

ZA SRCE



član skupine Sandoz



Za zdravje iz vsega srca!



DRUŠTVO ZA
ZDRAVJE SRCA
IN OŽILJA SLOVENIJE

15-letno partnerstvo
za boljše zdravje!

Letnik XV • št. 5 • september 2006 • cena: 400 SIT (1,67 EUR) • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



9 1771318 256014

SVETOVNI DAN SRCA V SLOVENIJI
24. september 2006

Praznujmo svetovni dan srca!

dr. Danica Rotar Pavlič, predsednica



Bolezni srca in žilja ter možganska kap še vedno pomenijo največjo grožnjo zdravju. Na Zemlji zaradi njih vsako leto umre kar 17,5 milijona ljudi. Nezdrav življenjski slog pomembno poveča tveganje za pojav bolezni. Debelost, sladkorna bolezen, hipertenzija in kajenje so spremljevalci sodobne civilizacije, ki se jim znamo in moremo upreti.

Vsi si želimo, da bi se starali čim počasneje. Slovenija spada v krog držav z izrazito staro strukturo prebivalstva. Ob koncu leta 2003 je pri nas živelo že več kot 300.000 oseb, starejših od 65 let, oziroma je njihov delež že presegel 15 %. Leta 2010 bo delež starejših v celotni strukturi prebivalstva že večji od 16,5 %. Želimo si, da bi bilo naše srce ne le pri starejših, ampak pri vseh tudi v prihodnje čim bolj vitalno. Z geslom "Kako mlado je vaše srce" opozarjamo, da je treba na zdravje misliti že v mladosti, ter da je zdrav življenjski slog najboljša naložba v življenju. Raziskave neizpodbitno dokazujejo, da so gibanje, izbira zdravih prehranjevalnih navad in nekajenje varovalka, ki pomaga, da se "srce stara počasneje". Pasivnost, posedanje in fizična neaktivnost vodijo k debelosti, motnjam presnove in drugačni pojavnosti sladkorne bolezni. Redna fizična aktivnost se zoperstavlja zoževanju arterij, ki prehranjujejo srce in možgane, obenem pa omogoča, da porabimo odvečne kalorije, ki se nalagajo v maščobnih celicah. Z gibanjem prispevamo k znižanju krvnega tlaka, povečujemo delež koristnega holesterola HDL in vzdržujemo normalno raven krvnega sladkorja. Če vsak dan živahno hodimo vsaj 30 minut, lahko znižamo tveganje za bolezni srca za 18 % in za možgansko kap za 11 %. Raziskave kažejo, da tisti, ki vsak teden tečejo eno uro ali več, znižajo tveganje za bolezni srca za 42 %.

Slovensko Društvo za zdravje srca in ožilja se z letošnjim geslom "Kako mlado je vaše srce" pridružuje veliki družini Svetovne zveze za srce. Vabimo vas, da sodelujete pri prizadevanjih in se udeležite osrednje prireditve, ki bo 23. septembra na Prešernovem trgu v Ljubljani. Pridite skupaj z družino ali prijatelji, povabite svoje sodelavce! Ker želimo pomen gibanja čim bolj nazorno predstaviti, vas vabimo, da si ogledate tudi humanitarno nogometno tekmo, ki bo istega dne popoldne potekala na stadionu v spodnji Šiški. Pomerili se bodo znani Slovenci, igralci našega društva in zdravniki. Tradicionalno je tudi odprtje razstave ob svetovnem dnevu srca, ki bo v stekleni dvorani in atriju Magistrata na ogled obiskovalcem vse do 30. 9. 2006.

Posebej nas razveseljuje živahno delovanje podružnic, ki ob našem prazniku pripravljajo številne pohode, predavanja, razstave ter meritve holesterola, sladkorja, krvnega tlaka in telesne teže. Verjamemo, da bodo vsa naša prizadevanja obrodila sadove. Ob tem se vodstvo Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije zahvaljuje vsem članom, ki so že več kot desetletje temelj našega delovanja. Vsem vam, ki prebirate te vrstice, želimo, da bi bilo vaše srce še dolgo mlado. ♥

UVODNIK

- 3 *Danica Rotar Pavlič* Praznujmo dan srca

NAŠ POGOVOR

- 7 *Elizabeta Bobnar Najžer* Peter Hollins – novi predsednik Evropske mreže za srce

AKTUALNO

- 10 *Danica Rotar Pavlič* Živeti z angino pectoris
12 *Vasiljka Kokalj* Ohranjanje zdravja in dobrega počutja

ZNANJE ZA SRCE

- 15 *Matija Cevc* Kaj je dobro vedeti o meritvah ravni maščobe v krvi
16 *Mišo Šabovič* Starostne spremembe na srcu

SRČIKA

- 18 *Bernarda Pinter* Zdravje – največje bogastvo

NOVICE O ZDRAVJU

- 20 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 22 *Boris Cibic* Prehranski dodatki

S SRCEM V KUHINJI

- 25 *Maruša Pavčič* Probiotiki

PREDSTAVLJAMO

- 28 *Boris Cibic* Galen - veliki grškoriški zdravnik



SRCE IN ŠPORT

- 29 *Meta Zagorc* Joga – vse bolj iskana vadba telesa in duha

IZLETNIŠKO SRCE

- 32 *Stanislav Pinter* Kobanski korenjak

DRUŠTVENE NOVICE

- 35 Društvene novice
39 Napovednik dogodkov

KRIŽANKA

- 42 *Marjan Škvorc*

Letnik XV, številka 5, september 2006, SIT 400 (1,67 EUR), ISSN 1318-2560

ZA
SRCE

Ustanovitelj in založnik:

Društvo za zdravje srca in ožilja
Dunajska 65, 1000 Ljubljana,
TTR: SI 02970-0012437214,
Davčna številka: 87636484,
M: <http://zasrce.over.net>

Glavni urednik:

Aleš Blinc

Namestnik glavnega urednika:

Boris Cibic

Odgovorna urednica:

Elizabeta Bobnar Najžer

Področni uredniki:

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

Člani uredništva: Danica Rotar Pavlič,
Josip Turk, Vlado Žlajpah, Nataša Jan

Tajnica: Katja Kolenc**Naslov uredništva:**

Za srce, Dunajska 65, 1000 Ljubljana,
T: 01/43 69 563 • F: 01/43 61 266
E: društvo.zasrce@siol.net
Oglasno trženje:
Atelier IM, Breg 22, Ljubljana,
T: 01/24 11 930 • F: 01/24 11 939

Tisk: Tiskarna POVŠE,

Povšetova 36 a, Ljubljana, T: 01/23 01 542

Računalniška postavitev in priprava za tisk:

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

Naklada: 8.700 izvodov

*Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije
se zahvaljuje podjetjema Krka, d.d., in Lek, d.d.,
za pomoč in sodelovanje.*



novi član skupine Sandoz



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:

Kako mlado je naše srce? Zadnjo nedeljo v septembru vsako leto obeležimo svetovni dan srca. Tudi letos smo pripravili številne prireditve. Povabite nanje svojo družino, znanke in prijatelje. Foto: ©World Heart Federation

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

Nacionalni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije za promocijo zdravja, zdravega načina življenja in bolj kakovostnega življenja z boleznijo za splošno slovensko populacijo je na podlagi javnega razpisa (Ur. l. RS, št. 37/2006) finančno podprl **Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.**

Nacionalni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije za promocijo varne in pravilne uporabe zdravil je na podlagi javnega razpisa (Ur. l. RS, št. 37/2006) finančno podprl **Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.**

**Dejavnost društva je podprla
Mestna občina Ljubljana**



ljubljanska banka
Nova ljubljanska banka d.d., Ljubljana

EDITORIAL

3 *Danica Rotar Pavlič* Let us celebrate the World Heart Day
Slovenian Heart Foundation prepares numerous activities to increase awareness on risk factors for CVD diseases. In Ljubljana the central event will take place on September 23rd and will include free blood pressure measurements and an exhibition dedicated to this year's main theme: How Young is Your Heart? One part of the exhibition will present the greatest achievements in CVD treatment through history. In the afternoon a charity football game will be organized to obtain funds for an automatic defibrillator for the football stadium. On Sunday, the 24th, blood pressure and lipid measurements will be offered to hikers on two different hills around the capital. Also, the 11 regional branches of the Foundation will organize different events throughout Slovenia.

INTERVIEW

7 *Elizabeta Bobnar Najžer* Peter Hollins – newly elected president of the European Heart Network

It was an honour to welcome the new president of the European Heart Network, Mr. Peter Hollins in Ljubljana. He was an invited speaker at the Workshop for Central and Eastern European Heart Associations held in June 2006 in the capital of Slovenia. The responsible editor invited him to present his views about the future development of the EHN.

ACTUALITIES

10 *Danica Rotar Pavlič* Life with angina pectoris

The president of the Slovenian Heart Foundation recently achieved her PhD. Working as a general/family practitioner in the rural area but close to the city, she is daily in contact with patients with traditional life style that is hazardous for cardio vascular diseases. Therefore, she wrote an article about the non-pharmacological measures that are important for the patient with angina pectoris. Besides taking drugs, that help treat the disease, patients should play an active role with healthier life style. They should give up smoking, reduce alcohol consumption, use less salt, control their weight and start exercising regularly.

12 *Vasiljka Kokalj* How to maintain health and well being

The author emphasizes the importance of the quality of life of human beings. Besides physical health, she points out the mental and emotional health as well as the so-called personal and spiritual health.

KNOWLEDGE FOR THE HEART

15 *Matija Cevc* Important information about the measurements of lipids in blood

Patients are aware, that the proper level of blood lipids is important for CVD prevention. The reliability of the result of the measurement of lipids depends on various factors. They are clearly described in the article, so that patients can actively participate in improving the reliability of the measurements.

16 *Mišo Šabovič* Changes on the heart of an elderly person

The main causes of cardiovascular disease in the elderly are the long-term negative impacts of risk factors: high level of lipids, high blood pressure, diabetes, smoking, and obesity. Elderly people who diminish those risk factors in their mid-age are less likely to experience CVD.

ROSEBUD

18 *Bernarda Pinter* Health – the biggest wealth

A survey performed among more than 4.000 Slovenian pupils assessed the attitude of youngsters toward health as well as their behaviour, regarding health issues. The results show that 79.3% pupils think they are as healthy as their school-mates, 13.4% think that they are healthier and 7.3% that they are less healthy. Pupils' thoughts, presented in this article, show their high regard of health.

NEWS

20 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

Each month the editor-in-chief prepares medical news concerning cardio-vascular diseases.

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE

22 *Boris Cibic* Food additives

A reader asked whether special food additives (such as algae, minerals, vitamins) sold at high prices are really necessary for health. A cardiologist responds that those additives should be used with caution.

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART

25 *Maruša Pavčič* Probiotics

A specialist writes about the place of probiotics in modern life.

PRESENTING

28 *Boris Cibic* Galen – great Greco-Roman doctor

Next in line of the great names from medical history is Galen, still respected for his work.

THE HEART AND SPORTS

29 *Meta Zagorc* Yoga – an exercise for the mind and the body

The author explains different positive effects of the regular yoga practice for the mind and the body.

THE EXCURSION HEART

32 *Stanislav Pinter* The hill in the north

A proposal for an excursion explains in detail the beauty of a hill named Sv. Duh na Ostrem vrhu, a goal of pilgrims, mountain runners and mountain bikers.

HEALTH FOUNDATION NEWS

35 Health foundation news

39 Calendar of events

42 *Marjan Škvorc* Crossword



SODELOVALI SO

prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. sl. in ru., odgovorna urednica; prim. Matija Cevc, dr. med.; Klinični oddelek za žilne bolezni, Klinični center Ljubljana; prim. Boris Cibic, dr. med., namestnik glavnega urednika; Silva Ferletič, podružnica za Slovensko Istro; Ana Godnik, podružnica za Kras; Jasna Jukič Petrovčič, prof. zdr. vzg.; Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Vasiljka Kokalj, v.m.s.; Laura Leban, podružnica za Slovensko Istro; Milan Golob, društvo za Maribor in Podravje; Ema Mesarič, društvo za zdravje srca in ožilja Pomurje; Biserka Mikac, podružnica za Posavje; Janez Nastran, predsednik Krajevne skupnosti

Škofja loka; Maruša Pavčič, univ. dipl. ing., podružnica Ljubljana; Asist. mag. Danica Rotar Pavlič, dr. med., predsednica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; prof. dr. Mišo Šabovič, dr. med.; Klinični oddelek za žilne bolezni, Klinični center, Ljubljana; Nada Šifer, podružnica za Gorenjsko; Marjan Škvorc; Učenci predmetne stopnje literarno-novinarskega krožka v šolskem letu 2005/2006 OŠ Prežihovega Voranca Ravne na Koroškem, mentorica: Vanja Benko, prof.; Učenci 5. c/9 OŠ Ledina v Ljubljani, mentorica Bernarda Pinter; doc. dr. Meta Zagorc, prof. šp. vzg., Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; asist. dr. Majda Zanoškar, podružnica za Koroško;

Svetovni dan srca

24. september 2006



Svetovni dan srca v Sloveniji • *Kako mlado je vaše srce?*



DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

Glavni pokrovitelj:



Veliki pokrovitelji:



član skupine Sandoz



let razvoja



Ostali pokrovitelji:



Pri projektu sodelujejo:

Ministrstvo za zdravje RS
Mestna občina Ljubljana
Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije



**WORLD HEART
FEDERATION®**

Peter Hollins – novi predsednik Evropske mreže za srce

Elizabeta Bobnar Najžer

Na rednem letnem srečanju Evropske zveze za srce, ki je potekala maja v Ženevi, je dosedanjo predsednico, gospo Susanne Volqvartz, ki nas je pozdravila tudi na koncertu v Ljubljani, zamenjal generalni direktor Britanske fundacije za srce, g. Peter Hollins. Ob tem smo ga zaprosili za kratek pogovor za revijo Za srce.

Spoštovani g. Peter Hollins. Najprej vam čestitam ob vaši izvolitvi za predsednika Evropske mreže za srce. Nato pa mi dovolite, da vas vprašam, kje vidite vlogo te krovne organizacije na evropski ravni v bodoče?

Najlepša hvala za čestitke. Mislim, da ima Evropska mreža za srce dve temeljni poslanstvi. Najprej, da širi primere dobre prakse med članicami, tako da se lahko med seboj učijo in ni potrebno vsaki odkrivati, kakšne posledice ima posamezna vrsta dejavnosti v nevladnem sektorju. Prav tako lahko izmenjamo ideje, se dogovorimo za skupne projekte. Drugo, nič manj pomembno poslanstvo je zagotoviti, da se naš glas v Evropi sliši. Da smo v evropskih inštitucijah prepoznavni in močni partner, da lahko lobiramo za skupne in posamezne projekte, ki jih članice mreže izvajajo na ravni preprečevanja srčno-žilnih bolezni.

Lahko navedete kakšen konkreten primer delovanja mreže v zadnjem času?

Uspešni smo pri prepoznavanju in priznavanju razlik, ki obstajajo med moškimi in ženskami na področju ogroženosti za srčno-žilne bolezni. Za ženske je bolezen veliko bolj nevarna, ker imajo manj opozorilnih znakov. Na to smo mi prvi pričeli opozarjati. V zadnjem času smo bili zelo dejavni tudi pri lobiranju ob nastanku evropske zakonodaje na področju prehrane in njenih vplivov na zdravje. Skušali smo zagotoviti možnosti za nacionalne organizacije za zdravje srca in ožilja, da bi bile v svojih državah vključene v nacionalne programe preventive na tem področju.

Sama mreža za srce že tretje leto izvaja raziskavo z naslovom Otroci in debelost. To je tudi konkreten primer za poslanstvo delovanja mreže, saj nimajo vse članice možnosti, da bi financirale raziskave. Nekateri zbrani rezultati so novost v svetovnem merilu in so zelo odmevni. Zagotovo bodo izsledki te raziskave osnova, na kateri bomo gradili v bodoče. V Evropski zvezi pravkar poteka postopek za določitev načinov etiketiranja hrane za otroke. Glede na izsledke naše raziskave je to zelo pomemben dejavnik, ki staršem in otrokom nudi možnost, da se **zavedajo**, ker preberejo na etiketi, kakšen je kaloričen vnos posamezne vrste hranil.

Res je, raziskava nas je združila. Sicer sem na srečanju opazila tako različne načine delovanja posameznih organizacij, da se mi za nekatere skoraj ne zdi mogoče, da bi jih, na primer, lahko uvedli v Slovenijo. Kje vidite torej vrednost povezovanja?

Vsaka nacionalna organizacija deluje v okviru svojih možnosti.

Zagotovo je skupna točka vsem nam preventiva. Tu lahko zagotovo izmenjamo koristne ideje. Kako jo izvajamo in v kakšnem obsegu, pa je že bolj na ramenih posamezne organizacije.

Predvsem sem opazila veliko razliko med organiziranostjo v starih državah članicah EU in nas, novih. Menite, da obstaja prostor za nevladne organizacije s področja preventivnega delovanja na področju preprečevanja bolezni srca in ožilja v razširjeni Evropi?

V novih članicah sam opažam veliko pozitivne energije. V relativno kratkem času ste dosegli veliko višjo raven razvoja, kot smo jo zmogli mi z daljšim stažem v enakem obdobju. V fundaciji delam šele tri leta, prej sem bil v industriji. Sodeloval sem z novimi članicami in sem osebno videl vse pozitivne spremembe. Seveda obstajajo velike spremembe v zavesti ljudi, vendar to opažamo tudi pri starih članicah. Mi, Danci in Finci imamo veliko boljše pogoje kot na primer Španci, Nemci ali Francozi. Predvsem so velike razlike pri pridobivanju sredstev in prostovoljnem delu. Opažamo, da je nekaterim narodom v ponos, da lahko prostovoljno delajo v nevladni organizaciji. Prav tako neke obstaja tradicija, da se po smrti premoženje zapusti organizacijam za zdravje srca in ožilja. Pogosto take odločitve sprejmejo ljudje, ki nimajo potomcev in so bili sami deležni pomoči naših organizacij. Drugje take miselnosti ni. Vsekakor je je manj v novih članicah.

Če se malo pohvalim – tudi pri nas se miselnost spreminja. Tako predsednica kot jaz, ki sem izvršna direktorica, svoje delo pri našem društvu opravlja v svojem prostem času. Pred dvema letoma pa je našemu društvu z oporoko že zapustil svoje premoženje eden naših članov. Vendar, če se vrneva k vam. Ste tudi generalni direktor Britanske fundacije za srce. Se dejavnost vaše fundacije povezuje z Evropsko mrežo?

Seveda. Tudi nam prav izsledki že omenjene raziskave Otroci in debelost nudijo osnovo za lobiranja za omejitve pri oglaševanju hrane za otroke na televiziji. Televizija ima na otroke zelo velik vpliv, zato ni vseeno, kakšno hrano in na kakšen način oglašuje.

Kako poteka tako lobiranje?

V Veliki Britaniji vlada pred sprejetjem posameznega zakona običajno, ne pa vedno, odpre javno razpravo. Vendar pa vedno, kadar se odloča o kakršnikoli temi, povezani z zdravjem, sama predhodno zaprosi za mnenje nevladne organizacije, včasih tudi brez javne razprave. Tako imamo možnost, da pisno izrazimo svoje stališče. To je dobro iz dveh razlogov: kot nevladna organizacija zatrdno vemo, da je vlada seznanjena z našim stališčem, poleg tega pa imamo zaradi svoje podpore in razširjenosti po vsej Veliki Britaniji veliko zaledje »volivcev«, česar se tudi vlada dobro zaveda. Pametna vlada spoštuje svoje državljane, zato imamo velike možnosti, da naši predlogi uspejo. Seveda pa so naši predlogi strokovno utemeljeni, saj smo odgovorni našim podpornikom. Trenutno se dogovarjamo z britansko vlado za podporno infrastrukturo pri omejitvah oglaševanja hrane za otroke. Mi zahtevamo,



da se omeji čas, namenjen za reklame otrokom. Na primer, naj ne bodo pred 9. uro zvečer. Tako dopustimo možnost industriji, da o novih proizvodih informira starše in starejše otroke, ki se že znajo odločati med možnostmi. Ne doseže pa mladih, ki jih pritegnejo pisane barve, zanimivi motivi, nagrade, sestavljanke, znani junaki in podobno.

Britanska fondacija za srce je ena najmočnejših, če ne najmočnejša v Evropi. Nam jo lahko na kratko predstavite?

Ustanovljena je bila leta 1961 z dvema namenoma: promovirati raziskave v medicini in znanosti, povezane z boleznimi srca in ožilja, čemur namenjamo približno polovico prihodkov. S tem smo največji financer vseh raziskav v Veliki Britaniji na tem področju. Podpiramo raziskave več kot 30 profesorjev in njihovih skupin. Drugi namen ustanovitve je bila promocija zdravega načina življenja. Financiramo tudi nego, torej rehabilitacijo.

Na kakšen način podpirate nego?

Pravzaprav zaposlujemo 150 medicinskih sester po vsej Veliki Britaniji, ki negujejo bolnike po prebolelih boleznih srca in ožilja. To je tudi na naše razmere veliko za nevladno organizacijo. Vendar imamo srečo, ker imamo dovolj podpornikov, da imamo sredstva.

Nenavadno je, da tovrstno dejavnost izvaja nevladna organizacija. To je pravzaprav delo rehabilitacije v okviru zdravljenja in bi se moralo financirati in nacionalne zdravstvene sheme.

Res je, vendar smo menili, da rehabilitacija ne daje pravih rezultatov. Na podlagi naših analiz smo ugotavljali, da bi morali za bolnike s srčno-žilno boleznijo skrbeti drugače, kar bi skrajšalo čas rehabilitacije in s tem znižalo stroške. Rezultate lastnih raziskav smo torej želeli dokazati v praksi. Projekt nege je stekel pred sed-

mimi leti in danes ugotavljamo, da je bila naša odločitev pravilna. Pokazal se je velik napredek pri rehabilitaciji, zato bomo projekt počasi odstopili nacionalnemu zdravstvenemu sistemu, ki se zanj zelo zanima. Naše delo se počasi končuje. Postavili smo tezo, jo znanstveno utemeljili, prenesli in dokazali v praksi. Sedaj naj ta uspešni model prevzame država. Mi pa bom načrtovali naprej.

Koliko torej znaša vaš letni proračun?

Naš letni proračun znaša 150 milijonov evrov. Slišati je veliko, vendar če vzamemo, da je v Veliki Britaniji 60 milijonov prebivalcev, znese to le 2,5 EU (600 SIT, op. ebn) na osebo na leto. Pravzaprav zelo malo.

Kako pridobivate sredstva?

