30 LET
DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

ZA SRCE

Letnik XXX • št. 2-3, maj 2021 • cena: 1,60 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

Pogled na prehojeno pot - prim. Matija Cevc • Bolezni srca in žilja vsako leto terjajo visok davek • Različni obrazi ishemične bolezni srca

REŠI ŽIVLJENJE BOLNIKOM Z MOŽGANSKO KAPJO!

PREPOZNAJ ZNAKE GROM

POKLIČI 112

G

GOVOR

Neustrezen, zatikajoč, slabo razumljiv govor.

R

ROKA

Šibka roka ali noga.

O

OBRAZ

Na obrazu povešen ustni kot.

M

MINUTE

Vsaka minuta šteje!

OB KATEREMKOLI ZNAKU TAKOJ POKLIČI 112.
SPOROČI, DA SUMIŠ NA MOŽGANSKO KAP.

www.GROMinute.si

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

PC-SL-100419
Datum priprave informacije: februar 2021

Z vami smo že 30 let

Matija Cevc

V življenju človeka pomeni tridesetletnica pomemben življenjski preskok, saj ob tem jubileju preidemo v zrelo življenjsko obdobje. Zdi se, da nekaj takega velja tudi za življenje društev.

Če hoče društvo preživeti in se tudi razvijati, se mora ves čas ozirati nazaj in preverjati svoje delovanje, kaj je bilo dobro, kaj je bilo slabo, kaj bi se dalo narediti bolje. Naši ustanovitelji in vzorniki, kot so prof. Turk, prim. Cibic, prof. Kenda, so delali prav to. Zato so vedno našli prave izzive in zlasti poti za njihovo razrešitev.

Tudi v trenutnem vodstvu Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije se ob tridesetletnici oziramo na preteklo pot in ocenjujemo, kaj smo v teh letih storili prav in kaj morda tudi narobe. Zdi se, da smo v društvu kar uspešno sledili izzivom časa in razvoju družbe s tem, da smo v naše delovanje in aktivnosti uvajali nove projekte, ki so bili aktualni in so dejansko odgovarjali izzivu časa. Zato smo uspešno in učinkovito prešli v zrelo dobo delovanja.

Tako smo se med prvimi lotili vprašanja onesnaženosti okolja (tudi delovnega), težav, ki jih povzroča ihtav sodoben način življenja, ki vse meri v milisekundah. Pokazali smo na zapeljivosti in nevarnosti, ki jih, zlasti mladostnikom, povzročajo ekrani in elektronski mediji, lotili smo se debelosti in prekomerne prehranjenosti med odraslimi in med mladino. Med prvimi smo opozarjali, da zaradi novih bolezni, kot je npr. kovid, ne smemo zanemarjati ali celo pozabiti na kronične bolezni. Lotili smo se tudi problematike osveščanja bolnikov in pomena njihovega sodelovanja v postopkih zdravljenja.

Želeli smo dopolniti zakonodajo, ki bi poudarila pomen opolnomočenosti in zlasti odgovornosti vsakega posameznika za njegovo zdravje – na tem področju zagovorništva pa žal nismo bili uspešni in smo še daleč od zaželenih ciljev. To bo vsekakor izziv za prihodnost. Enako se je zgodilo tudi z našimi pobudami za izboljšave v predpisih, ki se nanašajo na kakovost v zdravstvu – velika in pomembna izziva, ki se ju bomo morali v naslednjih letih lotiti z več ognja. Tudi dolgotrajna oskrba spada v to.

Morda se bo kdo vprašal, kaj imajo ta področja opraviti s preventivo. Odgovor je seveda na dlani – brez sodelovanja in opolnomočenosti bolnikov ne more biti nobeno preventivno delovanje uspešno in učinkovito. V kolikor ne bomo skrbeli za kakovost prav tako ne. Dolgotrajna oskrba starejših in ranljivih oseb pa je že sama po sebi preventiva.

V zadnjih tridesetih letih so vzniknila, pa tudi poniknila, številna društva in nevladne organizacije, ki so se posvečale zdravju in preventivi. Večkrat sem se spraševal, zakaj so te organizacije tako »pokvarljivo« blago. Prepričan sem, da je bila za vsa ta društva usodno to, da niso imeli dolgotrajne vizije in niso stalno preverjali, kje v slovenskem prostoru je njihovo mesto ter kako iti naprej. K sreči te napake v našem društvu nismo naredili. Zato, vsaj jaz tako čutim, v Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije uspešno in z veliko zagnanostjo delujemo na področju vse Slovenije. Naša velika kakovost in moč pa je tudi prepoznavnost.

Vsega tega pa ne bi bilo, če nebi imeli dejavnih področnih organizacij s predanim članstvom, ki s svojim delom in zgledom prispevajo k uspešnemu izpeljevanju poslanstva društva. ♥

NADZORUJTE DEJAVNIKE TVEGANJA IN PREPREČUJTE POJAV KAPI

rossmax

X5 - MERILNIK TLAKA, ki vam nudi več
Med rednim merjenjem tlaka zaznava aritmije in atrijsko fibrilacijo

NATANČEN in UGODEN!

X5

- Zaznavanje aritmije (ARR)
- Zaznavanje atrijske fibrilacije (AFib)
- Zaznavanje prezgodnjega utripa
- Povprečje zadnjih 3 meritev
- Priložen adapter
- Klinično validiran

5 LET GARANCIJE STALNO UMERJANJE

2in1. MaX

2in1. MaX - spremljajte vrednosti glukoze v krvi.

Izberite enostaven in točen merilnik s posamično pakiranimi lističi z rokom uporabe 24 mesecev!

NAPREDNA TEHNOLOGIJA KOREKCIJE HEMATOKRITA

HCT 0-70 %

900 MEM
Spomin 900 meritev

0,5 µL
0,5 µL
količina vzorca

Izmet lističev

Preverite številne ugodnosti v trgovinah MEDIKA

Medika Kranj (04/236 90 88), Medika Celje (03/543 43 52), Medika Kočevje (01/893 90 17), Medika Bled (04/574 50 70), Medika Bolnica Maribor (02/300 28 82), Medika MC Tabor Maribor (02/229 52 46), Medika Jesenice (04/586 12 14)

VPD, Bled, d.o.o., Pot na Lisice 4, 4260 Bled
tel.: 04 574 50 70, email: info@vpd.si
www.vpd.si

BREZPLAČNA ŠTEVILKA 080 80 91

VPD

VSEBINA

UVODNIK

3 *Matija Cevc* Z vami smo že 30 let

NAMESTO BESED OB ODPRTEM GROBU

6 *Matija Cevc, Aleš Blinc, Franc Zalar* Poslovil se je naš častni predsednik

NAŠ POGOVOR

7 *Franc Zalar* Prim. Matija Cevc, dr. med.: Pogled na prehojeno pot

10 *Helena Peternel Pečauer* Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med.: Bolezni srca in žilja vsako leto terjajo visok davek

14 *Aleš Blinc, Elizabeta Bobnar Najžer* Doc. dr. Mladen Gasparini, dr. med.: Znotrajžilno zdravljenje arterijskih zapor

AKTUALNO

18 *Nataša Jan* Skrbimo za zdravje žil

19 *Leja Dolenc Grošelj, Barbara Gnidovec Stražišar* Urejeno spanje za zdravo prihodnost

30 LET V SRCU ZDRAVJA

20 *Nataša Jan* Pogled nazaj in vztrajno naprej, poti zdravja in zdravih src

21 *Jasna Jukić Petrovčič* Posvetovalnica za srce – 20 let

23 *Petra Aleš* Sekcija za prirojene srčne napake

24 *Danica Rotar Pavlič* Spomini na predsedovanje Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije

25 *Boris Cibic* Spomini na ustanovne korake

27 *Jana Brguljan Hitij* Voščilo predsednice Združenja za hipertenzijo

28 *Matija Kozak* Poklon Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije

28 *Andrej Janež* Voščilo ob 30-letnici Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

NOVICE O ZDRAVJU

29 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

ZNANJE ZA SRCE

30 *David Žižek* Različni obrazi ishemične bolezni srca

S SRCEM V KUHINJI

32 *Brin Najžer* Naj zadiši

NI GA ČEZ DOBER NASVET

33 *Mirjam Gubenšek* Zdravljenje globoke venske tromboze

SRCE IN ŠPORT

34 *Herman Berčič, Dušan Gerlovič, Nataša Jan* Srčne točke – prispevek k ohranjanju zdravega srca

IZLETNIŠKO SRCE

36 *Valentina Vovk* Čin čin čin Drežnica

DRUŠTVENE NOVICE

38 Društvene novice

53 Napovednik dogodkov

KRIŽANKA

58 Križanka

ERRATA CORRIGE

V prejšnji številki nam jo je zagodel pandemski škrat, ki je premešal dve črki v dveh priimkih naših avtorjev. Objavljamo pravilna priimka:

prim. Janez Tasič, dr. med., spec. kardiolog, predsednik podružnice Celje;

doc. dr. Tatjana Lejko Zupanc, dr. med., Klinika za infekcijske bolezni in vročinska stanja, UKC Ljubljana;

Za neljubo pomoto se opravičujemo avtorjema in bralcem ter prosimo za razumevanje.

Letnik XXX št. 2-3, 17. maj 2021; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

ZA SRCE

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

Glavni urednik:
Aleš Blinc

Namestnik glavnega urednika:
Boris Cibic

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

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

Člana uredništva:
Josip Turk, Nataša Jan

Tajnica revije:
Sandra Kozjek

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

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

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

Računalniška postavitev in priprava za tisk:
Camera d. o. o.,
Cvetkova ulica 25, Ljubljana
T: 01/420 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:
Predsednik društva prim. Matija Cevc iz rok predsednika države Boruta Pahorja prejema zahvalo ob 30. obletnici delovanja društva. 10. maj 2021. (Foto: STA/Nebojša Tejić.)
Idejna zasnova: Elizabeta Bobnar Najžer.

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

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

FUNDACIJA ZA FINANCIRANJE INVALIDSKIH IN HUMANITARNIH ORGANIZACIJ V REPUBLIKI SLOVENIJI

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

Preventivni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju prehrane in telesne dejavnosti in program »Recimo NE odvisnosti!« v letih 2017-2019 ter 2020-2022, sofinancira Ministrstvo za zdravje RS na podlagi javnih razpisov.

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program je del prizadevanj Dober tek Slovenija, Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025

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

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

Mestna občina Ljubljana

ustanovni sponzor društva
KRKA
Živeti zdravo življenje.

EDITORIAL

3 *Matija Cevc* Together for 30 years

The Slovenian Heart Association is celebrating its 30th anniversary. Our president briefly describes the importance and role our of non-government organisation.

IN MEMORIAM

6 *Matija Cevc, Aleš Blinc, Franc Zalar* We bid farewell to our honorary president

In memoriam to one of the founders of our association, its first president, and honorary president, Prof. Josip Turk, M.D., PhD.

INTERVIEW

7 *Franc Zalar,* Primarius Matija Cevc, M.D. A view of the path travelled

A longer conversation with the president of the Slovenian Heart Association about its beginnings, development, and plans for the future. The importance of preventative care is gaining prominence in our demographically ageing society when more and more people are living for longer. The Association in keeping pace with this trend through new projects, aimed at younger people, closer cooperation with other NGO's and the media, as well as new preventative measurement such as the 1-channel ECG and ankle index.

10 *Helena Peternel Pečauer* Prof. Aleš Blinc,M.D., PhD. Cardiovascular diseases claim a high toll every year

A conversation with a specialist in cardiology and vascular medicine, who is also the head of the Clinical department for vascular diseases at the University Medical Centre Ljubljana. In the interview, he explains the process of treating vascular diseases, the importance of normal blood pressure, and the impact of cholesterol on the health of blood vessels. He gives special attention to describing the symptoms for early detection of vascular diseases and stresses the importance of following the advice of physicians during the treatment process.

14 *Aleš Blinc, Elizabeta Bobnar Najžer* Assist. Prof. Mladen Gasparini, M.D., PhD.

Intravascular treatment of arterial blockages
Three years ago, the discipline of surgery gained a new specialisation in vascular surgery. We discussed the importance and advantages of this kind of treatment with Assist. Prof. Mladen Gasparini, M.D. PhD., a specialist of general and vascular surgery who has spent over 20 years treating cardiovascular diseases.

ACTUALITIES

18 *Nataša Jan* Taking care of our blood vessels

The Vascular European Day is held annually on the third Wednesday in March. The Slovenian Hear Association, along with the Association for Vascular Diseases at the Slovenian Medical Association, participate in the activities by informing the public of the importance of healthy blood vessels. We held a joint press conference on the 16th of March 2021, which offered interesting and useful information presented by the speakers.

19 *Leja Dolenc Grošelj, Barbara Gnidovec Stražišar* Regular sleep – Healthy future

On Friday, the 19th of March 2021 Slovenia marked the World Sleep Day, organised by the World Association of Sleep Medicine, which this year promotes the motto of "Regular sleep – Healthy future".

30 YEARS AT THE HEART OF HEALTH

A special section, in which the authors present the activities of the Association in its 30th anniversary year. We are immensely proud of our accomplishments and are firmly decided to continue with the good work.

20 *Nataša Jan* Looking back and determined to go forward, the paths of health and healthy hearts.

21 *Jasna Jukić Petrovčič* 20 years of the heart consultation room

23 *Petra Aleš* Section for congenital heart defects

24 *Danica Rotar Pavlič* Memories of the presidency of the Slovenian Heart Association

25 *Boris Cibic* Memories of the founding steps

27 *Jana Brguljan Hitij* Greetings from the president of the Association for arterial hypertension

28 *Matija Kozak* Homage to the Slovenian Heart Association

28 *Andrej Janež* Greetings on the 30th anniversary of the Slovenian Heart Association

NEWS

29 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

KNOWLEDGE FOR THE HEART

30 *David Žižek* Different faces of ischaemic heart disease

Ischemic heart disease is one of the most common causes of morbidity and mortality in the developed world. The disease is a consequence of arteriosclerosis – the accumulation of fat on the walls of coronary arteries. These narrow points disrupt blood flow and cause a decrease, or a complete blockage, of the delivery of oxygen to the heart muscle, a process called ischaemia.

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART

22 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE

33 *Mirjam Gubenšek* Treatment of deep vein thrombosis

THE HEART AND SPORTS

34 *Herman Berčič, Dušan Gerlovič, Nataša Jan* Heart points – contribution to a healthy heart

The Slovenian Heart Association set up a series of innovative information activities under the title of "Heart Points". At these points, which can be permanent or occasional, we take measurements of people's waists, blood pressure, heart rate, and BMI, and offer consultation on their results. An important role in the project is played by our partner organisation, the Sokol Association of Slovenia (Sokolska zveza Slovenije).

THE EXCURSION HEART

36 *Valentina Vovk* Čin čin čin Drežnica (Title of Slovenian folk song)

Walks around the region Drežnica.

NEWS

38 News

58 *Marjan Škvorc* Crossword

SODELOVALI SO

Petra Aleš, Sekcija za prirojene srčne napake, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; prof. dr. Herman Berčič, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; starosta Sokolske zveze Slovenije; prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; prim. Mirko Bombek, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; doc. dr. Jana Brguljan Hitij, dr. med., Klinični oddelek za hipertenzijo, Interna klinika, Univerzitetni klinični center Ljubljana, Predsednica Združenja za hipertenzijo; prim. Matija Cevc, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; prim. Boris Cibic, dr. med., specialist internist, kardiolog, podpredsednik, namestnik glavnega urednika, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; izr. prof. dr. Leja Dolenc Grošelj dr. med., Center za motnje spanja; doc. dr. Mladen Gasparini, dr. med., specialist splošne in žilne kirurgije, Oddelek za kirurgijo, Splošna bolnišnica Izola; Dušan Gerlovič, Sokolska zveza Slovenije; doc. dr. Barbara Gnidovec Stražišar dr. med., Center za motnje spanja; Sonja Gobec, podružnica za Dolenjsko in Belo krajino; mag. Mirjam Gubenšek, dr. med., spec. intern. med., Antikoagulacijska ambulanta KO za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., direktorica, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije: Aljana Jocif, podružnica za Gorenjsko; Jasna Jukić Petrovčič, prof. zdr. vzg., Posvetovalnica za srce Ljubljana, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; prof. dr. Matija Kozak, dr. med., Klinični oddelek za žilne bolezni, UKC Ljubljana, predsednik Združenja za žilne bolezni; Brin Najžer, PhD (Združeno kraljestvo Velike Britanije in Severne Irske), podružnica Ljubljana; Darinka Pavlič Kamien, predsednica podružnica za Ljubljano; izr. prof. prim. dr. sci. Danica Rotar Pavlič, dr. med., Galenia d.o.o., Brezovica; Milena Strašek dr. med., podružnica za Posavje; Ljubislava Škibin, dr. med., spec., predsednica podružnice za Kras; Marjan Škvorc; prim. Janez Tasič, dr. med., spec. kardiolog, predsednik podružnice Celje; Valentina Vovk, Medvode; Franc Zalar, podpredsednik, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Majda Zanoškar, dipl. m. s., svet. za spec. klin. dietetiko, predsednica podružnice za Koroško; doc. dr. David Žižek, dr. med., Klinični oddelek za kardiologijo, Univerzitetni klinični center Ljubljana.

Poslovil se je naš častni predsednik

Matija Cevc, Aleš Blinc, Franc Zalar

Letos junija bi upihnil 92 svečk na rojstnodnevni torti. Pa je žal le dobra dva meseca prej odšel od nas in svojih najbližjih. Prof. dr. Josip Turk, dr. medicine. Zdravnik kardiolog, specialist interne medicine, navdušen športnik, predvsem pa prijatelj in mentor številnim mlajšim kolegom, pa tudi navdih ljudem, ki jih osebno ni poznal. S svojo besedo, predvsem pa s svojimi dejanji je zaznamoval čas, v katerem je živel. Pionir preventive bolezni srca in žilja v Sloveniji, eden od očetov slovenske preventivne medicine.

Rodil se je v ljubljanski podjetniški družini. Starši so pričakovali, da bo nadaljeval družinsko tradicijo, njega pa je na koncu pot vodila v medicino, zagotovo je bila to njegova prava srčna izbira. Poklicno pot je začel v Kranjski Gori, po nekaj letih pa je že deloval v Ljubljani, kot vodja Internistične prve pomoči, in nato dolga leta kot vodja kardioloških ambulant.

Dosegel je akademski naslov doktor znanosti in postal redni profesor za interno medicino na Medicinski fakulteti v Ljubljani.

Ob njegovem delu so se učili in izpopolnjevali številni slovenski zdravniki in zdravnice, pa tudi drugi zdravstveni delavci in delavke. Ni se zadovoljil z zdravljenjem razvitih srčno-žilnih bolezni, temveč je stremel k temu, da bolezni srca in žilja preprečujemo, preden povzročijo škodo.

Prof. dr. Josip Turk

Po duši je bil športnik, predvsem rekreativni, včasih je med rekreativci tudi tekmoval. Ni se na široko hvalil, da je leta 1990 postal evropski veteranski prvak v triatlonu med zdravniki.

Rad je zahajal v planine, bil je smučar, kolesar, plavalec, rad je tekel. Vse za rekreacijo, predvsem za zdravje. Poklicno pa zdravil bolnike, ki so imeli težave s srcem in žiljem. Morda je prav ob tem spoznal pomen preventive za obvladovanje bolezni srca in žilja ter zdravo življenje.

In porodila se je ideja o ustanovitvi društva za preventivo, v katerega bi poleg strokovnjakov povabili tudi vse prebivalstvo. Z novo idejo si je obetal spreminjati življenjski slog v Sloveniji. Takrat ga mnogi, ki so zasedali pomembne funkcije v Sloveniji, niso razumeli. Vendar je naš profesor, kot smo ga radi klicali, vztrajal, idejo razvil, si pridobil somišljenike in rezultat je bil viden na ustanovnem občnem zboru, ko je bila dvorana polna do zadnjega kotička. Udeleženci so mu zaupali vodenje novoustanovljenega Društva za zdravje srca in ožilja.

Navdušen športnik (Vir: osebni arhiv)

Dela se je lotil zavzeto, tako kot vsega, kar je počel v življenju. Društvo je napredovalo izjemno hitro. Rojevale so se vedno nove ideje. Poti so ga vodile po vsej Sloveniji. Ob tem je seveda spoznaval vedno nove in nove obraze. Navduševal jih je za delo v društvu. Postal je ambasador zdravega načina življenja pri nas. Cenili so ga po celi državi in se srčno veselili povsod, ko je še mnogo let kasneje prihajal na obiske.

Koliko je bilo samo idej za dejavnosti, ki so pomenile vedno nove in nove korake v razvoju preventive. Kmalu po ustanovitvi društva je luč sveta zagledala naša revija, vrstila so se predavanja, knjige, kulturne prireditve, razstave o srcu. Ustanovile so se podružnice Društva za zdravje srca in ožilja po vsej Sloveniji, sledila je Posvetovalnica za srce in še bi lahko naštevali. Profesor Turk je znal motivirati sodelavke in sodelavce, da se je val preventive razširil po vseh koncih države.

Ko smo vodenje društva prevzeli mlajši, nam je bilo veliko lažje, ker nam je vedno stal ob strani z zgledom in nasvetom. Bili smo srčno veseli vsakega srečanja z njim, čeprav je bil včasih le telefonski pogovor.

V društvu smo ga nagradili z najvišjim priznanjem, postal je častni predsednik društva, za svoje delo je prejel tudi odlikovanje Predsednika republike Red za zasluge.

Polni načrtov ob obeleževanju 30. obletnice ustanovitve in delovanja našega društva, smo obnemeli ob novici, da se je poslovil naš prvi predsednik. Žalostna novica je prišla le nekaj dni po rojstnem dnevu Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Žalujemo in žalovali bomo delovno. To smo dolžni njemu, našemu vzorniku. Nadaljevali bomo njegovo delo, ki je za vedno vgrajeno v temelje nastanka, obstanka in razvoja, ne samo našega društva, ampak mnogih drugih, ki jim je pri nas mar za preventivo.

Dragi profesor, omagalo je tvoje srce, tvoje delo in besede ostajajo z nami. Počivaj v miru. Iskreno sožalje vsem tvojim.

Prim. Matija Cevc, dr. med. Pogled na prehojeno pot

Franci Zalar

V tridesetletni zgodbi o uspešnem delovanju so Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije vodili trije predsedniki, bolj natančno dva predsednika in predsednica. To so: ustanovitelj, prvi predsednik in večletni častni predsednik prof. dr. Josip Turk, dr. med., od ustanovitve do leta 2004, prof. dr. Danica Rotar Pavlič, dr. med., v obdobju od 2004 do 2009. Od leta 2009 dalje društvo vodi prim. Matija Cevc, dr. med. Aktualnega predsednika je uredništvo revije zaprosilo za pogovor z željo, da se posebej ozre na obdobje zadnjih 10 let. Srčno se je odzval vabilu.
Z njim se je pogovarjal Franc Zalar, tudi sam med dolgoletnimi člani vodstva društva, med drugim tudi dolgoletni predsednik ljubljanske podružnice, direktor društva in sedanji podpredsednik.

Ali danes kako drugače gledate na pomen ustanovitve društva kot pred 30 leti?

Vedno znova se v mislih vračam k pobudniku in ustanoviteljem društva. Z vsako aktivnostjo društva, z velikim ponosom rečem **našega društva**. Ideja o ustanovitvi društva za preventivo bolezni srca in žilja pridobiva svojo, zdaj že zgodovinsko vrednost. Za takimi idejami vedno stojijo vizionarji. Posejali so seme, ki bogato rodi vsako leto, že 30 let. Kljub temu, da kakšno leto pogoji niso obetali ravno najboljše žetve. Zato uvodoma še enkrat velika zahvala prof. dr. Josipu Turku, dr. med., in soustanoviteljem. Eden od njih, primarij Boris Cibic, dr. med., je z nami kot podpredsednik vseh 30 let. Moj globok poklon obema. In seveda številnim posameznicam in posameznikom, ki so oziroma še sooblikujejo naše društvo, posamezne podružnice in tudi našo revijo. Zdi se mi, da lahko šele zdaj, po več desetletjih, razumemo vizionarstvo tistih, ki so videli mnogo naprej. V marsičem so tudi nam odprli oči.

Prim. Matija Cevc, dr. med., predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije (Vir: arhiv revija Za srce)

Kako se vi spominjate začetkov?

Lahko rečem, da društvo spremljam od ustanovitve naprej, bolj aktivno pa sem vpleten v delo z izvolitvijo za predsednika. Vsekakor so ustanovitelji zajeli veter s polnimi jadri. Od takrat se pri nas vedno več govori o preventivi in o zdravem življenjskem slogu, pa ne samo v našem društvu. Prepričan sem, da je pobuda naših ustanoviteljev posejala seme in spodbudila tudi druge k aktivnemu delovanju. Posebej me veseli, da imamo vse več nevladnih organizacij, da preventiva dobiva večjo težo tudi v uradni zdravstveni politiki, vse več je ljudi, ki resnično živijo vse bolj zdravo. Mislim, ali pa se s tem samo tolažim, da ni heroja, ki bi se spomnil vseh številnih aktivnosti društva in podružnic. Praktično smo v teh tridesetih letih segli v vse konce Slovenije. In tudi čez meje, saj se povezujemo tudi na mednarodni sceni. Še dobro se spominjam odzivov v javnosti in navdušenja, ko je društvo začelo javno predstavljati svoje ideje in vizije. Že tu bi omenil veliko razstavo o srcu, nekaj let po ustanovitvi društva, in množice obiskovalcev tega zgodovinskega dogodka.

Svoj program je društvo zastavilo zelo široko in ga tudi uspešno udejanjalo. Nastala je naša revija, vsakoletne razstave, luč sveta so zagledale knjige o zdravem življenjskem slogu in mnoge brošure, zgibanke, pa preventivne meritve, pohodi. Skratka, zgodovina društva je res bogata in imamo kaj pokazati.

30 let je doba, v kateri je že mogoče opaziti pomembne spremembe. Kako se to odraža v preventivi bolezni srca in žilja pri nas?

Skoraj bi lahko rekel, da sta obdobji pred ustanovitvijo društva in današnje, po 30 letih, zelo težko primerljivi. Ljudje gledamo na zdravje povsem drugače – prepričan sem, da tudi po zaslugi delovanja našega društva. Večina dobro pozna dejavnike tveganja za bolezni srca in žilja ter tudi druge kronične nenalezljive bolezni. Samo za ilustracijo naj omenim dve področji: gibanje in rekreacijo. Iz dneva v dan se povečuje število rekreativcev, povsod srečujemo sprehajalce, pohodnike, kolesarje, plavalce … Pomemben dejavnik tveganja je tudi zdrava prehrana. Nič več ne iščemo najboljših gostiln s tehtnico v roki, kot se je to dogajalo nekoč. Vse bolj poznamo pomen zdrave prehrane, sadja, zelenjave, zmanjšujemo nezdrave maščobe, manj solimo. Morda se bo to slišalo malo domišljavo ampak vseeno, prepričan sem, da je naše društvo pomembno prispevalo k temu, da se je umrljivost zaradi srčnega infarkta med Slovenci v zadnjih 30 letih znižala za več kot 50 %. Seveda moram tudi ob

takem pregledu sprememb in uspehov poudariti, da z doseženim v preventivi nikoli ne smemo biti zadovoljni. Vedno smo lahko še boljši. Moti me, da še vedno razmeroma veliko ljudi kadi. Statistika pravi, da moram posebej opozoriti, da se delež kadilk med mladimi ženskami celo povečuje. Kot družba imamo še vedno preveč toleranten odnos do tveganega pitja alkohola, hiter življenjski ritem nas še preveč sili v naročje hitre prehrane. Življenjski ritem prinaša vse več stresa, ki je že postal bistveno večji dejavnik tveganja za nastanek bolezni srca in žilja, kot je bil v časih ob ustanavljanju društva. Verjetno se bomo v prihodnje morali usmeriti tudi na »preventivo okolja«, saj se vse bolj kaže, kako škodljiva za srčno-žilne bolezni je onesnaženost delovnega in bivalnega okolja. Pod onesnaženostjo delovnega okolja pa razumem tudi psiho-fizične obremenitve, nenaraven ritem dela, podaljševanje delovnega časa, ki ga je najbolj razkrilo obdobje korone, ko se je delo preneslo tudi na dom in tako nimamo več normalnega delavnika.

Med nagovorom ob odprtju razstave o srcu, 2011. (Vir: arhiv revija Za srce)

Res pa je, da se posamezniki običajno zavemo svoje ranljivosti, žal, šele takrat, ko strela udari v nas ali okoli nas. Skratka, takrat, ko zbolimo, ali ko zbolijo naši bližnji. Včasih pa šele, ko se jim primeri kaj zelo hudega ali celo najhujše.

Ob tej priložnosti bi rad spomnil tudi na velik napredek medicinske in farmacevtske stroke v tem obdobju. Danes vemo neprimerno več kot pred leti. Medicinska doktrina se, lahko rečem, spreminja zelo revolucionarno. In vsi kazalci kažejo, da se napredek znanosti ne ustavlja. Na našo srečo. Nikakor pa se ne smemo zanašati na to, da bo medicina uspevala popravljati prav vse naše nezdravo ravnanje. Torej tako kot takrat, je tudi danes od vsakega posameznika odvisno zelo veliko, medicina, farmacija in druge stroke so nam tu lahko le v pomoč. Prav tu pa ostaja poslanstvo društva za zdravje srca in ožilja Slovenije enako. Ozaveščanje članstva in vsega prebivalstva o dejavnikih tveganja in o načinu, kako obvladovati te dejavnike in tudi o nujnosti zdravljenja.

Društvo ste vodili ob dvajseti obletnici ustanovitve in ga pripeljali do naslednje okrogle obletnice. Kako ocenjujete to obdobje?

Kdo bi si mislil, da je minilo že več kot deset let. V tem času se je veliko dogodilo, veliko spremenilo, mi smo postali modrejši (da ne uporabim kakšne bolj obrabljene besede, ki se začenja s črko s). Na vsebinskem področju delovanja bi rad spomnil na številne nove programe, nove ideje, ki so zaznamovale to obdobje in postale stalnice v delovanju društva. Uvedli smo kar nekaj novih preventivnih meritev, kot sta enokanalski EKG in gleženjski indeks. V tem obdobju smo v splošno ozaveščanje vpeljali področje atrijske fibrilacije, srčnega popuščanja, možganske kapi, periferne arterijske bolezni in druge. Praktično vsako leto smo predstavili kakšen nov projekt. Vsi so pomembni in odkrivajo nova poglavja v preventivi bolezni srca in žilja. Če smo včasih vse gradili na svetovnem dnevu srca, smo se danes že navadili na dneve, tedne ali celo mesece na primer: žil, hipertenzije, tromboze, možganske kapi … Sem pa ponosen, da smo v Sloveniji z organizacijo prireditev ob svetovnem dnevu srca med začetniki v svetovnem merilu, danes je to gibanje praktično zajelo že večino planeta. V srčiki vseh teh projektov je, ponovno poudarjam, ozaveščanje članstva in prebivalstva. Med številnimi novimi projekti, na katere smo upravičeno ponosni, ima posebno mesto Srček Bimbam. Prijazno uči otroke zdravega načina življenja.

Seveda smo nekatere projekte tudi opustili ali jih bili primorani opustiti. Glavno besedo so pri tem imela denarna sredstva oziroma stroški, ki jih društvo ni več zmoglo. Kot primer navajam včasih vsakoletni koncert Melodije za srce.

V celoti lahko ocenim, da je bilo društvo v tem obdobju uspešno. Res pa je, da smo včasih preživljali tudi kakšna boleča obdobja, ki so nas prisilila, da smo se prilagajali novim družbenim stvarnostim in se s tem tudi krepili. Danes zelo dobro vemo, da brez dobro pripravljenih projektov ne moremo priti do sredstev niti na občinski, kaj šele na državni ali evropski ravni. Naučili smo se povezovanja z drugimi nevladnimi organizacijami, doma in v tujini, ohranjamo tesno vez s slovensko medicinsko stroko.

Znaten del sredstev za svojo dejavnost pridobimo z razpisi, za kar so potrebne vedno nove ideje, temelječe na stroki, in prepoznavnost organizacije v javnosti. Naj samo spomnim, da smo ustanovili Mrežo nevladnih organizacij 25x25 predvsem z namenom, da bomo skupaj z drugimi močnejši na področju zagovorništva. Kaj kmalu smo spoznali, da moramo okrepiti naše sodelovanje s sredstvi javnega obveščanja in začeli pripravljati zdaj že dobro uveljavljene novinarske konference, na katere redno vabimo uveljavljene slovenske strokovnjake.

Obdobje smo zaznamovali z organizacijo odmevnih strokovnih posvetov in okroglih miz. Močno smo poglobili sodelovanje z drugimi nevladnimi organizacijami. Naj omenim Zvezo društev diabetikov Slovenije, Združenje bolnikov s cerebovaskularno boleznijo (CVB) Slovenije, Spominčico, Koronarni klub Ljubljana in še mnoge druge.

Kako pa ocenjujete sodelovanje z gospodarstvom?

Z eno besedo: odlično. Prepoznavamo skupne interese in v obojestransko zadovoljstvo ter ob upoštevanju visokih etičnih norm (kodeksov) odpiramo vedno nova poglavja, zanimiva tako za paciente kot tudi medicinsko osebje. Z nami so podjetja z različnih področij, od farmacije, do trgovine, bank, zavarovalnic in drugih. Mnoga od njih skozi nas dokazujejo svojo družbeno odgovornost.

Kaj pa lastna dejavnost pri pridobivanju sredstev?

Manj je klasičnih oglasov v reviji, bistveno več je aktivnosti v posvetovalnici za srce. Tu so v prvi vrsti preventivne meritve v potrošniških centrih, meritve za zaposlene in seveda meritve za splošno populacijo. Vsekakor t. i. lastna dejavnost pomembno

prispeva k uspehu in prepoznavnosti društva.

Kako ocenjujete prepoznavnost društva v mednarodnem prostoru?

Društvo je s svojimi programi že zdavnaj preseglo meje naše države. Poznajo nas tako v Evropski mreži za srce kot v Svetovnem združenju za srce in v mnogih nam sorodnih nacionalnih organizacijah. V sodelovanju z njimi se krepimo, dobivamo nove ideje, upam, da kašno idejo dobijo tudi drugi od nas. Sam sem dva mandata sodeloval tudi v vodstvu Evropske mreže za srce. Za pomoč pri organiziranju podobnega društva, kot je naše, so se na nas obrnili tudi predstavniki iz sosešči̇ne in smo jim seveda z velikim veseljem pomagali.

Vodstvo društva: Prim. Matija Cevc, predsednik, ter podpredsedniki prim. Boris Cibic, asist. dr. Tjaša Vižintin – Cuderman in g. Franc Zalar (z leve) (marec 2016) (Vir: arhiv revija Za srce)

Kako gledate v prihodnost?

