili smo se med vinogradi in oljčniki ter skozi nekaj izmed dvanajstih zaselkov vasi Brje. Vmes smo še prisluhnili Gregorčičevi poeziji in uživali lep dan. Z nami je bil tudi naš pohodnik Zmago, ki je mladost preživel pri sv. Martinu in nam obogatil druženje s svojimi spomini. On je tudi poskrbel za ogled cerkvice. Hvala! V dneh spremenljivega aprilskega vremena nam je sijalo sonce, imeli smo čudovit razgled, in pohod zaključili v trenutku, ko se je ulil dež. Res nam je bilo dano.

Slavica Babič



Brje-Oljčna pot Simona Gregorčiča (Foto: Slavica Babič)



Sv. Miklavž (Foto: Slavko Ružič)

PODRUŽNICA CELJE

Svetovni dan zdravja, 7. april 2018, v Celju



V okviru praznovanja svetovnega dneva zdravja smo v Koronarnem klubu (KK) Celje v sodelovanju s Celjsko podružnico Društva za arce Slovenije in občino Celje izvedli na Savinjskem nabrežju šest minutni test hoje.

Šest minutni test hoje (6MTH)

Je premalo izvajana preiskava oziroma premalo izkoriščeno enostavno orodje za oceno funkcionalne zmogljivosti bolnikov z boleznimi srca, pljučnimi boleznimi a tudi drugimi omejitvami.

V kardiologiji je to enostavno orodje za oceno uspeha rehabilitacije pri bolnikih po miokardnem infarktu, po operacijah na srcu, pri bolnikih z začetnim srčnim popuščanjem, pri bolnikih po operacijah na pljučih, s pljučnimi boleznimi in težavami zaradi slabe prekrvavitve v nogah itd...

Preiskava je dobro sprejemljiva zlasti pri bolnikih, pri katerih obstajajo omejitve za druge teste aerobne zmogljivosti kot so test obremenitve na kolesu, tekaču, test hitre hoje na 2000.

Test omogoča dobro oceno splošne zmogljivosti srčnožilnega in pljučnega sistema kot tudi daje vpogled v prognozo bolnikov s srčnim popuščanjem, obenem pa daje tudi dobro oceno in prognozo aerobne zmogljivosti vsakega udeleženca testa.

Izvedba

Test se izvaja s hojo po ravni površini tal v zaprtem prostoru ali na prostem, na za to urejenih in označenih poteh.

Testiranec hodi 6 minut po ravnem vsaj 30 m v eni smeri, čemur sledi obrat. Obvezno je, da se pred testom opravijo nekatere enostavne hemodinamske meritve, kot je meritev krvnega tlaka in frekvence srca, bolnika se seznani tudi s potrebo po lastnem zaznavanju težav med hojo. Vsak preiskovanec mora sam oceniti utrujenost in težave z dihanjem, za kar se upošteva Borgova skala subjektivnega zaznavanja napora.

Tabela subjektivnega zaznavanja napora

1	ne predstavlja nobenega napora
2	minimalni napor
3	majhen napor
4	zmeren napor
5	nekoliko večji napor
6	velik napor
6-7	zelo velik napor
8-9-10	zelo velik maksimalni napor

V naši akciji je sodelovala skupina entuzijastov, ki je zagotavljala varnost in strokovnost.

Na sestanku smo pripravili načrt dela, določili mesto izvajanja na Savinjskem nabrežju, levo od splavarja. Aktivni člani smo se sestali na mestu že ob devetih.



Poster o akciji



Mesto registracije

Prinesli smo vso potrebno opremo, zdravnik kardiolog pa je prinesel tudi prenosni EKG.