Iz različnih virov. Največji delež predstavljajo dediščine, kar 40 odstotkov. Nadaljnjih 32 odstotkov zberemo z donatorskimi akcijami, okoli 10 odstotkov pridobimo iz javnih razpisov, skoraj osem iz investiranja ter malo manj kot deset s trgovinami.

Zame je nenavadno, da ima nevladna organizacija svoje trgovine. Kakšno blago pa prodajate?

Imamo 500 trgovin za tako imenovano blago iz druge roke. Ljudje nam darujejo, česar ne potrebujejo več, a je še vedno uporabno. Mi potem to po nizkih cenah prodamo naprej. Dobiček sicer ni velik, vendar se tudi s takim načinom nabere denar. Vsaka trgovina ima poslovodjo in enega redno zaposlenega, ostali, ki delajo, so prostovoljci. Vsaka trgovina je sama zadolžena za rentabilno poslovanje. Interes je zelo velik. Iz vedno več krajev po vsej Veliki Britaniji prihajajo pobude, da bi tudi pri njih odprli tako trgovino. Skupaj torej 1000 zaposlenih, poleg tega jih je še 350 zaposlenih za organizacijo naše fundacije.

Spoštovani g. Peter Hollins, najlepša hvala za pogovor.



Živeti z angino pectoris

Danica Rotar Pavlič

Preventivni ukrepi in nemedikamentozno zdravljenje pri bolniku s stabilno angino pectoris

Učinkovitost preventivnih, kurativnih in rehabilitacijskih ukrepov v medicini vrednotimo s kazalniki stanja, s katerimi prikazujemo uspešnost ali pa na njihovi podlagi pripravimo predloge za izboljšanje. Osnovni kazalniki, ki jih navajam v nadaljevanju, kažejo, da smo na področju bolezni srca in ožilja dosegli pomembne rezultate.

Srčno-žilne bolezni so bile pri nas leta 1988 vzrok za 48 % smrti, v letu 2003 pa za 38 % smrti, so tudi v razvitem svetu na prvem mestu. **Pričakovano trajanje življenja** ob rojstvu je leta 1985 za moške znašalo 67,96 leta in za ženske 76,30 leta. Leta 2003 je pričakovano trajanje življenja za moške znašalo 72,60 leta in za ženske 80,35 leta. **Pojavnost ishemične bolezni srca** (ne glede na spol) je leta 1985 znašala 128,72/100.000 prebivalcev, leta 2003 pa 94,37/100.000 prebivalcev. **Pojavnost ishemične bolezni srca glede na spol** je leta 1985 za moške znašala 185,88/100.000 prebivalcev in za ženske 89,14/100.000 prebivalcev. Leta 2003 se je pojavnost pri moških zmanjšala na 135,95/100.000 prebivalcev in pri ženskah na 62,90/100.000 prebivalcev.

Kot je razvidno iz statističnih podatkov, je epidemiološka situacija danes boljša kot pred 15 leti. Nekaj je k temu prispeval razvoj medicine, večji delež pa ima boljši življenjski slog oziroma boljša ozaveščenost ljudi za ohranjanje zdravja. Slovenija je bila tako kot druge razvite evropske države uspešna v t. i. populacijski strategiji ohranjanja zdravja.

Nefarmakološki ukrepi pri bolniku s stabilno angino pectoris

Nefarmakološko zdravljenje in preventivni ukrepi pri vodenju bolnikov s stabilno angino pectoris so sestavni del obravnave bolnika in pomembno dopolnilo k farmakološkemu zdravljenju (zdravljenje z zdravili) ali morebitnim intervencijskim posegom.

Zastavljeni cilji, ki jih želimo doseči, so:

- izboljšanje prognoze, preprečevanje zapletov in smrti,
- zmanjševanje ali preprečevanje simptomov.

Uspehi so večji, če k spremembi življenjskega sloga vzpodbudimo vso družino in ne le posameznika. Bolnike poučimo o naravi bolezni, zapletih, prognozi, pomenu opustitve razvad (nikotina, alkohola), vnosu soli, redni telesni dejavnosti in nadzoru nad telesno težo.

Opustitev kajenja

Vse kohortne raziskave so pokazale koristi opustitve kajenja. V raziskavi, v kateri so pet let angiografsko spremljali 4165 bolnikov, je pripisljiva umrljivost pri kadilcih znašala 22 %, medtem ko je bila pri tistih, ki so opustili kajenje, 15 % (1). Doll, ki je prek 40 let sledil kohorti 34 tisoč britanskih zdravnikov, je pri nekadilcih beležil 30 % manj ishemičnih in drugih bolezni srca (2). Opustitev kajenja najverjetneje ne spremeni značaja anginalnih simptomov, vendar pa gotovo zniža umrljivost bolnikov z ishemično boleznijo srca, zato je obvezen sestavni del obravnave bolnika kadilca (3, 4). Ob tem so se različne strategije opuščanja kajenja pokazale kot primerljivo uspešne, zato strategijo prilagodimo bolniku. Bolniku je treba razložiti, da se po opustitvi kajenja utegne povečati telesna teža, vendar so dobrobiti opustitve kajenja daleč večje od škode, ki jo povzroči povečanje teže.

Upravljanje in nadzor nad telesno težo

Bolnikom z normalno telesno težo svetujemo sredozemski način prehrane z rednim uživanjem zelenjave, sadja, rib in perutnine. Intenzivnost prehranskih sprememb je odvisna od celokupne ravni holesterola LDL in drugih lipidov v krvi.

Ljudem s čezmerno telesno težo priporočamo izgubo odvečnih kilogramov. Pri oceni teže uporabljamo indeks telesne mase (ITM). Če je ta večji ali enak 30, to po nekaterih ocenah poveča tveganje za smrt za 50--150 %. Spopadanje s kilogrami resda ni lahko delo, ni pa tudi nemogoče.

Strategija zniževanja telesne teže naj obsega naslednje ukrepe:

- izogibanje nezdravim razvadam (izogniti se je treba predvsem uporabi nasičenih maščob),
- izdelava prehranskega načrta (V tednu dni načrtujemo izgubo od 0,5 do 1 kg telesne teže. Tisti, ki kilograme hitro izgubijo, jih tudi spet hitro dobijo nazaj. Osebe, ki postopno znižujejo telesno težo, jo tudi uspešneje vzdržujejo. Za izgubo od 0,5 do 1 kg telesne teže v tednu dni je treba uživati hrano, ki vsebuje največ 1200 do 1500 oziroma največ 1500 do 1800 kalorij na dan. Bolnikom svetujemo, naj ne črtajo celotne prehranske skupine, ampak naj uživajo raznovrstno hrano.)
- uživanje manj slane hrane (Slovenci še vedno uživamo preslano hrano, saj je dosoljevanje pri mizi še vedno običaj. Kar 26,4 % preiskovancev CINDI je v letu 1991 uživalo suhomesnate izdelke. Hrana, ki je bogata z natrijem, povzroča povečanje krvnega tlaka. Ker kuhinjska sol vsebuje 40 % natrija, svetujemo, da bolnik omeji dnevni vnos soli na 2400 mg ali manj, kar znaša manj kot eno čajno žličko soli na dan.)
- program telesne aktivnosti (Za zmanjšanje telesne teže je treba porabiti več kalorij. Oseba, ki tehta na primer 90 kg in prehodi 2,4 km na dan ter poje enako količino hrane kot pred začetkom telesne aktivnosti, bo v enem letu izgubila približno 7 kg.)
- vztrajanje pri novo osvojenih navadah (Kadar se pojavi nezadržna želja, da bi odprli hladilnik, je treba pomisliti, ali gre za resnično lakoto, ali pa si hran želimo le zato, ker nam je odleglo po intenzivnejši stresni obremenitvi oziroma ta obremenitev še traja. Svetujemo, da pred tem, ko se neustavljivo lotimo obroka, počakamo še 15 minut. Stresne obremenitve je bolj zdravo obvladovati z gibanjem oziroma z drugimi hobiji.)

Opustitev tvegane uživanja alkoholnih pijač

Slovenci se po količini zaužitega alkohola uvrščamo na tretje mesto v Evropi. Čezmerno uživanje alkoholnih pijač zavira učinkovito delovanje srčne mišice. Pogosto je visok krvni tlak, ki mora biti pri angini pectoris posebno skrbno nadzorovan, posledica čezmernega uživanja alkohola. Poleg tega čezmerno uživanje alkohola zmanjšuje učinkovitost zdravil, ki znižujejo krvni tlak. Zato je priporočljivo omejiti vnos alkohola na 1 enoto na dan (na primer 1 kozarec vina dnevno).

Fizična aktivnost

Več randomiziranih in kontroliranih raziskav, v katerih so primerjali gibalno aktivne bolnike in tiste, ki se niso gibalno, je pri bolnikih z ishemično boleznijo srca pokazalo pomembno izboljšanje glede ravni fizične obremenitve. Omejitev opravljenih raziskav je

v tem, da so vključevale pretežno moške. Tri raziskave so pokazale zmanjšanje objektivnih pokazateljev ishemije in ena pomembno zmanjšanje depresije ST-spojnice med obremenitvijo, ni pa pokazala sprememb v redistribuciji talija.

Pregled randomiziranih raziskav v Evropi je pokazal, da vadba povečuje telesno zmogljivost in izboljša funkcijo avtonomnega živčevja (na primer variabilnost srčnega utripa), da lahko telesni trening uspešno in varno izvedemo tako v bolnišničnem kot v domačem okolju ter da je 16-tedenska rehabilitacija boljša od 6-tedenske. Telesna vadba je pri ženskah vsaj tako učinkovita kot pri moških. Tudi pri starostnikih niso zabeležili večjega števila zapletov, pač pa izboljšanje simptomov, čeprav je bilo to manj izrazito kot pri mlajših bolnikih (5).

Pred programom vadbe morajo bolniki nujno opraviti obremenitveni preizkus, s katerim ločimo manj ogrožene bolnike od zmerno in hudo ogroženih.

Pri telesni zmogljivosti >6 MET ali 90 W brez angine pectoris ali pomembne ishemije je tveganje za nepričakovani koronarni dogodek majhno. Priporočamo hitrost hoje do 50 ali 60 % največje srčne frekvence. Trajanje hoje vsak teden podaljšamo za 5 minut. Če je stanje stabilno, lahko dejavnost povečujemo do doseganja ciljne srčne frekvence. Bolnikom, ki imajo omejujoče simptome (NYHA II in III), priporočamo, da opravijo celostno rehabilitacijo v zdravilišču ter da se včlanijo v koronarne klube.

Priporočamo telesno dejavnost, na primer hojo najmanj trikrat na teden. Nadzorovana vadba zmanjšuje dejavnike tveganja, kot sta visoka raven lipidov in debelost. Lahko zmanjša tudi potrebo miokarda po kisiku za določeno količino dela.

Delovno mesto

Obremenitve na delovnem mestu lahko vplivajo na pojavnost simptomov, zato morajo nekateri bolniki preiti na lažje delovne obremenitve ali celo prenehati z delom. Sprememba delovnega statusa je lahko trajna ali začasna, odvisno od bolnikovega odziva na farmakološko in nefarmakološko zdravljenje. Nekateri poklici imajo glede zdravstvenega stanja sprejete dodatne predpise.

Vožnja

Kadar bolnikovo stanje vpliva na njegovo zanesljivost pri upravljanju motornega vozila, kar pomeni tveganje za voznika in druge udeležence v prometu, se je treba brezpogojno odreči vožnji z avtomobilom in motornim kolesom.

Umirjen življenjski ritem

Če bolnik le more, naj se nauči mirnega načina življenja in sprostitve. Bolnik se mora razbremeniti čezmernega dela. Potrebuje urejen ritem dela in počitka. V hladnih mesecih naj nosi topla oblačila in rokavice. Izogiba naj se hoje v vetru in snežnem metežu, ker je to velika obremenitev za srce. ♥

Viri in literatura:

1. Viletstra RE, Kronmal RA, Oberman A, Frye RL, Kilip T. Effect of cigarette smoking on survival of patients with angiographically documented coronary artery disease. Report from CASS registry. *Journal Am Med Ass* 1986; 255: 1023--7.
2. Doll R, Peto R, Wheatley K, Gray R, Sutherland I. Mortality in relation to smoking: 40 years observations on male British doctors: *BMJ* 1994; 309: 901--911.
3. Smernice Evropskega kardiološkega združenja. Task Force of the European Society of Cardiology. *Eur Heart J*, 1997; 18: 394--413.
4. Task Force of the European Society of Cardiology. *Eur Heart J*, 1998; 19: 1165--1177.
5. European Heart Failure Training Group. Experience from controlled trials of physical training in chronic heart failure. Protocol and patient factors in effectiveness in the improvement in exercise tolerance. *Eur Heart J* 1998; 19: 466--75.

Ohranjanje zdravja in dobrega počutja

Vasiljka Kokalj

Življenje je vrednota, zaznamujeta ga obstoj in usoda vsakega posameznika od spočetja pa do smrti. Teorije o dolgem življenju segajo že približno 5000 let v zgodovino, so tema različnih pogovorov in spodbujajo domišljijo ljudi. Celo znanstveniki o tem nimajo enotnega mnenja. Pričakovana življenjska doba se podaljšuje, počasi a vztrajno.

Človek je kompleksna vsota vseh svojih navad in preteklih dejanj. Skozi življenje človek hiti z naglico, če pa se od časa do časa zazre v svoje življenje, jasno vidi, koliko nepomembnih nalog in odgovornosti opravlja iz dneva v dan. Zdi se, kot da človeka lastno življenje poučiva, kot da ima življenje svoj lastni zagon, ki človeka odnaša s seboj; zdi se celo, kot da človek nima več nadzora nad njim in nobene izbire več. Takrat se vpraša: »Kaj počnem s svojim življenjem?«

Ko se v vsakdanjem življenju včasih tudi sami vprašamo, kako dolgo bomo živeli, je prav, da začnemo razmišljati tudi o tem, kako živimo:

- kako se prehranjujemo,
- kakšna je naša telesna aktivnost
- kako premagujemo stres
- kakšne so naše vrednote
- kakšne medosebne odnose imamo
- kako razmišljamo (pozitivno ali negativno)
- kaj je smisel našega življenja in
- ali se želimo spremeniti ????????

Človeštvo je preveč usmerjeno v količino življenja, kakovosti pa še vedno ne znamo dovolj ceniti. Smisel življenja človek lahko dojame, če svoje življenje pojmuje kot nekaj, kar je več kot zgolj danost, torej kot nalogo in dolžnost. Vrednote mu kažejo pot.

Moderni človek je občutljiv za svoje osebno življenje in bo srečen le, če si bo vzporedno z materialnim standardom življenja mogel dvigniti tudi standard svoje osebnosti. Zato naj bi se preusmeril iz kvantitativnega gledanja na življenje v kvalitativno, ki ga opredeljujejo iskrenost, ljubezen, sreča in prijateljstvo, ker plemenitijo človeška dejanja in vzpostavljajo življenjsko ravnotežje.

Življenjski stil je način, kako živimo svojo življenjsko zgodbo. Je skupek navad in vzorcev našega vedenja in obnašanja. Z življenjskim stilom poudarimo svojo individualnost, izbiro, okus in informiranost, saj je specifičen način delovanja posameznika v vsakdanjem življenju. Odvisen je od pripadnosti socialnoekonomski skupini, od vpliva okolja, nacionalne kulture, predvsem pa od odločitve posameznika.

Življenjski slog vključuje tudi vedenje, ki je povezano z zdravjem, vendar pa ni nujno zavestno usmerjen v varovanje ali izboljševanje zdravja.

Odgovornost za ohranjanje zdravja nosimo ljudje sami, zato je zdrav način življenja kompleksna manifestacija med seboj bolj ali manj povezanih in ponavljajočih se specifičnih ravnanj človeka v določenih življenjskih pogojih.

Zdravo samospoštovanje in pozitivno vrednotenje samega sebe sta pogoj za to, da posameznik prevzame tudi odgovornost za svoje lastno zdravje.

Kdor se ceni, si ne želi škoditi. Odločitev za zdravje se povezuje s temeljnimi vprašanji ravnanja s samim seboj, z občutkom lastne vrednosti, ki omogoča ali pa ne, da si človek vzame čas zase ter prevzame odgovornost zase in jo deli tudi z drugimi, z ljudmi s katerimi živi.

Definicije o zdravju nas spomnijo, kako pomembno je biti v harmoniji.

»Zdravje je naša največja vrednota, je odsotnost bolezni in harmonija v telesnem, duševnem, čustvenem, osebnem in duhovnem delovanju, oziroma je harmoničen odnos telesa in duševnosti v sozvočju z okoljem« (Shapiro 1994)

- **TELESNO** zdravje se nanaša na delovanje našega telesa in vseh njegovih sistemov.
- **DUŠEVNO** zdravje je povezano s pridobivanjem informacij. Znanje mora človek črpati iz različnih virov in ga koristno uporabiti pri odločitvah v svojem življenju.
- **ČUSTVENO** zdravje se navezuje na razumevanje lastnih čustev in na sposobnost izražanja čustev. Če vemo, kaj čutimo so sebe in do drugih, bomo svoja čustva lažje izrazili na način dostopen vsem.
- **OSEBNO** zdravje nam pove, kako človek doživlja sebe kot posameznika ob razvoju lastnega jaza, v skladu s pričakovanji in opredelitvijo svoje uspešnosti, ko si zastavlja naloge, katerih uresničevanje prinaša veselje in zadovoljstvo.
- **DUHOVNO** zdravje je pomembno za zdravje kot celoto. Povezano je s samim bistvom človekovega bivanja, saj ga povezuje v celoto in mu pomaga razumeti smisel življenja.

Zdravje omogoča produktivno in srečno življenje in izrazi človeka v vsej njegovi veličini od rojstva do smrti. Prav vse, kar v življenju doživimo, se kaže na našem zdravju, počutju in odpornosti. Da bi ostali zdravi in doživeli življenja vredno starost

ter se izognili nepotrebnim boleznim in trpljenju, moramo najprej **spremeniti odnos do samega sebe.**

Vsakdo si hote ali nehoje ustvari svoj sistem vrednot, katere si prizadeva doseči. Za nekoga je pomemben denar, za drugega zdravje, ljubezen, za tretjega ego. Najzanimivejše je dejstvo, da se vsi v polni meri zavemo pomembnosti kakšne vrednote šele takrat, ko jo izgubimo. Ena teh vrednot je nedvomno zdravje. Po izgubi zdravja nastane panika, zaman si prizadevamo izgubljeno nadoknaditi, odgovornost prelagamo na druge.

Z dozorevanjem in rastjo osebnosti poizkušamo svoj sistem vrednot izpopolniti, ga uravnovežati, uskladiti z željo po harmoniji in notranjem miru. Osebna rast je vedno pogojena z našo osebno odločitvijo, da hočemo živeti drugače, bolj polno.

To pomeni, da hočemo uživati vsak trenutek življenja, da hočemo gledati svet okoli sebe v sončni luči.

Veliko ljudi se namreč ne zaveda, da se do osebne rasti pride po zahtevni in dolgi poti, zahteva trdno osebno odločitev, osebno samodisciplino, vztrajnost, poštenost, tako do sebe kot tudi do drugih.

Poznamo sistem vrednot, v katerem so najpomembnejše: osebna rast, zdravje, svoboda, ljubezen, družina, ustvarjalno delo, zadovoljstvo, prijatelji, dobri medosebni odnosi.....

Spisek vrednot vsakega posameznika je različen, vendar se moramo zavedati, če izgubimo najpomembnejšo vrednoto – zdravje, potem vse ostale vrednote zbledijo.

Kako torej spoznati in ohranjati zdravje in dobro počutje?

Z ozaveščanjem svojega vedenja, obnašanja, življenja!!!

Škodljive vzorce svojega obnašanja bi morali spremeniti, osveščati bi se morali, kaj vse smo narobe počeli v svojem življenju in zakaj je vlak, s katerim odhaja naše zdravje, morda za vedno zamujen. Iz napak bi se morali nekaj naučiti.

Zelo malo ljudi razmišlja o svojih čustvih, saj prav zaradi motenj na tem področju nastane slabo počutje in slabše zdravstveno stanje.

Večina ljudi se izgovarja, češ, da » nimamo časa«, medtem pa se ne zavedamo, koliko časa brezplodno zapravimo z nepomembnimi dejavnostmi, kot so gledanje televizije, lenarjenje, poležavanje, hitra prehrana, jeza, sovraštvo, zamere..... !

Kako naj govorimo in se ukvarjamo z ohranjanjem zdravja, ne da bi se **ZAVEDALI** kako živimo, v kakšnem okolju živimo, kdo smo sami, s kakšnim partnerjem živimo, kaj želimo, kaj hočemo ?

Zastaviti si moramo pravilno vprašanje, kaj je za nas najpomembnejše in našli bomo odgovore.

