

ZA SRCE



Letnik XVI • št. 1 • februar 2007 • cena: 1,67 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



Ob izidu druge izdaje knjige »Zdravila za srce in ožilje«

Josip Turk



»Za bolezen so zdravila, za ljubezen jih pa ni,« poje slovenska narodna pesem. Zdravila bi lahko razvrstili po njihovi »resnosti«. Na prvem mestu so seveda zdravila z močnejšimi učinki, posledice njihovega jemanja so prvenstveno bolj opazno delujoče, ob njihovem jemanju so mogoči nezaželeni sopojavi, včasih s posledicami, ki utegnejo biti hujše kot sama

bolezen. To so zdravila, za katera bolnik potrebuje zdravniški recept in jih večinoma plačuje Zavod za zdravstveno zavarovanje. Drugo skupino zdravil lahko kupimo v lekarnah brez recepta. Večinoma so sredstva s šibkejšimi vplivi. Nezaželeni sopojavi so pri njihovem jemanju redki. Poznamo še mnogo sredstev v raznih oblikah, s katerimi se resna medicinska in farmacevtska stroka ne ukvarjata in sodijo delno na področje alternativnega zdravljenja. V veliki meri so nestrokovnega izvora, iz rok zdravilcev, tudi šarlatanov brez medicinskih ali farmacevtskih šol. Po njih pogosto segajo ljudje, razočarani nad šolsko medicino. Med njimi so resnično bolni, še več jih ima različne težave, ki ne ogrožajo življenja. To so določene motnje razpoloženja, nespčnost, prebavne motnje, občutke bolečine in nelagodja brez resnejših očitnejših organskih sprememb. Lahko tudi, da jih uradna medicina kljub vsem sodobnim možnostim ni uspela odkriti ali jih kljub spoznanju ni zmogla pozdraviti.

Pri zdravljenju ali vsaj lajšanju težav je v veliki meri potrebno sodelovanje bolnika oziroma človeka, ki potrebuje pomoč. Predvsem velja to za zdravljenje z zdravili, ki jih je potrebno jemati v določenih odmerkih, ob določenem času, in ki zahtevajo ustrezno spremljanje učinkov. Tako ni mogoče zdraviti zvišanega krvnega tlaka, sladkorne bolezni ali zvišanih vrednosti maščob v krvi brez rednih kontrol.

Farmacevtska industrija pošilja na tržišče, preko zdravnikov in lekarn številna, v veliki meri preverjena sredstva, poimenovana z lastniškimi, zaščitnimi imeni, t. j. z imeni, s katerimi je določeno farmacevtsko podjetje poimenovalo določeno kemijsko snov, ki pa nosi tudi lastni, generični, t. j. izvorni naziv, skupen za več enakih, a različno poimenovanih zdravil. Tako npr. poznamo generično sredstvo z generičnim imenom atorvastatin proti maščobam v krvi pod zaščitnimi imeni Sortis v izdelavi podjetja Pfizer, Atoris v izdelavi Krke, Tulip v izdelavi Leka, itd. Da bi lahko bolje razumeli, kakšna zdravila za srce obstajajo pri nas, je društvo ponatisnilo knjigo Zdravila za srce in ožilje. Čeprav je pisana v razumljivem jeziku, je predvsem namenjena kot pomoč zdravnikom in farmacevtom pri spoznavanju številnih zdravil z njihovimi imeni, generičnimi in lastniškimi, njihovo sestavino, učinki osnovnega in stranskega delovanja ter z napotki za njihovo jemanje: kdaj, kako in v kakšnih odmerkih. Knjiga bo zato dobrodošel priročnik v marsikateri strokovni knjižnici. ♥

UVODNIK

- 3 Josip Turk Ob izidu druge izdaje knjige »zdravila za srce in ožilje«

AKTUALNO

- 6 Danica Rotar Pavlič Živimo v čistem in zdravem okolju!
8 Tomaž Čakš Še kadite?
9 Vlado Žlajpah Dim ali zdravje
11 Nina Glavnik Projekt Srce moja Skrb

ZNANJE ZA SRCE

- 13 Leja Dolenc Grošelj Motnje spanja

NOVICE O ZDRAVJU

- 15 Aleš Blinc Dobre novice Slabe novice

SRČIKA

- 16 Nina Mager, Mojca Poročnik Tatjana Strmčnik: »Živi in pusti živeti«

NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 18 Boris Cibic Prekinitev dihanja med spanjem

S SRCEM V KUHINJI

- 21 Cirila Hlastan Ribič Pomen sadja v prehrani

PREDSTAVLJAMO

- 23 Boris Cibic Röntgen Wilhelm Conrad – odkritelj röntgenskih žarkov

SRCE IN ŠPORT

- 24 Tomaž Pavlin Beseda, dve o drsanju

IZLETNIŠKO SRCE

- 26 Stanislav Pinter Željko Kozinc »V Loko po moko«

DRUŠTVENE NOVICE

- 28 Društvene novice
33 Napovednik dogodkov
36 Ugodnosti za člane

KRIŽANKA

- 38 Marjan Škvorc

IZJAVE STOLETNIKOV

V reviji posejane izjave stoletnikov nam je prijazno posredovalo podjetje Pfizer.



Letnik XVI, številka 1, februar 2007, 1,67 EUR (400 SIT), 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://www.zasrce.si>

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: Sandra Kozjek

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 štrdan 94, Ljubljana
T: 01/42 01 200

Vse pravice pridržane

Naklada: 8.700 izvodov, tiskano: 12. 2. 2007

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: Drsanje je zimska rekreacija za vse starosti! (Foto: Brin Najžer)

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



ustanovni sponzor društva



novi član skupine Sandoz

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

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



Dejavnost društva je podprla
Mestna občina Ljubljana



ljubljanska banka
Nova ljubljanska banka d.d., Ljubljana

EDITORIAL

- 3 *Josip Turk* The second edition of the book »Medication for the heart and veins«

The Slovenian Heart Foundation publishes books for the lay public as well as for expert groups. So far we have published ten books. The last one is a reference book about medicinal drugs, registered in our country, explaining the generic names, ingredients, therapeutic effects and side effects. The book's target readers are doctors and pharmacists.

ACTUALITIES

- 6 *Danica Rotar Pavlič* Let us live in clean and healthy environment
Smoking is one of the most important risk factors for cardiovascular diseases. Fighting against its devastating consequences is one of the goals of our foundation. The Foundation encourages parents to stop smoking or at least not to smoke in the presence of children. It will also organize several programmes on the St. Valentine's Day: workshops for primary school pupils, lunch of the net-game about the action called "CardioMobile", and organize workshops for older pupils in cooperation with medical students.

- 8 *Tomaž Čakš* Still smoking?

The author emphasizes the 31st of January – The World Day without the Cigarette. In March, new medication that does not contain nicotine will be available in Slovenia to help smokers quit smoking.

- 9 *Vlado Žlajpah* Smoke or health

The Slovenian parliament is about to pass new restrictions for smokers. Being among the first countries that passed the ban on cigarette advertising, Slovenia is about to pass more strict rules about smoking on all public surfaces. The public is divided; arguments pro and contra are the discussion topic in all environments. One of the most endangered groups are children and youngsters, who still do not understand how dangerous smoking is to their health.

- 11 *Nina Glavnik* Project "The Heart - my Concern"

In Slovenian the name of the project is a word game and reads as "SmS" – the association to the famous mobile phone function. Its name is meant to attract pupils and youngsters to listen to the advice on healthy life-style. The Slovenian medical students organize the project with the help of the Slovenian Health Foundation. Students visit schools and in the form of workshops instruct pupils about the risk factors for cardiovascular diseases as well as about healthy lifestyle.

KNOWLEDGE FOR THE HEART

- 13 *Leja Dolenc Grošelj* Obstructive sleep apnoea

Obstructive sleep apnoea is a breathing disorder which occurs during sleep. It is caused by the transient closure of the upper airways. People with obstructive sleep apnoea stop breathing for at least 10 seconds at a time while they are sleeping (apnoea). These short stops in breathing can happen hundreds of times every night. After practically every apnoea the brain briefly wakes the individual, which causes fragmented sleep. This fragmented sleep causes the most worrying symptom - excessive daytime sleepiness. There are three kinds of sleep apnoea: obstructive apnoea, central apnoea and mixed apnoea. Obstructive sleep apnoea is the most common type. Nine out of 10 people with sleep apnoea have this type of apnoea. If you have obstructive sleep apnoea, the passage or windpipe (called the trachea) that brings air into your body is obstructed. You keep trying to breathe, but you can't get enough air because of the obstruction. Your windpipe might be blocked by your tongue, tonsils or uvula (the little piece of flesh that hangs down in the back of your throat). It might also be blocked by a large amount of fatty tissue in the throat or even by relaxed throat muscles.

NEWS

- 15 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

ROSEBUD

- 16 *Nina Mager, Mojca Poročnik* Tatjana Strmčnik: "Live and let Live"

Two pupils, members of the newspaper club in the elementary school, visited a disabled sportswoman Tatjana Strmčnik. She is also a poet and writer.

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE

- 18 *Boris Cibic* Obstructive sleep apnoea

In this number of our journal we have two articles about the obstructive sleep apnea. This one is a direct answer to a patient's problem.

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART

- 21 *Cirila Hlastan Ribič* Fruits in everyday nutrition

PRESENTING

- 23 *Boris Cibic* Röntgen Wilhelm Conrad – the inventor of x-rays

THE HEART AND SPORTS

- 24 *Tomaž Pavlin* A word or two about skating

THE EXCURSION HEART

- 26 *Stanislav Pinter* From Ljubljana to Škofja Loka on foot



HEALTH FOUNDATION NEWS

- 28 Health foundation news
33 Calendar of events
36 Facilities for membership
38 *Marjan Škvorc* Crossword

SODELOVALI SO

Vanja Benko, prof., mentorica, OŠ Prežihovega Voranca, Ravne na Koroškem; prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. sl. in ru., odgovorna urednica; prim. Boris Cibic, dr. med., namestnik glavnega urednika; Tomaž Čakš, MF UL, Katedra za javno zdravje in higieno; asist. dr. Leja Dolenc Grošelj dr. med., Inštitut za klinično nevrofiziologijo, Klinični center, Ljubljana; Silva Ferletič, podružnica za Slovensko Istro; doc. dr. Cirila Hlastan Ribič, univ. dipl. inž. živil. tehnol., CINDI Slovenija; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Nina Glavnik, Društvo študentov medicine Medicinske fakultete v Ljubljani; Milan Golob, društvo za Maribor in Podravje; Nina Mager, OŠ Prežihovega Voranca, Ravne na Koroškem; Ema Mesarič, Društvo za

zdravje srca in ožilja Pomurje; Brin Najžer, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Tjaša Mišček, podružnica za Severno Primorsko; doc. dr. Tomaž Pavlin, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; dr. Stanislav Pinter, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; Mojca Poročnik, OŠ Prežihovega Voranca, Ravne na Koroškem; Danica Repas, INWA vodnik za nordijsko hojo, Slovenj Gradec; asist. dr. Danica Rotar Pavlič, dr. med., predsednica, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Tatjana Strmčnik, Ravne na Koroškem; Škibin Ljubislava dr. med. predsednica Podružnice za Kras; Marjan Škvorc; Pavla Tojagič, podružnica Novo mesto; prof. dr. Josip Turk, dr. med., častni predsednik Društva za zdravje srca in ožilja; Vlado Žlajpah, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Živimo v čistem in zdravem okolju!

Danica Rotar Pavlič

Kajenje je eden izmed najpomembnejših dejavnikov tveganja za bolezni srca in ožilja. Je eden od največjih dejavnikov tveganja za nenadno smrt zaradi odpovedi delovanja srca: pri kadilcih je tveganje kar dvakrat večje kot pri nekadilcih. Posebej je nevaren, ker že sam po sebi povečuje tveganje za nastanek koronarnih srčnih bolezni, poleg tega tudi dodatno spodbuja in krepi vpliv drugih dejavnikov za te bolezni. Je najpomembnejši dejavnik tveganja pri mladih osebah obeh spolov in pomeni večje tveganje pri tistih, ki so mlajši od 50 let, kot pri tistih, ki so starejši od 50 let.

Pri ženskah, ki kadijo in jemljejo oralno kontracepcijo, obstaja znatno večje tveganje za nastanek srčno-žilnih bolezni v primerjavi z ženskami, ki jemljejo tabletko in ne kadijo. Odvajanje od kajenja pripomore k počasnejšemu staranju srca ker izboljša raven »dobrega« holesterola, zniža raven žilnih oblog in nasploh zniža tveganje za nenadne zapore žil. Kadilci ne le tvegajo lastno življenje ampak tudi ogrožajo življenje ljudi okoli sebe, saj pasivno kajenje poveča možnosti za bolezni srca za 25 – 30 odstotkov. Že vdihavanje dima samo za kratek čas ima lahko neposreden učinek na srčno-žilni sistem, kar poveča možnosti za infarkt. Zato Društvo za zdravje srca in ožilja seznaja svoje člane tudi s pomenom opustitve kajenja kot dejavnika tveganja za srčno-žilne bolezni. Ob mednarodnem dnevu proti kajenju, 31. januarju, ni odveč, da spomnimo na dejavnosti društva na tem področju.



DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

Pobuda staršem, ki kadijo

Če kadite, opustite kajenje in razložite otrokom problem zasvojenosti. Pred njimi nikoli ne kadite – naj živijo v čistem okolju! O vplivu tobaka na zdravje se z otroci pogovorite, še preden so soočeni z lastno odločitvijo. Posvarite jih pred reklamnimi triki tobačne industrije.

Valentinov srček 2007

Na Valentinovo, 14. februarja, bodo strokovnjaki zdravstvene vzgoje in sodelavci Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije organizirali delavnice za učence 3., 4. in 5. razreda osnovnih šol. V pogovoru na temo »Rad imam svoje srce«, bodo učence spodbujali k zdravemu življenjskemu slogu, ki vključuje gibanje na svežem zraku, nekajenje in zdravo prehrano.

Projekt SMS

Javno-zdravstveni projekt Društva študentov medicine Slovenije »Srce moja skrb – SMS« v sodelovanju z Društvom za zdravje srca in žilja Slovenije poteka od šolskega leta 2005/2006 in obsega izvedbo delavnic o zdravem življenjskem slogu na osnovnih in srednjih šolah. Cilj projekta je izobraževanje mladih o boleznih srca in ožilja ter njihovi preventivi. Izobraževanje učencev in dijakov poteka v obliki delavnic, ki jih vodita dva posebej dodatno izobražena študenta medicine, ki delo opravljata kot prostovoljca. Delavnice potekajo v okviru rednega pouka biologije ali obveznih izbirnih vsebin. Najprej vodi delavnice s kratkim vprašalnikom ugotovita, koliko učenci in dijaki že vedo o dejavnih tveganjih ter boleznih srca in ožilja. Bistvo delavnic je, da učence in dijakke spodbujamo, da sami razmišljajo in se o obravnavani problematiki pogovarjajo med sabo ter izmenjujejo svoje poglede in izkušnje. V sklopu delavnic učenci in dijaki po skupinah izdelajo plakate na določene teme (kajenje, alkohol in droge, gibanje, zdrava prehrana ter kronične nenalezljive bolezni). Plakate nato predstavijo. Udeleženci delavnic dobijo tudi zloženko, v kateri je podrobneje opisana problematika srčno-žilnih bolezni. Več o projektu lahko preberete v članku Nine Glavnik na strani 11.





Knjižica o kajenju in življenju brez cigarete

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije pripravlja brezplačno knjižico o kajenju in življenju brez cigarete, ki bo marsikomu pomagala pri odločitvi, da pokadi zadnjo cigareto. Namen knjižice je osvetliti vse dejavnike in pomisleke, ki jih srečujemo v povezavi s kajenjem in izpostavljenostjo cigaretnemu dimu. Ker menimo, da se lahko marsikateri kadilec ob številnih objavah o nevarnostih kajenja počuti nelagodno, bo knjižica nudila predvsem pozitivno podporo. Bodoče nekadilce bomo nagovorili s humorjem, ter na ta način krepili njihovo samozavest, da bodo sprejeli in vztrajali pri odločitvi za zdravo življenje. Dim naj postane prispevka za druge pozitivne občutke, ki jih lahko delimo s prijatelji, kot je primer iz danske ljudske zakladnice: »Ljubezen je kot ogenj: kolikor je večja, toliko bolj se kadi.«

Videoigrica Kardiomobil

Videoigrica, katere izid načrtujemo v februarju 2007, predstavlja zanimivo popotovanje s simpatičnim avtomodom po Sloveniji. Namenjena je otrokom od prvega do četrtega razreda osnovne šole. Na poti se igralec sreča s številnimi ovirami, ki jih lahko premaga le tako, da pravilno izbere obliko zdravega življenjskega sloga. Med vožnjo spozna, kaj vse vpliva na zdravje srca. Videoigrico bomo brezplačno delili v šolah, v katerih bomo izvedli motivacijske delavnice; dostopna bo tudi na spletni strani Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije.



Spoznajmo in preprečimo možgansko kap

N A R O Č I L N I C A

FIZIČNA OSEBA

Ime in priimek _____

Naslov _____

Poštna številka in pošta _____

Zavezanec za DDV (obkroži) DA NE

Nepreklicno naročam-o _____ izdovod knjige "Možganska kap" po ceni: • za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije in naročnike revije "Za srce": 12,10€ • za vse ostale kupce pa 16,69€ • Kupnino bomo poravnali v 15-ih dneh po prejemu računa. V ceno je vračunan 8,5 % DDV.

Kraj in datum _____

PRAVNA OSEBA

Podjetje, ustanova ali podobno _____

Naslov _____

Poštna številka in pošta _____

Davčna številka _____

Žig _____

Podpis _____

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

ZA SRCE

Spoznajmo
in preprečimo
možgansko
kap!



Še kadite?

31. januar – svetovni dan brez cigarete

Tomaž Čakš

Še kadite? je vprašanje, ki ga bomo v prihodnjih tednih in mesecih verjetno slišali vse pogosteje. Razloga sta dva. Marca bo najverjetneje sprejet novi strožji zakon o omejevanju uporabe tobačnih izdelkov. Med drugim bo prepovedoval kajenje na vseh javnih mestih in v lokalih. Marca prihaja tudi novo, brez nikotinsko zdravilo za odvajanje od kajenja. To bo marsikaterega kadilca spodbudilo, da bo začel vsaj razmišljati o tem, da bi opustil nevarno razvado.



Po statističnih podatkih kadi skoraj četrtina odraslih. Število kadilcev res upada, vendar žal ne med mladimi, kjer je položaj ravno obraten. Kadi skoraj tretjina deklet. Ti podatki nas uvrščajo na sedmo mesto med vsemi državami članicami EU. Med kadilci je približno 70 odstotkov takih, ki bi radi prenehali in so to že nekajkrat poskušali, vendar so se njihovi poskusi vselej končali neuspešno. To ni presenetljivo, če upoštevamo, da nikotin v cigaretah povzroča tako telesno kot duševno zasvojenost.

Zakaj bi prenehali kaditi, če kajenje vzbuja prijetne občutke in je povezano s prijetnimi okoliščinami: pitjem kave, druženjem s prijatelji? Le kdo bi se zavestno želel odpovedati nečemu, kar ga pomirja? Nikotin vpliva na del možganov, ki sprošča hormon dopamin. Ta nas motivira, vzbuja v nas občutke sreče in zadovoljstva in nas zasvoji.

Statistika te odvisnosti je neizprosna: kajenje pripomore



in vzpodbuja k nastanku možganske kapi, srčnega infarkta, zvišanega krvnega tlaka, krčnih žil, sladkorne bolezni, kronične obstruktivne pljučne bolezni, pljučnega raka, raka grla in glave, raka materničnega vratu. Kar eden od dveh kadilcev umre zaradi bolezni, povezane s kajenjem. Obenem je kajenje velika obremenitev zdravstvenega sistema. Enoletno zdravljenje bolnika s pljučnim rakom, ki prejema najsodobnejša biološka zdravila, stane več kot 80 tisoč evrov.