Vzpostavili smo mesto za reanimacijo z defibrilatorjem, vpisno mesto za registracijo in merjenje krvnega tlaka ter frekvence srca z oceno splošnega stanja testiranca, ki je pristopil k izvedbi testa. Izmed dejavnih članov odbora KK smo izbrali tri člane / merilce, ki so spremljali vsak svojega udeleženca. Nato smo izmerili dolžino prehodne poti. Odločili smo se za pot, k se obrne po 50 metrih. Ta nam je zagotavljala nadzor in varnost.

Intervencijsko postajo smo postavili nekje na sredini poti, na začetku pa poster, ki je napovedoval akcijo, ter vpisno mesto, kjer sta dve članici merili krvni tlak, izpolnjevali prijavnico in vodili evidenco prehojenih metrov poti.

V testiranju so sodelovali bolniki iz skupin NYHA I, II, III.

Pred testom so bolniki odgovorili na naslednja vprašanja:

1. Ali teška sapa omejuje vaše življenje?
2. Ali utrujenost omejuje dnevne aktivnosti?
3. Ali ste nesposobni, da sodelujete pri dnevni aktivnosti, pomembnih za zdravje?
4. Nesposobni, da sodelujete v hobijih / športih.
5. Nesposobni, da skrbijo za zdravje.
6. Bolečina med dnevno aktivnostjo.

Test v strokovnih smernicah predpisujejo različni specialisti, ki so vključeni v programe rehabilitacije srčnih ali pljučnih bolnikov. Predhodno je potrebno bolnika seznani tudi s samim testom in ga vzpodbuditi ter opogumiti, da sodeluje, saj tako dosegajo boljše rezultate. V času testa ni potrebno, da je prisoten zdravnik, mora pa sodelovati izkušen sodelavec rehabilitacijskega tima, ki obvlada reanimacijo, ter zna uporabiti zdravila, kot so nitroglicerina in sprej pri bronhospazmih. Udeleženca med hojo spremlja sodelavec, ki ga opazuje in zabeleži spremembe.

Kontraindikacije so:

- nestabila angina pectoris,

- preboleli infarkt miokarda pred mesecem dni,
- infekcijsko stanje,
- visok RR nad 180 in 100 mm hg,
- relativna kontraindikacija je frekvenca srca nad 120 utripi v minuti.

Test se lahko izvaja na kakšni mirni poti v dopoldanskih urah ob normalni vlagi in temperaturi, ki ne presega 25 stopinj C. Udeleženec naj nosi lahka oblačila in obutev, če uporablja palico, naj jo ima pri sebi, naj ne bi imel večjega obroka vsaj 2 uri pred testom, zaužil naj bi zdravila, ki jih jemlje.

Pot je lahko dolga tudi do 100 m, ponavadi pa je krajša, od 30 do 50 m, kar omogoča lažji nadzor udeleženca, ki se na označenem mestu obrne in hodi po poti 6 minut.

Sodelavci v našem timu:

1. Izkušen zdravstveni tehnik: 1 / 10.
2. Dnevnik za vsakega udeleženca.
3. Štoparica za vsakega udeleženca.
4. Prenosni EKG (Omron).
5. Defibrilator.
6. Zdravila nitroglicerina, aspirin in beraldu.
7. Prenosni telefon.
8. Stol.

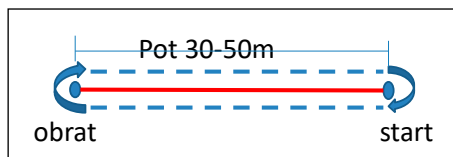
Dejavniki, ki vplivajo na test:

1. Telesna teža.
2. Starost.
3. Višina in dolžina koraka.
4. Spol.
5. Mentalna sposobnost sodelovanja.
6. COPB.
7. HF.
8. ICV.
9. Izguba mišične mase.
10. Periferna bolezen žil, druge okvare ...
11. Motivacija.
12. Že predhodno izveden test.

V naši preventivni akciji na svetovni dan zdravja je v programiranem testiranju sodelovalo 25 udeležencev. Najkrajša izmerjena prehojena pot v 6 min je bila 420 m, najdaljša pa 690 m, 1x m, 1x ž. Povprečje prehojenih poti med 500 in 640 m. Posebnih intervencij med izvajanjem akcije nismo imeli.