Ko se začnemo zavedati sebe, svojih dejanj in obnašanja, svojih navad in vcepljenih miselnih vzorcev, spoznamo neizmernost dimenzij, le začeti je potrebno **PRI SEBI.**

Naloga vsakega posameznika je edinstvena, ravno tako priložnost, da spremeni **SEBE**, da spremembo svojega življenja udejanji, da najde smisel in zaživi mirno, kvalitetno in predvsem bolj zdravo življenje. ♥

Pripravljamo novo knjigo Spoznajmo in preprečimo možgansko kap

Anatomija in fiziologija živčevja • Razvrstitev možgansko-žilnih bolezni • Mehanizmi možgansko-žilnih bolezni • Genetske osnove možgansko-žilnih bolezni • Epidemiologija možgansko-žilnih bolezni v svetu in Sloveniji • Dejavniki tveganja za možgansko-žilne bolezni • Zvišan krvni tlak kot najpomembnejši dejavnik tveganja za možgansko-žilne bolezni • Znaki možganske kapi • Demenca zaradi možgansko-žilne bolezni • Znotrajlobanjske krvavitve • Diagnostika možgansko-žilnih bolezni • Zaznavanje mikroembolov s transkranijsko doplersko sonografijo • Slikovna radiološka diagnostika možgansko-žilnih bolezni • Ultrazvočne preiskave karotidnih in znotrajlobanjskih arterij • Tridimenzionalna ultrazvočna preiskava karotidnega debla • Motnje vida pri bolnikih z možgansko-žilnimi boleznimi • Zdravljenje sveže ishemične možganske kapi s trombolizo • Primarna in sekundarna preventiva ishemičnega možgansko-žilnega dogodka • Antikoagulantna zaščita v primarni in sekundarni preventivi ishemičnega možgansko-žilnega dogodka • Odprto ovalno okno • Karotidna angioplastika – nova metoda preprečevanja možganske kapi • Kirurški poseg na vratnih arterijah zaradi aterosklerotičnih zožitev • Ultrazvočno spremljanje možganskega krvnega pretoka med kirurškim zdravljenjem karotidne zožitve • Endovaskularno zdravljenje možganskih anevrizem in arteriovenskih malformacij • Kirurško zdravljenje spontanega možganskega krvavitve • Zgodnja kompleksna rehabilitacija bolnikov z možgansko-žilnimi boleznimi • Nevropsihološka rehabilitacija v bolnišnici • Motnje požiranja pri bolnikih po možganski kapi • Rehabilitacija bolnikov z možgansko-žilnimi boleznimi v specializirani rehabilitacijski ustanovi • Poti do izgubljenega govora za bolnike z afazijo in njihove svoje v času rehabilitacije • Govorno-jezikovne motnje po možganski kapi • Psihološka rehabilitacija po možganski kapi – ali kako iz žrtve postati zmagovalca življenja vključno s prikazi primerov • Delovna zmoglost in poklicna rehabilitacija • Ni tako, kot je bilo, tudi ni sedaj in lahko, pa vendar gre na bolje zgodbi • Pravica do rehabilitacije v naravnem zdravilišču in medicinsko-tehničnih pripomočkov po možganski kapi • Kakovost življenja bolnika po možganski kapi • Prehrana in hranjenje • Obravnava bolnikov z možgansko-žilnimi boleznimi v ambulantni družinskega zdravnika • Psihiatrične bolezni pri bolnikih z možgansko-žilnimi boleznimi • Nega bolnika po možganski kapi • Obravnava in rehabilitacija bolnikov po možganski kapi v domu starejših občanov • Kako do boljše kakovosti življenja po možganski kapi • Možganska kap po tradicionalni kitajski medicini • Joga – ajurveda po kapi • Telesna dejavnost in možganska kap • Življenje bolnikov z možganskimi boleznimi v okviru združenja bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo Slovenije • Lajšanje bolečin bolnikom z možgansko-žilnimi boleznimi • Motnje spolnosti pri bolnikih z možgansko-žilnimi boleznimi • Motnje sfinktrov pri bolnikih z možgansko-žilnimi boleznimi • Ocenjevanje invalidnosti, telesne okvare in potrebe po pomoči in postrežbi drugega v invalidskih komisijah



NAROČILNICA

FIZIČNA OSEBA

Ime in priimek

Naslov

Poštna številka in pošta

Zavezanec za DDV (obkroži) ☐ DA ☐ NE Davčna številka

• za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije in naročnike revije "Za srce" 2.900 SIT

• za vse ostale kupce pa 3.900 SIT

Kupnino bomo poravnali v 15-ih dneh po prejemu računa. V ceno je vračunan 8,5% DDV. Kraj in datum

Naročilnico pošljite na naslov: **Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Dunajska 65, 1000 Ljubljana ali po faksu: 01/436-12-66. Knjigo lahko naročite tudi po e-pošti: društvo.zasrce@siol.net**

PRAVNA OSEBA

Podjetje, ustanova ali podobno

Naslov

Poštna številka in pošta

Nepreklicno naročam o izvodov knjige "Možganska kap" po ceni:

Žig Podpis

ZA SRCE

Kaj je dobro vedeti o meritvah ravni maščobe v krvi

Matija Cevc

Da so povišane maščobe v krvi najpomembnejši dejavnik tveganja za srčnožilne bolezni, je danes že splošno znano. Če hočemo torej oceniti, kakšna je naša ogroženost s srčnožilnimi boleznimi, je nujno, da si damo določiti raven krvnih maščob. Ob tem je koristno, da poznamo glavne »tipe« maščob in možne pomanjkljivosti meritev.

Kaj so »normalne« ravni krvnih maščob?

Ko govorimo o maščobah v krvi, mislimo navadno na holesterol in trigliceride. Holesterol se po telesu prenaša tako, da se veže v posebne krvne delce – lipoproteine, od katerih je LDL izrazito škodljiv, saj se z njegovim posredovanjem holesterol v žilni steni odlaga, HDL pa je koristen, saj je »smetar«, ki iz žilnih sten holesterol odstranjuje. Novejše ugotovitve velikih raziskav nedvoumno kažejo, da je zaželeno imeti čim nižjo raven holesterola LDL (manj kot 2,5 mmol/L, pri tistih, ki so npr. že preboleli srčni infarkt pa celo manj kot 1,8 mmol/L), po drugi strani pa si želimo, da bi bil zaščitni holesterol HDL čim višji (pri moških več kot 1,0 mmol/L, pri ženskah več kot 1,3 mmol/L).

Kaj vpliva na meritev krvnih maščob

Ko vrednotimo raven maščob v krvi, se moramo vedno zavedati, da se le-te stalno spreminjajo in prilagajajo potrebam telesa in telesni dejavnosti, nanje pa vpliva tudi način prehrane. Zato ne preseneča, da meritve ravni krvnih maščob, ki se opravijo v razmaku samo nekaj ur, pokažejo različne rezultate.

Laboratorijska napaka

Upoštevati je potrebno tudi to, da metode, s katerimi določamo raven maščob, niso popolne in je tudi pri najboljših laboratorijih dovoljena 5 % laboratorijska napaka. To pomeni, da je npr. pri dejanski ravni skupnega holesterola 6,0 mmol/L dopustno, da pokaže laboratorijska analiza katerokoli raven med 5,7 in 6,3 mmol/L.

Vpliv telesnega položaja in telesne aktivnosti

Na laboratorijske rezultate vpliva tudi telesni položaj, v katerem je bila kri za določitev ravni maščobe odvzeta. Izkazalo se je, da pokaže določitev pri odvzemu krvi po 30 minutnem sedenju za 4–6 % višjo raven holesterola, kot bi jo, če bi isti osebi kri odvzeli po 30 minutnem ležanju (pri ženskah je razlika še izrazitejša, kar 7–9 %). Če odvezamo kri po npr. 15 minutni telesni aktivnosti, pa bodo rezultati meritev ravni holesterola še za okoli 6 % višji!

Dnevna nihanja ravni maščob

Tako kot preko dneva niha krvni tlak, se prek dneva spreminja tudi raven maščob v krvi. To je zlasti izrazito pri trigliceridih, katerih raven se lahko prek dneva spremeni tudi za 50 %, med tem ko se raven skupnega holesterola, holesterola LDL in HDL prek dneva bistveno manj spreminja (le okoli 2 %). Na splošno velja, da lahko raven skupnega holesterola in holesterola HDL določamo kadarkoli in to ne bo bistveno vplivalo na verodostojnost rezultata. V kolikor pa hočemo izvedeti raven trigliceridov in holesterola LDL, pa bi morali meritev opraviti v jutranjem času na tešče (najmanj 12 ur pred meritvijo ne bi smeli zaužiti kaloričnega obroka, lahko pa se pije voda in nesladkan čaj). To je pomembno zato, ker z ogljikovimi hidrati bogata in/ali mastna prehrana izredno hitro vpliva na dvig ravni trigliceridov. Ker se raven holesterola LDL izračuna po posebni enačbi, v kateri imajo pomemben vpliv tudi trigliceridi, je potrebno tudi za ugotavljanje ravni holesterola LDL odvzeti kri na tešče.

Sezonska nihanja ravni maščob

Poleg dnevnih nihanj pri ravni maščob v krvi opazujemo tudi sezonska nihanja. Zanimivo je, da so sezonska nihanja bolj izrazita pri ženskah in pri bolnikih z zvišano ravni maščob v krvi. Tako je raven vseh maščob v poletnem obdobju praviloma nižja (za 3–6 %), kot v zimskem času. Vsaj deloma na ta nihanja vpliva način prehranjevanja, saj se v poletnem in jesenskem času poje več zelenjave in sadja kot v zimskem obdobju.

Kako določimo izhodiščno raven krvnih maščob?

Zaradi številnih vplivov je potrebno za realno oceno ravni maščob opraviti vsaj dve določitvi v razmaku od 7 do 14 dni. V kolikor se rezultati med obema določitvama zelo razlikujejo (za več kot 0,8 mmol/L), je potrebna še tretja določitev. Iz dobljenih meritev nato izračunamo povprečno raven skupnega, holesterola HDL in LDL ter trigliceridov. Povprečno raven posameznih maščob nato uporabljamo kot izhodiščno pri oceni srčno-žilne ogroženosti, na podlagi katere se zdravnik odloča o ukrepanju oz. potrebnosti zdravljenja motnje presnove maščob z zdravili.♥

Starostne spremembe na srcu

Mišo Šabovič

Bolezni srca in ožilja se zelo pogosto pojavljajo pri vse številnejšem starajočem se prebivalstvu. Čeprav smo staranju podvrženi vsi, pa za boleznimi srca in ožilja ne zbolevamo enako pogosto. Nekatere ljudi bolezni srca prizadenejo že v zgodnji zreli dobi, spet drugi doživijo pozno starost brez kakršnih koli bolezenskih znakov. Raziskave zadnjih let so prinesle odkritja o starostnih spremembah srca in ožilja, ki nastajajo neodvisno od bolezni in smo jim podvrženi vsi. Govorimo o normalnih fizioloških starostnih spremembah, ki za razliko od bolezni praviloma ne okrnijo delovanja srca.

Glavni razlog za pogost razvoj bolezni srca in ožilja pri starejših je predvsem dolgotrajno delovanje za srce škodljivih dejavnikov (zvišana vsebnost mačob v krvi, zvišan arterijski tlak – arterijska hipertenzija, sladkorna bolezen, kajenje, prekomerna telesna teža,...). Znano je, da starejši bolniki, ki teh dejavnikov nimajo, mnogo redkeje zbolijo zaradi bolezni srca. Starostne, fiziološke spremembe pa k razvoju bolezni lahko doprinesejo tako, da zmanjšajo učinkovitost obrambnih mehanizmov, ki nasprotujejo razvoju bolezni. Najverjetneje bi tudi napredovanje starostnih sprememb pri zelo podaljšani življenjski dobi vodilo v zdravstvene težave. Ker se bo življenska doba že v bližnji prihodnosti očitno precej podaljšala, je zelo pomembno vprašanje (na katerega danes še nimamo odgovora) ali lahko z nekaterimi preventivnimi ukrepi upočasnimo ali celo preprečimo nastanek teh (danes še) fizioloških starostnih sprememb na srcu. Že sedaj pa zanesljivo vemo, da s preventivnimi ukrepi, s katerimi odpravljamo ali zmanjšujemo učinke omenjenih škodljivih dejavnikov, zmanjšamo pogostnost bolezni srca pri starostnikih.

Srce - neverjetni biološki *perpetuum mobile*

Srce je mišični organ iz ločenih polovic, ki z neprestanim utripanjem črpa kri in omogoča redno in zadostno preskrbo s krvjo. Vsaka od srčnih polovic je razdeljena še v vtočni del ali predvor in iztočni del ali prekat. Oba dela predelita srčni zaklopki, ki s svojim usklajenim zapiranjem in odpiranjem ob krčenju srca omogočata pravilni tok krvi le v eno smer. Zaklopki se nahajata tudi ob iztoku iz srca; na desni strani zaklopka ločuje desni prekat in pljučno arterijo, na levi strani pa levi prekat in glavno odvodno žilo aorto. V desno stran srca se po venah steka venozna, s kisikom osiromašena kri iz celotnega organizma, ki preko pljučne arterije prehaja v pljuča. V pljučih se venozna kri obogati s kisikom, po pljučni veni teče v levo polovico srca in iz nje po aorti in številnih manjših arterijah v vse organe telesa. Le z rednim in pravilnim delovanjem srca lahko normalno in zdravo živimo.

O neverjetni zmogljivosti tega biološkega *perpetuum mobila* priča podatek, da zdravo srce v povprečni življenjski dobi utripane vsaj 2,5 bilijonkrat. Kljub svoji trdovratnosti, je srčna mišica podvržena številnim boleznim, ki pestijo velik delež starajočega se prebivalstva. Predvsem ateroskleroza in posledična ishemična bolezen srca, miokardni infarkt, arterijska hipertenzija in srčno popuščanje vodijo v pešanje srčnega delovanja, ki onemogočajo normalno življenje ali povzročijo smrt.

Starostne spremembe niso nujno tudi bolezenske spremembe

Kot smo omenili, boleznim srca in ožilja kljub neizogibnemu staranju nismo vsi enako podvrženi. Tudi pri popolnoma zdravih starostnikih pa se z leti na srcu pojavijo spremembe, ki jih imenujemo fiziološke starostne spremembe. Te spremembe praviloma ne zmanjšujejo kakovosti vsakodnevnega življenja, kljub temu pa je njihovo pojavljanje zanimiv biološki pojav.

Podrobno poznavanje le-tega bo v prihodnosti najverjetneje doprineslo k novemu znanju o staranju nasploh.

Za osnovno gradbeno enoto srčne mišice - miocit ali mišično fibrilo je značilno, da se starostno spreminja (degenerira) zelo počasi. Kljub temu se pri strotnikih pojavijo nekatere spremembe, ki jih pri mlajših zdravih osebah ne opažamo. Opazne so spremembe na vseh ravneh, od najosnovnejšega molekularnega nivoja do strukturnih in funkcionalnih sprememb. Dokazano je, da je v starejših miocitih spremenjeno prepisovanje dednega materiala – molekule DNA. Zaradi tega je upočasnjeno proizvodnje beljakovin, ki so pomemben gradbeni in funkcionalni del vsake celice. Zaradi upočasnjenega proizvodnje beljakovin se zmanjša delovanje mitohondrijev, t.i. celičnih proizvajalcev energije. Zmanjšano delovanje mitohondrijev pomeni zmanjšano preskrbo z energijo, ki je predpogoj za normalno in optimalno celično delovanje.

S starostjo se manjša raztegljivost levega prekata in nižja srčna frekvenca

Tekom življenja miociti neprestano propadajo in postajajo vse manj številni. Zaradi večje obremenitve preostalih miocitov se le-ti povečajo, pravimo da hipertrofirajo. Zanimivo je, da so zaradi danes še nepojasnjenih vzrokov propadanju miocitov dokazano bolj podvržena moška kakor ženska srca. Poleg vse manjšega števila miocitov se v starejših srcih v medceličnem prostoru nabira vse več vezivnega (fibroznega) tkiva, kolagenskih in elastičnih vlaken. Povečana količina tega tkiva vodi v zmanjšano raztegljivost srčne mišice. Zaradi hipertrofije miocitov in nabiranja fibroznega tkiva se zadebelijo stene srca, predvsem levega prekata in predvora. Fibrozno tkivo se nabira tudi v osrčniku, zaščitni vreči, ki obdaja srce in omogoča nemoteno drsenje med krčenjem. Vse te spremembe sicer dajejo vtis povečanega in močnega srca, vendar tako spremenjeno srčno tkivo ne omogoča normalnega delovanja srca. Pojavi se motnja v polnitvi levega prekata, le-ta se lahko ustrezno napolni le s pomočjo povišanega tlaka v prekatu. Govorimo o t.i. diastolni disfunkciji, ki je pogosta motnja srčnega delovanja pri starostnikih. Pri izolirani diastolni disfunkciji pri starostniku gre za prehod iz starostnih, fizioloških sprememb v bolezensko stanje. Vzrok temu »preskoku« še ni pojasnjen. Posledica diastolne disfunkcije je srčno popuščanje z zastajanjem krvi v pljučih in drugih tkivih.

V sečnomišičnih celicah se s starostjo nabirata tudi starostni pigment lipofuscin in odpadni material amiloid, ki sta znanilca staranja srčne mišice, njuna vloga pa še ni povsem znana.

Celotno notranjo površino srčnožilnega sistema pokriva tanek sloj ploščatih, endotelnih celic. Neprekinjen in zdrav sloj endotelija zagotavlja normalno delovanje srca in ožilja. S starostjo se kljub odsotnosti morebitnih bolezni, kot je ateroskleroza, endotelij zadebeli in postane čvrstejši, njegova površina pa pridobi na hrapavosti. Tako spremenjen endotelij težje opravlja svojo nalogo.

V srcu se nahaja posebna vrsta živčnega tkiva - prevodno tkivo, ki omogoča, da se srce neprestano ritmično in usklajeno krči. S starostjo se lahko okrog prevodnega sistema nakopiči fibrozno ali maščobno tkivo. Zaradi propadanja (atrofije) celic v delih prevodnega sistema se s starostjo zniža maksimalna dosežena frekvenca srčnega utripa ob telesnem naporu. Nabiranje fibroznega tkiva je lahko tako izrazito, da poslabša ali onemogoči celo normalno delovanje prevodnega sistema med mirovanjem. Posledica so motnje srčnega ritma in srčni bloki, ki so v starosti precej pogosti. Ponovno lahko govorimo o prehodu fizioloških, starostnih sprememb v bolezenske spremembe.

Najpogostejše bolezni srca pri starostnikih

Nedvomno je najpogostejša bolezen srca pri starostnikih ishemična bolezen srca. Povzročajo jo zožitve arterij srca, ki so posledica ateroskleroze. Ishemična bolezen srca se lahko izrazi na različne načine: kot angina pektoris, srčni infarkt, srčno popuščanje, neredko tudi kot nenadna srčna smrt. Zožitve ali popolna zaprtja (le-ta nastanejo pri srčnem infarktu) lahko uspešno razširimo z napihnenjem balončka v srčni arteriji na mestu zožitve ali zapore. Nenapihnjen balonček uvedemo do srcnih arterij skozi stegensko arterijo (postopek imenujemo PTCA oz. *perkutana koronarna angioplastika*). Obsežnejše zožitve ali zapore koronarnega žilja zdravimo z operativnimi posegi («by-pass» operacijo).

S starostjo narašča tudi pogostnost srčnega popuščanja. O srčnem popuščanju govorimo, ko srce ne zmore več načrpati toliko krvi, kot jo telo potrebuje za presnovne procese. Najpogostjša vzroka za srčno popuščanje sta ishemična bolezen srca in arterijska hipertenzija. V zadnjih letih je zelo napredovalo zdravljenje srčnega popuščanja z zdravili, saj lahko učinkoviteje lajšamo simptome in ob ustreznem zdravljenju tudi podaljšamo življenje bolnikom.

V starosti so pogoste tudi okvare zaklopk. Nežne strukture zaklopk se namreč z leti lahko okvarijo in privedejo bodisi do zožitev zaklopk ali pa neustreznega zapiranja s posledičnim «puščanjem» zaklopke. V prvem primeru govorimo o *stenoz*i, v drugem pa o *insuficienci* zaklopke. Za starostnike je značilna predvsem zožitev oz. stenoza aortne zaklopke. V zadnjih letih so operativne tehnike zdravljenja napredovale, zato je vstavev umetne aortne zaklopke tudi pri starejših uspešna in relativno malo tvegana.

Starejši bolniki lahko posumijo na bolezen srca, kadar ob naporu (večjem, manjšem, včasih pa že v mirovanju) čutijo bolečine

v prsnem košu ali imajo »težko« sapo. V takšnih primerih je nujen obisk pri zdravniku, ki potrdi ali ovrže sum na bolezen srca. V primeru, da gre za bolezen srca, je potrebna natančna diagnoza. Potrebno je opraviti več preiskav (EKG, rentgen srca in pljuč, ultrazvok srca, včasih pa tudi bolj zapletene preiskave kot je npr. slikanje srčnih arterij s kontrastom oz. koronarografija). Nato je potrebno opraviti načrt optimalnega zdravljenja, ki lahko vključuje PTCA ali operativni poseg, vsekakor pa ustrezno zdravljenje z zdravili. Potrebno je poudariti, da kronološka starost ni ovira za kateregakoli izmed našetih načinov zdravljenja, saj se omenjeni posegi uspešno izvajajo tudi pri starejših in zelo starih ljudeh. Posebej učinkovito in za bolnika neobremenjujoče je zdravljenje s PTCA. Izrednega pomena tudi pri teh bolnikih pa je dosledno zdravljenje dejavnikov tveganja.

Preventivni ukrepi – pot do zdravja

Kljub vse učinkovitejšemu zdravljenju, je kakovost življenja srčnih bolnikov relativno slaba, če jo primerjamo z njihovimi zdravimi vrstniki. Obsežne raziskave so pokazale, da so v preprečevanju bolezni srca in ožilja izredno učinkoviti enostavni preventivni ukrepi. Zdrav način življenja z veliko gibanja, zdravo prehrano, primerno telesno težo, brez kajenja in prekomernega pitja alkohola ter pravočasno zdravljenje drugih dejavnikov tveganja (predvsem zvišanega krvnega tlaka, sladkorne bolezni in zvišanega krvnega holesterola) so dokazano uspešni ukrepi za zagotavljanje splošnega zdravja in preprečevanja bolezni srca in ožilja.

Raziskave bodo pokazale ali lahko z zdravim živlenskimi slogom upočasnimo tudi fiziološke starostne procese in še dodatno izboljšamo kakovost življenja v starosti. Vsekakor z zdravim načinom življenja ne gre odlašati.



Zdravje – največje bogastvo

Človek si vedno več želi, hrepeni po vedno novih in nedosegljivih rečeh. Več ko ima, večje so njegove želje. Če pa ta človek zboli, ima samo eno željo – zdravje! To je pravzaprav že stara ljudska modrost, ampak še vedno se nam zelo pogosto dogaja, da smo do svojega zdravja mačehovski, da zanj premalo ali nič ne skrbimo. Kaj lahko storimo že danes?

Razmišljanjem otrok smo dodali izseke nacionalne raziskave Inštituta za zdravje o zdravstvenem stanju slovenskih otrok v šol obdobju, ki jo izvajajo vsake štiri leta.

Raziskava na reprezentativnem vzorcu več kot 4.000 slovenskih srednješolcev je ugotavljala odnos mladih do zdravja in njihovo vedenje, povezano z zdravjem. Rezultati kažejo, da je več kot tri četrtine (79,3%) celotnega vzorca srednješolcev ocenilo, da so tako zdravi kot večina vrstnikov. 13,4% je menilo, da so bolj zdravi kot večina vrstnikov in 7,3%, da so manj zdravi. Dekleta so se pogostejše kot fantje ocenile kot manj ali enako zdravi od večine vrstnikov oziroma vrstnic. Dijaki in dijakinje 3-letnih poklicnih šol so se pogostejše ocenili kot manj zdravi od vrstnikov. Anketiranci/anketiranke so menili, da je za ohranjanje zdravja zelo pomembno izogibanje uživanju drog, izogibanje kajenju, varna spolnost, redno spanje, zdrava prehrana in redna rekreacija.



Nedvomno z rezultati o prehranjevalnih vzorcih naših otrok in mladostnikov ne moremo biti zadovoljni, saj jih tretjina (30% fantov in 38% deklet) odhaja vsak dan v šolo brez zajtrka, redno zajtrkuje le 42% fantov in 37% deklet. Vsak dan med tednom kosi 80% anketiranih, večerja pa 61% fantov in 43% deklet. Dekleta predvsem izpuščajo zajtrk in večerjo.