Kadilci pri odvajanju od nikotina pogosto potrebujejo pomoč. Pri odvajanju so najbolj kritični

prvi tedni, ko je abstinenčna kriza najhujša. Le redki v tem obdobju ali sploh v procesu odvajanja obiščejo strokovnjaka za zdravljenje odvisnosti. Večina skuša to opraviti z močjo volje in odločenostjo, nekateri si pomagajo tudi s trenutno dostopnimi farmakološkimi pripravki.

Marca prihaja na slovenski trg zdravilna učinkovina vareniklin oziroma zdravilo Champix. Rezultati opravljenih študij kažejo, da to zdravilo na recept predstavlja pomembno pomoč pri odvajanju. Obisk in posvet pri zdravniku bo tako povečal možnosti za opustitev kajenja. Zdravilo za razliko od obližev in žvečilnih gumijev ne vsebuje nikotina. Posebnost novega zdravljenja bo tudi v celovitem podpornem brezplačnem programu, ki bo olajšal slovo od cigaret. Identifikacijska številka, s katero bo opremljena vsaka škatlica zdravila, bo omogočala dostop do brezplačnega svetovanja na internetu, elektronskega dnevnika, 24-urno telefonsko svetovanje in SMS podpora.

Pozitivni učinki prenehanja kajenja se namreč pojavijo takoj. Po 24 urah se zmanjša delež ogljikovega monoksida v krvi, po 48 urah se nikotin izloči iz telesa, zato se izboljšata čuta za okus in voh. V enem do dvanajstih tednih se do 30 odstotkov izboljša pljučna funkcija, v treh do devetih mesecih se omilita kašelj in kratka sapa. Največje prednosti se pokažejo po enem letu. Takrat se kar za polovico zmanjša tveganje za srčni infarkt, po desetih letih se za polovico zmanjša tveganje za nastanek pljučnega raka. Prenehanje kajenja zmanjša stopnjo tveganja prezgodnje smrti.

Ob svetovnem dnevu brez cigarete želimo, da bi bilo prenehanje kajenja najpomembnejši korak, ki ga lahko posameznik naredi na poti do daljšega in bolj kakovostnega življenja. ♥

Dim ali zdravje

Vlado Žlajpah

Pred nami je nov »kadilski zakon« in razvila se je prava »športna borba« - ali bolje rečeno kar referendumsko vzdušje.

Kadilci proti nekadilcem ali nekadilci proti kadilcem!

Argumenti so resni, vmes pa tudi šaljivi. Naštejmo jih nekaj:

- kadilci ogrožajo nekadilce tudi v okolici, čeprav samo z dimom, pravijo nekadilci,
- kadilci menijo, da gre za ogrožanje človekove svobode,
- nekadilci menijo, naj kadilci svobodno zastrupljajo sebe, ne pa drugih,
- kadilci sprašujejo, kdaj bomo z zakonom prepovedali druge škodljive navade – npr. debelost, nepravilno prehrano, alkoholizem?
- nekadilci pravijo, da je tu prava svoboda. Debeluhi ne ogrožajo drugih, pijani tudi ne (razen na cestah, kar je urejeno z zakonom), prehranjuje naj se vsak, kakor želi. Če kdo je hamburgerje

ali cvrtje, še ne ogroža tistih, ki jedo belo meso ali zelenjavo.

To so pač papirnate vojne, ki potekajo po vsem svetu. Prebivalci našega planeta se vse bolj nagibajo k čistemu zraku brez dima – torej za zdravje! Dokaj ostri protikadilski zakoni se vse bolj pogosto pojavljajo predvsem v Evropi, še najbolj v skandinavskih državah, na Irskem pa tudi v Italiji in Franciji.

Oglašajo se, včasih kar dramatično, gostinski in turistični delavci. Nekateri trdijo, da bodo gostilne kar propadle in da tujih turistov ne bo več v hotele, ter da bo treba kavarne zapreti.

Odvija se torej prava »tobačna drama«. Nihče ne popušča. Naj navedem nekaj kratkih zgodbic, ki sem jih doživel sam.

Zgodbica I

Pred nedavnim sem srečal skupino mladih punčk in fantkov, starih približno 11 ali 12 let. Bilo je pred Cankarjevim domom in vsi so strastno »vlekli čike«. Prijazno sem jih vprašal, če vedo, kako je to škodljivo. Odgovor je bil glasen otroški smeh in prijazen stavek: »Dedek, brigaj se zase«.

Zgodbica II

Nona in nono (moja malenkost), sva se odločila povabiti vnuke na kosilo v eno znanih ljubljanskih gostiln. Naročili smo zdrave jedi: žrebičkove zrezke z zelenjavo in sadni sok.

Vse je dobro potekalo do trenutka, ko je k sosednji mizi prisedel mladenič, takoj prižgal cigareto, nato še drugo in tretjo. Z vnuki vred smo se znašli v megli. Zrezki in zelenjava so dobili okus po cigaretnem dimu. Prosili smo natakarja, naj opozori mladeniča in naj mu ponudi drug prostor. Odgovor je bil kratek in jedernat: »Tega ne morem in ne smem«. V to gostilno ne bomo več zahajali.

Zgodbica III

Bil sem na zelo prijetnem in poučnem potovanju. Z modernim avtobusom smo premagovali kar velike razdalje. V avtobusu je bila tudi družba prijetnih in prijaznih dam, ki so večkrat prosile, naj šofer ustavi. Mislil sem, da gre za problem, imenovan WC, pa sem se zmotil. Več kot uro in pol niso zdržale brez kajenja. Nujno je bilo prižgati cigareto, bolje dve kot eno, saj so morale vzdržati brez nikotina nadaljnjo uro ali dve.

Zgodbica IV

Naj povem še nekaj o sebi. Rojen sem bil v ljubljanski Tobačni tovarni, kjer je služboval moj oče. Tudi sam sem kadil, zadnjo cigareto sem prižgal leta 1975. Nekoč sem kadil v avtomobilu in nenadoma me je pričelo skeleti v desnem stegnu. Mislil sem, da se je vnel živec. Ni bilo to! Na hlače mi je padel ogorek, naredil luknjo in povzročil kar močno opekline na stegnu. Oče je umrl s cigareto v roki, sam pa sem pred 30 leti prenehal s kajenjem: za vedno in brez težav. Brez težav zato, ker sem verjel zdravniku prijatelju, ki me je prepričal, da je tobak vzrok mojim hudim bolečinam v želodcu.

Vpliv na zdravje

Naj bo zgodbic dovolj, zdaj pogledajmo kaj o škodljivosti kajenja pravijo zdravniki – strokovnjaki. Pojdimo torej od glave do pete, kot temu radi rečemo. Kaj naredi nikotin v našem telesu?

Možgani

Nikotin pride v to centralo našega organizma v 10 sekundah po tem, ko smo ga inhalirali. S seboj prinaša na desetine škodljivih snovi, ki povzročajo kemične spremembe v možganskih procesih. Kajenje je eden od najpogostejših vzrokov možganske kapi.

Oči

Kajenje zavira pretok krvi, bogate s kisikom, v očesnih žilah. Tveganje za sivo mreno se s kajenjem podvoji.

Usta in grlo

Kajenje pogosto povzroči vnetja v ustih in grlu. Kadilci so nagnjeni k tumorjem v področju grla. Problem so tudi bakterijske in virusne infekcije, ker nikotin močno znižuje obrambne sposobnosti organizma.

Pljuča

So organ, ki je najbolj izpostavljen vplivom kajenja. Kajenje močno zmanjšuje sposobnost pravilnega dihanja. Splošno je znano, da je kajenje najpogostejši vzrok rakavih bolezni na pljučih. Svetovna statistika pravi, da je verjetnost bolezni pri kadilcih kar 23 x večja!

Srce

Nikotin močno vpliva na delovanje srca in žil. Povzroča otrditev žil, povišuje se frekvenca bitja srca, zvišuje se krvni tlak. Neposredne posledice kajenja so ateroskleroza, infarkt, visok krvni tlak, anevrizma aorte itd.

Želodec

Kadilci so zelo izpostavljeni čirum v želodcu in dvanajsterniku pa tudi rakavim boleznim.

Okostje

Kajenje zelo vpliva na kostno maso, še posebej povzroča in pospešuje osteoporozo ter pospešuje nevarnost zlomov.

Nosečnost

Velja povedati, da kajenje velikokrat povzroči tumor na maternici in tudi nesposobnost zanositve. Nekadilke rojevajo bolj zdrave otroke. Kajenje namreč lahko povzroči prezgodnji porod, mnogokrat tudi probleme na srcu pri novorojenčkih.

Dodajmo le še nekaj statistike:

- na svetu je približno 1,3 milijarde kadilcev,
- 6 % fantov in 4 % deklet kadi že v 11. letu starosti,
- 47 % staršev – kadilcev pošilja otroke po nakupih cigaret,
- v enem samem vdihu nikotina je okoli 4000 škodljivih snovi,
- na svetu je vsako leto okoli 50 milijonov smrtnih primerov, ki so posledica kajenja.

ZA KONEC: imamo zakone, imamo podatke in vemo za posledice – vendar se stanje ne izboljšuje. Žal je le retorično vprašanje: kje so inšpekcije? Že doslej imamo dokaj dober protikadilski zakon, vendar bi bilo zelo zanimivo izvedeti, koliko kazni je bilo izrečenih. Da bi to izvedeli, je žal le iluzija. ♥



Projekt Srce moja Skrb

Nina Glavnik

Društvo študentov medicine Slovenije (DŠMS) združuje zagnane študente medicine v Ljubljani in deluje že več kot pol stoletja. Če je nekdaj s skrbjo za dodatna izobraževanja in informacije služilo predvsem študentom samim, se danes pomembno odpira navzven - širi zavest zdravega življenja v družbo. Njihova zadnja odmevna dejavnost so delavnice 'Srce moja Skrb,' v katerem svoja spoznanja o pomenu zdravega načina življenja prenašajo osnovnošolcem in dijakom. Prav ti lahko največ pripomorejo, da bo bolezn srca in ožilja v prihodnosti manj in da bo njihovo življenje ne le daljše, ampak tudi boljše.



Kot bodoči zdravniki si želimo, da bi ljudje bolje skrbeli za svoje zdravje, zato smo leta 2005 odprli projekt kardio-vaskularne preventive: Srce moja Skrb.

Gregor Poglajen je idejo projekta s pripravo prvih materialov pričel že pred poletjem, projekt pa je v novem šolskem letu začel delovati s polno paro s strokovno pomočjo Društva za zdravje srca in ožilja. Prvo leto smo si kot cilj postavili organizirati okoli 30 delavnic v osnovnih in srednjih šolah, s katerimi želimo učence 8. in 9. razreda osnovnih šol in dijake srednjih šol seznaniti z boleznimi srca in ožilja, ki so v veliki meri pogojene z našim življenjskim slogom. Želimo jih spodbuditi k dejavnemu razmišljanju o dejavnih tveganja, kako ti vplivajo na razvoj bolezni ter kako z zdravim načinom življenja te bolezni preprečujemo. Za ohranitev zdravega srca se lahko naredi največ prav v mladosti in ravno zato smo se osredotočili na to starostno skupino, ki pa je obenem tudi najbolj dovzetna za naše nasvete o zdravem načinu življenja.

Delavnice

Delo z učenci/dijaki poteka v obliki delavnic, ki jih vodita dva študenta medicine. Delavnice potekajo na osnovnih in srednjih šolah v okviru rednega pouka biologije ali obveznih izbirnih vsebin. V vsaki delavnici sodeluje največ en razred učencev/dijakov, trajajo pa predvidoma 2 šolski uri.

Najprej vodi delavnice učencem/dijakom razdelita kratek vprašalnik in s tem ugotovita, koliko učenci/dijaki že vedo o srcu, njegovem delovanju ter boleznih srca in ožilja. Nato se z njimi pogovorita o srčno-žilnih boleznih, dejavnih tveganja in kako te bolezni preprečevati. Bistvo delavnic je, da do učencev/dijakov pristopimo kot vrstniki in se z njimi pogovarjamo oziroma jih spodbujamo, da sami razmišljajo in se o obravnavani problematiki pogovarjajo med sabo ter izmenjujejo svoje poglede in izkušnje. Med delavnico v osnovnih šolah poteka tudi delo v manjših skupinah. Te izdelajo plakat na ožjo temo (kajenje, alkohol in droge, gibanje, zdrava prehrana ter kronične nenalezljive bolezni), nato pa druga drugi plakate tudi predstavijo. V srednjih šolah pa izvajamo kviz. Kviz je zelo zanimiv in hkrati poučen, nanaša se na temo zdravega načina življenja, na koncu pa najboljšim razdelimo tudi nagrade. Na koncu vsake delavnice učenci/dijaki izpolnijo še eno anketo, s katero preverimo učinkovitost našega dela in dobimo tudi oceno delavnice.

Vsak udeleženec prejme zloženko, kjer je podrobneje opisana problematika srčno-žilnih bolezni, ki jih obravnavamo na delavnicah. Opremljena je s preglednimi shemami in priporočili za zdrav način življenja, hkrati pa so v njej navedeni naslovi, na katere se lahko posameznik obrne z morebitnimi vprašanji. V preteklem šolskem letu smo izvedli več kot 50 delavnic, kar nas je dodatno spodbudilo.

Društvo študentov medicine Slovenije je prostovoljna, ne-profitna, nepolitična in dinamična organizacija, ki oblikuje tudi obštudijsko dogajanje na Medicinski fakulteti: izdaja časopis, organizira kulturne večere, vodijo pevski zbor Cor in pripravljajo športne prireditve. Kot člani mednarodne (IFM-SA-International Federation of Medical Student Association) in evropske (EMSA-European Medical Student Association) zveze študentov medicine omogočamo študentom strokovne in raziskovalne izmenjave, organiziramo kongrese, okrogle mize, delavnice ter humanitarne projekte, ter tako oblikujemo tudi samosvoj odnos do aktualnih problemov na področju medicine in javnega zdravstva v Sloveniji in v svetu. Študenti skrbimo tudi za svoj osebni razvoj in z nudenjem znanja in izkušenj pri skupinskem delu, javnih nastopih, sprejemanju odgovornosti in vodenju, marketingu in organizaciji dela dejavno sodelujemo pri oblikovanju prihodnjih predstojnikov klinik, vodij inštitutov, profesorjev in ostalih vodilnih položajev v zdravstvu nove generacije. S svojim zgledom želimo poudariti pomen svojega poklicnega poslanstva.

Tek

Izkušnje in motivacijo z delavnic smo 19. aprila 2006 prenesli v izvedbo množične prireditve: prvi tek v parku Tivoli z naslovom »Tek Srce moja Skrb«. Namenjen je bil vsem, startnine ni bilo in najboljše so čakale nagrade. S pomočjo Društva za zdravje srca in ožilja smo merili tudi krvni tlak in holesterol. Proge so bile dolge 1,4 in 6 km. S tekom poizkušamo vzbuditi skrb za zdravje še pri širši populaciji, saj lahko z gibanjem močno zmanjšamo pojavnost srčno-žilnih bolezni in jih prestavimo v kasnejša življenjska obdobja.

Lanska izkušnja nam je dala obilo nove energije, saj je bil dogodek kljub dežju zelo dobro sprejet. Tek bo zato na sporedu tudi letos in sicer enkrat maja. Program bo enak kot lani; meritve, tri proge, stojnice, z večjim poudarkom na oglaševanju.

Izobraževanje

Vsak študent, ki vodi delavnico, je prej prisostvoval dvo-dnevni šolanju, na katerem so predavali specialisti različnih področij in kjer je spoznal vse potrebne vsebine za uspešno in učinkovito izvedbo delavnice. S samim načinom dela na delavnicah se je seznanil na motivacijskem vikendu, kjer so potekale simulacije delavnic. Šolanje in motivacijski vikend sta namenjena vsem zainteresiranim študentom medicine, pa tudi drugim, ki jih zanima ta problematika in delo z mladimi. Zaradi zelo velikega zanimanja študentov bomo šolanje in motivacijski vikend izvedli dvakrat letno (oktobra in aprila), vsak mesec pa potekajo sestanki vodij delavnic, na katerih lahko izmenjajo svoje izkušnje. Šolanja se lahko udeleži neomejeno število članov, medtem ko je motivacijski vikend predviden za okoli 30 študentov.

Eden izmed naših letošnjih ciljev je pridobiti čim več novih članov in jih ustrezno izšolati za vodje delavnic, saj se je letos

povpraševanje po naših delavnicah močno povečalo.

V mislih imamo tudi čim več naših članov izšolati za »peer educatorja« in na ta način še izboljšati naše sposobnosti vodenja delavnic.



Projekt je tudi mednarodno usmerjen. Na »August meetingu« v Zlatiboru smo projekt predstavili svetovni javnosti študentov medicine, na naslednjem sestanku marca, pa bo postal mednarodni projekt IFMSA. Tako bodo lahko tudi študenti v drugih državah izvajali projekt, ki se je v našem okolju izkazal za zelo dobrega.

Letos smo v okviru SCPPH začeli pripravljati mednarodni projekt International Chronic Diseases Network. Projekt je zasnovan na osnovi projekta Srce moja Skrb, sprva kot izobraževalni projekt za študente medicine, kasneje pa tudi splošne populacije mladih. Pripravili smo predlog projekta in osnovne materiale kot so zloženka, poster in vprašalnik o življenjskih navadah. Pričakujemo, da bo projekt sprejet na »March Meetingu« v Avstraliji, kjer bomo začeto delo nadaljevali. ♥

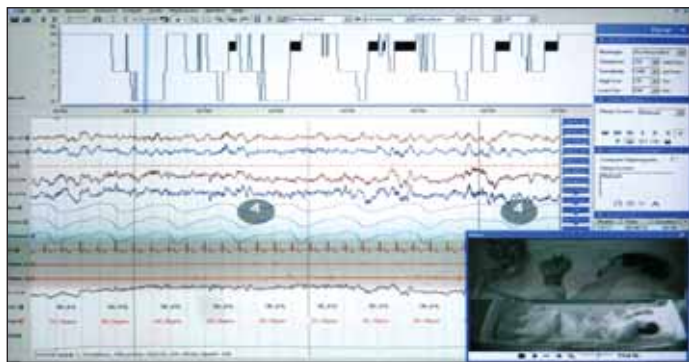


Motnje spanja

Leja Dolenc Grošelj

Tretjino življenja prespimo oziroma ga preživimo v drugačnem fiziološkem stanju. Med spanjem se spremeni delovanje možganov, izločanje hormonov, spremenjeno je delovanje imunskega sistema. Dihanje, bitje srca in druge fiziološke funkcije pa se spreminjajo celo med različnimi fazami spanja.

V spanju ločimo 5 različnih faz, ki jih delimo na plitko spanje (1. in 2. faza spanja), globoko spanje (3. in 4. faza spanja) ter na dejavno ali paradokšno spanje (5. faza spanja), ki ga z angleško kratico imenujemo tudi REM spanje (REM: angl. rapid eye movement, hitro premikanje oči).

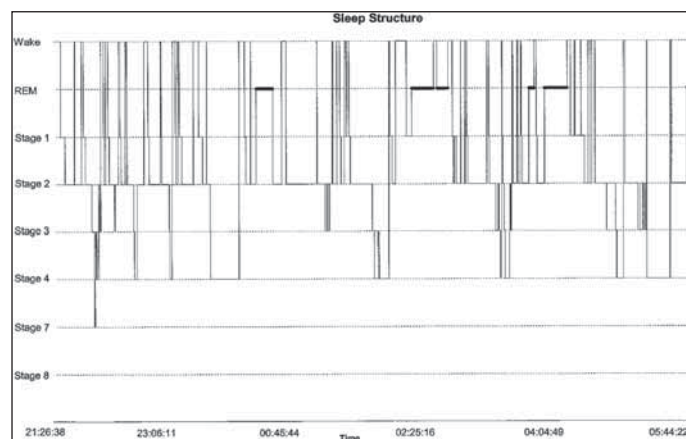


Slika 1: Poligrafski posnetek zdravega preiskovanca. Zgoraj je prikazan hipnogram celotne noči, spodaj vidimo eno periodo (30 sekund) globokega spanja (4. faza spanja). Prvi dve krivulji predstavljata elektro-okulogram (EOG: gibe očesnih zrklet med spanjem), tanka oranžna črta je elektromiogram (EMG mišic brade), naslednji dve krivulji sta možganska električna aktivnost (EEG), sledijo tri ravni dihanja, EKG, dva kanala mišične aktivnosti (EMG sprednjih golenskih mišic obojestransko), še en kanal EEG-aktivnosti, zasičenost krvi s kisikom in pulz. (Posneto v somnološkem laboratoriju, Inštitut za klinično nevrofiziologijo, Klinični center, Ljubljana).

V dejavni fazi spanja postane delovanje srca neredno, zato faza REM predstavlja nevarnost za bolnike z motnjami v delovanju srca. V 5. fazi spanja je zmanjšana mišična dejavnost (tudi dihalnih mišic), zato se že pri zdravih ljudeh pojavijo posamezne prekinitev dihanja. Pri bolnikih, ki so imeli prekinitev dihanja med spanjem že pred peto fazo, se te še poudarijo: postanejo daljše in pogostejše. Smrčanje in kratke prekinitev dihanja med spanjem so največkrat posledica zvišanega upora zračnemu toku v zgornjih dihalih, ki se kaže kot prekinitev dihanja med spanjem. Posredno se prekinitev odražajo kot pomanjkanje kisika v krvi (hipoksemija) in prekomerno kopičenje ogljikovega dvokisa v krvi (hiperkapnija) med spanjem in ob prebujanju. Posledica dolgotrajne hipoksemije ponoči je med drugim tudi zoženje žilja (vazokonstrikcija), kar lahko vodi do povišanega krvnega

tlaka v pljučnem in sistemskega obtoku. Prekinitev dihanja med spanjem spremlja tudi spremenjeno delovanje srca: zasledimo nihanja med prepočasnim in prehitrim srčnim utripom (braditahikardijo), ki lahko preide v migetanje prekatov in povzroči nenadno smrt med spanjem. Ob prekinitev dihanja ponoči v možganski dejavnosti nastanejo kratke reakcije prebujanja (trajanja od 3 do 15 sekund), ki se jih speči bolnik ne zaveda, vodijo pa v prekomerno dnevno zaspanost in občutek neosvežujočega spanca. Posledica slabše oskrbe možganov s kisikom med spanjem je tudi slabše miselno (kognitivno) delovanje posameznika. Bolniki te težave opisujejo kot motnje s spominom in koncentracijo ob prebujanju, dnevno utrujenost in prekomerno dnevno zaspanost. Največkrat pripeljejo bolnika k specialistu za motnje spanja posledice prekomerne dnevne zaspanosti, kot so nesreče v prometu in na delovnem mestu.

V Sloveniji imamo dva laboratorija, kjer preučujemo motnje spanja. V pulmološki bolnišnici na Golniku preučujejo in zdravijo bolnike z motnjami dihanja med spanjem, na Inštitutu za klinično nevrofiziologijo Kliničnega centra v Ljubljani pa preučujemo tudi vse ostale motnje spanja. Bolnike najprej pregledamo v somnološki ambulanti, kjer se na podlagi pogovora in kliničnega pregleda odločimo za nadaljnje preiskave. Kadar



Slika 2: Primer hipnograma bolnika z motnjo dihanja in srčnega ritma, s posledičnimi pogostimi prebujanji. Hipnogram opisuje potek različnih faz spanja v toku noči (wake - budnosti, faze REM, 1. in 2. faze spanja (plitko spanje), 3. in 4. faze spanja (globoko spanje). Fazi 7. in 8. označujeta motnje (artefakte) v posnetku. Faza 7. pomeni, da zaradi številnih gibov preiskovanca določitev faze spanja ni mogoča. V primerjavi s hipnogramom na sliki 1. je tukaj vidno povečano število prebujanj in posledično slabo oblikovani cikli spanja. (Posneto v somnološkem laboratoriju, Inštitut za klinično nevrofiziologijo, Klinični center, Ljubljana).

Imejte radi svoje srce

IZRAČUNAJTE STAROST SVOJEGA SRCA

Ste že kdaj razmišljali, kako bi lahko izmerili starost svojega srca? Imate pri štiridesetih letih morda srce šestdesetletnika? Od srede februarja boste lahko na preprost način na novi spletni strani tudi v Sloveniji merili starost svojega srca. Posebna spletna stran je del globalnega projekta »Imejte radi svoje srce«. Njegov pobudnik je skupina Unilever, ki je v sodelovanju z Univerzo iz Bostona ustvarila prvo interaktivno orodje za izračun starosti srca. Spletno orodje temelji na več kot 50-letnih znanstvenih raziskavah, podpira pa ga tudi Svetovna federacija za srce.



Najpogostejši vzrok smrtnosti

Raziskave so pokazale, da so bolezni srca in ožilja najpogostejši vzrok smrti v Evropi, zaradi njih pa na Stari celini posledično umre ena oseba vsakih 7 sekund. Slovenci nismo izjema, saj ima približno 75% odraslih Slovencev med 25. in 64. letom mejno ali preseženo zgornjo priporočljivo raven holesterola, ki je eden glavnih vzrokov za nastanek srčno-žilnih bolezni. Priporočljiva raven holesterola v krvi je 5,0 mmol/l ali manj. Žal ravni holesterola brez medicinske preiskave ni moč ugotoviti, zato se mnogi sploh ne zavedajo, da je njihovo zdravje ogroženo. Da si boste starost srca lahko hitro in enostavno izračunali kar prek internetne povezave, vam je sedaj na voljo enostavno orodje »Starost srca«. Na spletni strani boste z nekaj preprostimi koraki izvedeli, kako staro je vaše srce v primerjavi z vašimi dejanskimi leti.

Časovni stroj – www.imejteradisvojesrce.si

»Starost srca« je prvo spletno orodje, ki omogoča vsakemu posamezniku, da pridobi posebej zase prilagojeno informacijo o splošnem stanju svojega srca, hkrati pa nudi množico nasvetov, ki ga vodijo po poti izboljšanja in ohranjanja zdravja. Ustvarili so ga strokovnjaki s področja medicine in prehrane.

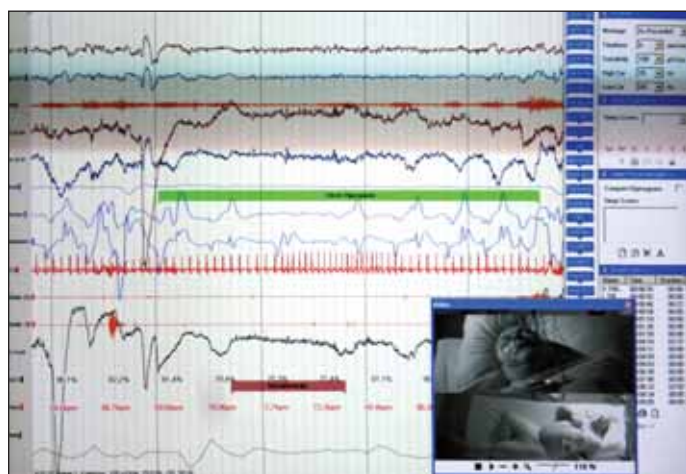
Koristne in kratke namige s področja prehrane, telesne aktivnosti in življenjskega sloga lahko posameznik prejema tudi v obliki elektronske pošte neposredno na namizje osebnega računalnika, poseben program pa mu omogoča tudi spremljanje svojih prizadevanj za izboljšanje zdravja. Spletna stran seveda ne nadomešča obiska pri zdravniku ali zdravniških preiskav – v določenih primerih celo svetuje obisk pri zdravniku oziroma kardiologu – temveč motivira ljudi za bolj zdravo življenje.

Z majhnimi koraki do velikega napredka

Za zdravje lahko veliko storimo že s pravo mero gibanja in zdravim načinom prehranjevanja. Namesto uživanja nasičenih maščob, ki so predvsem živalskega izvora, so zelo priporočljive pretežno rastlinske, zdravju koristne maščobe. Danes pa imamo na voljo tudi posebna funkcionalna živila, s katerimi lahko na primer učinkovito nižamo povišano raven holesterola. Eno izmed takih živil je margarinski namaz Becel pro.activ, ki je obogaten z rastlinskimi steroli in klinično dokazano znižuje tako raven skupnega kot slabega holesterola. Steroli imajo za rastline tako vitalen pomen kot holesterol za človeka: vzdržujejo zgradbo in funkcijo celične membrane. Redno uživanje rastlinskih sterolov zavira nastanek slabega LDL holesterola in ob rednem uživanju Becela pro.activ lahko zniža stopnjo skupnega in slabega holesterola od 10 do 15%, kar pomeni do 20% manjše tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja.

Za več informacij lahko pokličete brezplačno telefonsko številko: 080 2015 ali se ob torkih in sredah med 16. in 18. uro na številki 041 970 831, posvetujete s kardiologom.

je potrebno, opravimo polisomnografsko snemanje v somnološkem laboratoriju. Polisomnografija je metoda, kjer pri spečem preiskovancu objektivno spremljamo več fizioloških dejavnosti: možgansko dejavnost (EEG), mišično dejavnost (EMG), srčni ritem (EKG), dihanje na več ravneh (skozi nos in usta, na ravni prsnega koša in trebušne prepone – diafragme), merimo zasičenost krvi s kisikom in beležimo bolnikovo gibanje med spanjem z infra-rdečo video kamero. Bolnik spi v sobi sam, snemanje pa ob navzočnosti nevrofiziološke asistentke/asistenta v sosednjem prostoru kontinuirano poteka vso noč. Kadar sumimo na motnje dihanja med spanjem, ob prebujanju odvzamemo plinsko analizo arterijske krvi, po potrebi pa naredimo tudi druge laboratorijske preiskave. V primeru problema prekomerne dnevne zaspanosti pri bolnikih preko dneva snemamo tudi teste povprečnega časa do usnavanja, s katerimi lahko objektivno potrdimo, za kakšno obliko prekomerne zaspanosti gre.



Slika 3: Poligrafski posnetek spanja pri bolniku s prekinitvami dihanja med spanjem.

Zelena črta označuje obstruktivno prekinitve dihanja med spanjem, ki traja 20 sekund. V EKG-ju je dobro vidno menjavanje prehitrega in prepočasnega srčnega utripa (bradi-tahikardija), ki spremlja prekinitve dihanja. (Posneto v somnološkem laboratoriju, Inštitut za klinično nevrofiziologijo, Klinični center, Ljubljana).

Postavitev diagnoze motnje spanja temelji na kliničnem pregledu, izvidu nočnega in/ali dnevnega poligrafskega snemanja spanja ter laboratorijskih izvidov. Zdravljenje je lahko različno. Nekateri bolniki potrebujejo le nasvet, drugi zdravila, tretji operacijo zgornjih dihal ali pa zdravljenje s posebno masko, ki med spanjem vzdržuje prehodnost zgornjih dihal.

Zavedanje, da je spanje dejaven proces, nas vodi k zgodnješemu odkrivanju različnih bolezni med nevarnimi obdobji spanja. Namen zapletene nočne diagnostike in posledičnega usmerjenja zdravljenja pa je preprečevanje dolgoročnih zdravstvenih posledic in zmanjševanje števila nenadnih smrti med spanjem. ♥

ZA SRCE

Dobre Slabe

novice

Maščevje je dober vir zarodnih celic pri starejših osebah

Zarodne celice, pridobljene iz kostnega mozga ali venske krvi, so v kliničnih raziskavah že uspešno prispevale k delni obnovi okvarjene srčne mišice po infarktu. Ameriški raziskovalci so dokazali, da je trebušno maščevje dober vir zarodnih celic, saj s starostjo njihova gostota v maščevju ne upada. Zarodne celice iz maščevja pa bo treba še preizkusiti v kliničnih raziskavah. (vir: *American Heart Association Scientific Sessions 2006: Abstract 2191*)

Čokolada učinkuje na strjevanje krvi podobno kot aspirin

Že nekaj let je znano, da čokolada dobro učinkuje na srce in žile, ker vsebuje flavonoide, ki zmanjšujejo oksidativno okvaro žilne stene. Nedavno so ameriški raziskovalci ugotovili, da čokolada tudi zavira krvne ploščice (trombocite) na podoben način kot aspirin, vendar znatno šibkeje. Zmerno uživanje čokolade, ob katerem ne pride do povečanja telesne telesne teže, je torej koristno. (vir: *American Heart Association Scientific Sessions 2006: Abstract 1401*)

Večletna uporaba mobilnih telefonov ne povečuje tveganja za rakave bolezni

Danski raziskovalci so pregledali zdravstvene podatke več kot 420.000 naročnikov prenosne telefonije, ki so imeli sklenjeno naročniško razmerje v povprečju 8,5 let. Pojavnost različnih rakavih bolezni, med katerimi so bili najbolj pozorni na možganske tumorje, se ni razlikovala med naročniki prenosne telefonije in celotnim prebivalstvom Danske. (vir: *J Natl Cancer Inst 2006; 98: 1707-13*)

Kratek dremež med 12-urnim nočnim delom izboljša učinkovitost zdravstvenih delavcev na urgenci

Ameriški raziskovalci so proučevali 49 zdravnikov in medicinskih sester, ki so tri zaporedne noči delali po 12 ur. Razdelili so jih v skupino, ki si je ob 3. uri zjutraj privoščila 40 minutni odmor, med katerim so spali povprečno po 25 minut, in v skupino, ki je delala brez odmora. Ugotovili so, da je kratko spanje izboljšalo počutje zdravstvenih delavcev in njihove rezultate pri testiranju pozornosti in spretnosti. Kratek odmor v delu nočne ekipe torej koristi tudi bolnikom. (vir: *Ann Emerg Med 2006; 48: 695-704*)

Kajenje v nosečnosti povzroča srčne napake pri plodu

Pri kadilkah obstaja za 60-80 odstotkov večje tveganje, da rodijo otroka s prirojeno srčno napako kot pri nekadilkah. Raziskovalci opozarjajo, da se srčne votline razvijejo že v prvih tednih plodovega razvoja, ko mnoge ženske še ne vedo, da so noseče, in še vedno kadijo. Ne zadostuje torej prenehati s kajenjem, ko je nosečnost potrjena, temveč bi bilo prav, da ženske v rodni dobi sploh ne bi kadile. (vir: www.medscape.com/viewarticle/548088)

Koronarna bolezen pri starjših maratoncih ni redka

Pri 100 maratoncih, starejših od 50 let, ki so v zadnjih 9 letih pretekli povprečno po 20 maratonov, so raziskovalci po pričakovanju našli manjše vrednosti škodljivega holesterola LDL, nižji krvni tlak in nižji indeks telesne mase kot pri njihovih netreniranih vrstnikih. Paradokсно pa so pogosteje našli močno kalcinirane koronarne arterije. Ugotovili so, da so bile kalcinacije v koronarnih arterijah povezane z maso levega prekata, ki je bila pri starejših maratoncih značilno večja kot pri njihovih vrstnikih. Ni še jasno, ali kalcinacije v koronarnih arterijah pomenijo tudi večje tveganje za srčni infarkt. (vir: www.medscape.com/viewarticle/548311)

Prekinitve dihanja med spanjem so povezane s slabšo črpalno sposobnostjo srca

Obstruktivne prekinitve dihanja med spanjem, ki nastopajo zaradi povečanega upora zračnemu toku ob »posedanju« žrela, so povezane z motnjami srčnega ritma in nenadno srčno smrtjo, o čemer v posebnem prispevku v tej številki piše dr. Leja Dolenc Grošelj. Nedavno so ameriški raziskovalci ugotovili, da je pri bolnikih z obstruktivnimi prekinitvami dihanja med spanjem prekomerna zaspanost preko dneva močno povezana s slabo črpalno sposobnostjo srca. Vzroke za pretirano zaspanost podnevi je treba vselej natančno opredeliti. (vir: *Sleep 2006; 29: 1531-6*)

Protiulkusna zdravila, ki zavirajo protonsko črpalno, povečujejo tveganje za zlom kolka

Zaviralce protonske črpalke, ki učinkovito preprečujejo izločanje solne kisline v želodcu, zadnja leta zdravniki pogosto predpisujejo skupaj z aspirinom in nesteroidnimi protivnetnimi zdravili, da zmanjšajo tveganje za nastanek razjede v prebavilih. Žal zaviralci protonske črpalke otežujejo absorpcijo kalcija iz črevesja in zavirajo pravilno presnavljanje kostnine. Tako po 3 letih jemanja povečajo tveganje zloma vratu stegenice za približno 50 odstotkov. (vir: *JAMA 2006; 296: 2947-53*)

Tatjana Strmčnik: »Živi in pusti živeti!«

Nina Mager, Mojca Poročnik

Tatjana Strmčnik se je rodila 9. februarja 1961 v Slovenj Gradcu, torej je stara 45 let. Že od rojstva jo spremlja invalidnost, zato svojih otroških in mladostnih let ni preživela doma. Osnovno šolo je obiskovala v Kamniku, kjer je končala tudi gimnazijo. V času šolanja je živel v Zavodu za invalidno mladino Kamnik.

Ker je prijazna, preprosta in ljubezniva, jo imajo ljudje, ki jo poznajo in živijo v njeni bližini, radi. Stojijo ji ob strani in jo podpirajo, še posebej seveda njena družina. Čeprav ji v mladosti ni bilo lahko, je danes zelo uspešna. Vse dneve ustvarja in to jo napolnjuje. Njene pesmi in misli izražajo njena čustva ter pogled na življenje in svet. Njena pravljica o dveh berglicah, Lečka in Dečka, je zelo domiselno napisana.

Ker naju je pisanje Tatjane Strmčnik prevzelo, ter nama dalo razmišljati o njenem življenju in položaju v družbi, smo jo z mentorico obiskale na njenem domu Ob Suhi 1, na Ravnah na Koroškem, kjer nas je prijazno sprejela, saj sama pravi, da je vesela vsakega obiska.

Postavili sva ji kar precej vprašanj o njenem življenju, ustvarjanju in pogledu na svet.

Kako ste se počutili v domu, kjer ste živeli v času šolanja?

Počutila sem se dobro. Veliko sem se ukvarjala s športom (plavanje, namizni tenis) in na športnem področju dosegla nekaj lepih uspehov. Bila sem dokaj živahen otrok in močna volja, ki me je že tedaj spremljala, mi je pomagala, da sem uspešno premagala prve dni, ko sem vstopila v kamniško gimnazijo. Gimnazijo je obiskovalo majhno število gojencev in na srečo nisem poznala kompleksov, ko sem imela v razredu telesno zdrave sošolce. Lahko rečem, da mi je srednješolsko obdobje zapustilo izredno lepe spomine.

Ste se v mladosti kot invalidka počutili zapostavljeni?

Ne. Nikakor. Preveč življenja je bilo v meni, da bi se smilila sama sebi.

Bi lahko opisali kakšen dogodek iz vaše mladosti?

Kar nekaj lepih dogodkov mi je ostalo v spominu in niti ne vem, katerega naj izvem. Recimo dneva, ko sem se naučila plavati. Z zavodom smo bili na morju, na otoku Stenjaku. Tedaj sem ravno končala osmi razred. Učitelj telesne vzgoje

nas je naučil plavati. Spominjam se, da je bil v tistih časih zelo popularen film Žrelo, ki govori o tem, kako si je morski pes izbral svoje žrtve. Na dan, ko smo novi plavalci plavali za plavalno značko, se je vzgojitelj skril pod vodo in me potegnil vanjo. Prva misel, ki me je spreletela, je bila: »Na, pa imam, komaj se naučim plavati, me že napade morski pes.« Od strahu sem kar precej vode popila, a glej ga, tudi na površje sem priplavala. Plavanje mi je kaj kmalu odprlo vrata v svet športa.

Kaj menite, kakšen je odnos večine ljudi do invalidov?

Kar malo sem se bala tega vprašanja. Nekako nerada odgovarjam na to. Na srečo se uvrščam med tiste ljudi, ki nimajo problemov s tako rekoč telesno zdravo populacijo. Znova me pri tem rešujeta dobra volja in večni optimizem. S kakšnim smešnim dovtipom pogosto rešim nastalo mučno situacijo. Ljudje kmalu začutijo, da svoje invalidnosti ne postavljam v ospredje, in da se po svojih močeh trudim živeti enako kot večina odraslih Slovencev. Kar se pa na splošno tiče odnosa večine ljudi do invalidov, bi lahko omenila, da je še vedno prisotna

nestrpnost, še bolj nekakšen strah pred neznanim. Ljudje se včasih obnašajo, kot da imamo neko kužno bolezen. Izogibajo se invalidom, neradi se družijo z nami, a jaz pogosto pravim, da takšnemu negativnemu odnosu botrujejo tudi invalidi sami. So invalidi, ki se skrivajo za štirimi stenami in se smilijo sami sebi, po drugi strani pa obsojajo družbo, ker jim ne nudi dovolj. Pa vendar, moje načelo je, da sem človek kot vsi ostali, invalidnost, to je pač etiketa, ki jo ljudje najprej opazijo na meni.

Verjetno ste že marsikaj doživeli in preživeli. Zanima naju, kako se počutite, kaj razmišljate, če opazite, da se nekdo, ker ste drugačni, ozre za vami ali vas na nek način pomiluje?

Morda bom z odgovorom zelo presenetila. Ne opazim prav pogosto, da bi se ljudje ozirali za mano, če pa se že, se potem najbrž zaradi hitrega električnega vozička, ki drvi mimo njih. Ljudje v moji okolici so me sprejeli takšno kot sem, in tudi za ostale mislim, da so se me navadili.

Kar se tiče pomilovanja, tudi tega



Tatjana Strmčnik (v sredini) s sogovornicama Nino Mager in Mojco Poročnik (Foto: Vanja Benko)

prav pogosto ne doživljam na svoji koži. Prej kakšno žalitev, kateri pa sem ravno tako kos s svojim dolгим in včasih rahlo nesramnim jezikom.

Res je, da ne prenesem nikakršnega pomilovanja. Prepričana sem, da sem v življenju že dovolj dokazala s tem, ko živim dokaj samostojno življenje in se resnično trudim po vseh svojih najboljših močeh, da ne bi bila drugim in svojim najbližjim preveč v breme.

Mislite, da bi bilo invalidnim osebam bolje in lepše, če bi se našli prostovoljci, ki bi bili pripravljeni redno ali le občasno obiskovati invalide in jim krajšati dni, jim pomagati pri vsakdanjih opravilih?

Prostovoljci so silno dobrodošli v današnjem hitrem tempu življenja in v času, ko je čedalje več ljudi zelo osamljenih. Čedalje več je ostarelih in s tem hkrati bolnih, težje okretnih ljudi, ki potrebujejo pomoč pri vsakdanjih opravilih. Socialne službe se že srečujejo s problemom, ko jim primanjkuje prostovoljcev. A vsakdo, ki se odloči za prostovoljno dejavnost, mora imeti v sebi veliko srčne kulture in topline. Po drugi strani pa je res, da mora invalid

povedati, ali potrebuje pomoč ali ne; ali si želi obiskov ali ne; ...

Nekaterim invalidom bi bilo vsekakor bolje in lepše, če bi jih obiskovali prijazni prostovoljci in jim pomagali pri nekaterih opravilih. Na žalost so ljudje, predvsem v manjših krajih, ki so odrezani od družbe, ker jih ta zaradi njihove drugačnosti ne sprejema medse.

Na srečo sama teh problemov še nimam. Obdajajo me ljudje, ki mi občasno priskočijo na pomoč. Če slučajno kaj potrebujem, jim sporočim in se dogovorimo, kdaj, kje, kako ...

Prej mi zmanjkuje časa kot ne in zato bi imela bolj malo prostega časa, da bi se lahko intenzivno posvetila prostovoljcem, če bi že prihajali k meni na dom.

Želim si, da bi do potrebnih obiskov prostovoljcev preteklo še nekajletno obdobje, ko mi bo dano poskrbeti sami zase.

Kaj bi sporočili mladim in morda tudi ostalim bralcem? Kaj pa tistim, ki jim ni mar za invalide?

Imejte se radi in bodite strpni drug do drugega! Vztrajajte na svoji poti in naj vam prvi morebitni neuspeh ne zaustavi vaših sanj! Uresničite sanje!

Tatjana Strmčnik: **PODARJENO ŽIVLJENJE**

Ne morem sesti v avto
in se odpeljati k prijateljem na obisk.

Lahko sedem na voziček,
da se popeljem na sprehod po
svojem malem mestu.

Ne morem poleteti z letalom
v daljne dežele.

Lahko pa spremljam let ptice,
ko hiti na sončno stran neba.

Ne morem dopovedati vam,
ljudje,

da hrepenim po toplem
prijateljstvu.

Lahko skrivaj le upam,
da bo jutri nekdo ob meni
ustavil
svoj korak.

Ne morem vas prisiliti,
da bi se družili
z mano.

Lahko se le veselim z vami,
ko iz daljave slišim prešerni
smeh.

Ne morem lagati o hrepenenju
in se igrati s čustvi.

Lahko pa podarim
Ljubezen
in se predam
ognju strasti.

**Tistim, ki jim ni mar za invalide,
nimam pravice kaj sporočati.**

Moj moto se glasi:

»Živi in pusti živeti!«

Nina Mager
in Mojca Poročnik, 8. a
Literarno-novinarski krožek
OŠ Prežihovega Voranca
Ravne na Koroškem
Mentorica: Vanja Benko

Srčiko uredila:
Bernarda Pinter

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!

Prekinitev dihanja med spanjem

Boris Cibic

Vprašanje: Stara sem 27 let, že več let me med spanjem moti občutek, da ne morem dihati, se gibati, da moram hlastati za zrakom, spremlja me občutek dušenja. Po internetu sem našla informacijo, da bi to lahko bila »apneja med spanjem«. Zanima me, če je to možno tudi pri meni? Nisem prekomerno težka. Oče je pri svojih 63 letih umrl zaradi srčno-pljučne kapi, vem da je imel velike težave s smrčanjem, mogoče tudi z dihanjem. Kam se lahko obrnem za pomoč? Je ogroženo moje zdravje ali celo življenje? Hvala in lp

Dolga leta zanemarjeno poglavje o prekinitvi dihanja med spanjem (obstruktivna apneja med spanjem) je v zadnjem času postalo predmet številnih raziskav otologov, nevrologov in predvsem pulmologov (specialistov za pljučne bolezni). O njej v tej številki revije pišeta tudi asist. dr. Leja Dolenc Grošelj, dr. med., v rubriki »znanje za srce« in prof. dr. Aleš Blinc v rubriki »dobre in slabe novice«.

Po zadnjih raziskavah boleha za to motnjo, ki jo uradno imenujemo »sindrom apneje med spanjem« (SAS) približno pet odstotkov ljudi. Med njimi je kar 75 odstotkov moških, v visokem odstotku predvsem moških s čezmerno telesno težo. Motnja lahko doleti človeka katerekoli starosti, vendar je večina bolnikov moških srednjih let in žensk v pomenopavzi. Večina bolnikov tudi smrči.

Apneja (iz starogrške besede »apnein« - ne dihati) pomeni prekinitev dihanja, ki je lahko hotno, n. pr., ko plavamo pod vodo, ali posledica bolezenskega stanja. Časovna dolžina prekinitve dihanja je zelo različna. O »sindromu apneje med spanjem« govorimo, če prekinitve dihanja trajajo okrog 10 sekund in več (celo do ene minute) in se v spanju ponavljajo. Število ponovitev prekinitve dihanja v teku ene ure opredelimo s pojmom »indeks apneja - hipopneja« (IAH), ki kaže na bolezen, če je številka

več kot 5. Prekinitev dihanja ne moti toliko bolnikov, bolj moti njihove partnerje. Prevsim jih skrbi, ali ni motnja znak hude bolezni ali celo znak, da bolniku grozi smrt. V mnogih primerih je zelo moteče tudi bolnikovo smrčanje.

Dogajanja pri prekinitvi dihanja v spanju

Pri dihanju zrak prosto vstopa v telo skozi nos in usta, napreduje v žrelo in grlo, kjer so glasilke, nato v sapnik ter konča v pljučih. Pot skozi žrelo je razmeroma ozka. Ko v spanju popusti napetost žrelnih mišic, se odprtina skozi žrelo še zoži. K slabši prehodnosti žrela lahko dodatno prispevata še jeziček mehkega neba, če je daljši in debelejši, ter ohlapen jezik. V takih primerih prehod zraka skozi glasilke povzroča njihovo nihanje, ki ga slišimo kot smrčanje. V najhujših primerih se prehod tako zoži, da se povsem zamaši in povzroči prekinitev dihanja (apneja). Ob tem v krvi kmalu poraste raven ogljikovega dvokisa, ki močno vzdraži dihalni center. Le-ta sproži globoko dihanje, ki je lahko glasno. Polagoma se dihanje umiri in postane normalno. Zaplet se pri smrčavcih lahko ponovi po večkrat na uro.

Bolnikove težave

Bolniki, ki imajo prekinitve dihanja med spanjem, navajajo številne težave. Zaradi motenega spanca so čez dan vse bolj utrujeni in zaspani. Ker se organizem skuša spočiti, taki ljudje zadremajo kjerkoli, pred televizijo, v kinu, med branjem, pri kosilu, pred rdečim semaforjem, med vožnjo po avtocesti, kar je posebej nevarno. Večkrat se bolniki pritožujejo, da imajo zjutraj suha usta, občutek zgage, jutranji glavobol in slabšo zbranost pri delu. Nekateri postanejo depresivni. Pri nekaterih moških upade spolnost. Zelo pomembni so podatki človeka (partnerja ali partnerice), ki živi skupaj z bolnikom.

Diagnoza sindroma prekinitve dihanja med spanjem

Glede enostavnega smrčanja še ni jasnih dokazov o nevarnosti za zdravje. Gre bolj za estetsko motnjo, pogosto prisotno pri ljudeh, ki pred spanjem jemljejo uspavalila ali pomirjevala. Opažajo

DOBER NASVET!

jo tudi pri debelih moških srednjih let, ki po napornem fizičnem delu preko dneva pred spanjem popijejo nekaj alkoholne pijače, ki poveča ohlapnost žrelnih mišic. Ni redek primer, da bolnik smrči samo v določeni legi telesa, navadno samo ob ležanju na hrbtu. V takem primeru lahko pomaga že prilagojeno ležišče, ki telo prisili, da se obrne na bok.

Na diagnozo prekinitev dihanja med spanjem bomo prvenstveno pomislili na osnovi pripovedovanja bolnika (utrujenost in zaspanost čez dan) in partnerjev (smrčanje, prekinitev dihanja). Pri nadaljnjih ugotovitvah je pomembno vedeti, da je bolezen zelo redka pri otrocih in mladih odraslih. Največ je opažajo pri odraslih, starejših od 60 let, kjer pojavnost narašča, in ocenjujejo, da jo ima od 2 do 4 odstotke ljudi. Bolezen je bolj pogosta pri debelih, telesno malo dejavnih kadilcih, ki čezmerno pijejo alkoholne pijače, pri ženskah v menopavzi in pri ljudeh z visokim krvnim tlakom. Visok krvni tlak je pri teh bolnikih, zlasti pri tistih, ki jim krvni tlak med spanjem ne pade, glavni dejavnik tveganja za možgansko kap, srčni infarkt in različne motnje srčnega ritma. Pri bolnikih, ki imajo med spanjem veliko število prekinitev dihanja (20 in več na uro), se lahko občutno zmanjša količina kisika v krvi, kar pospeši nastanek in napredovanje srčno-žilne bolezni in ateroskleroze v žilah z vsemi njenimi posledicami.

Kako do zanesljive diagnoze?

Za natančno diagnozo bolezni ne zadostujejo anamnestični podatki (ki jih podata bolnik in/ali spremljevalec) in pregled bolnika. Potrebne so še laboratorijske preiskave, ki jih opravljajo v ustrezno opremljenih bolnišnicah. Najbolj pomembna je polisomnografija, s katero ugotovimo, ali so prisotne prekinitev dihanja in kakšne vrste so. Diagnostiki obstrukcijske prekinitev dihanja

s pulmološkega vidika se v Sloveniji najbolj posvečajo zdravniki v bolnišnici na Golniku. Bolnika naročijo na pregled in ga po pregledu, po potrebi, naročijo še na polisomnografijo, za katero prespi eno noč v bolnišnici. Vse vrste motenj spanja proučujejo na Inštitutu za klinično nevrofiziologijo KC v Ljubljani.

Zdravljenje prekinitev dihanja med spanjem

Po opravljenih preiskavah in glede na rezultate preiskav zdravniki na Golniku ugotovijo najbolj primeren način zdravljenja pri vsakem bolniku posebej. Najbolj pogosto prihaja v poštev zdravljenje s CPAP (continuous positive airway pressure) – aparatom, ki med spanjem skozi nosno masko ustvarja pozitiven tlak v dihalnih poteh in že v enem tednu ustvari normalni vzorec dnevnega nihanja krvnega tlaka ter s tem odpravi glavni dejavnik tveganja za srčno-žilno bolezen. Pri indeksu apneje (IA) pod 20 in smrčanju prihajajo v poštev še drugi načini zdravljenja (zmanjšanje jezička na mehkem nebu, ki ga opravi otolog ali ga zmanjšajo z laserjem). Pri čezmerno težkih bolnikih nastopi zboljšanje ali celo ozdravitev že s tem, ko shušajo. Vsem bolnikom zelo odsvetujemo jemanje uspaval.

Sklep

Prekinitev dihanja med spanjem je pogosta bolezen zlasti pri odraslih ljudeh. Povezana je s čezmerno telesno maso, kajenjem, uživanjem alkohola, nedejavnostjo in pri otrocih z zvečano žrelnico. Ker so pri sodobnih raziskavah ugotovili, da je ta bolezen tudi neodvisen dejavnik tveganja za razvoj arterijske hipertenzije, je nujno, da jo zdravimo, da s tem preprečimo nastop hipertenzije oziroma, da z njenim zdravljenjem znižamo tlak pri bolnikih, ki že bolehamo za to boleznijo. ♥

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: 12,52€ **b)** družinska članarina: 16,69€

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«.

Pomen sadja v prehrani

Cirila Hlastan Ribič

Sadje ima velik pomen v zdravi prehrani, saj je biološko visoko vredno živilo, z nizko energijsko gostoto. Sadje vsebuje veliko vitaminov, mineralov, antioksidantov, prehranske vlaknine in še številne druge zaščitne snovi. Zato krepi in ohranja zdravje, počutje in delovne sposobnosti, krepi imunski sistem ter zmanjšuje tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja, različne vrste raka in možgansko kap. Zaradi nizke energijske gostote pomaga pri zmanjševanju in vzdrževanju telesne teže, ki je velik zdravstveni problem tako v svetu kot tudi v Sloveniji.

V dnevno prehrano je potrebno vključiti tako sadje kot tudi zelenjavo, kajti vsako izmed njih ima posebne zaščitne snovi. Zaradi vsebnosti posameznih zaščitnih snovi, ki se nahajajo v tipični barvi sadja, priporočamo uživanje različnih barv sadja (zelene, bele, oranžno-rumene, rdeče in modro-vijolične).

Uživanje sadja (in tudi zelenjave) v uravnoteženi prehrani ima velik pomen na optimalno delovanje organizma. Po podatkih World Health Report 2002 naj bi nezadostno uživanje sadja (in tudi zelenjave) povzročilo 19 odstotkov raka na prebavilih, 31 odstotkov ishemične bolezni srca in povzročilo 2,7 milijonov smrti na leto. Strokovnjaki evropske unije pripisujejo kar 4,3

odstotka skupnih bolezni pri moških in 3,4 odstotka pri ženskah nezadostnemu uživanju sadja in zelenjave.

Zdravju koristni učinki uživanja sadja

Številne raziskave potrjujejo povezanost uživanja sadja z zmanjšanim tveganjem za nastanek raka pljuč, požiralnika, žrela, trebušne slinavke, dojke in debelega črevesa. Raziskave navajajo sinergistično delovanje posameznih komponent v sadju (skupaj delujejo bolj učinkovito kot vsaka snov posamezno), kot so vitamini, minerali, antioksidanti, prehranska vlaknina in sekundarne zaščitne rastlinske snovi, ki preprečuje nastanek

rakavih bolezni ter bolezni srca in ožilja. Prehranska vlaknina je neprebavljiv del rastlin, ki sodi med ogljikove hidrate (polisaharide). Razlikujemo *netopno vlaknino* (celuloza, hemiceluloza) ter *topno vlaknino* (pektin, smole, gume). Vlaknina sodi med varovalne snovi, saj izboljšujejo prebavo, zvečujejo sitost ter zmanjšujejo energijsko gostoto hrane, pektin pa ugodno deluje tudi na krvni holesterol.

Vsebnost prehranske vlaknine ter prisotnost posameznih vitaminov in mineralov v sadju (Hark in Dean, 2005)

Sadje	Količina	Vsebnost prehranske vlaknine	Vitamini/minerali
Jabolko (s kožico)	1 srednje veliko	1,8	Fol, C, Vit.K / Ca, K, Mg, Na
Suha marelica	4 polovice	5,0	Vit.K / Ca, Mg, P
Črni ribez	80 g	2,5	C, Vit.K / Ca, K, Mg, P
Borovnica	80 g	2,0	Fol, C, Vit.K / Ca, K, Mg, P
Dateljni	3 sadeži	1,4	Ca, K, Mg
Sveže fige	2 sadeža	1,2	Ca, Mg, P
Pomaranča	1 srednje velika	2,7	Fol, C, Vit.K / K
Breskva	1 srednje velika	1,7	Fol, C / Ca, K, Mg, P
Hruška (s kožico)	1 srednje velika	3,3	Fol, C, Vit.K, / Ca, K, Mg, P
Suhe slive	3 sadeži	4,6	Vit.K / Ca, Fe, Mg, P
Rozine	1 žlica	0,6	Fol, C / Mg, P
Maline	80 g	2,0	Fol, C, Vit.K / Ca, Mg
Jagode	80 g	1,0	C, Vit.K / Ca, Mg, P

Legenda: Fol – folati, C – vitamin C, askorbinska kislina, Ca – kalcij, K – kalij, Na – natrij, Mg – magnezij, P – fosfor, Fe – železo

Pomembna skupina potencialnih antikancerogenih snovi so tudi vitamini z antioksidativno dejavnostjo. Vitamin A je zelo pomemben pri celičnih procesih, ki so povezani z nastankom raka. Prehranjevanje s hrano, ki vsebuje veliko vitamina C iz sadja, je povezano z manjšim tveganjem raka, zlasti raka na požiralniku, želodcu in debelem črevesu. V nasprotju s temi ugotovitvami pa intervencijske študije z vitaminom C v obliki prehranskega dopolnila niso uspele zmanjšati pogostosti raka na želodcu in debelem črevesu. Vitamin B in folna kislina vplivata na metilacijo deoskiribonukleinske kisline.

Priporočila za uživanje sadja

V dnevno prehrano moramo vključiti od 150 do 250 gramov sadja, odvisno od dnevnih energijskih potreb. Ta količina predstavlja od 2 do 3 enote na dan.

Ena enota predstavlja:

- 1 srednje veliko jabolko ali hruško ali breskev ali pomarančo;
- manjši plod banane;
- 3 mandarine ali kivije
- 1 skodelica grozdja ali češenj ali malin ali jagod;
- 1,5 dcl soka iz sveže iztisnjenega sadja brez dodanega sladkorja.

Še posebno v zimskem času zaužijemo več suhega sadja, ki zaradi koncentracije hranil vsebuje več le-teh in ima večjo energijsko vrednost od svežega sadja. Nekatero svetlo obarvano suho sadje (jabolka, marelice, breskve, hruške in svetlo rumene rozine) je obdelano z žveplovim dioksidom. Sulfite (žveplov dioksid) se v dovoljenih količinah uporablja za konzerviranje vina, piva, krompirja in tudi suhega sadja. Z žveplovim dioksidom konzervirano suho sadje ohrani boljše senzorične lastnosti, preprečujejo porjavitev in rast mikroorganizmov. Nekatere osebe so preobčutljive na sulfite, redki bolniki so na sulfite alergični. Po pravilniku o označevanju predpakiranih izdelkov je potrebno na zavojčku suhega sadja, ki je obdelan z žveplovim dioksidom, le-to označiti. V kolikor je oseba občutljiva, naj rajši izbere suho sadje brez žveplovega dioksida, ki je temnejše barve in morda slabšega izgleda.

Zaradi zdravju koristnih maščob, rastlinskih beljakovin in prehranske vlaknine, vključimo v dnevni jedilnik tudi 30 g oreščkov. Orehi, lešniki, arašidi, pistacije, mandlji, pinjole, arašidi in drugi oreščki se po hranilni sestavi razlikujejo od svežega sadja. Vsebujejo veliko beljakovin, prehranske vlaknine, zdravju koristnih maščob in v maščobi topnih vitaminov.

Zaključek

Zaradi pomembnih zdravju koristnih hranil je zelo pomembno, da zaužijemo zadostne količine sadja. Priporočamo predvsem sveže sadje, ki ga lahko zaužijemo surovega, kuhanega in pečenega kot sladico. V dnevni jedilnik vključimo tudi suho sadje in oreščke. Priporočljivo je, da uživamo čim več sezonskega sadja pridelanega na lokalni način, kajti tako se izognemo transportu ter dolgotrajnemu in nepravilnemu skladiščenju živil, kjer lahko pride do izgub hranljivih snovi. ♥

Literatura

1. Rimm EB, Ascherio A, Giovannucci E, Spiegelman D, Stampfer M J, Willett WC (1996). Vegetable, Fruit, and Cereal Fiber Intake and Risk of Coronary Heart Disease Among Men. JAMA 275: 447-51
2. Block G, Patterson B, Subar A (1992). Fruit, vegetables and cancer prevention: a review of the epidemiological evidence. Nutr Cancer 18: 1-22.
3. Hennekens H, (1994). Antioxidant vitamins and cancer. Am J Med 97: 2S-4S.
4. Reed PI, Johnson BJ, Walters CL (1989). Effect of ascorbic acid on the intragastric environment in patients at increased risk of developing gastric cancer. Gastroenterol 96: A411-A413.
5. Carr AC, Frei B (1999). Toward a new recommended dietary allowance for Vitamin C based on antioxidant and health effects in humans. Am J Clin Nutr 69: 1086-107.
6. Whitney EN, Cataldo CB, Rolfes SR. Understanding Normal and Clinical Nutrition. Belmont, Wadsworth Thompson Learning, 2002.
7. Hark L, Deen D. Nutrition for life, United Kingdom Dorling Kindersley, 2005.

Röntgen Wilhelm Conrad

(1845 – 1923)

Odkritelj röntgenskih žarkov (žarkov »X«)

Boris Cibic

Röntgen se je rodil v Lennepu, majhnem mestecu severne Nemčije, edini sin trgovca s tekstilom. Že v otroških letih je pokazal veliko zanimanje za naravoslovje in veliko spretnost v izdelavi mehanskih naprav. Univerzitetni študij je začel leta 1865 s študijem strojništva na Univerzi v Utrechtu (Nemčija) in ga nadaljeval v Zürichu (Švica) na tamkajšnji Politehniki s študijem fizike, kjer ga je končal leta 1869. Kmalu po končanem študiju so se mu ponudile številne možnosti zaposlitve na univerzitetnih institucijah. Izbral je Univerzo v Strasburgu in po nekaj letih najprej kot profesor deloval v Giessenu, za tem v Würzburgu in končno v Münchnu. Prve rezultate svojih raziskav je objavil kmalu po nastopu službe. Zanimala so ga številna področja: raziskoval je obnašanje plinov pri različnih temperaturah, toplotno prevodnost kristalov, električne značilnosti kremenjaka, vpliv pritiska na odbojne lastnosti tekočin in na zadnje delovanje katodnih žarkov.

Odkritje novih žarkov

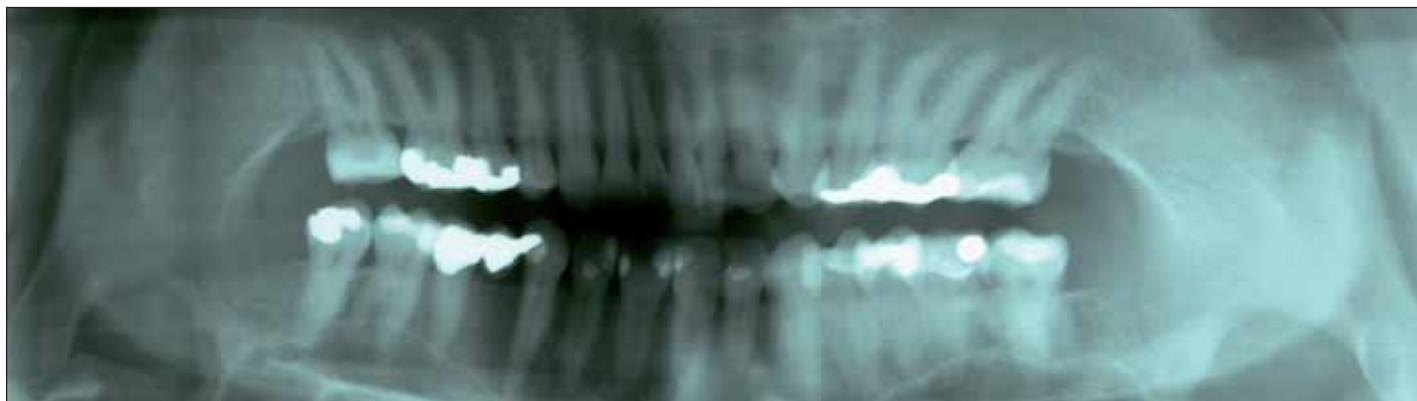
Leta 1895 je Röntgen posebno preučeval delovanje katodnih žarkov. Na začetku novembra je v teku posebne raziskave elektromagnetnega sevanja v zatemnjenem prostoru nepričakovano opazil prisotnost sevanja žarkov, ki prodirajo skozi številne snovi (papir, les, tanke plasti aluminija, idr.) in delujejo na fotografsko ploščo. Ker je ugotovil, da zagonetni žarki niso kazali nobene omembe vredne lastnosti svetlobnih žarkov, npr. odboj ali lom, je napačno sklepal, da ne sodijo med svetlobne. Zaradi njihove nejasne narave jih je imenoval »žarki X«. 8. novembra je napravil poskus, ki je v medicini odprl novo poglavje. Postavil je dlan svoje žene na fotografsko ploščo in usmeril izvor žarkov na



fotografsko ploščo. Na plošči so se zaradi neprepustnosti za žarke ostro prikazale kosti dlani in kovinski prstan na 4. prstu ter slabše prepustnosti, v medlih obrisih, mehki deli dlani. Tistega dne se je »rodila« rentgenologija. Panoga, v kateri s slikanjem z ustreznimi napravami dobimo slike notranjih organov našega telesa. Zlasti kosti, srca in pljuč ter dodatno, z uporabo »kontrastnih sredstev«, neprepustnih za žarke »X«, ki jih preiskovanec pogoltne ali

mu jih vbrizgamo v žilo, tudi prebavila in žile. Novica o velikem, »epohalnem«, odkritju, ki je v medicinski diagnostiki odprlo neslutene razsežnosti, je bliskovito obšla ves svet in Röntgenu prinesla splošno priznanje in slavo. Za medicinski svet je bil vpogled v telo živega človeka brez rabe kirurškega noža, zgodovinski dogodek. V znak priznanja velikega odkritja je Röntgen leta 1901 prejel prvo Nobelovo nagrado za področje fizike. Denar nagrade je v oporoki zapustil Univerzi v Würzburgu, kjer je deloval v času svojega odkritja.

Odkritje novih žarkov, za katere se je kmalu udomačilo ime »rentgenski žarki«, je sprožilo nešteto raziskav o njihovem delovanju. Ko so ugotovili, da rentgensko obsevanje poškoduje obsevano področje, se je za žarke odprlo novo področje. Postali so nenadomestljivi tudi pri zdravljenju številnih oblik rakavih bolezni.



Beseda, dve o drsanju

Tomaž Pavlin

Drsanje je »po naporu težja vaja od hoje«, vendar »se ... ni bati prevelikega napora« in zato je drsanje »primerna vaja za deco, naraščaj in članstvo obojega spola« je že leta 1930 poudarjal načelnik jugoslovanskega sokolstva Miroslav Ambrožič v Metodiki sokolske vzgoje ter vzpostavil drsanje kot eno od »telovadnih« panog. Lep sončni zimski dan najlepše preživimo dejavno, ko se lahko odpravimo drsat ali igrati hokej na zamrznjenih naravnih površinah. Žal tudi za drsanje velja problem milih zim, ki pa ga je moderni človek rešil z izumom umetnega drsališča.

Razvoj drsalke in drsanja

Drsanje ima stare korenine, predzgodovinske. Nordijski Evropejec, prebivalec severnejših in mrzlih evropskih geografskih predelov, se je pozimi že zgodaj soočil s problemom gibanja na zaledenelih površinah kot tudi preživljanjem prostega časa. Le kako obvladati gibanje na ledu in po možnosti še kam odpotovati, morda kaj prepeljati ali prenesti, se dokazovati in igrati. Rešitev so bile drsalke, sprva koščene, pozneje lesene in končno kovinske. O starem drsanju pričajo skandinavski zgodovinski spisi, ki omenjajo »lepoto, puščice in drsalke« zimskega boga Ulerja, ki je »tekel na kosteh živali«. Prav tako so drsanje obvladali nordijski heroji.

Prve drsalke so bile pred tisočletji narejene iz dolgih kosti severnega jelena ali konja ali zob mroža. Z usnjenimi trakovi so jih privezali na nogo in razvili specifično tehniko drsanja: z eno nogo so drsali, z drugo so se odpirali. Koščena drsalka je bila na spodnji površini zožena in ploščata ter premazana z mastjo.

Razvoj lesenih drsalk je vpet v zgodovino Nizozemske in uređitev kanalov. Za Nizozemce, ki so jim kanali tudi vodne ceste, so bile drsalke pozimi nepogrešljivo transportno sredstvo ter v prostem času oprema družabno-zabavne dejavnosti. O nizozemskem drsanju pričajo umetniška dela nizozemskih krajinarjev 16. in 17. stoletja, ki so slikali zimske drsalne radosti meščanstva.

Lesena drsalka je imela po sredini vpeto železno klino, torej drsalka s klino, še vedno je bila z jermenimi privezana na nogo, ter je omogočala drsanje z obema nogama. Podobno se je znašla tudi ljubljanska trnovska mladež pred prvo svetovno vojno, ki je imela svojstven drsalni patent: odrabljen železni palice dežnika so vpeli v podolgovate kose lesa, ki so jih privezali na nogo in se drsali po Kernovem drsališču za trnovsko cerkvijo.

Železna drsalka je tehnična inovacija industrijske dobe. Z inovacijo železne kline s podstavki za peto in stopalose je tehnika drsanja izpopolnjevala in dopolnjevala. Klina je bila ali vpeta na poseben drsalni čevlji ali pa so jo s čeljustmi pričvrstili na zimske čevlje. Prvi primer je vodil v razvoj moderne drsalke, enovitega drsalnega čevlja s klino.

V naših krajih so drsalke še nedolgo nazaj imenovali »šeksne«, kar izhaja iz priimka drsalnega inovatorja in dobrega drsalca Američana Jackson-Hainesa, ki jih je patentiral in proizvajal v drugi polovici 19. stoletja. Takšna drsalka je omogočala razvoj modernega drsanja z vrtenjem, skoki in plesnimi elementi, kar je bilo povod športnemu razvoju umetnostnega drsanja. Razvili so se hitrostno drsanje, s koreninami v nizozemskem drsanju po kanalih in specifični drsalki s podaljšano klino, ter igre na ledu. Med slednjimi je prevladal »kanadski hokej« ali hokej na ledu. Drsalni športi so se v dvajsetem stoletju razširili po svetu, bili



športno organizirani v klubih in zvezah s tekmovanji ter vplivali na razvoj specifičnih drsalk. Izmed tradicionalnih prireditev je v modernem času znan nizozemski Elfstedtentocht, dvesto kilometrsko drsanje, ali dirka po kanalih Frilandije, ki povezujejo enajst mest, seveda če je dovolj mrzla zima, da kanali zmrznejo.

Razvoj drsališč

Drsanje je bilo vse do srede 19. stoletja vezano na zamrznitev naravnih površin, nato na umetne površine z naravnim ledom, ki so jih lahko nadgradili s streho. V drugi polovici 19. stoletja so se razvila umetna drsališča s hlajeno ploskvijo, v 20. stoletju so bila umetna drsališča že pokrita s streho ali umeščena v grajene »ledene dvorane« oziroma večnamenske dvorane. Razvoj umetnih drsališč je vplival na širjenje drsanja in njegovo družbeno-športno ter telovadno ali telesnovzgojno uveljavitev. Za mere drsališč se je uveljavil hokejski standard 60x30 m, čeprav najdemo kje tudi manjša drsališča. Klasično hitrostno drsanje poteka na posebni progi, novejša na kratke proge pa znotraj hokejskega igrišča.

Medtem ko večje naravno zmrznjene površine omogočajo svobodo in pestrost drsanja, je drsanje na umetnih drsališčih relativno togo in poteka le v krogu z obratom smeri drsanja po določenem času. Mladi si radi tovrstno drsanje popestrijo z lovljenjem in divljanjem, starejši gledajo grdo, redarji bentijo. Zanimiv primer iz ljubljanske drsalne zgodovine govori o primeru drsanja na drsališču športnega kluba Ilirija pod Cekinovim gradom, ko so divjanje odpravili z uvedbo hokeja na ledu v zimi 1928/29. Kot se je spominjal starejši hokejski delavec Viktor Vodišek, so se mladi divjaki »podili križem po vsem drsališču ter preskakovali celo ograde. Ker so pri tem početju podirali otroke in starejše promenadne drsalce, so prihajale na upravni odbor SK Ilirije mnoge, povsem upravičene pritožbe. Po dolgem razglabljanju, kako rešiti ta problem, se je rodila končno naslednja zamisel: tem divjakom, perfektnim drsalcem, bomo preskrbeli hokejsko opremo in jim bomo v odrejenih jutranjih in večernih urah naložili tako izdaten trening, da bosta poslej zavladala na drsališču potreben red in mir.«

Nakup drsalk

Ko se odločimo za drsanje, potrebujemo v prvi vrsti drsalke. Glede na športni drsalni razvoj imamo različne tipe drsalk: umetnostne, hitrostne in hokejske. Tradicionalno se kupuje fantom hokejske drsalke in dekletom umetnostne, čeprav imajo danes tudi že dekleta hokejske drsalke, kot tudi igrajo hokej. Prav tako v današnjem času marsikje izposojajo drsalke in nakup drsalk sploh ni potreben, pač pa le volja drsalno se preizkusiti. Vendar je izposoja drsalk potrebno preveriti pred odhodom na drsanje.

Če se odločimo za nakup, je ponudba precejšnja, zlasti v velikih športnih centrih. Med proizvajalci je eno tradicionalnih imen kanadski CCM (pazite, je drag), cenejše, a še vedno kvalitetne so npr. češke Botas. Moderna doba, ki je izumila nove materiale, je botrovala pojavu plastične drsalke z vložkom, podobno smučarskemu čevlju ali »pancerju«. V ponudbi teh prednjači firma Roces, ki ponuja tako otroške raztegljive drsalke kot drsalke za odrasle. Za otroke so raztegljive drsalke povsem primerne, saj z njimi rešimo problem drsalk za nekaj let, obenem pa so zaradi nastavitve številke vsakokrat po meri.

Nakup drsalk naj bo vezan na naše materialno stanje, pri čemer moramo tudi razmišljati, koliko bomo drsali. Če smo redni drsalci, je priporočljivo nameniti nekaj več evrov in kupiti boljšo drsalco. Osebnostno imam raje usnjene drsalke na vezalke (npr. CCM ali Bauer) kot pa pancir drsalco, vendar to je moja praktična

izkušnja. Pri otrocih, kjer so vsako-nekaj-letni nakupi stalnica, je ponudba raztegljivih drsalk dobrodošla. Tovrstne drsalke so za učenje osnov drsanja in rekreativno prakticiranje povsem dovolj, pa še cena je relativno ugodna.



Gremo drsat

In gremo – ali do naravnega drsališča ali do umetnega drsališča. Mnogi prisegajo na »sonce, zrak in svobodo« in se ne bojijo temne podlage in pokajočega leda. Adrenalinci gredo še na neodkrite predele in tvegajo padec v vodo – kaj češ, to je svoboda. Drugi prisegajo na umetna drsališča in drsanjem enkrat v eno smer drugič v drugo. Je varnejše in disciplinirano, sploh pa primernejše za drsalno učenje.

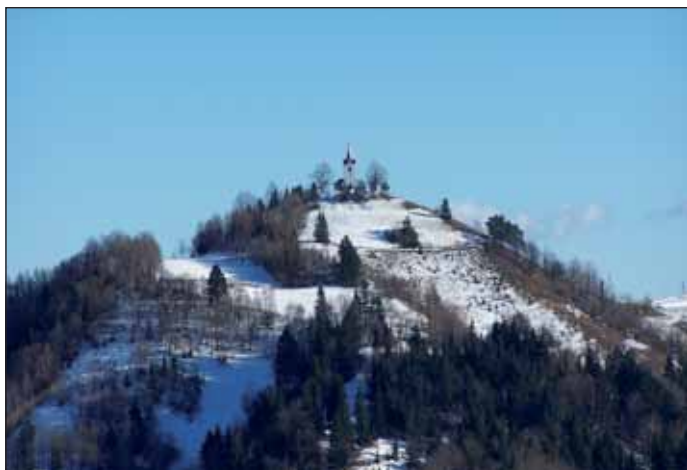
Oblečemo se izbranemu drsalnemu okolju primerno. Če nismo dobri drsalci ali smo začetniki, lahko uporabimo ščitnike, npr. rolerske za kolena in komolce ter tudi čelado. Začetniki imajo lahko strah pred ledom, boječ se padca, zato osnove drsanja zahtevajo motoričnega učenja tako drsalnega koraka kot padca in pobiranja – pobiranje in morebitni zdrsi pri nepravilnem pobiranju negativno vplivajo na drsalno razpoloženje. Začetniki naj na začetku drsanja zgolj izmenjujejo nogi, torej nekako tako kot stopanje na mestu, prenašanje teže z ene noge na drugo in vzdrževanje ravnotežja. Kolena morajo biti rahlo pokrčena, zgornji del telesa rahlo nagnjen naprej, roki odročeni in pripravljeni za primer padca. Šele ko pridobimo občutek drsenja po eni in drugi nogi ter ravnotežja, nastopi učenje drsalnih prvin: drsanje naprej, nazaj, zaustavljanje – pluzno in sonožno, prestopanje, lok in zavoj ter obrat. Ko obvladamo osnove drsanja se lotimo igranja hokeja in umetnostno drsalnih prvin. Nič prej, sicer so posledice lahko zelo boleče in travmatične. ♥

Željko Kozinc: »V Loko po moko« Peš iz Ljubljane v Škofjo Loko preko Polhograjskega hribovja

Stanislav Pinter

Že dolgo sem si želel v enem kosu prehoditi Pograjce (tako pogovorno rečemo Polhograjskemu hribovju) in priti peš iz slovenske prestolnice v starodavno mesto Škofja Loka. Pa sem za pot, ki ni mačji kašelj, povprašal izkušenega hodca, potopisca in dobrega poznavalca teh krajev. Gospod Željko Kozinc je na šegav način začel svojo pripoved.

»V Loko po moko, v Šiško po piško, na Vič po radič ... Tako se začneta stara ljubljanska pesmica, s katero smo zabavali otročiče, ki so okobal jezdili na naših kolenih. Pesmica mi je enkrat prišla na misel na prvem klancu, ko je bilo pred mano še kakšnih osem ur hoje, pičlih a tudi dolgih 25 km prek Polhograjskega hribovja.«



Na vrhu pa cerkva sv. Jakoba nad Medvodami

»Ali je bilo kaj moke na koncu poti iz Ljubljane v Škofjo Loko,« ga pobaram?

On je pa takole nadaljeval: »To boš kar sam izkusil! Saj si se odločil za dan brez avta; in če si Ljubljančan (ali če se boš v prestolnico pripeljal z javnim prevozom) te mestni avtobus št. 5 lahko odpelje do končne postaje v **Podutiku**. Start ni kaj posebno privlačen. Nekaj kilometrov asfaltirane ceste te čaka, po kateri te prehitevajo avtomobilisti, ki si pot na slavno izletišče Katarino izdatno krajšajo; pogostokrat se do nje samo vozijo. Ampak ti si, kot praviš, pohodniški fundamentalist: glavne polhograjske hribe in najlepše poti preko grebenov, gozdov in senožeti boš v enem samem nonšalantnem zamahu spravil podse peš.

Ti greš v *Loko po moko*! Jezdil boš na valovih ene najlepših kulturnih krajin pri nas, poskočno in gibčno kakor nekoč na očetovih kolenih.«

»**Torej me čaka zares razgibana pot,» se razveselim...**

»Malo po cesti, malo po bližnjicah jo mahneš čez gozd in že si na **Toškem čelu**, kjer se lahko prvič široko razgledaš po mrkobnem zraku nad Ljubljano. Za 270 m vzpona boš porabil eno uro; malamalta, ravno za ogrevanje. Za vsak primer je tu že prva gostilna. Do naslednje, pravzaprav do naslednjih treh, ki stojijo v vasi **Topol**, po lepi cerkvi imenovani tudi **Sv. Katarina**, imaš še eno uro, spet po prijetnih markiranih poteh skozi gozdove. Ob nedeljah so gostilne polne in avtomobili zasedajo vse robove cest. Ti pa se boš iz Ljubljane gotovo napotil že zgodaj in ker si se resno namenil v Škofjo Loko, boš na pot vzel dovolj svoje pijače.

Tukaj si na višini 650 m in lahko si ogledaš vzvalovani horizont polhograjskih hribov, po katerih bo potekala tvoja pot: na levi je stožčasti ogoljeni greben Grmade (899 m), na sredi medvedasti,



Turistična kmetija na Gontah

ugaslemu vulkanu podobni Tošč (1021 m) in čisto na desni Osolnik (847 m). Kakor po robovih velikanskega naravnega amfiteatra boš hodil v glavnem po grebenih. Strma pobočja in globoke senčne grape vzbuja vti sredogorja. Poševne senožeti in prisojne njive, prepletene z gozdovi, ob njih postavljene samotne domačije in zaselki, vse odlikuje posebna skladnost, ki razveseljuje tvoje oko. Če se ti ne bo mudilo, če boš na samotnih obronkih privoščil duši nekaj oddiha, nogam pa, ki so te dvigale k vse višjim razgledom, nekaj počitka, bo hoje za štiri do pet ur. Vmes (na Gontah med Grmado in Toščem ter pod Osolnikom) sta dve kmetiji odprtih vrat z mhm dobrimi ... No vsega pa ti ne smem izdat,« je kar nenadoma obmolnil, pri tem pa so se mu oči nagajivo zaiskrile.

»Ker imaš rad naravo, se ne boš jezil nanjo, če boš večkrat sto ali dvesto višinskih metrov, ki si si jih prigaral s težko sapo, nekam (pre)zlahka izgubljal s strmimi spusti na sedla ali v grape. A to se dogaja v vseh hribih, zakaj bi bili prijazni Pograjci izjema. Ugotovil pa boš, da so nekdanji popotniki in planinci speljevali poti s kar največjim smislom za ekonomičnost in lepoto. Občutil, kako jih je skrbelo, da ne bi zašel in se nemara celo izgubil med prastarimi kolovozi in lovskimi stezami. Markacije so posejane na gosto, tudi za slabo vreme in meglo, zraven pa so na križiščih



Tošč novi prvak Pograjcev

pritrjene še usmerjevalne table, ene za direktno smer, ki pelje proti Škofji Loki (ali Ljubljani) – in ki je izenačena z Loško planinsko potjo – druge za številne stranske poti na sosednje polhograjske vrhove, po katerih tako radi lezejo tvoji someščani »močvirniki«.

»Ali ste mislili na Grmado in Tošč, ki se že celo večnost dajeta med seboj, kateri je bolj obiskan?«

»Če si se povzpел na Grmado, če si spravil podse Tošč, se pomujaj še na Osolnik. Ne le da boš v enem dnevu osvojil polhograjsko triglavje, stopil boš na eno najlepših razglednih točk čez Gorenjsko. Ne boš obžaloval, da ne vidiš več Ljubljane, 400 m visoko nad najlepšimi obsavskimi polji si boš zaželel, da bi poletel. Z juga kaže Osolnik zeleno obrito lice senokosov in pašnikov, svojevrstno pokrajinsko osnaženost, ki je odlično pričevalo pridnosti polhograjskih kmetov. S severne, osojne strani pa ima gora grivasto frizuro. Poraščena je z gozdnimi pasovi, prek katerih so kmetovalci, gozdarji, cestarji, energetiki pa tudi kakšna naravna sila potegnili nekaj prečk; ali marog. Tista planinska pot, po katerih se boš spuščal v Škofjo Loko, bo najmanj



Pogled z Grmade odtehta vloženi napor

vidna, a je od vseh najlepša, že zato, ker je tako prijazno položna in blizu cilju. Koraki bodo mleli sami od sebe in doli ob Sori se boš smel vprašati: kje je moja moka? Stal boš pred uganko: *moke ni, iz nje pa je veliko kruha. Kaj je to?*«

»No, pa ste mi jo spet zagodli,« mu smeje odvrnem. Ampak za vsak slučaj pa le zaupajte našim bralcem bolj natančne podatke o poti, da jo bodo še sami zmogli.

Dostop: Pešpot poteka po označenih poteh in si je zanjo treba vzeti ves dan. Ni zahtevna, ne terja posebne planinske opreme, razen seveda telesno utrjenost, saj je dolga za okoli 8 ur hoje. Poteka od Podutika do Sv. Katarine (2 uri), prek Grmade (1 ura), Tošča (1 ura), Osolnika (2 uri) do Škofje Loke (2 uri). Seveda je pot prav tako zanimiva in privlačna tudi v obratni smeri. Za pol ure si jo lahko skrajšate, če jo namesto v Škofji Loki začnete v vasi Sora. Priporočljiv zemljevid: Izletniška karta Ljubljana in okolica 1:50000.

Bližnji izleti:

Jeterbenk, Tošč, Grmada, Osolnik, Polhograjska Gora, Dvor pri Polhovem gradcu, Ožbolt nad Zmincem, Pasja ravan.

Po poteh roparskih vitezov na Jeterbenk

Na Jeterbenškem gradu so v starih časih menda živeli roparski vitezi, ki so ljudem v okoliških krajih ropali hrano in živino. Imenovali so se Hertenberški vitezi, po katerih je tu Jeterbenk dobil ime. Na vrhu Jeterbenka, kjer je stal razgledni stolp, danes stoji velik križ, na katerem je pritrjeno ogledalo. To ogledalo je vaščanom služilo, da so lahko videli, kakšno bo vreme.

Kadar Pograjce pokriva snežna odeja, se vedno držite le uhojenih poti. Primerno se obujete in oblecite. Uporabite tudi pohodne palice in upoštevajte vremenska poročila. Pa varen korak v letu 2007!



PODRUŽNICA LJUBLJANA

Za člane društva smo pripravili veliko kakovostnih novih programov, primernih prav za vse, ki jim ni vseeno za srčno zdravje. Telovadba, zdrava prehrana, skrb za sočloveka in, ne nazadnje, skrb zase, da bomo lažje prestali vsakodnevne obremenitve. Po ugodni članski ceni sta na voljo tudi novi knjigi društva:

Spoznajmo in preprečimo možgansko kap ter Zdravila za srce.

V napovedniku preberite vabila na telovadbo, tečaj kuhanja, tečaj sproščanja in avtogenega treninga. Mi smo se trudili in zbrali za vas – vas pa vabimo, da izberete – ZASE. ♥

PODRUŽNICA ZA KRAS

Na Krasu zadovoljni z delom v letu 2006

V decembru 2006 smo imeli še zadnji sestanek upravnega odbora, na katerem smo se na kratko spomnili vseh pomembnejših dogodkov v letu 2006. Ogledali smo si jih tudi na videoprojekciji in nekaj utrinkov pošiljamo tudi za objavo v naši reviji, ki jo zelo radi prebiramo tako člani kot tudi nečlani, saj vključuje številne zelo zanimive zdravstveno-vzgojne teme in številne pomembne informacije.



Druženje nas bogati

V vrsti številnih sodelovanj na raznih športnih in kulturnih prireditvah, pohodih in druženjih s predavanji in meritvami, so nam še posebno ostali v spominu naslednji dogodki:

Obisk tovarne zdravil Krka v Novem Mestu 10. 06. 2006, kjer smo zaradi velikega zanimanja za ogled prekoračili celo dovoljeno število udeležencev in nekaterim morali celo odpovedati možnost ogleda. Ogled in celotna organizacija srečanja s strani tovarne zdravil Krka in Društva ter nato še ogled Otočca s čudovito razstavo cvetja na reki Krki in Valvazorjeve tiskarne v gradu, je požela številne pohvale in navdušenje z željo po ponovnih podobnih srečanjih.

O naših dejavnostih ob svetovnem dnevu srca smo tudi že poročali. Še enkrat bi vse povabili, ko bomo v tem letu ponovno pričeli s spomladanskimi dejavnostmi, da se nam pridružite na pohodih po naših Kraških poteh. Letos bomo poskusili vključiti, poleg že opisane Ludvikove lipiške kraške učne poti in Pohoda na Gorjansko ter senožeške Djestence, še nove, kot so pohod po dolini reke Raše, okolica Divače, Lokve idr..

Zaključek in organizacijsko tudi največji zalogaj je bila prireditel 13. novembra v Kosovelovem domu v Sežani. Velik obisk in veselje ob številnih sodelujočih, ki so nam vsem polepšali



Pohodi vabijo

popoldan, ter rekordnem številu meritev nam je dal vedeti, da je naš skupni trud in sodelovanje s klubom Kraški Dren, ki ga vodi gospa Ana Godnik, vedno obilno poplačan z zadovoljstvom in vzpodbudo za naprej.

S tem smo zaključili glavne dejavnosti v letu 2006. Trenutno potekajo telovadba, meritve in svetovalnice v okviru vseh 11 telovadnih skupin Kluba Kraški dren. Po končani zimi (če ji še lahko tako rečemo) pa se bomo ponovno odpravili na plano. Upamo, da bo vsaj v tem letu na naš konec pripeljal tudi kardiobil, ki ga že težko pričakujemo.



Obisk v Krki

Ponovno vse vabimo na Kras in si želimo tudi več sodelovanja z ostalimi podružnicami v Sloveniji. ♥

Škibin Ljubislava

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Leto 2006 je bilo v Severno-Primorski podružnici živahno in pestro!

V navadi je, da se po uresničenih načrtih in opravljenih nalogah ozremo po storjenem, zajamemo sapo in družno stopimo naprej, novim izzivom naproti.

V letu, ki je ravnokar in nepreklicno ostalo za nami, so se stvari v podružnici severne Primorske dogajale z veliko intenzivnostjo in pestrostjo ponudbe, strokovni prispevki zdravnikov specialistov, v obliki predavanj so bili na zavidljivi ravni. Vse to, zahvaljujoč pristopu strokovnjakov v najožji vodstveni organ podružnice in njihovi skrbi za ustrezno visoko raven delovanja društva v preventivi pred boleznimi srca in ožilja.

Tako so bila načrtovana in izvedena predavanja v Posočju, na Goriškem ter v Ajdovščini: »Z zdravjem povezan življenjski slog« Enise Demšar, dr. med., »Ocena invalidnosti bolnikov po srčnem infarktu, oz. operaciji srca in ožilja«, Cvetke Melihen Bartolič, dr. med., »Zdravljenje angine pectoris z zdravili«, primarija Herberta Bernhardta, ter »Rehabilitacija po možganski kapi«, Jurija Karapandže, dr. med. Ob priložnosti svetovnega dne srca pa smo poslušali zanimivo predavanje na temo »Joj, pozabljam«, Janke Zavavlav, dr. med.

V prostorih sedeža podružnice, na Cankarjevi 60 v Novi Gorici, je skozi vse leto, z izjemo poletja, potekala vadba na kardio fitnes napravah, ki pridobiva vedno več ljubiteljev.

Po slikovitih in svetlih stezah gozda Panovca je skozi vse leto, vsako tretjo soboto v mesecu, skupina zvestih pohodnikov krepila svoja pljuča in telo na pohodu po »Goriški srčni poti«.

Gozd Panovec se je izkazal tudi ob praznovanju »svetovnega dne srca«, ko je v svoje senčno zavetje sprejel več ko stotnijo nas članov in prijateljev, da bi na svežem zraku, med peštrimi športnim, kulturnim in poučnim dogajanjem, sprejeli v zavest sporočilo o pomenu dneva.

Pomen pa dajo dogodku le ljudje in njihov odnos. Srečanje je obogatila delegacija iz kardiološkega oddelka Goriške bolnice, ter društva »Cuore amico«, na srečanje se je pripeljala tudi skupina članov s Kobarida. Prijetni spomini in lepi vtisi so še dolgo odmevali.

V posoških občinah Tolmin, Kobarid in Bovec je Mira Šturm Kranjc, dipl. m. s., že v prvih mesecih leta organizirala delavnice o zdravi prehrani, v telovadnicah in na prostem je potekala telesna vadba in učenje nordijske hoje s palicami. Podoben program je v Ajdovščini in Vipavi organizirala Alenka Naglost, dipl. m. s.

Severno Primorsko je v letu 2006 obiskal kardiomobil in sicer

8. junija 2006 na Mostu na Soči. Izjemno veliko zanimanje, posebno na podeželju, kaže na to, da so ljudje, ne glede na starost in spol, živo zainteresirani za svoje zdravje, z veseljem so vzeli ponujene strokovne, informativne zgibanke in opravili posvet z zdravnikom, ki si je prijazno vzel čas zanje.

Tudi druga srečanja, ki jih je podružnica organizirala z namenom, da bi članom in drugim ponudila meritev krvnega sladkorja in celokupnih maščob v krvi ter krvnega tlaka, so bila zelo uspešna. Spominjamo se dogodkov v februarju in marcu v Merkator centru Kromberk, v maju in septembru v Panovcu, v maju v Tolminu, ter meritve krvnega tlaka v oktobru v športnem centru Nova Gorica.

Iz leta 2006 bosta ostala članom v lepem spominu še dva dogodka in sicer obisk opernega koncerta v Cankarjevem domu ter enodnevni izlet v tovarno zdravil »Krka« Novo mesto, kjer so bili prijazno sprejeti in postreženi, kot se za izletnike spodobi.

V revijo »Za srce« so bili posredovani članki: »Gibanje za zdravje« Mire Šturm Kranjc, »Prednosti računalniško podprte kontrole bolnikov na antikoagulantnem zdravljenju« Cvetke Melihen Bartolič, dr. med., v pripravi pa je: »Napotitev k zdravniku specialistu« primarija Herberta Bernhardta, ter prispevek Enise Demšar, dr. med., in dr. Toša iz Tolmina. Pogovor naših strokovnjakov sta zabeležila tudi TV Primorka in Radio Robin. V pripravi je delavnica »Zdrav in aktiven otrok«, primarija Herberta Bernhardta in sodelavcev.

Nov izziv za podružnico, ki je vzniknil iz želje članov, da bi obvladali znanje, potrebno za neposredno laično pomoč v primeru nezvesti, je spodbuda vodstvu, da organizira delavnice in tečaje po raznih krajih severne Primorske. To bo široko zastavljena in dolgoročnejša akcija, s ciljem vključiti čim več članstva. Le hitro in s potrebnim znanjem lahko tudi laiki pomagamo sočloveku. ♥

Tjaša Mišček

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Nordijska hoja bo za »srčke« tudi na Koroškem

V napovedniku preberite kdaj, kjer in kako se prijavite. Nordijska hoja je ena najbolj učinkovitih, celovitih, varnih in dostopnih telesnih dejavnosti, izvedljiva je preko celega leta, primerna za ljudi vseh starosti in ravni telesne pripravljenosti.

Pri dejavni uporabi palic za nordijsko hojo (v nadaljevanju NH) se ohranja naraven vzorec hoje. Zaradi možnosti prilagajanja intenzivnosti obremenitve NH tako že v osnovi ne izključuje nikogar!

NH se je začela pojavljati v 30. letih prejšnjega stoletja kot izvensezonska metoda treninga za tekmovalne smučarske tekače. V današnji obliki se je NH pričela razvijati leta 1996 na Finskem, ko so se v ideji, kako izboljšati zdravje državljanov, združili Finski športni inštitut Vuerumaki, Exel - vodilni finski proizvajalec smučarskih palic in nacionalna rekreativna organizacija Suomen Latu. Leta 2000 je bila na Finskem ustanovljena krovna mednarodna organizacija za NH - INWA, s čimer so se ustvarili pogoji za razvoj tudi drugod po svetu. Slovenija je članica INWA-e od leta 2003. Sistematično in strokovno posredovanje znanja o NH je povzročilo, da se, po zadnjih podatkih, z njo redno ukvarja okrog 6 milijonov ljudi po vsem svetu.

V Sloveniji je NH razširjena na področju zdravstva v obliki delavnic za izboljšanje in ohranjanje zdravja ljudi, kot dodatna ponudba v termalnih zdraviliščih in vse bolj v športnih društvih. Nordijska hoja je postala tudi izbirni predmet na Fakulteti za šport, Univerze v Ljubljani.

Nordijska hoja **ni** hoja z nedejavno uporabo palic, hoja z nenaravnimi gibi, hoja s togim držanjem palic, planinarjenje s planinskimi palicami, smučarska hoja s palicami oz. hoja s palicami za smučarski tek.

Razlogi in učinki ukvarjanja z nordijsko hojo: v gibanje je vključeno celo telo - do 90 odstotkov vseh mišic, krepi srčno-žilni in dihalni sistem, razbremenjuje obremenitve na skočni in kolenski sklep, kolk in hrbtenico, izboljšuje aerobno vzdržljivost, moč rok in ramenskega obroča, povečuje gibljivost, zlasti hrbtenice, zmanjšuje ali odpravlja bolečine v vratu in ramenih ter križu, srčna frekvenca je v primerjavi z običajno hojo višja do 20 udarcev/minuto, kalorična poraba je v primerjavi z običajno hojo višja od 20 do 40 odstotkov, poraba kisika je v primerjavi z običajno hojo višja do 25 odstotkov, izdatneje očvrsti mišice nog in zadnjice, trebušne in hrbtne mišice, vodi k bolj pokončni drži in popravlja vzorec hoje, subjektivni napor se ob tem ne poveča.

Izsledki so povzeti iz znanstvenih raziskav in so dostopni v športno - medicinskem arhivu INWA-e.

Dobra palica za nordijsko hojo je lahka, čvrsta in vzdržljiva, ima visoko težišče in dobro ublaži tresljaje, je iz kompozitnega materiala (kombinacija karbona in aluminija), ima ergonomsko oblikovan ročaj, ima posebno oblikovan pašček, ki omogoča prost pretok krvi, se prilagaja velikosti roke/dlani in omogoča sproščen odziv, ima jekleno konico pod ustreznim kotom za hojo po mehkejših podlagah, ima snemljiv gumijasti nastavek, ki omogoča hojo po asfaltu in preprečuje zdrs ob odzivu.

Pravilna dolžina palic: splošno velja, da naj bo ob postavitvi palic pravokotno na podlago, kot v kolencu cca. 90 stopinj. Pravilna dolžina palice za posameznika je kljub temu odvisna od več dejavnikov, kot npr. dolžine koraka, dolžine nog, ritma hoje, mišične moči in gibljivosti, vadbenih ciljev itd.

Kaj še potrebujem poleg palic: poleg palic za izvajanje nordijske hoje potrebujemo le vsakdanja športna oblačila in obutev, primerna glede na letni čas.

Za člane podružnice za Koroško bomo organizirali začetne, nadaljevalne in individualne tečaje nordijske hoje. O tem si več preberite v napovedniku dogodkov za koroško podružnico.

Kljub temu, da je nordijska hoja "evolucija" običajne hoje in izhaja iz dvotaktnega diagonalnega koraka, strokovnjaki začetnikom priporočajo obisk vsaj začetnega tečaja.

Če se "nordijski hodec" zgolj sprehaja s palicami in ne izkorišča dinamične komponente zgornjega telesa za pospeševanje, ramenski obroč in roke niso v zadostni meri vključene v hojo.

To sicer ni škodljivo za zdravje, je pa seveda slabo z vidika celovitosti, ki jo dejavnost omogoča, saj učinki na telo v tem primeru niso nič večji od tistih pri običajni hoji.

Neprijetne pa so posledice nepravilne tehnike NH, če se gibanje z rokami izvaja preveč "zakrčeno", ker s tem obremenjujemo hrbtenico, predvsem njen vratni del.



Danica Repas

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Pospešen zdravstveno-prosvetiteljski utrip tudi letos

Decembra sta na zadnji lanski seji izvršilni in nadzorni odbor Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje obravnavala predloge za letošnji program in gospodarski načrt. Stalnice, ki jim bo predvsem namenjena pozornost in dejavnost vodstva društva in njegovih sodelavcev, bodo tudi v tem letu preventivne zdravstvene akcije - meritve dejavnikov tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni, predavanja, razgovori in okrogle mize o zdravem načinu življenja, preizkusi telesne zmogljivosti na srčnih poteh, tečaji temeljnih postopkov oživljanja in sodelovanje na mariborskih tradicionalnih športno-rekreacijskih prireditvah.



Predsednik društva, prim. Mirko Bombek, dr. med., spec. internist je ob 90-letnici priznanemu zdravniku in članu društva podelil naziv ČASTNI ČLAN.

Kot vedno, bo tudi tokrat vodil in usmerjal zdravstveno-vzgojne dejavnosti strokovni svet društva, v katerem so zdravniki, specialisti Splošne bolnišnice Maribor in Zdravstvenega doma Maribor.

“Poskrbeli bomo, da se bo niz naših zdravstvenih preventivnih akcij zvrstil vsekakor tudi ob dnevih, kot so svetovni dna zdravja, svetovni dan srca, svetovni dan hrane, svetovni dan hoje, dan brez tobaka ipd, tedaj, ko skuša tudi mednarodna skupnost opozoriti posameznike in družbo na pomen preprečevanja bolezni in na možnosti, kako omejiti škodljivost dejavnikov tveganja za zdravje,” pravi podpredsednik mariborskega društva Lojze Antončič, univ. dipl. eoc.

Člani društva in njihovi prijatelji tudi letos ne bodo manjkali na množičnih športno - rekreacijskih prireditvah, kot so tradicionalni kolesarski maraton okoli Pohorja, Mariborski športni vikend, kolesarski izlet po štajerski sadno vinski cesti. Društvo bo sodelovalo tudi na treh planinskih pohodih: ob Dnevu državnosti na Areh ter na pohodu na Urban in na Duh na Ostrem vrhu.

Seveda se bomo v letošnjem letu kar nekajkrat srečali na srčnih poteh, kjer bo priložnost za preizkus telesne zmogljivosti pod nadzorom članov zdravstvene ekipe Društva za zdravje srca in ožilja. Na območju društva so srčne poti postale vabljive za čedalje širši krog Mariborčanov in okoličanov, saj jih vabijo

srčne poti v Mestnem parku, v Miklavžu na Dravskem polju, v Lovrencu na Pohorju in v Rušah.

Naše zdravstvene ekipe bodo na rednih tedenskih in mesečnih akcijah merile krvni tlak, holesterol in sladkor v krvi v mariborskih mestnih četrtih Center, Tabor, Pobrežje, Tezno, Košaki, Tabor in Radvanje, po dogovoru pa tudi drugje. V ekipi prisotni zdravnik bo udeležencem teh meritev tudi svetoval, ali naj se glede na rezultat meritev odločijo še za dodatne zdravstvene preglede. Čas in kraj teh akcij bomo pravočasno napovedali v dnevniku Večer in po Radiu Maribor.

Lojze Antončič: “V letošnjem letu bomo nadaljevali s tečaji temeljnih postopkov oživljanja, dodatne seminarje na to temo pa pripravljamo tudi za vse tiste, ki so se teh tečajev že udeležili vendar tedaj, ko v program takega tečaja še niso bile vključene vaje, kako uporabiti defibrilator. Poročali smo že, da imamo v Mariboru na javnih mestih tri defibrilatorje in sicer v lekarni Center v Gosposki ulici, v Evroparku in v centralnem poslopiju Nove kreditne banke Maribor.”

Za učitelje osnovnih šol bo Društvo za zdravje srca in ožilja letos priredilo okroglo mizo o zdravem načinu življenja, s poudarkom, kako pomembna je zdrava prehrana, poleg tega se bodo zvrstila predavanja o tej temi po dijaških domovih in predavanja za vzgojitelje otroških vrtcev.



Otvoritev razstave VSE O SRCU, ki jo je ob svetovnem dnevu srca organiziralo Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje v avli internega oddelka Splošne bolnišnice Maribor.

Pri mariborskem Društvu za zdravje srca in ožilja deluje že drugo leto Fundacija prim. dr. Janka Držečnika, poimenovana po uglednem slovenskem kirurgu, ki želi s štipendijami pomagati študentom medicine na mariborski medicinski fakulteti. Lani sta bili podeljeni dve štipendiji, letos prav tako dve.

Štipendisti so tudi člani in aktivisti mariborskega društva, z njihovo pomočjo pa želi vodstvo društva pritegniti k gibanju za zdrav način življenja med mladimi čimveč bodočih zdravnikov. ♥

Milan Golob

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA POMURJA

Z veliko dobre volje in entuzijazma smo zakorakali v leto 2007

Druženje na delavnicah v jesensko zimskem času in osvajanje znanja s področja zdravega življenjskega sloga je marsikomu izboljšalo kakovost življenja, vsaj za trenutek. Spoznati in obvladati stres, telesna dejavnost in zdravje so bile teme, ki smo jih skupaj z Zavodom za Zdravstveno varstvo organizirali v nekaterih lokalnih skupnosti v Pomurju. Spoznali smo, da stres in dejavniki stresa niso za vse ljudi enaki in enako težko rešljivi. Zaključki z delavnic so: Pomagajmo si s premislekom, kaj je pravzaprav problem, ki nas stiska, kaj je cilj, ki ga želimo doseči.

Postavljajmo si prednostne naloge, postavljajmo realne cilje in poiščimo pomoč pri ljudeh, ki nas razumejo in jim zaupajmo.

Veliko pomoč pri izvajanju različnih dejavnosti so nam

upokojene medicinske sestre. Opravljajo meritev krvnega tlaka, holesterola, določanja ITM. S svojimi pridobljenimi delovnimi



Utrinek z delavnice

izkušnjami ter prijazno besedo znajo dati nasvet in optimizen posameznikom. Ob tej priložnostim se vsem prav toplo zahvalujemo in jih vabimo še naprej k sodelovanju.



Ema Mesarič

Kaj mora moški s hipertenzijo vedeti o povečani prostati?



Društvo je s pomočjo podjetja Pfizer izdalo novo v vrsti brezplačnih zdravstveno-vzgojnih brošur, ki jo je napisala asist. dr. Danica Rotar Pavlič, dr. med., specialistka družinske medicine. Avtorica z jasnim jezikom spregovori o težavi, ki številnim moškim gremi življenje, a si je zaradi njene intimne narave ne upajo razkriti. Dejstvo je, da so spremembe v zgradbi prostate naravni proces. Dejstvo je tudi, da se z boleznijo benigno povečanje prostate sreča kar 70 % moških v starosti nad 60 let.

Pogosto mokrenje, občutek polnosti sečnega mehurja po mokrenju, občutek, da ne morete zadržati seča, bolečine v spodnjem delu trebuha, motnje spanca, ker morate vstajati – so med najpogostejšimi znaki za sum na bolezen prostate. Če jih ne boste pravočasno zaupali osebnemu zdravniku ali urologu, lahko bolezen napreduje v okužbe sečil, poškodbe ledvic, nenadzorovano uhajanje seča. Če imate ob tem še visok krvni tlak, ki je že sam po sebi dejavnik tveganja za možgansko kap, infarkt, odpoved ledvic in drugih zapletov, je možnost za bolezen in posledično slabšo kakovost življenja nevarno velika. Zato je priporočljivo, da se moški s svojim osebnim zdravnikom temeljito pogovorijo o morebitnih težavah, katerih vzrok bi utegnila biti bolezen prostate. Brošura vam bo nakazala osnovne poteke preiskav ter predvideno zdravljenje tako za bolezen benigno povečanje prostate kot za visok krvni tlak.

Spregovori tudi o zdravilih za visok krvni tlak, ki lahko vplivajo na lajšanje težav pri težavah s prostato.

Brošura je članom društva brezplačno na voljo v posvetovalnicah, na vseh akcijah, v nekaterih zdravniških ordinacijah. Svoj izvod lahko dobite tudi na sedežu društva.



Brin Najžer

NAPOVEDNIK DOGODKOV

PODRUŽNICA LJUBLJANA



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

- **7. marec ob 17. uri:** občni zbor podružnice Ljubljana, ki mu bo sledilo predavanje doc. dr. Mete Zagorc, prof. šp. vzg., Fakulteta za šport: »Š plesom za zdravo srce«
- **4. april ob 17. uri:** dr. Vlasta Zupanc Isoski, dipl. logopedinja: »Pogovor ni samo govor - večšine komunikacije«

Telovadba za zdravo srce

Priključite se lažji obliki telesne vadbe, primerne tudi za starejše, ki temelji na ohranjanju vzdržljivosti, moči in gibljivosti, je zabavna in hkrati povezovalna ter kot takšna lahko pripomore k dvigu kakovosti vašega življenja. Vadbeni urici bosta sestavljeni iz uvodnega, pripravljalnega dela, ogrevanja ob glasbi, vadbe krepitev ter v zaključku vadba povečanja gibljivosti in sprostitvev.

Za prijetno počutje boste obvezno potrebovali: dobro voljo, primerno udobno športno opremo, čisto športno obutev, platenko vode in ležalno podlogo (almaflex).

Vadbo bo vodila Barbara Sluga, profesorica športne vzgoje z večletnimi izkušnjami vodenja vadbe za vse starosti.

Kraj vadbe: dvorana ŠD Tabor, Tabor 2, 1000 Ljubljana.

Termini: ponedeljek od 14.30 do 16.00 ure, torek 10.00 do 11.30 ure in sredo 14.30 do 16.00 ure. Sporočite nam, kateri termin vam ustreza, mi pa vas bomo obvestili o datumu začetka vadbe, ko bo v posamezno skupino prijavljenih od 15 do 20 oseb. Cena: 5,00 EUR za eno vadbo - dve šolski uri. Prijavite se lahko za najmanj enomesečno udeležbo (4 vadbe - cena 20,00 EUR). DDV že vključen v ceno.

Informacije in obvezne prijave na telefonsko številko 01/436 95 62 ali na elektronski naslov: drustvo-zasrce@siol.net

Ob prijavi nam napišite vaš naslov in telefonsko številko, da vas bomo lahko poklicali in uvrstili v skupino, ki vam bo časovno ustrezala.

Tečaji kuhanja

Vabimo vas, da se prijavite na tečaj priprave zdravih obrokov hrane, ki ga bo Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije organiziralo v Ljubljani, skupaj s podjetjem AMC Slovenija.

Na tečaju vas bomo naučili:

- priprave zdravih obrokov hrane,
- kako kupovati živila, prebirati deklaracije na živilskih izdelkih,
- osnov zdrave vsakodnevne prehrane.

Posamezni tečaj bo trajal 2 uri, podaljšali pa ga bomo še za pokušino pripravljenega obroka ter pogovor. Prejeli boste tudi recepte in informativno - izobraževalna gradiva.

Kraj tečajev: prostori AMC Slovenija, Cesta ljubljanskih brigad 23, Ljubljana (pri Telemachovi poslovni stavbi)

Termini: tečaji bodo ob četrtek ob 18. uri, v skupini bo 15 oseb. Prvi tečaj bo v četrtek, 15. februarja ob 18. uri. O nadaljnjih terminih tečaja boste obveščeni ob formiranju skupine.

Cena tečaja: 17,50 EUR (DDV že vključen v ceno).

Informacije in obvezne prijave na telefonsko številko 01/436 95 62 ali na elektronski naslov drustvo-zasrce@siol.net.

Ob prijavi nam sporočite vaš naslov in telefonsko številko, da vas bomo lahko poklicali in vas uvrstili v skupino, ki vam bo časovno ustrezala.

Tečaj izvajanja relaksacijske tehnike – avtogeni trening

Relaksacijske tehnike so med najbolj uporabljanimi strategijami obvladovanja stresa, vključno z možnostjo vplivanja na bolečino.

Nekatere teh tehnik so stare že več tisoč let – egipčanski duhovniki so pogosto zdravili z različnimi oblikami vidnih predstav, joga, tehnike dihanja. Žal, pa so namenjene predvsem vzhodnjaško mislečemu človeku, z drugačnim načinom življenja, kot to velja za zapadnega človeka. Strokovnjaki so razvili dve pogosto uporabljani tehniki, ki so prilagojene zapadnemu človeku - tehniko progresivne mišične relaksacije, njen avtor je Jakobson (ZDA), avtogeni trening pa je razvil nemški strokovnjak J.H. Schultz.

V zadnjih letih narašča zanimanje znanosti in spoznanja o rušilnih učinkih izpostavljenosti prolongiranemu stresu; tako so kliniki razvili različne strategije intervencije z namenom obvladovanja stresa. Med njimi imajo pomembno mesto relaksacijske tehnike. Pozitivne fiziološke, psihološke in emocionalne spremembe so podprte z znanstveno podprtimi dokazi.

Komu je namenjena:

zdravim osebam, ki se želijo naučiti sproščanja in preprečiti neugodne učinke stresa,

Osebam z migrenskimi in tenzijskimi glavoboli, po prebolelem srčnem infarktu, motnjami spanja, hipertenzijo, cerebrovaskularnimi težavami, težavami z želodcem, kronično bolečino, itd.

Ne priporočamo je osebam, ki so se zdravile ali se še zdravijo zaradi psihoze, prve tri mesece po možganski kapi in srčnem infarktu; osebam z epilepsijo. Prav tako ne priporočamo tovrstno relaksacijo pri osebah, ki so zasvojene z alkoholom ali drugimi opojnimi substancami.

Vodja tečaja je dr. Alenka Sever, specialistka klinične psihologije.

Tečaj traja 8 tednov (2 meseca), skupinsko, v enkrat tedenskih srečanjih, ki bodo ob petkih ob 16.30 (do 18.00 ure), v skupini je največ 8 oseb.

Kraj: Posvetovalnica za srce, Cigaletova 9 v Ljubljani.

Termin vam bomo javili ob formiranju skupine, zato nam ob prijavi napišite telefonsko številko in vaš naslov. Cena tečaja (za 8 srečanj): 228,00 EUR (DDV že vključen v ceno)

Informacije in obvezne prijave na telefonsko številko 01/436 95 62 ali na elektronski naslov drustvo-zasrce@siol.net.

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).

Posvet s kardiologom

- **ponedeljek: od 12.-14. ure.** V prostorih Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, Dunajska 65/5. nadstropje.

Cena za člane je 6,26 EUR, za nečlane 8,35 EUR.

Obvezne predhodne prijave na T: 01-436 95 62 ali na elektronski naslov: drustvo-zasrce@siol.net

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, Maximarket

Posvetovalnica za srce je v pasaži Maximarketa v Ljubljani z januarjem 2007 ponovno pričela z meritvami krvnega tlaka,

holesterola in sladkorja v krvi. Vljudo vabljeni!

Delovni čas:

- torek in četrtek od 10. do 12. ure
- prvi petek v mesecu od 10. do 13. in od 15. do 18. ure
- prva sobota v mesecu od 10. do 13. ure

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 posvetovalnicazsrce@siol.net

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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

Cenik meritev v SIT

	člani		nečlani	
	SIT	EUR	SIT	EUR
Krvni sladkor	400	1,67	500	2,09
Holesterol	700	2,92	800	3,34
Trigliceridi	700	2,92	800	3,34
Krvni sladkor + holesterol	1.000	4,17	1.200	5,01
Krvni sladkor + trigliceridi	1.000	4,17	1.200	5,01
Holesterol + trigliceridi	1.400	5,84	1.600	6,68
Krvni sladkor + holesterol + trigliceridi	1.700	7,10	1.900	7,93
LDX *	4.000	16,69	5.000	20,87
Tečaj prve pomoči in oživljanja	5.032	21	7.189	30

* LDX = krvni sladkor, holesterol, HDL, LDL, trigliceridi

in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka. a v City Centru Mariborska 100 v zeliščni lekarni Biotopic. Vsako soboto: med 10. in 12. uro svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka.

Vsak ponedeljek: v mestnem parku voden pohod in po dogovoru šola nordijske hoje. Pričetek hoje pri splavarju ob 15. uri.

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO

KRAJINO

- **6. marec ob 17. uri:** člane podružnice vabimo na občni zbor v Kulturnem domu Janeza Trdine v Novem mestu. Dve uri pred pričetkom zbora (od 15. do 17. ure) bo brezplačno merjenje krvnega tlaka, meritev holesterola pa proti plačilu. Da bi lahko vsi zainteresirani prišli na vrsto, vas prosimo, da pridete čimprej!
 - **NOVO!** na televiziji Vaš kanal bo po novem potekala oddaja »V skrbi za vaše zdravje« ob sredah ob 20. uri, po naslednjih datumih in temah:
14. februar: Zgaga in refluksna bolezen
14. marec: Predstavitve družbe Terme Krka
11. april: Po lepoto v lekarno
9. maj: Hipertenzija in ledvice
13. junij – Počitniška lekarna
- Oddaje vodi podpredsednica upravnega odbora naše podružnice prim.mag. Tatjana M. Gazvoda, dr.med., njeni gostje pa so priznani strokovnjaki s področja medicine in od drugje.

Posvetovalnica za zdravo življenje, Glavni trg 10, Novo mesto

T: 07/337 41 71, E: drustvozasrce.novomesto@siol.net

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

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

V severno-primorski podružnici si prizadevamo pritegniti naše članice in člane, njihove družine, sosede in prijatelje k dejavnostim, ki jih priporočajo strokovnjaki za zdrav način življenja, obenem pa želimo, da bi bili seznanjeni o pristopu k problematiki, kadar bolezen že nastopi.

Zato vas vabimo in vam priporočamo:

- **ob ponedeljkih in četrtek od 17. ure dalje:** pričnite z vadbo v »kardio fitnesu« na Cankarjevi 60 v Novi Gorici (nad gostilno »Metulj«)
- **tretjo soboto so pohodi po »Srčni poti« ob 10. uri!** V primeru slabega vremena pohod odpade. Zbirališče pri bifeju Panovec. Organizirali bomo tudi meritve holesterola, sladkorja in krvnega tlaka.

Informacije: tjasa.miscek@arctur.si

PODRUŽNICA CELJE

Posvetovalnica Za srce, Glavni trg 10, Celje

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

Vsak torek: med 10 in 12. uro svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka. Med 17. in 19. uro svetovanje

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

- **vsak drugi ponedeljek v mesecu v popoldanskem času:** Posvetovalnica za zdravo prehranjevanje v Zdravstvenem domu v Izoli. Vodja posvetovalnice: višja predavateljica mag. Tamara Poklar -Vatovec, univ. dipl. ing. živilske tehnologije.

Vsaka druga nedelja v mesecu ob 8. uri: pohod. Pohodne poti so speljane po stezah in opučenih 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 kamor se po okoli 5 urah (4 ure hoje 1 ura počitkov, malice, razlage itd.), vrnemo. Pohode vodi član odbora podružnice Darko Turk, zmerne 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.

11. februar ob 8. uri: V sodelovanju z organizacijo ZB Koper: Pohod po poteh spominov na ameriškega pilota Doughertyja: Boršt – spominsko obeležje padalec – letalo – Dragonja Zankoličev mlin – Hrpeljci – Bunker - Boršt

11. marec ob 8. uri: Vrhpolje (Sv. Tomaž) pri Krvavem potoku – Veliko gradišče – izvir Vroček – Jermanec (koča) – Sv. Tomaž
8. april ob 8. uri: Strunjan – Malija – Strunjan

13. maj Ob 8. uri: Idila – Korte – Medoš – Krog – Dragonja – Idila

10. junij ob 8. uri: Tradicionalni pohod po poti Za srce: Vanganel – Marezige – Vanganel

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

- **24. februar ob 10. uri:** zberemo se v Slovenj Gradcu pri gostilni Marčič. Pot nas bo vodila po gozdu skozi Dobravo. Pripeljite s seboj še vaše prijatelje, da bomo skupaj doživeli nekaj zimskih uric. Za proste vaje v naravi, zadovoljstvo in za »pet barv« v enolončnici, bo poskrbljeno. Vodja pohoda bo Marija Stvarnik, T.: 041/856 408. Vas pričakujemo ter se veselimo srečanja z Vami.
- **8. in 9. marec ob 16. uri** bo pričetek začetnega tečaja za nordijsko hojo. Vsebina: teorija, osvojitve tehnike nordijske hoje po ravnem, deloma hoja navkreber in navzdol. Trajanje: 4 ure (2 x 2 uri). Oprema: udobna oblačila in obutev, možnost izposoje palic. Cena tečaja je znižana. Dobimo se na parkirišču pri občini Slovenj Gradec. Palice si bomo sposodili. Prijave na T.: 040/432 097, v večernih urah. Glej več v prispevku društvenih novic podružnice za Koroško.
- **15. in 16. marec ob 16. uri** bo nadaljevalni tečaj za nordijsko hojo. vsebina: teorija, osvojitve dinamične tehnike nordijske hoje po ravnem, hoja navkreber in navzdol, poskoki in tek s palicami. Oprema: udobna oblačila in obutev, možnost izposoje palic. Trajanje: 4 ure (2 x 2 uri). Lokacija je ista kot za začetni tečaj.
- **17. marec ob 10. uri:** zberemo se na Pungartu v Grmovškovem domu, Pohorje. Gremo na tradicionalni zimski pohod na Ribniško kočo. Dolžina pohoda je 12 km. Čaj iz nahrbtnika je dobrodošel. Pot je utrjena in nas navdušuje ponavadi z lepo zimsko idilo in razgledom.
- **9. april ob 9.30 uri:** srečamo se na parkirišču na Fali pred domom starejših občanov Prevalje. Tokrat si želimo priti na Brinjevo goro. Vodja pohoda bo Mara Žlebnik, T.: 040/ 651 944. Prisrčno vabljeni Vi in vaši prijatelji.

V primeru močnih padavin na kraju lokacije (telefon)- bo pohod kot ponavadi predstavljen na naslednjo soboto.

Predavanja bodo objavljena na Koroškem radiu in v Večeru.

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 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 33,83€ (8.000 SIT) (člani Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije imajo 10% popust na podlagi veljavne članske izkaznice), prijavite se lahko po T.: 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

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA MARIBOR IN PODRAVJE

Meritve v letu 2007

V Mariboru in Podravju bodo organizirane meritve krvnega tlaka ter holesterola in sladkorja v krvi kot doslej vsako prvo soboto v mesecu v prostorih Društva upokojencev Maribor – center, vsak prvi torek v mesecu v prostorih Društva upokojencev Tabor in vsako prvo sredo v Mestni četrti Maribor - Pobrežje. Vse ostale meritve bodo redno objavljene v časopisu Večer, po radiu Maribor in radiu Slovenske gorice – Lenart.

Program meritev za naslednje mesece bo objavljen preko društvenega napovednika (Večer, revija Za srce in v biltenu Mariborski srčni utrip).

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 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.



UGODNOSTI ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE V LETU 2007

Vse ugodnosti lahko člani koristijo na podlagi veljavne članske izkaznice, z osebnim dokumentom! Popusta ne morete prišteti drugim popustom.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE, Dunajska 65, 1000 LJUBLJANA

tel.: 01/436-95-62

spletna stran: <http://www.zasrce.si>

elektronski naslov: drustvo.zasrce@siol.net

nudi svojim članom

- brezplačno prejemanje revije Za srce
- popust pri nakupu knjig iz zbirke Za srce
- brezplačno merjenje krvnega tlaka in popusti pri meritvah v posvetovalnicah Za srce
- popusti pri tečajih prve pomoči in oživiljanja
- brezplačno posvetovanje s kardiologom po telefonu 031-334-334 vsak delovni dan od 12. do 14. ure (za uporabnike linije 031, 041 in 051)
- dostop do kardiološkega foruma <http://med.over.net/phorum/list.php?f=103>
- brezplačna predavanja o preprečevanju srčno-žilnih bolezni srca in ožilja
- organizirana pohodniško-rekreacijska dejavnost
- 50 % popust pri nakupu vstopnic za koncert Melodije za srce v Cankarjevem domu

KRKA ZDRAVILIŠČA

spletna stran: <http://www.termes-krka.si>

Terme Šmarješke Toplice, 8220 ŠMARJEŠKE TOPLICE,
tel.: 07/384-34-00, 384-35-00

- 10% popust za pregled pri kardiologu in za obremenilno testiranje (obe storitvi je potrebno opraviti skupaj)

Terme Dolenjske Toplice, 8350 DOLENJSKE TOPLICE,
tel.: 07/ 391-94-00, 391-95-00

- 10% popust na denzitometrijo (merjenje kostne gostote)

Talaso Strunjan, 6320 PORTOROŽ,
tel.: 05/676-41-00, 676-42-00

- 10% popust na pavšalni program zdravljenja

ZDRAVILIŠČE LAŠKO, medicina in turizem d. d., Zdraviliška cesta 4, 3270 LAŠKO

tel.: 03/734-51-11

spletna stran: <http://www.zdravilisce-lasko.si>

elektronski naslov: info@zdravilisce-lasko.si

- 10-odstotni popust pri gotovinskem plačilu kopališke

storitve v kombinaciji z gostinsko ponudbo (kopanje + kosilo ali večerja; kopanje + pizza; savna + kosilo ali večerja; savna + kopanje + kosilo)

- 10-odstotni popust pri gotovinskem plačilu pri nakupu darilnih bonov za wellness storitve (bazen, savna, fitnes, kombinacija teh storitev in druge storitve v Centru zdravja in lepote) Popust ne velja za vrednostne darilne bone.

TERME RADENCI d. o. o.,

Zdraviliško naselje 12, 9252 RADENCI

tel.: 02/520 27 22, 52010 00

spletna stran: <http://www.radenska-zdravilisce.si>

elektronski naslov: prodaja.zdravilisce@radenska.si

- 10-odstotni popust na hotelske in zdravstvene storitve

HOTELI LifeClass, Hotels&Resorts, PORTOROŽ, Obala 33, 6320 PORTOROŽ

Tel.: 05/6969001, fax.: 05 / 696 90 03

spletna stran: <http://www.lifeclass.net>

elektronski naslov: booking@lifeclass.net

- 10-odstotni popust na cene nočitev in polpenzionskih storitev v hotelih: GH Palace 5*, Apollo 4*, Mirna 4* in Neptun 4*, Riviera 4*, Slovenija 4*
- 10-odstotni popust pri koriščenju termalnih storitev v Terme & Wellness Palace
- 10-odstotni popust pri vstopu v bazene s termalno vodo in morsko vodo ter v Sauna Park

Popusti ne veljajo za spremljevalce.

TERME PTUJ d. o. o.,

Pot v toplice 9, 2251 PTUJ

tel.: 02/749 41 00

spletna stran: <http://www.termes-ptuj.si/>

elektronski naslov: info@termes-ptuj.si

- 10-odstotni popust na vse zdravstvene storitve

TERME TOPOLŠICA,

Topolšica 77, 3326 TOPOLŠICA

tel.: 03/896-31-00

spletna stran: <http://www.t-topolsica.si/>

elektronski naslov: info@t-topolsica.si

- 10-odstotni popust pri bivanju v hotelu
- zelo ugodni popusti za otroke, družine, upokojece

TERME DOBRNA d.d.,
Dobrna 50, 3204 DOBRNA
tel.: 03/780-80-00

spletna stran: <http://www.termes-dobrna.si/>
elektronski naslov: info@termes-dobrna.si

- 10-odstotni popust na redni cenik in letne programe penzijskih storitev v vseh treh hotelih (hotelu Vita****, vili Higea**** in hotelu Park***)
- 10-odstotni popust na zdravstvene storitve in masaže v zdravstvenem centru ter zdravstvene programe (popust ne velja pri specialističnih pregledih)

ZDRAVILIŠČE ROGAŠKA - ZDRAVSTVO d. o. o.,
Zdraviliški trg 9, 3250 ROGAŠKA SLATINA
tel.: 03/811-70-00

spletna stran: <http://www.rogaska-medical.com/>

- 10-odstotni popust za individualne zdravstvene storitve v Zdravilišču Rogaška - Zdravstvo d.o.o. (www.rogaska-medical.com, informacije: 03/ 811 70 15)
- 10% na individualne cene penzionov v hotelu Slatina (www.hotelslatina.com, informacije: 03/ 818 41 00)

PULZ - PODJETJE ZA SERVISIRANJE MEDICINSKE
OPREME, STORITVE IN TRGOVINA,
Miklošičeva 24, 1000 LJUBLJANA
tel.: 01/433-10-43

- 10-odstotni popust pri cenah storitev
- 10-odstotni popust pri nabavi novih merilnikov krvnega tlaka

PODJETJE BIOTOPIC d. o. o.,
TRGOVINA BIOTOP, Glavni trg 10, 3000 CELJE
tel.: 03/544-16-31

- 5-odstotni gotovinski popust pri cenah proizvodov Biotop ter drugih izdelkov za zdravo prehrano, dietetskih in diabetičnih izdelkov, zeliščnih preparatov, medicinskih pripomočkov ter naprav za pripravo zdrave hrane

SOKOLGROUP d. o. o.,
Koprska 72, 1000 LJUBLJANA
tel.: 01/200-27-62

elektronski naslov: sokolmarket@sokolgroup.com

- 10-odstotni gotovinski popust na kardio in fitnes opremo (TUNTURI, SOKOLGYM)
- 10-odstotni gotovinski popust na vso športno prehrano

DIAFIT d. o. o., Spodnji Slemen 6, 2352 SELNICA
tel.: 02/674-08-54

elektronski naslov: lidija.juric@diafit.si

trgovine v Ljubljani:

Petkovškovo nabrežje 29, tel: 01/431-90-40

trgovine v Mariboru:

Ulica talcev 5, tel: 02/228-64-84 in Ljubljanska ulica 1a, tel: 02/330-35-52

- 10-odstotni popust za merilnike krvnega tlaka znamke Omron, za katere je odobren znak "Priporoča Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije"
- 10-odstotni popust za Omronov merilnik telesne maščobe
- 10-odstotni popust za pedometer

ZEPTER SLOVENICA d.o.o.,
Pohorska c. 12, 2380 SLOVENJ GRADEC
tel.: 02/884-39-02

elektronski naslov: info@zepter.si

informativno prodajni center Ljubljana tel.: 01/422-28-40

informativno prodajni center Maribor tel.: 02/250-08- 60

informativno prodajni center Celje tel.: 03/491-33-70

- 10-odstotni popust pri nakupu kuhalne posode iz plemenitega jekla

KRIŽANKA

IZŽREBANCİ NAGRAD NOVOLETNE KRIŽANKE, revija št. 7/06

1. nagrada: 100 EUR
Marija Urh, Ul. Stanka Lapuha 5, 4240 Radovljica
2. nagrada: Veliki zdravstveni priročnik MSD
Angela Mlakar, Kajuhova 4, 5000 Nova gorica
3. nagrada: 5 škatlic zdravila za grlo GRANOBIL (100 kom. pastil) - Fidimed
Marija Horvat, Šegova 16, 8102 Novo mesto
4. nagrada: nahrbtnik + majica - MSD
Sonja Požar, Mestne njive 13, 8000 Novo mesto
5. nagrada: nahrbtnik + majica - MSD
Marta Kosmačin, Iztokova 14, 1245 Medvode
6. nagrada: nahrbtnik + skodelica + nogavičke - LEK
Drago Vobovnik, Limovce 10, 1222 Trojane
7. nagrada: nahrbtnik + skodelica + nogavičke - LEK
Vladka Kobal, Križevniška 16, 1000 Ljubljana
8. nagrada: majica Kardiomobil + okvirček za fotografijo - PFIZER
Kristina Vodopivec, Kvedrova 19, 1122 Ljubljana
9. nagrada: majica Kardiomobil + okvirček za fotografijo - PFIZER
Konrad Klobučarčič, Kunaverjeva 15 - DSO, 1000 Ljubljana
10. nagrada: majica Kardiomobil + okvirček za fotografijo - PFIZER
Sonja Molar, Trebež 22, 8253 Artiče

11. nagrada: majica Kardiomobil + okvirček za fotografijo - PFIZER
Andreja Skok, Zg. Pirniče 133, 1215 Medvode
12. nagrada: majica Kardiomobil + okvirček za fotografijo - PFIZER
Eva Razboršek, Postojnska 27, 1000 Ljubljana
13. nagrada: športna jopa + majica - BECEL
Zvonko Plohl, Kosovelova 21 a, 2000 Maribor
14. nagrada: športna jopa + majica - BECEL
Bernarda Lukančič, Igriška 1, 4226 Žiri
15. nagrada: športna jopa + majica - BECEL
Anton Joras, Slemenska c. 12, 1317 Sodražica
16. nagrada: majica - KRKA + škatlica zdravila za grlo GRANOBIL - Fidimed
Darja Mervič, Cesta 15. septembra 16, 5000 Nova gorica
17. nagrada: majica - KRKA + škatlica zdravila za grlo GRANOBIL - Fidimed
Edvard Stepišnik, Prežihova 3, 3000 Celje
18. nagrada: majica - KRKA + škatlica zdravila za grlo GRANOBIL - Fidimed
Helena Hegler, Gradež 34, 1311 Turjak

19. nagrada: majica - KRKA + škatlica zdravila za grlo GRANOBIL - Fidimed
Iztok Čebobin, Ulica 1. tankovske brigade 1, 6210 Sežana
20. nagrada: majica - KRKA + škatlica zdravila za grlo GRANOBIL - Fidimed
Janez Bernik, Fužinska ulica 15, 4220 Škofja Loka
21. nagrada: majica - KRKA + škatlica zdravila za grlo GRANOBIL - Fidimed
Elica Kos, Privoz 11 a, 1000 Ljubljana
22. nagrada: majica - KRKA + škatlica zdravila za grlo GRANOBIL - Fidimed
Anton Troha, Papirniška 10, 8270 Krško
23. nagrada: majica - KRKA + škatlica zdravila za grlo GRANOBIL - Fidimed
Ana Voljkar, Krallova 1, 8000 Novo mesto
24. nagrada: majica - KRKA + škatlica zdravila za grlo GRANOBIL - Fidimed
Ivan Rošker, Cesta v Rošpoh 61, 2351 Kamnica
25. nagrada: majica - KRKA + škatlica zdravila za grlo GRANOBIL - Fidimed
Mira Ekmešič, V kladeh 13, 1133 Ljubljana

				FEBRUAR 2007	HRVAŠKO MESTO V VOJNI KRAJINI	OPRAVA	EKSTAZA, ZANOS	JELENOV GLAS	OLEG VIDOV	PUSTNE MASKE	NALEPKA	KONJSKI TEK					
				POTROŠNJA, PORABA	4												
				STEKLENA KEMIJSKA POSODA													
				OZEK, TANEK KOS BLAGA				9	LEPOTNA KRALJICA								
				EVROPSKI VELETOK				SL. NOGOM. SELEKTOR					KRAJ IN DOLINA POD PECO				
				OBLIKA BUDIZMA				PLASTIK									
									6	ELIZABETH TAYLOR							
										PEVEC PESTNER							
SESTAVIL MARJAN ŠKVORC	POLETNO OBUVALO	ŽILA DOVODNICA INDIJSKI KROKODIL		12			RAZLIČICA KEMIJSKEGA ELEMENTA							ŠPANSKI KRALJ CARLOS	NEMŠKI PISATELJ (ERNST)	KDOR PRODAJA ČAS, POSTOPAČ	
VIR TOPLOTE						SKLADATELJ DELIBES	OSEBA, KI SE POTAPLJA										
							STIH										
OZEK USNJEN TRAK					ITALIJANSKI PISATELJ (CORRADO)						PETRARCOVA OBOŽEVANKA		15				
RIMSKI POZDRAV	2				IME FINSKEGA ARHITEKTA SAARINENA					PRILAGO- DITVENI ČLEN	PLAČILO VNAPREJ DOBA MEZOZOJKA						
					GLASBENA SKUPINA												
AFRIŠKI VELETOK					VRSTA IGLAVCA			5	MLAD GOZD			14	ŠVIC. PIAN. (GEZA)				
					OTREBLJEN SVET				KRČEVINA				MESTEČE PRI ZADRU				
ZAGOZDA						ZDENKO ROTTER				AM. IGRALEC (KEVIN)					TONY ROMINGER		
						SODIŠČE V STATENAH				NOTRANJOST							
OPERNA PEVKA KACJAN BRATUŽ							JAJČNIK								VLADAR CARSTVA	NEKDANJI EGIPTOVSKI PRED- SEDNIK (GAMAL ABDEL)	
												13					
					LJUBITELJ LEPOTE				7		ČILSKI TENISAČ (MARCELO)	DRUŽINSKO IME PESNIKA OVIDA	AONEC				
					POMEMBNA SAHOVSKA FIGURA							ŠVIC. PIS. (CLAUDE)					
					1				IME PUBLICISTKE JEKLINOVE				10				
					STALNO BIVALIŠČE												
					AVSTRIJSKA TISKOVNA AGENCIJA				NOVA GVINEJA					EVA SRŠEN			
									IZTOK VALIČ					BENO LAPAJNE			
					SLOV. TV VODITELJ (DARKO)				8		PERSONAL					11	
					TROPSKA RASTLINA						SLOVENSKI IGRALEC (BERT)						

Geslo prejšnje križanke je bilo: »GIBAJMO SE VSE LETO«. Za pravilno rešitev križanke iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: 1. nagrada: 100 EUR, Marija Urh, UI. Stanka Lapuha 5, 4240 Radovljica; 2. nagrada: Veliki zdravstveni priročnik MSD, Angela Mlakar, Kajuhova 4, 5000 Nova gorica; 3. nagrada: 5 škatlic zdravila za grlo GRANOBIL (100 kom. pastil) - Fidimed, Marija Horvat, Šegova 16, 8102 Novo mesto; 4. - 5. nagrada: nahrbtnik + majica - MSD, Sonja Požar, Mestne njive 13, 8000 Novo mesto, Marta Kosmačin, Iztokova 14, 1245 Medvode; 6. - 7. nagrada: nahrbtnik + skodelica + nogavičke - LEK, Drago Vobovnik, Limovce 10, 1222 Trojane, Vladka Kobal, Križevniška 16, 1000 Ljubljana; 8. - 12. nagrada: majica Kardiomobil + okvirček za fotografijo - PFIZER, Kristina Vodopivec, Kvedrova 19, 1122 Ljubljana, Konrad Klobučarčič, Kunaverjeva 15 - DSO, 1000 Ljubljana,

Sonja Molar, Trebež 22, 8253 Artiče, Andreja Skok, Zg. Pirniče 133, 1215 Medvode, Eva Razboršek, Postojnska 27, 1000 Ljubljana; 13. - 15. nagrada: športna jopa + majica - BECEL, Zvonko Plohl, Kosovelova 21 a, 2000 Maribor, Bernarda Lukančič, Igriška 1, 4226 Žiri, Anton Joras, Slemenska c. 12, 1317 Sodražica; 16. - 25. nagrada: majica - KRKA + škatlica zdravila za grlo GRANOBIL - Fidimed, Darja Mervič, Cesta 15. septembra 16, 5000 Nova gorica, Edvard Stepišnik, Prežihova 3, 3000 Celje, Helena Hegler, Gradež 34, 1311 Turjak, Iztok Čebolin, Ulica 1. tankovske brigade 1, 6210 Sežana, Janez Bernik, Fužinska ulica 15, 4220 Škofja Loka, Elica Kos, Privoz 11 a, 1000 Ljubljana, Anton Troha, Papirniška 10, 8270 Krško, Ana Voljkar, Krallova 1, 8000 Novo mesto, Ivan Rošker, Cesta v Rošpoh 61, 2351 Kamnica, Mira Ekmešič, V kladeh 13, 1133 Ljubljana.

1	2	3
---	---	---

4	5	6	7	8
---	---	---	---	---

9	10	11	12	13	14	15
---	----	----	----	----	----	----