Zaključek in mnenje

Testiranja smo končali ob 11:30. Rezultati dajejo ugoden vpogled v stanje sprehajalcev na savinjskem nabrežju, kar potrjuje, da redna hoja doprinese k ohranjanju



Slika testne poti 50m



Testiranci na poti



Če se pojavijo težave se test prekine, kot med CEM testom.

zdravja in kakovosti življenja. Takšno merilno pot bomo označili poleg novega centra KK in društva Za srce Celje. Označili pa naj bi jo tudi na hodniku v bolnišnici

Klinična uporaba rezultatov

Optimalne vrednosti 6MTH med zdravo

populacijo zaenkrat še niso standardizirane.

Zdravi naj bi v 6 minutah testa prehodili med (po ATS) 400 do 700 m, vendar večina raziskav kaže mediano za skupino moških (Larsen) približno 570m in 500 m za žene. Spol, starost, teža, višina, namen sodelovanja, dolžina poti imajo vpliv na te rezultate tako, da različne študije prikazujejo določena odstopanja od teh srednjih vrednosti.

Kontrolirane raziskave so dokazale, da program rehabilitacije pomembno izboljša rezultate 6 MTH pri bolnikih. Larsen s sode-

lavci poroča o povečanju hoje pri bolnikih s srčnim popuščanjem za 70 do 170 m, kar je od 12 do 40%, drugi pa za okoli 15 %.

Zato menimo, da prehojenih več kot 500 m govori za zdravega človeka in so rezultati dobri, zadovoljivi so med 300 do 400 m, slabi pa pod 300 m, ko je slabša tudi prognoza bolnikov.

Končno oceno poda zdravnik, saj upošteva vse parametre, ki vplivajo na test in na simptomatiko med preiskavo.

Kadar so vrednosti zelo izrazito nizke, testa ne moremo smatrati za specifičnega in diagnostičnega, takrat moramo poiskati vzrok, ter opraviti še druge preiskave, kot so ocena stanja pljuč in srca, gleženjski indeks, moč mišic, stanje prehranjenosti, ortopedske in mentalne funkcije

Čeprav ni standardov, je test koristen

tudi za samokontrolo bolnika, saj ga izboljšanje rezultatov stimulira za redno hojo oziroma telesno dejavnost. ATS (American thoraks society) priporoča test, saj se rezultati pri ponovljenih testih hoje izboljšajo za 15 do 20 %. Tako služi tudi kot del zdravljenja pri bolnikih s SP, pri bolnikih po transplataciji srca pa kot prognostični znak.

Šest minutni test hoje je koristen pokazatelj funkcionalnega stanja bolnika z manjšo ali večjo fizično onesposobljenostjo. Lahko je koristen v vsakdanji uporabi pred in po operativnem posegu, kot tudi pred, med in po končani rehabilitaciji, služi pa tudi kot vspodbuda k čimbolj redni telesni dejavnosti.

Dokazano izboljša kakovost in dolžino življenja!

Janez Tasič

Literatura: pri avtorju

POSVETOVALNICA ZA SRCE

Vabljeni na preventivne zdravstvene meritve in svetovanja
v POSVETOVALNICO ZA SRCE, DALMATINOVA UL. 10, LJUBLJANA.

Naročanje na
preventivne
meritve NI potrebno.

Urnik:

Ponedeljek od 9h do 12h

Torek od 9h do 12h

Sreda od 11h do 15h

Četrtek od 9h do 12h

Petek od 9h do 12h



Vabljeni tudi na tečaje
temeljnih postopkov
oživljanja odraslih z uporabo
avtomatskega defibrilatorja
in temeljnih postopkov
oživljanja dojenčkov in otrok.