Z velikim optimizmom in veseljem, da bomo lahko v društvu naredili še kaj dobrega za naše prebivalstvo. Izkušnje preteklosti nas krepijo in navdajajo z voljo tudi za prihajajoče čase, ki najbrž ne bodo lažji, še več, zahtevali bodo še hitrejše prilagajanje in še več novih idej. Saj veste, korona je prišla, naredila velik pretres in veliko škode, a bo tudi prešla oziroma jo bomo obvladali, bolezni srca in žilja ter druge kronične nenalezljive bolezni pa bodo ostale kot hud kamen za vratom razvite družbe. Prav obdobje korone je pokazalo številne dodatne izzive in nam ponudilo možnost za nadgradnjo dosedanjih oblik delovanja – kar je dobro.

Dovolite mi, da se ob 30-letnici ustanovitve društva še posebej zahvalim. Zahvalim vsem, ki so društvo postavili v slovenski prostor, vsem, ki so na tak ali drugačen način s prostovoljnim delom prispevali svoj kamenček v mozaik uspehov enega bolj prepoznavnih preventivnih društev pri nas. Zahvaljujem se vsem zaposlenim v društvu, ki so s svojim delom prispevali izjemno veliko ne samo k pričakovanim rezultatom dela, ampak mnogo več.

Hvala vsem in hvala mojim ožjim sodelavcem, podpredsednici, direktorici in podpredsednikoma. Mislim, da smo v tem obdobju dostojno nadaljevali delo predhodnikov, predvsem pa ustanoviteljev prof. dr. Mirana F. Kende, prim. Borisa Cibica in pobudnika ter vzornika prof. dr. Josipa Turka.

Najlepša hvala za pogovor in uspešno delo še naprej. ♥

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. 1/2021. 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.

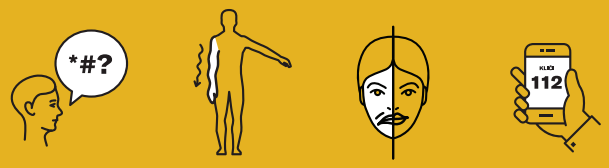
S plačilom članarine za leto 2021 si zagotovite člansko izkaznico, s katero dostopate do številnih ugodnosti.

Skupaj zmoremo več!

REŠI ŽIVLJENJE BOLNIKOM Z MOŽGANSKO KAPJO!

PREPOZNAJ ZNAKE GROM

POKLIČI 112



G GOVOR Neustrezen, zatikajoč, slabo razumljiv govor.

R ROKA Šibka roka ali noga.

O OBRAZ Na obrazu povešen ustni kot.

M MINUTE Vsaka minuta šteje!

OB KATEREMKOLI ZNAKU TAKOJ POKLIČI 112. SPOROČI, DA SUMIŠ NA MOŽGANSKO KAP.

www.GROMinute.si

Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med. Bolezni srca in žilja vsako leto terjajo visok davek

Helena Peternel Pečauer

Dejstvo je, da so bolezni srca in žilja v razvitem delu sveta, tudi Sloveniji, že desetletja najpogostejši vzrok obolevnosti in umrljivosti odraslih. Največ smrti in dolgotrajne prizadetosti povzročata srčni infarkt in možganska kap, oba pa sta tesno povezana s predhodnimi boleznimi žil. Odrasel človek ima v telesu približno 100.000 kilometrov žil, dobro delovanje vseh telesnih organov pa lahko pričakujemo le, če so zdrave. Sodobni, nezdrav način življenja žilje najpogosteje prizadene zlasti s posledicami nezdravljenega krvnega tlaka in povečanih vrednosti holesterola, ki veljata za »tiha morilca«. Zakaj je tako pomembno, da imamo zdrave žile, urejene vrednosti holesterola, in zakaj je dobro, da redno kontroliramo svoj krvni tlak, smo med drugim vprašali vodilnega slovenskega strokovnjaka za to področje, prof. dr. Aleša Blinca, dr. med., specialista kardiologije in vaskularne medicine ter predstojnika Kliničnega oddelka za žilne bolezni v Univerzitetnem kliničnem centru Ljubljana.

Ugledne strokovne študije iz razvitega sveta kažejo, da se ljudje preslabo zavedamo pomena skrbi za zdravje žil. Posledice nezdravljenja so lahko usodne. Kako velikemu številu smrti Slovencev lahko pripišemo vzroke obolelega žilja?

Številke so zgovorne. V zadnjem času smo vsi zaskrbljeni zaradi dolgotrajne pandemije kovida, ki je v Sloveniji terjala približno 4.000 dodatnih smrti. Še vedno pa od približno 20.000 smrti, kolikor jih je vsako običajno leto v Sloveniji, približno 8.000 smrti povzročijo srčno-žilne bolezni in 8.000 rakave bolezni. Med pandemijo kovida se je povsod po svetu vsaj nekoliko zmanjšala dostopnost do zdravljenja napredovalih srčno-žilnih bolezni in marsikje poročajo o naraščanju števila nenadnih srčnih smrti, ki gredo v veliki meri na račun neprepoznanih oz. zatajevanih srčnih infarktov, ob katerih bolniki niso poiskali takojšne zdravniške pomoči. Srčno-žilnih bolezni pa ne moremo obravnavati le v kontekstu vzrokov za umrljivost, saj bistveno poslabšajo kakovost življenja posameznika. Zato je še kako pomembno, da vemo, kako te bolezni preprečiti, če do njih že pride, pa moramo vedeti, kako jih zdraviti.

Težko si predstavljamo razdaljo, ki bi jo lahko ponazorili z žiljem enega samega človeka, vemo pa, da imamo v telesu žile različnih vrst in velikosti, z različnimi funkcijami … Katere so najpomembnejše? Katere najbolj ogrožajo dejavniki tveganja in zato pomenijo nevarnost za najhujše zaplete?

Če bi vse žile v telesu posameznika postavili drugo za drugo, bi z njimi lahko dvakrat in pol objeli Zemljo okrog ekvatorja. To je nepredstavljivo. Drobne žilice zna telo zelo dobro »popraviti«, če le ni kakšnih pridruženih bolezni. Če se ranimo, vemo, da se bo koža sama zacelila. Drobne žilice se bodo brez težav naredile na novo. Problem pa predstavljajo velike žile, tiste, ki peljejo kri iz srca proti tkivom, se pravi arterije, in tudi velike vene, ki peljejo kri iz tkiv nazaj proti srcu. Te se ne znajo obnoviti same. V klinični praksi se v več kot 90 odstotkih ukvarjamo z boleznimi arterij in z boleznimi velikih ven, pri čemer naj izpostavim vensko trombozo. Seveda pa je mikrocirkulacija zelo pomembna. Gre za žilice, ki so tanjše od 0,3 milimetra. Najtanjše žilice, kapilare, pridejo na 50 tisočink milimetra blizu skoraj vsake celic v telesu. Prek kapilar poteka izmenjava kisika, ogljikovega dioksida, hrane in odpadnih snovi s celico. To je osnovna funkcija žil. V tkiva pripeljejo kisik in hranila, iz vsake celice pa odpeljejo odpadne snovi. To mora delovati. Žilni sistem bi lahko ponazorili z avtocesto, ki se razveji v regionalne ceste, v skrajni točki pa v kolovoze … Najhuje je seveda, če se nesreča zgodi na avtocesti, ko promet ne gre nikamor, posle-

Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., specialist kardiologije in vaskularne medicine (Foto: Tomaž Skale)

dice pa so občutne tudi na regionalnih cestah, celo na kolovozih. Zelo podobno je pri žilah. Če je prizadeta ena od večjih, trpijo vse v njeni bližini. Zato moramo velike žile nujno zdraviti, kadar so zamašene ali drugače prizadete.

S kakšnimi primeri prizadetih, obolelih žil se najpogosteje srečujete v svoji klinični praksi?

Pri osebah iz našega geografskega pasu in našega kulturnega okolja so arterije v več kot 90 odstotkih primerov zamašene zaradi ateroskleroze. Gre za počasi napredujočo bolezen, ko se v žilni steni nalagajo maščobe, vnetne celice in kalcij. Te snovi povzročajo obloge, ki lahko počijo in na katerih nastane krvni strdek. Ta lahko v celoti zapre poprej nekoliko zoženo veliko arterijo. Strdki se ob neprepoznanem in nezdravljenem nerednem srčnem utripu, ki ga povzroča atrijska fibrilacija, lahko naredijo tudi v srcu, od tam pa zaidejo v arterije in jih zamašijo. V venah je nekoliko drugače. Tam se ateroskleroza ne pojavlja, a strdki lahko nastanejo na mestih, kjer kri zastaja, najpogosteje v zavihkih, nekakšnih slepih žepkih venskih zaklopk. Kadar ni dovolj živahne cirkulacije, se kri na teh mestih začne strjevati. Če strdek zamaši veno, temu rečemo venska tromboza. Če se strdek odtrga in »odtava« v pljučno cirkulacijo, kjer se zagozdi, nastane pljučna embolija. Venska tromboza in pljučna embolija sta povezana žilna zapleta, ki ju imenujemo s skupnim imenom venska trombembolija. Dejavniki tveganja za venske trombembolizme so le do neke mere podobni kot pri aterosklerozi, več je razlik. Glavni dejavniki tveganja za aterosklerozo so povišan krvni tlak, LDL-holesterol, kajenje, sladkorna bolezen, napredovala ledvična bolezen, medtem ko je pri venski trombemboliji izrazito pomembna nagnjenost k večjemu strjevanju krvi, ki je lahko prirojena ali pridobljena. Kot primer slednje bi omenil učinke kontracepcijskih tablet, nosečnost, zlasti pa čas ob porodu. Pri venski trombemboliji je pogost krivec tudi prepočasen pretok krvi, zlasti pri ljudeh, ki se iz različnih vzrokov ne morejo dovolj gibati ali nosijo mavčno oblogo. Tretja skupina vzrokov za vensko trombozo je neposredna poškodba žilne stene, ki nastane, denimo, pri uvajanju venskih katetrov ali »zvijanju« vene ob ortopedskih operacijah.

A vrnimo se še malo k aterosklerozi. Lahko rečem, da ni odraslega človeka, ki nima vsaj začetne faze ateroskleroze. To ne pomeni, da so njegove žile zamašene, gotovo pa že ima žilne obloge, vsaj t. i. maščobne proge. Poskrbeti je treba, da te ne prerastejo v napredovalo obliko. Naj se malce pošalim: kako aterosklerozo zadržati na asimptomatski stopnji, je iskanje »svetega grala« kardiologije in žilne medicine. Seveda že lahko govorimo o velikih uspehih medicine na tem področju, saj se je umrljivost zaradi srčno-žilnih zapletov v zadnjih treh desetletjih dramatično zmanjšala, tudi v Sloveniji več kot za polovico, a še vedno ne moremo biti zadovoljni. Še vedno se prepogosto srečujemo s srčnim infarktom, možgansko kapjo, še vedno se prepogosto pojavlja gangrena na stopalih.

Omenili ste geografski pas in naše kulturno okolje … Kako naj bi bilo to dvoje povezano z aterosklerozo?

Pojasnil bom na primeru: na Japonskem in drugod na daljnem Vzhodu je bilo ateroskleroze razmeroma malo, dokler niso tudi tamkajšnji prebivalci množično prešli na industrijsko prehrano. Pred 30 leti je bilo na Japonskem veliko več t. i. Buergerjeve bolezni, strokovno thrombangiitis obliterans, ki je nekakšno vnetje žil. Zaradi škodljivih posledic zahodnjaškega življenjskega sloga, pa začenja ateroskleroza tudi na Daljnem vzhodu terjati vse večji davek. Geografska lega in kulturno okolje skupaj določata, kakšen tip žilnih bolezni je kje prevladujoč.

Statistika kaže, da je največ srčnih in tudi žilnih bolezni med osebami iz nižjih družbenih slojev, med manj izobraženimi, tistimi z nižjimi dohodki, ki so pogosto socialno ogroženi. Kako slab življenjski slog, nezdrava prehrana in veliko stresa vplivajo na zdravje naših žil?

Jasno je, da manj ozaveščeni ljudje, ki imajo tudi manj materialnih možnosti za zdravo življenje, pogosteje in huje zbolevajo. Slab življenjski slog, nezdrava prehrana in veliko stresa prav gotovo močno vplivajo tudi na zdravje žil. Socialno in ekonomsko ogroženi ljudje pogosto nimajo nobenega vpliva na svoje delovno okolje. Ukalupljeni so v delo, ki jih ne veseli in se jim pogosto celo ne zdi smiselno. To povzroča frustracije in stres, kar vodi v srčno-žilne bolezni. Takšen življenjski slog je katastrofalen za zdravje vsakega človeka.

Ena od človeških nespameti je najbrž tudi ignoranca previsokega krvnega tlaka, ki je pomemben dejavnik tveganja za srčno-žilne bolezni. Kako sploh nastane? Nam lahko poljudno pojasnite, kako nezdravljenje vpliva na delovanje žil?

Vsi mislimo, da je krvni tlak nadvse enostavna zadeva, pa ni tako. Ni ene same, povsem jasne razlage, zakaj pride do povišanja. Pri nas je običajno, da sistolični krvni tlak s starostjo narašča. Vemo pa, da južnoameriškim Indijancem, ki še vedno živijo v pragozdu, krvni tlak z leti ne narašča. Najbrž zato, ker uživajo zelo malo soli in maščob. Ampak to še ne pomeni, da ti Indijanci živijo dlje. Ne razvijejo hipertenzije in ateroskleroze, umirajo pa zaradi infekcijskih bolezni, njihova življenjska doba je celo krajša kot pri nas. Ta primer kaže, da so vsi slogani v smislu »nazaj k naravi« malce vprašljivi. Seveda pa lahko v naši civilizaciji uspešno posnemamo pozitivne vidike iz njihove zgodbe. Morali bi se izogibati soli, saj je evolucijsko potrebujemo zelo malo. Obstaja tudi povezava med maščobami in hipertenzijo, zelo pogosta je hipertenzija v kombinaciji s hiperlipidemijo. Redno gibanje je odlično zdravilo, ki zmanjšuje pojavnost hipertenzije, izboljšuje presnovo in pozitivno vpliva tudi na krvne lipide. Dolgotrajna nezdravljena hipertenzija nepovratno preoblikuje srce in žile, zato je še kako priporočljivo, da povišan krvni tlak pravočasno prepoznamo in ga uravnavamo z zdravim življenjskim slogom in po potrebi tudi z zdravili.

Tudi holesterol, drugi »tihi ubijalec«, torej ogroža zdravje naših žil. Kako pri pregledu prepoznate njegove posledice?

Pri zdravem človeku je vsakih nekaj let priporočljivo opraviti laboratorijske preiskave, ki vključujejo lipidogram, pri čemer moramo biti pozorni zlasti na vrednosti škodljivega LDL-holesterola. Vemo, da je holesterol gradnik celičnih membran. Ne moremo živeti brez njega, vendar zna telo količino, ki jo potrebujejo celice, proizvesti samo. Ne potrebuje dodatkov iz hrane ali iz LDL-delcev. Ti so neke vrste odpadek presnove lipoproteinskih delcev z zelo majhno gostoto, ki celicam dovajajo gorivo, trigliceride. LDL-delci bi se morali čim prej »odplakniti« v jetra in prek žolča izločiti iz telesa. Kadar zaidejo v žilno steno, tam povzročijo veliko škodo. Živimo v takšnem kulturnem in kulinaričnem okolju, da imamo LDL-holesterola bistveno preveč. Tega ne smemo ignorirati, ampak

moramo kaj ukreniti. Ob preventivnem pregledu preiskovanca zabeležimo njegovo starost, spol, krvni tlak, morebitno sladkorno bolezen, povprašamo ga glede kajenja in izmerimo vrednosti njegovega holesterola. Na podlagi vseh teh podatkov s pomočjo tabel ocenimo stopnjo ogroženosti, potem pa svetujemo ukrepe. Kadar menimo, da je ogroženost večja, kot pokaže preprosta ocena, lahko z ultrazvokom pregledamo steno karotidnih arterij. V zadnjem času je aktualna tudi preiskava, ki nam pokaže, kolikšno je »kalcijevo breme« koronarnih arterij. Tako preiskovance precej natančno razvrstimo v kategorije ogroženosti, še preden se pri njih pojavijo klinično izražene težave. Kadar je ogroženost velika ali zelo velika, kar pomeni, da lahko kmalu pričakujemo resne zaplete, preiskovanca začnemo zdraviti z zdravili.

Odsotnost simptomov, po katerih bi lahko že laik posumil, da z njegovimi žilami ni vse v redu, je verjetno glavni razlog, da ljudje ne ukrepajo pravočasno. Najbrž je presejanje tudi za strokovnjake težavno …

Presejanje na videz zdravih oseb je naloga, ki jo v Sloveniji odlično opravljajo družinski zdravniki. Na podlagi že omenjenih kazalnikov določijo stopnjo ogroženosti z žilnimi boleznimi. Zdravniki moramo delovati racionalno, po strokovnih priporočilih, vsakdo pa mora tudi sam zase prevzeti odgovornost za zdravje in se čim bolj izogibati dejavnikom tveganja. V specialističnih ambulantah in v bolnišnicah obravnavamo paciente, ki imajo že klinično izražene simptome in znake žilnih bolezni. Seveda pa tudi pri njih ne gre le za mehanično odpiranje zamašenih žil, ampak za čim bolj celovito zaustavljanje žilne bolezni.

Ali je ateroskleroza arterij spodnjih okončin kako povezana tudi z aterosklerotično boleznijo možganskih in srčnih žil? So ljudje s periferno arterijsko boleznijo bolj ogroženi za srčno-žilni zaplet?

Seveda. To je bolezen, ki ne izbere le enega žilnega povirja, pogosto gre za sočasno prizadetost arterij spodnjih okončin, koronarnih in možganskih arterij. V Univerzitetnem kliničnem centru Ljubljana že vrsto let odlično sodelujemo Klinični oddelek za žilne bolezni, Klinični oddelek za kardiologijo in Klinični oddelek za vaskularno in intenzivno nevrologijo. Bolnikom s prizadetostjo več žilnih povirij poskušamo zagotoviti celostno medicinsko obravnavo.

»Že od študentskih let skušam prav vsak dan najti vsaj pol ure za živahno gibanje, najraje v naravi.«
(Vir: osebni arhiv)

Vas pogosto obiščejo pacienti z že napredovalo fazo bolezni žil? So med njimi tudi taki, ki sploh niso vedeli za povečane vrednosti krvnega tlaka ali LDL-holesterola?

Sem in tja tudi na našem oddelku res srečamo kakšen tak primer, ni pa to pravilo. K nam praviloma pridejo osebe, ki so bile že pregledane pri družinskem zdravniku. Ti so v Sloveniji res izjemno dobro ozaveščeni in izobraženi o težavah, ki jih povzroča aterosklerotična žilna bolezen, vključno s periferno arterijsko boleznijo. Pri pacientih praviloma že družinski zdravniki odkrijejo in začnejo zdraviti hipertenzijo ali hiperlipidemijo.

Kako zelo je torej pomembna uvedba ustreznega zdravljenja? Ga je mogoče sčasoma prekiniti ali mora pacient zdravila jemati do konca življenja?

Kadar odkrijemo pomembno zožitev ali žilno zaporo v arterijah, ki vodijo v nogo, imamo opraviti z napredovalo obliko periferne arterijske bolezni. Odločamo se, ali bolniki takoj potrebujejo intervencijski poseg za odpiranje zamašene arterije ali pa lahko poskušamo spodbuditi kompenzacijske procese v telesu z intervalno vadbo hoje. Vsem bolnikom kot temeljni ukrep svetujemo zdrav življenjski slog, zdravo prehrano, vzdrževanje priporočene telesne teže, opustitev kajenja in – če ne gre že za rano ali gangreno na nogi – redno gibanje v obliki prej omenjene intervalne hoje. Predpišemo tudi zdravila, ki preprečujejo, da bi na aterosklerotičnih oblogah nastajali krvni strdki. Hipertonikom predpišemo zdravila za uravnavanje krvnega tlaka. Nujno je, da imajo bolniki z aterosklerozo čim manjše vrednosti LDL-holesterola, tako da so v terapevtskem pristopu skoraj obvezni statini. Ta zdravila so, epidemiološko gledano, izredno varna, zapletov je zelo malo, so pa neupravičeno na zelo slabem glasu. Proti njim so organizirane cele kampanje, podobno kot proti cepljenju. Če pogledamo statistiko in krivulje za Evropo in Slovenijo iz 80. let in do današnjega časa, nam podatki jasno kažejo, da nam je uspelo obolevnost in umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni več kot prepoloviti. Ogromna zasluga za to gre prav statinom. Če je ateroskleroza že napredovala, se res ni modro upirati tem zdravilom, ki jih priporočamo kot dolgotrajno zdravljenje.

Ljudje se res pogosto »bojijo« teh zdravil, medijske kampanje jih svarijo pred uporabo t. i. kemije in speljujejo na pot domnevno učinkovite ljudske medicine … Kako bi to komentirali?

Ljudje smo pač nagnjeni k temu, da se pogosto delamo bolj pametne, kot smo v resnici. Dejstvo je, da gredo zdravila uradne medicine skozi zelo natančne in zahtevne postopke preizkušanja. Vsako zdravilo mora doseči zelo visoke varnostne standarde, proizvajalci pa so dolžni na spremno deklaracijo zapisati vse mogoče neželene učinke, tudi če je o njih poročala le ena oseba. Ko ljudje berejo te zapise, se prestrašijo. Ampak nikjer ni rečeno, da so pojavi, ki so tam zapisani, res neposredna posledica delovanja zdravila. Poglejmo na primer statine: koga vsaj občasno ne boli kakšna mišica ali sklep? Četudi ne jemlje statinov. Tisti,

Zvišan krvni tlak in **holesterol** sta **nevarna.**

Ukrepajte zdaj!

Več informacij o krvnem tlaku in holesterolu lahko najdete na www.zakajtibijesrce.si.

ZA KAJ TI BIJE
SRCE?

Projekt Združenja za hipertenzijo in Združenja kardiologov Slovenije podpira Krka, tovarna zdravil, d. d., Novo mesto.

ki jih jemlje, bo hitro sklepal, da ga boli zato, ker je dan prej vzel tableto. Mnogi jih zato prenehajo jemati. Kljub temu jih še kdaj zaboli v mišici ali sklepu, na enak način, pa zamahnejo z roko in rečejo: »Ah, saj to pa ni nič hudega, saj ne jemljem več statinov.« Moramo vedeti, da so uradna zdravila res strogo nadzorovana, pri prehranskih dopolnilih in vseh mogočih domačih zvarkih, ki jih ljudje jemljejo, pa v resnici ne vemo, kaj je dejansko v njih in kako bodo delovali … Prav gotovo je bolj varno seči po zdravilu, ki je prestalo ostre pogoje registracije in ima dokazano dobre učinke.

Študije kažejo, da smrtnost pri aktualnem koronavirusu najbolj ogroža prav osebe s kroničnimi boleznimi, največ dosedanjih žrtev je imelo pridružene srčno-žilne težave. Kako bi to razložili?

To ni presenetljivo, kajti tudi pri drugih okužbah so ljudje s kroničnimi boleznimi najbolj ogroženi. Dodatni dejavnik pri kovidu pa je značilna prizadetost endotelija, notranjega žilnega sloja, ki vsebuje veliko gostoto receptorjev, prek katerih novi koronavirus vstopa v celice in jih nato poškoduje. Ob kovidu je zaščitno delovanje notranjega žilnega sloja pred trombozami okrnjeno, tem bolj, če je že prej šlo za srčno-žilno bolezen.

Kako pa vi osebno preventivno skrbite za zdravje svojih žil? Dobri zgledi namreč vlečejo …

Že od študentskih let skušam prav vsak dan najti vsaj pol ure za živahno gibanje, najraje v naravi, česar si tudi med pandemijo nisem pustil vzeti. Rad imam hitro hojo ali počasen tek, največkrat z družinskim psom. V zadnjem letu pogrešam plavanje, ki sem si ga poprej tudi v zimskem času privoščil vsaj enkrat na teden. Nikoli v življenju nisem kadil. Poskušam vzdrževati primerno telesno težo in se relativno zdravo prehranjevati, čeprav priznam, da se pogosto pregrešim (smeh). ♥

Doc. dr. Mladen Gasparini, dr. med. Znotrajžilno zdravljenje arterijskih zapor

Aleš Blinc, Elizabeta Bobnar Najžer

Kirurgija je pred dobrimi tremi leti postala bogatejša za novo specializacijo žilne kirurgije. O pomenu in prednostih te vrste zdravljenja smo se pogovarjali z docentom dr. Mladenom Gasparinijem, specialistom splošne in žilne kirurgije, ki se že več kot dvajset let ukvarja z odkrivanjem in zdravljenjem bolezni srca in ožilja. Po rojstvu in duši Primorec se je po osnovni šoli in gimnaziji po novo znanje odpravil na medicinsko fakulteto v Ljubljani. Jo končal leta 1991 ter se nato posvetil specializaciji iz kirurgije. Pot ga je ponovno vodila nazaj v domače okolje, saj je že leta 1997, leto dni po zaključku specializacije, prevzel predstojništvo dejavnosti za žilno kirurgijo v Splošni bolnišnici Izola. Dejaven je tako v strokovnih združenjih kot na raziskovalnem in izobraževalnem področju. Predano širi zavedanje o zdravem življenjskem slogu, po čemer ga poznajo ljudje na vseh koncih Primorske.

Poznamo vas kot odličnega žilnega kirurga in promotorja zdravega življenjskega sloga. Vso svojo poklicno pot ostajate zvesti Splošni bolnišnici Izola, v kateri že od leta 2008 vodite Oddelek za kirurgijo. Kdaj ste se odločili, da boste postali kirurg in kaj vas je vodilo na področje bolezni žilja?

Najprej hvala za povabilo na klepet in možnost, da spregovorimo o boleznih ožilja, s katerimi se ukvarjam že vso zdravniško kariero. Glede odločitve o kirurški poti sem se, po besedah moje sosede, odločil zanjo že zelo zgodaj, saj sem baje že kot petletni otrok govoril, da bom, ko bom velik, postal plastični kirurg.

Stanovali smo samo lučaj od bolnišnice, saj je bil oče kirurg in naše življenje je bilo ves čas prepleteno z dogajanjem v njej. Kot otroci smo morali na primer ves čas paziti na reševalne avtomobile, ki so po naši ulici z glasnim tuljenjem sirene občasno pridrveli izza ovinka in z grozeče modro utripajočo lučjo švignili mimo. Otroci smo takrat spustili vse iz rok in se pognali proti ograji, skozi katero se je dalo škiliti na dvorišče bolnišnice. Tam smo nagneteni drug na drugim in z razbijajočim srcem opazovali, kako so kakšnega okrvavljenega ponesrečenca prelagali na bolniška nosila. Tako, da mi je bila odločitev za zdravniški poklic in kirurgijo praktično položena v zibelko.

Kot študent sem se nekaj časa spogledoval z nevrokirurgijo, ker sem tam opravljal Prešernovo raziskovalno nalogo, na neki točki pa sem na tehtnico položil vse vidike življenja in se odločil za nadaljevanje strokovne in življenjske poti v Splošni bolnišnici

Izola. Ko sem leta 1996 zaključil s specializacijo iz splošne kirurgije sem imel, ob kroničnem pomanjkanju kirurgov, na voljo praktično vse specializacije. In ironija, edina, ki si res nisem želel, je bila žilna kirurgija, za katero je takrat veljalo, da se tam »v glavnem noge režejo«. A, ker je bila stiska na tem oddelku največja, sem pristal ravno na oddelku za žilno kirurgijo, česar danes nikakor ne obžalujem. Zelo mi je pomagalo, da sem imel na začetku ob sebi sijajnega učitelja dr. Špilerja, ki pa je le pet mesecev po mojem prihodu nepričakovano umrl. Tako sem moral nato dolga leta sam orati ledino na področju obalne žilne kirurgije. Imel sem veliko srečo, da mi je na pomoč priskočil prof. Klokočovnik, ki me je takrat, sam že kot briljanten in uveljavljen srčno-žilni kirurg, vpeljal v svet zapletenih žilnih posegov, za kar sem mu še danes globoko hvaležen. No, kasneje so se mi na tej vijugavi poti pridružili odlični sodelavci, tako da danes šteje oddelek za žilno kirurgijo izolske bolnišnice pet specialistov, ki z velikim entuziazmom in bogatim znanjem nadaljujejo začrtano delo.

V zadnjih letih ste postavili temelje samostojni specializaciji žilne kirurgije v Sloveniji. Kakšne so prednosti te nove specializacije v primerjavi s poprejšnjim načinom izobraževanja kirurgov za delo z žilnimi bolniki?

Prve samostojne specializacije iz žilne kirurgije so se v svetu pojavile že v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja in so se nato počasi razširile po vsem svetu. Slovenija je žal dolgo ostala osamljen otok na zemljevidu držav, ki so sprejele tako specializacijo. Potrebnih je bilo kar šest let trdega dela, dogovorov, prepričevanj in trme, da smo pred tremi leti dosegli, da se žilna kirurgija prizna kot samostojna specializacija. Program nove specializacije je med kirurške specializacije vpeljal tri temeljne novosti. Prva je bila ta, da je bil čas namenjen izobraževanju na področju žilnih bolezni bistveno daljši kot v katerikoli drugi kirurški specializaciji. Druga novost je bila, da se bo bodoči žilni kirurg devet mesecev izobraževal na področju znotrajžilnih tehnik. V zadnjih letih se namreč tudi do četrtina posegov v žilni kirurgiji opravi tako, da se pri istem posegu uporabita tako odprta kirurška tehnika kakor tudi manj invazivna znotrajžilna tehnika, od katerih ima vsaka svoje prednosti. Tako lahko sedaj pri bolniku z enim samim posegom odpravimo zožitve in zapore arterij na več nivojih in s tem povečamo možnosti uspešne revaskularizacije. Zadnja novost, ki jo je prinesel program specializacije iz žilne kirurgije, pa je bila uvedba modela kompetenc. Ta predvideva, da kandidat ne napreduje samo na podlagi časovnih intervalov, temveč šele, ko osvoji določena vnaprej predpisana znanja in veščine. Veščine so razdeljene v teoretične, klinične in operativne, vsaka od njih pa zajema štiri težavnostne stopnje. Za vsako veščino je tako določeno, katero raven kompetence mora kandidat doseči, da lahko nadaljuje s programom usposabljanja. Sistem je nekoliko bolj kompleksen od ostalih, vendar nudi boljšo preglednost nad napredovanjem kandidata, seveda pa zahteva nekaj več angažmaja s strani mentorjev.

Kirurško zdravljenje žilnih bolezni je navadno zadnja stopnja pri napredovali bolezni, ki je tlela več desetletij. Kaj svetujete bolnikom, da se izognejo operativnemu zdravljenju?

Nekaterim dejavnikom tveganja za srčno-žilne bolezni (npr. spol, starost, družinska obremenjenost, rasa) ne moremo ubežati, pri drugih pa imamo sami odločilno vlogo – bodisi tako, da jemljemo

Doc. dr. Mladen Gasparini, specialist splošne in žilne kirurgije, Oddelek za kirurgijo, Splošna bolnišnica Izola

ustrezna zdravila, na primer za uravnavanje krvnega tlaka, sladkorja in holesterola. Bodisi tako, da odpravimo dejavnike, povezane z nezdravim življenjskim slogom, kot so kajenje, prekomerna telesna teža, neustrezna prehrana in pomanjkanje telesne dejavnosti. Dejstvo je, da bi lahko ob upoštevanju vseh znanih priporočil glede življenjskega sloga svoje tveganje za srčno–žilne bolezni zmanjšali kar za 80 %! Vendar pa, kljub temu, da imamo na voljo ustrezna znanja in orodja za zniževanje srčno-žilne ogroženosti, raziskave kažejo, da le 5 % odrasle populacije dosega ustrezno »srčno-žilno zdravje«, kar pomeni, da upošteva vsa priporočila glede zdravega življenjskega sloga in ima urejene dejavnike tveganja. Ta podatek nakazuje, da bo potrebno še veliko dela na področju izboljšanja srčno-žilnega zdravja. Kaže tudi na to, da ni dovolj samo ozaveščati in spodbujati ljudi k upoštevanju priporočil o zdravem življenjskem slogu ter jemanje ustrezne terapije, temveč bo potrebno ukrepe za izboljšanje srčno-žilnega zdravja sistemsko vključiti v naš vsakdan. Na eni strani s pomočjo manj prijaznih ukrepov, kot so obdavčitve izdelkov, ki dokazano škodujejo zdravju. Po drugi strani pa s spodbujanjem zdravega načina življenja od vrtca pa do visoke starosti. Če povzamem: le posameznik z idealno telesno težo, ki ne kadi in se redno ukvarja s telesno vadbo, pri čemer ima urejen krvni tlak, holesterol in krvni sladkor, lahko računa na dobro srčno-žilno zdravje. Za ostale so lahko življenjske poti prepredene s pastmi srčno-žilnih bolezni.

Kadar so arterije v tolikšni meri zaprte, da grozi odmrtje noge, ali kadar je aorta toliko razširjena, da ji grozi raztrganje, je neobhodno zdravljenje z operacijo ali katetrskim posegom. Kakšne možnosti zdravljenja teh bolezni ponuja sodobna medicina?

Sodobna medicina in kirurgija še posebej, stremita k doseganju

čim boljših rezultatov s čim bolj omejenim posegom v človeško telo. Pri zdravljenju bolezni arterij so se revolucionarne spremembe zgodile že v 70. letih prejšnjega stoletja z uvedbo znotrajžilnih tehnik. Te so omogočile, da prizadeto žilo dosežemo preko majhne vbodnine v dimljah ali drugi primerni arteriji in nato s pomočjo ustreznih žic, katetrov in balonov odpravimo zožitev ali zaporo v bolj ali manj oddaljeni arteriji. Enostavni balonski razširitvi žile se je kasneje pridružila možnost vstavitve kovinske žilne opornice, stenta, ki v določenih primerih omogoči boljšo dolgoročno prehodnost. V zadnjem času se uporabljajo tudi žilne opornice in baloni, ki so na površini prevlečeni z zdravilom, ki upočasnjuje ponovno zožitev arterije in izboljšajo rezultate zdravljenja.

Znotrajžilnemu zdravljenju arterijskih zapor se je v 90. letih prejšnjega stoletja pridružilo tudi znotrajžilno zdravljenje anevrizem. Anevrizma nastane, kadar del žilne stene popusti in se pretirano razširi, kar lahko privede do razpoka anevrizme ter katastrofalnih krvavitev. Danes lahko anevrizme v različnih arterijah zdravimo samo skozi dve majhni vbodnini v dimljah, tako da v predel anevrizme vstavimo z umetnim materialom prekrit stent. Tako odpravimo pritisk krvi na steno anevrizme in zelo zmanjšamo tveganje za njen razpok.