Tisti otroci in mladostniki, ki redno zajtrkujejo, kosijo in večerjajo, se tudi sicer statistično značilno bolj zdravo prehranjujejo – bolj pogosto uživajo sadje in zelenjavo, s svojo težo so zadovoljni, statistično značilno bolj pogosto menijo, da je njihovo telo ravno pravšnje.

Pa da bi znala ...
po poklicu zdravnica bi postala,
če bi le znala.
Pa da bi znala,
bolnišnicam več aparatov bi poslala
in bolni od ljudi bi pregnala,
če bi le znala.
Pa da bi znala,
bolni bi s sveta pregnala,
če bi le znala.
Pa da bi znala,
bi ljudem pomagala,
da bolezen ne bi prevladovala
in da smrt sploh ne bi obstajala,
če bi le znala.
Pa da bi znala,
bi vse ljudi do zdravega prehranjevanja
pripeljala
in jim tako zdravega duha v telo poslala,

če bi le znala.
Pa da bi znala,
bi ljudem povedala, da je gibanje
zdravo
in da je tudi za zabavo,
če bi le znala.
Pa da bi znala,
bi nad vse ljudi angela pripeljala
in jim na ves glas povedala:
»Imejte se radi, poskrbite zase, dokler
je čas!
Vzemite si prosti čas, ki naj bo le vaš
čas!
Povejte to vsem ljudem in svojim
bližnjim,
da zdravo in polno bodo zaživel,
saj to je naša dolžnost.«

Tanja Mori

Zdravje v naših srcih

So ljudje,
ki se bolni rodijo,
in so ljudje,
ki vse življenje zdravo živijo.
So pa na svetu tudi taki bedaki,
ki jih ne zanimajo junaki premaganih
boleznih,
pač pa le denar,
ki je žal sveta vladar.
Mnogi ljudje nikoli niso zdravi,
tisti, ki pa so,
tega dovolj ne spoštujejo.
Zato vam povem,
da zdravje je problem,
ki ga eni dan za dnem rešujejo,
drugi pa se nanj požvižgajo
in ga preveč brezskrbno zapravljajo.

Mojca Poročnik

Družina je zelo verjetno najpomembnejši kontekst za razvoj otroka, saj se v njej nauči vedenja in privzame stališča, zato strokovnjaki družinsko okolje smatrajo kot tisto, v katerem se otrok seznani tudi s konceptom zdravja. Vpliv družine na otroka/e se različno intenzivno nadaljuje iz otroštva preko adolescence v vsa življenjska obdobja.

Ljudje sploh ne zavedamo se, koliko življenje vredno je. Pa tudi ne zavedamo se, koliko bolnih ljudi na svetu je. Veliko ljudi v bolnišnicah trpi za boleznijo, za katero zdravil ni. Zdravniki trudijo se, da ljudi pozdravili bi.

Na svetu so prisotne tudi mnoge droge, ki privlačijo že otroke. Veliko ljudi zaradi alkohola trpi, zaradi cigaret umrlo je že tudi dosti ljudi.

Raka na pljučih so dobili, vendar kajenja še vedno niso opustili. Bolni ljudje bi dali vse, da bili bi zdravi, torej dali bi tudi denar, zdravim ljudem pa denar je sveta vladar.

Če ljudje bi znali poskrbeti vsak zase, skozi vse letne čase vsem lepše bi bilo in zdravje na svetu bi prevladalo.

Tanja Mori

Z uporabo alkohola, tobaka in prepovedanih drog med mladimi so povezani različni dejavniki: socialno-demografski (npr. starost, spol, etična pripadnost in kulturno okolje, socialno-ekonomski položaj staršev ter soseska), osebnostni (npr. neustrezne življenjske spretnosti ali nizka stopnja samospoštovanja pa tudi zaupanja vase, potrnost, stres, neuspeh v šoli) in vedenjski (npr. učni uspeh, dovzetnost za tveganje, življenjski slog). Pomembno vlogo pri tveganem vedenju adolescentov, kamor spada tudi uporaba drog, igrajo socialna razmerja. V tej starostni skupini kajenje, uporaba alkohola ali drugih drog le izjemoma ne poteka skupinsko, zato si je uporabo drog do neke mere mogoče razlagati kot del »mladostniške kulture«.

Mnogo je bolezni, ki jih ne bi bilo, če bi bili ljudje do svojega zdravja bolj odgovorni. Na žalost lahko za zdravje skrbimo po vseh zdravniških predpisih, a te bolezni ne bo obsla.

Pred dvema letoma je za sladkorno boleznijo zbolel moj 10-letni brat. Takrat se nam je vsem v družini življenje obrnilo na glavo. Ko bolezen udari v tvojo družino, šele vidiš in spoznaš, da so na svetu ljudje, ki ti želijo pomagati. Mama in brat sta bila na Pediatrični kliniki v Ljubljani 14 dni. Tam sta se naučila, kako bolezen obvladovati. Zdravstveno osebje na kliniki si po njihovih besedah zasluži vse pohvale. To so pravi ljudje, na pravem mestu. Ob vsakem času, podnevi ali ponoči jih lahko pokličeš po telefonu, da ti svetujejo, kaj storiti, ko se pojavi problem, ki ga sam ne znaš rešiti ali pa samo potrebuješ potrditev, da delaš prav.

Otroke, ki so tam na zdravljenju, vsak teden obišče oseba, ki jo vsi že zelo dobro poznajo, in jim pripravi presenečenje, se pogovarja z njimi in jim vliva pogum za nadaljnje zdravljenje. Vse bolnišnice v Sloveniji naj se zgledujejo po ljubljanski Pediatrični kliniki in vsi pacienti bodo kljub bolezni zadovoljni, ne pa da se zdravniki prepirajo med seboj in s tem še poslabšajo zdravje svojih pacientov. Zdravje je naše največje bogastvo, zanj se potrudimo vsi.

Za konec zahvala zdravnikom, ki nam pomagajo: HVALA VAM, LJUDJE V BELEM.

Anže Pečnik

Razširjenost prve uporabe tobaka narašča s starostjo anketiranih – med 11-letniki jih je že kadilo tobak 14%, med 13-letniki 38%, med 15-letniki pa skoraj dve tretjini. Sodelovanje v pravilno vodeni telesni



dejavnosti in športu lahko prispeva k osvojitvi preostalih zdravih načinov vedenja kot na primer izogibanje tobaku, alkoholu, uporabi drugih drog in nasilnemu vedenju. Otroci, ki so bolj telesno dejavni, so v šoli uspešnejši. Skupinske igre in igranje spodbujajo pozitivno vključitev v družbo in omogočajo razvoj spretnosti v medosebnih odnosih pri otrocih.

Za vzorce telesne dejavnosti, pridobljene v otroštvu in adolescenci, obstaja večja verjetnost, da se bodo ohranili vse življenje in s tem zagotovili temelje za dejavno in zdravo življenje. Dejaven otrok bo bolj verjetno postal dejaven odrasel človek. Na drugi strani pa se nezdrav način življenja, vključno s sedečim načinom življenja, slabo prehrano in zlorabo drog, ki je bil pridobljen v mladosti, pogosto nadaljuje v odraslem življenju.

Zdravje je stanje telesnega in duševnega dobrega počutja brez motenj v delovanju organizma in je za vsakogar zelo pomembna vrednota. Vsi si želimo, da bi bili zdravi, najbolj pa tisti, ki jih napadajo različne bolezni ali virusi. Zdravje začnemo ceniti šele takrat, ko ga izgubimo, prej pa si mislimo, da sami ne moremo zboleti za boleznimi, ki lahko ogrozijo naše življenje. Zato pazimo nase, na svoje zdravje, na največjo vrednoto. Pravočasno poskrbimo za svoj lepši jutri.

Robert Erat

V Srčiki so razmišljali učenci predmetne stopnje literarno-novinarskega krožka v šolskem letu 2005/2006.

OŠ Prežihovega Vrance Ravne na Koroškem, mentorica: Vanja Benko, prof.

Dodani so izseki mednarodne raziskave Inštituta za varovanje zdravja: Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC Slovenija 2002), vir: Poročilo o raziskavi.

Likovna oprema: Učenci 5. c/9 OŠ Ledina v Ljubljani, mentorica Bernarda Pinter

Srčiko uredila: Bernarda Pinter

Dobre Slabe

NOVICE

Koristni učinki uravnavanja krvnega tlaka in ravni holesterola LDL se med seboj dopolnjujejo.

Dve veliki raziskavi, angleško-skandinavska (ASCOT) in ameriško-evropska (TNT) sta dokazali, da sočasno zniževanje ravni škodljivega holesterola LDL in dobro uravnavanje sistoličnega krvnega tlaka (na manj kot 140 mmHg) zmanjša tveganje za srčni infarkt in možgansko kap za več kot polovico. Rezultati veljajo za hipertonične s sladkorno boleznijo (ASCOT) in za koronarne bolnike (TNT). (vir: www.medscape.com/viewarticle/5333715; [viewarticle/519598](http://www.medscape.com/viewarticle/519598))

Kalijev klorid kot solni nadomestek koristi starejšim osebam.

Ker vsak dan zaužijemo preveč natrija v običajni soli (natrijevem kloridu) so tajvanski raziskovalci preverili, kako vpliva uporaba kalijevega klorida kot nadomestka za namizno sol na zdravje preiskovancev, ki so bili ob začetku raziskave v povprečju stari 75 let. Starostniki, ki so za dosoljevanje 30 mesecev uporabljali kalijev klorid, so dnevno zaužili približno 1,5 g natrija manj kot kontrolna skupina in so v času raziskave doživeli za 40 % manj srčno-žilnih zapletov. (vir: *Am J Clin Nutr* 2006; 1289-96)

Testosteron zmanjšuje vnetje ob posegih na koronarnih arterijah.

Moški spolni hormon testosteron ima vrsto koristnih učinkov na žilje, njegova raven pa je pri koronarnih bolnikih pogosto zmanjšana. Turški raziskovalci so dokazali, da dodatek testosterona zmanjšuje vnetje po katetrskih posegih v zoženih koronarnih arterijah, kar naj bi zmanjšalo verjetnost ponovne žilne zožitve. Po drugi strani endokrinologi opozarjajo, da dajanje testosetrona ni smiselno pri moških, ki nimajo kliničnih znakov pomanjkanja, celo škodljivo pa je pri boleznih prostate in nekaterih drugih bolezenskih stanjih. (vir: *Int J Cardiol* 2006; 109: 339-43, *J Clin Endocrinol Metab* 2006; 91: 1995-2010)

Mutacije v genu za PCSK9 ščitijo pred koronarno boleznijo.

Ameriški raziskovalci poročajo, da ima 2,6 % črncev in 3,2 % belcev »koristno napako« v dednem zapisu za jetrno membransko beljakovino PCSK9, kar vodi v povečano koncentracijo jetrnih receptorjev za škodljivi holesterol LDL in znižuje njegovo raven v krvi. Te osebe imajo kar za 50-90 % manjše tveganje za koronarno bolezen kot ostali. Ker nas velika večina ne more računati na zaščito zaradi koristne mutacije, se moramo za ustrezno raven holesterola LDL potruditi z zdravim načinom življenja in po potrebi z jemanjem zdravil. (vir: *N Engl J Med* 2006; 354: 1264-72)

Napor ali jeza lahko sprožita srčni infarkt.

Britanski raziskovalci so pri 295 bolnikih z akutnim koronarnim sindromom ugotovili, da se je približno 10 % bolnikov v uri pred nastopom bolečine v prsih telesno naprezalo, 17 % pa se je razjezilo. Telesni napor kot sprožilec je bil slab napovedni znak, povezan s povečanim tveganjem za nadaljnje srčno-žilne zaplete. Jeza kot sprožilec je bila značilna za mlajše bolnike z nižjim družbenoekonomskim statusom. (vir: *Heart* 2006; 1035-40)

Umetna sladila pospešijo absorpcijo zaužitega alkohola v kri.

Poleti radi pijemo koktejle, ki vsebujejo umetna sladila. Avstralski raziskovalci poročajo, da umetna sladila pospešijo praznjenje želodca in pospešujejo vsrkavanje alkohola v kri, kar za približno 25 % povečuje največjo doseženo koncentracijo alkohola v krvi v primerjavi s pijačami, ki vsebujejo sladkor. Dodatno nevarnost predstavlja to, da zaradi manjše kalorične vrednosti brez slabe vesti popijemo preveč umetno oslajenih alkoholnih pijač. (vir: [medscape.com/viewarticle/532993](http://www.medscape.com/viewarticle/532993))

Zguban obraz pri kadilcih kaže na bolezen pljuč.

Britanski raziskovalci so ugotovili, da močno zguban obraz, ki se pojavi pri dobri četrtini kadlik in kadilcev, približno 5-krat poveča verjetnost za kronično obstruktivno pljučno bolezen v primerjavi s kadilci brez poudarjenih obraznih gub. Dodatna slaba novica za kadilke je nedavna ugotovitev ameriških znanstvenikov, da so ženske pri enakem številu pokajenih cigaret skoraj 2-krat bolj ogrožene za razvoj pljučnega raka kot moški. (vir: *Thorax* 2006; elektronska objava, 14. junij; *JAMA* 2006, elektronska objava 12. julij)

Počasnost pri hoji na 400 m napoveduje zdravstvene zaplete pri starostnikih.

Raziskovalci so preverili, koliko časa so potrebovali za hojo na 400 m preiskovanci, stari 70-79 let, ki ob testiranju niso imeli koronarne bolezni ali pomembne bolezni gibal. Najboljša četrtina preiskovancev je potrebovala za hojo manj kot 4,8 minut. Vsaka dodatna minuta je v naslednjih 5 letih pomenila za 30 % večjo verjetnost smrti in za 50 % večjo verjetnost pomembne oviranosti pri gibanju. Zelo pomembno je, da tudi v starosti ohranjamo dobro telesno kondicijo. (vir: *JAMA* 2006; 295: 2018-26)

DOBER NASVET!

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

Prehranski dodatki

Vprašanje:

V zadnjem času beremo vedno več o koristnosti uživanja prehranskih dodatkov zaradi domneve, da z našo vsakdanjo tudi pestro prehrano ne zaužijemo dovolj ali vseh sestavin, ki jih naše telo potrebuje za normalno rast, za delovanje in ohranitev zdravja. Seznam snovi, ki sestavljajo take dodatke, je zelo obsežen. Ali so res potrebni in kateri so najboljši?

Peter K.

Prehranski dodatki

Živimo v času, ko vedno več ljudi skrbi za ohranitev svojega zdravja in za čim daljše življenje. V pomoč so jim na voljo številne zdravstvene službe in veliko število medijev (radijske in TV-oddaje, časopisi, revije, predavanja). Vedno več ljudi sledi priporočilom za zdrav slog življenja, v katerem zavzema glavno vlogo uravnotežena sredozemska prehrana o kateri smo v reviji že večkrat pisali. Sredozemska uravnotežena prehrana je kalorično ravno prava, da ohranimo pravilno telesno težo. Hrana vsebuje v pravih razmerjih količino ogljikovih hidratov (50 – 55 % zaužitih kalorij), količino maščob (20 % - 30 %) in količino beljakovin (15 – 20 %). Pri uživanju maščob ločimo enkratno zasičene maščobe rastlinskega izvora, ki so v oljih, zlasti v oljčnem olju, ki naj jih bi bilo največ, od nasičenih maščob živalskega izvora, ki naj jih bi bilo čim manj. Poleg navedenih hranil je v sredozemski prehrani zelo poudarjen pomen večkratnega dnevnega uživanja sadja in zelenjave (do 600 gramov na dan). Taka hrana zagotavlja še nujno kritje potreb po vitaminih in njihovih predstopnjah (Vitamin A, C, D, E, K, vitamini skupine vitamina B) in mineralih (natrij, kalij, kalcij, klor, fosfor, cink, magnezij, krom, mangan). S tem pa še daleč ni izčrpan dolg seznam snovi, ki jih zaužijemo zlasti v zeliščih in

začimbah, o katerih natančno delovanje in natančno mesto v procesu presnove v mnogih primerih še ni povsem dognano in je zato potrebno še temeljitih raziskav, da bi jih končno uvrstili ali med zdravila ali med hranila.

Prehranski dodatki – ali jih nujno rabimo?

Pri listanju časopisov in revij ni težko naleteti na oglase, ki ponujajo prehranske dodatke ali z drugimi besedami prehranska dopolnila, aditivno prehrano, naravna (krepilna) dopolnila k prehrani, itd. Vsebine izdelkov so zelo različne, v večini primerov plod dolgoletnih izkušenj in v nekaterih primerih tudi temeljitih dolgoletnih znanstvenih raziskav. V vseh je poudarek na njihovih številnih koristnih vplivih na splošno zdravje in športno kondicijo. Skoraj pri vseh je navedba, da krepijo imunski sistem, da izboljšajo odpornost telesa proti okužbam, da delujejo antioksidativno proti agresivnim prostim radikalom kisika in s tem zavirajo napredovanje staranja. V nekaterih primerih so navedeni koristni učinki na funkcijo posameznih organov in organskih sistemov (srce, ožilje, prebavila, možgani, oči) in na čvrstost veziv. Pri mnogih so navedeni koristni učinki pri preventivi in napredovanju ateroskleroze, osteoporoze, sladkorne bolezni, parkinsonizma, Alzheimerjeve bolezni ter rakastih bolezni prebavil in ženskih rodil. Ko beremo vse to, ali lahko podvomimo o koristnosti

prehranskih dodatkov, čeprav pri mnogih še ne moremo natančno odgovoriti na vprašanje ali pospešujejo ali zavirajo nekatere presnovne procese v organizmu oziroma se vgradijo v celice našega telesa?

Kako upravičujemo uživanje prehranskih dodatkov?

Zadostuje, da se za hip pomudimo pri vprašanju zahtevnosti življenja sodobnega, na

vse strani angažiranega aktivnega človeka, ki pri svojem prehranjevanju težko ustreže vsem zahtevam uravnotežene sredozemske hrane. In takih ni malo. Seznam lahko podaljšamo z nemajhnim številom vegetarijancev, veganov in velikim številom ljudi, ki iz navade uživajo enolično hrano. In končno, kar morda ni iz trte izvito, je pomembna ugotovitev, da je z dneva v dan zemlja vedno bolj osiromašena glede mnogih, nekdanjih v izobilju prisotnih, makro- in mikroelementov v njej. Razlogov je torej dovolj,

Najbolj pogoste snovi v prehranskih dodatkih: alge, vitamini, topni v maščobah in v vodi, minerali, proantocianidin, snovi raznih rastlin.

da pomislimo na možnost, da nimajo vsi ljudje v svoji vsakdanji prehrani vse, kar njihovo telo potrebuje, in da ne moremo povsem zanemariti vloge prehranskih dopolnil pri naši skrbi za ohranitev splošnega zdravja ljudi.

Najbolj pogosto prisotne snovi v prehranskih dodatkih (po abecednem redu):

- alge (klorela) - aloe vera - asparagin
- bioflavonoidi - bromelan - cimet
- fitohormoni in fitosteroli (avksini, citokinini, flavonoidi, saponini)
- ginseng - glukozamin - hialuronska kislina - inulin - isoflavoni - karoteni
- klorela (vsebuje beljakovine, minerale, vitamine, klorofil, ogljikove hidrate)
- koencim Q10 - kseronin - lecitin
- lutein - omega-3 maščobne kisline
- polifenoli - probiotiki - proteoglikani
- semenke (peške) grozdja - stanoli - zel in korenina ameriškega slamnika.
- vitamini topni v maščobah: A, D, E (tokoferol in tokotrienol), K
- vitamini topni v vodi: B1, B2, B6, B12, C, niacin, pantotenska kislina, folna kislina, biotin
- minerali: baker, cink, jod, kalij, krom, magnezij, mangan, natrij, selen, železo, kalcij, fluor, klor, fosfor, molibden
- proantocianidin (OPC) bogat s flavan-3-oli iz skorje sredozemskega bora, ki izrecno podpirajo zaščitno delovanje vitamina C na žilne stene
- sokovi raznih rastlin: npr. iz listov kaktusa *Opuntia* in listov rastline noni, borovnic, ananasa

Navodilo: pred začetkom jemanja prehranskega dopolnila se mora porabnik seznaniti z njegovim delovanjem iz navodil priloženih izdelku.

Sklepne misli

Človeško telo potrebuje za rast in delovanje, normalen potek presnove s procesi, pri katerih se ena hranila vgrajujejo v sestav celic, druga pa v tvorbi energije. Kemijska sestava in mesto delovanja ter vloga v presnovi so še pri mnogih snoveh premalo natančno znani, da bi nanje pokazali s prstom, so pa nesporni. Te snovi imajo danes svoje mesto v dopolnilih k prehrani. Kdo ve, koliko jih bo šlo v pozabo oziroma v seznam esencialnih (nujno potrebnih) sestavin za popolno zdravje.



Probiotiki

Maruša Pavčič

Že Pasteur je ugotovil, da so za človeško življenje potrebni mikroorganizmi, pred skoraj 100 leti (1908) pa je pomembni rusko-francoski znanstvenik Ilija Metchnikov jasno dokazal, da bakterije niso le škodljive za človeka, ampak lahko veliko prispevajo k njegovemu dobremu počutju. Bil je prvi, ki je priporočal uživanje živih kultur mikroorganizmov mlečnokislinskih bakterij, katerih naravna vloga naj bi bila preprečevati »gnitje«. Po njegovem mnenju naj bi to bilo vzrok za dolgo življenje prebivalcev Kavkaza, ki so uživali velike količine fermentiranih mlečnih izdelkov. Ni se motil.

Čeprav danes vemo veliko več o delovanju škodljivih in koristnih mikroorganizmov v našem telesu, pa vse skrivnosti še niso odkrite. To je predvsem zato, ker je naše življenje z mikroorganizmi izredno kompleksno in ga je zelo težko raziskovati.

V debelem črevesu človeka živi najmanj 400 do 500 bakterijskih vrst. V 1 gramu fecesa je najmanj 100 milijard bakterij. Računajo, da jih je v črevesju 10x toliko, kot je vseh celic v telesu. Med temi bakterijskimi vrstami so take, ki povzročajo gnitje ali so patogene (škodljive), ker tvorijo snovi, ki so za gostitelja škodljive in lahko direktno poškodujejo črevesje ali pa se deloma vsrkajo v telo in tam povzročajo bolezni. Po drugi strani bakterije pomagajo razgrajevati delce hrane v snovi, ki preko črevesne stene prehajajo v telo in tako pomagajo hraniti telo, nekatere pa lahko, kot na

primer mlečnokislinske bakterije (iz vrst *Lactobacilea*, *Eubacteria*, *Bifidobacteria*), delujejo pozitivno na zdravje svojega gostitelja, zato jih označujemo za »koristne bakterije«.