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

NAPOVEDNIK DOGODKOV

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Predavanja

Predavanja so vsako prvo delovno sredo v mesecu ob 17.00 v dvorani Krke na Dunajski 65 v Ljubljani. Vstop je prost do zasedenosti mest.

♥ **9. maj:** Maruša Pavčič, univ. dipl. inž. živilske tehnologije: **Maščobe – dobre ali slabe za srce?**

♥ **6. junij:** Metka Sever, diplomirana psihologinja: **Stres in dihalne tehnike** (dihalni sprehod po telesu, avtogeni trening, vizualizacija prijetnega kraja, priprava na stresni dogodek).

Andreja Petrovčič, diplomirana psihologinja: **Stres in relaksacijske tehnike** (ritmično dihanje, avtogeni trening, vizualizacija "moje drevo", praznjenje glave).

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. 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 vodi Barbara Sluga, prof. švz. po naslednjem urniku:

ponedeljek in četrtek: 8.00-9.00 in 9.00-10.00

Prvi obisk je brezplačen, vljudno vabljeni!

Informacije in prijave: Športno društvo GIB Ljubljana Šiška, Drenikova 32, 1000 Ljubljana. T.: 01/514 13 30, recepcija@gib-sport.com, 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.

♥ **6. maj**

♥ **3. junij**

POSVETOVALNICA ZA SRCE, Dalmatinova 10 (prvo nadstropje), Ljubljana:

meritve krvnega tlaka, srčnega utripa, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, celotni lipidni profil (vse maščobe v krvi), snemanje in interpretacija izvida EKG, meritve **gleženjskega indeksa** (je pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih okončinah), meritve pulznega vala (hitrost pretoka krvi po arterijah oz. pokazatelj togosti žil) 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 ure**

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.

Meritve 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
Meritve 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.

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 Mobilnih linij 031, 041 in 051, ostali plačajo običajni telefonski pogovor).

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.

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Informacije o dejavnostih podružnice:

info@zasrce-primorska.si, E: natasa.petrovic@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.

PODRUŽNICA CELJE

Posvetovalnica:

♥ **vsak četrtek med 10.00 in 12.00 na Glavnem trgu 10 v Celju.**

Možnost merjenja krvnega tlaka, in elektrokardiograma, občasno tudi KS in holesterola. Posvet z zdravnikom!

Predavanja:

♥ objava na oglasni deski in v Novem Tedniku 14 dni pred predavanjem.

Predvidevamo štiri predavanja. V Celju, Šentjurju in Zrečah.

Šola reanimacije in uporaba defibrilatorja bo v sodelovanju s Koronarnim klubom Celje.

Šola nordijske hoje:

♥ vsak ponedeljek ob 10.00 pri Splavarju ob Savinji pred knjižnico.

Pohodi so vođeni.

Vsak ponedeljek zbor pri splavarju razen v decembru, januarja če dopušča vreme, julija in avgusta so pohodi v lastni režiji. Priporoča se pohod v zgodnjih jutranjih ali hladnih večernih urah.

Vodeni pohodi trajajo 1,5 do 2 uri.

Pohod po Žalski srčni poti ob Jezeru bo v maju.

Predvidevamo izlet na Šmohor in Golte, ob svetovnem dnevu srca pa na Goro (Št. Jungert/Kunigundo). Kostanjev piknik na eko kmetiji v jeseni.

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

♥ Četrtekovi pohodi po Trški gori se bodo pričeli 26. aprila 2018. Dobimo se ob 17. uri na Bajnofu, pri Centru biotehnike in turizma, Sevno.

♥ Posvetovalnica za zdravo življenje, Glavni trg 10, Novo mesto, vsak predzadnji ponedeljek v mesecu, od 15. do 17. ure, 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 gledenjskega 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 iHELP aplikacije 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 življenje in življenja bližnjih.

Pričakujemo tudi prijavo na učno delavnico s fizičnim prikazom nujenja prve pomoči in uporabe defibrilatorja.