Znotrajžilne tehnike so pri zdravljenju enostavnih zožitev ali arterijskih zapor skorajda v celoti nadomestile kirurški poseg. Še vedno pa ostajajo arterijske patologije, pri katerih je potrebna odprta kirurška tehnika. Tudi kirurške operacije so v zadnjih letih napredovale, tako da vse več kirurških posegov opravimo skozi vse manjše reze in to ciljano ob pomoči ultrazvoka. V naši bolnišnici za zdravljenje anevrizem trebušne aorte že več kot deset let uporabljamo zelo majhen rez trebušne stene. To omogoča hitrejše okrevanje bolnika ob enakih rezultatih zdravljenja. V zadnjih letih se vse bolj uveljavljajo tudi kombinirane, t. i. hibridne tehnike, kjer hkrati uporabimo znotrajžilne in kirurške pristope za razrešitev več nivojskih arterijskih lezij.

Žilni kirurgi se ukvarjate tudi z venami. Kako pojasnite bolnikom, katere težave so posledica bolezni arterij in katere so posledica bolezni ven?

Bolniki s patologijo ven dejansko večkrat potožijo, da jih je strah, da ne bi prišlo do gangrene stopala. Takim bolnikom razložim, da je gangrena praviloma posledica prizadetosti arterij in ne ven. Pojasnim jim, da so arterije žile, ki izhajajo iz srca in s kisikom bogato krvjo oskrbujejo vsa tkiva našega telesa. Najpogostejša bolezen, ki jih prizadene, je ateroskleroza pri kateri zaradi različnih dejavnikov (npr. kajenja, povišanega krvnega tlaka, sladkorne bolezni in povišanega holesterola) pride do poškodbe notranje plasti arterijske stene, kar omogoči nalaganje holesterola, veziva, kalcija ter različnih celic v žilni steni. Taki oblogi v steni žile pravimo aterosklerotični plak ali leha. Taka leha skozi leta polagoma raste proti svetlini arterije in jo vse bolj zožuje, kar seveda zmanjšuje pretok arterijske krvi po njej. Sprva se težave zaradi zožene arterije pokažejo le ob naporu, na primer kot bolečina v mišicah pri hoji, če pa zožitev arterije napreduje, se lahko bolečine pojavijo tudi v mirovanju. Ko pride do zapore pomembne arterije ali več arterij, lahko prizadeti del telesa tudi odmre, kar se na nogi kaže kot pojav razjede ali gangrene.

Vene imajo povsem drugačno funkcijo od arterij, saj s kisikom osiromašeno kri vodijo od tkiv proti srcu. Ker je v njih bistveno nižji tlak kot v arterijah, imajo precej tanjšo steno in niso podvržene aterosklerozi. Zanje je tudi značilno, da vsebujejo nežne

Sprehodi in pohodi v naravi imajo tudi močan protistresni učinek.

zaklopke, ki usmerjajo kri iz periferije proti srcu. Kadar pa npr. dlje časa stojimo prične tlak v venah naraščati zaradi same teže krvi v njej. Če imamo prirojeno ali pridobljeno oslabelost venske stene ali venskih zaklopk, lahko to sčasoma privede do razširitve povrhnjih ven in njenih vej, kar se navzven kaže kot pojav krčnih žil. Te lahko povzročajo neprijetne občutke, kot so nemirne in utrujene noge, srbenje kože ter otekanje. V najhujših primerih se lahko pojavi tudi venska razjeda, ki pa je zelo pozen zaplet venske bolezni in ga lahko z ustreznim zdravljenjem preprečimo.

Včasih bolnikom še narišem njihovo specifično patologijo na list papirja z upanjem, da bo razumevanje lastne bolezni prispevalo k boljšemu upoštevanju danih priporočil.

Ali obstaja vrsta operacije, ki vam je najljubša? Katera pa se vam je najbolj vtisnila v spomin?

Ljuba mi je vsaka operacija, s katero zadovoljim pričakovanja bolnika in razrešim neko žilno patologijo na način, ki sem si ga zamislil. Med vsemi operacijami, ki sem jih opravil v tridesetih letih kariere so seveda tudi take, ki so si izborile posebno mesto v mojem spominu. Veliko zadovoljstva in motivacije mi je kot mlademu specialistu na primer vlila operacija šestletnega otroka, ki je padel pod kmetijski stroj in so mu rezila stroja razcefrala nogico na nivoju kolena, z arterijami in venami vred. Otrok je prišel v bolnišnico precej izkrvavljen, tako da je bil potreben takojšen kirurški poseg, pri katerem sem mu oskrbel prekinjene žile pod kolenom, travmatologi pa so mu oskrbeli kosti in mišice. Kasneje je potreboval še nekaj plastičnih posegov na tej nogi v UKC Ljubljana, od koder so mi kolegi čestitali za dobro opravljen poseg. Pred leti me je deček obiskal v ambulanti, takrat že kot krepak fant, s povsem funkcionalno nogo. No in ob takih srečanjih so vsakemu kirurgu poplačane vse dolge ure študija, neprespanih noči in večnega izpraševanja ali bi bilo mogoče kaj napraviti še boljše.

V zadnjem letu se ves svet spopada z epidemijo kovida. Kako kovid vpliva na bolezni žilja in kako na delo v vaši bolnišnici?

Kovid je gotovo vnesel velike spremembe tudi pri zdravljenju bolezni ožilja. Za zdravljenje kovida je bilo namreč povsod po svetu namenjenih veliko kadrovskih in prostorskih virov, kar je hkrati pomenilo, da jih je manj na voljo za druge patologije. V nekaterih

državah so opažali porast števila amputacij, saj so ljudje kasneje prihajali k zdravniku ali pa niso bili deležni ustrezne oskrbe. Poleg tega lahko tudi sama bolezen kovid vodi k trombotičnim zapletom pri že tako prizadetem bolniku. Izkušnje iz sosednje Italije so tudi pokazale, da je v lanskem letu poraslo število bolnikov z akutno arterijsko zaporo na spodnjih udih. V kolikor so bili taki bolniki pozitivni na kovid, so imeli tudi večje število pooperativnih zapletov in višjo umrljivost v primerjavi z drugimi bolniki.

Tudi v naši bolnišnici je v času epidemije kovida na voljo manj kadrov, ambulantnih dni, postelj na oddelku in razpoložljivih operacijskih dvoran za oskrbo žilnih bolnikov. Zato je bilo treba spremeniti naravo in prioritete dela, pri čemer smo se naslonili na smernice ameriškega združenja za kirurgijo, ki je definiralo, katere žilne bolezni je potrebno prioritetno zdraviti, in katere lahko počakajo na izboljšanja razmer. Vsako nujno patologijo smo seveda obravnavali takoj. Tudi v naši bolnišnici smo opazili rahel porast števila amputacij v letu 2020, seveda se za tem lahko skrivajo številni dejavniki, med njimi tudi taki, ki so povezani z epidemijo kovida.

Dejavni ste tudi v okviru dogodka Znanje za zdravje, za katerega so vas tudi nominirali za Osebnost Primorske. Zakaj, menite, so tovrstni dogodki pomembni za prebivalce? Kakšne so vaše osebne izkušnje "s terena", kakšen je odziv udeležencev?

Namen tega dogodka, ki se je sprva imenoval »Spoznajmo bolezni srca in ožilja« je bil, da bi znanja, ki so običajno namenjena le ozki skupini strokovnjakov znotraj kongresnih dvoran, prenesli na prosto in jih dali na voljo širšim množicam. Na prvem srečanju, ki smo ga pred desetimi leti organizirali na odprtem prizorišču »Taverna« v središču Kopra, smo tako gostili preko 30 vrhunskih strokovnjakov iz različnih področij medicine in drugih strok, ki so skušali s svojimi predavanji na poljudno-znanstven način širiti znanja o srčno-žilnih bolezni. Ob tem so potekale številne meritve dejavnikov tveganja in telesne zmogljivosti. Naslednje leto smo se odpravili po okoliških vaseh in za lokalno prebivalstvo izvajali predavanja in meritve. Spet drugo leto smo predavanja organizirali v gledališču in jih popestrili z gledališko predstavo, lani pa so bila predavanja posvečena spremembam življenjskega sloga v času da bi znanja o boleznih srca in žilja ter o zdravem življenjskemu slogu približali čim širšemu krogu ljudi. Ocenjujemo, da smo do sedaj neposredno nagovorili že vsaj 1.000 ljudi.

V desetih letih organiziranja podobnih dogodkov se je seveda nabralo kar nekaj izkušenj in spoznanj. Eno takšnih je na primer, da so ljudje zelo zainteresirani za različne meritve, veliko manj pa so dovzetni za spremljanje priporočil o izboljšanje zdravja v vseh njegovih dimenzijah. Verjetno to odraža stanje duha v družbi, kjer je potrebno vsako stvar natančno premeriti, da ji tako določimo pravo ceno in vrednost, seveda v primerjavi z nekaterimi vnaprej določenimi standardi. Drugo spoznanje je bilo, da take akcije zelo dobro sprejemajo ljudje, ki so že sami kaj naredili na področju izboljšanja srčno-žilnega zdravja, veliko težje pa taki dogodki dosežejo marginalizirane skupine, starejše, obnemogle, ljudi z nižji socialnim statusom, ki so, paradoksno, hkrati tudi bolj ogrožene glede srčno-žilnih bolezni. In nenazadnje smo spoznali, da četudi stokrat ponoviš iste stvari, moraš informacije ponoviti še stoprvič, da se nato v nekem doglednem času usedejo v zavest ljudi in sprožijo spremembe v načinu razmišljanja in obnašanja.

Zaupajte nam, kako v stresnem času epidemije skrbite za lastno zdravje?

Bolj slabo, saj sem tudi sam prebolel kovid. Šalo na stran. Če se potrudim poiskati kaj pozitivnega v tem obdobju vladavine drobnega virusa, bi to bilo zagotovo spoznanje, da se v naši neposredni bližini skriva veliko čudovitih in neodkritih kotičkov. Tako smo lani z družino po dolgem in počez prečesali Primorsko in naleteli na veliko enkratnih pešpoti, ki se v prejšnjih letih morda niso zdele zanimive, saj smo se včasih raje spogledovali s kraji onkraj lokalne meje. In ko se že pogovarjamo o srčno-žilnih bolezni ne smemo pozabiti, da imajo sprehodi in pohodi v naravi poleg izboljšanja telesne dejavnosti tudi močan protistresni učinek, stres pa je danes prepoznan kot enakovreden dejavnik tveganja, primerljiv s t. i. klasičnimi dejavniki tveganja, kot sta povišan krvni tlak ali debelosti. Socialna izoliranost, nesoglasja v družini ali občutek nemoči na delovnem mestu lahko zelo negativno vplivajo na pojav srčno-žilnih bolezni. Zato se zdi dolg sprehod ali kolesarjenje po sosednjem griču v spremstvu dobre družbe kot naraven recept za dobro srčno-žilno zdravje. ♥

Skrbimo za zdravje žil

Nataša Jan

Evropski dan žil je vsako leto na tretjo sredo v mesecu marcu. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije ter Združenje za žilne bolezni pri Slovenskem zdravniškem društvu ob tem dnevu ozaveščata prebivalstvo o pomenu zdravih žil. 16. marca 2021 smo skupaj pripravili novinarsko konferenco iz katere izhajajo zanimive in koristne informacije, ki so jih podali govorci.

Bolezni žil so kronične bolezni, ki jih je v veliki večini mogoče preprečiti, napredovanje bolezni pa zaustaviti. Bolezni žil pomembno vplivajo na kakovost življenja in skrajšujejo življenjsko dobo. Ena od njih je periferna arterijska bolezen (PAB).

Rok Perme, dr. med., iz KO za žilne bolezni UKC Ljubljana, Združenje za žilne bolezni je povedal, da je periferna arterijska bolezen (PAB) ena od pojavnih oblik ateroskleroze - procesa, pri katerem pride do oblaganja in mašenja arterij žil, ki skrbijo za oskrbo vseh organov in tkiv s kisikom in hranili. V primeru zamašitve koronarnih arterij pride do srčnega infarkta, v primeru zamašitve možganskih arterij do možganske kapi, medtem ko so v primeru PAB prizadete arterije predvsem spodnjih okončin.

Od vseh pojavnih oblik ateroskleroze je PAB v splošni javnosti najmanj poznana, čeprav ocenjujejo, da je bilo leta 2010 na svetu več kot 200 milijonov ljudi s to boleznijo in da prizadene od 3 do 10 % populacije. Glavni dejavniki tveganja za nastanek PAB so kajenje, sladkorna bolezen, povišan holesterol in starost.

Kakšni so znaki periferne arterijske bolezni?

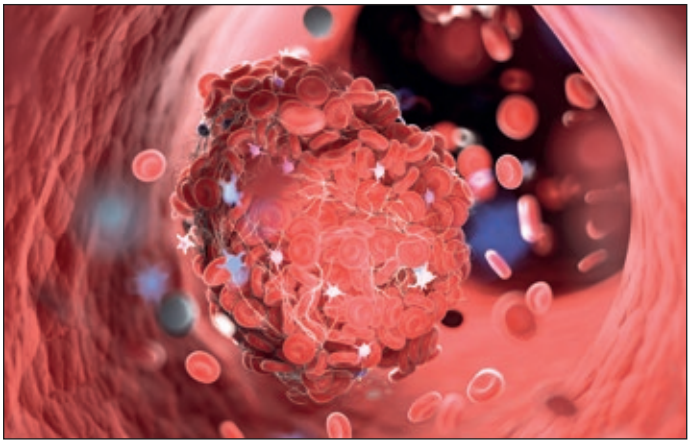
Bolezen se kaže z bolečinami v mišicah nog (predvsem v mečih, lahko tudi v stegnu in zadnjici), ki se pojavijo po prehojeni določeni razdalji in po kratkem počitku povsem popustijo, tako da lahko bolnik nadaljuje s hojo. V primeru, da so zamašitve arterij nog zelo obsežne pa lahko pride do tako hudo okrnjene prekrvavitve, da se pojavijo rane na prstih in stopalih oz. se razvije gangrena. Pomembno je tudi to, da je velik delež bolnikov s PAB brez kakršnih koli simptomov, razmerje med bolniki brez simptomov in tistimi s klinično izraženimi težavami je kar okrog 4:1. To dejstvo je bistveno zaradi razloga, da imajo vsi bolniki s PAB, ne glede na stopnjo simptomov, zelo veliko tveganje za smrt zaradi srčno-žilnih vzrokov (infarkta ali kapi).

Kako postavimo diagnozo PAB in kako ukrepamo v primeru ugotovljene bolezni?

Diagnozo PAB lahko postavimo enostavno in hitro v ambulanti družinskega zdravnika z določitvijo t. i. gleženjskega indeksa. Meritev je neinvazivna in takoj poda diagnozo. Prvi ukrep po postavitvi diagnoze PAB je sprememba življenjskega sloga (prenehanje kajenja, znižanje telesne mase, redna telesna aktivnost, uravnotežena prehrana) ter zmanjševanje srčno-žilnega tveganja z zdravili. Ena od tarč zdravljenja so tudi krvne ploščice (trombociti), ki se lepijo na žilne obloge in mašijo arterije. To lepljenje že desetletja učinkovito zaviramo z uporabo nizkih odmerkov aspirina (100 mg), v zadnjem času pa se je kot učinkovit in uspešen dodatek aspirinu izkazala učinkovina rivaroksaban, ki jo uporabimo v nizkem, t.i. žilnem odmerku in pomembno dodatno zniža ogroženost.

V hujših primerih pa imamo za izboljšanje prekrvavitve na voljo številne skozi kožne ali kirurške operativne posege, ki jih izvajamo v več ustanovah v Sloveniji.

Prim. Matija Cevc, dr. med., KO za žilne bolezni, UKC Ljubljana je povedal, da so vzroki za nastanek in napredovanje PAB podobni kot za npr. koronarno bolezen. Je pa posebno to, da je PAB je bistveno bolj povezana s kajenjem, sladkorno boleznijo, starostjo in povišanim krvnim tlakom. Seveda pa tudi z dislipidemijo. Značilno za vse te dejavnike (razen seveda za starost) je, da nanje vpliva življenjski slog, npr. redna aerobna telesna dejavnost, upoštevanje priporočil zaščitne mediteranske prehrane ipd. Tako je npr. hoja koristna tako za obvladovanje sladkorne bolezni, uravnavanje telesne teže in tudi dislipidemije kot tudi za izboljšanje simptomov PAB. Seveda pa marsikdaj samo ti ukrepi ne zadoščajo. Takrat je potrebno tudi redno jemanje zdravil. Bolniki s t. i. družinsko hiperholesterolemijo imajo povišane lipide že v otroštvu. Dostikrat je raven holesterola LDL pri njih izrazito visoka in je tako za ustrezno obvladovanje nujno potrebno tudi zdravljenje z zdravili. Pri bolnikih s simptomatsko PAB so odkrili, da imajo ti pogosteje povišano aktivnost beljakovine proproteinske konvertaze subtilizin/keksin tipa 9



(PCSK9) in posledično zvišano raven holesterola LDL. Z zdravili, ki delujejo proti tej molekuli, so bistveno zmanjšali število srčno-žilnih zapletov, saj je bilo potrebno z njimi zdraviti le 25 bolnikov s PAB, da so preprečili en večji srčno-žilni dogodek, pri bolnikih z aterosklerozo v drugih žilnih povirjih pa kar 67 bolnikov. Pogostost zapletov se je torej drastično zmanjšala. Na področju zdravljenja holesterola LDL se v bližnji prihodnosti obeta novo zdravilo, ki zavira nastanek beljakovine PCSK9, ki se ga bo dajalo le vsakih 6 mesecev in bo ob tem prišlo tako do znižanja ravni holesterola LDL za 50 % kot tudi bistvenega izboljšanja prognoze in kakovosti življenja.

Ali virus, ki povzroča bolezen kovid-19, vpliva na zdravje žil?

Kovid smo v začetku lanskega leta spoznali kot skrivnostno virusno pljučnico iz kitajskega Wuhana. Bolezen se je bliskovito razširila po svetu in dodobra smo jo spoznali tudi v Sloveniji je na novinarski konferenci povedal p**rof. dr. Aleš Blinc, dr. med., predstojnik KO za žilne bolezni, UKC Ljubljana.**

Novi koronavirus (SARS-CoV-2) se med gostitelji prenaša predvsem po zraku – s kužnimi kapljicami in mikroskopskimi kapljicami (aerosoli), ki jih okužena oseba izloča pri dihanju, govorjenju, petju, kašljanju in kihanju. Virus vstopi v telo novega gostitelja skozi dihala, od koder se iz sluznice zgornjih in spodnjih dihal hitro razširi v celice notranjega žilnega sloja (endotelija) ne le v žilju dihal, temveč tudi v žilju drugih organov.

Zakaj se virus tako hitro razširi v notranji žilni slog in kako se kaže poškodba žilnega sloja?

Endoteljiske celice so zelo bogate z receptorjem za virusno bodico, s pomočjo katere virus vstopa v gostiteljske celice, pravi prof. Aleš Blinc in pojasnjuje, da novi koronavirus poškoduje endotelijske celice neposredno, pa tudi posredno preko molekul, ki povzročajo vnetje in onemogočijo zaščitno delovanje endotelija pred krvnimi strdki.

Klinično se poškodba notranjega žilnega sloja pri kovidu kaže kot povečana dovzetnost za vensko trombozo in pljučno embolijo, pa tudi kot povečana dovzetnost za arterijsko trombozo, zlasti v koronarnih arterijah, možganskih arterijah in arterijah spodnjih okončin. Številne raziskave kažejo, da je potek srčnega infarkta, možganske kapi in akutne ishemije noge pri kovidu hujši kot pri bolnikih brez kovida. Deloma gre težavnejši potek na račun obsežnejših krvnih strdkov oz. daljših arterijskih zapor, deloma pa gre za problem zakasnelega zdravljenja žilnih zapor pri bolnikih s kovidom. Ker je v praksi zelo težko zagotoviti hitro zdravljenje žilnih zapor pri bolnikih s kovidom, je pri težjih oblikah kovida tem bolj pomembno preprečevanje nastanka krvnih strdkov. Uveljavljena je tromboprofilaksa z nizkomolekularnim heparinom, v zadnjem času pa poročajo tudi o koristnih učinkih protitrombocitnih zdravil. ♥

Vir: Sporočilo za javnost ob Dnevu žil, Društvo za zdravje srca in ožilja, marec 2021

Vir fotografij: Shutterstock

Urejeno spanje za zdravo prihodnost

Leja Dolenc Grošelj, Barbara Gnidovec Stražišar

V petek, 19. marca 2021, smo pod okriljem Svetovne zveze za spanje (»World Association of Sleep Medicine«) tudi v Sloveniji obeležili svetovni dan spanja, ki letos poteka pod sloganom »Urejeno spanje za zdravo prihodnost«.

Letošnji slogan opozarja na osnovno človekovo potrebo po urejenem spanju in poudarja problem motenj spanja, ki so v zadnjem letu zaradi pandemije kovid-19 zelo pogoste. Ameriški somnologi iz Mayo klinike poročajo o pojavu "korona-somnije". Gre za močno povečan pojav kronične nespečnosti v splošni populaciji. Na Kitajskem v lanskem letu poročajo o zvišanju kronične nespečnosti v splošni populaciji iz 14,6 % na 20 %, v Italiji in Grčiji celo na 40 %. Zaradi globalne krize, povečanega stresa, se je močno povečala tudi ankioznost ob uspavanju, kar še poveča nespečnost uspavanja. Poleg zdravstvene situacije in gospodarske krize je na porušeno spanje vplivalo tudi delo in šolanje od doma, ki je še dodatno porušilo ritem spanja in budnosti. Uspavanje se je zakasnilo, zopet se je pojavilo kratko spanje podnevi. Epidemija kovid-19, ob kateri so zlasti mladostniki ob šolanju na daljavo čezmerno izpostavljeni svetlobi računalniških zaslonov ter ob tem preživijo tudi več časa sede v zaprtih prostorih in so posledično manj telesno dejavni, prinaša dodatna tveganja za to kronično neprespano populacijo.

Po drugi strani so študije pokazale povezavo med motenim spanjem in prizadetostjo bolnikov ob bolezni kovid. Raziskave kažejo, da bolniki z nespečnostjo razvijejo slabši imunski odgovor na okužbo s koronavirusom in imajo hujši potek bolezni, kar je skladu s predhodnimi študijami, ki so pokazale, da je pri osebah ki spijo manj, imunski odgovor oslabljen in zato lažje bolijo za respiratornimi obolenji kot osebe, ki spijo dobro. Torej je spanje tisto, ki nas posrednovaruje pred hujšim potekom bolezni.

Vemo, da je urejeno spanje (vsak dan ob približno istem času s ponavljajočim se številom ur kakovostnega spanja) povezano z boljšo kakovostjo življenja v vseh starostnih obdobjih. Tisti, ki redno in dobro spijo, so bolje razpoloženi, imajo boljšo psihomotorično uspešnost in akademske dosežke. Izkazalo se je, da prekratko spanje povezano tudi s slabim duševnim zdravjem.

Zato je v času pandemije s kovid-19 zelo pomembno, da spimo dobro in skrbimo za urejenost našega spanja. Dobro spanje nas ščiti pred okužbami, omogoča blažji potek bolezni in izboljša imunski odgovor na cepivo ter nas dolgoročno ščiti pred okužbo. Ne nazadnje, pa moramo za primerno spanje skrbeti tudi v času dela od doma in šolanja na daljavo, saj nam bole primeren cirkadiani ritem spanja in budnosti omogočal čim lažjo vrnitev v ustaljen ritem službenih, šolskih in univerzitetnih obveznosti po koncu epidemije. ♥

ZA SRCE
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE
30 LET V SRCU ZDRAVJA

Pogled nazaj in vztrajno naprej, poti zdravja in zdravih src

Nataša Jan

V tokratni številki revije Za srce smo z mislimi usmerjeni v čas nastanka Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije pred 30 leti, na dejavnost društva skozi čas in na vse, ki so prispevali k uspešnosti in odličnim rezultatom društva skozi čas. Kaj nas je vodilo in kako naprej?

Pogled globoko v srce

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je od svojega začetka namenjeno prav vsem ljudem, da bi prepoznali vrednost lastne skrbi za zdravje, vedeli kako skrbeti zanj in kako to vpeljati v vsakdanje življenje, ter da bi imeli možnost pridružitve mnogim oblikam skupinskih in individualnih dejavnosti, ki jih društvo nudi v vse večjem številu in pestrosti.

Skozi čas je namreč društvo s podružnicami večalo ponudbo tistih dejavnosti, ki so se jim člani in nečlani lahko pridružili – predavanja, pohodi, izleti, telesna vadba, meritve dejavnikov tveganja, svetovanja, delavnice za zdrav način življenja, brezplačne zdravstveno-informativne publikacije in še bi lahko naštevala. Obenem pa je društvo krepilo svojo dejavnost in moč, ki je pomenila pomemben prispevek k nacionalnemu ozaveščanju na področju zdravja, zmanjševanju nastanka bolezni srca in ožilja ter prezgodnji umrljivosti zaradi teh bolezni. Krepilo se je tudi sodelovanje in pomoč strokovnim inštitucijam s področja zdravja pri vzpostavitvi boljših pogojev za preventivo in za večjo kakovost življenja ljudi z obstoječo, kronično nenalezljivo boleznijo, predvsem boleznimi srca in ožilja. Svoja prizadevanja je usmerilo v komunikacijo z ljudmi – osebno, preko revije Za srce, vse bolj obiskane spletne strani www.zasrce.si, FB, IG in pa s pomočjo z medijev, številnih javno-zdravstvenih kampanj (kot je npr. Svetovni dna srca, Svetovni dan možganske kapi, GROM, »3 razvade zdravih ljudi«) in okrepilo delo na področju zagovorništva (leta 2012 je društvo ustanovilo Mrežo NVO s področja javnega zdravja 25x25).

Preventiva je prava pot, od otroštva dalje

Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije sem se kot zaposlena, pridružila leta 1997. Prav tako kot ostali, zaposleni in zunanji sodelavci društva, sem se navdušila nad poslanstvom, dejavnostjo društva in se najprej kot strokovna sodelavka, zadnjih 5 let pa tudi kot direktorica društva, posvetila krojenju, oblikovanju in izvajanju društvene dejavnosti ter stalnem pridobivanju znanja in veščin.

Mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., direktorica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

Od začetka novega tisočletja smo veliko pozornost posvečali ozaveščanju za zdrav življenjski slog od zgodnjega otroštva dalje. Takrat so nastali zametki pomembnih projektov, ki so se skozi leta razširili na množično zdravstveno – preventivno izobraževanje ljudi, akcije za zdravje otrok in mladostnikov, v prvi vrsti preprečevanje prekomerne telesne teže in debelosti pri njih. Te so prerasle v opozarjanje o škodljivosti sedenja za ekrani, ki je od šolskih let dalje vse bolj prisotno tudi v vsakdanjiku odraslih. Spremlja ga premalo ali nič gibanja in mnogokrat še neustrezna prehrana. Prepoznaven in ljudem razumljiv je znak varovalnega živila v obliki stiliziranega srčka, ki ga najdemo na embalaži ustreznih živilskih izdelkov na policah trgovin. Prizadevamo si, da bi postal nacionalen znak. O njem se učijo tudi otroci v osnovnih šolah, spremlja pa nas že 28 let.

Društvo je po Sloveniji vzpostavilo označene Srčne poti, po katerih se ljudje odpravljajo sami ali pa v skupinah. Ponekod so zaživele Posvetovalnice za srce, kjer se ljudje posvetujejo z medicinskim osebjem in izvedo za svoj krvni tlak, holesterol, sladkor, triglicerde v krvi in druge pokazatelje zdravstvenega stanja. Ljudje redno

poslušajo predavanja, se udeležujejo društvenih pohodov in ostalih druženj. Zelo pomembno je, da društvo redno izdaja revijo Za srce (7 številk letno), ki jo prejmejo člani društva brezplačno na dom.

Družina je tista, ki prva pokaže pot do zdravega načina življenja. Vendar tudi kasneje ni nikoli prepozno. Tretjino življenja odrasli preživimo na delovnem mestu, zato Društvo za zdravje srca in ožilja podjetjem nudi vse večjo pomoč s programom »Zdravje na delovnem mestu« – s predavanji, delavnicami, svetovanjem ter meritvami dejavnikov tveganja – pokazateljev zdravstvenega stanja pri zaposlenih.

Krepimo tudi javno-zdravstvene kampanje, ozaveščanje javnosti. Še naprej bomo sledili našim krovnim organizacijam in njihovim idejam, inovacijam - Evropski mreži za srce (European Heart Network) in Svetovni zvezi za srce (World Heart Federation) ter pomagali k njihovemu/našemu cilju do leta 2030 za 33 % zmanjšati prezgodnjo umrljivost zaradi bolezni srca in ožilja. Društvo se vedno rado odzove na pobude in sodeluje z ostalimi nevladnimi organizacijami, ministrstvi, NIJZ idr.. Povezujemo se s slovenskimi in tujimi organizacijami in z njimi ali pa samostojno izvajamo preventivne projekte, za katere smo prejeli že lepo število nagrad in priznanj.

Projekt varovalnega živila je zaščitni znak društva

Društvo opozarja na pomen gibanja in zdravega prehranjevanja.

Ozaveščanje za zdrav način življenja, skrb za lastno zdravje

Hvaležnost bolnika s srčno-žilno boleznijo, kateremu danes z zdravili ali pa operacijo pomagajo do boljšega počutja ali celo ozdravitve je velika. Kako velika bi morala šele biti hvaležnost ljudi, ki bi jim bile prihranjene težave in trpljenje zaradi srčno-žilne bolezni, ker do nastanka te bolezni sploh ne bi prišlo? Žal ljudje pričnejo ceniti svoje zdravje šele, ko ga izgubijo. Ne zavedamo se kako veliko moč za ohranjanje lastnega zdravja imamo prav mi, sami. Počasi, korak za korakom bo skrb za zdravje postala vse bolj prepoznana in bo obrodila svoje čudovite, zdrave sadove.

»Pomagajte nam, da bomo lahko mi pomagali drugim«

V imenu društva se zahvaljujem Ministrstvu za zdravje, Mestni občini Ljubljana in drugim občinam, FIHO-u, ARRS ter drugim, ki preko razpisov pripomorejo k izvajanju društvenih zdravstveno-preventivnih programov in projektov. Društvo za srce s hvaležnostjo sprejme tudi donacije in sponzorstva podjetij, ki mu pomagajo pri aktivnostih. Vse aktivnosti so namreč neprofitne, večinoma pa brezplačne za uporabnika in bi jih brez pomoči ne mogli uspešno izvajati - vsem se zahvaljujem v imenu Društva za srce. ♥

Posvetovalnica za srce - 20 let

Jasna Jukić Petrovčič

Že dvajset let v skrbi za zdravje in preventivo bolezni srca in ožilja vseh prebivalcev

Zaradi naraščajočih potreb prebivalcev vseh starosti po preventivi in svetovanju o zdravem življenjskem slogu ter osveščanju o boleznih srca in ožilja, smo leta 2001 z velikim ponosom in zanosom odprli prvo stalno Posvetovalnico za srce v Ljubljani, ki se zdaj nahaja na Dalmatinovi ulici 10.

Velika hvala prof. dr. Josipu Turku, ki je z izjemnim angažmajem skupaj z vsemi sodelavci izpeljal ta projekt, ki ga je kot pomembnega prepoznala tudi Mestna občina Ljubljana, saj imamo že vsa ta leta koncesijo za delovanje (ob potrditvi Ministrstva za zdravje , Zbornice zdravstvene in babiške nege Slovenije ter ZZZS) .

Posvetovalnico za srce že od leta 2003 vodim Jasna Jukić Petrovčič, prof. zdravstvene vzgoje in višja medicinska sestra skupaj z zdravstvenimi sodelavkami, ki se jim ob tej priložnosti javno zahvaljujem za odlično sodelovanje in pomoč vsa ta leta.

Posvetovalnica za srce je zaradi svojega strokovnega in hkrati empatičnega ter prijaznega odnosa med ljudmi izjemno priljubljena.

Ljudje se k nam zelo radi vračajo. Kot pravijo sami, ne samo zaradi zdravstvenega pregleda in strokovnega posveta, temveč tudi zato, ker jim damo občutek, da nam je mar zanje, da jih sprejemamo, ne kritiziramo, si vzamemo čas in jih aktivno poslušamo. Mnogokrat že samo pogovor olajša stisko, težavo, zmanjša strah ter s tem okrepi zdravje oz. vero, zaupanje, da bo vse dobro.

Tu smo stkali prav posebne vezi z ljudmi, ki se k nam večkrat in radi vračajo. S hvaležnostjo sem sprejela njihove zgodbe, njihova doživljanja, marsikaj sem se od njih tudi jaz naučila. Gre za obojestransko zaupanje in sprejemanje. Skupaj smo se veselili njihovih

Aktivnosti na Rožniku – zanimive za vse generacije (Foto: Jasna J. Petrovčič)

Svetovanje o družinski hiperholesterolemiji (Foto: Jasna J. Petrovčič)

lepih in uspešnih trenutkov, skupaj smo jokali ob njihovih žalostnih dogodkih. Iskreno lahko povem, da se imamo radi, da smo postali neke vrste družina. Vsaj iz pripovedovanja »mojih ljudi« poznam širše člane njihovih družin, nekateri pa pripeljejo svojce k meni na pregled in posvet.

Na preventivne meritve za ugotavljanje bolezni srca in ožilja lahko zainteresirani pridejo brez zdravstvene kartice, a kljub temu dobijo strokovno opravljeno meritev in nasvet. Do epidemije so ljudje lahko k nam prišli celo brez naročanja, v času epidemije je naročanje postalo obvezno zaradi varovanja zdravja pred virusom.

Če je na začetku delovanja bila večina populacije starejša od 65 let, se zadnja leta na nas obrača vedno več mlajših, delovno aktivnih ljudi. Obravnavali smo tudi že študente, mladino in otroke.

Jasna Jukić Petrovčič, dipl. prof. zdr. vzg., med merjenjem gleženjskega indeksa (Vir: arhiv revije Za srce)

V vseh teh letih se je naše strokovno delo zelo razširilo. Od začetnih meritev krvnega tlaka, srčnega utripa ter holesterola, trigliceridov in glukoze v krvi, obsega pasu, telesne teže in indeksa telesne mase, smo preventivno zdravstveno vzgojno delo nadgradili z meritvami saturacije, gleženjskega indeksa, pulznega vala, venske pletizmografije in s snemanjem EKG.

Izvajamo tudi razne delavnice in predavanja, tečaje temeljnih postopkov oživljanja z uporabo avtomatskega defibrilatorja ter tečaje oživljanja dojenčkov in otrok.

V dvajsetih letih, kar deluje Posvetovalnica za srce, smo preventivne zdravstvene akcije ponesli širom Slovenije, saj smo različne meritve in svetovanja izvajali po terenu, npr. v nakupovalnih središčih, na raznih sejmih, ob različnih svetovnih dnevih, na športnih prireditvah, po hribih, v šolah, podjetjih za zaposlene, zelo odmevna večkratna akcija je bil Kardiomobil in še in še.