Mikroflora v črevesju je značilnost vsakega posameznika (tako kot prstni odtis), odvisna je od hrane, ki jo uživa in od drugih zunanjih, predvsem higienskih, vplivov. Mikroflora pri dojenem dojenčku je tako sestavljena predvsem iz »koristnih«, mlečno kislinskih bakterij, ko pa začne uživati mešano hrano, se postopoma v črevesju razvije mešana mikroflora, ki je značilna za odraslega človeka. Pri dojenčku, ki ni dojen, se začne razvijati mešana mikroflora že takoj ob uživanju mlečnih formul.

Probiotične mikroorganizme oziroma **probiotike** štejemo med koristne bakterije. Po definiciji so probiotiki živi mikro-

organizmi, ki jih zaužijemo s hrano, in ki po zaužitju v dovolj velikem številu naselijo črevesje in imajo na gostitelja različne dobrodejne zdravstvene učinke, ki presegajo učinke osnovnih hranil. Probiotičnih aktivnosti nimajo vse mlečnokislinske bakterije ali bifidobakterije, ampak samo nekatere specifične vrste oziroma sevi. Učinek specifičnega seva je mnogo večji, kot pa je učinek celotne vrste (npr. *Bifidobacterium infantis* učinkoviteje preprečuje delovanje patogenih bakterij v črevesju kot druge bifidobakterije). Ker so v kislem mleku ali običajnih jogurtih količine probiotikov nepredvidljive in običajno tudi nespecifične, so se v drugi polovici 20. stoletja začeli razvijati posebni sevi probiotičnih kultur, ki se uporabljajo za izdelavo fermentiranih mlečnih izdelkov s posebno definiranimi lastnostmi.

Probiotike običajno zaužijemo s hrano, to je v raznih fermentiranih mlečnih izdelkih ter v skuti in drugih vrstah svežega sira. Uživamo jih lahko tudi v obliki tablet ali prehranskih dopolnil.

Poleg probiotikov se običajno dodajajo živilom tudi **prebiotiki**. To so sestavine hrane, ki se v prebavnem traktu ne prebavijo in ne absorbirajo v tankem črevesju, jih pa zato nekatere vrste bakterij v debelem črevesu razkrajajo in uporabijo za lastno hrano. Sem štejemo nekatere vrste srednje dolgih ogljikovih hidratov na osnovi fruktoze in galaktoze, laktulozo in inulin. Tudi prebiotiki pozitivno vplivajo na prebavni sistem, upočasnijo absorpcijo glukoze, uravnavajo vsebnost serumskega holesterola in tvorbo maščobnih kislin kratkih verig, povečujejo volumen in podobno. Nekateri raziskovalci smatrajo, da so ti učinki prebiotikov lahko vsaj deloma povezani z njihovo sposobnostjo selektivnega povečevanja bifidobakterij v črevesju.

Kombinacijo probiotikov in prebiotikov v enem preparatu imenujemo **sinbiotiki**. Bistvo kombiniranja je, da prisotnost hrane, ki jo lahko izkoristijo probiotični organizmi pomaga pri njihovem preživetju v črevesju.

Probiotiki in prebiotiki se dodajajo živilom v takih količinah, da so lahko učinkoviti, vendar pa morajo biti tudi varni in ne smejo imeti stranskih učinkov. Posebno velja to za prebiotike.

Minimalne aktivne doze so odvisne od tipa prebiotika, preveliko doziranje pa lahko vodi do prevelike produkcije plinov v črevesju. Preizkusi so pokazali, da je za človeka do 40 g prebiotikov na dan še varna meja. Za probiotike ni zgornjih meja.

Predvideni učinki probiotikov so mnogovrstni in se pri različnih sevih razlikujejo (Tabela 1).

Tabela 1: Predvideni učinki probiotikov:

- Povečana hranilna vrednost zaužite hrane (boljša prebavljivost, povečana absorpcija mineralov in vitaminov)
- Pospeševanje prebave laktoze v črevesju
- Pozitiven vpliv na črevesno floro (preprečujejo driske po antibiotični terapiji ali kolitis, ki ga povzroči obsevanje ali kemoterapija)
- Pozitiven vpliv na frekvenco in trajanje potovalne driske, driske, ki je povezana s *Clostridium difficile* in driske, ki jo povzroča *Rotavirus*
- Preprečevanje infekcij v črevesju (bakterijskih ali virusnih,

Candida enteritis, Helicobacter pylori, ulcus, neoplazija)

- Uravnavanje peristaltike v črevesju (zaprtje, sindrom vzdraženega črevesja)
- Izboljšanje imunskega sistema
- Preprečevanje raka (zmanjšanje nezaželenih metabolitov - heterociklični amini, NH₃ - in kancerogenih encimov - β-glukoronidaze, nitroreduktaze, azoreduktaze - v debelem črevesu)
- Zmanjševanje katabolnih (razgradnih) produktov, ki se izločajo preko ledvic in jeter
- Zmanjševanje alergij (atopični dermatitis, ..)
- Preprečevanje ateroskleroze (zmanjševanje serumskega holesterola) (verjetno)
- Preprečevanje osteoporoze (verjetno)
- Boljši razvoj (rast)
- Dobro počutje

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

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

Obkroži: **a)** članarina: 3.000 SIT **b)** družinska članarina: 4.000 SIT

V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ulica/cesta/naselje: _____

Kraj in poštna številka: _____

Telefon: _____

V _____ Dne _____ Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO V VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Izpolnjeno pristopno izjavo pošljite na naslov: Društvo za zdravje srca in ožilja, Dunajska 65, 1000 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«.

Najpomembnejšo vlogo imajo probiotične bakterije v človeškem obrambnem sistemu. Tu delujejo na različnih mestih in na različne načine.

Človek ima več obrambnih sistemov, ki ga ščitijo pred patogenimi bakterijami in virusi. Sem štejemo kožo, črevesno in pljučno mukoza, črevesno mikrofloro in imunski sistem. Črevesna mikroflora tvori zelo povezan ekosistem, kjer ima sprememba enega faktorja lahko veliko posledic na druge dejavnike. Prisotnost in metabolne aktivnosti mikroorganizmov, ki živijo v prebavnem traktu igrajo pomembno vlogo v ravnotežju med zdravjem gostitelja in boleznijo. Sposobnost bakterij, da uravnavajo imunsko funkcijo, metabolizirajo karcinogene sestavine in zagotavljajo direktno bariero za zaščito prebavnega trakta pred patogenimi organizmi so primeri različne funkcionalnosti mikroflore. Te aktivnosti varirajo glede na sestavo mikroflore. Probiotiki sodelujejo v delovanju vse treh obrambnih sistemov, ki jih najdemo v črevesju

Sodelovanje probiotikov na ravni mikroflore:

- uravnavajo sestavo črevesne mikroflore
- zmanjšujejo pojav, vzpostavitev in patogenost specifičnih patogenih bakterij, ki sestavljajo črevesno mikrofloro tako, da jim odvzamejo nekatera hranila, onemogočijo lepljenje na specifične točke, preko katerih mikroorganizem prehaja preko sluznice v telo, zmanjšujejo pH črevesja in izločajo različne antimikrobne snovi, kot so bakteriocini ter
- uravnavajo presnovno aktivnost mikroflore črevesja (nekateri probiotični sevi zmanjšujejo aktivnost prokarcinogenih encimov, ki jih izloča črevesna mikroflora)

Sodelovanje probiotikov na ravni črevesne stene:

- probiotiki spreminjajo sestavo mukoze in
- vplivajo na permeabilnost mukoze ter na ta način povečujejo sposobnost bariere za preprečevanje vdora patogenih organizmov v telo

Mukoza obdaja celoten prebavni trakt. Ta ovira loči »notranjost telesa« od agresivnega okolja črevesja, ki vsebuje številna kemična in bioaktivna onesnaževala (žolčne soli, encime, izločke bakterij

in toksine, fenole, indole in amine, ki nastajajo pri anaerobni proteolizi itd.). Ta fizična ovira vsebuje plast iz epitelnih celic in sluznični gel in preko nje prehajajo hranila, pa tudi mikrobi v telo, kar oviro poškoduje. Probiotiki lahko obnavljajo to oviro. Izboljšanje mukozalne bariere s pomočjo probiotičnih bakterij se lahko pokaže kot koristno predvsem za preprečevanje takih bolezni, kot so vnetne bolezni črevesa, atopični dermatitis, alergije na hrano, ciroza jeter ipd.

Sodelovanje probiotikov na ravni imunskega sistema

Tretja obrambna linija v črevesju je imunski sistem. Pri sesalcih predstavlja prebavni trakt največji enojni imunološki organ. Vsebuje več kot 70 % celic, ki proizvajajo imunoglobulin. Naloga imunskega sistema je zaščita gostitelja pred patogenimi mikroorganizmi in infekcijami.

Imunski sistem se deli na dva dela, na prirojeno in pridobljeno imunost. Oba sestavna dela sta sestavljena iz celularnih in humoralnih faktorjev, ki uravnavajo odgovor imunske obrambe. Prirojen imunski sistem zagotavlja prvo linijo obrambe proti številnim običajnim mikroorganizmom in je bistven pri kontroli infekcij. Vendar pa ne more vedno odstraniti organizmov, ki povzročajo infekcije, poleg tega pa so še mnogi patogeni, ki jih ne more spoznati. Zato se vključijo limfociti pridobljenega imunskega sistema (T celice in B celice), da se zagotovi bolj prilagodljivo sredstvo obrambe, ki poleg tega še zagotavlja povečan nivo zaščite v primerih ponovne infekcije z istim patogenom. Celice prirojenega imunskega sistema igrajo bistveno vlogo pri začetku in nadaljnjem usmerjanju adaptivnih imunskih odgovorov.

Številne študije, ki so bile delane predvsem na živalih, potrjujejo, da mlečnokislinske bakterije vplivajo na spreminjanje imunosti. Te bakterije:

- spreminjajo parametre imunosti (npr. uživanje jogurta dokazano povečuje tvorbo citokinov, aktivnost fagocitov, tvorbo antiteles in populacije NK celic) in
- spreminjajo vnetne procese na sluznici črevesja, Točen potek teh sprememb še ni dokazan.

Fermentirani mlečni izdelki, ki vsebujejo mlečnokislinske bakterije, so prav gotovo živila, ki imajo pozitiven vpliv na zdravje. Čeprav danes še ne vemo za vse seve in njihove učinke in ne poznamo vseh mehanizmov delovanja, pa je dovolj informacij, da fermentirane mlečne izdelke, posebej, če so tako "skrojeni", da imajo dokumentirane in potrjene učinke, vključimo v redno prehrano. ♥

GALEN - veliki grškorimski zdravnik

Boris Cibic

Pri razpravi o civilizacijah, ki jih obravnavamo kot predhodnice naše civilizacije, se razprava navadno začne s prikazom asirske in babilonske civilizacije, od katerih še danes občudujemo mnoge stvaritve. Sledijo jima, z zamikom nekaj stoletij, feničanska, egipčanska, antična grška in končno rimska civilizacija, vsaka z različno velikim napredkom v državni organiziranosti, ekonomski in vojaški moči, kulturi in omiki. Značilen za vsako civilizacijo je skromen začetek, blesteč različno dolg vrh in končno zaton, ki ga v nekaterih primerih pospeši vdor osvajalcev in izguba svobode. V tem pogledu predstavlja veliko izjemo antična Grčija, potem ko so jo osvojile rimske legije (leta 146 pred n.š.). Zato ni plod domišljije rek "Graecia capta ferum victorem cepit" (Osvojena Grčija je osvojila divjega zmagovalca). Res je bilo tako. Če je bila rimska država po organiziranosti in vojaški moči daljšo dobo na mnogo višji stopnji kot vsi njeni številni nasprotniki, je bila, vsaj v primerjavi s stopnjo kulture osvojene Grčije, na očitno nižji stopnji. Zato ni dolgo trajalo, da so začeli prihajati v Rim nosilci grške omike, ki je zajemala vse človekove in družbene dejavnosti. Omejimo se na prikaz zdravstva.

Prvotna rimska medicina

Izvirne znanstvene medicine v obsežnem rimskem imperiju, ki je na začetku našega štetja zajemal ozemlja ob sredozemskem morju od današnje Španije do Egipta ter ozemlja severno in vzhodno od Alp, še ni bilo. Medicina kot stroka se je pri Rimljanih razvijala zelo počasi. Dolgo dobo so bili v veljavi prastari običaji zdravljenja pri svečenikih in v svetiščih. Rimljani so častili številne bogove zdravja in posebna božanstva. Prevladovala sta čaranje in zaklinjanje vseh vrst. Do zdraviteljev so daljšo dobo kazali precejšnje nezaupanje in šolanih zdravnikov niso imeli. Zaznaven zasuk je nastal šele, ko so začeli prihajati v Rim grški zdravniki iz grških kolonij v Siciliji in južni Italiji in iz same premagane Grčije, najprej kot ujetniki, ki so zdravili njihove sužnje in kasneje kot svobodni zdravniki in kirurgi. Mnogim od njih, ki so pri svojem delu upoštevali doktrino Hipokrata, očeta medicine, in so si medicinsko izobrazbo pridobili v tedaj najbolj napredni visoki šoli, v Aleksandriji v Egiptu, so podeljevali rimsko državljanstvo in vse pravice, ki so bile s tem v zvezi. Kmalu so začeli ustanavljati tudi medicinske šole, ki so se med seboj vedno bolj razlikovale po učenju medicine. Med njimi so bile najbolj poznane dogmatična, metodična, empirična in pnevmatična šola. Ker je to stanje medicinsko miselnost vedno bolj odmikalo od Hipokratove doktrine, se je pokazala potreba po "vzpostavitvi reda" in Hipokratovi medicini povrniti njen prvotni pomen in ugled. To veliko delo je opravil Galen.

Galen (grški zdravnik Galenos z latiniziranim imenom Galenus)

Galen, grški zdravnik in učenjak, eden najslavnejših antičnih zdravnikov, se je rodil leta 129 n.š. v Pergamu v Mali Aziji (sedaj Bergama v Turčiji). Študij medicine in filozofije je začel v starosti 14 let v "asklepiju" (medicinski šoli) v Pergamu, nato nadaljeval v medicinskih šolah v Smirni in Korintu ter končno v Aleksandriji. Po končanem študiju je veliko potoval in obiskal več znamenitih zdravnikov in medicinskih šol tedanjega časa na Cipru, v Palestini in drugod. Leta 157 se je vrnil v Pergamon in nastopil službo zdravnika za gladiatorje (pri starih Rimljanih borilec z nasprotnikom ali z divjimi zvermi pri javnih igrah v amfiteatrih). Tako si je pridobil veliko praktičnega anatomskega in kirurškega znanja. Leta 162 n.š. se je preselil v Rim in v tem velikem mestu, z občasnimi prekinitvami, deloval 30 let. Zaslovel je zaradi temeljitega medicinskega znanja in mnogih uspehov pri zdravljenju. Sčasoma si je pridobil močne prijateljske zveze z rimskimi odličniki. Na filozofskem področju je bil privrženec slavnih grških filozofov Platona in Aristotela. Ko je leta 166 v Rimu razsajala kuga, je zapustil mesto in potoval po Italiji (Oglej), Siriji in sosednih deželah. Leta 169 se je vrnil v Rim, kjer ga je rimski cesar Mark Avrelij imenoval za osebnega zdravnika. Umrli je v Rimu, leta 199, zelo čaščen in slaven mislec.

Galenova dela

Galen je napisal okoli 300 razprav s področja medicine, higijene, dietetike, farmakologije, filozofije, matematike, retorike in gramatike, vsa v grščini in kmalu za tem prevedena v latinščino (približno 2.500.000 besed). Medicinska dela vsebujejo anatomске, fiziološke, patološke, terapijske in zdravniško-etične razprave. Od vseh del je ohranjenih približno polovica, predvsem po zaslugi Arabskih učenjakov, ki so mnoga leta po njegovi smrti prevedli v svoj jezik vsa njegova dela. Galenovo znanje je bilo na vseh področjih nenadkriljivo. Po Galenovem mišljenju človekovo telo sestoji iz štirih sokov (kri, sluz, rumen in črn žolč) in zdravje je odvisno od pravilnega razmerja teh sokov (humoralna patologija). Galenovi nauki so bili tako prepričljivi, da so se obveljali ne samo med sodobniki, pač pa ves srednji vek in še do poznega renesančnega obdobja (XVI - XVII stoletje). Od medicinskih del je najbolj znan spis "Ars parva" (mala umetnost) v katerem obravnava bolezni in njihovo zdravljenje. Brez "tekmece" je ostal skozi stoletja in stoletja tudi njegov spis "De anatomicis administrationibus" - učbenik anatomije. V svojih delih se je Galen držal Hipokratove doktrine in ji dodal še svoje bogate izkušnje. Ostro je obsojal delovanje številnih nešolanih

zdravilcev in šarlatanov.

Galen je bil brez dvoma največji anatom starega veka. V Rimu je preučeval anatomijo na ranjenih gladiatorjih in na truplih novorojenčkov. Široko znanje si je pridobil z vivisekcijami (rezanje živih organizmov) na opicah, psih in prašičih in ta svoja spoznanja prenesel na človeško telo. Uvedel je medicinski eksperiment. Nekatera anatomsko opažanja niso bila točna, vendar so kljub temu veljala prav do 16. stoletja, ko je njegovo anatomijo posodobil Vesalius, slavni anatom 16. stoletja. Nasprotno kot njegovi sodobniki je trdil, da je v arterijah kri ne pa zrak, ni pa pravilno tolmačil pomena. Opisal je 33 vrst pulza, ki mu je prisodil velik diagnostični in prognostični pomen. Dokaj natančno je ugotovil funkcijo hrbtenjače in aktivnost mišic ter vlogo sečevoda pri funkciji ledvic in sečnega mehurja. O možganih je menil, da so osrednji organ mišljenja, spomina in hotnih gibov. Zmotna pa je bila njegova predstava funkcije jeter, o katerih je menil, da so sedež žilnega sistema in da se v njih tvori kri. Zelo natančno je

opisal številne kosti in sklepe ter potek nekaterih živcev.

Mnoga zdravila je izdeloval sam iz že tedaj poznanega velikega števila zdravilnih zelišč in mineralov (npr. sol, jod). Poznal je zdravila za odvajanje, za znojenje, za bruhanje, proti driski, itd. S puščanjem krvi si je prizadeval odstraniti iz telesa škodljive snovi. Zelo poučna so njegova psihoterapevtska navodila. Strogo se je držal načela, "predvsem bolniku ne škoditi." Galenu v čast imenujemo še danes galenska zdravila tista zdravila enostavne izdelave, ki jih pripravljajo v lekarnah in manjših farmacevtskih laboratorijih (npr. raztopine, kapljice, pilule, praški, izvlečki, terjak). Pri navodilih zdravljenja je zelo upošteval vplive klime, splošne higijene in pravilne prehrane. Njemu pripisujejo misel "Delo je najboljši zdravnik, ki nam ga je dala narava in je za človeško srečo odločilnega pomena".

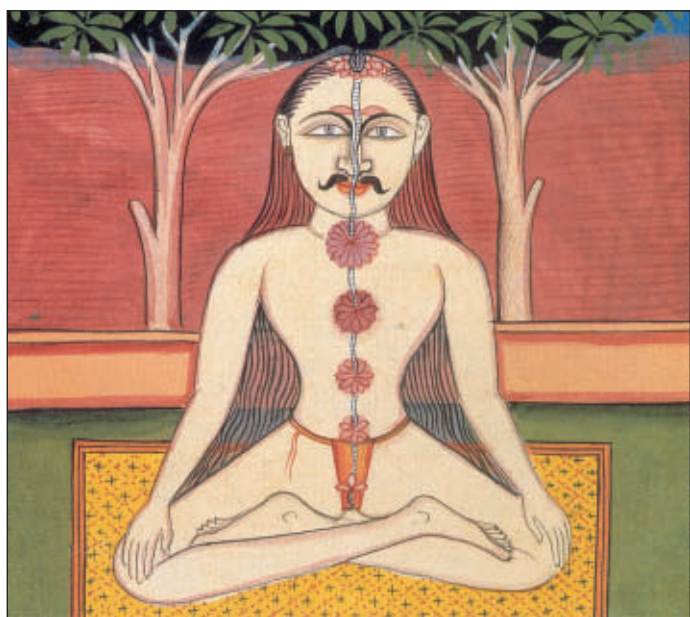
Galen živi v zgodovini medicine kot večstoletni nedosežen vesoljni duh.



SRCE IN ŠPORT

Joga – vse bolj iskana vadba telesa in duha

Meta Zagorc

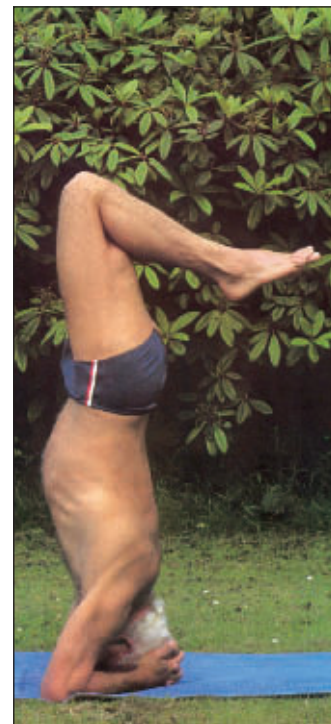
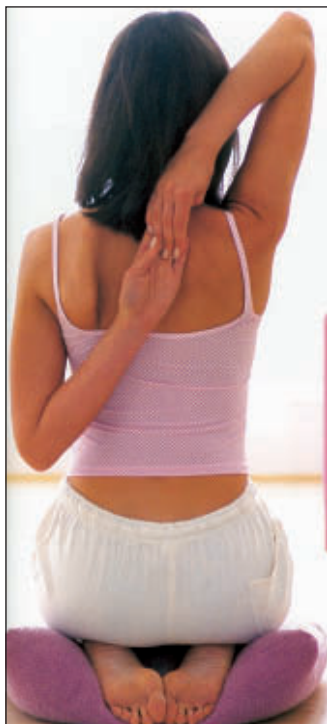


"Odšli smo na mesec, stremimo še k večjim daljinam, vendar še vedno do potankosti ne poznamo svojega telesa."

(La Guanga)

Raziskave na področju medicine, sociologije, psihologije jasno kažejo na prepotrebno sprostitev v vsakdanjem življenju. Psihosomatske bolezni - stanja v organizmu, ki imajo vzroke v čustvenih težavah, miselni preobremenjenosti, stresih - postajajo iz dneva v dan pogostejše, njihov seznam je vse daljši in daljši. Med najbolj poznanimi so bronhialna astma, koronarne bolezni srca, sladkorna bolezen, čir na želodcu, glavoboli, hipertenzije, različne kožne bolezni itd. Spoznanja, da je telo enovito, da je delitev na "um" in "telo" nesmiselna, da niti ena bolezen ni izključno fizična ali psihična, vedno bolj prodirajo tako na področje medicine kot tudi športa, kjer odkrivamo vedno več metod, ki vodijo k celovitosti obravnavanja človeka, h trojstvu "telo" "duša", "duh".

Ena od metod, tehnik, filozofij, ki je po približno petindvajsetih letih "prodiranja" do slovenskega človeka našla umestitev v prostoru "sprejemljive drugačnosti", je **joga**. Če so se pred dvajsetimi leti mnogi še norčevali iz nje, jo primerjali s fakirštvom, akrobatiko, letenjem na letečih preprogah, so jo danes mnogi osvojili kot del vsakdanje vadbe, kot pot k ozaveščanju svojega bitja, kot del lastne filozofije in pogleda na svet. V času "prodirajoče alternative" je na policah vse več in več knjig o jogi, tečaji joge so vse bolj zasedeni, na obalah srečujemo vse več ljudi,



ki meditirajo ob večernem ali jutranjem soncu, vse bolj spoštljivo se obnašamo do tistih, ki vsakodnevno vadijo jogo...

Kaj prinaša vadba joge?

Sprostitev, ki jo z vadbo joge lahko dosežemo, temelji na fizioloških spremembah v organiz-

mu in je povsem nasprotna stanju, v katerem se znajdemo v stresni situaciji. Raziskave dokazujejo, da med meditacijo oz. vadbo joge popusti mišični tonus, zniža se krvni pritisk in frekvenca srčnega utripa, izločanje hormonov se zmanjša, v možganih je zaznati upočasnen ritem. Koncept same prakse joge je "psihosomatski". Telo predstavlja v filozofiji joge hram, v katerem prebiva duša. Telo je potrebno negovati, zato da bi duša v njem mogla doseči višine. Zaradi tega obsega sama praksa joge telesne vaje - **asane**, povezane z vadbo dihanja - **pranajamo** in ozaveščanjem pretokov energije (bandhe, mudre). Vključuje koncentracijo, osredinjanje in meditacijo, kar vse povezano med seboj vodi do višjih ravni zavesti - cilju vsakega ukvarjanja z jogo. Joga je "zedinjenje telesa, duše in duha", s tem pa predstavlja borbo proti neravnovesjem v našem telesu, borbo proti boleznim, stresom itd.

Koncentracija in meditacija sta poti k notranjemu miru - stanju, kjer se rojeva nova ustvarjalnost, nova moč, **ozaveščena svoboda**. Človek začne izgubljati strahove in napetosti, postaja uravnotežen in umirjen, inspiracija se poraja znova in znova. S pomočjo joge se "otresemo" negativnih stališč, nekaterih usmeritev, ki nas v vsakdanjem življenju preveč "stiskajo", silijo v nenavadne reakcije itd.

Swami Satjananda Saraswati pravi: "O telesu lahko razmišljamo kot o zemlji, o umu kot o morju, a o čustvih kot o obali

morja. Če je morje nemirno, udarja ob obalo in pesek odnaša s seboj. Mirno morje ne vznemirja obale. Umirjen um ustvarja občutek mirnosti in že sam po sebi zdravi. Oseba, ki je kar naprej zaskrbljena in anksiozna, prizadane telo tudi s prenapetim umom. Joga lahko umiri um in ozdravi telo."

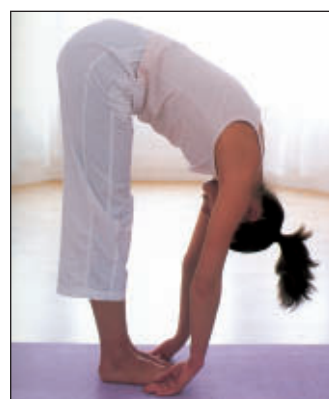
Hatha joga – najbolj znan sistem vadbe v zahodnem svetu

Na zahodu govorimo največ o **hatha jogi**. Ha pomeni sonce, tha - mesec; tako je joga spoj sonca in meseca. V Indiji gre za vrsto tradicionalnih disciplin, s katerimi je možno doseči izjemno kontrolo telesa in duha. **Asane** so posebne drže oz. položaji telesa, ki imajo močan vpliv na posamezne organe, predele v organizmu in tudi na um in zavest, kar vse ob izvajanju povežemo v enovito celoto. Asana v sanskrtskem jeziku pomeni stabilen in udoben položaj. Asane na nek način niso samo telesne vaje, pač pa ozaveščeno delovanje celotnega telesa, osredinjen in koncentriran um, ozaveščeno dihanje in zavestno delovanje mišičnih skupin, ki v določeni vaji sodelujejo. Asane omogočajo, da postane naše telo bolj prožno, poveča se elastičnost sklepov, preveč tonizirane mišice postanejo daljše, kri, ki v večjih količinah prihaja do določenih organov, odplavlja nakopičene toksine v njih, uravnoveša se živčni sistem, masirajo se notranji organi, ki lahko nato bolje delujejo. Asane vplivajo na izločanje hormonov, na dihalni, prebavni in srčno-žilni sistem ter na metabolizem v organizmu. Vsi sistemi med seboj ritmično delujejo in so vsi med seboj na nek način povezani. Asane vzpostavljajo določen ritem delovanja in pripomorejo k harmoniji med njimi. Osvobajajo vitalno energijo,

kar vse pripomore k boljšemu počutju.

Joga v borbi proti boleznim

Bolezen je na nek način poskus narave, da ponovno uskladi telo, s tem ko ga osvobaja toksinov, kemikalij, odpadnih snovi presnove. Vse te "nesnage" v organizmu na nek način menjajo energetsko polje posameznih organov ali



celega organizma, hromijo določene fiziološke procese, vodijo v spremembe, lahko tudi okvare. Pri tem se pojavljajo bolečine, napetosti, vse pa vpliva tudi na um in čustvovanje. Jogijske tehnike zato poznajo tudi načine za **“čiščenje telesa”**, ki na različne načine “oskrbijo” organe oz. celo telo, s tem pa spreminjajo pranično energijsko stanje. Od tega je odvisno, kako hitro ozdravimo, kakšen odnos imamo do bivanja, kako ozavestimo stanja v organizmu ob bolezni. Telo se zaradi prevelike in neprekinjene toksinizacije tudi stara, propada. Naše navade prehranjevanja, vsakodnevnega delovanja navadno ne dajo telesu možnosti, da bi zmanjšalo količino nerabnih, telesu škodljivih snovi, s tem se zmanjšujejo energijske rezerve, zdravje je vedno bolj ogroženo. Joga prav zato pozna svojevrstno - vegetarijansko **prehranjevanje**, pa tudi post in določene tehnike čiščenja (dhauti, bhasti, neti, nauli, trātaka, kapāla, bhāti), ki zagotavljajo boljše počutje, predstavljajo preventivo pred boleznimi in omogočajo boljši pretok subtilnih energij v telesu.

Povezava vadbe z dihanjem

Celovitost delovanja joge na naš organizem omogoča tudi **pranajama**, ki predstavlja serijo tehnik, največkrat povezanih z dihanjem; le - te imajo za cilj povečati količino vitalne energije v organizmu. Prana pomeni v jogijski praksi silo, moč, energijo, ki prežema ves kozmos, je v vseh stvareh in tudi aktivira človekov organizem. Nanaša se na zrak, vodo, hrano; je zelo subtilna energija, ki povezuje telo in dušo, je most med telesom in umom. Pranajama povzroči mirnost v telesu, umirja pa tudi um in povzroča stik s subtilnimi aspekti našega bitja. Obstaja cela vrsta posameznih vaj, povezanih z dihanjem skozi eno ali obe nosnici, z zadrževanjem zraka, s hitrim pretokom zraka, z vzpostavljanjem posebnega ritma med vdihom in izdihom itd. Dihanje omogoča simbiozo med različnimi oblikami življenja in je vez med eksistenco in zavedanjem. Dih je energija vsem vitalnim centrom zato je joga razvila sistematične tehnike dihanja, s tem da regulira hitrost, globino in ritem dihanja. “Normalnega dihanja” se komaj tu in tam zavemo; je plitvo, harmonizirano in vzpodbudi le del naše pljučne kapacitete. Pospešeno ali poglobljeno dihanje pa spremeni odnose v telesu in navadno povečuje njegove sposobnosti.

Zavestno sproščanje

Sprostitev, v jogi poznana kot **joga nidra**, je nekakšen psihičen sen, stanje notranje budnosti oz. zavedanja in istočasnega popolnega popuščanja v telesu. Pri tem se upočasni dihanje, zniža krvni pritisk, sprosti simpatični živčni sistem, kar vpliva na znižanje stresnih hormonov, zmanjša se količina mlečne kisline v krvi, umiri se možganski ritem, zniža se frekvenca srčnega utripa. Elektroencefalografska raziskovanja so pokazala, da v času meditacije in sprostitve dominirajo alfa valovi v možganih, ki imajo običajno frekvenco 8-13 ciklusov v sekundi. Gre za stanje kreativne inspiracije, stanje radosti, ki krepi telo in duha. Sama tehnika je povezano tudi s kratko odločitvijo na začetku izvajanja in na koncu; povezana je z našo željo, ki jo na nek način “vsadimo” v svojo podzavest v obliki pozitivne sugestije. Zavestno se skozi tehniko “sprehodimo” po vseh delih telesa in jih poskušamo drugega za drugim sprostiti. Naučimo se lahko sprostiti tudi posamezne organe, cele organske sisteme, naučimo se “videti” pomanjkljivosti v telesu, mesta z zmanjšano količino energije itd.

Meditacija je tehnika, s katero lahko vplivamo na živčni sistem na ta način, da smo sposobni visoke stopnje koncentracije in kontrole ter na ta način prispevamo k ravnotežju v organizmu. Z notranjimi očmi v nekaterih tehnikah “vidimo” stvari, dogodke, pokrajine, lahko podoživimo določena stanja, se srečamo z določenimi ljudmi, “razmišljamo” o pojavih, o absolutnem. Včasih iščemo samo praznino uma. Lahko zaznavamo glasove okoli sebe, občutimo druge senzacije, ali samo zasledujemo misli... Mirno opazujemo njihovo porajanje, njihovo spreminjanje, “preskakovanje”. Oza-veščamo svoje misli, ostajamo pa nevezani nanje, svobodni, samo pustimo, da tečejo in se morda razblinijo v nič...

Povezava mikro – makro kozmos

Človek je mikrokozmos in je zrcaljenje celotnega vesolja. Indijski modreci so skozi svoja videnja dognali, da se energija odraža v petih praelementih: etru, zraku, ognju, vodi in zemlji. Z njimi je bog Šiva plesoč ustvaril svet; iz njih je sestavljena vsa materija. Vseh pet elementov je povezanih s posameznimi organi, še zlasti so vezani na posamezna čutila. Eter je medij, skozi katerega se prenaša zvok, zrak je povezan z otipom, ogenj - kot svetloba, toplina in barve se vežejo s čutilom vida, voda je povezana z organom okusa, zemlja pa se povezuje z vohom. Človeško telo ima perceptivne izkušnje odčitavanje kozmične energije; je kot skupek vsega obstoječega. Življenje je eno in njegove pojavne oblike so soodvisne, zelo zapletene, vendar del neločljive celote.

Joga je pot, ki preko samoobvladovanja telesa in uma omogoča stanje - **samadhi**. Sri Aurobindo pravi, da “dosežemo popolno utišanje vseh umskih valov, tresljajev in misli ter končno v tistem spokojnem umu uzremo odsev najvišje Resnice.” ♥

Kobanski korenjak

Stanislav Pinter

»Izletniško srce« vas vsaj enkrat letno povabi v obmejne kraje naše zelo raznolike domovine. Tokrat se podajamo na sever, k Sv. Duhu na Ostrem vrhu, priljubljenemu cilju pravih romarjev, kakor tudi ljubiteljev gorskega teka in kolesarjenja.

Kozjak

Gorski hrbet Kozjaka, ki ustvarja naravno mejo med Slovenijo in Avstrijo, se razteza nad Dravsko dolino med **Dravogradom** in **Mariborom**. Sestavljajo ga **Košenjake**, južni odrastek avstrijske centralno alpske Golice (nem. **Koralpe**) ter **Kozjak v ožjem smislu**, med rečicama Bistrica na zahodu in Pesnico na vzhodu. V pretežno metamorfne kamnine so predvsem na južnih pobočjih vodotoki zarezali strme grape, ki so posejane s posameznimi kmetijami. Bolj gosto poseljene so višje položnejše lege na gorskih slemenih. Sklenjena naselja so nastala le v nekdanjih cerkvenih središčih **Gaju nad Mariborom**, **Sv. Duhu na Ostrem vrhu**, **Spodnji Kapli** in **Remšniku**. Po drugi svetovni vojni se je prebivalstvo začelo preseljevati v Dravsko dolino, zato je posledično imel Kozjak enega najvišjih deležev ostarelega prebivalstva med vsemi slovenskimi pokrajinami. Z osamosvojitvijo Slovenije in s tem večjo odprtostjo obmejnega področja se je v teh krajih razživel predvsem kmečki turizem. Odmaknjeni svet Kozjaka je kakor ustvarjen za umik iz mestnega vrveža in očara ljubitelje



sekte skakačev. Zato jo je plemiška vojska, ki je sodelovala v rekatolizaciji dežele, že leta 1600 porušila. Na njenem mestu so pred koncem 17. stoletja zgradili še kapelo sv. Avgušтина. V letih 1990/92 so zunanjšino in notranjost cerkve sv. Duha obnovili z združenimi močmi iz Slovenije in Avstrije. Ker so s tem dokazali, da dobra volja vsako mejo zmaga, so romarsko svetišče poimenovali »Cerkev dveh dežel«. Pozornost obiskovalca pritegne predvsem glavni oltar, postavljen leta 1728. V njem je binkoštni prizor Marije in apostolov z ognjenimi jeziki nad glavami. Prav na binkoštni praznik je največji romarski shod.

Aljaževa pot

»Ta naša pot ni nova, le obudili smo jo, kot ukleto kobansko princeso, ki se skozi tihe, samotne gozdove po najdaljšem grebenu hribovja vije v osrčje Kozjaka. Vrsto let je ni nihče vzdrževal, ohranile so se le redke, obledele markacije, bila je skoraj opuščena, saj so po njej hodili le še domačini. Zato smo se člani PD Jakoba Aljaža iz Maribora obvezali, da jo bomo obnovili.« Tako je v začetku maja 2005 povabila na pot Zinka Balant, predsednica markacistov tega društva.

Izhodišče poti

V **Selnici ob Dravi** se z glavne ceste Maribor-Dravograd napotimo po asfaltni cesti mimo osnovne šole, kjer začnemo slediti markacijam. Začetni del si pot deli s turistično potjo, ki jo označujejo table z narisanim čevljem. V kratkem smo mimo strnjenega naselja in med rahlim vzpenjanjem ob gozdu hitro na makadamu. Za dolgim ovinkom se turistična pot odcepi ostro levo, proti bližnji cerkvi sv. Janeza Krstnika na **Janževih gori**, mi pa nadaljujemo mimo lesenega božjega znamenja po cesti navzgor. V strmeh svetih hitro pridobivamo višino, smo na



gozdov ter mirnih, samotnih poti.

Kozjak nekateri imenujejo tudi **Kobansko** in sicer po kobanici, ogrinjalu za slabo vreme, narejenem iz lipovega lubja, ki so ga nekdanj nosili prebivalci tega območja. Ime je nekoliko šaljivo, zato med domačini ni posebej priljubljeno.

Sveti Duh na Ostrem vrhu

Zaselek na slovensko-avstrijski meji katerega jedro leži na slemenu pod strmim in razglednim Ostrim vrhom (903 m), je poznan po romarski cerkvi sv. Duha. Po ljudskem izročilu naj bi jo postavili na skali, na kateri je kar naprej posedal beli golob (sv. Duh je v krščanstvu upodobljen s simbolom goloba). Zgrajena je bila leta 1679 in je nadomestila prvotno kapelo sv. Primoža, ki so jo za svoje obrede uporabljali predstavniki protestantske

odprtem, razglednem, sončnem pobočju. Jesen prinaša vonj po obilju ponujenega, po grozdju, jabolkih, gobah in kostanjih..

Poljska pot nas mimo mogočnih kostanjev privede do kmetije Kateržanovih, kjer še hranijo staro kmečko orodje naših babic. Od tod je čudovit razgled na dolino Drave, na **Ruše** in **Pohorje**. Po dvorišču se napotimo v gozd ter se vzpenjamo dokaj strmo po globoki gozdni vlaki ali po enem od robov proti vrhu rebri. A strmina se kmalu unese, in ko stopimo skoraj po ravnem mimo ene izmed lovskih opazovalnic, je najstrmejši del poti že za nami. Po blagem vzponu prek pobočja pod **Janževim vrhom** (822 m), končno pridemo iz gozda pri domačiji Grušovnikovih. Na poti smo že kako uro in petnajst minut.



Mimo opuščene stare bajte, pod katero je novozgrajena hiša, stopimo na razgledno sedlo, od tod pa v gozd na drugi strani in po krajšem vzponu po grebenu ter mimo markantnega, z mahom poraščenega skalovja nas oznaka usmeri proti razgledišču, le kakih dvajset metrov oddaljeni pečini, od koder je imeniten pogled na Dravo s hidroelektrarno **Fala**. Sledi sprehod skozi parkovni drevored listavcev, po skoraj ravnem svetu, prek jase nad opuščeno kmetijo in mimo lovskih opazovalnic. Pot, ki vse-skozi sledi grebenu, je nezahtevna, a moramo pozorno spremljati markacije, saj jo pogosto prekinjajo gozdne poti in ceste proti redkim, oddaljenim kmetijam. Po približno eni uri se z gozdne ceste napotimo na slabo uhojeno, a zanimivo pot, ki nas pripelje do izjemnega razgledišča, do **Kranjčeve pečine** (960 m), na kateri je postavljena kovinska skrinjica z vpisno knjigo. Razgled od tod je veličasten in navdušujoč. Pod nami se vije prehojena pot, za njo se razprostira skoraj celotna gmota Pohorja s **Peco** v ozadju, na desni se zvija veriga avstrijskih Alp. Do sem smo potrebovali dobri 2 uri hoda.

Na veliki, idilični jasi pred potko do pečine, na **Kranjčevi ravni**, si lahko privoščimo tudi malico, potem pa se spustimo po gozdni poti nad zapuščeno Kranjčevo domačijo. Po vozni makadamski cesti in malo po stezi med jelkami nato dosežemo najvišjo točko poti pod **Kolarjevim vrhom**, (985 m) kjer se pot obrne navzdol. Iz gozda pridemo za trenutek na travnato jaso, na **Jarčevo raven**, kjer nas preseneti idiličen pogled skozi gozdno okno na **cerkev sv. Duha na Ostrem vrhu**. Po udobni hoji po široki gozdni cesti pridemo iz gozda pri Sršenovih in se znajdemo na glavni, asfaltirani cesti, speljani iz Selnice ob Dravi do Sv. Duha na Ostrem vrhu, kjer se naša pot združi s kozjaško. Do našega cilja, 903 m, ki ga imamo ves čas pred očmi, je le še

sprehod. Na Duhu se ustavimo v gostišču Pri Nadi ter se vpišimo v planinsko vpisno knjigo. Tisti, ki se pogosto podajo na to pot, ali uporabijo za vzpon gorsko kolo, postanejo pravi Kobanski korenjaki.

Dostopi

Iz Maribora ali Dravograda do Selnice ob Dravi.

Najprimernejši čas

Od pomladi do jeseni. Sicer je možno uporabiti tudi cesto, ki pripelje do meddržavnega mejnega prehoda sv. Duh na Ostrem vrhu.

Dolžina izleta

Za vzpon potrebujemo skupaj približno tri ure.

V dolino se lahko vrnemo po isti poti ali se spustimo po Šturmovi grabi. V tem primeru nas mora v dolini pri Šturmu čakati prevoz.

Kaj še priporočamo

V naselju Veliki Boč na Kozjaku je na mestu nekdanje obmejne karavle (725 m) urejen **Dom Škorpijon**, ki deluje v okviru Centra šolskih in občinskih dejavnosti. Njihova posebnost so islandske konje, na hrbtu katerih je za mlade potep po Kozjaku pravo doživetje. Še prej se lahko naučijo osnov jahanja v urejenem jahališču, ki se nahaja ob domu.

Pohodniki se radi odpravijo na Žavcarjev vrh, kjer je odprta planinska postojanka.

V zimskem času je možno smučanje na urejenem smučišču na sv. Duhu. Domačinom pa predstavlja posebno zabavo »pležuhanje« (vožnja na eni smučki s sedežem), ki je posebnost v teh krajih.

V dolini je blizu naselja Brestrnica vredno obiskati baročni grajski park dvorca **Viltuš**, ki je zavarovan kot spomenik oblikovane narave.

Zemljevidi in vodniki

Zemljevid: Pohorje 1:50 000. Planinska zveza Slovenije.

Slovenija: turistični vodnik. Urednik: Marjan Krušič. Mladinska knjiga. Ljubljana, 1997.

Uporabne informacije boste našli tudi na spletni strani: <http://www.csod.si/domovi/skorpion>. ♥



Fotografije:
arhiv ČSOD
(Martin Kreč)

Pomladanska pot kardiomobila

Kardiomobil je skupna akcija Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, Zveze društev diabetikov in farmacevtskega podjetja Pfizer. To je avtodom, opremljen za meritve krvnega tlaka, holesterola in glukoze, ki je letos že četrtič krenil na pot po slovenskih krajih. Namen akcije je odkrivanje zdravstveno ogroženih prebivalcev za bolezni srca in ožilja ter sladkorne bolezni. Poleg strokovne ekipe za izvedbo omenjenih meritev, ki so jo sestavljale medicinske sestre in laboratorijski tehniki, je bil z nami vedno tudi zdravnik. Tako kot lansko jesen, se nam je tudi letos ponekod pridružila zdravstvena ekipa, ki je izvajala meritve pljučne funkcije.



Prve meritve so pritegnile obiskovalce City Parka v Ljubljani.
(Foto: B. Najžer)

Ljudje, ki so se akcije udeležili, so bili z rezultati merjenj seznanjeni takoj, poleg tega pa so bili deležni tudi nasvetov o zdravem načinu življenja in napotkov za nadaljnje ukrepanje. Vsi udeleženci akcije so prejeli zgibanke, brošure in revije z zdravstveno-vzgojno vsebino.

Izjemen pomen te akcije je v tem, da zdravstvena ekipa pride do ljudi in ne obratno. Tukaj ni nepotrebnega strahu pred belo haljo, saj kardiomobil predstavlja prijetno obliko druženja oz. združuje prijetno s koristnim.

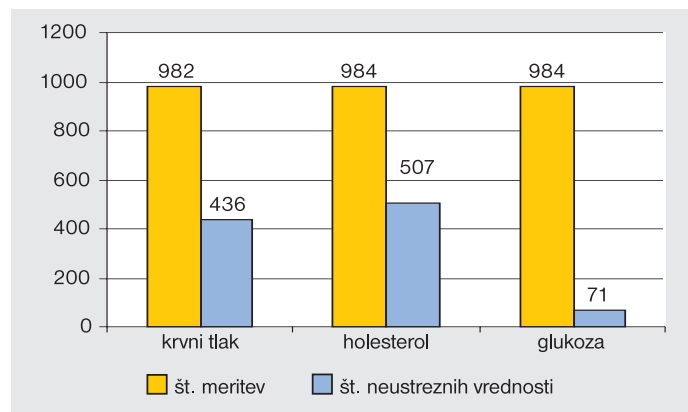
Kraje, kjer se je kardiomobil ustavil, smo izbrali tako, da smo za izbor lokacij zaprosili lokalna društva in podružnice. Prednost so imeli manjši kraji in vasi, kjer ni zdravstvenega doma ali zdravstvene postaje, kjer imajo ljudje dolgo pot, da pridejo do zdravnika. Ponekod smo določili tudi večje kraje, kjer je bilo izjemno zanimanje za akcijo.

Tako se je naša spomladanska pot pričela 12. maja v Ljubljani, od koder smo se odpeljali v Poče nad Cerknim, Griže pri Žalcu, Uršna Sela, Železnike, obiskali smo Sveti Anton, Markovce na Dravskem polju, Možjanco in Most na Soči.

19. junija je kardiomobil zaključil pot v parlamentu, kjer je vse sodelujoče pozdravil predsednik Državnega zbora Republike Slovenije gospod France Cukjati, ki je prvi od poslancev in zaposlenih v Državnem zboru opravil meritve krvnega tlaka,

holesterola in sladkorja v krvi. Ob tem je dr. Cukjati je izrazil veliko zadovoljstvo za tovrstno preventivno akcijo pri ugotavljanju bolezni srca in žilja: "Ustvarjate zavest lastne skrbi za zdravje. Sem ne sodi le zdrava prehrana ali športna aktivnost, temveč tudi občasna kontrola zdravstvenega stanja posameznika".

Graf 1 prikazuje število opravljenih meritev in število neustreznih vrednosti, ki smo jih izmerili od 12. maja do 19. junija letos.



Graf 1: Število vseh meritev in število neustreznih vrednosti v pomladanski akciji Kardiomobil.

Skupno smo v spomladanski akciji opravili 2950 meritev krvnega tlaka, holesterola in sladkorja v krvi. 44,4 % ljudi je imelo povišan krvni tlak, 51,5 % povišan holesterol v krvi in 7,2 % povišan krvni sladkor. Kot neustrezne vrednosti smo upoštevali vrednosti krvnega tlaka višje od 140/90 mmHg, vrednosti holesterola nad 5,0 mmol/l in vrednosti krvnega sladkorja višje od 6,1 mmol/l na tešče oz. 2 uri po jedi ter višje od 9,0 mmol/l, če je minilo manj kot dve uri od zadnjega prehranjevanja.

Ob avtodomu se je vedno zbrala množica ljudi, ki so željno pričakovali rezultate meritev krvnega tlaka, holesterola in sladkorja v krvi.



Predsedniku parlamenta Francetu Cukjatiju je izmerila tlak predsednica društva, asist. dr. Danica Rotar Pavlič, dr. med.

Vsi obiski kardiomobila so bili zelo odmevni in uspešni, saj so ljudje pokazali izjemno zanimanje za preventivne zdravstvene aktivnosti.

Jasna Jukič Petrovčič

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Z dobro voljo smo
kolesarili za zdravo srce

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije - podružnica Ljubljana je v soboto, 3. junija 2006, priredilo tradicionalno, že XIII. kolesarsko - pohodniško prireditve ZA SRCE. Prireditve je športno-preventivnega pomena in je namenjena telesni dejavnosti kot enemu glavnih dejavnikov za zdravje srca in ožilja.

Oblačno jutro je občasno grozilo z dežjem, a vreme nas je kmalu po startu za kratek čas razveselilo celo s soncem in nato z malo nižjo temperaturo, kot smo je vajeni v začetku junija, zdržalo do konca.



Na startu se je javilo skoraj 200 udeležencev. Med njimi je bilo veliko družin, šolskih skupin in tudi starejših, zvestih udeležencev. Najstarejša, 86 letna udeleženka, gospa Soban, ki se naše prireditve udeleži vsako

leto, ni manjkala tudi na letošnji prireditvi.

Kdor je želel, si je dal izmeriti krvni tlak in srčni utrip. Naše ekipe so bile vedno na razpolago tudi z dajanjem informacij o zdravem načinu življenja, udeležencem so ponudile brezplačne zgibanke in brošure.

Kolesarska proga je potekala od OŠ Vrhovci v Ljubljani do Pograjškega doma v Polhovem Gradcu (17 km), nato pa peš od Pograjškega doma mimo zaselka Setnica do cerkvice Svete Uršule, čemur je sledil povratek s kolesi do OŠ Vrhovci.

Ko so se okoli 12.30 ure vsi kolesarji vrnili do OŠ Vrhovci, jih je tam že čakalo okrepčilo - okusna topla malica, pripravljena v šolski kuhinji. Ob tem se zahvaljujemo podjetju Pivka perutninarstvo za meso in podjetju Eta Kamnik za zelenjavo, saj smo oboje uporabili pri pripravi dobre piščančje obare.



Udeležence smo na koncu prireditve razveselili še z žrebanjem praktičnih nagrad, ki jih je v veliki večini prispevalo podjetje Unilever.

Društvo za zdravje srca in ožilja - podružnica Ljubljana se zahvaljuje vsem sodelujočim pri organizaciji in izvedbi prireditve, še posebej OŠ Vrhovci in OŠ Polhov Gradec, Kolesarskemu

društvu Rog, nenazadnje pa tudi Mestni občini Ljubljana za sofinanciranje prireditve, na osnovi sredstev pridobljenih preko Javnega razpisa za sofinanciranje programov in /ali projektov MOL za leto 2006. ♥



PODRUŽNICA ZA KRAS

Podružnica Kras in klub Kraški dren sta pred sezono, ki prihaja, zadovoljivo ocenila delo do vključno avgusta 2006. Kljub temu, da Drenovci od junija do oktobra nimajo organizirane telovadbe, so se lahko udeležili aktivnosti v organizaciji športnega društva Hitre noge v Senožečah, v Sežani v organizaciji kluba Kraški tekači s tekom na Kokoš ter kolesarjenjem po Krasu. To je bilo vabljivo tako za mlade kot za starejše. Predsednica Društva za zdravje srca in ožilja - podružnica Kras, Ljubislava Škibin, dr. med., je še posebej zadovoljna s tem, da se temeljna funkcija društva vrašča v tista športna društva in organizacije, ki združujejo mlade in bo zdravo življenje postalo njihov življenjski slog. Prav s temi društvi podružnica Kras aktivno sodeluje, zdravniki in medicinske sestre merijo krvni tlak, sladkor v krvi, dobrodošli pa so tudi pri testu hoje. Seveda se v telesne aktivnosti vključujejo tudi člani obeh društev - Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije in Kluba Kraški dren, saj je njihov cilj preventiva.

In kaj pripravljajo za jesen in zimo? Vabimo vas, da se o tem seznanim v napovedniku dogodkov, vabimo pa vas tudi k udeležbi. ♥

Ana Godnik

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

Izlet Društva za srce

Deseti junij. Končno dan, ki smo ga vsi iz društva »Za srce« že težko pričakovali. Ni bilo preprosto organizirati stvari tako, da bi videli, se naučili in spoznali čimveč in se hkrati imeli lepo,



Graščak in graščakinja

kot prijatelji. To je namreč čas zaključnih šolskih izletov, ko je rezervirano že vse... A naša tajnica društva Loredana Mejak je s pomočjo Skaza Roberte uredila vse.

Že smo bili na dveh manjših avtobusih, že smo se peljali proti Dolenjski. Ura obiska tovarne zdravil »Krka« je bila namreč točno določena. Tovarna je ta dan drugič v svoji zgodovini odprla svoja vrata, tokrat Društvu za zdravje srca in ožilja oz. njegovim članom iz vse Slovenije.

Kava na počivališču Lom, pogledi v nebo, ki ni obetalo nič dobrega in že smo odhiteli naprej, medtem ko je tiho začelo deževati. Izgledalo je, kot bi se dogovorili, kajti bili smo odločeni, da nam ta dežek ne bo pokvaril dobre volje. Čakalo nas je veliko presenečenj ...



Lokostrelstvo

Med sproščenim klepetom in opazovanjem čudovitih pokrajin, ki so hitele mimo nas, smo se - kot bi trenil - pripeljali v Novo mesto, na parkirišče »Krke«. Še dežniki nas niso motili, ko so nas vodiči prijazno sprejeli in popeljali s sabo. Hiter prigrizek in odšli smo proti poslopju tovarne, kjer poteka izdelava tablet med poslušanjem vodiča, ki nam je predstavil tovarno in njeno dejavnost, ki zajema proizvodnjo in prodajo zdravil na recept, izdelkov za samozdravljenje, kozmetičnih in veterinarskih izdelkov. Govoril nam je o mnogih in vsestranskih dejavnostih, ki jih tukaj zaposleni opravljajo, o deželah po vsem svetu, v katere izvažajo svoje kvalitetne izdelke, o vizijah za prihodnost, ki jih tukaj gotovo ne manjka in še o čem. Obisk proizvodnega sklopa tovarne je marsikoga presenetil s svojo urejenostjo, visoko tehnologijo, s stopnjo avtomatizacije. Proizvodnja tukaj poteka namreč v skladu z najstrožjimi mednarodnimi proizvodnimi in farmacevtskimi standardi. Sledil je obisk visoko razvitega marketinškega dela, kjer oblikujejo zunanjo podobo svojih številnih izdelkov. Na koncu smo si lahko ogledali še razvojni del tovarne z laboratoriji, rajem za kemike, kjer se rojevajo vedno nova, še kvalitetnejša in prijaznejša zdravila. Tako smo spoznali kolektiv mladih ljudi z vizijo prihodnosti. Sledila je bogata pogostitev in mesto smo prepustili naslednji skupini.

Spet smo bili na avtobusih. Čakal nas je grad Otočec, skrit v živem zelenju ob reki Krki, kajti ga. Loredana Mejak, nam je tudi s tem želela polepšati ta dan. Kot bi dež vedel je prenehal in tako sta nas lahko na grajskem dvorišču sprejela graščak in graščakinja. Popeljala sta nas v skrivnostno 18. stoletje z vitezi,

plemiškimi igrami, čudovitim petjem ob spremljavi lutnje in tudi denar smo kovali ter streljali z loki, kot pravi vitezi.

Vsi udeleženci bi se strinjali, da je organizatorjem v celoti uspel namen - napolniti siv, dolgočasen dan z veliko zanimivimi in lepimi vsebinami, ki nam bodo še dolgo ostali v lepem spominu.

Laura Leban

V spomin dr. Lovru Korsiču

V teh dneh je minilo leto dni od smrti Lovra Korsiča, zdravnika, specialista interne medicine, ki je življenje izgubil prav v okolju, ki ga je imel najraje - v gorah. Nenaden zdrs na poti pod vrhom Rodice, po kateri je hodil skupaj z ženo Marijo, bil usoden za še ne 70- letnega zdravnika iz Pirana, ki se je kljub upokojitvi kot kardiolog še vedno posvečal svojim bolnikom, v prostem času pa je bil navdušen pohodnik. Morda se je kot zdravnik za srce še toliko bolj zavedal, kako je za krepitev in ohranjanje zdravje



Darko Turk in Marija Korsič.

pomembna hoja, zato je po ustanovitvi Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije v začetku 90-tih let kmalu spodbudil nastanek podružnice za srce za Slovensko Istro in bil njen dolgoletni predsednik. Zadnja leta je vodil tudi posvetovalnico za srce. Bil je aktiven predavatelj o pomenu zdravega stila življenja, kar je dokazoval tudi z zgledom, saj se je redno udeleževal vseh pohodov za srce, ki jih v podružnici organizirajo mesečno, pogosto se je pridružil tudi pohodom skupine Prijateljev Istre. Rad je hodil seveda tudi v visokogorje in tam se mu je - v zadnjih dneh julija lani tudi pripetila usodna nesreča. Na pobudo Darka Turka, ki v podružnici za srce za Slovensko Istro skrbi za organizacijo pohodov, se je skupina prijateljev z ženo Marijo v minulih dneh podala na pohod v Ovčjo suho pod Rodico, s seboj pa so poneli tudi venček cvetja in ga položili na skalo Lovru Korsiču v spomin.

Silva Ferletič

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Na Možjanci
so bili vsi zdravi

V polni ambulanti gostišča pri Tatjani in Franciju Štirnu so 6. junija operativne ekipe delale na več mestih. Pri vratih je podjetje Zalokar & Zalokar merilo sladkor v krvi. Za rezultat je bilo potrebno počakati 15 sekund. Pri višji medicinski sestri Stani Štajer ste si lahko izmerili holesterol v krvi. Nasproti tega omizja



je podjetje Unilever ponujalo margarinski namaz, v točilnici je bilo mogoče izmeriti tudi spirometrijo, za katero je bilo sponzor podjetje Pfizer. Iz bolnice Golnik je prišla tudi zdravnica dr. Mohorčič, ki je svetovala posameznikom pri njihovih zdravstvenih težavah. Poleg vaščanov so se pridružili še rekreativni športniki – kolesarji.

Mladi fantje pa so si zaželeli, še individualno obravnavo, EKG. Tako sta si naša podpredsednica dr. Kernova in njena sestra izbrali dan in termin po redni službi v njeni ambulanti. Nekateri so se odločili, da bodo opustili kajenje in spremenili slog življenja. Dobili so strokovne napotke, zdravniške recepte in še kaj.

Kardiomobil je zanimiva oblika pomoči z namenom, kako se približati ljudem na podeželju in jim omogočiti zdravstveni pregled. Organizator akcije na Možjanci je bilo Društvo za zdravje srca in ožilja – podružnica za Gorenjsko in predsednica Nada Šifrer je bila zelo zadovoljna z obiskom, saj je na pregled prišlo kar 73 obiskovalcev. ♥

Novi prostori Srednje
biotehniške šole

Šola vas lahko končno povabi v nove prostore, kjer so na voljo sodobno opremljene specializirane živilske, hortikultur-



ne, gospodinske in kmetijske delavnice. Šolsko posestvo je usmerjeno v ekološko pridelavo hrane. Na šoli se preko celega leta poleg rednega izobraževanja, dogajajo številne delavnice, tečaji, razstave, srečanja, ipd. V trgovinici so na voljo šolski pridelki in izdelki, ki nastajajo v učnih delavnicah. Enkrat tedensko – ob torkih popoldne z začetkom ob 18. uri, pa vas vabijo na ekološko tržnico.

O zdravi prehrani se lahko marsikaj naučite na njihovih delavnicah, ki so opisane v napovedniku dogodkov. ♥

PODRUŽNICA ZA ŠKOFJO LOKO
S POLJANSKO IN SELŠKO DOLINOTest hoje v
krajevni skupnosti
Sv. Lenart – Luša

Na parkirišču pod spodnjo postajo sedežnice Stari vrh je bilo v nedeljo, 11. 6. 2006 precej živahno. Krajan KS Sv. Lenart-Luša so se zbrali na testu hoje na 2 km, ki na enostaven in varen način izmeril telesne zmogljivosti.

Na atletski stezi za osnovno šolo Škofja Loka-Mesto se tovrstne aktivnosti odvijajo že nekaj let. S testom hoje je pričela zdravnica Urška Omejc v sodelovanju s prej omejeno osnovno šolo.

Na pobudo krajanke Luše, medicinske sestre Dragice Gartner, ki sodeluje tudi pri izpeljavi v Škofji Loki, je test za svoje krajan organizirala KS Lenart-Luša, skupaj s podružnico za zdravje srca in ožilja Škofja Loka s Poljansko in Selško dolino. Zbralo se je preko 70 udeležencev različnih starosti.

Po prijavi udeležencev, meritvah krvnega tlaka, holesterola, ter posredovanju podatkov, ki so nujni za računalniško obdelavo rezultatov, so se v petih skupinah prepustili najprej ogrevanju fizioterapevte Valerije Ramovš, nato pa podali na pot. Po 2 km hitre hoje, ki so jo nadzirali časomerilci, so jim izmerili še srčni utrip, ki je, v povezavi z doseženim časom hoje na 2 km, eden od pomembnih pokazateljev fizične kondicije posameznika.

Vse zbrane podatke sta računalniško obdelala profesorja športne vzgoje Matjaž Ovsenek in Marko Primožič, ki tudi v Škofji Loki skrbita za to.

Že eno uro po testu je vsak dobil svoje rezultate in napotke, kako skrbeti za telesno zmogljivost tudi vnaprej. Lepemu vremenu in veselemu razpoloženju je sledil sklep, da se prihodnje leto ponovno dobimo na atletski stezi v Škofji Loki. ♥

Janez Nastran

Cenik meritev v SIT

	člani	nečlani
Krvni sladkor	400	500
Holesterol	700	800
Trigliceridi	700	800
Krvni sladkor + holesterol	1.100	1.200
Krvni sladkor + trigliceridi	1.000	1.200
Holesterol + trigliceridi	1.400	1.700
Krvni sladkor + holesterol + trigliceridi	1.700	1.900
LDX	4.000	5.000
Tečaj prve pomoči in oživljanja	5.032	7.189

NAPOVEDNIK DOGODKOV

Prireditve ob svetovnem dnevu srca 2006, Ljubljana

- 23. september: PRIREDITEV NA PREŠERNOVEM TRGU,** 8.45 – 9.00 koncert Pihalnega orkestra Krka
09.00 otvoritev osrednje prireditve in razstave: slavnostni govorniki: predsednica Društva za srce asist. dr. Danica Rotar Pavlič, županja mesta Ljubljane, gospa Danica Simšič, predstavniki Ministrstva za zdravje,
- 9.00 – 13.00 ogled predstavitve zdravstveno informacijskih gradiv na stojnicah meritve krvnega tlaka ter holesterola in sladkorja v krvi v Kardiomobilu
- 09.45 - 10.00 koncert Pihalnega orkestra Krka
- 10.30 – 11.10 koncert Pihalnega orkestra Krka
- 13.00 zaključek
- 23. september ob 14.45 uri: NOGOMETNA TEKMA med ekipo znanih Slovencev in ekipo zdravnikov,** Stadion ŽŠD Ljubljana v Spodnji Šiški.
Ob tej priložnosti podelitev defibrilatorja. Darovalec farmacevtska družba Krka.
- 24. september od 11. do 15. ure: MERITVE KRVNEGA TLAKA TER HOLESTEROLA IN SLADKORJA V KRVNI NA ROŽNIKU,**
- 24. september od 09.00 do 17.00 ure: MERITVE IN SVETOVANJA NA ŠMARNI GORI:** meritve krvnega tlaka ter holesterola in sladkorja v krvi, preventivni in zdravstveni posveti z zdravniki na Šmarni gori.
- 23. do 30. september, Steklana dvorana in Atrij mestne hiše v Ljubljani:
RAZSTAVA »Kako mlado je vaše srce« in »Slavne osebnosti v zgodovini medicine«. Avtor razstave je prim. Boris Cibic, dr.med.
Urniki: ponedeljek – petek 10.00 – 17.00, sobota 10.00 - 14.00, nedelja zaprto
Spremljajoči program: - meritve krvnega tlaka ter holesterola in sladkorja od ponedeljka do petka 10.00 – 17.00, sobota 10.00 – 14.00 - sreda 27. september, ob 20.00 uri, koncert pevskega zbora LEK, v Atriju Mestne hiše v Ljubljani

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Predavanja vsako prvo sredo v mesecu ob 17. uri v dvorani Krke na Dunajski 65 v Ljubljani.

- 4. oktober ob 17. uri:** predavanje, asist. Robert Marčun, dr.med., spec.int.: Bolečina v prsnem košu – infarkt DA ali NE

Brezplačni telefon - nasveti kardiologa: prim. Boris Cibic, dr. med.

Brezplačna telefonska številka za uporabnike linij 031, 041 in 051: 031/334 334 (vsak delovni dan od 12. do 14. ure).

Posvetovalnica za srce, Cigaletova 9

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

- ponedeljek: od 9. do 12. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,
- torek in četrtek: od 9. do 12. ure in od 16. do 18. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,
- sreda od 12. do 15. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi.

Posvetovalnica za srce, pasaža Maximarketa

- vsak torek, od 16. do 18. ure:** posveti s kardiologom, prim. Boris Cibic, dr. med., obvezna predhodna prijava na telefon: 01/476 68 83; meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,
- vsak četrtek od 10. do 12. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,
- vsak zadnji in prva dva dneva v mesecu od 10. do 13. ure in od 15. do 18. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, **od 15. do 18. ure** tudi svetovanje strokovnjaka za zdravo prehrano.

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok
Namenjeni so vsem bodočim staršem, staršem, starim staršem, varuškam in drugim, ki jih tovrstno znanje zanima. Informacije in prijave: 01/ 234 75 55 ali posvetovalnicazasrce@siol.net

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih
Informacije in prijave: 01/ 234 75 55 ali posvetovalnicazasrce@siol.net

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Vabljeni ste na praznovanje ob Svetovnem dnevu srca v Panovcu:

- 23. september ob 14. uri: ob Svetovnem dnevu srca,** se bodo člani severno primorske podružnice srečali v naravnem okolju Panovca, na prireditvenem prostoru pri okrepčevalnici Panovec. Za ogrevanje bomo pričeli s pohodom po goriški »Srčni poti« po stezicah Panovca in sicer na 3,5 km ali 6,5 km, glede na zmožnost pohodnika. Pozdrav prisotnim bo namenil predsednik in gostje. Sledila bo besedica ali dve o uresničenih načrtih v letu 2006 in nalogah, ki so še pred nami. V prostorih okrepčevalnice bomo poslušali zanimivo predavanje Janke Zavadlav, dr.med., predsednice društva »Spominčica«, na temo »JOJ, POZABLJAM....«

V naši sredini bomo pozdravili predstavnike čezmejnega društva »Cuore amico«. Merili bomo holesterol in krvni tlak ter predstavili »Hojo po nordijsko«.

Družbo nam bodo delali še ponudniki: merilnih naprav za osebno uporabo, kvalitetne posode s praktičnim prikazom priprave zdravega obroka, vitaminskih dodatkov k prehrani.

Prisotnim bomo ponudili možnost posveta, seznanjanja s pomočjo tiskanih materialov, knjig in zgibank ter včlanitve v naše društvo. Prireditve ob spremljala tudi kulturna nota.

Želimo in pričakujemo, da se bodo velikega srečanja severno primorske podružnice Društva za zdravje srca in ožilja, udeležili člani in prijatelji cele severne Primorske.

Organiziran je brezplačni avtobusni prevoz iz Kobarida ob 13. uri, izpred avtobusne postaje, s postajališči v Tolminu, Mostu na Soči, Kanalu in Desklah. Prijave zbira ga Mira Šturm Kranjc, telefon 041 518 337, ter **iz Ajdovščine ob 13.30 uri** izpred avtobusne postaje, prijave zbira ga Tjaša Mišček 031 818 530. Vabljeni!

Pokrovitelj prireditve je Zavarovalnica Triglav d.d., Poslovna enota Nova Gorica.

Dobimo se v Panovcu!

- tretjo soboto so pohodi po »Srčni poti« ob 9. uri!** V primeru slabega vremena pohod odpade. Zbirališče pri bifeju Panovec. Organizirali bomo tudi meritve holesterola, sladkorja in krvnega tlaka.

- vsako sredo, od 7.30 do 12. ure:** svetovanje o varovalni hrani za srce in ožilje (svetuje strokovnjakinja za prehrano, ekologinja prehrane Maura Arh, univ. dipl. prof., oec.), za več informacij in predhodne prijave pokličite: tel.: 05/303 20 43 ali 041/988 176. Vabljeni!

S kardiofitnesom bomo nadaljevali septembra: vsak ponedeljek in četrtek ob 17. uri kardiofitnes, v prostorih Društva za srce za S Primorsko na Cankarjevi 60, Nova Gorica.

Skardio telovadbo bomo nadaljevali septembra: prof. Teja Berginc, dipl. fizioterapevtka, informacije po telefonu 031/827 833.

PODRUŽNICA ZA KRAS

Aktivnosti ob Svetovnem dnevu srca z geslom »Kako mlado je vaše srce?«

- 17. september ob 14. uri:** vabimo vas na 2. tradicionalni pohod iz Komna, po poti Debele Griže na Volčji grad do Gorjanskega, kjer bo ob 16. uri podelitev Štreklove nagrade. Letošnji nagrajenec je prof. Janez Dolenc. V Gorjanskem bo podelitev nagrade obogatena s kulturnim programom in družabnim

srečanjem, pohodniki pa se zatem vračajo v Komen preko Preserij. Vodja pohoda bo izkušeni g. Emil Švara iz Komna, zbirno mesto bo v Komnu pred cerkvijo ob 14. uri pa bi se odpravili na pot. Na pohodu bomo poskrbeli za hojo po Krasu in se predali izvirni narodni ljudski pesmi. Kontaktna oseba: Emil Švara, T.:05/766 80 66.

- **24. september ob 8. uri:** bomo obeležili Svetovni dan srca z že znanim pohodom po Ludvikovi poti iz Lipice. Zberemo se ob 8. uri pred hotelom Maestoso v Lipici, kjer bomo do 9. ure merili krvni tlak in sladkor v krvi. Zatem se odpravimo na pohod, ki mu bo zlahtnost pristavila naša predsednica Društva za zdravje srca in ožilja – Podružnica Kras, dr. Škibinova. Kdor bo želel se bo okrepčal z enolončnico, zato ne pozabite na tisočak. Da bi z meritvami ne ostali na pol poti in za dodatne informacije, pokličite kontaktno osebo, dr. Škibinovo, T.: 040 900 021.
- **30. september ob 10. uri:** vabimo vas na sprehod po učni poti na senožeškem.. Dobili bi se na tržnici v Senožecah, ostalo bodi do takrat nedorečeno.
- **v oktobru** se že lahko pridružite Drenovcem in začnete z dvakrat tedensko telovadbo v krajih: Senožče, Divača, Lokev, Povir, Sežana, Križ, Tomaj, Kazlje, Štanjel, Hruševica, Komen. Kontaktna oseba je Ana Godnik, T.: 05/766 71 12.
- **17. novembra:** tradicionalna prireditev "Z RAZUMOM, PESMIJO IN PLESOM ZA ZDRAVA SRCA KRASA"

PODRUŽNICA CELJE

Ob Svetovnem dnevu srca

- **18. in 25. september med 15. in 17. uro:** predstavitev hoje s palicami Nordic Walking v mestnem parku.
- **19. september ob 17. uri:** predavanje o pomenu hoje za zdravo srce
- **19. september med 10. in 12. uro:** bomo izvajali brezplačne meritve holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka v Klubu zdravja na Glavnem trgu 10 v Celju
- **24. september:** pohod iz 4 občin (Celje, Dobrna, Vojnik, Žalec) na Goro Št Jungert - Kunigundo, kjer bo predstavitev delovanja civilne družbe na področju preventive bolezni srca in ožilja, degustacija in demonstracija hoje s palicami.
- **vsak ponedeljek, ob 15. uri** vas vabimo na pohod poteh Srčne poti in po obronkih Celja. Zbirališče bo pri kipu splavarja v celjskem mestnem parku.
- **vsako drugo sredo** imamo kontaktno radijsko oddajo na Radiu Celje

Posvetovalnica Za srce, Glavni trg 10, Celje

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

- **vsak torek in soboto od 8. do 12. ure.** Opravljamo tudi meritve holesterola, krvnega sladkorja in krvnega tlaka, ob torkih od 10. do 12. ure in ob sobotah od 9. do 12. ure.

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

- **9. september ob 9. uri:** tradicionalni pohod po Andrijaničevi in Štukljevi poti. Po Štukljevi poti (daljši): ob 9. uri izpred Srednje kmetijske šole Grm na Bajnofu (Sevno na Trški gori), čez Trško goro, mimo Starega gradu, Šempetra, Lutrskega sela do cilja v športnem parku Zdravilišča Šmarješke Toplice. Po Andrijaničevi poti (krajši): ob 10.30 izpred hotela Šport na Otočcu do skupnega cilja s Štukljevo potjo.

Vsi pohodniki se bodo lahko vrnili na štartno mesto z organiziranim prevozom. Vsak udeleženec bo prejel spominek, na cilju pa tudi topel obrok in pijačo.

- **vsak drugi četrtek, ob 20. uri** vas vabimo k poslušanju oddaj »V skrbi za vaše zdravje«, na TV Vaš kanal. Oddaje vodi prim.mag. Tatjana Gazvoda, dr.med. Gostje oddaj so priznani strokovnjaki s področja medicine. Člane vabimo, da sodelujejo v oddajah.
- **četrtekovi pohodi** po Trški gori pri Novem mestu: pričnejo se pri Kmetijski šoli Grm na Bajnofu ob 17. uri in trajajo približno dve uri. Vabimo člane za nabiranje kondicije, ker bo

Posvetovalnica za zdravo življenje, Glavni trg 10, Novo mesto
T: 07/33741 71, E: drustvozasrce.novomesto@siol.net

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

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

Prireditve ob Svetovnem dnevu srca

V podružnici za srce za Slovensko Istro bomo letošnji svetovni dan srca obeležili z dvema zanimivima pohodoma:

- **16. september ob 20. uri:** člani društva se bomo pridružili pohodu z baklami po delu Poti zdravja oziroma Parenzani, kot je pri ljudeh morda bolj poznano ime pešpoti, ki so jo uredili po trasi nekdanje ozkotirne železnice med Trstom in Porečem. Pohod se bo pričel s parkirišča pri semaforju v Jagodju v Izoli, pohodna pot je speljana skozi dva tunela - izolski in piranski, z vmesno hojo po strunjanski dolini. Hoja po približno 5 kilometrov dolgi nezahtevni poti bo trajala približno eno uro. Na startu in ob prihodu pri Avditoriju v Portorožu bodo zdravstvene sodelavke podružnice za srce opravljale meritve krvnega tlaka. Z meritvami bodo pričele ob 19. uri. Baklado letos že četrtri organizira Športno-kulturno-izobraževalno društvo JAZ SEM NAJBOLJŠI iz Portoroža.
- **1. oktober ob 8. uri:** bo tradicionalni pohod na Slavnik, skupaj z obalnim planinskim društvom. Tudi tokrat bodo zdravstvene sodelavke podružnice za srce opravljale meritve krvnega tlaka in sicer na startu v Podgorju ter ob prihodu na vrh Slavnika. Zbirno mesto bo na parkirišču pri VINAKOPER v Kopru, odhod ob 8. uri z osebnimi vozili do izhodišča poti v Podgorju.

Vsaka druga nedelja v mesecu, ob 8. uri: pohod. Pohodne poti so speljane po stezah in opuščeni kolovozih v notranjosti Slovenske Istre in kraškem robu. Zbirno mesto je vsakokrat na parkirišču pri VINAKOPER na parkirišču MERKUR v Kopru, odhod je ob 8.00 uri z osebnimi avtomobili do izhodišča poti. Pohode vodi član odbora podružnice Darko Turk, zmerni hoje je vsakokrat približno 4 do 5 ur. Tem uram je treba dodati še čas za malico in seznanjanje z zgodovino in zanimivostmi krajev, ki jih bomo obiskali. Priporočljiva primerna obutev! Vabimo vas, da se nam pridružite.

- **12. november ob 8. uri:** pohod Pomjan – Supot – Škrbljine – Zupaneti – Slap nad Župančiči – Dilci – Pomjan
- **10. december ob 8. uri:** Šeki – Reka – Veli Vir – Peraji – Fined – Draški potok – Karli – Šeki

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

- **16. september ob 9. uri:** pohod na Pohorje v smeri na Ribniško kočo (12 km). Zbirališče bo na Pungartu. Zaželjene so pohodne palice in dežni plašč. Vodja pohoda je Majda Zanoškar.
- **23. september od 9. do 12. ure:** promocija Svetovnega dneva srca v prostorih avle Mercatorja v Slovenj Gradcu.
- **14. oktober od 9. do 12. ure:** Ob Svetovnem dnevu hrane bo imela Podružnica Društva za srce za Koroško v prostorih Inter-spara v Prevaljah promocijo uživanja sadja., zelenjave in vode.
- **21. oktober ob 9. uri:** na Poljanah pri Prevaljah bo zbirališče za pohod na katerem si bomo ogledali Polhov mlin v Šentanelškem grabnu. Vodja pohoda bo Mojca Močilnik, T.:041/981 450.

Zbiramo prijave za udeležbo na delavnico: NAČRTOVANJE IN PRIPRAVA VAROVALNE PREHRANE. Obsegala bo štiri srečanja po tri šolske ure, ob torkih in sredah. Skupina bo omejena na 12-14 članov. Verjetno bo potekala v Ravnah na Koroškem od 16.30 ure; okvirni stroški bodo okoli 4000 SIT. Prijavite se lahko do zapolnitve mest na T: 040 432 097 med delavnikom od 20. - 21. ure. Vodila jih bo Majda Zanoškar, dipl.m.sr., dietet.

Zbiramo prijave za udeležbo na delavnico za telesno aktivnost. Prijavite se lahko z napotnico osebnega zdravnika! Namen učne delavnice je, da udeleženci spoznajo koristi gibanja za zdravje. Mesto izvajanja: Zdravstveni dom v Slovenj Gradcu, hoja v naravi,

telovadba v Drugi osnovni šoli v Slovenj Gradcu, preizkus trenutne telesne zmogljivosti, nordijska hoja. Cilji: udeleženci bodo znali izvajati uravnoteženo telesno vadbo in bodo vključevali telesno aktivnost v vsakdanje življenje. Spoznali bodo napredek lastne telesne zmogljivosti, napredek, ki ga bodo dosegli po opravljenem programu. Srečanja bodo potekala enkrat tedensko v obdobju treh mesecev. Začela se bodo, ko bomo imeli 15 prijav.

Na napotnici imejte ocenjen – dovoljen osebni pulz ter pripis: Društvo za srce. Izvajalka programa bo Danica Repas, dipl. m.sr. Napotnico pošljite čimprej na njeno ime v Zdravstveni dom Slovenj Gradec.

Posvetovalnica za srce, bolnišnica Slovenj Gradec

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

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Vabimo vas, da se udeležite delavnic v letošnjem šolskem letu:

- Moč zdrave hrane 1 - Zdrava prehrana in gojenje kalčkov (5 ur; izvedba v novembru 2006)
- Moč zdrave hrane 2 - Kaše in žita v prehrani (5 ur; izvedba v januarju 2007)
- Moč zdrave hrane 3 - Zelišča in njihova uporaba (5 ur; izvedba v februarju 2007)
- Moč zdrave hrane 4 - Solate v prehrani (5 ur; izvedba v marcu 2007)
- Prehrana in diabetes - (5 ur; izvedba konec marca 2007)
- Prehrana za zdravje srca in ožilja - (5 ur; izvedba začetek aprila 2007)
- Prehrana in povišan holesterol - (5 ur; izvedba konec aprila 2007)
- Prehrana in povišan krvni tlak - (5 ur; izvedba v maju 2007)

Cena posamezne delavnice na udeleženca je 8.000 SIT (člani Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije imajo 10% popust na podlagi veljavne članske izkaznice), prijavite se lahko po tel. 04- 277 21 20 ali e-pošti tina.kosir@guest.arnes.si. Programi so predstavljeni tudi na spletnih straneh www.s-bts.kr.edus.si

PODRUŽNICA ZA ŠKOFJO LOKO S POLJANSKO IN SELŠKO DOLINO

- **15. septembra ob 17.00 uri:** test hoje v športnem parku za OŠ Škofja Loka Mesto
- **12. oktober ob 18.00 uri:** predavanje, dr. Urška Omejc: »Zdrav življenjski slog« v OŠ Škofja Loka Mesto
- ob Svetovnem dnevu srca bomo trasirali "SRČNO POT" in se udeležili Urekovega pohoda.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA POMURJE

Aktivnosti ob svetovnem dnevu srca

- **21. september od 9. do 13. ure:** skupaj z Zavodom za zdravstveno varstvo Murska Sobota bomo obeležili svetovni dan srca s stojnico v centru mesta Murska Sobota. Stojnica bo pred trgovino Šoping v Murski Soboti. Obiskovalci bodo dobili koristne informacije o zdravem življenjskem slogu. Organizirali bomo tudi meritve holesterola, krvnega tlaka in sladkorja.

Skupaj z otroci vrtca Murska Sobota, njihovimi starši, babicami in dedki bomo organizirali gibalno aktivnost ob ritmičnih glasbah. Aktivnost bo potekala istega dne **od 9. do 11.30. ure** na ploščadi pred trgovino Šoping.

- **23. september ob 9. uri:** pohod po obronkih Panonskega morja. Zbirno mesto je v lončarski vasi Filovci na športnem igrišču. Po poti bomo spoznavali lepote panonske pokrajine in poskušali dobrote prekmurske kuhinje. Informacije lahko dobite na T.: 041/797 843 Ema Mesarič ali po e- pošti ema.mesaric@zzv-ms.si

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA MARIBOR IN PODRAVJE

Meritve v letu 2006

V Mariboru in Podravju bodo organizirane meritve krvnega tlaka, holesterola in sladkorja v krvi na dvanajstih stalnih merilnih mestih in na številnih drugih v Podravju. Pridite tešči!

V Mestni četrti Maribor Center v prostorih Društva upokojencev, Slomškov trg 5 bodo vsako prvo soboto:

- 7. oktober med 8. in 12. uro
- 4. november med 8. in 12. uro
- 2. december med 8. in 12. uro.

V Mestni četrti Tabor v prostorih Društva upokojencev Maribor Tabor, Gorkega ulica 48 bodo meritve vsak prvi torek v mesecu.

- 3. oktober med 8. in 12. uro
- 7. november med 8. in 12. uro
- 5. december med 8. in 12. uro

V Mestni četrti Pobrežje v prostorih Mestne četrti, Kosovelova 11 bodo meritve vsako prvo sredo v mesecu:

- 4. oktober med 8. in 12. uro
- 8. november med 8. in 12. uro
- 6. december med 8. in 12. uro

Mestna četrt Tezno v prostorih Mestne četrti, Panonska 12 bodo meritve:

- 16. september med 8. in 12. uro.

Preizkus telesne zmogljivosti in hoje v letu 2006

- 18. september na »sprehajalni poti« v Rušah,
- 23. september na »srčni poti« v Miklavžu na Dravskem polju,
- 24. septembra na »srčni poti« v mestnem parku

Ob svetovnem dnevu srca bo Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje organiziralo tudi predavanje prim. Mirka Bombeka, dr. med., spec. internista o srčnem popuščanju in predavanje Boruta Kamenika, dr. med., spec. internista na temo »Kako prepoznati, ravhati in nuditi prvo pomoč v primeru srčnega infarkta, možganske kapi ali kakšne druge nesreče, z uporabo defibrilatorja«.

Meritve na ostalih merilnih mestih in predavanja bomo objavljali na krajevno običajen način o obvestili ter v časopisu Večer in na Radiu Maribor, Radiu Slovenske gorice, Radiu Šmarje in Radiu Brezje.

Predavanja o temeljnih postopkih oživljanja

Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje bo imelo vsak mesec v odročnih krajih Podravja predavanje o temeljnih postopkih oživljanja z uporabo defibrilatorja z namenom, da bi zunanje občine pomagale pri nabavi tega nujno potrebnega aparata. V primeru odločitev v posameznih krajih, bo društvo usposobilo tamkajšnje tečajnike.

Seminarji temeljnih postopkov oživljanja

Pri čakanju na reševalce moramo nuditi prvo pomoč z oživljanjem, sicer bolnik lahko umre. Pri tem poskrbimo za umetno dihanje in zunanjo masažo srca, lahko pa uporabimo defibrilator, ki ureja delovanje srca in rešuje življenje. Obolelemu avtomatski defibrilator podaljša življenje do prihoda reševalcev.

Morda ne veste, da prav vi lahko daste nenadomestljivo prvo pomoč ob nenadnem zastoju srca.

Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje vas vabi na 6-urni tečaj temeljnih postopkov oživljanja z uporabo defibrilatorja.

Tečajniki se bodo zvrstili od oktobra letos do aprila prihodnje leto v kirurški stolpnici Splošne bolnišnice Maribor, vodili pa jih bodo izkušeni zdravniki kardiologi.

Projekt je podprla Zavarovalnica Maribor. Za tečaj se lahko prijavite osebno ali po telefonu v pisarni Društva za srca, Partizanska 12/II, vsak ponedeljek od 8. do 12. ure in vsako sredo od 15. do 18. ure. T: 02/228 22 63.

TUDI VI LAHKO REŠITE ŽIVLJENJE SOČLOVEKU.

			SREDSTVO ZA UNIČEVANJE POVZROČI- TELJA GOBAVOSTI	NEMŠKI ŠAHIST (EMANUEL)	RAVNIK	ZVIT, PREVEJAN ČLOVEK	SLOVENSKI KNJIŽEVNIK (BRACO)	OPUS	KRAJ NAD AJDOVŠČINO	ILOVICA	ŠVEDSKI POLITIK HAMMARS- KJÖLD			
			MESTNA TRDNJAVA V ATENAH	2										
			ZEMLJA		12			TRAVNIK OB VODI						
			POŽIVLNA PLJAČA	3				BIVŠI SLOVENSKI KMETIJSKI MINISTER (FRANCI)	BRATKO KREFT	POPRAV- LJALEC UR	DOLG, PRAZEN GOVOR			
			BRAZILSKI NOGOMETAŠ					MEHURČEK NA JEZIKU						
SESTAVIL MARJAN ŠKVRČ	POKONČANO MESTO IZ SV. PISMA	JUNAK VADITELJ			9		MORSKA TRAVA					LEPOTNA KRALJICA	PTICA ROPARICA	POMANJ- KANJE APETITA
NEPOGREŠ- LJIV KOS POHIŠTVA						DIRKAČ SCHU- MACHER	6		CINCAR, VLAH					
									POLJSKI KONJENIK					
KRAJ PRI LJUBLJANI				19	ŽENSKA, KI PRENAŠA BOLEZEN	PRIDELKI KOT PLAČILO ZORANA ZEMLJA								
KOS CELOTE				TELOVADNI ELEMENT			11			10	8			
										DEL GOBE				
OSEBNI ZAIMEK				DOMAČA ŽIVAL				MUSLIM. MOŠKO IME SVENDELINA (MARIJA)				SOSEDNJI ČRKI		
				STARI OČE								IT. RADIO- TELEVIZIJA		
BOTANIK IZ BRNA (GREGOR)	5					TELOVADEC ŠROT				15	RIŽEVO ŽGANJE JAMERIŠKO GORSTVO			1
IME PEVCA DEDIČA						NATURA	OTTO LILLIENTHAL UMETNIK S ČOPIČEM		TEŽA POSODE				VSEVEDEN ČLOVEK	GLAVNO MESTO TURČIJE
								18		DEL POLJA				
										AM. FILMSKA NAGRADA				
			SLOVENSKI PESNIK (SEVERIN)	14				SL. KARDI- NAL (FRANC)			4	SREČKO NIEDORFER		
			OPERNI SPEV					ALENKA PINTERIČ				OFICIRJEV PRIBOČNIK		
									SINKO	16				
									X					
			ZAŠČITNO SREDSTVO ZA LES		7		BARVA KART				OTOK V INDONEZIJ	10		
							ROBERT ENGLARO				TONE KUNTNER			
			OKVARA					CEVKA ZA ODVAJANJE SEČA						17
			PRITOK RENA V ŠVICI	13				KRATEK POŽIREK TEKOČINE				SLAVILNA PESEM		

Geslo prejšnje križanke je bilo: »**ZA ZDRAVO SRCE POLETI**«. Za pravilno rešitev križanke iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: **Tončka Potočnik**, Gosposvetska 27/c, 2000 Maribor; **Ana Bilbija**, Jakčeva 20, 8000 Novo mesto; **Milka Javornik**, Tomšičeva 88, 2380 Slovenj Gradec; **Stanka Pucko**, Župeča vas 1/a, 8263 Cerklje ob Krki; **Sašenka Lozar**, Tugomerjeva 12, 1000 Ljubljana. Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 5 izvodov knjige »Spoznamo in preprečimo možgansko kap«. 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 30. septembra 2006 na naslov: Društvo ZA SRCE, Dunajska 65, 1000 Ljubljana. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu Društva oz. po pošti.

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