T.: 07 33 74 170 ali 040 863 513 in E: drustvozasrce.nm@gmail.com

♥ PILATES za začetnike in napredne

Vodeni programi Pilates vadbe v skupini se izvajajo v tinerga.si.

Lokacija: dvorana RSL, Turkova ulica 34, Novo mesto

URNIK: vsak ponedeljek in sredo od 18:30 do 19:30.

Prijave in informacije: 040 217 007 ali www.tinerga.si

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Vabilo v Strunjan

Gorenjska podružnica Društva za zdravje srca in ožilja vas v sredo, 31. maja 2018, vabi na izlet Skupaj na morje v Strunjan, v zeleno oazo slovenske obale. Cena izleta, ki vključuje kopanje v bazenih in samopostrežno kosilo v hotelu Svoboda, ter avtobusni prevoz je za člane 25 evrov za nečlane pa 32 evrov. Avtobus bo odpeljal ob 8.00 izpred Sloge v Kranju. Prijave bo do petka, 25. maja 2018, zbiral gospa Inge Sajovic na telefonski številki 030 673 541.

Terme Krka pa so za člane gorenjske podružnice Društva za zdravje srca in ožilja pripravile posebno ponudbo za 5 ali 7-dnevno bivanje

v Talaso Strunjan. Podrobnosti ponudbe vam bo posredovala gospa Inge Sajovic na telefonski številki 030 673 541.

PODRUŽNICA ZA 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

♥ 10. maj: SVETOVNI DAN GIBANJA: ob 8.00: Proste vaje (1000 gibov) vsak zase.

♥ 20. maj- nedelja ob 10.00: zberemo se na parkirišču Mercatorja v Kotljah. Proste vaje za ogrevanje pred pohodom. Pot nas bo vodila v jamo Pekel. Tam bomo uživali ob uprizoritvi igre po delu Prežihovega Voranca: Solzice. Vodja pohoda je Đuro Haramija, tel.: 041 325 090. Povej naprej...vstop prost. Skupno kosilo. Pristrčno vabljeni.

♥ 23. junij ob 8.30: parkirišče Hofer na Prevaljah. Lažji pohod bo potekal po ravnini ob železniški trasi. Klobuk in voda...so želeni. Skupno kosilo. Vodja pohoda je Fanika Grošelj, telefon za info: 041 750 537. V primeru negotove vremenske napovedi- preverite stanje zjutraj na dan pohoda. Pristrčno vabljeni.

♥ 7. julij ob 8.30: Zberemo se na parkirišču Hofer na Prevaljah. Pot nas bo peljala v Črno na Koroškem. Udeležili se bomo znanega pohoda - srečanje ob mogočni Najeovski lipi. Ogled prireditve. Kosilo in še kaj... Pripeljite s seboj prijatelje. Vodja pohoda bo Marica Matvos, tel.: 031 355 986. Vabljeni.

♥ 18. avgust ob 8.30: Zberemo se na parkirišču Bellevie Legen v Slovenj Gradcu. Na osvežitev s e bomo odpeljali na Pungart na Pohorju. Po poti na Črni vrh bomo občudovali lepoto narave. Pohodne palice in voda so želeni. Skupno kosilo. Pripeljite s seboj še vaše sorodnike... Vodja pohoda je Marica Matvos, tel.: 031 355 986. Pristrčno vabljeni