Ljudem že vsa ta leta redno svetujemo – osebno, preko telefona, preko e-pošte, preko foruma kardiologija glede visokega krvnega tlaka, povišanih vrednosti maščob in sladkorja v krvi, glede težav z arterijskim in venskim ožiljem, težav s srčnim ritmom, znižanega kisika v krvi, glede zdrave in uravnotežene prehrane, gibanja, redukcije telesne teže oz. zmanjšanja obsega pasu in pomena nekajenja ter pitja alkohola. Veliko pogovorov se nanaša na čustveno stisko, na strah, na stres. Vse to olajšamo s sočutnim pogovorom.

Marsikomu glede na izvide in iz samega razgovora svetujemo ponovno kontrolo pri nas in predvsem čimprejšnji obisk pri izbranem zdravniku. V sklopu Posvetovalnice deluje tudi posvet z zdravnikom. Do epidemije so bili posveti z zdravnikom osebno in jih je izvajal naš ljubi prim. Boris Cibic, dr. med. Zdaj svetovanja preko telefona izvaja prim. Matija Cevc, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije.

V dvajsetletnem delovanju Posvetovalnice za srce smo opravili približno od 35.000 do 50.000 različnih meritev in svetovanj letno. Če to število pomnožimo z dvajset, dobimo izjemno in navdihujoče število opravljene pomoči prebivalcem, na kar smo zelo in upravičeno ponosni.

V Posvetovalnici za srce se že od vsega začetka trudimo, da delamo odlično in kvalitetno. Trudili se bomo še naprej. Vsi ljudje pa ste bili, ste in boste vedno prisrčno dobrodošli. ♥

Sekcija za prirojene srčne napake

Petra Aleš

V okviru društva od leta 2009 deluje Sekcija za prirojene srčne napake (PSN), katere namen ustanovitve je bila skrb za zastopanje interesov mladih bolnikov in njihovih družinskih članov. Zadali smo si, da bomo skrbeli za ozaveščanje tako prizadete, kot tudi splošne slovenske javnosti o tematiki prirojenih srčnih napak, da bomo izdajali informativno gradivo, sodelovali s pristojnimi vladnimi in nevladnimi institucijami za izboljšavo statusa ljudi s prirojenimi srčnimi napakami ter organizirali tudi dogodke za namen ozaveščanja in pomoči otrokom oz. družinam, ki se soočajo z to diagnozo.

Svoje poslanstvo smo začeli v času, ko je v Univerzitetnem kliničnem centru (UKC) v Ljubljani dobro leto že deloval (edini) kirurg za otroke in odrasle s PSN, Izraelec, dr. David Mishaly, ki je v Ljubljano prihajal enkrat na vsake tri tedne. Glede na relativno majhno število otrok, ki v Sloveniji potrebujejo operacijo prirojene srčne napake (med 80 in 100 na leto), se je v osnovi to zdela dobra rešitev, a se je kmalu izkazalo, da temu ni tako. V roku naslednjih treh let je prišlo do »razpada sistema«, medijskega obračunavanja tako med različnimi interesi znotraj stroke, kot tudi med starši. V društvu smo zastopali stališče, da bi moralo priti do prenove celotnega sistema obravnave prirojene srčne napake, medtem ko je skupina staršev, ki so se organizirali v okviru drugega društva, predvsem zagovarjala stališče, da mora dr. Mishaly še naprej operirati naše otroke.

V vmesnem času smo v okviru sekcije za prirojene srčne napake vseeno uspeli izvesti nekaj predavanj na temo prirojene srčne napake, v reviji Za srce smo objavili nekaj člankov in intervju s tedanjim predstojnikom kardiološkega oddelka na Pediatrični kliniki. Leta 2010 smo izvedli dobrodelni koncert »Melodije za srce« za pomoč družinam z otrokom s prirojeno srčno napako, leta 2011 smo v sodelovanju s Pediatrično kliniko predstavili paket Prisrčno dobrodošli, ki je vseboval prve pisne informacije na temo prirojene srčne napake, obenem pa tudi knjižico Anina srčna operacija, ki smo jo v društvu prevedli v sodelovanju z nemško organizacijo za prirojene srčne napake. Leta 2012 smo v sodelovanju z Rotary klub Ljubljana 25 in RTV Slovenija zbrali neverjetnih 120.000 EUR za nakup ultrazvočnega aparata za Pediatrično kliniko.

Zaradi medijske izpostavljenosti tematike prirojene srčne napake oz. medijskega iskanja »krivca« za nastalo situacijo glede zdravljenja otrok s prirojeno srčno napako, smo bili v obdobju 2013 do 2015 aktivni predvsem kot zagovorniki pravic pacientov in njihovih družin, manj pa v humanitarnem smislu.

Vseeno smo septembra 2015 v sodelovanju s Cerkvijo Jezusa Kristusa Svetih iz Poslednjih dni organizirali koncert v cerkvi Sv. Jakoba v Ljubljani. Na koncertu so nastopili Komorni pevski zbor Mysterium Kranj, Oto Pestner ter ameriški pianist Paul Cardall, ki je tudi sam rojen s prirojeno srčno napako in živi s presajenim srcem. Zaradi izjemnega odziva je bil g. Cardall skupaj z mladim pevcem Davidom Archuleto (drugo uvrščeni v oddaji Amerika ima talent) tudi naslednje leto, maja 2016, osrednji gost dobrodelnega koncerta ob 25-letnici delovanja našega društva v ljubljanski Operi.

Franc Zalar, Petra Aleš, Matija Cevc (z leve)
(Vir: arhiv revije Za srce)

Ko je vlada konec leta 2017 napovedala ustanovitev Nacionalnega Inštituta za otroške srčne bolezni (NIOSB), za vodenje katerega so se uspeli dogovoriti z znanim in uspešnim slovenskim kirurgom, ki že več kot 30 let deluje v Ameriki, dr. Igorjem Gregoričem, smo se v društvu strinjali, da je to po vseh letih javnega pranja perila UKC, najboljša rešitev za popolno prenovo sistema zdravljenja otrok in odraslih s prirojeno srčno napako.

Kot predstavnica društva in mama otroka s prirojeno srčno napako sem na tiskovni konferenci NIOSBa, avgusta 2018, javno podprla idejo inštituta in pozvala vse vpletene, da naj pustijo dr. Gregoriču proste roke. Žal pa je bil inštitut preveč odvisen od politične volje, zato so ga decembra 2018 ukinili. S tem je padla tudi ideja o izobraževanju domače stroke, ki naj bi bila v roku 10 do 15 let samostojno zdraviti (operirati) otroke in odrasle s prirojeno srčno napako. Decembra 2018 smo imeli srečanje s tedanjim premierjem, Marjanom Šarcem in ministrom za zdravje, Samom Fakinom, ki sta nam zagotovila, da se bo nad programom otroške srčne kirurgije in kardiologije vzpostavil neodvisni strokovni nadzor, ki bo nadziral delo in zagotavljal, da so otroci deležni najboljše možne oskrbe.

Ko smo verjeli, da smo končno le potrkali na prava vrata in dobili verodostojno obljubo, smo si dokaj hitro morali priznati, da v Sloveniji žal ni lahkih poti. V manj kot treh mesecih je najprej odstopil minister za zdravje, v roku enega leta pa je ponovno prišlo do menjave vlade.

Od takrat dalje ni več medijskega izpostavljanja te tematike, prav tako smo se tudi starši malo »umirili« na družbenih omrežjih, v UKC oz. na Pediatrični kliniki po naših zadnjih informacijah sodelujejo s kliniko v Pragi in Münchnom, imajo enega domačega kirurga, dva domača in nekaj gostujočih kardiologov.

Zadnji plan sekcije za prirojeno srčno napako je bila vzpostavitev regionalnih centrov za srečanje staršev oziroma družin otrok s prirojeno srčno napako. Ne samo, da verjamemo, tudi čas je pokazal, kako pomembna je izmenjava medsebojnih izkušenj, še toliko bolj, če najdeš nekoga s podobno diagnozo kot jo ima tvoj otrok. Ravno smo že napovedali prvi dve srečanji v Ljubljani in Mariboru, ko nas je lani doletela korona, zato je projekt obstal. Željno pričakujemo trenutek, ko se bodo ukrepi sprostili, da bomo lahko nadaljevali z aktivnostmi in predvsem tudi z ozaveščanjem tako staršev otrok s prirojeno srčno napako kot tudi ostale javnosti. ♥

Spomini na predsedovanje Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije

Danica Rotar Pavlič

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije letos praznuje 30. obletnico ustanovitve, zato naj najprej iskreno čestitam njegovim članom in jim želim še veliko let uspešnega delovanja. Urednik prof. dr. Aleš Blinc me je prosil, naj napišem članek, v katerem bom strnila svoje spomine na obdobje 2004–2008, ko sem predsedovala društvu, dodala pa naj bi tudi kakšno anekdoto iz tistih časov.

Na začetku mojega mandata smo osrednjo pozornost posvetili otrokom in želji, da odrastejo v ustvarjalne odrasle osebe z zdravim srcem. V devetdesetih državah so potekale prireditve, ki so poudarjale pomen nekajenja, zdrave prehrane, gibanja, normalne telesne teže in ne nazadnje dojenja. Številna nacionalna združenja za srce so pripravila publikacije, ki so vključevale napotke za zdravo prehrano, nekatera so pozornost posvetila tudi mleku in mlečnim izdelkom. Poudarjali smo zgled odraslih in opozorili na neumestno pričakovanje, da bodo otroci izbrali zdrav slog življenja, če njihovi starši začenjajo dan s cigareto in »obvezno kavo s smetano«, zvečer pa so na jedilniku slanina, slani prigrizki in ocvrta hrana. Družine smo pozvali, naj svojim otrokom namesto sedečega načina življenja in neustrezne prehrane, kamor sodi tudi nagrajevanje s sladkarijami, raje namenijo nekaj svojega prostega časa, ki naj ga skupaj preživijo v gibanju, po možnosti v naravi. Posebno pozornost smo posvetili tudi evropskemu projektu *Otroci – debelost – oglaševanje nezdrave hrane*.

Izr. prof. prim. dr. sci. Danica Rotar Pavlič, dr. med. (Vir: arhiv revije Za srce)

Leta 2005 smo se povezali s poslanci Evropskega parlamenta ter jih seznanili z informacijami in strategijo društva. Osrednji projekt tega leta je bil *Kardiomobil* – avtodom, prirejen za opravljanje preventivne dejavnosti. V delo našega društva je vnesel dobrodošlo novost in svežino. Z njim smo obiskovali predvsem manjše kraje in zaselke, kjer smo tamkajšnje prebivalstvo opozarjali na dejavnike tveganja za bolezni srca in ožilja, ki so še vedno vodilni vzrok smrti v Sloveniji in Evropi. Drugi cilj preventivnih dni in obiskov strokovnjakov v lokalnih okoljih je bil spodbujanje ljudi k razmišljanju, da morajo z manj kaloričnimi obroki poskrbeti za svoje zdravje. Kakovost življenja je mogoče najbolj učinkovito izboljšati tako, da namesto mastnih, slanih in zelo sladkih živil uživamo več sadja in zelenjave. S tovrstnim izobraževanjem prebivalstva smo začeli pred ljubljansko mestno hišo, nadaljevali pa smo s srečanji s krajani v Mojstrani, Blanci pri Sevnici, Dolenji vasi pri Ribnici, Lipovcih, Slivnici, Kotljah, Renčah in Marezigah. Povsod smo s pomočjo kardiomobila tudi izvajali meritve krvnega tlaka, holesterola in krvnega sladkorja (skupno okoli tri tisoč meritev). Predvsem pri prebivalcih odročnejših zaselkov smo se neredko srečevali z zvišanimi vrednostmi krvnega tlaka; včasih tako visokimi, da smo tej osebi svetovali čimprejšnji obisk pri zdravniku. Na stojnicah z izobraževalnimi gradivi so ljudje dobili zloženke o zdravi prehrani in pomenu gibanja, ki preprečuje razvoj srčno-žilnih bolezni, nasvete o omejevanju vnosa maščob in izvode revije *Za srce*. Zanimanje za tovrstno gradivo je bilo vedno precejšnje.

V letu 2006 smo okrepili organiziranje meritev dejavnikov tveganja v lokalnih okoljih in začeli s projektom *Hoja s palicami*, ki je pomenil novost v rekreativni ponudbi *Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije*. Nanjo smo bili še posebno ponosni tudi zato, ker je pobuda nastala v okviru lokalne skupnosti ob ustanovitvi nove podružnice v Škofji Loki. Njeni zavzeti člani so iz svojega lokalnega okolja prenesli tisto, česar so bili vajeni že desetletja – tj. hojo s palicami po hribovitih, gorskih in tudi ravninskih predelih.

Leta 2007 smo kot osrednjo novost namenili praznovanju Valentinovega, ki je kot dan zaljubljenih najpogosteje upodobljeno s srcem. Ob tem smo se s številnimi evropskimi združenji za srce povezali v skrbi za ranljive skupine prebivalstva – ljudi vseh starosti, ne glede na izobrazbo in socialni položaj. V želji po okrepitvi svojega humanitarnega poslanstva smo se odločili več časa nameniti tudi preventivni dejavnosti pri tistih osebah, ki so zaradi motenj v razvoju pogosto prikrajšane. Vsak državljan Slovenije mora namreč imeti enake možnosti tudi na področju preventive bolezni srca in ožilja.

Mandat, ki sem mu predsedovala, smo sklenili s krepitvijo sodelovanja z drugimi organizacijami ter z večanjem članstva. V okviru trdne povezave z European Heart Foundation smo zavzeli vidnejše mesto med nacionalnimi društvenimi zastopniki. Sodelovali smo z različnimi vladnimi in nevladnimi organizacijami ter s strokovnimi ustanovami, z Ministrstvom za zdravje, Ministrstvom za delo, družino in socialne zadeve ter Ministrstvom za šolstvo, znanost in šport. Utrdili smo svoje vezi z Združenjem kardiologov, Združenjem za urgentno medicino, Svetom za reanimacijo, Slovenskim zdravniškim društvom, Zdravniško zbornico Slovenije, Olimpijskim komitejem, Nogometno zvezo Slovenije, Medicinsko fakulteto, Fakulteto za šport, Medsektorsko mrežo za živila in pre-

hrano pri ZZV, Slovensko filantropijo, Rdečim križem, Inštitutom za varovanje zdravja, Zavodom za šolstvo in šport, Zvezo potrošnikov Slovenije, Zvezo društev diabetikov, programom CINDI in drugimi.

Naj ta resnobni pregled najpomembnejših dosežkov v obdobju 2004–2008 sklenem z nekoliko vedrejšim dogodkom, ki se mi je vtisnil v spomin. Po rednih srečanjih v prostorih društva, na katerih smo pregledali opravljeno delo in začrtali naloge za naprej, se je del članov ožjega odbora vedno preselil k primariju Borisu Cibicu na čaj. Nekega jutra sem se jim na njegovo povabilo pridružila tudi jaz. Seveda sem bila nemalo presenečena, ko nam je v lične čajne skodelice iz svoje omare nalil – viski. (In najboljši dokaz za zdravilne učinke te tekočine za srce iz njegove čajnice so prav primarijeva častitljiva leta in njegova čilost.) ♥

Spomini na ustanovne korake*

Boris Cibic

V globokem prepričanju nujnosti ustanovitve društva s programi preventive srčno-žilnih bolezni sva se dr. Turkom obrnila na merodajno upravno enoto, da nam pomaga pri izpolnitvi formalnosti. Na sestanku 3. marca 1981 ki ga je organiziralo vodstvo SZDL je bilo sprejeto odklonilno stališče do ustanovitve novega društva z motivacijo, da bi se predvidena dejavnost novega društva lahko izvajala v eni od že obstoječih ustanov, kot so Republiški komite za zdravstveno in socialno varstvo, Rdeči križ Slovenije, Zavod za zdravstveno varstvo, i.dr. Z dr. Turkom sva razočarana sprejela sklepe sestanka in ugotovila, da, s sprejetjem ponujene rešitve problema, se ne bi uresničila najina vizija. Pustila sva času čas.

Ustanovitev društva

Dne 10. aprila 1990 je prof. dr Josip Turk poslal daljši dopis desetim zdravnikom predlagateljem za ustanovitev Društva proti boleznim srca in ožilja (prof. dr. A. Janežič, prof. dr. M. Kenda, prof. dr. B. Fortič, prim. dr. B. Cibic, dr. Mateja Kožuh, dr. M. Kolbe, prof. dr. D. Keber, prof. dr. P. Jezeršek, dr. Jure Dobovišek, dr. Borut Kolšek) v katerem je navedel izhodišče za ustanovitev »Društva proti boleznim srca in ožilja«. V naslednjem dopisu (18.4.1990) je povabil »podpisnike ustanovne listine predlagateljev za ustanovitev Društva« da listino podpišejo na Temeljnem sodišču v Ljubljani.

3. april 1991 – slovesna ustanovitev Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije v dvorani »SMELT-a« v Ljubljani v prisotnosti velikega števila udeležencev. Sedež društva: v Ljubljani, Titova 99.

Dne 6. 6. 1991 Republiški sekretariat za notranje zadeve, Ljubljana izjavi, da so predlagana pravila društva v skladu z določbami Zakona o društvih (Uradni list SR Slovenije, št. 37/74 in 42/86).

Dne 24. 05. 1991 prvi sestanek izvoljenega odbora društva v sestavu: prof. dr. Josip Turk, predsednik, dipl. oec. Planinc Marjan, prim. dr. Boris Cibic, prof. dr. Fortič Bojan, prof. dr. Kenda Miran, dipl. oec. Križaj Marijan, dr. Mramor Marjan, mag. Strgar Eva, dipl. psih., dipl. oec. Valant Stanko, Margon Bogdan. Na sestanku prevzame nalogo tajnika prim. dr. Boris Cibic. Pomemben sklep sestanka: priprava plakatov o društvu in razpošiljanje plakatov po vsej Sloveniji (plakati namenjeni v Koper so napisani v slovenščini in italijanščini).

Dopis poslan v številne ustanove in podjetja z informacijo o ustanovitvi društva, z vabilom za individualno in kolektivno včlanjenje v društvo in s prošnjo za finančno podporo. Predvideni so častni naslovi dobrotnik, veliki dobrotnik in veliki dobrotnik s posebnimi zaslugami za društvo

Dne 08. 10. 1991 drugi sestanek na katerega so vabljeni poleg imenovanih še: mr. ph. Kovačič Miloš, dr. Povše Marjeta, Guček Svetozar, Kolšek Danilo, Mavrič Dušan, Marolt Darko, Kovič Sine, Jež Jurij, Accetto Rok.

Sestava vodstva društva se nekoliko spremeni: prof. dr. Josip Turk, predsednik, dipl. oec. Planinc Marjan, podpredsednik, prim. dr. Boris Cibic, tajnik, člani: Guček Svetozar, prof. dr. Kenda Miran, Kolšek Danilo, mag. pharm. Kovačič Miloš, dipl. oec. Križaj Marijan, dr. Mramor Marjan, dr. Povše Marjeta, Mavrič Dušan.

Nadzorni odbor: prof. dr. Jerše Marjan, dipl. oec. Slak Franc, dipl. oec. Mižigoj Aleš.

Ustanovni občni zbor 1991

Prof. dr. Josip Turk, ustanovni zbor 1991

Disciplinska komisija: dipl. iur. Senica Sonja, predsednik, člana: dr. Kravanja Boris, Jež Jure, nadomestna člana: Penko Magda, ekonomist, Golob Tonka, višja med. sestra.

Aktivnosti društva za ozaveščanje ljudi o nevarnosti srčno-žilnih bolezni, zlasti srčnega infarkta, možganske kapi in visokega krvnega tlaka se začnejo že leta 1991 takoj po ustanovitvi društva in danes so enako prisotne kot ob nastanku društva. Delovni elan v društvu je skozi leta in leta na zavidljivi višini. Društvo postaja vedno bolj aktivno, število programov se veča, prav tako se veča število članov. Meseca novembra 1992 izide prva številka poljudno-znanstvene revije društva z imenom »Za srce«. Od tedaj redno izidejo najprej štiri številke in nato šest ali sedem številk na leto, od katerih včasih dvojne. Mnoge so tematsko usmerjene. Kmalu se je začel tisk evidenčnih kartic o krvnem tlaku, o višini ravni krvnih maščob in sladkorja. Sproti tiskamo v visokih nakladah pristopne izjave z logom »Življenje si podaljšamo tako, da ga ne skrajšujemo« in z navedbo dejavnikov tveganja za bolezni srca in ožilja. Pripravljamo prispevke za radio, TV in časopise, pripravljamo zgibanke, zloženke, transparente namenjene za postavitev na prometnih ulicah, brošure. Izdali smo pravilnik o pogojih podeljevanja pravice do uporabe kolektivne blagovne/ storitvene znamke Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Ustanovili smo podružnice po vsej Sloveniji, v celoti 14 podružnic, ki se pa zelo razlikujejo po njihovi aktivnosti, med najbolj aktivnimi podružnica v Novem mestu in v Mariboru, ki se je leta 2002 odcepila in postala samostojno društvo, vendar pa ostaja trdno povezano z nami. Tako zagotavljamo izvajanje enotnega programa po celotni Sloveniji. Za popularizacijo društva prirejamo predavanja o srčno-žilnih boleznih po vsej Sloveniji, tako v velikih mestih kot v najbolj samotnih zaselkih. V tem programu je vključeno sodelovanje nekaterih farmacevtskih podjetij (Kardiomobil »Pfizer«).

Veličastna razstava

Nepozabna je ostala, bi smel reči drzna, akcija veličastne razstave o srcu, ki je zajela prikaz vsega kar vemo o srcu: najprej podatki kaj so vedeli o srcu v raznih civilizacijah pred davnimi tisočletji in pred stoletji za tem prikaz sodobnega znanja o srcu (ustroj, delovanje zdravega srca na slikah in na aparatih), ponazoritev funkcioniranja srca, prikaz zdravih in bolnih žil, operativni posegi na srcu in žilah, prikaz človeških zdravih in bolnih src , prikaz razvoja srca v času nosečnosti itd. Razstavo je zelo popestril prikaz src raznih

Tradicionalna razstava ob svetovnem dnevi srca, Mestna hiša Ljubljana, 2011 (Vir: arhiv revije Za srce)

Prim. Boris Cibic, srčni heroj (Vir: arhiv revije Za srce)

živali (kača, riba, žaba, sesalci). Razstavo so obogatili tudi mnogi umetniki (kiparji in slikarji). Zelo zanimiv je bil prikaz simbolne funkcije srca v različnih verah. Ne na zadnje so pritegnile pozornost vitrina z razstavo knjig o srcu in ljubezni, vitrina z znamkami na katerih je bilo upodobljeno srce, vitrina z minerali v obliki srca in vitrina z izdelki ljudske in nabožne umetnosti. Razstavo je otvoril predsednik vlade dr. Janez Drnovšek 12 oktobra 1995.

Zaprli smo jo 15 januarja 1996. Razstava je doživela izredno velik obisk (okrog 50.000 obiskovalcev). Množičen je bil obisk šol iz vse Slovenije. Eksponate za razstavo smo si izposodili iz številnih ustanov, največ iz našemu društvu podobnega avstrijskega Društva za srce, ki je že predhodno priredilo razstavo o srcu v raznih mestih Avstrije. Razstava je bila zelo draga in je kar izčrpala razpoložljiva sredstva. Nekoliko je izčrpala tudi vse, ki so bili vključeni v njeno pripravo. Postavitev razstave smo zaupali dvema arhitektoma, z mnogimi idejami so mi pomagali sam predsednik društva prof. Turk, direktor društva gospod Vlado Žlajpah in naš »minister za finance«, dipl. ekonomist gospod Marjan Planinc. Da si bi obiskovalci lažje predstavili velikost dnevnega dela našega 300 gramov težkega srca, smo to prikazali z dvestolitrskimi sodi bencina, ki bi jih srce v 24 urah napolnilo kar 36!

Komaj smo se bili oddahnili od velikega dela, ko je prof. Turk prišel na dan z velikopoteznim programom. Zamislil si je izdajo več priročnikov z obravnavo področij, v katerih je pomemben člen srce. Leta 1996 je izšla prva knjiga in za njo, skozi 9 let, vsako leto en priročnik, pri vsakem z velikim številom sodelavcev.

Kot vsa leta nazaj je tudi na začetku leta 2000 prišel dopis od vodstva »EHN« (European Heart Network – Evropska mreža za srce), s katerim smo organizacijsko povezani, s predlogi za aktivnosti v tekočem letu. Povsem novo pa je bilo še obvestilo, o sprejetem sklepu na ustreznih forumih, da se vsako leto, zadnjo nedeljo v mesecu septembru imenuje »Svetovni dan srca«, začenši s tekočim, z namenom, da bi še bolj popularizirali prizadevanja za zmanjšanje srčno-žilnih bolezni v svetu. Kaj pa zdaj? Nič lažjega. Minilo je že pet let od razstave, pa jo v zmanjšanem obsegu ponavljamo vsakič s poudarkom na področju, ki ga predlaga EHN. Razstavo pripravimo v Ljubljani od leta 2000 vsako leto in nekaj krat smo jo priredili tudi v podružnicah.

Raznovrstne dejavnosti

V letih 2005-2007 smo posodobili več pravilnikov: Pravilnik o

priznanjih Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, Poslovnik o organizaciji in delu podružnic, Poslovnik o načinu dela izvršnega odbora društva, Statut društva.

Vsako leto si prizadevamo organizirati športne in kulturne programe (pomladanski koncert »Melodije srca«). V okviru možnosti podpiramo tudi vse dejavnosti v podružnicah.

V Ljubljani, Novem mestu, Mariboru, Celju delujejo posvetovalnice. Prirejamo tečaje o temeljnih postopkih oživljanja odraslih in otročičkov. Opozarjanje na nevarnosti kajenja (tudi pasivnega), čezmernega pitja alkohola, hrane z obilico maščob živalskega izvora in revno z zelenjavo in sadjem, nezadostnega gibanja, nedoslednega zdravljenja sladkorne bolezni in visokega krvnega tlaka se je že tako močno zajedlo v naše možgane, da ne vemo več ali nismo že šli čez mejo. Kot, da ne bi bilo že vsega dovolj smo naš program obogatili še z iskanjem bolnikov z nerednim bitjem srca (atrijska fibrilacija) z uporabo priročnega aparata za registracijo krivulje EKG, z meritvami gleženjskega indeksa, z meritvami zasičenosti krvi s kisikom in z iskanjem otrok s prirojeno srčno napako.

Zakjuček

Ko se je pred 20 leti končala moja aktivnost pri bolnikih ležečih v bolnišnicah, sem še nekaj let ostal v stiku z njimi z ambulantnim delom in za tem z veliko predanostjo prestopil v program preventive srčno-žilnih bolezni v Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije skupaj s prof. Turkom. Mislim, da mi to delo prispeva k ohranitvi zdravja in k podaljšanju življenja. Vsak telefonski klic bolnika, ne glede na uro dneva, mi dokazuje, da je Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije v veliko pomoč bolnikom in s tem tudi javni zdravstveni službi. Ni mi žal za ves trud, ki ga vlagamo vsi zdravstveni delavci v korist zdravja vseh naših državljanov. Rezultati našega truda so že vidni. Nenehno raste število državljanov, ki skrbijo za zdrav način življenja in s tem nenehno raste naša pričakovana življenjska doba. ♥

Pozdrav pohodnikom na vrhu Šmarne Gore (Vir: arhiv revije Za srce)

*Vir: delni ponatis iz revije Za srce, Ob 20-letnici Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, 2011, št. 2

Voščilo predsednice Združenja za hipertenzijo

Srčno-žilne bolezni so vodilni vzrok umrljivosti in obolevnosti tako v svetu kot pri nas. Glede na način življenja in hiter razvoj je seveda pričakovati, da se to stanje ne bo spremenilo na bolje, kvečjemu, da bodo številke še rastle.

Ko ob našem vsakdanjem delu gledamo naše bolnike, se nam velikokrat zasmilijo in se sprašujemo kaj bi lahko naredili, da bi preprečili njihovo trpljenje in bolezen. Jasno je, da bi bile posledice manjše, če bi se ljudje pravočasno zavedali bolezni, bili o njenem nastanku in poteku poučeni, se začeli pravočasno in pravilno zdraviti. Kaj to pomeni? To pomeni, da morajo biti o zdravljenju in odkrivanju bolezni poučeni tako zdravniki in ostalo medicinsko osebje, kot tudi ljudje sami. To pomeni skupen boj proti bolezni, ki je edini lahko uspešen. To pa naprej pomeni, da morajo informacije o teh pomembnih zadevah na pravilen in strokoven način, biti predstavljene tako laikom, kot tudi medicinskemu osebju. Beseda, tako pisana kot govorjena ima veliko moč.

Krvni tlak se nam lahko tekom dneva večkrat dvigne ob različnih dogodkih ali prigodah, a če je stalno dvignjen nad 140/90 mmHg lahko pusti na telesu zelo hude posledice in povzroči možgansko kap, srčni infarkt, odpoved ledvic ali srca, pospeši nastanek demence ali poslabšanje vida. Tega se zelo zavedamo v Združenju za hipertenzijo kjer že 29 let skrbimo za izobraževanje medicinskega osebja. Seveda pa je to tako široka tematika, da sami nikakor ne moremo obvladovati slovenskega prostora. Kot radi rečemo v slogi je moč in zato radi sodelujemo s strokovnimi mediji in društvi, ki nam pomagajo pri ozaveščanju našega prebivalstva.

Revija za srce in Društvo za zdravje srca in ožilja že 30 let skrbita, da pridejo pravilne in strokovne informacije do ciljne populacije. Zato bi se želela v imenu Združenja za hipertenzijo zahvaliti za dolgoletno sodelovanje in jim čestitati ob tako lepem in častitljivem jubileju. Zavedamo se, da so v to delovanje vloženi veliki napori in veliko prostega časa, velikokrat z minimalnim ali brez finančnega nadomestila. Večkrat je samo moralno zadoščenje tisto, ki jih poplača vse napore. Kljub vsemu pa je bilo njihovo dolgoletno delovanje uspešno in je sigurno preprečilo marsikateri neljubi srčno-žilni dogodek.

Velika zahvala gre prof. dr. Alešu Blincu, dr. med., ki tako požrtvovalno ureja revijo Za srce in tako predstavlja srce njenega nastajanja. Nič manjše niso zasluge prim. Matija Cevc, dr. med., ki s sodelavci skrbi za dobro delovanje društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Težko poimensko naštevamo vse, ki bi se jim želeli zahvaliti, zato naj rečemo le še enkrat hvala.

Upam, da bodo še dolgo skrbeli za slovensko populacijo in da se bo naše medsebojno sodelovanje še okrepilo in poglobilo.

Doc. dr. Jana Brguljan Hitij, dr. med.
Predsednica Združenja za hipertenzijo;
Predstojnica KO za hipertenzijo UKC Ljubljana

Poklon Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije praznuje letos svojo tridesetletnico. Prihaja torej v svoja najbolj produktivna leta, če ga primerjamo s človeškim življenjem. Pravzaprav je Društvo že do sedaj zelo aktivno in bi bilo težko še bolj. Skrbi za številne dejavnosti in deluje na številnih področjih. Vse svoje dejavnosti usmerja v bolj zdravo življenje, kar pomeni seveda tudi bolj zdravo srce in ožilje.

V Združenju za žilne bolezni, ki je strokovno društvo v okviru Slovenskega zdravniškega društva, se dobro zavedamo dejavnosti, ki jo izvaja Društvo. Ker je zdravje precej zapletena reč, ki obsega celotno bivanje človeka, ga stroka, ki jo predstavljamo zdravstveni delavci, nikakor ne more pokriti v celoti. Dolgoletna dejavnost Društva, ki je laično s poudarkom na strokovnih dognanjih, je zelo dobrodošla, saj dopolnjuje dejavnosti, ki jih zagotavlja stroka.

Društvo se odlikuje tudi po tem, da je tako s publikacijami kot tudi z neposrednim stikom, ki ga izvaja v svojih posvetovalnicah, blizu ljudem. Razume njihove potrebe in jih podpira v ohranjanju srčno-žilnega zdravja.

Društvo se je pridružilo tudi akciji Dan žil, ki ga organiziramo po številnih evropskih državah z namenom ozaveščanja o problemih, ki spremljajo bolezni žil in o ustreznih ukrepih, ki to stanje izboljšujejo. Društvo je v zadnjih letih v okviru te akcije uspelo v laičnih okoljih zagotoviti dober stik z javnostmi in pomagalo posredovati laikom prilagojene informacije, s katerimi želimo izboljšati zavedanje o žilnih boleznih. Skupaj smo postavili več informacijskih točk in računamo, da smo podučili številne laike, ki sedaj verjetno bolje skrbijo za svoje zdravje. Računamo, da bomo s takšnimi akcijami nadaljevali, saj imamo v Društvu zanesljivega sogovornika in sodelavca, ki skrb za zdravje postavlja v ospredje. Ob tem tudi ne moremo mimo aktivacije laikov, ki kot člani Društva skrbijo, da se zgodba nadaljuje in ob tem tudi samim sebi izboljšujejo zdravstveno stanje.

Za konec bi še enkrat poudaril dragoceno delovanje Društva in se jim zahvalil za vse, kar so storili za nas – ljudi in tudi za sodelovanje z našim Združenjem, brez katerega bi naša skrb bila brez človeške topline, ki jo pooseblja Društvo. Prepričan sem, da bo Društvo še naprej sledilo svojim usmeritvam in jim na tej poti v svojem imenu in v imenu Združenja za žilne bolezni želim uspešno nadaljevanje.

prof. dr. Matija Kozak, dr. med.
Predsednik Združenja za žilne bolezni, strokovnega društva v okviru Slovenskega zdravniškega društva;
Klinični oddelek za žilne bolezni

Voščilo ob 30-letnici Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

Spoštovana bralka, cenjeni bralec.

V veliko zadovoljstvo in ponos mi je pisati te vrstice. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, ki izdaja strokovno revijo Za srce, praznuje letos svoj trideseti rojstni dan.

Pravijo, da jubileji ponujajo priložnost, da kritično pregledamo opravljeno delo in načrtujemo nadaljnji razvoj. Revija Za srce je bila ustanovljena sprva kot strokovno glasilo Društva za zdravljenje srca in ožilja Slovenije in kmalu postala pomembna revija o osveščanju vsega prebivalstva Slovenije o zdravem načinu življenja in preprečevanju dejavnikov tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja. Revija je vseskozi sledila svojemu prvotnemu namenu in se iz revije, izdane v začetku v skromnih razmerah, razvila v kakovostno revijo, ki je ves čas obstoja vsebinsko in oblikovno primerljiva z revijami drugih strok, tudi tujimi. V treh desetletjih smo preko objavljenih člankov lahko sledili razvoju področja bolezni srca in ožilja, kot tudi drugih terapevtskih področij. Uredniški odbor revije je pomembno bogatil in pestril slovensko strokovno izrazje in tako postal zgled za strokovno jasno, neoporečno in jezikovno bogato izražanje. Ves čas se je trudil tudi s pripravo mikavnega slikovnega gradiva in znal tudi težje strokovne vsebine napraviti privlačne. Ob pregledu arhiva izdanih revij objavljenega na medmrežju veje neprecenljiva, medsebojna povezanost članov Društva za srca in ožilje Slovenije in medicinske stroke. V letih svojega izdajanja je revija združevala tudi vsebine različnih medicinskih specialnosti in dejavnosti in upam, da bo to vlogo uspela ohraniti tudi v prihodnje.

Želim si, da bi revija Za srce še dolgo izobraževala in se aktualno odzivala na potrebe bolnikov in stroke. Vesel sem, da je tudi moja stroka aktivno sodelovala pri številnih vsebinah. Naša dolgoletna predstojnica, moja učiteljica profesor Kocijančičeva je dejala: »Volja daje moč, razum svobodo. Ko združiš oboje, si dosegel cilj«. Vsem avtorjem, bralcem, članom uredniškega odbora in tistim, ki kakor koli drugače sodelujete pri nastanku revije, iskreno čestitam ob okrogli obletnici.

Prof. dr. Andrej Janež, dr. med.
Predstojnik KO za diabetes, endokrinologijo in bolezni presnove UKCL

Aleš Blinc

Dobre Slabe novice

Ketonska telesa koristijo pri boleznih srca in žilja

Kadar stradamo, se iz maščobnih celic sproščajo proste maščobne kisline, iz katerih nastajajo ketonska telesa – acetoacetat, beta-hidroksibutirat in aceton. Ketonska telesa so učinkovit vir energije, imajo pa tudi številne dodatne koristne učinke na srce in žilje, saj izboljšajo delovanje endotelija, uravnavajo krvni tlak in zmanjšujejo vnetje. Zdi se, da je dobršen del koristnega učinka zdravil iz skupine zaviralcev SGLT2, ki so bila razvita kot zdravilo zoper sladkorno bolezen, a koristijo predvsem pri preprečevanju in zdravljenju srčnega popuščanja, posledica delovanja ketonskih teles. *(vir: J Am Coll Cardiol 2021, elektronska objava 23. februar)*

Semaglutid pomaga pri načrtnem hujšanju

Semaglutid je zdravilo zoper sladkorno bolezen, ki učinkuje podobno kot glukagonu-podobni peptid-1, ki po hranjenju pospešuje izločanje insulina. Semaglutid poleg uravnavanja krvnega sladkorja povzroča izgubo telesne teže in je uporaben tudi pri bolnikih s prekomerno telesno težo brez diabetesa. Kot dodatek zdravi prehrani in telesni vadbi je semaglutid skupini prostovoljcev zmanjšal telesno težo za dodatnih 10%. Semaglutid še ni registriran kot zdravilo za hujšanje. *(vir: JAMA 2021; elektronska objava 24. februar)*

Umetni HDL pomaga pri redki bolezni

Dedno pomanjkanje encima lecitin –holesterol aciltransferaze (LCAT) onemogoča nastajanje lipoproteinov visoke gostote (HDL), povzroča kopičenje patoloških lipoproteinov X in vodi v odpoved ledvic in slepoto. Umetni delci HDL s farmacevtskim imenom CER-001 so rešili 37-letno bolnico z dednim pomanjkanjem LCAT pred končno ledvično odpovedjo, ki bi zahtevala hemodializo, in ji izboljšali vid. Raziskovalci bodo preverili, ali CER-001 pomaga tudi pri drugih vrstah ledvične okvare in odlaganju drugih lipoproteinov v očesni roženici. *(vir: Ann Intern Med 2021; elektronska objava 2. marca)*

Gripa je v času epidemije kovida praktično izginila

Gripa, ki je manj nalezljiva od kovida, je ob zaščitnih ukrepih, namenjenih preprečevanju kovida, dobesedno poniknila. Ne gre za preusmerjeno pozornost na kovid, saj so na severni polobli leta 2020 na gripo testirali več vzorcev kot leta 2019, a so potrdili izredno malo primerov. To je sicer dobra novica, hkrati pa napoveduje težave pri izbiri cepiva proti gripi za leto 2021/22, še bolj pa strokovnjake skrbi, da bomo sčasoma izgubili odpornost proti gripi in respiratornemu sincicijskemu virusu, ki lahko povzročata resne okužbe dihal. *(vir: www.medscapecom/ viewarticle/946779)*

Kolhicin pri kovidu ni čudežno zdravilo

Kolhicin je staro zdravilo, ki učinkovito zavira vnetje. Prve uspehe je kolhicin doživel pri zdravljenju napadov putike, v zadnjem času pa se je izkazal tudi kot učinkovito zdravilo za preprečevanje ponovnih srčno-žilnih zapletov po srčnem infarktu. Nedavno so objavili rezultate zdravljenja težjih oblik kovida s kolhicinom. Kolhicin je sicer zmanjšal potrebo po hospitalizacijah, ni pa značilno vplival na potrebo po mehanični ventilaciji in na umrljivost. V skupini, ki je prejemala kolhicin, je bilo tudi več pljučnih embolij. *(vir: www.medcsape.com/viewarticle/945464)*

Aktivacija endotelija in trombocitov prispeva k trombotičnim zapletom kovida

Že leto dni vemo, da je pri kovidu prekomerno aktivirana koagulacija krvi, kar vodi v nastajanje krvnih strdkov. To pa ni edini dejavnik, ki pri kovidu povzroča tromboze. Gre tudi za vnetno okvaro notranjega žilnega sloja – endotelija, kar zmanjša odpornost organizma proti strdkom, in za močno povečano aktivacijo trombocitov. Raziskovalci predvidevajo, da bodo pomembno vlogo v preprečevanju tromboz, povezanih s kovidom, poleg antikoagulacijskih zdravil dobila tudi protitrombocitna zdravila in protivnetna zdravila, zlasti zaviralci interlevkina-6. *(vir J Am Coll Cardiol Basic Transl Sci 2021; elektronska objava 24. februar)*

Dodatki testosterona ne koristijo žilam starejših moških

Znano je, da imajo starejši moški, ki so telesno dejavni in ohranijo primerno raven testosterona, manj srčno-žilnih zapletov kot telesno dejavni moški z nižjo ravnijo testosterona. Avstralski znanstveniki so v nedavno objavljeni raziskavi ugotovili, da ustreznemu delovanju žilja pri starejših moških koristi telesna vadba, ne pa dodajanje testosterona. Zdi se, da ni bližnjic, ki bi ob neaktivnem življenjskem slogu zagotavljale podaljšano mladost. *(vir: Hypertension 2021; elektronska objava 22. februar)*

Uživanje alkohola in rdečega mesa povečuje tveganje za raka širokega črevesa

Pregled objavljenih raziskav in meta-analiz je potrdil, da redno uživanje alkohola in rdečega mesa, zlasti industrijsko predelanih mesnih proizvodov, pomembno povečuje tveganje za kolorektalni karcinom. Ocenjujejo, da je kar 38 % vseh rakov širokega črevesa posledica prehranskih vplivov. Dobra novica pa je, da uživanje jogurta, kalcija in vlaknin (v žitih, sadju in zelenjavi) pomembno zmanjšuje tveganje za raka širokega črevesa. *(vir: JAMA Netw Open 2021; elektronska objava 16. februarja)* ♥

Različni obrazi ishemične bolezni srca

David Žižek

Ishemična bolezen srca je eden najpogostejših vzrokov obolevnosti in umrljivosti v razvitem svetu. Bolezen je posledica ateroskleroze – kopičenja maščobnih oblog v stenah srčnih žil oz. koronarnih arterij. Zožitve ovirajo pretok krvi in povzročijo zmanjšano oz. prekinjeno oskrbo srčne mišice s kisikom, kar strokovno imenujemo ishemija.

Čeprav je bolečina za prsnico najznačilnejši simptom ishemične bolezni srca, različne pridružene bolezni (sladkorna bolezen, bolezni dihal, slabokrvnost itd.), starost in odzivi slehernega posameznika slikajo številne obraze te nevarne bolezni. Različne obraze ishemične bolezni srca pa prinašajo tudi najrazličnejši dejavniki tveganja (neurejen krvni tlak, povišane maščobe v krvi, stres, debelost itd.), ki vplivajo tako na pojavnost, napredovanje in razsežnost bolezni.

Bolečine za prsnico pri ishemični bolezni srca

Značilna ishemična bolečina, ki ji strokovno imenujemo angina pektoris, je stiskajoča, redkeje pekoča bolečina za prsnico, ki se najpogosteje širi v levo roko, vrat, spodnjo čeljust ali zgornji del trebuha. V začetku se pojavlja pri večjem telesnem naporu, razburjenju ali nenadnem porastu krvnega tlaka. Navadno popusti z prekinitvijo napora in je neodvisna od položaja telesa, globine dihanja ali pritiska na kostno-mišični predel bolečine. Z napredovanjem zožitev žil se bolečine za prsnico pojavljajo pri vse manjših naporih. Ko se pojavi med mirovanjem govorimo o nestabilni angini pektoris, predstopnji srčnega infarkta, ki je posledica nenadno zmanjšanega ali prekinjenega pretoka koronarne arterije, ki prehranjuje del srčne mišice. Kadar bolečino za prsnico v mirovanju spremlja težko dihanje, slabost, bruhanje ali bledica gre za miokardi infarkt, ki predstavlja življenjsko ogrožujoče stanje in zahteva takojšnjo zdravniško obravnavo.

Drugi simptomi povezani z ishemično boleznijo srca

Ključno patofiziološko dogajanje, ki privede do simptomov povezanih z ishemično boleznijo srca, je neravnovesje med porabo kisika v srčni mišici in dobavo kisika po koronarnih arterijah. Neravnovesje vpliva na črpalno sposobnost srca, presnovo in elektrofiziologijo srca. Tako so poleg prsne bolečine, z ishemično boleznijo srca povezani tudi drugi simptomi: težko dihanje ob naporu, nereden ali spremenjen utrip srca, zmanjšana zmogljivost in izgube zavesti. Na pojavnost posamezih simptomov pomembno vplivajo tudi pridružene bolezni. Tako naprimer sladkorna bolezen, eden najpomembnejših dejavnikov tveganja za nastanek ateroskleroze, zmanjša bolnikovo zaznavanje bolečine, na ishemično bolezen pa opozarjajo zmanjšana zmogljivost, utrujenost in motnje srčnega ritma. Pomembno je tudi prepoznavanje simptomov bolezni srca pri starostnikih, saj je njihov upad zmogljivosti zelo pogosto povezan prav z neprepoznano ishemično boleznijo srca in ne zgolj z upadom fizične kondicije zaradi starosti same.

Diagnostika in zdravljenje ishemične bolezni srca

Ishemično bolezen srca odkrivamo z različnimi preiskavami. Z obremenitvenim testiranjem postavimo sum na ishemično bolezen srca na podlagi značilnih sprememb električnega delovanja sca oz. elektrokardiograma (EKG). Pri ultrazvoku in nuklearni preiskavi srca (scintigrafija) za ishemično bolezen govorijo motnje krčenja in metabolizma srca. Zožitve srčnih žil lahko odkrijemo tudi z računalniško tomografijo (CT) srca. Zlati standard potrditve in zdravljenja ishemične bolezni srca je slikanje žil, ki jo strokovno imenujemo koronarografija. Med koronarografijo prepoznane zožitve žil razrešimo s postavitvijo žilnih opornic. Če je zožitev več se odločimo za kirurško zdravljenje s postavitvijo obvodov, ki premostijo zožene dele koronarnih arterij. Pri bolnikih, ki imajo kljub posegom še vedno prisotne bolečine za prsnico ali druge simptome povezane z ishemično boleznijo srca, govorimo o kronični angini pektoris. Pri teh bolnikih lahko kakovostno življenje uspešno zagotavljamo z različnimi zdravili, ki izboljšajo presnovo in delovanje srca ter s tem izboljšujejo zmogljivost. Seveda pa je potrebno za upočasnitev napredovanja ateroskleroze ves čas skrbno bdeti nad urejanjem krvnega tlaka, sladkorne bolezni, krvnih maščob in zmanjšanjem drugih dejavnikov tveganja, na katere lahko vpliva sleherni posameznik.

Zakjuček

Simptomi povezani z ishemično boleznijo srca imajo številne obraze, ki so močno odvisni od slehrnega posameznika. S skrbnim samoopazovanjem in pravočasno prepoznavo zgodnjih skazalcev bolezni lahko preprečimo ali omilimo številne zaplete te nevarne bolezni, ki pomembno vplivajo na kvaliteto življenja in preživetje. ♥

Vir fotografije: Shutterstock

Op.: Članek je podprt s strani podjetja Servier Pharma d.o.o., ki ni vplivalo na njegovo vsebino.

RAZLIČNI OBRAZI ANGINE PEKTORIS – prevalenca simptomov

Tiščanje v prsih

♂ 67 %
♀ 66 %

Bolečina v prsih

♂ 55 %
♀ 61 %

Težave z dihanjem

♂ 47 %
♀ 55 %

Utrujenost

♂ 53 %
♀ 58 %

Stres/anksioznost/ depresija

♂ 29 %
♀ 34 %

♂ moški ♀ ženske

Ambrosio G et al. Angiology. 2019;70(5): 397- 406. Raziskava BRIDGE. Podatki, pridobljeni z vprašalnikom pri 318 kardiologih in 341 zdravnikih družinske medicine (opis 954 in 1023 bolnikov). Namen raziskave je bil oceniti zdravnikovo percepcijo glede vpliva stabilne angine pektoris na kakovost življenja bolnika in njegovih potreb ter oceniti način zdravljenja.

Servier Pharma d.o.o., Podmilščakova ulica 24, 1000 Ljubljana, www.servier.si ANGINA2021oglas

SERVIER

Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Besedilo in foto: Brin Najžer

Predjed

Pečen avokado z jajcem in dimljenim lososom

Sestavine (za 2 osebi):
1 zrel avokado, 1 rezina dimljenega lososa, 2 manjši jajci, poper, drobnjak

Avokado prerežemo na polovico in mu odstranimo peško. Na spodnji strani lahko odrežemo stran malo kože, da bo avokado stabilno in naravnost ležal v pekaču. Luknji na sredini še malce bolj izdolbemo in v vsako položimo polovico rezine lososa ter rumenjak. Beljak z vilicami razžvrkljamo da postane gladek in tekoč, ter ga nalijemo v luknjo skoraj čisto do roba. Po vrhu začinimo s poprom in drobno narezanim svežim drobnjakom. Soliti ni potrebno, saj je losos že dovolj slan. Obe polovici avokada postavimo v pekač pokrit s peki papirjem in pečemo v predogreti pečici na 200 stopinjah približno 10 minut, dokler jajca ne zakrknejo. Če nam kaj beljaka ostane ga lahko zmešamo z mesom avokada, ki smo ga izdolbli, in ga v ponvi spečemo v mini belo omleto.

Glavna jed

V pečici dušeni telečji zrezki v gobovi omaki

Sestavine (za 2 osebi):
2 telečja zrezka brez kosti, 100 g svežih gob (šampinjoni ali ostrigarji), 2 jedilni žlici sladke smetane, 1 jedilna žlica kisle smetane, 100 ml vode ali neslane jušne osnove, čebula, 2 stroka česna, oljčno olje, sol, poper, rožmarin, sladka paprika, peteršilj

Zrezka na sobni temperaturi dobro popivnamo s papirnato krpo, da nista mokra. Začinimo ju po okusu s soljo, poprom, sladko papriko in rožmarinom. V pekač položimo alu folijo, ki jo namastimo z dvema žlicama olja. Zrezka položimo na folijo, skupaj z grobo nasekljanim česnom, ter s folijo zapremo. Po želji lahko dodamo tudi rezino limone. Pečemo v predogreti pečici na 190 stopinjah približno 30-40 minut, odvisno od debeline zrezkov. Če imajo zrezki zelo malo maščobe, lahko v folijo prilijemo 20-30ml vode ali neslane jušne osnove, da se ne izsušijo.

Gobe očistimo in narežemo na lističe. Čebulo in strok česna na drobno nasekljamo. V posodo damo dve žlici oljčnega olja in popražimo čebulo, da postekleni. Nato dodamo gobe in česen ter med mešanjem pražimo 2-3 minute. Dodamo vodo ali jušno osnovo ter začinimo s soljo, poprom in peteršiljem, če uporabljamo suhega. Če imamo svež peteršilj, ga dodamo na koncu. Ko tekočina zavre, dodamo sladko in kislo smetano ter med občasnim mešanjem na nižjem ognju, da omaka rahlo vre, kuhamo do želene gostote. Ko je omaka pripravljena, jo odstranimo s štedilnika in vanjo stresemo še svež nasekljan peteršilj. Zrezke v omaki lahko jemo samostojno lahko pa zraven ponudimo še pražen krompir.

Poobedek

Jabolčni prigrizki s humusom

Sestavine (za 2 osebi):
2 večji jabolki, humus namaz, 1 majhna žlička mandljev v lističih, 1 majhna žlička grobo mletih orehov, 1 majhna žlička kokosove moke, 1 majhna žlička koščkov temne čokolade

Jabolki umijemo in ju razrežemo povprek na rezine, da dobimo okrogle in tanke podstavke za »piškotke«. Odstranimo jim peške na sredini in premažemo s tanko plastjo humusa. Po vrhu potresemo oreščke in koščke čokolade ter postrežemo. ♥

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

Zdravljenje globoke venske tromboze

Mirjam Gubenšek

Vprašanje

»V starosti 33 let sem utrpela globoko vensko trombozo, ki so jo takrat pripisali uporabi kontracepcije. Zdravili so me z marevanom, ki sem ga prejemala nekaj mesecev. Spominjam se, da so me takrat opozarjali, da moram biti zelo pozorna, kakšno hrano uživam, in da moram tudi paziti, če bi mi predpisali nekatera zdravila, saj bi vse to lahko vplivalo na učinkovitost zdravljenja. Poleg tega pa sem imela tudi pogoste kontrole v trombotični ambulanti. Sedaj sem ob poškodbi kolena ponovno doživela globoko vensko trombozo, ki se je zapletla tudi z blažjo pljučno embolijo. Stara sem 55 let. Tokrat so mi predpisali zdravilo, ki ga prav tako jemljem le enkrat dnevno, a v vedno enakem odmerku in ne potrebujem stalnih kontrol »razredčenosti« krvi. Kakšnih opozoril glede prehrane ali uporabe drugih zdravi tudi nisem prejela. To me nekoliko bega. Je res, da mi ni treba paziti na prehrano in preverjati učinkovitosti zdravljenja? Ali lahko ob glavobolu, ki ga imam dokaj pogosto, vzamem aspirin?

Za odgovore in pojasnila se vam že vnaprej najlepše zahvaljujem, vaša bralka Jasmina«

Op.: Vprašanje je bilo posredovano po e–pošti in je delno lektorirano

Odgovor

Ko ste pred več kot 20 leti prvič utrpeli globoko vensko trombozo, smo imeli za zdravljenje na voljo praktično le eno antikoagulacijsko zdravilo v obliki tablet, in sicer marevan, ki ga pri mnogih bolnikih uporabljamo še danes. Pri zdravljenju z marevanom so kontrole v ambulanti pogoste, saj ima marevan ozko terapevtsko okno, vsak bolnik ima prilagojeno tedensko shemo odmerjanja in ni nujno, da je dnevni odmerek zdravila vsak dan enak. Na učinkovitost marevana vplivajo še druga zdravila, ki jih bolnik jemlje, in tudi prehrana. Tako hrana, ki je bogata z vitaminom K, deluje zaviralno na njegov učinek, alkohol pa ga nasprotno poveča. Zato vsi bolniki ob uvedbi marevana dobijo navodila glede prehrane, čeprav kakšna stroga dieta ni potrebna. Že kakšnih 10 let imamo na voljo tudi novejša antikoagulacijska zdravila in eno izmed njih so predpisali tudi vam. Učinkovitost in varnost teh zdravil sta primerljivi z marevanom, so pa nova zdravila za uporabnika in tudi zdravnika veliko bolj prijazna. Ker je njihova učinkovitost predvidljiva, je odmerek zdravila vsak dan enak, kontrole v ambulanti so zato le občasne, tudi hrana in večina zdravil nimajo večjega vpliva na učinkovitost zdravil. Nezdravo pitje alkoholnih pijač seveda odsvetujemo. Tako vas lahko pomirim, da vaše zdravljenje poteka pravilno in upam da tudi uspešno.

Ob antikoagulacijskem zdravljenju vedno odsvetujemo jemanje nesteroidnih antirevmatikov, v skupino katerih sodi tudi aspirin, saj povečajo tveganje za krvavitve. Ob glavobolu vam tako svetujem, da vzamete zdravilo, ki vsebuje paracetamol, oz. se o tem posvetujete z izbranim zdravnikom.

Lep pozdrav! ♥

KUPON
ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

Omega 3 1000 mg
Lekarna Ljubljana, 60 mehkih kapsul

Redna cena: 14,26€
Akcijska cena za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije s kuponom:
10,70€

Kupon je unovčljiv do 4. 6. 2021 v enotah Lekarne Ljubljana.

Lekarna Ljubljana

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Kupon je unovčljiv do 4. 6. 2021 oziroma do prodaje zalog. Popust velja ob predložitvi tega kupona in veljavne članske izkaznice Društva za zdravje srca in ožilja, v vseh enotah Lekarne Ljubljana ob enkratnem nakupu. En kupon velja za nakup enega izdelka Omega 3 1000 mg, 60 mehkih kapsul. Kupon ne velja v Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si. Popust se obračuna na blagajni. Veljaven je samo kupon, izrezan iz revije Za srce. Kupona ni mogoče zamenjati za gotovino. Popusti se med seboj ne seštevajo.

www.lekarnaljubljana.si

Srčne točke – prispevek k ohranjanju zdravega srca

Herman Berčič, Dušan Gerlovič, Nataša Jan

V slovenskem prostoru je bilo že v preteklosti kar nekaj ozaveščevalnih akcij, ki so vse sloje prebivalstva usmerjale k redni športno-rekreativni, gibalno/športni oz. telesni dejavnosti. Na ta način naj bi preventivno učinkovali in ohranjali funkcijo srca in žilja dejavnih udeležencev v pozno starost ter jih varovali pred nenadejanimi in neželenimi dogodki.

Naj samo spomnimo na številne trimske akcije, med katerimi še posebej tiste s promocijskimi gesli »Vsi na kolo za zdravo telo«, »Vedno mladi, tečemo radi« in »Pot pod noge krepimo srce«. Bile pa so še druge kot npr. »Sonce voda zrak svoboda, razgibajmo življenje«, »Teden športa«, »Mesec športa« itd. V novejšem času pa so znane akcije »Slovenija v gibanju«, »Šola zdravja«, »Veter v laseh«, »Dan slovenskega športa; Bodi aktiven – izberi svoj dogodek« in druge.

Srčne točke Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je zastavilo dejavnosti pod imenom »Srčne točke« in jih obeležilo s posebnim logotipom.

slika 1: Srčna točka.

Srčne točke so inovativna oblika ozaveščanja, pri kateri ima posebno vlogo tudi partnerska organizacija Sokolska zveza Slovenije, ki Društvu za srce pomaga doseči čim večje število ljudi z namenom, da v svoj vsakdanjik umestijo dovolj gibanja za več zdravja. Seznanimo jih s priporočili telesne/gibalne dejavnosti za krepitev zdravja, spoznajo različne tipe telesne vadbe, motiviramo jih za dejaven življenjski slog. Na teh točkah, ki so lahko stalne ali pa priložnostne, opravljamo tudi meritve obsega pasu, krvnega tlaka, srčnega utripa, določitev ITM in se pogovorimo o rezultatih meritev. Dejavnosti Srčne točke pospremimo tudi s svetovanjem in s predavanji o zdravem načinu prehranjevanja ter pomenu redne telesne dejavnosti. Vsak lahko prejme brezplačna zdravstveno – informativna gradiva: revijo Za srce, ter obstoječe brošurice Društva za zdravje srca in ožilja o prehrani in gibanju.

V Ljubljani imamo že prvo stalno Srčno točko, v Posvetovalnici Za srce, Dalmatinova 10, Ljubljana.

Sokolska zveza Slovenije in promocijski projekti

Tako kot v drugih športnih organizacijah na področju športne rekreacije oz. športa za vse v slovenskem prostoru, številne dejavnosti za ozaveščanje prebivalstva o pomembnosti ohranjanja zdravega srca in žilja, izvajajo tudi v Sokolski zvezi Slovenije (SZS). Posebej velja omeniti vseslovensko športno gibanje za zdravje »S športom je življenje lepše«, ki vključuje redne vadbene programe »STV – splošne telesne vadbe«, »Sokolček – športam sem čil«, »Senior FIT«, »Miška Eli«, »Voda za vse« in druge. SZS pa izvaja še nekatere druge projekte, programe in dejavnosti, ki so še posebej povezane z zdravim življenjskim slogom, in ki prispevajo k zdravemu srcu in srčno-žilnemu sistemu. To so tako imenovane »Srčne točke«, ki so jih začeli izvajati v letu 2020 v sodelovanju z Društvom za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Dejavnosti v sklopu vseslovenskega gibanja »S športom je življenje lepše« so usmerjene v spodbujanje državljank in državljanov Slovenije k redni, vsakodnevni gibalno/športni oz. telesni dejavnosti za krepitev zdravja v vseh njegovih razsežnostih. V mislih imamo najprej pozitivne učinke na telesno zdravje, ki vključuje ohranjanje in polno delovanje posameznih organskih sistemov in podsistemov, kamor med drugimi spadata tudi srčno žilni in dihalni sistem. Dobrobiti redne in vsakodnevne vadbe so povezane tudi s socialnim zdravjem, še posebej, ko se na različnih pokritih ali odprtih rekreativnih površinah odvija vadba v skupinah. Tam se sodelujoči, kot pravijo sociologi – tudi socialno odžejajo. Pomembni pa so tudi učinki redne vadbe na duševno in duhovno zdravje.

»Srčne točke« kot izvirne promocijske akcije

Kot je znano, so dokazani pozitivni učinki redne športno-rekreativne oz. telesne dejavnosti na srce, ožilje in dihala ter tudi na druge organske sisteme. To kažejo in dokazujejo izsledki številnih domačih ter tujih raziskav tudi v povezavi z dejavniki tveganja, zato je izvedba vseslovenske akcije »Srčne točke« v sedanjem času pravšnja. Navedeno akcijo povezujejo s prepotrebnimi dejavnostmi za promocijo gibanja, ki je v promocijskem smislu zajeto tudi v povezavi za odpravljanjem negativnih posledic pandemije kovid-19.

Poznani so dejavniki tveganja, ki jih nosi s seboj »zasedeni in gibalno nedejavni« življenjski slog določenega dela prebivalstva, ki se kaže v preveliki telesni teži, povišanem krvnem tlaku in v preveliki količini slabega holesterola (LDL), ki v preobilici posledično oži ožilje, slabi srčno mišico in povzroča neugodne bolezenske posledice. Zato so sokolske »Srčne točke« usmerjene prav v preventivo delovanje, ne le sokolskega članstva, marveč tudi celotne slovenske populacije.

Zaseden način življenja današnjega človeka

Organizacijska in vsebinska zasnova »Srčnih točk«

Vsebinska in organizacijska shema izvedbe dejavnosti za program predstavitve »Srčnih točk« vključuje celotno prebivalstvo v vseh slovenskih regijah in poteka preko dejavnosti v vseslovenskih projektih: »STV, Sokolček – športam sem čil, Senior FIT in Miška Eli«. Pri izvedbi si pomagajo tudi s komunikacijskimi orodji obeh partnerskih organizacij: revijo Za srce, športno revijo Sokol, FB, spletnimi stranmi, novinarskimi konferencami o pomenu gibanja in zdrave prehrane, z izdelavo 10-15 sekundnih video filmov in s predstavitvami na socialnih omrežjih. Celotni slovenski populaciji želimo nazorno prikazati »nevarnosti za srce in srčno-žilni sistem«, ki ga prinaša »zaseden način življenja« modernega človeka.

SZS s pomočjo svojih strokovnih kadrov po društvih in ob strokovni pomoči Društva za zdravo srce in ožilje Slovenije izvaja naslednje vsebinske sklope:

- edukacijski program na področju izobraževanja,
- predstavitve programov lokalnih izvajalcev programa vadbe na mobilnih in stalnih Srčnih točkah,
- strokovno delavnico o pomenu telesne dejavnosti in prikaz enostavnih vaj za vsakogar, posebej za hendikepirane skupine (Romi, invalidi, ...),
- koordinacija na lokalni ravni: pomoč pri vzpostavitvi stika z lokalnimi društvi in skupnostmi/občinami, skupno oblikovanje predlogov v prid gibanju in zdravi prehrani za posamezno občino oz. posamezno področje ob upoštevanju lokalnih karakteristik in splošnih pogojev za izvedbo »Srčnih točk«.

Skladno z organizacijskimi in vsebinskimi možnostmi pri izvedbi naših vseslovenskih vadbenih programov za zdravje je program »Srčnih točk« prilagojen tudi specifičnim potrebam določene populacije:

- za otroke med 3 – 7 letom starosti preko programa Miške Eli,
- za otroke med 8 – 16 letom starosti preko programa Sokolček,
- za odrasle preko programa STV – splošna telesna vadba in Voda za vse,
- za starostnike preko programa Senior FIT.

Izvedba »Srčnih točk« v slovenskem prostoru

V Posvetovalnici Za srce, Dalmatinova 10, Ljubljana, je od 29. septembra 2020, s svetovnim dnevom srca, vzpostavljena prva stalna srčna točka. Obeležili smo jo s posterjem Srčna točka. Ljudem svetujemo glede ustrezne telesne teže, izmerimo ITM, obseg pasu, svetujemo kako vzpostaviti življenje z gibanjem in zdravim načinom prehrane, ki bi ob odločitvi posameznika in z voljo pri njih omogočila vzpostavitev in ohranjanje ustrezne telesne teže. Dobijo tudi slikovna gradiva za vaje, ki so zbrana v brošuricah in v reviji Za srce, prav tako nasvete za zdrave obroke in pripravo le teh – so na spletni strani www.zasrce.si pod zdravimi recepti Srčka Bimbama.

Mobilne Srčne točke smo v večjem številu že izvedli in jih v prihodnje še načrtujemo: bili smo na Prešernovem trgu in na Rožniku v Ljubljani, ob priložnosti septembrskega svetovnega dneva srca ter na jesenskih pohodih Podružnice Društva za srce na Krasu. Kljub covid-19 je tudi Sokolska zveza izvedla Srčno točko v Ljubljani, kjer (26. in 27. septembra na Novem trgu; Slika 3 in Slika 4 je »srčno obdelala« cca 285 oseb različnih starosti (posamezniki ali pa cele družine). Predstavljene in razdeljene so jim bile brošure Ostanite zdravi, bodite dejavni in revija Za srce. Več kot 200 osebam so svetovali glede debelosti (izmerili so tudi obseg trebuha) in zdravega dejavnega načina življenja s pomočjo redne športne vadbe za zdravje srca in ožilja. Vse udeležence so opozarjali na znake srčnega popuščanja in na pravilno prehranjevanje.

Promocijski nastop »Srčka BimBam« v Metliškem vrtcu v sklopu programa Miške Eli

Pričakujemo, da se bodo razmere glede pandemije v letu 2021 toliko izboljšale, da bomo lahko načrtovane »Srčne točke« izvedli na Ptuju (v dogovoru s PK Terme Ptuj), Ormožu (Sokolsko društvo Ormož in ŠZ Ormož), Moravskih toplicah (v dogovoru z ŠZ Moravske toplice), Sevnici (v dogovoru s Partizanom Sevnica), Renčah (v dogovoru s Partizanom Renče), Kočevju (v dogovoru s Sokolom Kočevje), Ajdovščini (v dogovoru s ŠZ Ajdovščine) in Celju (v dogovoru s Top-Fitom in ŠZ Celje).

Sklepne misli

Prepričani smo, da bomo skupaj, Društvo za zdravje srca in ožilja in Sokolska zveza Slovenije, večjemu številu prebivalcev Slovenije nazorno in celovito predstavili pomen redne vadbe za preprečevanje srčno-žilnih obolenj. Prepričani smo, da bomo močno poudarili preventivni značaj Srčnih točk, tesno povezanih z ozaveščanjem prebivalstva o nevarnostih srčno-žilnih obolenj, ki so največkrat posledica »slabih življenjskih razvad sedečega in v digitalno tehnologijo usmerjenega sodobnega človeka«. ♥

Izvedba »Srčne točke« na Novem trgu, v Ljubljani, 26. in 27. septembra 2020.

Čin čin čin Drežnica

Valentina Vovk

Ah kako nestrpno smo že čakali, da se meje med občinami in regijami odprejo, da bi lahko spet odšli na kakšen fajn izlet. Domačo občino smo namreč dodobra prečesali, po dolgem in počez, zato nas je zelo vleklo še kam drugam.

Na poti v Drežnico

Soča

Ko smo se dogovarjali, kam naj jo mahnemo, sem predlagala, da bi šli v smeri proti Kobaridu, proti soncu, sem pomislila. Spomnila sem se, da me je vedno vleklo v kraj z zanimivim imenom, ki je omenjano tudi v stari ljudski pesmi, pa tja še nikoli nisem šla.

Takole se začne pesmica: »Čin čin čin Drežnica, kje so kozice, gori na travici kjer ni vodice …« Zagotovo ste si jo kdaj že prepevali ali pa slišali.

Zakaj Drežnica? Zanimalo me je, kakšen je ta kraj, prej sem si ga namreč ogledovala le na fotografijah. Poleg tega je pa Drežnica obdana z venčkom gora in je odlično izhodišče za poletna planinarjenja. Drežnica je slikovito naselje, ki leži na nadmorski višini 560 m ob vznožju zahodne stene Krna.

Območje ponuja vse, od kratkih sprehodov na razgledne točke Grad in Male skale preko prijetnih celodnevnih planinskih tur na Krn, Krasji vrh, Vrata in Vršič. Vse to si bom zapomnila do odprtja planinske sezone, tokrat pa so bili, tudi zaradi dolžine dneva, načrti bolj sprehajalno uživaške narave.

Naš prvi cilj je bil Kobarid, ki smo ga, zaradi časovne stiske le obvozili. Od tu do Drežnice je le še 6 km, vendar smo mi naredili še postanek v trgovini Mlekarne Planika, kjer smo si nakupili zalogo tolminskih sirov. Če imate radi sire priporočam, odlični so.

Žal nas po poti ni spremljalo sonce in zato pašniki ob vstopu v kraj niso bili tako osončeni kot sem si jih naslikala v glavi, so bili pa pogledi vseeno dih jemajoči. Sprehod po kraju je bil prijeten in seveda smo šli do največje kulturne znamenitosti tega kraja, do cerkve Srca Jezusovega, ki je bila sezidana leta 1912. Cerkev je postavljena malo višje nad krajem in tudi od tu se odpirajo čudoviti pogledi. Na poti do cerkve pa smo imeli srečo, da smo v ogradi kmetije videli znamenite črne drežniške koze, ki so edina priznana avtohtona slovenska

Sv Srce Jezusovo Drežnica.

Sv. Just

Smerokaz v Koseču

pasma koze. Skupaj z ovčjerejo namreč predstavljata glavnino reje živali v drežniških vaseh.

Zelo poznan je tudi Drežniški in Ravenski pust, ki spada med bolj znana pustovanja v Sloveniji. Gre za starosvetno pustovanje poganskega izvora, ki naj bi se ga po tradiciji udeleževali le neporočeni fantje. Lesene maske si izdelujejo sami in tako ohranjajo svojo kulturno dediščino.

Od tu smo se odpravili do sosednje vasice Koseč, kjer smo imeli v planu še malo več hoje in razmigavanja, naš cilj so bila Koseška korita. Avtomobil smo pustili ob cesti na urejenem manjšem parkirišču in se odpravili do vasi, kjer nas je že kmalu na začetku lesena turistična tabla usmerila na lepo urejeno sprehajalno pot k Koseškim koritom. Prav lepa pot med travniki nas najprej pripelje do cerkvice Sv. Justa, ki je menda eden najstarejših sakralnih objektov v Posočju. Od tu naprej pa pot preide v gozd in večinoma je zelo lepa, čeprav se je videlo, da le ta že dalj časa ni bila vzdrževana. Sem ter tja je bilo treba obiti kakšno padlo drevo pa tudi sicer je treba gledati pod noge, ker je bila kaka lesena stopnica sumljivo zmatrana, zato jo je bilo bolje prestopiti, kot da bi se morda pod nogami udrla.

Čin, čin, čin Drežnica, kje so kozice?

Čin, čin, čin Drežnica, kje so kozice?
Gori na skalici, kjer ni vodice.
Ho-ja, ho-ja ho-ja-ja-ja,
ho-ja, ho-ja, ho-ja-ja-ja.

Sončece sije, dežek nam gre,
mlinar pa melje brez vsake vode.
Ho-ja...

Dekle je šivala kar brez šivanke,
fantič brez noge je skakal čez planke.
Ho-ja...

Mati je kuhala kozji rep, oče kliče vseh devet,
preden pride vseh devet, mati sne ves kozji rep.
Ho-ja...

Gre za krožno pot, ki traja približno 2 uri, odvisno od tempa hoje in števila postankov. Pametno je obuti dobre superge ali še bolje pohodne čevlje, saj je sem in tja spust navzdol proti koritom tudi malo bolj strm. Posebno primerna je ta pot ob vročih poletnih dnevih, saj hodimo ves čas po gozdu v prijetni senci drevesnih krošenj. Poleg tega hodimo ob potoku Stopnik zato se, na določenih točkah, kjer je to varno, lahko tudi osvežimo z vodo iz potoka. Stopnik je na poti do korit ustvaril kar štiri preko 20 metrov visoke slapove, ki jih lahko občudujemo in fotografiramo na razglednih točkah. Pred zadnjim slapom pot zavije in nas pripelje do Koseških korit. Ta so nastala, ko si je pot med skalami utiral potok Brsnik. Od tu naprej je za pohodnike zaradi divje narave neprehodno. Tukaj nam bodo jeklene vrvi pomagale (to je tudi edini malo bolj strm del), da se dvignemo nad korita in se usmerimo nazaj proti vasi. Kmalu pridemo do gozdne jase, kjer so energetske točke imenovane Glavica. Tu so tudi klopi tako da lahko, če boste utrujeni počijete in se naužijete lepote narave, morda pa svoje telo napolnite še z dodatno energijo. Od tu naprej je še kake pol ure hoda po gozdu, nato pa spet pridemo do travnatih jas in že zagledamo vas. ♥

Muzej sirarstva v Kobaridu

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Sprehod skozi 30 let ljubljanske podružnice

Ljubljanska podružnica matičnega Društva za zdravje srca in ožilja je največja podružnica. Podatek ni presenetljiv, saj deluje v prestolnici in njeni okolici, hkrati pa imamo članice in člani precej ugodnosti pred drugimi podružnicami tudi zaradi sedeža društva, predvsem pa zaradi zelo aktivne posvetovalnice v Ljubljani. To prednost bi lahko v prihodnje mnogo bolj aktivno izkoristili. Zato je ta kratek pregled našega delovanja hkrati tudi poziv članicam in članom, da ob 30-letnici društva povabimo medse in v društvo čim več novih članic in članov.

Je pa podružnica Ljubljana v preteklosti pomembno prispevala pri uvajanju novosti v društveno dejavnost preventive v Sloveniji in tudi širše. Tako je pred leti sprožila velik odziv, ko smo pomagali mladim slovenskim raziskovalcem razvijati aparat za mejenje gleženjskega indeksa. Pri testiranju tega aparata je sodelovalo več kot 100 naših prostovoljcev. Naprava je danes v široki uporabi v Sloveniji in je že postala tudi svetovna uspešnica. Uvajali smo tudi mnoge druge novosti, kot je prepoznavanje in preventiva atrijske fibrilacije ali pa prepoznavanje znakov in preventiva srčnega popuščanja. V tej smeri bi kazalo nadaljevati, torej predvsem iskati nove ideje. Tudi zato vabimo vse članice in člane, da iščejo ter nam posredujejo nove ideje. Žal smo zadnja leta morali nekatere aktivnosti zaradi previsokih stroškov tudi opustiti. Tak je bil koncert Melodije za srce.

V naši podružnici bi si želeli več aktivnosti tudi izven mesta Ljubljane. 30-letnica naj bo tako tudi spodbuda za popestritev dejavnosti podružnice v manjših krajih na obrobju Ljubljane, kot so Kamnik, Vrhnika, Grosuplje, Domžale in mnogi drugi.

Ponosni smo na številna partnerska sodelovanja, kot na primer s študenti Medicinske fakultete.

Verjetno je ena najbolj odmevnih in hkrati izključno ljubljanskih aktivnosti Srček Bimbam. Učence prve triade ljubljanskih osnovnih šol Srček Bimbam že osem let spoznava z zdravim načinom življenja. Tudi v tem projektu izrekamo povabilo vsem, ki so pripravljeni tkati vezi povezovanja, da k izvajanju pritegnejo otroke tudi iz drugih občin, ki jih pokriva podružnica, na primer Brezovica, Škofljica, Ig, Medvode. V projektu uspešno sodelujemo z Igorjem Ribičem, ki je avtor dosedanjih osmih brošuric Srček Bimbam, ter hkrati animator otrok in izvajalec zaključne prireditve na različnih ljubljanskih osnovnih šolah – tam kot Ribič Pepe. Za financiranje programa smo globoko hvaležni Mestni občini Ljubljana, ki nam tudi sicer že vrsto let stoji ob strani.

V tridesetih letih smo stkali močne vezi s številnimi posamezniki in tudi drugimi nevladnimi organizacijami in društvi, kot je Koronarni klub Ljubljana, Zveza društev bolnikov po možganski kapi.

Izjemno uspešno pa je tudi naše sodelovanje z UKC Ljubljana, še posebej s Kliničnim oddelkom za žilne bolezni in Interno kliniko.

Ob spoštljivem jubileju se iskreno zahvaljujemo vsem članom in članicam, zasebnim podpornikom in podjetjem, s katerimi povezani v številnih aktivnostih skrbimo za učinkovito preventivo za zdravje srca in ožilja. ♥

Darinka Pavlič Kamien

Mesec trigliceridov v Posvetovalnici za srce v Ljubljani

V Posvetovalnici za srce smo od 15. 2. do 19. 3. 2021 izvajali brezplačne meritve trigliceridov v krvi ter strokovna svetovanja o trigliceridih za obiskovalce.

Osveščanje o akciji

Skupno smo na opravili 364 pregledov oz. kar 30 % več pregledov kot lansko leto. Skoraj 50 % preiskovancev je imelo povišane trigliceride v krvi.

Primer dobrega izvida trigliceridov v krvi

Vsi obiskovalci Posvetovalnice za srce so, poleg krvne preiskave in takojšnjih izvidov, prejeli strokovno svetovanje o trigliceridih, ukrepanju, preventivi, gibanju, prehrani, nekajenju, alkoholu, o možnostih zdravljenja ter dobili knjižico »Kako lahko preprečim in upočasnim razvoj srčno žilnih obolenj?«.

Preiskovancem, ki smo jim odkrili povišane trigliceride smo, poleg zgoraj opisanih ukrepov, priporočili ponovno kontrolo trigliceridov čez določen čas in ob zelo povišanih trigliceridih takojšen obisk pri izbranem zdravniku.

Na ta način smo odkrili kar nekaj posameznikov, ki so zdravstveno bolj ogroženi za nastanek bolezni srca in ožilja.

Da smo brezplačne meritve lahko izvedli, se zahvaljujemo podjetju Mylan Healtcare d.o.o. Viatris. ♥

Besedilo in foto: Jasna J. Petrovčič

PODRUŽNICA CELJE

Za Srce 30 let!

Leta minejo, sadovi pa ostanejo!

V življenji obstajajo številni mejniki. Rojstvo – daje upanje na rast in dozorevanje, šola življenja – omogoča učenje, rast, razvoj, sodelovanje, uspehe, razočaranja a tudi upanja. Iz tovrstnega upanja je nastalo Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, na kratko »Društvo **Za Srce**«.

Včasih smo verjeli, danes je dokazano, da je preventiva tista oblika življenja, ki lahko bistveno spreminja tveganja za nastanek in razvoj tako bolezni srca in žilja kot tudi drugih bolezni.

Kdaj je pravi čas, da se začnemo ukvarjati s preventivo, torej z zdravim slogom življenja? To se sprašujemo v vsakem obdobju življenja in prepogosto ta mejnik prestavljamo v naslednja obdobja, po navadi v čas, ko nas obišče kakšna težava.

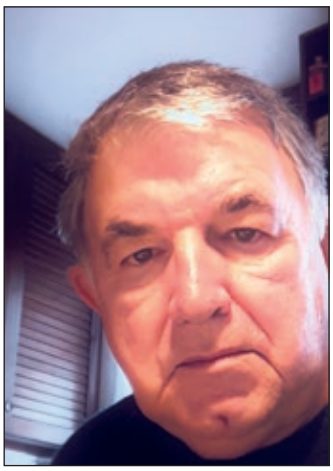
Toda številne strokovne raziskave, ki jih potrjuje tudi življenje, potrjujejo, da nikoli ni prepozno. Vendar je bolje, da se učimo za življenje na tujih in ne na svojih napakah. Zgodovina je učiteljica življenja, a se po navadi iz zgodovine naučimo le to, da se iz nje nič ne naučimo.

Za učenje življenja je najbolj pomembna družina zato so bodoče matere in očetje že naši kandidati za vključevanje v zdrav slog življenja. Pomembna je tudi vloga medijev. Že leta 1993 smo pričeli tudi s podporo Društva za srce. Redno, vsak teden, smo začeli objavljati članke o zdravem slogu življenja, dejavnikih tveganja, o boleznih, različnih dejavnostih ter programih dela v našem lokalnem časopisu NT (Novi Tednik). Tako je v vseh teh letih izšlo več 100 člankov z zdravstveno tematiko. Teme so bile delovanje društva, različne priložnostne dejavnosti, obvestila o predavanjih, pohodi, praznovanja itd.

V dobrih 20 letih smo na radiju Celje imeli tudi številne oddaje z direktnim vključevanjem v program številnih in različnih poslušalcev tudi iz širše regije, ki so na ta način želeli rešiti različne zdravstvene dileme. Govorili smo o rekreativnih programih, dietah, zdravilih, o sodelovanju na pohodih ali v posvetovalnici Društva za srce. Vsa leta smo tesno sodelovali s Koronarnim klubom Celje, saj je tematika preventive bolezni srca podobna, le da Društvo za srce zajema širšo populacijo, od vrtcev do upokojencev.

V teh letih se je marsikaj spremenilo, zlasti sodelovanje z mediji, do katerega je prišlo ob spremembi lastništva. Nove oblike in novi trendi, nove omejitve, novi pristopi, vse na osnovi vloženega dela in sodelovanja ter povezovanja z novinarji, uredniki itd. Ni pa nihanj v delu posvetovalnice, saj nam prostore že skoraj 20 let financira celjsko podjetje BIOTOPIC d. d. o., delo pa ves čas opravljamo pro bono (brezplačno)!

Pred posvetovalnico se naberejo tudi vrste



Prim. Janez Tasič, dr. med., spec. kardiolog, predsednik podružnice Celje

Čisto brez stroškov ne moremo. Treba je kupiti drobni material, sofinancirati dejavnosti ob praznovanjih, financirati vaditelje nordijske hoje, ki so drugače registrirani pri KK Celje. Pa tudi to je realizirano s simboličnim zneskom.

Kip splavarja na Savinjskem nabrežju je referenčna točka za srečanja in nordijsko hojo, tako kot je St. Jungert za svetovni dan srca. Meritve krvnega tlaka, krvnega sladkorja in holesterola so se izvajale v sponzorsko ugodnejših časih, sedaj opravljamo meritve krvnega tlaka, snemanje elektrokardiograma z analizo in interpretacijo, nudimo svetovanje, psihološko podporo in druge oblike pomoči, ki jih lahko nudimo v posvetovalnici. Vse to je lani in letos oklestila epidemija, tako da je večina posvetov potekala po telefonu. Poskušamo vzpostaviti povezavo tudi preko različnih platform, kot sta Teams in Zoom, a nam le redko uspe izvesti kakšno predavanje. Še najlažje gre v power point prezentaciji.

Včasih pomislim, da nas nove tehnologije prehitevajo, in da se ne bomo več vključili v novosti, ki jih je vsak dan več. Pa še gre, saj nam pomaga mladina, ki tudi spremlja dogajanja na področju krepitve zdravja, kar se je pokazalo zlasti v času epidemije, ko mladina ni obupala, prej so razumeli odgovornost zase in za druge, kot pa nekateri izobraženi »facebookovci«, ki jih je razburila vsaka obrazna maska ali izolacija na domu, omejitev druženja itd.

Marca začenjamo, v kolikor bo še možno druženje do 10 oseb, s programom nordijske hoje. Upali smo, da bomo začeli 8. marca, pa se je zamaknilo za en teden, z zborom pri splavarju, ponovno ob 10. uri. Prav tako je zastavljeno redno delo v posvetovalnici, vendar je potrebna predhodna prijava na tel.: 03/5 441 631. Delo bo potekalo po ustaljenem redu, kot poteka v ambulantah ali pri cepljenju. Vsak bo dobil uro prihoda in 20 minut časa za pogovor. Obvezna bo maska, razkuževanje in distanca, tako da bosta v prostoru samo zdravnik in obiskovalec. Upajmo le, da ne bo novih in novih mutacij virusa.

V teh 30 letih smo imeli številne odgovorne naloge, je pa ta situacija z zapiranjem življenja potrdila, da sta lahko človeška potrpežljivost in solidarnost brezmejna, prav tako pa tudi, da neznanje in neodgovornost privedeta še tako pametne ukrepe v slepo ulico!♥

Janez Tasič

Zaščitnica mladih Celjanov (iz natečaja)

PODRUŽNICA POSAVJE

Ob 30. obletnici delovanja Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

3. aprila 1991 je bila ustanovljena pomembna nevladna, humanitarna organizacija, ki si je zadala nalogo, da promovira zdrav slog življenja.

V današnjem hitrem tempu življenja se človek ne zna ustaviti in prisluhniti naravi in svojemu telesu, kljub vedenju, da smo za osebno zdravje odgovorni sami. Kopičijo se negativni dejavniki tveganja, ki vodijo v bolezen. Vloga društva za zdravje srca in ožilja Slovenije je, da ozavešča ljudi o zdravem načinu življenja. Vloga društva je neprecenljiva, saj že 30 let z različnimi preventivnimi programi, izobraževanjem, skrbi za ozaveščanje Slovenk in Slovencev.

Ob pomembnem jubileju vam Društvo za zdravje srca in ožilja podružnica Posavje iskreno čestita za vaše predano delo, s katerim v veliki meri vplivate na višjo kakovost življenja.

Čestitamo vam, želimo vse dobro ter veliko uspeha tudi v prihodnje. ♥

Milena Strašek

30 čestitk društvu (Foto: Lora Ana Jurečič)

V Posavju smo izvedli zbor članov 2021

Že v predhodnih pismih članom smo nakazovali, da letos verjetno ne bomo mogli izvesti zbora članov v fizični obliki. Nevarnosti virusne okužbe še ne jenjajo. Roki za izvedbo zborov članov se ne ozirajo na možnost in dovoljenja, zato smo zbor članov sklicali preko pošte in elektronke pošte. Za izvedbo smo po telefonskem posvetovanju z člani UO izbrali datum 26. februar 2021 z rokom vračila izpolnjene elektronske ali pisemske glasovnice 2. marec 2021. Odziv članstva je bil celo večji kot prisotnost članov na prejšnjem zboru. Gradivo smo nekoliko skrčili in vendar podali vse pomembne podatke.

Seveda nam je »korona« čas okrnil veliko načrtovanih dejavnosti. Še bolj problematično je bilo načrtovanje dela za leto 2021, ki ga brez zanesljive »vedeževalke« ni mogoče izdelati. Teh pa ni več. UO bo pač, glede na razmere v letu 2021, organiziral možne dejavnosti. O vsem boste člani obveščeni s pisno korespondenco.

Precejšen del članstva je bil že cepljen s cepivi proti kovid-19. Nekateri ste imeli reakcije na cepivo. Prepričan sem, da ni bilo prehudo in ne boste odsvetovali cepljenja tistim, ki se še niso. Res smo si med seboj različni in različno reagiramo na vnos zdravil.

Omejitve zaradi epidemije jemljem kot koristne napotke zdravstva in vlade v mojo korist. Zato jih upoštevam. Ker se epidemija zelo počasi umirja predvidevam, da mnogi razumejo ukrepe kot državno prisilo, ki se ji je potrebno upreti. Mar nimajo sebe in drugih prav nič radi? Kljub strpnosti bomo vsi zelo pogrešali rojstnodnevna srečanja, prijateljske klepete ob kavi ali čaju, obiske sosedov in sorodnikov, obiske razstav in drugih kulturnih prireditev, izlete v naravo, posvete o pomladanskih delih na balkonu – gredici – vrtu, praznovanja Velike noči, prvega maja in poletnih državnih praznikov, kulturnega praznika, dneva žena in dneva mučenikov, pa še bi lahko našteval. Žal se tudi medgeneracijsko izključujemo že v sorodstvu, kaj šele v družbi. V se v strahu pred okužbo. Toda največje zlo bo, če se teh potrebnih odnosov za družbo ne bo dalo obnoviti. Postati tujec v lastnem okolju je lahko najtežja psihična obremenitev.

Samo še kljukico potrebujemo za dovoljene pohode (Foto: Lora Ana Jurečič)

V primerih, da ste v dvomih glede zdravja in cepljenja, telefonsko vprašajte za nasvet svojega zdravnika ali se posvetujte z našo podpredsednico dr. Mileno Strašek. Možen stik imate na predhodni pošti članom naše podružnice.

Fotografija naj vas spomni na naše dejavnosti minulega časa in vzpodbudi željo za čimprejšnjo obnovo dogajanj v korist našega zdravja. ♥

Franc Černelič

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

S srcem za ohranjanje zdravja

Gorenjska je imela na začetku dve podružnici, v Kranju in Škofji Loki, ki sta se pozneje povezali v eno. Vsa leta, še zlasti zadnje desetletje in pol, so bili v središču prizadevanj ohranjanje in spodbujanje zdravega načina življenja ter prepoznavanje dejavnikov tveganja. Gorenjska podružnica Društva za zdravje srca in ožilja se je približevala svojim članom s številnimi predavanji, na katerih so sodelovali strokovnjaki: zdravniki, medicinske sestre, psihologi, psihiatri, fizioterapevti in drugi strokovnjaki, ki so z zanimivi predavanji z različnih področij osveščali, razlagali, svetovali. Izkazalo se je, da člane na Gorenjskem zanimajo konkretne zdravstvene teme, konkretni odgovori, včasih je bil dovolj nasvet, beseda spodbude. Dobro smo sodelovali s posamezniki, zdravstvenimi domovi, v zadnjem času tudi strokovnjaki Centra za krepitev zdravja v kranjskem zdravstvenem domu. Prihajali so prehranski strokovnjaki, predavatelji čuječnosti in drugih tehnik sproščanja.

Vsako leto sta bili stalnici tudi spomladanski izlet v Strunjan, kjer so člani plavali, se razgibavali, se sprehajali, spoznavali manj znane kotičke naše obale in se predvsem družili. Druženje je bilo nepogrešljivo tudi na septembrskih srečanjih v Gozdu Martuljku in pozneje v Kranjski Gori, kjer smo tradicionalno pripravili letna srečanja ob svetovnem dnevu srca. Člani so bili pogosto tako zagnani, da bi se morali družiti dva dneva. Ponudba dejavnosti je bila namreč tako pestra, da je bilo težko izbrati: predavanja, plavanje, nordijsko hojo, sprehode, zvočne delavnice, meritve, testiranja, pogovor z zdravnico…

Srečanje v Gozdu Martuljku: Kaj vse bomo počeli?

Predsednica in tajnica podružnice Vilma Regovc in Inge Sajovic »v akciji«

Nepogrešljive prostovoljke gorenjske podružnice

Tehnika nordijske hoje

Najprej meritve, potem pogovor z zdravnico

V podružnici smo vsako leto iskali nove vsebine, predstavljali novosti. Člani so redno prihajali na meritve dejavnikov tveganja, ki smo jih v različnih krajih in v različnih sredinah na Gorenjskem pripravljali ob drugih priložnostih, tudi ob svetovnem dnevu zdravja.

Vse dejavnosti so bile tesno povezane s predanostjo prostovoljcev podružnice, ki so pomagali, sodelovali, delali, opravljali meritve. Veliko se jih je zvrstilo v teh letih. Zadnje leto se je vse umirilo, epidemija in zdravstvene razmere so nas prikrajšale za druženja, srečanja, predavanja, naše skupne dejavnosti. Zoomov in drugih sodobnih aplikacij člani še niso vzeli za svoje, saj je neposreden stik, pogovor, zanje najbolj pomemben.

Leta, ki jih je prehodila gorenjska podružnica, so bila povezana s predsednikom Markom Valjavcem in s predsednicami Nado Šifrer, dr. Milico Oman in Vilmo Regovc. Poleg njih pa so prostovoljno delali številni, brez katerih bi si težko predstavljali delo podružnice. Inge, Nataša, Malka, Marinka, Ivica, Ivan, Erika, Stanka, Janez, Helga, Silva… so le nekatere in nekateri, ki so s svojim delom in prizadevanji za uresničevanja poslanstva podružnice pooseblјali in pooseblјajo delo podružnice ter skupno skrb za preventivo ter ohranjanje zdravja članov, ki jih povezuje. Zadovoljstvo članov, sproščeni pogovori in skupna razmišljanja o zdravju kot najpomembnejši vrednoti, so bili v vseh letih največja potrditev skupnega dela. ♥

Aljana Jocif

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

Že triindvajseto leto z roko v roki, s korakom v korak z nekoliko starejšim matičnim Društvom za zdravje srca in ožilja Slovenije

Kipec dobrote, najvišje priznanje za humanitarne delavce v Sloveniji, ki ga je pred dobrim letom prejel Franci Borsan, pobudnik ustanovitve Podružnice za Dolenjsko in Belo krajino ter njen predsednik od vznika Podružnice, ki sega v dan 22. januar 1998, pa vse do pomladi leta 2018, ko je predsedovanje Podružnice prevzel Danilo Radošević.

Visoka državna nagrada pove največ, kar se povedati da o veličini storjenega na humanitarnem področju, kar je od vsega začetka poslanstvo matičnega Društva za srce in seveda tudi naše Podružnice. Torej preventivno delovanje v prid zdravja srca in ožilja, predvsem z ozaveščanjem prebivalstva o zdravem življenjskem slogu, ki je zelo pomemben dejavnik pri ohranjanju zdravega srca in žilja in posledično zdravja, dobrega počutja in kakovostnega življenja na sploh.

Po pogovoru s **Francijem Borsanom**, kot že rečeno, prvim in nato dvajsetletnim predsednikom Podružnice, ter **Pavlo Tojagić**, nepogrešljivo in neumorno moč v Podružnici od prvega dne delovanja do sredine leta 2018, torej tudi dobrih dvajset let, smo strnili prehojeno pot Podružnice. Kaj sta sogovornika povedala?

Veliko dobrega in koristnega je bilo v minulih več kot dvajsetih letih storjenega, vendar vsega ne moremo obuditi, nastala bi lahko obsežna knjiga. Nanizali bomo najbolj pomembne dejavnosti, opravljene v dobro prebivalstva, na katere smo v Podružnici še posebej in upravičeno ponosni.

Vemo, da ozaveščeni državljani lahko lažje in bolje skrbijo za svoje zdravje, zato smo od vsega začetka stremeli k pridobivanju novih članov. Kajti, ko smo organizirani, smo bližje informacijam, napotkom in dobrim zgledom. V najlepših letih je Podružnica štela preko 2.000 članov.

S sodelovanjem lokalnih radijskih postaj in »naše« televizije TV Vaš kanal, ki s svojim signalom pokriva precejšen del Slovenije, so zdravniki z območja Dolenjske in Bele krajine, srčno predani Podružnici, prebivalce preko radijskih valov in TV ekrana usmerjali, kaj je tisto, kar nas krepi in ohranja zdrave. Vsekakor pravilna prehrana, dovolj gibanja, predvsem v naravi, pozitivni pogledi na svet okoli nas… In kaj so tiste slabe razvade, ki ogrožajo naše zdravje in sem jim je bolje odpovedati.

S takšno tematiko smo organizirali tudi številna predavanja v živo, delavnice zdrave prehrane, razstave ozaveščevalnih gradiv.

Priložnostno smo izvajali meritve krvnega tlaka in krvnih vrednosti – holesterola, trigliceridov, sladkorja v krvi, saturacije, gleženjskega indeksa … Izmerjene vrednosti, ki odstopajo od priporočenih, so pokazatelj tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni in pomenijo signal posamezniku za ukrepanje.

Franci Borsan s prejetim Kipcem dobrote ob zahvali in nagovoru udeležencev Zbora članov v letu 2020

Neprecenljive vrednosti za prebivalce območja Dolenjske in Bele krajine, natančneje za srčne bolnike, je vzpostavitev delovanja katetrskega laboratorija za interventno in invazivno kardiologijo, ki so ga v letu 2017 odprli v Splošni bolnišnici Novo mesto s pomočjo in močnim angažiranjem Podružnice Društva za zdravje srca in ožilja za Dolenjsko in Belo krajino Novo mesto. Bolniki so morali namreč pred tem romati na preglede po drugih bolnišnicah po Slovenije, kar je bilo zaradi premagovanja razdalj naporno in včasih tudi usodno.

V letih od 2016 do 2018 je Podružnica izvajala projekt, s katerim bi za tretjino zmanjšali umrljivost in invalidnost zaradi zastoja srca na območju delovanja Podružnice, tako imenovani »Projekt vzpostavitve učinkovite in največje mreže usposobljenih prostovoljcev za reševanje življenj ob zastoju srca ob srčni ali možganski kapi z uporabo aplikacije iHELP na pametnih mobilnih telefonih in namestitvijo aparatov za oživljanje – defibrilatorjev (AED) na območju Dolenjske in Bele krajine«. Podružnica je v akcijo pritegnila vse občine, številne krajevne skupnosti, gasilske domove, šole, gospodarstvo in javni sektor, društva, skratka prodrla je v vse pore življenja. S takšno prodornostjo imamo danes na območju delovanja naše Podružnice nameščenih več kot 210 javno dostopnih defibrilatorjev in več kot 100 internih – znotraj podjetij, zavodov, … Ker sami aparati brez ljudi s potrebnimi znanji za rokovanje z njimi, ne bi služili svojemu namenu, smo v Podružnici organizirali tudi mrežo izobraževanj laikov za uspešno uporabo aparatov za oživljanje, na ta način se je usposobilo preko 5.000 oseb.

Kot že rečeno, gibanje bistveno pripomore k ohranjanju zdravja, saj je naš organizem stroj, ki mora biti stalno v primernem pogonu. Temu cilju smo sledili tudi z organizacijo vsakoletne množične pohodniške prireditve »Hodimo za srce«. Pohod se vije po dveh trasah. Daljši, približno 12 km dolgi poti, s startom na Bajnofu pod Trško goro in rahlim vzponom na Trško goro ter nato spustom proti Otočcu vse do Šmarjeških Toplic. Ter po krajši, približno 5 km dolgi poti, s startom na Otočcu in nato po pretežno ravninskem terenu do Šmarjeških Toplic. Pohodniki obeh poti se združimo na zaključni prireditvi na prireditvenem prostoru Term Šmarješke Toplice. Dobrih energij in pozitivnega vzdušja med pohodniki je vedno čutiti na vsakem koraku. V takšnih okoliščinah je tudi srce veselo in radostno.

Zavedajoč se, da je redna hoja ena tistih dobrih aktivnosti, ki je najbližja

ustroju našega organizma, s katero zelo pripomoremo k vzdrževanju dobre fizične, psihične, umske, nasploh celostne zdravstvene kondicije, ki nas ne stane veliko in ki jo, pretežno, zmoremo vsi in opravljamo kjer koli, najlepše seveda je v neokrnjeni naravi, in da enkrat letno ni dovolj, smo organizirali redne četrtkove pohode po Trški gori, danes pa to tradicijo nadaljujemo z rednimi četrtkovimi pohodi po Machovi učni poti.

Utrinek z meritev gleženjskega indeksa v prostorih Podružnice za Dolenjsko in Belo krajino

Pot se vije pretežno po naravnem gozdnem terenu, poleti nam bodo krošnje dreves nudile prijetno senco, pozimi pa nas sončni žarki, ki prodrejo skozi olistane veje, nežno in spodbujajoče pobožajo. Pravi navdih so tudi izviri in tok bistre vode ob poti, pa številne naravne posebnosti in zgodovinska dejstva, s katerimi nas Društvo Machova dediščina pod Gorjanci seznani z informacijski tablami ob poti. Prebivalci tega območja smo ponosni na izobraženca Johanna Macha in njegovo gojenje japonske sviloprejke, metulja jamamaja in na Mahovo število, izum njegovega sina Ernsta Macha. Celotna trasa poti je dolga dobrih devet kilometrov, ki pa jo lahko poljubno skrajšamo, odvisno od vsakokratnega razpoloženja.

Ob tej priložnosti gre sodelujočemu zdravstvenemu osebju Zdravstvenih domov Novo mesto, Trebnje, Metlika in Črnomelj, Bolnišnice Novo mesto ter Zdravilišč Dolenjske in Šmarješke Toplice iskrena zahvala in, kot je nagrajenec Franci Borsan dejal ob prevzemu kipca dobrote, je bilo dobro delo vseskozi pospremljeno z ekipo izjemnih sodelavcev ter posebej izpostavil cenjene zdravnike Blaža Mlačka, Tatjano M. Gazvoda, Iztoka Gradeckega in Tomislava Majića.

Brez pristnega sodelovanja medijev, lokalnih radijskih postaj, TV Vaš kanal, učencev Osnovne šole Šmarjeta, dijakov Srednje zdravstvene in kemijske šole Šolskega centra Novo mesto, vodnikov in izkušenih planincev Planinskega društva Pohodnik Novo mesto, Šentjernejskega okteta, učencev Glasbene šole Marjana Kozine Novo mesto, NIJZ Novo mesto ter močne podpore dolenjskega in belokranjskega gospodarstva ter vseh petnajstih dolenjsko-belokranjskih občin bi bile vse ideje in vsi napori zaman.

Zato hvala vsem, ki ste kakor koli v minulih triindvajsetih letih prisluhnili klicu Podružnice za Dolenjsko in Belo krajini in stopili skupaj z nami v akcije za ohranjanje zdravja občanov, največje vrednote vsakega posameznika.

V nadaljevanju smo zbrali misli nekaterih predanih somišljenikov v skrbi za ohranjanje zdravja občanov, ki so s svojim delovanjem ustvarjali podobo in prepoznavnost matičnega Društva in Podružnice za Dolenjsko in Belo krajino in za seboj pustili pečat in svetal zgled.

Prof. Blaž Mlačak, dr. med., častni član Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

»Jubileji so priložnost da se ozremo na preteklost, ocenimo uspešnost našega dosedanjega dela in uresničitev zastavljenih nalog, ter na podlagi ugotovitev načrtujemo prihodnje delo in aktivnosti. Izvedli smo telefonsko anketo med 50 naključno izbranimi člani »Društva za srce« v občini Metlika (vzorec ni bil reprezentativen). Zastavili smo jim dve vprašanji: kateri so, po njihovem, mnenju najpomembnejši dejavniki in dosežki v obvladovanju srčno-žilnih bolezni in kakšna je vloga Društva v preprečevanju zapletov ateroskleroze.

V nadaljevanju podajamo strnjeni prikaz odgovorov anketiranih članov in komentar le-teh.

Z zdravim življenjskim slogom od zgodnje mladosti, ki sloni na zdravi uravnoteženi prehrani, nekadilstvu, duševni sproščenosti in starosti primerni telesni dejavnosti, lahko vplivamo na večino dejavnikov tveganja za aterosklerozo ter tako zmanjšamo tveganje za nastanek srčnega infarkta, možganske kapi in gangrene udov. Ko govorimo o zdravem življenjskem slogu, poudarjamo, da je posvečenost ustvarjalnemu delu, ki krepi samozavest posameznika ter usmerjenost k družini, kulturi, naravi, družbenem okolju in telesno-športni dejavnosti najboljše orodje proti razvadam in kroničnem stresu. Za doseganje večje zanesljivosti in motivacije za preventivo in zdravljenje ogroženih posameznikov dandanes proučujejo metode (določanje gleženjskega indeksa, krčljivosti srčne mišice, ugotavljanje debeline notranjih plasti vratnih arterij in meritev hitrosti krvi na posameznih žilnih odsekih) za določanje začetnih aterosklerotičnih sprememb, ki še niso klinično pomembne, so pa napovedni dejavnik za nastanek zapletov. Pri osebah z veliko srčno-žilno ogroženostjo so poleg zdravega življenjskega sloga potrebna tudi zdravila za doseganje ciljnih vrednosti dejavnikov tveganja za aterosklerozo. Ob tem v prvi vrsti omenjamo aspirin in rivaroksaban, ki v majhnih odmerkih zavirajo nastajanje krvnih strdkov, zdravila za znižanje krvnega tlaka ter zdravila za znižanje ravni holesterola iz skupine statinov ter zaviralec absorpcije holesterola ezetimib. Novejše raziskave so potrdile da pri zdravljenju sladkorne bolezni tipa 2, zdravili liraglutid in semaglutid (iz razreda agonistov GLP1) in zdravili empagliflozin in kanagliflozin (iz skupine zaviralcev SGLT2) zmanjšujejo tveganje za nastanek srčno-žilnih dogodkov. Boljšemu izidu zdravljenja in posledično večji kvaliteti življenja so pripomogli katetrski posegi in kirurško zdravljenje arterijskih zapor ter možnost zgodnjega raztapljanja krvnega strdka pri ishemični možganski kapi.

Izvajanje preventivnega preprečevanja srčno-žilnih bolezni (CINDI) in delo referenčnih ambulant v zdravstvenih domovih vplivata na uravnavanje dejavnikov tveganja za aterosklerozo in posledično znižano pojavnost srčno-žilnih zapletov.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije spodbuja ljudi k zdravemu življenjskem slogu, prireja poljubna predavanja o varovanju zdravja, organizira pohodniške in druge s telesno dejavnostjo povezane akcije s prepričanjem, da so vsi napori dolgoročna naložba v zdravje kot največje bogastvo in vrednoto.

Vsi anketirani člani so najvišjo oceno dali naši reviji »Za srce«, ki na poljuben in razumljiv način približa bralcu zapletena bolezen-

ska dogajanja na srčno-žilnem sistemu ter mu pojasni razloge ukrepanja in ravnanja pri preprečevanju nastanka določenih bolezenskih sprememb.

Večina je zadovoljna s temeljnim poslanstvom Društva in uresničevanjem zastavljenih ciljev. Z namenom doseči večjo prepoznavnost Društva kot pomembnega dejavnika civilne iniciative, ki bi imela večji vpliv na oblikovanje socialno-zdravstvene politike, bi bilo potrebno številčno okrepiti Društvo oziroma podružnice, predvsem pa včlaniti večje število mladih in delovno aktivnih oseb. K bolj uspešnemu preprečevanju bolezni pripomore partnerstvo različnih dejavnikov, ki sodelujejo pri celostni obravnavi kroničnih bolezni, kot tudi usklajeno medsebojno sodelovanje različnih društev in klubov, kot so koronarni klubi, društva sladkornih bolnikov in drugih, ki poučujejo in spodbujajo posameznike za aktivno ukrepanje v poteku preventive in odprave zapletov ateroskleroze. Prevladujoče mnenje anketiranih članov je, da prvotno preprečevanje srčno-žilnih dogodkov nima alternative, saj na sedanji stopnji razvoja medicinske znanosti daje dolgoročno najboljše rezultate.

Zaradi omenjenih dejstev »Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije« s podružnicami s svojo revijo »Za srce« in drugimi strokovnimi publikacijami ostaja svetilnik upanja in kazalnik prave poti, ki na nemirnem morju sodobne potrošniške družbe pelje varno skozi vse ovire in nevarnosti do kakovostnega zdravja.«

Prim. mag. Tatjana Marija Gazvoda, dr. med., svetnica, specialistka medicine dela, prometa in športa, častna članica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

»Kot specialistka medicine dela, prometa in športa sem vsa leta dela v Društvu skrbela predvsem za promocijo zdravega stila življenja, kako zgodaj prepoznati bolezni srca in ožilja, kako jih diagnosticirati, zdraviti in kako pomagati v nujnih stanjih. Predavala sem šolarjem, dijakom, študentom, delavcem, kmetom in upokojencem. Slednji so skupina ljudi, ki želijo živeti zelo aktivno in je prav, da jim s svojim znanjem pri tem pomagam. Več let sem vodila tedensko radijsko oddajo MI IN ZDRAVJE. Pisala sem v številnih revijah in časopisih, pripravljala in vodila TV oddaje, kako povrniti in ohraniti zdravje srca in ožilja za kakovostno življenje. Nisem pa pozabila, da me ljudje tudi posnemajo, ne le poslušajo. Zato skušam tudi danes živeti zdravo z naravo, v naravi in v sožitju s samo s seboj ter ljudmi okoli mene.«

Z novo izkušnjo obogateni in zadovoljni dijaki Srednje zdravstvene in kemijske šole ŠC Novo mesto

Vida Novinec, koordinatorica sodelovanja med Šolskim centrom Novo mesto in Društvom v imenu dijakov in zaposlenih

»Ob 30-letnici Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, v sklopu katerega deluje malo mlajša Podružnica za Dolenjsko in Belo krajino Novo mesto, iskrene čestitke. Hvala vsem, ki ste v teh letih prispevali svoj košček mozaika k delovanju in razvoju društva. Hvala tudi za vabilo, da smo bili lahko dijaki in zaposleni Srednje zdravstvene in kemijske šole s Šolskega centra Novo mesto vaši pridruženi sodelavci. V bodoče vam želimo uspešno delo, vsem članom društva pa veliko zdravja in »dobro srce«.

Aktivno sodelovanje med društvom in srednjo zdravstveno in kemijsko šolo se je pričelo v letu 2013, ko je takratni predsednik Podružnice gospod Borsan dal pobudo, da bi v delo društva vključili dijake srednje zdravstvene šole. Po sklenjenem dogovoru se dijaki vsako leto vključujejo v različne akcije, ki jih društvo organizira in tako spoznavajo delo društva, širijo svoje znanje s področja zdravja in preventive bolezni srca in ožilja, sodelujejo pri izvedbi predavanj in občnega zbora, pomagajo pri izvajanju meritev. Društvo na šolo pošilja strokovno literaturo, nas obvešča o predavanjih in drugih akcijah, ki se jih dijaki lahko udeležijo. Vsi dijaki, ki so bili aktivno vključeni v delo, so prejeli majice društva, na katere so bili zelo ponosni. Nosili so jih ob dnevih, ko smo na šoli organizirali stojnice za promocijo zdravja, in na dejavnostih, ki jih je organiziralo društvo. Na šoli smo ob svetovnem dnevu srca pripravili stojnico s promocijskim materialom, ki ga je prispevalo društvo. Izdelali smo plakate in z njimi opremili hodnike

Udeleženci 1. Pohoda za srce davnega leta 1998

Takole smo v Podružnici z nepregledno množico pohodnikov v septembru leta 2000 obeležili svetovni dan srca

...malo za hec malo za res s Srčkom BIMBAM...

Ekipa zdravstvenikov na enem od Pohodov za srce v popolni pripravljenosti pa vendar s srčnim upanjem, da njihova pomoč ne bo potrebna

in učilnice. Dejavnosti, v katero so bili dijaki najbolj vključeni, so meritve gleženjskega indeksa. Za meritve so se najprej usposobili, za kar je na društvu poskrbela gospa Vanda Erpe, nato so po razporedu, ki smo ga pripravili skupaj, v prostorih društva izvajali meritve za člane društva. Meritve so običajno potekale v pomladanskem in jesenskem času.

Zaradi znanih epidemioloških ukrepov v letu 2020 meritev dijaki niso izvajali. Trenutno sodelovanje poteka na daljavo preko pošiljanja strokovne literature, obveščanja o dogodkih on line in pripravo na morebitno sprostitev ter ponovne meritve. Želimo si, da bi se lahko udeležili Pohoda za srce in drugih dejavnosti, ki jih bo društvo organiziralo.«

Štefka Urh, aktivistka Planinskega društva Zabukovica, vodnica mentorica otrok planincev, gorski stražar ter dolgoletna sovoditeljica pohodnikov na našem tradicionalnem množičnem POHODU ZA SRCE, skupaj z vodniki Planinskega društva Pohodnik Novo mesto

»Ko sem bila pred davnimi leti na izobraževanju gorskih vodnikov, sem tam spoznala Marka in Mojco Rems. Beseda je dala besedo, pogovarjali smo se o pohodih. Tako mi je Mojca omenila predviden pohod po Štukljevi in Andrijaničevi poti. Rada se aktiviram na množičnih pohodih, zato sem z veseljem sprejela njuno povabilo in se udeležila že prvega pohoda. Že naslednje leto sem na pohod pripeljala avtobus planincev z naših krajev. Bili so zelo zadovoljni in komaj čakali priložnosti naslednjega pohoda, kar je trajalo kar nekaj let. Začela se je kriza in pustila sled tudi na upadu številčnosti pohodnikov z naših krajev. Osebno sem se POHODA ZA SRCE udeležila že 19-krat.

Pri vas sem spoznala prijetne ljudi. Postali smo pravi prijatelji za vedno. Hodila sem po daljši, Štukljevi, poti. Ko pa so začeli z menoj hoditi otroci planinci, sem bila primorana z njimi stopiti na krajšo, Andrijaničevo, pot. Veliko je bilo lepega. Pohodniki z vaših krajev so začeli hoditi tudi po naši lepi Savinjski poti, doslej so na našem območju prehodili 7 odsekov transferzalne poti. Vedno in povsod sem jih spremljala. Nikoli in nikdar mi ni bilo žal trenutka skupaj prehojene poti. Upam, da imajo tudi pohodniki tako lepe spomine, kot jih gojim jaz.

Spominjam se pohodnega dne vašega POHODA ZA SRCE, ko smo šli po odseku poti, ki vodi mimo romskega naselja in so nas, mimoidoče, otroci prosili za denar, umazani, raztrgani in malo večji že s cigareto v ustih. Do tedaj nikoli nisem doživela česa takšnega. Zelo žalostno in resnično.

Sicer mi je pa veliko lepega ostalo v spominu. Lepa hvala Mojci in Marku, hvala tudi Pavli, ki me je že na prvem pohodu sprejela za »svojo«.

Upam, da bom tudi v naprej sodelovala s pohodniki, posebno pa s teboj Sonja in Marko. Hvala vama za lepe trenutke, ki sem jih lahko delila z vama.« ♥

Po pogovoru povzela in zbrala utrinke: Sonja Gobec

ZA SRCE

Kalkulator kajenja

Kajenje vpliva na za vaše zdravje,
prav tako vpliva na vašo denarnico.
Ste kdaj pomislili, koliko "denarja pokadite"
na dan, teden, mesec?
Koliko ste ga že in koliko ga še boste, če ne
nameravate prekiniti s kajenjem.

Vabljeni, da izpolnite obrazec in si izračunate:

https://zasrce.si/kalkulator-strosek-kajenja/

**NIKOLI NI PREPOZNO
ZA PRENEHANJE KAJENJA.**

Vaše zdravje se bo izboljšalo,
hvaležna pa vam bo tudi vaša denarnica.

PODRUŽNICA ZA KRAS

Jaz in moja častna funkcija

Nekega popoldneva leta 2004 po strokovnem sestanku v zdravstvenem domu v Sežani, me je poklicala zdravnica internistka Vesna Vodopivec. Nagovorila me je, če bi prevzela vodenje Podružnice za Kras Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, katerega ustanoviteljica in predsednica je bila 10 let.

Na kratko mi je predstavila samo društvo in podružnico, ker o tem nisem vedela veliko. Rekla mi je, da me kot preventivno usmerjeno zdravnico vidi v tem, sama da je preobremenjena z ambulanto. Ko sem jo vprašala, kako naj bi izgledalo moje sodelovanje, mi je odgovorila, da ne bo nič težkega, da bo to pretežno »častna funkcija«. Tega sem se neštetokrat spomnila v naslednjih 17 letih potem, ko me je prepričala, da sem prevzela vodenje podružnice. Ta »predvsem častna funkcija« je nenadoma postala pomemben del mojega življenja. Vsekakor je bila daleč od samo častne funkcije in vzela sem jo zelo resno, usedla se mi je v srce. Kljub številnim ostalim dejavnostim tako v službi kot zdravnice v splošni ambulanti in medicini dela, prometa in športa, kot tudi kmalu za tem direktorice in strokovne vodje zdravstvenega doma, pa tudi mame in žene, sem bila veliko časa v svojem prostem času kot prostovoljka aktivno vpeta v organizacijo kot tudi izvedbo številnih dejavnosti v podružnici.

Navdušili in vase so me potegnili mesečni pohodi po bližnji in malo bolj daljni okolici Krasa in Brkinov. Večino jih je vodil in mi jih predlagal jamar in vodič po Krasu gospod Ludvik Husu. Mislim, da sem v vseh letih zamudila samo enega, ker sem imela povišano temperaturo. Z mano je ves čas navdušeno hodil tudi takrat 9 letni sin Amadej, ki se je kot jaz zaljubil v Kraške lepote, v druženje z ljudmi, ki so se udeleževali pohodov od vsepovsod, tudi z drugega konca Slovenije in sam postal aktiven vodič, ko je odrasel.

Organizirali smo številne brezplačne meritve dejavnikov tveganja ob športnih aktivnostih in predavanjih ter ob večji prireditvi enkrat letno. Spoznala sem nove ljudi, čudovite prostovoljce oziroma prostovoljke pri meritvah kot je gospa Irena Družina, Nastja Lisjak in številne druge. Ob zdravstveno vzgojnih predavanjih mi je bil všeč stik z ljudmi, ki so bili pripravljeni kaj narediti za svoje zdravje in se želeli podučiti o tem.

Vrhunec dejavnosti in kar nekaj truda je od vseh v organizacijskem odboru naših »srčnikov« **vsako leto zahtevala organizacija zdravstveno vzgojne in zabavne kulturno umetniške prireditve: »Z razumom, pesmijo in plesom za zdrava srca Krasa in Brkinov**«, na kateri smo predstavili običajno čez sto prostovoljnih nastopajočih vseh starosti v petju, plesu, igri, smehu«. Predstavo je vsa leta umetniško oblikovala in vodila naša čudovita voditeljica Ana Godnik, ki je s svojim ugledom in poznavanjem duhovnega utripa Krasa vsako leto pomagala pričarati prireditev, ki ji v slovenskem prostoru verjetno ni bilo primere. Skoraj vsako leto nam je prireditev polepšal s svojo prisotnostjo tudi eden od soustanoviteljev Društva, naš sorojak (rojen malo čez mejo v Proseku) in moj vzornik zdravnik s srcem in za srce primarij doktor Boris Cibic. Veseli smo bili vseh obiskov predstavnikov in vodstva krovnega društva, predvsem direktorja gospoda Franca Zalarja. Pri organizaciji smo sodelovali vsi člani upravnega in organizacijskega odbora kot eno vsak s svojo nalogo in se po prireditvi nagradili s prijetnim druženjem.

Ekipa, sestavljena iz članov, kateri je vsak imel svojo nalogo in jo je vestno v dogovoru z vsemi vsako leto opravil. K sodelovanju smo pritegnili nova društva s podobnimi cilji in stkali nepozabne vezi: s klubom Kraški dren, društvom diabetikov, društvom invalidov, rdečim križem, skupino onkoloških bolnic, raznimi plesnimi in pevskimi društvi. Naš skupni cilj in motiv preprečevanje kroničnih bolezni smo vpletli v mavrico dejavnosti z vključevanjem ne samo članov društev ampak vseh prebivalcev, ki so to želeli in potrebovali. Vse nam je bilo v veliko zadovoljstvo, kar je tudi poplačalo vse porabljene ure.

Najbolj obremenjujoče so mi bile administrativne in birokratske zahteve, ki jih je bilo vsako leto več. V samo vodenje sestankov me je s svojim bogatim znanjem in izkušnjami vpeljala gospa Valerija Macarol. Marsikatero noč sem porabila za prijavljanje na razpise, pripravljanje poročil, tudi spravljanje v kuverte prva leta in lepljenje znamk na vabila za zbore članov. Dela, ki jih res ne maram, a jih je bilo potrebno opraviti. Na srečo je večino opravka s finančnimi sredstvi prostovoljno prevzela gospa Vanesa Tavčar za kar sem ji iz srca hvaležna. Zadnja leta pa me je velikega dela administrativne nadloge rešil naš nov član in tajnik Iztok **Čebohin**, ki se je dejavno vključil tudi v Program SOPA, kateremu smo se kot podružnica tudi priključili.

Izlet Senovo 2019 (Vir: osebni arhiv)

Svoja doživetja in dejavnosti, če je dopuščal čas, smo predstavili v Reviji za srce, za širšo in redno medijsko predstavitev pa je poskrbela naša članica novinarska dopisnica gospa Olga Knez, brez katere si naše podružnice tudi ne predstavljam. S svojimi številnimi poznanstvi vseh krogov ljudi, posebnim pristopom in iskrenim in poštenim poročanjem je bogatela naše ideje in izvedbo dejavnosti. Naj mi ne zamerijo vsi tisti, ki jih ne bom imenovala z imeni v tem prispevku, a večina njih mi je obogatila ta leta delovanja v Podružnici in s hvaležnostjo v srcu se jih spomnim neštetokrat in v času, ki nam je zagodel s to korono si želim samo, da pride zopet dan, ko se bomo lahko še srečali, si krepko stisnili roko in se objeli kot nekoč.

Želim si, da bi se zopet srečali z našimi zamejci, z našimi prijatelji Istre, z našimi posavskimi somišljeniki pod vodstvom gospoda Černeliča in se vsaj še enkrat podali skupaj kot leta 2019 v moje domače kraje, kjer so nas prelepo sprejeli moji » rojaki« v Senovem in nas poleg številnih drugih zanimivosti popeljali na ogled po prostorih osnovne šole, ki sem jo obiskovala in imam nanjo čudovite spomine. Hvala dragi sošolec Toni Petrovič. Z veseljem bomo sprejeli vaš povratni obisk, ko bo le-to možno.

V letu 2020 so nam omejitve prekrižale načrte, a smo kljub temu izpeljali nekaj dejavnosti, z upoštevanjem potrebnih zaščitnih ukrepov. Zelo težko se sprijaznimo predvsem z ukrepi, ki nam prepovedujejo gibanje na prostem. Glavni način za preprečevanje in zmanjševanje vseh dejavnikov tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja in drugih kroničnih bolezni je ravno zdravo, redno in vsakemu posamezniku prilagojeno gibanje. V letu 2020, ki je za nami, smo bili vsi za to zelo prikrajšani in še smo. Hojo, ples, petje, smeh pogrešamo vedno bolj in bolj.

V želji in upanju, da nam bo nekega dne vseeno uspelo znova zaživeti svobodneje, sem se odločila v času omejevanja gibanja znotraj občinskih meja, da navkljub številnim obremenitvam v službi in pomanjkanju časa naredim nekaj za svojo dušo, srce in bodoče dejavnosti društva. V dobrih petih mescih sem v dvoje prehodila in si med vikendi in prazniki privoščila ogled in prehodila poti skozi in med vasmi v občini Sežana. V teh petih mesecih sem uspela spoznati vseh 65 čudovitih kraških biserov in iz vsakega

Coljava pohod in program SOPA junij 2020 (Vir: osebni arhiv)

odnesti vsaj en ali več nepozabnih vtisov, ki jih želim po koncu teh omejitev deliti z našimi pohodniki v živo. Idej za lepa nova doživetja je veliko tako na tem koščku naše prelepe Slovenije, kjer je moj sedanji dom, kot tudi tam, kjer sem se rodila na drugem koncu Slovenije, kamor me tudi vleče srce.

Ko je želja prevelika, se z nahrbtnikom odpravim lahko na pot od enega do drugega doma, kot sem to storila že dvakrat v zadnjih letih po Jakobovi poti od hrvaške meje do Trsta in upam, da mi to uspe še kdaj.

Kako globoko se je teh 17 let delovanja v Podružnici za Kras zarezalo v moje življenje, vem samo jaz. Vsekakor v dobrem pomenu. In vesela sem, da sem takrat sprejela izziv, ki mi ga je ponudila kolegica Vesna Vodopivec. Hvala za to, Vesna. Svobodno gibanje, prijetno druženje v naravi, dobre misli, iskanje zadovoljstva v drobnih stvareh in sreča v očeh niso prazne besede, ampak naj bodo del življenja, ki ga živimo in delimo z enako mislečimi.

Tudi v društvu, ki letos praznuje 30 rojstni dan, polovico manj kot sem pred kratkim praznovala sama, si želim preživeti dejavno še enkrat toliko let. Recept, ki je v bistvu zelo preprost za to doživeti ima prav gotovo naš še vedno dejaven član, eden od očetov tega društva in predvsem dober človek in zdravnik Boris Cibic. Zato njemu še posebna hvala in poklon z moje strani in s strani članov Podružnice za Kras. ♥

Ljubislava Škibin

Rudniški rov, izlet Senovo 2019 (Vir: osebni arhiv)

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Življenje v Podružnici za Koroško od 1997 – 2021

Ideja za ustanovitev Podružnice za Koroško se mi je porodila davnega leta 1997, ko sem po pošti domov prejela »reklamni« zdravstveno-vzgojni material, revijo Za srce ter člansko prijavnico. Pogled v predstavitev Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije me je zelo navdušili. Želela sem izvedeti še kaj več. Ker interneta takrat še nisem imela, sem tisto pomlad najprej odšla na zbor članov v Ljubljano. Kasneje sem kar po telefonu poklicala predsednika društva prof. Josipa Turka.

Prijazen, navdušen glas predsednika društva me je spodbudil. Na Koroškem še nismo imeli podružnice. Kot ustanovna pobudnica sem z veseljem pristopila do direktorja Splošne bolnišnice Slovenj Gradec, prim. dr. Draga Plešivčnika in naših zdravnikov, specialistov na internem oddelku. Idejo so podprli. V ustanovnem odboru se nas je zbralo enajst članov. V enem mesecu, točneje **28. maja 1997,** smo izvedli ustanovni zbor v sejni dvorani Upravne enote v Slovenj Gradcu.

Predsednica Podružnice za Koroško skozi dobo sem: Majda Zanoškar, dipl. med. sr. (Foto: osebni arhiv)

Kot vedno kasneje na predavanjih, smo tudi takrat imeli najprej kulturni utrinek programa (s pevci okteta Lesna in nastopom učencev Glasbene šole Slovenj Gradec).

S šarmom sta častna predstavnika društva prof. dr. Josip Turk in prim. Boris Cibic predstavila načrte in organiziranost društva, ter pomen in namen spodbujanja ljudi za zdravo življenje in spremembo življenjskega sloga. Slišali smo predavanje o povišanem krvnem tlaku. Mg. Franc Verovnik pa nam je predstavil zbolevnost zaradi srčno-žilnih bolezni na Koroškem. Vabilu so se odzvali številni občani, zdravniki, vodje, direktorji delovnih organizacij.

Ob zaključnem kramljanju je pristopilo že 40 novih članov, čez leto dni smo imeli že 206 članov. Skozi leta se je članstvo v okviru Koroške regije zvišalo do okoli 500 članov. Ko so v regiji ustanavljali Koronarne klube, se je članstvo zmanjševalo.

Z matičnim Društvom za zdravje srca in ožilja Slovenije nas povezuje tudi izdajateljski program. Najbolj smo člani veseli revije Za srce. Je strokovna, napisana z razumljivim jezikom, tematsko pestra – za vsakega nekaj. Ko listamo po njej, nas s članki in temami osvešča in nagovarja za zdravo življenje. Tudi zdravstveni članki so pestri. Sama najprej preberem rubriko: »Dobre novice in Slabe novice«. Vseh sedem letnih revij imamo poravnanih v okviru letne članarine.

V dveh desetletjih in več smo člani pridobili nekaj let. Zaradi tega in bolezni smo izgubili nekaj gibljivosti. Nekateri so se žal poslovili. Imamo pa vztrajnost, pripadnost in veliko srčno veselje do življenja, do nudenja medsebojne pomoči. Naša zvesta spremljevalka je revija Za srce, ki nas povezuje kot člane, prijatelje, radovedne ljudi. Dober učinek ima vsakoletna zloženka, ki je izdana ob svetovnem dnevu srca in še mnogo je zanimive literature, ki jo izdaja matično Društvo. Društvena stališča z veseljem prenašamo na občane. O čemer z veseljem tudi poročamo s svojim prispevki v reviji Za srce.

Projekt Z GIBANJEM V NARAVO

Najprej smo organizirali pohode kar med tednom. Izkušnje pa so pokazale, da je dan prekratek za daljše pohode. Vsak mesec smo se zbirali v drugi občini Koroške regije. Organizatorji pohodov so nam odkrivali naravne zanimivosti, kulturno-zgodovinske kotičke, zanimivosti. Za to dejavnost je sobota dober dan. Spoznavali smo nove ljudi, se družili, pogovarjali in bili srečni. Počasi je druženje postalo že kot širša prijateljska vez. Uživanje v naravi vedno oplemenitimo tudi z razgibavanjem telesa. Za vodenje »prostih vaj« sta zaslužni Fanika Grošelj in Mojca Grzina. Iskrena vama hvala. Vsa leta nas na pohodih spremlja za prvo pomoč tudi medicinska sestra Marica Matvos. Iskrena Ti – hvala.

Ker ti pohodi trajajo okoli pol dneva, organiziramo tudi skupno kosilo. Naročimo si polnovredni, varovalni, nemastni obrok z obilo zelenjave. Nikoli si ne ponujamo žganih pijač. Zadnja leta smo okrepili to področje in začeli bolj dejavno ozaveščati o zmernem (ne)pitju alkohola. Delali smo v projektu SOPA. Ob klepetu in obnovi novic nam čas hitro teče. In stisk roke ob slovesu nam da moč, upanje, da se kmalu spet srečamo.

Uresničili smo 249 pohodov. Povprečen pohod z druženjem traja okoli sedem ur. Vodja pohoda je odgovoren za predogled ter organizacijo poti. Za en pohod skupaj s pripravo povprečno opravi 12 ur dela. Poleg tega predsednica za realizacijo opravi približno devet ur prostovoljnega dela. Tako smo na področju promocije in izvedbe gibanja v letih od 1997 do 2021 ustvarili okoli 6.972 ur prostovoljnega dela. Prav vsem sodelavcem iskrena zahvala. Odlični ste. Ob tem pogledu nazaj se zahvaljujemo tudi vsem udeležencem, da ste se predali užitkom druženja in gibanja v naravi. Spoznali smo veliko zanimivih kotičkov naše domače Koroške krajine. Bogati so spomini.

Sedaj, v marcu 2021 je za nami prvo leto pandemije s kovid-19. Leta 2020 smo zaradi nevarnosti okužb lahko realizirali le šest pohodov. Smo v skrbeh, nekako »otrpli«, se pogrešamo. Zato je dobrodošel klepet, spodbudna beseda po telefonu. Čakamo na vrsto za cepljenje, na svobodno gibanje.

Izobraževanje

Prvo zdravstveno predavanje smo izvedli v Dravogradu, 1. oktobra 1997. Prvih deset let smo imeli okoli tri strokovna predavanja na leto, nato dve. Občani so bili vabljeni preko lokalnih medijev: Večera, Koroškega radia, društev upokojencev. Najbolj pogosto smo obravnavali teme o srčno-žilnih boleznih. Kmalu smo vključili tudi predavanja o drugih pogostih boleznih in zdravljenju drugih organskih sistemov. Imeli smo predavanja o športu, o zdravi prehra-

Odprtje razstave Srce in žile v Koroškem Pokrajinskem muzeju, Slovenj Gradec, 28. 9. 2001. Z desne: Majda Zanoškar, predsednik Josip Turk. Vir: Arhiv KPM Slovenj Gradec (Foto: Stanko Hovnik)

Veselje ob zaključku leta, Podružnica za Koroško. November, 2019. (Foto: Majda Zanoškar)

ni odraslih, o zdravi prehrani starejših osnovnošolcev, o stresu, o boleznih, ki jih prenašajo živali. Zdravniki in ostali strokovnjaki se vedno radi odzovejo za dobrobit ljudi.

Dvakrat (po enkrat na Ravnah na Koroškem in v Slovenj Gradcu) smo izvedli petindvajset-urne delavnice zdrave prehrane. Program je zajel načrtovanje dnevnih obrokov, izbiro in vsebnost živil, tehnike priprave jedi in pomen žvečenja ter umirjenosti pri uživanju obroka. Pandemija nas je pripravila, da smo v začetku oktobra 2020 za »občane« izvedli tudi prvo predavanje na daljavo preko ZOOM-a. Učimo se.

Dejavnosti »na stojnicah«

Posebej se želim dotakniti tudi t.i. dejavnosti »na stojnicah«, ki so redna spremljevalka v našem koledarju prireditev. V letnem koledarju obeležimo tudi praznike, kjer dejavno sodelujemo s stojnico: kulturni prazniki, svetovni dan zdravja, svetovni dan gibanja, svetovni dan hrane, občinski prazniki, festival invalidov, mirovniški festival v Slovenj Gradcu in drugi. Na Ravnah na Koroškem smo mnoga leta sodelovali z NIJZ-jem v okviru projektov: Koroška brez tobaka, Koroška v gibanju, Dan brez avtomobila. Izvajali smo dejavnosti v projektu SOPA – skupaj omejimo pitje alkohola. Posneli smo CD: Igranje na gonge zdravi telo in duha, film: Uršlja gora brez tobaka (dostopen je na YouTube). Že drugo desetletje sodelujemo s sadjarskim Društvom Lesnika in Čebelarskim društvom Mislinjske doline na letni razstavi in s predstavitvijo aktualne teme ob svetovnem dnevu hrane. Redna tematska predstavitev na stojnicah je tudi promocija za zdravje: »Uživajmo 5 barv zelenjave ali sadja na dan (400 – 600 g na dan). Uživajmo vodo« … Na stojnicah smo izvajali meritve krvnega tlaka, svetovanja … V vseh 24 letih smo izvedli okoli sto stojnic.

Piramida 36 sodov prikazuje dnevni volumen pretečene krvi skozi srce, ki je okoli 7.200 l, pred Koroškim pokrajinskim muzejem v Slovenj Gradcu: 2001. Vir: Arhiv KPM Slovenj Gradec (Foto: Stanko Hovnik)

Prostovoljstvo

V letnem koledarju Podružnice za Koroško načrtujemo dejavnosti od januarja do naslednje pomladi. V njem zabeležimo predvidene datume dogodkov, kot so naši tematski prazniki, sodelovanje s stojnicami, mesečni pohodi, razstava in splošni podatki. Nanj smo ponosni, saj tako lažje načrtujemo in izvedemo vse dejavnosti ter prireditve. Srečanja ob čaju, svetovanja, imamo v društvenem prostoru v kleti na Celjski 21 v Slovenj Gradcu. Predhodna naročila sprejemam v ponedeljek za torek. Naročite se lahko na telefon Majde Zanoškar, 00386 (0)40 509 207. Pogovore ob osamljenosti, izgubah, boleznih in druga vprašanja nudiva z Marico Matvos. V tem času »kovid-19« nam dobro služi telefon, tudi a plikacijama Viber ali WhatsApp. Ustvarili smo preko deset tisoč ur prostovoljnega dela.

Finance in oprema

Za pridobivanju sponzorskega denarja niso časi, niti nimamo člana, ki bi to želel ali bi bil vešč tega dela. Tako shajamo pre–skromno, samo z deležem denarja od regijske članarine. Želimo si, da bi bile vse podružnice opremljene za preventivno delo enako, z denarjem iz matičnega Društva.

Člani UO: Danica Ramšak, Marjana Popič, Betka Kolenbrant, Jožica Heber, Fanika Grošelj, Đuro Haramija, Milena Dobnik

Člani nadzornega odbora: Marica Matvos, Joža Slatinek, Tončka Markelj.

Predsednica Podružnice za Koroško skozi dobo sem: Majda Zanoškar, dipl. med. sr. ♥

Majda Zanoškar

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Ponosni, da smo zraven – ob 30 letnici Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

S prva skupna, nato samostojna pot Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje – od začetkov do danes v zglednem sožitju in razumevanju

Med številnimi ustanovnimi člani Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, ob tem izrekam poklon prof. Josipu Turku in prim. Borisu Cibicu, sta leta 1991 z namenom preprečevanja bolezni srca in ožilja tudi z »našega konca« sodelovala ugledna in razgledana strokovnjaka Lojze Antončič in Franjo Gulič. Podružnica je bila ustanovljena leta 1991, sočasno z društvom Slovenije. V tem letu se je v društvo včlanilo 40 članov, večina srčno-žilnih bolnikov. Na željo zdravnikov kardiologov mariborske bolnišnice je poslovno vodenje prevzel Lojze Antončič, ki je bil na prvi skupščini podružnice leta 1992 izvoljen za poslovnega tajnika. Franjo Gulič, internist kardiolog, je postal predsednik podružnice. Število članov se je vzpenjalo, še posebej po predstavitvenih zborih v Mariboru, njegovi okolici in Podravju. V letu 2002 smo beležili že 1.150 članov. Pri tako številnem članstvu in razvejanem programu so okvirji podružnice postali pretesni.

Na svečanosti ob podelitvi Listine mesta Maribor mariborski podružnici Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije – od leve Jernej Završnik, Josip Turk, Lojze Antončič, Vlasta Razinger Turk in Franjo Gulič, leta 1999. (Foto: Jože Pristovnik)

Podelitev Listine Mesta Maribor, leta 1999. Poslovni tajnik Lojze Antončič in predsednik mariborske podružnice Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije Franjo Gulič. (Foto: Jože Pristovnik)

Sprva podružnica, nato samostojno društvo

Tako, sprva kot podružnica prvih 10 let in nato od leta 2002 kot samostojno društvo, nadaljnjih, skoraj 20 let, uresničujemo svoje poslanstvo na znanstveno dokazane načine in usmerjamo poti do srčno-žilnega zdravja skozi različne projekte in z različnimi prijemi.

Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje s svojo reorganizacijo leta 2002 – osamosvojitvijo podružnice Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, ni bilo na neki novi poti, temveč je nadaljevalo in razvijalo doseženo na področju preventive bolezni srca in ožilja in tega ni bilo malo. Še vedno smo širše organizacijsko in strokovno, tudi formalno-pravno s »Sporazumom o sodelovanju med društvoma« iz leta 2003, povezani z slovenskim društvom.

Naši člani smo sočasno člani slovenskega društva z vsemi pravicami in dolžnostmi, ter ugodnostmi, vključno s prejemanjem revije »Za srce«.

Zakaj smo ustanovili samostojno društvo? Eden ključnih razlogov je bil, da nas kot podružnico slovenskega društva ni smela financirati mariborska občina. Nekako smo pričakovali, da se bodo podružnice tudi drugod preoblikovale v samostojna društva, ki bi se povezala v Zvezo društev, po zgledu drugih. Proces pa je nekako zastal. Tako imajo samostojno društvo le še v Prekmurju. Trojane, pregovorno, niso nobena prepreka! Podružnice in društva, tako mislimo mi, zelo dobro sodelujemo in pokrivamo naloge nacionalnega programa vsak na svojem območju. Čisto gladko pa tudi ne gre: FIHO npr. ne financira društev in dejavnosti, ki ne funkcionirajo na ozemlju celotne Slovenije…

Kot samostojno društvo smo tudi morali na novo pridobiti status humanitarne organizacije in naziv društva posebnega družbenega pomena na področju zdravstva, in to nam je tudi uspelo.

Podpora in sodelovanja

Podpirali so nas številni meščani, med njimi prostovoljci, različni župani in drugi funkcionarji pod različnimi vladami, farmacevtska in druga podjetja, številni posamezniki, ne nazadnje mediji, s strani stroke pa Splošna bolnišnica in kasneje UKC Maribor ter Zdravstveni dom Maribor, kasneje Medicinska fakulteta.

Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje sodeluje

v prvi vrsti z nacionalnim, Društvom za zdravje srca in ožilja Slovenije - "Za srce". Nezamenljiva je podpora pri republiških institucijah, s katerimi slovensko društvo vzdržuje stik. Skupna ostaja kvalitetna revija in druge publikacije, izdanih knjig je že za celo knjižnico.

Strokovno sodelujemo še s Koronarnim klubom, sorodnimi društvi, z Društvom inženirjev in tehnikov živilske stroke, Športno zvezo, Društvi upokojencev; vrtci in predvsem šole imajo predstavnico v strokovnem svetu in našem upravnem odboru; Rdeči križ nam pomaga z organizacijo na terenu. Vse boljše sodelujemo z Mestno občino Maribor in občinami Podravja.

ZA SRCE

Listina mesta Maribor za mariborsko podružnico

S slovesnosti ob podelitvi nagrad in priznanj Mestne občine Maribor

Poročilo o podelitvi Listine mesta Maribor na naslovnici glasila Mariborski srčni utrip leta 1999. (Foto: arhiv društva)

Naši vodili, tudi v prihodnje, sta množičnost in strokovnost.

Množičnost smo dosegli s številnimi člani društva, v društvu nas je vsa leta okoli 1000 članov in vabimo nove člane, da se nam pridružijo, saj je fluktuacija iz demografskih in kriznih, tudi finančnih razlogov precejšnja.

Strokovnost, ki je stalnica v našem delu, zagotavljamo s tesnim sodelovanjem strokovnjakov na različnih področjih, od zdravnikov, medicinskih sester in tehnikov do inženirjev, pravnikov in ekonomistov. Vsi profili nam zagotavljajo kakovostno strokovno - zdravstveno in neoporečno pravno - ekonomsko poslovanje. Gre za skupinsko delo in če nas povezuje še prijateljstvo, uspeh ne more izostati.

Milica Kolenc in Matija Cevc spredaj ter Borut Kamenik in Boris Cibic v drugi vrsti, ob 10 letnici Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, leta 2012. (Foto: Jože Pristovnik)

Področja dela smo razdelili na projekte, njihovi vodje sestavljajo strokovni svet.

Splošna preventiva in zdravstveno ozaveščanje prebivalstva vodita prim. Mirko Bombek, dr. med., spec. int. med. in Vasilij Kosev, dr. med., spec. anestez. in reanimat.

Sledili smo in bomo novim smerem v preprečevanju, ki vse ogrožene, tudi tiste po prebolelih boleznih, združuje v želji po spremembi življenjskega sloga. Predavanja, tečaji, razstave, posvetovalnica. Če se pošalim, sprva smo v prehrani prepovedovali jajca in odsvetovali svinjino, nato pa pošteno priznali, da se z nekaj jajci lepo shaja, in da je svinjska mast med trdnimi maščobami še najmanj škodljiva. Naše člane smo tudi spodbujali k drugim dejavnostim za boljši življenjski slog, ker pa to vedno ne uspe, smo jih seznanjali z znaki nevarnih srčno-žilnih bolezni in stanj z namenom zgodnjega prepoznavanja le teh in hitrega, da ne rečem nujnega ukrepanja ob zapletih.

Podelitev štipendije Fundacije dr. Janka Držečnika leta 2015. Mirko Bombek predsednik, študentka Andreja Komel, Erih Tetičkovič direktor. (Foto: Jože Pristovnik)

Projekt temeljnih postopkov oživljanja vodi prim. Borut Kamenik, dr. med., spec. int. med Nadaljnja stopnja ozaveščanja so bili Tečaji temeljnih postopkov oživljanja, kjer smo prvi v Sloveniji uvedli teoretično in praktično usposabljanje, ki je marsikomu rešilo življenje, ob tem spremenilo pogled na dolžnost nudenja take vrste pomoči.

Projekt možgansko-žilnih bolezni – kako se obvarujemo možganske kapi, vodi naš strokovnjak prim. prof. dr. Erih Tetičkovič, dr. med., specialist nevrolog.

Projekt Zdravje mladih vodi prim. doc. dr. Jernej Završnik, dr. med., spec. ped., sodeluje koordinatorica v vzgoji in izobraževanju Špela Bergoč, prof. športne vzgoje.

Projekt Zdrave prehrane vodi dr. Blanka Vombergar, univ. dipl. inž. živ. tehnologije.

Projekt Gibanje za zdravje vodi Matej Lubej, prof. športne vzgoje.

Projekt ugotavljanja zdravstvenega stanja prebivalstva in meritve dejavnikov tveganja vodi Ljudmila Šteger, inž. kem.

Informacijsko publicistično dejavnost vodi Milan Golob, novinar, z izdajanjem revije Mariborski srčni utrip enkrat letno, številnimi zloženkami in podobnim.

Sekcija študentov in diplomantov medicine in zdravstvenih ved Univerze v Mariboru – predstavnica Neja Turk, prej študentka medicine, sedaj dr. med.

Projekt in izziv je že pridobivanju sponzorjev in donatorjev, saj je zagotavljanje finančnih sredstev velik problem. Borimo se za sistemske vire financiranja, ki zagotavljajo planiranje, pravočasno izvedbo dejavnosti in uvajanje novih. Žal pretiranega zanimanja, če sploh, pri

odločevalcih ni zaznati; v kriznih časih, podobno kot je sedaj v času kovida-19, pa se tudi sponzorji in donatorji odzivajo manj in z manjšimi prispevki.

V okviru Društva smo ustanovili Fundacijo prim. dr. Janka Držečnika za podporo nadarjenim študentom medicine na Medicinski fakulteti Univerze v Mariboru. Ministrstvo za visoko šolstvo, znanost in tehnologijo je leta 2005 izdalo odločbo o soglasju k Aktu o ustanovitvi »Fundacije prim. dr. Janka Držečnika«. Direktor Fundacije je postal prim. prof. dr. Erih Tetičkovič.

Priznanja

Da so naši člani bili oz. so ugledni in zapustili sledi v skupnosti pričajo številna priznanja:

- naziv Častni član Društva za zdravje src in ožilja Slovenije sta leta 2007 prejela Jožef Pavlenič in Mirko Kocjan;
- Posebno priznanje ob 20 letnici Društva za zdravje src in ožilja Slovenije sta leta 2011 prejela Alojz Antončič in Mirko Bombek;
- Zlato plaketo Društva za zdravje src in ožilja Slovenije so leta 2011 prejeli Mirko Kocjan, Jožef Pavlenič, Erih Tetičkovič, Vasil Kosev, Borut Kamenik, Alojz Fridl, Majda Herlič, Jernej Završnik;
- naziv Častni predsednik Društva za zdravje src in ožilja za Maribor in Podravje je leta 2013 prejel Franjo Gulič;
- Zlati grb mesta Maribor je prejel Alojz Antončič;
- Priznanje Častni občan mesta Maribor je leta 2019 prejel prim. prof. dr. Erih Tetičkovič

Nekaterih ni več med nami, toliko bolj jim dolgujemo iskreno zahvalo in spomin na vložen trud pri uresničevanju vizije bolj zdrave družbe.

Priznanja podružnici

Še kot podružnici je Center zdravo mesto, sedež projekta Maribor zdravo mesto, podelil Priznanje za uspešno sodelovanje v projektu Maribor zdravo mesto.

Naša podružnica je od Mestne občine Maribor dobila visoko priznanje Listino mesta Maribor za velik prispevek k promociji zdravega načina življenja, varovanju zdravja in pri preprečevanju bolezni srca in ožilja. Ob zaključku svojega dvakratnega mandata in uspešnega vodenja je posebno priznanje mestne občine Maribor za svoje delo prejel dotedanji predsednik prim. mag. Gulič, dr. med., specialist internist.

Društvo študentov medicine Maribor je ob Svetovnem dnevu srca septembra 2017 predstavilo svoja dva preventivna projekta. (Foto: Mirko Bombek)

Za konec

Vsi soglašamo, da s preprečevanjem bolezni dosežemo velik učinek pri množici ljudi, zato vabimo vse k sodelovanju z idejami, delom ali dobro mislijo.

Skupaj s člani in simpatizerji si želimo uspešne realizacije naših projektov. ♥

Mirko Bombek, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje

NAPOVEDNIK DOGODKOV

Upoštevanje navodil glede zdravstvene varnosti v času razglašene epidemije

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije spoštuje navodila zdravstvenih služb in vlade, zato so do nadaljnjega naše dejavnosti usklajene z ukrepi, ki veljajo z namenom preprečevanja širjenja koronavirusa.
Pisarna Društva tudi v tem času nemoteno deluje. Na voljo smo vam po telefonu 01/234 75 50 ali po elektronski pošti drustvo.zasrce@siol.net . Člani/ce vabljeni, da spremljate naše novice na spletnih straneh: www.zasrce.si , www.zasrce-mb.si ali na Facebooku, kjer bomo sproti obveščali o aktivnostih društva, podružnic in posvetovalnic za srce. Bodite zdravi!

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Dalmatinova ulica 10, prvo nadstropje, Ljubljana
Tajništvo: od 10.00 do 13.00, telefon: 01/234 75 50

POSVETOVALNICA ZA SRCE

Dalmatinova 10 (prvo nadstropje), Ljubljana, T.: 01/234 75 55: E: posvetovalnicazasrce@siol.net
meritve krvnega tlaka, srčnega utripa, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, celotni lipidni profil (vse maščobe v krvi, HDL, LDL), hemoglobina, snemanje in interpretacija izvida EKG, meritve gleženjskega indeksa (je pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih okončinah), meritve pulznega vala (hitrost pretoka krvi po arterijah oz. pokazatelj togosti žil), meritve venske pletizmografije (moč venske mišične črpalke) ter zdravstveno-vzgojno svetovanje.

Delovni čas:
- **ponedeljek, torek, četrtek in petek od 9.00 do 12.00**
- **sreda od 11.00 do 15.00**

OBVEZNO NAROČANJE zaradi varovanja zdravja:
- osebno v času uradnih ur,
- preko e-pošte na elektronski naslov posvetovalnicazasrce@siol.net,
- preko telefona 01/234 75 55:
  - ob ponedeljkih in petkih med 8.30 in 9.00
  - ob sredah med 14.00 in 14.45

Obvezna uporaba zaščitne maske in razkuževanje rok.
Oseb z znaki bolezni dihal (vročina, kašelj, nahod) ne sprejemamo.
Hvala za vaše razumevanje in prisrčno dobrodošli.

MESEC ARTERIJSKE HIPERTENZIJE

MESEC BREZPLAČNIH MERITEV KRVNEGA TLAKA, SRČNEGA UTRIPA in SATURACIJE ter OZAVEŠČANJE O BOLEZNI »ARTERIJSKA HIPERTENZIJA«

- **Kdaj? Od 10. 5. do 4. 6. 2021**
- **Kje?** Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Posvetovalnica za srce, Dalmatinova 10, Ljubljana, v času uradnih ur: ponedeljek, torek, četrtek, petek od 9.00 do 12.00 in sreda od 11.00 do 15.00
- **Kako na meritev in posvet?**
  OBVEZNO NAROČANJE
  - e-pošta: posvetovalnicazasrce@siol.net
  - telefon: 01 234 75 55
    ponedeljek in petek med 8.30 in 9.00; sreda med 14.00 in 14.30
- **Kaj je arterijska hipertenzija?** To je bolezen visokega krvnega tlaka. V žilah imamo tlak, t.i. krvni tlak, s katerim kri pritiska na steno žile, po kateri teče. Poznamo zgornji in spodnji tlak. Zgornji ali sistolični krvi tlak izmerimo, ko srce iztisne kri v žilje. Spodnji ali diastolični krvni tlak izmerimo, ko srčna mišica počiva. Za visok krvni tlak smatramo vse krvne tlake, ki so višji od 140 in/ali 90 mmHg. Visok krvni tlak povzroči strukturne spremembe žil, ki vodijo v okvare organov (možgani, srce, oči, ledvica,…)
- **Brezplačne meritve in svetovanja**: krvni tlak, srčni utrip in saturacija, strokovni posvet glede arterijske hipertenzije ter brošure o krvnem tlaku.

Meritve in svetovanje je omogočilo podjetje SERVIER v sodelovanju z Društvom za zdravje srca in ožilja Slovenije.

SERVIER

MESEC MOŽGANSKE KAPI

MESEC BREZPLAČNIH MERITEV KRVNEGA TLAKA, SRČNEGA UTRIPA, SATURACIJE, SNEMANJE EKG in OZAVEŠČANJE O BOLEZNI »MOŽGANSKA KAP«

- **Kdaj? Od 10. 5. do 4. 6. 2021**
- **Kje?** Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Posvetovalnica za srce, Dalmatinova 10, Ljubljana, v času uradnih ur: ponedeljek, torek, četrtek, petek od 9.00 do 12.00 in sreda od 11.00 do 15.00
- **Kako na meritev in posvet?**
  OBVEZNO NAROČANJE
  - e-pošta: posvetovalnicazasrce@siol.net
  - telefon: 01 234 75 55
    ponedeljek in petek med 8.30 in 9.00; sreda med 14.00 in 14.30
- **Kaj je možganska kap?** Je nenaden dogodek v osrednjem živčevju, pri katerem je zaradi nezadostne oskrbe možganov s krvjo njihovo delovanje moteno za več kot 24 ur. Ker možganske celice za svoje delovanje potrebujejo stalno oskrbo s kisikom, ki ga dobijo preko krvi. Ker je krvni obtok v možganih moten zaradi zamašitve žile ali krvavitve, to povzroči smrt celic v tistem delu možganov.
- **Brezplačne meritve in svetovanja**: krvni tlak, srčni utrip, saturacija, EKG, strokovni posvet glede možganske kapi ter ustrezne brošure.

Meritve in svetovanje je omogočilo podjetje Boehringer Ingelheim v sodelovanju z Društvom za zdravje srca in ožilja Slovenije.

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
Hemoglobin	2,00	2,50
EKG	2,00	4,00
Gleženjski indeks	6,00	9,00
Meritev hitrosti pulznega vala, ocena starosti žil	6,00	9,00
Meritve venskega pretoka na nogah	6,00	9,00
Tečaj temeljnih postopkov oživljanja	15,00	20,00
Zdravstveno-vzgojno svetovanje	brezplačno	brezplačno

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja trenutno ne potekajo zaradi epidemiološke situacije.

MESEC SRČNEGA POPUŠČANJA

MESEC BREZPLAČNIH MERITEV KRVNEGA TLAKA, SRČNEGA UTRIPA, SATURACIJE, SNEMANJE EKG in OZAVEŠČANJE O BOLEZNI »SRČNO POPUŠČANJE«

- **Kdaj? Od 10. 5. do 4. 6. 2021**
- **Kje?** Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Posvetovalnica za srce, Dalmatinova 10, Ljubljana, v času uradnih ur: ponedeljek, torek, četrtek, petek od 9.00 do 12.00 in sreda od 11.00 do 15.00
- **Kako na meritev in posvet?**
  OBVEZNO NAROČANJE
  - e-pošta: posvetovalnicazasrce@siol.net
  - telefon: 01 234 75 55

  ponedeljek in petek med 8.30 in 9.00; sreda med 14.00 in 14.30
- **Kaj je srčno popuščanje?**
  Bolezen srčno popuščanje je dolgotrajen proces, včasih pa se lahko pojavi zelo na hitro. Srčno popuščanje nastane zaradi poškodbe srčne mišice ob infarktu ali vnetju in pomeni, da srce ne zmore dovolj učinkovito prečrpati vse krvi, ki jo telo potrebuje. Srce krvi ne poganja pravilno, saj se ne zmore ustrezno polniti ali prazniti. V telesu se zato nabira tekočina, kar opazimo kot otekanje stopal, gležnjev, nog, trebuha in tudi kot zadihanost, saj se tekočina nabira tudi v pljučih.
- **Brezplačne meritve in svetovanja**: krvni tlak, srčni utrip, saturacija, EKG, posvet glede nastanka, preventive in zdravljenja bolezni ter brošura »Ali moje srce popušča«

Meritve in svetovanje v času meseca srčnega popuščanja je omogočila družba Novartis v sodelovanju z Društvom za zdravje srca in ožilja

NOVARTIS

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

♥ **vsak delovni dan, od 8.00 do 16.00:** nasveti in odgovori kardiologa na številki 031 334 334 (brezplačna telefonska številka za uporabnike mobilnih linij Telekoma Slovenije, ostali plačajo običajni telefonski pogovor).

Predavanja

Predavanja bodo do nadaljnjega v spletni obliki, vsako prvo sredo v mesecu (razen julij in avgust). Napovedana bodo na društveni spletni strani: www.zasrce.si.

Telovadba za zdravo srce

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

Vodena vadba »Aktivni senior«

Z vodstvom Centra športnega življenja Baza, Pesarska cesta 12 v Ljubljani (Štepanjsko naselje, avtobus 5, 9, 13), smo se dogovorili, da bomo našim članicam in članom ponudili aktivno rekreativno dejavnost v njihovih objektih.
Za začetek ponujamo vključitev v njihov program Aktivni senior. Gre za vodeno vadbo, ki poteka v mali dvorani Baze vsak ponedeljek in sredo od 10.00 do 10.45. Več informacij najdete tudi na spletni strani Baza športa http://www.bazasporta.si/sl_SI/, elektronski naslov info@bazasporta.si, tel. št. 051 306 034.
Če bo zanimanje večje, bomo organizirali svojo skupino vadbe.

Vabilo na hodeči nogomet

Hodeči nogomet se uveljavlja v Evropi kot idealna dejavnost za rekreacijo starejših obeh spolov. Igra je podobna nogometu, vendar se igra z mehkejšo žogo, ni pa dovoljen tek. Torej samo hoja. V Veliki Britaniji imajo že več kot 800 klubov hodečega nogometa in številna tekmovanja. V sodelovanju z Bazo, Centrom športnega življenja na Pesarski cesti 12 v Ljubljani, želimo hodeči nogomet razširiti tudi v Ljubljani in s tem v rekreacijo vključiti čim več starejših obeh spolov. Vabimo vas, da se prijavite pri Društvu za srce (drustvo.zasrce@siol.net) ali pa na ziga.staric@bazasporta.si.
V mesecu septembru ali v začetku oktobra bomo pripravili »Dan hodečega nogometa za zdravo srce«.
Prijavite se in poskusite, ne bo vam žal! Vaše srce vam bo hvaležno.

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Informacije o dejavnostih podružnice:

info@zasrce-primorska.si, **T.: 070/879 891 (Barbara Mlinar)**

- **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: pohod,** start na parkirišču Qlandije. Pohode vodi Slavica Babič.

PODRUŽNICA CELJE

Glavni trg 10, Celje
Kontakt: 040 87 21 21

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.

Vodeni pohodi.

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

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

Glavni trg 10, 8000 Novo mesto
Kontaktna oseba: Sonja Gobec
Telefon: 07/33 74 170 (v dopoldanskem času) ali 051 340 880 (kadarkoli)
E-naslov: drustvozasrce.nm@gmail.com

Aktualno za obdobje po sprostitvi ukrepov Vlade za druženja na prostem, v naravi:
Uvajamo redne tedenske pohode po Machovi učni poti, ki jo predstavljamo v tej številki revije. Hodili bomo vsak četrtek, s startom ob 9. uri s parkirišča pri Amigo baru na Malem Slatniku (na razpolago je veliko parkirišče!). Prisrčno vabljeni. Seveda se bomo vedli odgovorno in spoštovali vse ukrepe za preprečevanje širjenja okužb s korona virusom.

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Kontakt: Inge Sajovic 030 673 541

Merjenje krvnega tlaka:

v podružnici smo nabavili nov aparat za merjenje krvnega tlaka in se veselimo časa, ko bomo meritve tudi lahko izvajali.
Kontakt: Inge Sajovic 030 673 541

Brezplačna psihološka podpora po telefonu

Zdravstveni dom Kranj: vsak delavnik med 8.00 in 12.00 ter 16.00 in 18.00 na telefonskih številkah: 030 450 664; 030 450 665 in 031 425 687. Povezano z epidemijo kovid-19 nekateri ljudje doživljajo čustvene stiske, občutke negotovosti, nemoči, tesnobe… Seznanjamo naše člane, da se v primerih doživljanja tovrstnih stisk lahko obrnejo na brezplačno psihološko telefonsko podporo.

Nacionalna raven: brezplačna telefonska številka 080 51 00
24 ur na dan za psihološko podporo
Po psihološko podporo, povezano z doživljanjem stisk zaradi epidemije se vse dni v tednu, 24 ur na dan, lahko obrnete tudi na brezplačno telefonsko številko 080 51 00.
Krajši telefonski pogovori z izkušenimi psihologi, psihoterapevti in drugimi strokovnjaki s področja duševnega zdravja so namenjeni podpori:

- pri obvladovanju tesnobe, strahu, jeze, drugih čustvenih težav in odzivov;
- obolelim s COVID-19 in njihovim svojcem;
- ob izgubi bližnjega zaradi bolezni COVID-19;
- ob soočanju s težavami z zaposlitvijo, čakanjem na delo, delom od doma;
- pri usklajevanju delovnih obveznosti in družinskega življenja;
- pri soočanju z osebnimi stiskami in težavami v medosebnih odnosih ter
- ter drugih izzivih pred katere smo postavljeni v trenutni situaciji.

PODRUŽNICA ZA KRAS

- **vsako 3. nedeljo v mesecu ob 8:30:** 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

- **V petek, 14. ali 21. maja ob 9.00:** parkirišče pri Kmetijski zadrugi na Podgorski cesti 29 v Slovenj Gradcu. V Vodrižu si bomo ogledali rastišče sibirske perunike v času cvetja, ki je zavarovano v okviru Nature 2000. Pohod in ogled na nekdanji grad Vodriž. V naravi bomo uživali, se družili in izvajali proste vaje. Pohodne palice in voda iz nahrbtnika so zaželene. Vodja pohoda je Majda Zanoškar, info tel.: 040 509 207. Glede na cvetenje… in zanimanje dobite datum kot obvestilo po msg-u. V primeru močnih padavin se pohod prestavi.
- **V petek, 25. junija ob 9.00**: se zberemo na parkirišču pri Hoferju, Prevalje. Zaradi izogibanja druženja večjega števila ljudi bomo tradicionalni pohod na Najevsko lipo izvedli predvidoma dan prej. Spet bomo zaplesali okoli stare kraljice slovenskih lip… Morda dobimo še koroške kvočeve nudlne? Vodja bo Majda Zanoškar, prisrčno vabljeni v zeleno lepoto Koroške.
- **V petek, 24. julija ob 9.00:** parkirišče za hotelom Traberg v trgu Dravograda. Pot nas bo vodila na Ojstrico – do lovske koče. Pohod Vodja pohoda je Betka Kolenbrant, tel.: 031 587 789. V primeru slabega vremena ob uri pohoda, se le-ta prestavi za en teden. Ne pozabimo na steklenico vode. Prisrčno vabljeni v ohlajen planinski raj.

PODRUŽNICA ZA POSAVJE

Kontakt: Franc Černelič 041 763 012

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Kontakti:

- **za organizacijske zadeve, v času uradnih ur – Tone Brumen 02/228 22 63**
- **za strokovno-medicinske zadeve, v času uradnih ur – Mirko Bombek 041 395 973**

ZA SRCE – NAJ BIJE

Ob upoštevanju znanih omejitev in izvajanju vseh preventivnih ukrepov zaradi kovida-19 smo ponovno zagnali aktivnosti – meritve krvnih vrednosti in posvetovalnico, tako na nekaterih merilnih mestih, kot na sedežu društva.

Vse več je tistih, ki so bolezen preboleli, vede ali nevede, brez večjih posledic, pri vseh pa le ni tako. S trajanjem pandemije je vedno več podatkov o »dolgem kovidu« ali »poznem kovidu« in temu se bodo morale prilagoditi zdravstvene ustanove, kjer že sedaj akutni bolniki izpodrivajo redne programe zdravljenja vrste bolezni, ki niso izginile, le bolniki so potlačili svoje težave in se pojavijo v urgencah, ko postane res nevzdržno. Kovid-19 povzroča vrsto okvar na večini pomembnih organov, tudi na srcu! Potrebno bo širše spregovoriti o tem, tudi za naše člane in druge uporabnike naših preventivnih dejavnosti. Člani našega Društva bodo o tem lahko nekaj prebrali v letošnjem Mariborskem srčnem utripu, ki ga pravkar pripravljamo.

Izjemne razmere se spreminjajo iz dneva v dan, naša usmeritev pomagati vam pri ohranitvi zdravja pa velja naprej.

Meritve krvnih vrednosti

Predvideli smo termine meritev krvnih vrednosti in ekg. V kolikor se bodo razmere spremenile, bodo dejavnosti odpadle!

Merili bom krvni tlak, saturacijo/zasičenost kisika v krvi in krvne vrednosti sladkorja, holesterola in trigliceridov, preverili srčni utrip z EKG monitorjem, se posvetovali z zdravnikom. Maščobe v krvi so še vedno pomemben napovednik tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni in njihovo napredovanje, za bolnike in tiste s povišanimi vrednostmi pa so vrednosti meritev pomemben pokazatelj uspešnega zdravljenja.

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

- vsak prvi torek v mesecu, v prostorih Društva upokojencev Tabor, Gorkega ul. 48, Maribor, med 7.30 in 10.30, tudi z EKG-monitorjem, s svetovanjem zdravnika načrtujemo 1. 6. 2021.
- vsako prvo sredo v mesecu, v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, med 7.30 in 9.30, brez EKG monitorja, 2. 6. 2021.
- vsak drugi ponedeljek v mesecu, 14. 6. 2021, 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.

Predavanja

Redna predavanja na Medicinski fakulteti v Mariboru so trenutno ustavljena.

Če se bodo pogoji spremenili, kar zaenkrat ne kaže zaradi tretjega vala, vas bomo obvestili.

Dogovarjamo se za možnost predavanj preko spletnih platform, seveda za tiste, ki ste nam zaupali naslov e-pošte.

Na izvedbo čakata na vas že dve predavanji:

- **dr. David Šuran, dr. med., specialist internist kardiolog:** Sodoben pristop k zdravljenju povišanih vrednosti holesterola. Neodvisno od farmacevtskih družb, neobremenjeno z reklamnimi sporočili, pregledno in realistično predavanje izvrstnega poznavalca!
- **dr. Andrej Bergauer, dr. med., specialist žilni kirurg:** Kako ugotavljamo in zdravimo bolezni ven. Odličen, odločen in pregleden pouk izkušenega diagnostika in terapevta!

Spremljajte prosim obvestila, ki jih objavljamo v dnevniku Večer in na Radiu Maribor, za kar se obema medijema zahvaljujemo, in na naši spletni strani www.zasrce-mb.si

Vstop na predavanja je prost.

Druge dejavnosti

Zaenkrat ne načrtujemo enodnevnih tečajev Temeljnih postopkov oživljanja z uporabo defibrilatorja.

Vadba »Za srce« v bazenu MTC Fontana v Mariboru je zaenkrat na čakanju, ker še nismo pridobili nove pogodbe in seveda zaradi sprejetih omejitev za zajezitev epidemije.

Posvetovalnica za srce

Deluje ponovno osebno na sedežu društva z omejenim vstopom, ob nošenju maske in razkuževanju rok vsak drugi četrtek v mesecu od 15.00 – 17.00. Naslednji datum: 10. 6. 2021.

Potrebna je predhodna prijava po telefonu 02/228 22 63 v času uradnih ur društva ali po društveni elektronski pošti. Kratki nasveti tudi po telefonu na 041 395 973 od 17.00 do 18.00.

Zavedamo se omejenega dostopa do zdravstvenih storitev med epidemijo kovida-19 in vam poskušamo pomagati.

Vse dogodke Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje praviloma objavljamo v dnevniku VEČER in po Radiu Maribor, možne so občasne motnje v obveščanju za kar se opravičujemo. Podrobnosti na sedežu društva: po telefonu na štev. 02 / 228 22 63 v času uradnih ur, vsak ponedeljek od 8.00 do 12.00 in vsako sredo od 15.00 do 18.00, ali na elektronski naslov: tajnistvo@zasrce-mb.si.

Društveni prostori

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, tudi po najnovejših evropskih direktivah.

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

OSTANITE ZDRAVI
BODITE DOBRO!

IZKAŽITE NAM ZAUPANJE – OBNOVITE IN PODALJŠAJTE ČLANSTVO V NAŠEM DRUŠTVU Istočasno ste vi in vaši družinski člani (če prispevate družinsko članarino) člani slovenskega Društva za srce, prejemate 6-7 številk revije in uživate druge popuste in ugodnosti. **Članstvo in članarino lahko tudi podarite – primerno in koristno darilo.**

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

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

Pristopna izjava Maribor

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

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

Ime in priimek: .....

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

Naslov bivanja: .....

Zaposlen: .....

E-pošta: ..... Telefon/GSM: .....

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

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

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

Spoštovane članice in člani!

Skupaj smo močnejši, skupaj lahko premagamo še več ovir!
Na obrazec pristopne izjave, ki je dostopen tudi na spletni strani in na sedežu društva, v ustrezno okence vpišite svoje ime in izpolnjen obrazec oddajte ali pošljite v vašo podružnico ali na naslov, ki je na pristopni izjavi.

Pristopna izjava

Podpisani/a želim postati član/ica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije.
Hkrati se želim vključiti** (označi)**:
- ☐ ***v Klub atrijske fibrilacije (Klub AF)***
- ☐ ***v Klub srčnega popuščanja***
- ☐ ***v Klub družinske hiperholesterolemije***

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

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

Obkroži: **a)** članarina: 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«.

KRIŽANKA

SESTAVIL MARJAN ŠKVORC
STARO MESTO OB NILU V EGIPTU
OBLIKA IMENA ALENKA, LENKA
ACETILEN
SLOV. MATEMATIK (1928-2013)
SLOV. PESNICA ŠKERL
DREVORED
SLOVANSKA BRATA CIRIL IN ?????
REKA V SR AVSTRIJI / ČASOPISNI PRISPEV.
SPODNJI DEL POSODE
ZA SRCE
MILNI MEHURČKI / PRIT. SAVE V KRANJU
LOVSKA DRUŽINA / KARL ELSNER
SLOV. LITERARNI ZGOD. (ALFONZ)
DEJA DOLER / SMUČAR SPIESS
ORODJE KOSCEV
AVSTR. VREČAR / MESTECE PRI ZADRU
KONICA
NASPROTJE POSLUHA / FAKT
GERMANSKO PLEME / PRSKANJE
NAŠ NEKDANJI DENAR
LETOVIŠČE PRI OPATIJI
PIHANJE / STEKLENA OMARA
SLOV. GRAFIK (BOŽIDAR)
TONE JEROVŠEK / KISLINA
ZA SRCE
ANGLIRSKI DRAMATIK (GEORGE BERNARD)
TEŽA EMBALAŽE
ATLETINJA (MARTINA) / NEPRAV. UTRIP.
JAPONSKI OTOK / ŠAHISTKA KUŠNIR
POSTAVA
SOL OKSALNE KISLINE / AVARI
KLOP / PRITOK SAVE IZ BIH
INDUSTRIJSKO MESTO V UKRAJINI
POD / SLOV. IGRALEC (LOJZE)
RUŠEVINA
KRAJŠA OBLIKA IMENA ARISTOTEL
OSEBA, KI BARVA / POLITIK (ANTONIO)
ZNAMENJE
KRAJ NAPOLEONOVEGA PORAZA
ORODJE ZA ČIŠČENJE PLUGA
ŽELEZOV OKSID
NATRIJ / PRISTANIŠČE V UKRAJINI
SANKE
KONEC MOLITVE
ŠAPA
ZA SRCE
FILMSKI IGRALEC CRUISE
MESTO OB MAJNI / PISATELJ. PEROCI
ROPARSKI DELFIN / SMUČAR (HANS)
TVORBA V PANJU / 24 UR
KOFEIN V ČAJU
LASTNINA
FIGURA PRI ŠAHU / JURE ROVAN
SOLATNA ZAČIMBA
POSNEMOVALEC IVANA CANKARJA
REKA SKOZI MAASTRICHT
NAJVIŠJE LEŽEČE MESTO NA SICILIJI
TEMNO VINO

Geslo prejšnje križanke je bilo: »SPOMLADANSKI SRČKI«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Terezija NOVAK, Ljubljana, Nada KOGLOT, Šempeter pri Gorici, Alojz POLJANEC, Mojstrana, Brigita POLEGEG, Maribor, Matevž ŠMID, Železniki.
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. junija 2021 na naslov: Društvo za srce, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana. Rešitve lahko pošljete tudi na mail drustvo.zasrce@siol.net. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

16	17	18	19	20	21	22

Srčno popuščanje v soju žarometov

Približno **64 milijonov ljudi po vsem svetu trpi zaradi srčnega popuščanja.**[1] Ta bolezen ogroža življenja v enaki meri kot nekatere najpogostejše vrste raka, na primer rak dojk, vendar zavedanje o srčnem popuščanju in njegovo razumevanje nista niti približno na takšni ravni kot pri raku.[2]

Skupaj si prizadevamo osvetliti problem srčnega popuščanja in spodbuditi zdravje srca po vsem svetu.

Skupaj bomo:

1. zmanjšali število novih primerov srčnega popuščanja;
2. zmanjšali število smrti zaradi srčnega popuščanja;
3. zmanjšali pogostnost hospitalizacij ljudi, ki živijo s srčnim popuščanjem;
4. izboljšali življenja ljudi, ki trpijo zaradi srčnega popuščanja, in tistih, ki skrbijo zanje.

Reference: 1. GBD 2016 Disease and Injury Incidence and Prevalence Collaborators. Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 328 diseases and injuries for 195 countries, 1990-2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. Lancet.2017;390(10100):1211-1259. **2.** Mamas MA, Sperrin M, Watson MC, et al. Do patients have worse outcomes in heart failure than in cancer? A primary care-based cohort study with 10-year follow-up in Scotland. Eur J Heart Fail. 2017;19(9):1095-1104.

AstraZeneca

AstraZeneca UK Limited, Podružnica v Sloveniji,
Verovškova 55, 1000 Ljubljana, tel: (01) 513 56 00

Datum priprave: marec 2021 SI-1396

WORLD HEART FEDERATION

NAJ VAM SLADKORNA BOLEZEN NE ZLOMI SRCA

World Heart Day
RT OF HEALTH

Srčno-žilna obolenja so #1 vzrok za delno invalidnost in smrt pri bolnikih s sladkorno boleznijo tipa 2[1]

Ali veste, da vam sladkorna bolezen prinaša tudi veliko tveganje za nastanek **srčno-žilnih obolenj** (npr. možganska kap, srčni infarkt)?
Posvetujte se s svojim zdravnikom, kako lahko čim bolje obvladujete sladkorno bolezen in s tem zmanjšate tveganje za **srčno-žilna obolenja**.

1. Vir: Wang C, Hess CN, Hiatt WR, et al. Clinical Update: Cardiovascular Disease in Diabetes Mellitus. Circulation. 2016; 133:2459-2502.

Novo Nordisk d. o. o., Šmartinska cesta 140, 1000 Ljubljana, T: 01 81 08 700

SI/CD/0818/0723, avgust 2018

spreminjamo sladkorno bolezen

novo nordisk®