PODRUŽNICA ZA POSAVJE

PROGRAM POHODOV »SRCE« - 2018 - Podružnica Posavje

DATUM POHODA	PROGRAM POHODA	Trajanje pohoda	Možnosti	Malica	VODSTVO
12. maj	Logarska dolina	5 ur	Za pohodnike	Iz nahrbtnika	Černelič Franc 041 763 012
9. junij	Lisca s piknikom	8 ur	Primer-no za vse	Skupno naročilo	Štih Lojze 041 226 661
7. julij	Lendava - Vinarium	Ves dan	Za pohodnike	Iz nahrbtnika	Černelič Franc
18. avgust	Krnica	Ves dan	Za pohodnike	Iz nahrbtnika	Novak Vinko 051 306 299
15. september	Soriška planina	Ves dan	Za pohodnike	Iz nahrbtnika	Kalan Janez 031 284 203
20. oktober	Jezerko	Ves dan	Za pohodnike	Iz nahrbtnika	Černelič Franc 041 763 012
17. november	Martinov pohod - Gadova peč -	6 ur	Za pohodnike in	Skupno naročilo	Černelič Franc 041 763 012
15. december	Novo mesto - popoldanski ogled - Zavinek - lučke	5 ur	Primer-no za vse	individualno	Černelič Franc 041 763 012

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.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

ZA SRCE - NAJ BIJE

Vabimo vas, da se udeležite naših meritev krvnega tlaka in krvnih vrednosti - sladkorja, holesterola in trigliceridov, EKG monitorja, meritev gleženjskega indeksa in drugih dejavnosti. Visoke vrednosti holesterola so še vedno pomemben napovednik tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni. Spoznajte svoje vrednosti, pogovorite se s svojim zdravnikom, lahko pa obiščete tudi našo posvetovalnico.

Naše meritve izvajajo usposobljene medicinske ekipe na stalnih merilnih mestih in na sedežu društva. Meritve bodo:

- ♥ **vsak prvi torek v mesecu** v prostorih Društva upokojencev Tabor, Gorkega ul. 48, Maribor, med 7.30. in 10.30, **običajno s svetovanjem zdravnika. Pridite 8. 5., 5. 6. 2018.**
- ♥ **vsako prvo sredo v mesecu: prvo delovno sredo v maju in 6. 6. 2018** v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, med 7.30. in 10.30. Ker število udeležencev upada, bomo dejavnost na tej lokaciji skrčili, zato prosim datume preverite na sedežu društva.
- ♥ **vsak drugi ponedeljek v mesecu, 14. 5., 11. 6. 2018** v prostorih društva, Pobreška c 8, med 8.00 in 10.00 meritve krvnih vrednosti, 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
- ♥ 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 pred počitnicami **5. 5. 2018.**

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

Naknadno bomo objavili temo in predavatelja ter datum predavanja ob svetovnem dnevu srčnega popuščanja v maju.

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.

VADBA ZA SRCE V BAZENU MTC FONTANA V MARIBORU

Pridružite se nam ob petkih ob 15.45. Preverite še razpoložljive datume. V sklopu projekta »Gibanje za zdravje« pod vodstvom Mateja Lubeja ob petkih organiziramo vadbo »ZA SRCE«. Vadba je sestavljena iz vaj atletske abecede v bazenu kot ogrevanje, kasneje naredimo gimnastične vaje za raztezanje, nato krepilne vaje za celotno telo in vadbo končamo s plavanjem, 15 min, z različnimi motivacijskimi vložki.

Vadba je priporočljiva tako za bolnike, kot tudi kot preventiva v hladnih mesecih, ko se ljudje ne gibljejo toliko v naravi. V toplih mesecih bo vadba prekinjena do jeseni.

Na izbiri je dvourni in triurni obisk kar povsem zadovoljuje naše člane za krepitev in vzdrževanje dobrega zdravja in počutja.

Na stalnih merilnih mestih, na sedežu društva in posameznih akci-

jah na terenu, po predhodnem dogovoru z naročnikom izvajamo že uveljavljeno

- ♥ **snemanje z enokanalnim EKG-monitorjem**, ki lahko odkrije atrijsko fibrilacijo in opredeli druge aritmije. Naše meritve izvajajo medicinska sestra z dolgoletnimi izkušnjami, zabeležijo se v elektronski spomin. V primeru nepravilnosti shranjene posnetke dodatno pregleda zdravnik specialist enkrat mesečno 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.

- ♥ **Posvetovalnica Za srce** na stalni lokaciji na sedežu društva (Pobreška c.8) – **vsak drugi četrtek v mesecu od 16.00 – 18.00, 10. 5. in 14. 6. 2018** po predhodni prijavi v času uradnih ur društva 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. **Ne spreglejte: obiskovalcem posvetovalnice meritev z EKG-monitorjem podarimo!**

- ♥ **Gleženjski indeks** je neboleča ultrazvočna meritev tlakov in posredno pretokov na žilah rok in nog primerjalno. Rezultat pokaže kakšne so žile odvodnice (arterije) nasploh. Med preventivnimi, presejalnimi preiskavami se po novih izsledkih uvršča ob ultrazvočni pregled vratnih žil. Merimo na **sedežu društva vsak drugi ponedeljek v mesecu in vsak drugi četrtek v mesecu v času posvetovalnice**. 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, opravičujemo se za občasne motnje v obveščanju. Podrobnosti na **sedežu društva:** po telefonu na št. 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 ter spremljanje različnih vsebin naše člane prosimo, da nam zaupajo svoje elektronske naslove. Spoštovali bomo vašo zasebnost in kodeks o varovanju podatkov.

Oglejte si našo **prenovljeno** spletno stran www.zasrce-mb.si

DRUGE DEJAVNOSTI

SNG Maribor - Opera in balet - SNG Maribor

Prvo obvestilo in vabilo na ogled operne predstave v Slovenskem narodnem gledališču v Mariboru: Giacomo Puccini - TURANDOT, v soboto, 5. 5. 2018 ob 19.30.

Vabljeni, naj se tradicija nadaljuje! Odlična zasedba:

Dirigent: Loris Valtolini

Turandot - Rebeka Lokar, Liu - Sabina Cvilak, Andreja Zakonjšek Krt, Mojca Bitenc, Timur - Valentin Pivovarov, Kalaf - Renzo Zulian, Miro Solman, Pong - Martin Sušnik, Pang - Dušan Topolovec, Ping - Darko Vidic, Altoum - Emil Baronik, Mandarin - Jaki Jurgec.

Simfonični orkester SNG Maribor

Koncertni mojster: Saša Olenjuk

Zbor Opere SNG Maribor

Baletni ansambel SNG Maribor



Vabljeni tudi oboževalci opere iz podružnic in društva, Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Vprašajte še za preostale vstopnice v času uradnih ur na sedežu društva, Pobreška c. 8.

SNG Maribor - Opera in balet - SNG Maribor

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 prejimate 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

Podpisani-a želim postati član-ica

DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE



Ime in priimek:

Datum in leto rojstva: Poklic:

Naslov bivanja:

Zaposlen:

E-pošta: Telefon/GSM:

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

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

Podpis: Datum:

Nagradna akcija – člani pridobivajo nove člane

Spoštovane članice in člani!

Skupaj smo močnejši, skupaj lahko premagamo še več ovir. Zato se je vodstvo društva odločilo za nagradno akcijo »Člani pridobivajo nove člane«. 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:

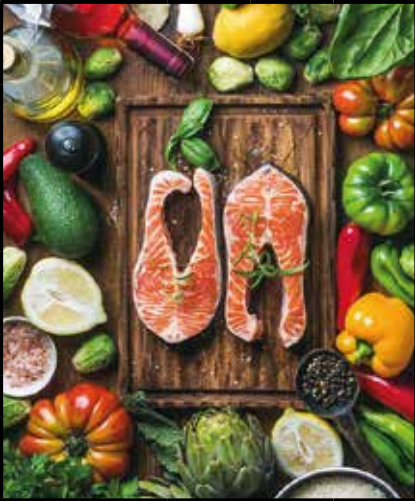
Ime in priimek:

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:

				SESTAVIL MARJAN ŠKVRČ	KONICA	POKLON	PRIHAJANJE V LETA	OGOVAR- JANJE STI	DELO S PLUGOM	OSMRTNICA							
				ODPOVED OPRAVLJ. JAVNE FUNKCIJE	2												
				ZBADLJIVA ŠALA											12		
				IZDELOVA- LECTRAKOV													
				POMOL	PREBIVALEC IHANA	BANČNIK (ANDREJ) UPRAVNA ENOTA				15							
ZA SRCE	RUSKA UTEŽNA ENOTA	ČASOVNO OBDOBJE, VEK	JEZDENJE PALICA PRI BILJARDU			7					AVSTRIJSKI POPEVKAR JÜRGENS	JOŽE ZADRAVEC ROBERT OBLAK			SRBSKO- ROMUNSKA POKRAJINA	PEVKA HORVAT	
GLAS KONJSKIH KOPIT								9		VLADNI PREDPIS	4						
RANA, POVZRO- ČENA Z REZILOM		5							OZEMLJE	JEZERO V MAKEDONIJI LETALSKI VIJAK							
DAVŠČINA								NOVINAR LIPICER				RIMSKI HIŠNI BOG, ZG. DEL STOPALA					
ZA SRCE	RUMENO RJAVA BARVA, OKER	ALPSKA SMUČARKA (ANA)	KOLO VEČANJE									PESNIK (BORIS A.) TINE OREL					
REKA NA POLJSKEM													OBLIKA IMENA OTILIJA				
HITER SLOG PLAVANJA									10				SRBSKA FILMSKA IGRALKA (EVA)	OMOTANJE	MUSLI- MANSKI PRAZNIK	AMERIŠKA ZVEZNA DRŽAVA, ALJASKA	
PEVEC (VILI)		6						NEMŠKA PESNICA SEIDEL NIKALNICA			PREPROSTO GLASBILO			8			
CESTNO VOZILO								MITOLO- ŠKI PRVI LETALEC	NEUMEN MOŠKI	PRIPOVED- NA PESNI- TEV, EP	MENIČNO POROŠTVO VOJAŠKA ZVEZA					3	
																	
				MOŠTVO									14	RASTLINA VINSKE TRTE			
				AMERIŠKA VIDRA VREČARICA					1			TIBETANSKO GOVEDO					
												NEKDANJA PEVKA PRODNIK					

Geslo prejšnje križanke je bilo: »INKONTINENCA JE OBVLADLJIVA«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Jožica ZORMAN, Slovenska Bistrica, Alan STOŠIČ, Ljubljana, Fanika DVORŠAK, Pesnica pri Mariboru, Ivan LIPEJ, Brežice, Anita DEKLEVA, Sečovelje.

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. maja 2018 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	15



PRAVOČASNO ZDRAVLJENJE ZAMAŠENIH ŽIL REŠUJE ŽIVLJENJE.

Kar 70 % bolnikov s periferno arterijsko boleznijo nima značilnih simptomov, poleg zamašitve žil na nogah pa jim grozita srčni infarkt in možganska kap.

Če ste starejši od 50 let, se z osebnim zdravnikom pogovorite o meritvi gleženjskega indeksa!

Za več informacij obiščite spletno stran www.zdravearterije.si.

SRČNO POPUŠČANJE? POSLUŠAJTE SVOJE SRCE IN MU POMAGAJTE.



Občutek
težke sape
ponoči?



Otečene
noge?



Utrujenost?



Vam hoja
po stopnicah
predstavlja
napor?

Če opazite simptome, kot so občutek težke sape, otečene noge ali utrujenost, obiščite svojega zdravnika.



Datum priprave informacije: marec 2018. SI-2018-HF-001

 **NOVARTIS**

Novartis Pharma Services Inc., Podružnica v Sloveniji
Verovškova 57, 1000 Ljubljana, telefon: 01 3007550

v sodelovanju z



ZASRCE
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE