

ZA SRCE

KRKA

ustanovni sponzor društva

www.krka.si/zdravje



Letnik XVII • št. 4, september 2008 cena: 1,67 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

Svetovni dan srca

28. september 2008



DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

Ali je vaše srce ogroženo?



Navodila za pravilno merjenje krvnega tlaka doma

Lek za zdravje

Lekova zbirka za bolnike



Za zdravje iz vsega srca!

Kako si pravilno izmeriti krvni tlak?

lek

novi član skupine Sandoz

Lek za zdravje

V knjižici **Kako si pravilno izmeriti krvni tlak** boste izvedeli, zakaj je redno merjenje krvnega tlaka koristno in kdaj je zaradi zvišanih vrednosti treba obiskati zdravnika. Našli boste napotke za nakup ustreznega merilnika in navodila za opravljanje meritev v domačem okolju, kar vam bo v pomoč pri rednem spremljanju vašega krvnega tlaka in njegovem nadzorovanju.

- Krvni tlak izmerite takoj, ko vstanete, in pred večerjo.
- Pol ure pred meritvijo ne zaužijte obroka, prave kave, ne kadite in ne uživajte alkohola, prav tako ga ne merite kmalu po zaužitju zdravil. Pred meritvijo opravite potrebo - tiščanje na vodo zvišuje krvni tlak.
- Krvnega tlaka si ne merite kmalu po naporu. Pred meritvijo krvnega tlaka 3 do 5 minut udobno počivajte, sede v stolu, s podprtim hrbtom in nogami na tleh.
- **Manšeto namestite na nadlaket tako, da bo v višini srca in da bo povezovalna cevka izhajala iz manšete na notranji strani komolca.**
- **Meritev vedno izvajajte na isti roki. Roka naj počiva podprta v udobnem položaju.**
- Med meritvijo ne govorite, ne poslušajte sogovornika ali radia in ne glejte televizije ter bodite čimbolj sproščeni.

- **Krvni tlak izmerite 2-krat zaporedoma, vmes naj bo 1- do 2-minutni presledek, zlasti če je izmerjeni krvni tlak visok. Če se obe meritvi izraziteje razlikujeta, je potrebna še tretja meritev.**

V zbirki Lek za zdravje so med drugim izšle še naslednje knjižice:



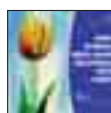
srčno-žilne bolezni



zvišan krvni tlak



merjenje krvnega tlaka



zvišana vrednost maščob



dietna navodila



zgaga



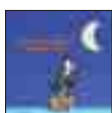
bolečine v trebuhu



zvečana prostata



alergije



nespečnost

Lek za zdravje

Lekova zbirka za bolnike

Izobraževalne knjižice, ki smo jih pripravili v sodelovanju z vrhunskimi slovenskimi strokovnjaki, lahko dobite pri svojem zdravniku in v lekarni, vsebine pa so vam dostopne tudi na Lekovi spletni strani www.lek.si/zdravje/

Informacije imajo izključno splošno izobraževalne in informativne namene in niso nadomestilo za posvet z zdravnikom ali farmacevtom. Pomembno je, da glede svojega zdravstvenega stanja oziroma bolezni upoštevate navodila svojega zdravnika oziroma drugih zdravstvenih delavcev.

Živite srčno!

Boris Cibic



Zadnjo nedeljo v septembru bomo tradicionalno, letos že devetič v Sloveniji obeležili svetovni dan srca. Pridružili se bomo svetovni družini društev in drugih organizacij, ki se pod okriljem Svetovne zveze za srce vsako leto trudijo, da bi vsakemu posamezniku, družini ali širši skupnosti predstavili prednosti preventivnega delovanja pred boleznimi srca in žil. Letošnja likovna podoba, ki nas je sprejela na naslovnici, nas simbolno združuje v skupnih prizadevanjih.

Ni pomembna barva kože, ne verska izpoved, pomembna so drobna dejanja, dostopna vsakomur. Hoja namesto uporabe dvigala, vožnje z avtom ali avtobusom. Že skromnih 30 minut na dan lahko pomeni razliko v stopnji ogroženosti, ki je ne gre prezreti. Vsaka minuta več dviguje vašo odpornost in prispeva k zniževanju tveganja za bolezni srca, žil ali možganske kapi.

Morda je letos čas, da se v družini pogovorite o dejavnih tveganja ali boleznih, ki so spremljali vaše starše ali stare starše. Morda lahko prenesete vaše izkušnje na svoje odrasle otroke. Sodobna strokovna spoznanja odkrivajo pomen dejavnikov, ki se pogosto prenašajo iz roda v rod. Seznanite se s stopnjo svoje morebitne ogroženosti. Ne pozabite: bolezni srca in žil lahko preprečite. Ni potrebno ostati ujet v družinsko deblo, raje vedro izstopite iz kroga ležernosti, visokega krvnega tlaka ali prekomerne telesne teže. Pomahajte v slovo kajenju, da ne bo kajenje pomahal vam.

Preberite revijo, seznanite se z možnostmi za samostojno vadbo, podajte se na izlet, predvsem pa: izberite dejavnost med res številnimi možnostmi po vsej Sloveniji, ki so jih za vas iz srca pripravili dejavni sodelavci po posameznih podružnicah Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Naj posebej opozorim na tradicionalni pohod po krajši Andrijaničevi in daljši Štukljevi poti, ki bo letos potekal v soboto, 13. septembra, na katerega vabijo v novomeški podružnici. V soboto, 27. septembra se ob 9. uri pridružite pohodnikom iz Dravograda do cerkve Sv. Danijela. V soboto 27. septembra bo tudi osrednja prireditev v Ljubljani na Prešernovem trgu. V nedeljo, 28. septembra, okolica glavnega mesta vabi na Šmarno goro ali Rožnik. Mladi in mladi po srcu ste v nedeljo, 21. septembra, dobrodošli v parku Kodeljevo v Ljubljani ob prireditvi dan Fairplay-a. Lahko boste izvajali različne športne dejavnosti, si ogledali prikaze športov ali zgolj uživali v srčnih igrah številnih ekip vseh starosti.

Vabljeni – s srcem. ♥

Nova lokacija Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

Društvo v Ljubljani se je preselilo v prostore na Cigaletovi 9.

Uradne ure so vsak ponedeljek od 10. do 13. ure in petek od 8. do 12. ure.

T: 01/234 75 50; 01/234 75 55,

Faks: 01/234 75 54

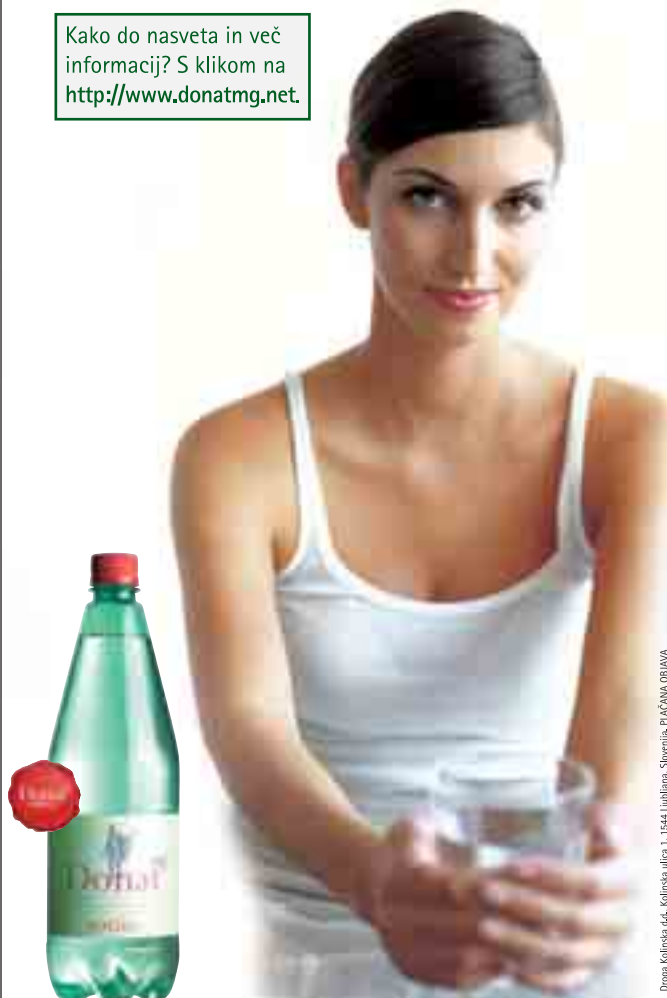
E: drustvo.zasrce@siol.net; drustvo-zasrce@siol.net

Donat^{Mg}

Mineral zdravja

Magnezij ima veliko pozitivnih učinkov na telo in ga med drugim imenujejo tudi "antistresni mineral". Vsebuje ga veliko živil, toda zaradi prečiščevanja, konzerviranja, gnojenja z umetnimi gnojili in zamrzovanja je vsebnost magnezija v živilih danes veliko manjša kot včasih. Obstaja pa naraven vir magnezija, ki je že stoletja nespremenjen: naravna mineralna voda Donat Mg, ki vsebuje veliko magnezija ter zelo malo kuhinjske soli in dokazano blagodejno deluje na organizem. Donat Mg je priporočljiv pri zgagi, želodčnih in žolčnih težavah, zaprtosti, stresu, depresiji, motnjah srčnega ritma, mišičnih krčih, povišanem krvnem tlaku, povišanem holesterolu, sladkorni bolezni in med nosečnostjo. Redno pitje priporočljivih količin blagodejno vpliva na splošno počutje.

Kako do nasveta in več informacij? S klikom na <http://www.donatmg.net>.



Droga Kalina d.o.o., Kolinska ulica 1, 1544 Ljubljana, Slovenija, PIAČNA OBVAJA



UVODNIK

3 *Boris Cibic* Živito srčno!

AKTUALNO

- 7 *Svetovna zveza za srce* Svetovni dan srca – 28. september 2008:
»Ali je vaše srce ogroženo?« Spoznajte svojo ogroženost in živite srčno!
- 8 *Boris Cibic* Novo zdravilo za srce
- 9 *Boris Cibic* Sodobe pristop k zdravljenju sladkorne bolezni

POGOVOR

10 *Elizabeta Bobnar Najžer* Mike Knapton

ZNANJE ZA SRCE

- 12 *Boris Cibic* Znaki srčne bolezni pri ženskah so drugačni kot pri moških
- 13 *Mitja Mohor, Peter Radšel* Kako prepoznati akutni koronarni sindrom?

SRČIKA

16 *Učenke 6., 7. in 8. razreda OŠ Prežihovega Voranca Ravne na Koroškem, Učenci 7. in 8. razreda OŠ Mengeš* Se počutimo ogroženi?

NI GA ČEZ DOBER NASVET

18 *Boris Cibic* Zapleten primer?

S SRCEM V KUHINJI

18 *Maruša Pavčič* Ali barvila v hrani povzročajo hiperdejavnost pri otrocih?

NOVICE O ZDRAVJU

20 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

PREDSTAVLJAMO

22 *Boris Cibic* Helen Brooke Taussig

SRCE IN ŠPORT

23 *Janez Pustovrh* Vadbena enota – sestava posameznega »treninga« rekreativcev

IZLETNIŠKO SRCE

25 *Ksenija Gider* Grad na Goričkem

DRUŠTVENE NOVICE

- 27 Društvene novice
- 31 Napovednik dogodkov

KRIŽANKA

34 *Marjan Škvorc*

Letnik XVII, številka 4, 2. september 2008, 1,67 EUR (400 SIT), ISSN 1318-2560

Ustanovitelj in založnik:

Društvo za zdravje srca in ožilja
p. p. 4430, Dunajska 65, 1001 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:

Josip Turk, Vlado Žlajpah, Urška Bizjak

Naslov uredništva:

Za srce, Cigaletova 9, p. p. 4430;
1001 Ljubljana
E: drustvo.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 postavitve in priprava za tisk:

Camera d. o. o.,
Knezov štradon 94, Ljubljana
T: 01/42 01 200
Vse pravice pridržane

Naklada:

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

Fotografija na naslovnici:

Svetovni dan srca: 28. september 2008 z geslom:
»Ali je vaše srce ogroženo?« Svetovni dan srca je namenjen ozaveščanju o pomenu preventive pred boleznimi srca in žilja.



ustanovni sponzor društva



Ko gre za zdravje!

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



član skupine Sandoz

Revijo Za srce sofinancira Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije.

»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 presjelo 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.«



Pokrovitelj meritev krvnega tlaka, holesterola in krvnega sladkorja.

Dejavnost društva je podprla
Mestna občina Ljubljana



Projekt »Promocija zdravja, zdravega načina življenja in bolj kakovostnega življenja z boleznijo za splošno slovensko populacijo« je na podlagi javnega razpisa (Uradi list RS, št. 26/2007 z dne 23.03.2007) finančno podprl
Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

ZA SRCE

EDITORIAL3 *Boris Cibic* A Heart For Life

World Heart Day 2008 will be held on Sunday, 28 September, with the theme »Know Your Risk« There will be numerous activities in Slovenia, among them the traditional Andrijanič and Štukelj walks, The Peace Run, football game, exhibition in the Ljubljana Town hall, the Lek choir concert in the Ljubljana Town Hall, measurements at the Prešeren square in Ljubljana and on the top of Šmarna gora and Rožnik hills. All prepared by The Slovenian Heart Association with the aim of raising the awareness of the risk factors for cardiovascular diseases prevention.

ACTUALITIES7 *World Heart Federation* World Heart Day 2008: Sunday, 28 September: Do you know your risk?

The Slovenian Heart Association translated the leaflet prepared and issued by the World Heart Federation. In the Za srce (For the Heart) magazine we publish one part of the leaflet. The translated and published leaflet will be distributed among people, who will attend numerous activities prepared by the SHA.

8 *Boris Cibic* New medicine for the heart

In Slovenia the heart patients can now use new medicine with the ivabradin substance.

9 *Boris Cibic* A contemporary approach for the diabetes treatment**INTERVIEW**10 *Elizabeta Bobnar Najžer* Dr. Mike Knapton, Director of Prevention and Care at the BHF

In March dr. Mike Knapton attended an international symposia and during the lunchtime he was »kidnapped« by the responsible editor of the Za srce magazine for an interview. Dr Mike Knapton joined the BHF in January 2006, from a clinical background. Most recently he was Medical Director for the combined Cambridge City and South Cambridgeshire PCTs. He trained as a GP at Cambridge University, and has significant experience in Primary Care roles, especially working with heart patients. In 2002, he was elected Chairman of the Cambridge City Primary Care Trust (PCT) professional Executive Committee, before becoming the combined PCTs' Medical Director in 2004. Mike has continued to serve as a GP one day every week since joining the BHF, as he believes it's important to have frontline experience of working with patients. As Director of Prevention and Care at the BHF, Mike is responsible for initiating innovative programmes for all people at risk of, or affected by, heart disease, and leads the charity's efforts to prevent avoidable heart disease, save lives and maximise recovery and quality of life.

He is also a much sought-after spokesperson in media work for the BHF's health campaigns. He shared his views and gave some valuable suggestions for the future work of SHA. Dear Mike, thank you!

KNOWLEDGE FOR THE HEART12 *Boris Cibic* Signs of heart disease in women differ from those in men

Recent research results show that signs of heart disease in women differ from those in men Women should pay more attention to the signs that specific for them. The basic signs are described in the article.

13 *Mitja Mohor, Peter Radšel* How to recognize the acute coronary syndrome**ROSEBUD**16 *Children from the primary schools Prežihov Voranc Ravne na Koroškem and Mengeš* Do we feel threatened?**THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE**18 *Boris Cibic* Complex case**IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART**18 *Maruša Pavčič* Do food colourings cause hyperactivity in children?**NEWS**20 *Aleš Blinc* Good news – Bad news**PRESENTING**22 *Boris Cibic* Helen Brooke Taussig**THE HEART AND SPORTS**23 *Janez Pustovrh* Training phase for recreative exercising structure**THE EXCURSION HEART**25 *Ksenija Gider* The Castle named the Castle at Goričko land**HEALTH FOUNDATION NEWS**

27 News

31 Calendar of events

34 *Marjan Škvorc* Crossword38 *Marjan Škvorc* Crossword

Prostovoljci – vabljeni v srčno družbo

Društvo za zdravje srca in ožilja vabi k sodelovanju prostovoljke in prostovoljce za delo na terenu (meritve krvi, krvnega tlaka, podajanje informacij o delu društva, pridobivanje novih članov. Vključite se v družbo srčnih, spoznajte nove prijatelje in jih povabite, naj se nam pridružijo!

Dodatne informacije: 01/234 75 55,

E: drustvo.zasrce@siol.net; drustvo-zasrce@siol.net;

SODELOVALI SO

Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. sl. in ru., odgovorna urednica in izvršilna direktorica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; prim. Boris Cibic, dr. med., namestnik glavnega urednika; Ksenija Gider; Milan Golob, Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; Tina Košir, univ. dipl. andragoginja, vodja izobraževanja odraslih, Biotehniški center Naklo; Stanko Kovačič, podružnica za Koroško; Tjaša Mišček, podružnica za Severno Primorsko; Mitja Mohor, dr. med., Zdravstveni dom Kranj; prof. dr.

Janez Pustovrh, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; Peter Radšel, dr. med., Klinični oddelek za intenzivno interno medicino, UKC Ljubljana; Nada Šifrer, podružnica za Gorenjsko; Marjan Škvorc; Učenke 6., 7. in 8. razreda OŠ Prežihovega Voranca Ravne na Koroškem, mentorica Vanja Benko, prof.; Učenci 7. in 8. razreda OŠ Mengeš, mentorica Bernarda Pinter, prof.; Učenci 5. b razreda OŠ Ledina Ljubljana, mentorica Irena Šimenc Mihalič, prof.

Svetovni dan srca

28. september 2008



DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

Ali je vaše srce ogroženo?

Glavni pokrovitelj:



član skupine Sandoz

Ostali pokrovitelji:



Velika pokrovitelja:



Dejavnosti Društva podpirajo:

Ministrstvo za zdravje RS

Mestna občina Ljubljana

Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije



WORLD HEART
FEDERATION®

Svetovni dan srca – 28. september 2008: »Ali je vaše srce ogroženo?«

Spoznajte svojo ogroženost in živite srčno!

Bolezni srca in žilja ter možganska kap so najpogostejši vzroki smrti na svetu. Letno zaradi njih umre 17,5 milijonov ljudi. Mnogi se ne zavedamo, da nas ogrožata naš življenjski slog in dednost. Nekatere dejavnike tveganja, kot so visok krvni tlak, holesterol in kajenje, lahko nadziramo sami, nekaterih, kot so spol in družinsko pogojeni dejavniki, ne moremo.

Vsak dejavnik posebej ali njihova kombinacija lahko zvišajo tveganje za bolezni srca in žilja ter možgansko kap. Zato je cilj praznovanja svetovnega dneva srca 2008 pomagati prepoznati celokupno ogroženost ter vzpodbuditi k akciji za njeno preprečevanje. Predvsem pa v vsakdanje življenje vtakati srčno skrb za svoje srce. Živeti srčno, pomeni imeti pogum za soočenje s tveganjem, se z njim spoznati in predvsem zmanjšati čimveč dejavnikov tveganja.

Dejavniki tveganja za bolezni srca in žilja ter možgansko kap

Spremenljivi dejavniki tveganja
(ki jih lahko nadziramo sami)

- ♥ **Visok krvni tlak** – najpomembnejši dejavnik tveganja za možgansko kap in najpomembnejši povzročitelj za približno polovico vseh bolezni srca in žil ter možganskih kapi.
- ♥ **Visoka vrednost holesterola** – povzroči približno eno tretjino srčno-žilnih bolezni in možganskih kapi na svetu. Delimo ga na dobri holesterol HDL in slabi holesterol LDL. Visoke vrednosti trigliceridov, še ene vrste maščob v krvi, so prav tako povezane s srčnimi boleznimi.
- ♥ **Visok krvni sladkor** – diabetiki so dvakrat bolj ogroženi, da bodo zboleli za srčno-žilnimi boleznimi.
- ♥ **Tobačni dim** – kadilci so dvakrat bolj ogroženi kot nekadilci, da zbolijo za možgansko kapjo in infarkt.
- ♥ **Debelost in prekomerna telesna teža** – zvišujeta tveganje za visok krvni tlak, diabetes in slabšo prehodnost arterij. Posledično se zviša indeks telesne teže (ITM), ki odraža razmerje med težo in telesno višino. Dejavnik tveganja je tudi kopičenje trebušne maščobe, ki se najlaže meri z obsegom pasu ali z razmerjem med obsegom pasu in bokov.
- ♥ **Pomanjkanje telesne dejavnosti** – zviša tveganje za nastanek bolezni srca za 150 odstotkov.
- ♥ **Neuravnotežena prehrana** – preveč soli lahko povzroči visok krvni tlak; preveč maščob povzroči slabšo prehodnost arterij; premalo sadja in zelenjave je vzrok za 20 odstotkov bolezni srca in ožilja ter srčne kapi na svetu.

Nespremenljivi dejavniki tveganja (na katere ne moremo vplivati)

- ♥ **Starost** – kopičenje in razvoj dejavnikov tveganja povzroča višjo stopnjo ogroženosti za starejše starostne skupine; ogroženost se po 55. letu starosti podvoji na vsakih deset let.
- ♥ **Družinsko pogojeni dejavniki** – če so vaši starši ali bližnji sorodniki zboleli za koronarno srčno boleznijo ali srčno kapjo pred 55. letom starosti (za moške) ali 65. letom starosti (za ženske) se vaša ogroženost poveča.
- ♥ **Spol** – srčno-žilne bolezni bolj ogrožajo moške kot ženske pred menopavzo. Toda po menopavzi je stopnja ogroženosti na enaki ravni. Tveganje za možgansko kap je enako za oba spola.

Visok krvni tlak: tihi morilec

Visok krvni tlak je brez vidnih simptomov, toda kljub temu lahko povzroči znatno škodo vašemu srcu in žilam ter zvišuje ogroženost za srčno-žilne bolezni in možgansko kap. Ljudje z visokim krvnim tlakom so trikrat bolj ogroženi kot ljudje z normalnim krvnim tlakom. Edini način, da ugotovite, ali imate visok krvni tlak, je merjenje. Potrebne so redne kontrolne meritve, saj krvni tlak lahko niha iz dneva v dan.

Dobra novica je, da visok krvni tlak lahko znižate sami s preprosto spremembo načina življenja, kot je zmanjšanje vnosa soli, povečanje telesne dejavnosti in/ali z zdravili, če je to potrebno.

Zmanjšajte svojo ogroženost

- ♥ **Uživajte več sadja in zelenjave** – vsaj petkrat na dan uživajte sadje in zelenjavo.
- ♥ **Bodite dejavni** – samo 30 minut zmerne telesne dejavnosti na dan lahko zniža krvni tlak.
- ♥ **Uporabljajte manj soli in se izogibajte predpripravljeni hrani** – poskusite omejiti vnos soli na 5 g na dan (približno ena čajna žlička).
- ♥ **Opustite kajenje** – vaša ogroženost za koronarno srčno bolezen se bo prepolovila v enem letu in se znižala na normalno raven v 15 letih.
- ♥ **Vzdržujte zdravo telesno težo** – znižanje telesne teže skupaj z nižjim vnosom soli znižuje krvni tlak.

Vir: Svetovna zveza za srce. Prevod: Brin Najžer

Novo zdravilo za srce

Boris Cibic

Povprečni ljudje si težko predstavljamo dolgo in izredno drago pot vsake nove sintetične snovi, ki je bodisi nastala slučajno bodisi namensko v raziskovalnih laboratorijih, predno znanstveniki prepoznajo vse njene lastnosti. Raziskovalci povedo, da je le približno vsaka stota nova snov v zdravstvu uporabna kot zdravilo. Potek od odkritja do uporabe pa vključuje več let trajajoče raziskave, najprej v kemijskih laboratorijih, nato na poskusnih živalih in končno na prostovoljcih. Zato ne preseneča podatek, da je današnje novo zdravilo nastalo v laboratorijih že pred petimi, desetimi ali še več leti. Nemalokrat se zgodi, da je zdravilo že nekaj časa v uporabi za zdravljenje ene bolezni, a se pokaže, da ima ugodne učinke tudi pri drugih. Zelo redko se lahko zgodi, da se šele po določenem času pokažejo neželeni stranski učinki, in je zdravilo potrebno vzeti iz uporabe. Leta raziskav so izničena, pacienti pa obsojeni na mučno čakanje na novo odkritje.

Nekako do konca druge svetovne vojne so bila zdravila v veliki večini naravni proizvodi ali izvlečki naravnih proizvodov. Potem je sledil razmah proizvodnje novih sintetičnih snovi. Do leta 2002 je bilo registriranih preko 7.000 novih sintetičnih snovi z zdravilnim delovanjem in ta seznam se vsako leto podaljšuje. V redkih primerih raziskovalci dokaj kmalu ugotovijo zmožnosti novega zdravila, ki odpre nove poti zdravljenja. Večinoma pa so potrebne večletne izkušnje na velikem številu bolnikov, da se dokopljemo do globokega znanja o njegovem delovanju. Pri mnogih zdravilih

se zadovoljimo tudi z njihovim majhnim prispevkom k napredku zdravljenja.

Pri uresničevanju poslanstva našega društva, ki zajema tudi obveščanje članov o novih pristopih pri preventivi in zdravljenju srčno-žilnih bolezni, smo posebej pozorni na vsako novost o njihovem zdravljenju. Z velikim zadovoljstvom smo zasledili vest, da je za zdravljenje srčno-žilnih bolezni na voljo novo zdravilo s povsem novim načinom delovanja in sicer tako, da deluje v posebnih kanalčkih v stenah celic v srcu (kanalčki »If«) po katerih »potujeta« kalij in natrij v in ven iz celic. Zdravilo uspešno deluje proti prehitremu bitju srca, ki se je v zadnjih raziskavah pokazalo (pri srčni frekvenci nad 70 na minuto) kot pomemben dejavnik tveganja za napredovanje ateroskleroze in bolezni, ki so njena posledica (srčni infarkt, možganska kap). Zdravilo učinkuje tudi proti bolečinam pri srcu. Generično ime zdravila je »ivabradin« in njegovo uradno ime »procoralan«. Zdravniki ga predpisujejo bolnikom, ki slabo prenašajo sedaj predpisovana zdravila (zaviralci adrenergičnih receptorjev beta, npr. »propranolol« ali »concor« ali zaviralci kalcijevih kanalčkov, npr. »norvasc« ali »cordipin«). V kratkem pričakujemo dokončne izsledke večletne mednarodne raziskave, opravljene v 27 državah, med njimi tudi v Sloveniji, v kateri je bil prvenstveni predmet opazovanja koristi novega zdravila pri zmanjšanju hitrosti bitja srca na vrednosti pod 80 utripov na minuto. ♥

Nagradna akcija – člani pridobivajo nove člane

Spoštovane članice in člani!

Skupaj smo močnejši, skupaj lahko premagamo še več ovir. Zato se je vodstvo društva odločilo za nagradno akcijo »Člani pridobivajo nove člane«. Vsak član, ki bo v letu dni pridobil deset ali več novih članov, se bo potegoval za lepe nagrade. Na obrazec pristopne izjave, ki je dostopen tudi na spletni strani in na sedežu društva, v ustrezno okence vpišite svoje ime in obrazec, seveda izpolnjen, oddajte ali pošljite v vašo podružnico ali na naslov, ki je na pristopni izjavi.

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

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

Obkroži: **a)** članarina: 13€ **b)** družinska članarina: 17€

V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ulica/cesta/naselje: _____

Kraj in poštna številka: _____

Telefon: _____

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, Cigaletova 9, p.p. 4430, 1001 Ljubljana. Po pošti boste prejeli položnico za plačilo. Po plačilu prejmete člansko izkaznico. Za družinsko članarino se lahko odloči družina z najmanj dvema in največ štirimi družinskimi člani, ki živijo v skupnem gospodinjstvu. Vsak član prejme člansko izkaznico, družina pa prejema samo en izvod revije »Za srce«.

Član, ki je pridobil novega člana: _____

Sodoben pristop k zdravljenju sladkorne bolezni

Boris Cibic

Vsi, ki smo se zavezali preventivi in zdravljenju kroničnih množičnih bolezni, živimo v nenehnem izzivu. Na eni strani so vedno bolj ozaveščeni bolniki, ki pri skrbi za svoje zdravje vedno pogosteje iščejo pomoč zdravstvenih delavcev in na drugi zdravstveni delavci, ki si prizadevamo, da jim nudimo najbolj sodoben pristop k zdravljenju njihove bolezni. Zanesljivo smemo reči, da je naša družba v tem pogledu na zavirljivi stopnji. Bolnikom so na voljo uradne zdravstvene ustanove z veliko možnostjo nudenja vrhunskih zdravstvenih storitev in v zadnjem času vedno bolj razpredena mreža človekoljubnih društev. Ena od teh je Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, dosegljivo v številnih podružnicah in posvetovalnicah ali po telefonski številki za vso Slovenijo (031 – 334 334). In kaj sodi v naš delokrog? Ozaveščanje ljudi o dejavnikih, ki prispevajo k napredovanju ateroskleroze, najpomembnejše osnovne bolezni za nastanek usodnih bolezni, kot so srčni infarkt, možganska kap ali celo nenadna srčna smrt.

Tokrat želim nekaj besed nameniti sladkorni bolezni, o kateri morda premalo pišemo v naši reviji, vendar nas misel nanjo stalno spremlja v vseh naših akcijah na terenu in na predavanjih. Zato z velikim zadovoljstvom ugotavljam obogatitev zdravljenja te

bolezni z novim zdravilom z imenom »sitagliptin« (»januvia«), ki omogoča še bolj natančno obvladanje ravni sladkorja v krvi. Sitagliptin podpira delovanje dveh hormonov, ki ju izločajo celice tankega in debelega črevesa in sodita v skupino, ki jo imenujemo »inkretini«. Oba hormona vzpodbujata celice beta trebušne slinavke (pankreeasa) na večje izločanje insulina, eden od njiju poleg tega zavira izločanje glukagona. Posledično je povečan privzem glukoze v tkivih in zmanjšana sinteza glukoze v jetrih. Gre torej za nov terapevtski pristop, ki poveča fiziološki nadzor povišanega sladkorja v krvi. Bolniki zdravilo na splošno dobro prenašajo, prenizke vrednosti sladkorja v krvi (hipoglikemije) so redke in ni porasta telesne teže na račun zdravila. Zdravilo je zelo primerno za zdravljenje v kombinaciji z osnovnimi zdravili za zdravljenje sladkorne bolezni tipa 2 (metformin, sulfonilsečnina), ko z njimi ne uspemo zadovoljivo zajeziti porasta sladkorja v krvi (postprandialna hiperglikemija). Zdravilo predpisujejo zdravniki, ki zdravijo sladkorno bolezen. Na voljo je tudi v Sloveniji v obliki tablet po 100 mg. Odmerek zdravila je ena tableta enkrat na dan, ki jo bolnik zaužije skupaj s hrano ali brez nje.



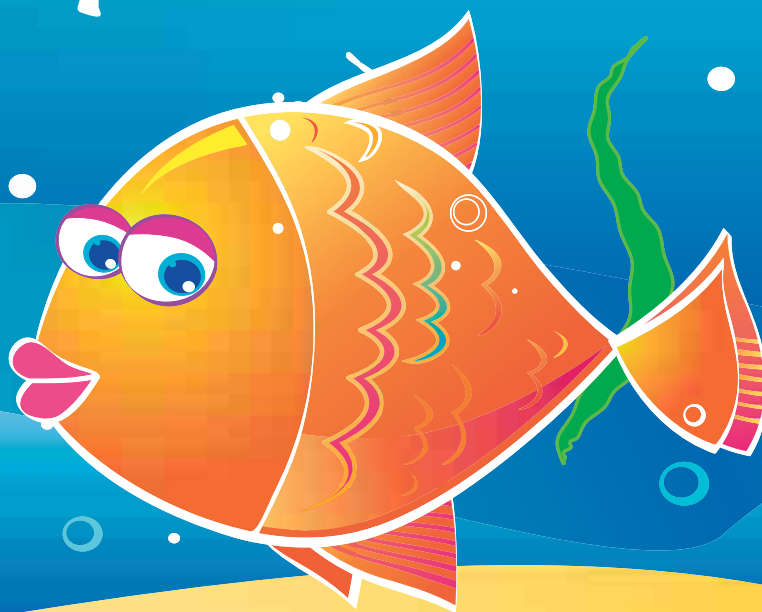
Novo

Poletni paketek sreče

LOTERIJA
SLOVENIJE

Izpolnim ti 5 želja...

Cena paketka
srečk je 5 EUR.



Ob nakupu štirih srečk vam srečko Ekspres podarimo!

Dr. Mike Knapton, direktor oddelka za preventivo in zdravstveno oskrbo pri Britanski fundaciji za srce

Elizabetha Bobnar Najžer

Srečala sva se 28. marca 2008, ko se je kot predstavnik Britanske fundacije za srce (British Heart Foundation, BHF) v Ljubljani udeležil strokovnega posveta Preventivni ukrepi za zdrav življenjski slog: pomen opustitve kajenja pri preprečevanju rakavih in srčno-žilnih bolezni. Iskriv sogovornik, poln optimizma, predvsem pa zagovornik zdravega načina življenja. Pogovarjala sva se med delovnim kosilom na srečanju, zato zapis ni v klasični obliki intervjuja.

Mike Knapton je diplomiral na prestižni univerzi Cambridge kot družinski zdravnik. Poklicu je ostal zvest vse življenje, je znotraj področja prevzemal tudi številne vodstvene funkcije. Predno se je januarja leta 2006 pridružil Britanski fundaciji za srce, je bil predsednik izvršilnega odbora dobrodelne ustanove, ki v mestu Cambridge izvaja storitve osnovnega zdravstva (Cambridge City Primary Care Trust). Tudi ko je prevzel vodenje oddelka za preventivo in nego pri BHF, se je odločil, da bo en dan v tednu še vedno delal kot družinski zdravnik, da ne bo izgubil stika s stroko.

Kot direktor oddelka za preventivo in nego je dr. Mike Knapton odgovoren za vzpostavljanje novih inovativnih programov za vse ljudi, ki jih ogrožajo ali so že zboleli za srčno boleznijo. Vodi programe za preprečevanje dejavnikov tveganja, katerih cilj je, ohraniti življenja pacientov ter zvišati uspeh rehabilitacije in kakovosti življenja.



Britanska fundacija za srce je ena največjih v Evropi s skupnim letnim prihodkom več kot 110 milijonov funtov (skoraj 180 milijonov evrov) na leto. Večino sredstev zberejo z dediščinami in donacijami. Večino ga porabijo za raziskave in zdravljenje bolnikov s srčnimi in žilnimi boleznimi. V zadnjem času pa vse več pozornosti namenjajo preventivnemu delu.

Preventiva srčno-žilnih v Veliki Britaniji (VB) v zadnjih nekaj letih postaja vse bolj pomembna. Britanska fundacija za srce je bila v preteklosti bolj usmerjena v nudenje oskrbe in zdravljenje srčnih bolnikov. Odkar je Svetovna zdravstvena organizacija objavila podatek, da je kar 80 odstotkov prezgodnjih smrti zaradi bolezni srca in žil preprečljivih, ter da poznamo vse dejavnike tveganja in



seveda vemo, da jih je možno spremeniti, bodisi z zdravljenjem ali s spremembo življenjskega sloga, se je tudi britanska srčna fundacija usmerila v preventivo. V zadnjih 30 letih se prezgodnja umrljivost zaradi srčnih in žilnih bolezni v VB konstantno znižuje. Leta 1980 postavljeni cilj, da bi do leta 2010 za 40 odstotkov znižali umrljivost oseb, mlajših od 75 let, zaradi srčnih in žilnih bolezni, je bil dosežen že leta 2007. Boji pa se, da se bo trend v prihodnjih nekaj letih obrnil. Februarja 2008 so namreč v Združenih državah Amerike objavili podatek, da narašča smrtnost moških v srednjih letih, ki imajo diabetes ali presnovni sindrom (debelost). Vzrok za smrt sta prav srčni infarkt in možganska kap. Ob tem, je povedal, da tudi v Veliki Britaniji opažajo nenehen porast deleža oseb s preveliko telesno težo. Prav na tem področju nameravajo prevzeti pobudo za vzpodbujanje preventivnega življenjskega sloga. Mnogi ljudje še vedno menijo, da je preventiva le za zdrave, bolniki potrebujejo le zdravljenje. Pa ni res, tudi za bolnike je zelo pomembno preventivno vedenje.

Angleško ministrstvo za zdravje je aprila 2008 začelo z zelo pomembnim programom v osnovnem zdravstvu, s katerim bodo sistematično skušali zbrati podatke za oceno tveganja za srčno-žilne bolezni pri moških zaradi zapor trebušnih žil. Zanimivo je, da je program že v začetku januarja napovedal angleški premier Gordon Brown sam, kar je presenetilo politične analitike. Program



je posledica ocene, da so moški v delovni dobi zelo ogroženi, ter da bo njihovo boljše zdravje pripomoglo k blaginji državne blagajne v obliki višjega bruto domačega proizvoda.

V času najinega pogovora še ni bilo znano, kako se bo program financiral in kdo ga bo izvajal, vendar je dr. Mike Knapton to potezo države ocenil kot pomemben obrat k pomembnosti preventivnega delovanja. V Veliki Britaniji bo to eden prvih sistematičnih pristopov k zbiranju podatkov o bolnikih s srčno-žilnimi boleznimi.

Nato sva najin pogovor nadaljevala z dejavnostmi njegovega ožjega oddelka v okviru Fundacije. Oddelek za preventivo in zdravstveno oskrbo je razdeljen na tri odseke: odsek za zdravje srca (Heart Health), odsek za ohranjanje srca (Heart Save) in odsek za zdravstveno oskrbo pacientov (Heart Care). Dejavnost odseka za zdravje srca je osredotočena na pripravo relevantnih informacij, tako za preventivo zdravih oseb kot srčnih bolnikov. Fundacija izdaja res široko paleto zgibank, brošur, video prikazov, izdaja tudi revijo, ki je podobna naši reviji Za srce. Namenjena je predvsem starejšim, ki niso večši uporabe računalnika. Imajo brezplačni telefon za pomoč, kjer odgovarjajo sestre, dietetiki, zdravniki. Odsek za zdravje srca predvsem osvešča javnost o pomenu oživljanja ljudi, ki jih prizadene srčni infarkt. Izvajajo tudi tečaje temeljnih postopkov oživljanja, tako na klasični način kot s pomočjo avtomatskega defibrilatorja. Prizadevajo si tudi, da bi bilo na mestih, ki so dostopni javnosti, nameščenih čim več avtomatskih defibrilatorjev.

Temeljno dejavnost odseka za zdravstveno oskrbo pacientov napove že samo ime. Fundacija je zelo vključena v pomoč državnemu zdravstvenemu sistemu, ki je, kako domače, finančno in kadrovske podhranjen. Izobražuje in nato financira plačo za posebej izurjeno medicinsko osebje za oskrbo srčnih bolnikov. Trenutno Fundacija plačuje približno 400 medicinskih sester, ki delajo v javnem zdravstvenem sistemu, kjer prejemajo plačo, fundacija pa sredstva nakazuje Nacionalnemu zdravstvenemu sistemu. Vse medicinske sestre, ki jih financira fundacija, so specializirane za obravnavo stanj pri srčnih in žilnih boleznih: kardiološke sestre, pediatrične kardiološke sestre, sestre za ugotavljanje aritmij, sestre za odpoved srca, sestre za genetsko obravnavo, sestre za paliativno oskrbo in podobno. V zadnjem času na novo uvajajo izobraževanje in financiranje zdravstvenega osebja na področju diagnostike za srčne in žilne bolezni: ultrazvok, kateterizacija, elektrofiziologija. Fundacija plača izobraževanje, plačo in uniforme, na katerih je logotip Fundacije. Osebje je zaposleno v bolnišnicah ali pri družinskih zdravnikih. Financiranje poteka tri leta. Po tem se lahko država odloči, ali je izšolano osebje pokrilo svoje stroške in osebo bodisi zaposli, bodisi Fundacija poišče novo delovno mesto zanj. Fundacija plačuje tudi nenehno strokovno izobraževanje za osebje, ki je sicer redno zaposleno preko državnega sistema.

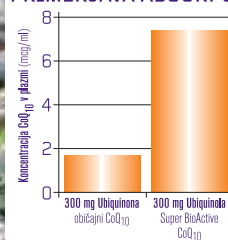
Sistem se zelo razlikuje od slovenskega, tako na državni, še posebej pa na ravni delovanja nevladne organizacije. Pravzaprav tudi naše društvo deluje na podoben način, vendar v veliko manjšem obsegu z bistveno nižjimi sredstvi. Veseli smo podpore, ki nam jo nudi British Heart Foundation v obliki gradiva, informacij in občasnega svetovanja.

Po pogovoru sva se vrnila v vrvež posveta, kjer je imel dr. Mike Knapton vedno veliko sogovornikov. ♥

REVOLUCIONARNO ODKRITJE SODOBNE ZNANOSTI UBIQUINOL REDUCIRANA OBLIKA Q10



PRIMERJAVA ABSORPCIJE



ZA POVRNITEV IN VZDRŽEVANJE VAŠE NARAVNE ENERGIJE

- NOW Ubiquinol CoQH-CF™ vsebuje reducirano obliko koencima Q₁₀.
- Osebe, ki ne morejo učinkovito pretvarjati koencima Q₁₀ do ubikinola, bodo dvignile količino koencima Q₁₀ v plazmi in organih do ravni, ki je potrebna za normalno proizvodnjo energije.
- Ubiquinol je eden najmočnejših v maščobah topnih antioksidantov.
- Plazemska koncentracija koencima v krvi je pri uživanju Ubikinola osem krat večja kot pri uživanju običajnega koencima Q₁₀.



Znaki srčne bolezni pri ženskah so drugačni kot pri moških

Pogosti znaki bolezni srčnih žil pri ženskah so bolečine v žlički, bruhanje in občutek izčrpanosti.

Boris Cibic

»Moški so drugačni, ženske tudi«

John Gray

Do pred kratkim smo s prstom kazali na srčne bolezni kot bolezni, ki so lahko usodne samo ali skoraj samo za moške. Dejstvo je, da znaki bolezni srca in žil pri ženskah potekajo drugače, zato so jih do nedavna tako ženske kot njihovi lečeči zdravniki pripisovali preobremenjenosti in drugim, bolj »ženskim težavam«.

Zavajajoči znaki

Novejše raziskave so dokazale, da so ženske prav tako ali še bolj ogrožene, da zbolijo zaradi bolezni srca in žilja. Zdravniki v preteklosti nikakor niso zanemarjali varovanja zdravja žensk. Nasprotno. Zelo so se trudili poiskati vzroke, vendar je potek srčnih bolezni pri ženskah tako drugačen kot pri moških, da lahko zavede tudi izkušenega zdravnika. Danes zanesljivo vemo, da so ženske enako ali celo še bolj ogrožene kot moški, da zbolijo na srcu. Srčno-žilna bolezen pri njih lahko poteka bolj hudo kot pri moških in lahko zelo neznačilno. Smrtnost zaradi srčno-žilnih bolezni je pri ženskah večja kot pri moških in pri ženskah njihov prvi opažen pojav pomeni šele nenadna srčna smrt.

V industrijsko razvitih državah so lahko celo prvi vzrok za smrtnost žensk po menopavzi.

Pri zdravem načinu življenja ženske sicer zbolijo za srčno-žilno boleznijo povprečno deset let kasneje kot moški, ker jih do menopavze pred boleznimi srca in ožilja ščitijo spolni hormoni.

Bodimo pozorni na drugačne znake pri ženskah

Ateroskleroza srčnih žil

Zaradi ateroskleroze venčne žile se skozi prizadeto žilo pretaka vedno manj sveže krvi, bogate s hranljivimi snovmi in kisikom. Pomanjkanje kisika se kaže z napadi stiskajočih bolečin pri srcu, ki jih imenujemo »angina pectoris«. Sproži jih lahko telesna obremenitev, jeza, porast krvnega tlaka, itd.

Pri ženskah se bolečine zaradi pomanjkanja kisika v srcu lahko izražajo v hrbtenici ali v želodcu, ki jih pogosto pripišejo stresu, skrbem, težavam v službi ali družini.

Srčni infarkt

Pri moških se srčni infarkt v veliki večini primerov kaže z napadom zelo hude značilne bolečine v predelu srca in občutkom grozeče smrti, z bolečinami v levi zgornji okončini, levi rami, spodnji čeljusti. Bolečina ne popusti, tudi če bolnik dobi zdravilo nitroglicerina.



Pri ženskah se bolečina pogosto kaže z bolečinami v žlički, siljenjem na bruhanje, težkim dihanjem, občutkom izčrpanosti. Res je lahko vzrok bolezni želodca ali hrbtenice, vendar so ti znaki tudi znaki za srčni infarkt. Zato se posvetujte z zdravnikom, da ne zamudite pravočasnega in ustreznega zdravljenja srčnega infarkta z nepopravljivimi posledicami.

Srčno popuščanje

Posledica neustrezno zdravljenega angine pectoris ali srčnega infarkta je pogosto lahko srčno popuščanje, za katerim v sedanji dobi ob podaljšanju preživetja boleha vedno več žensk.

Ateroskleroza možganskih žil

Tudi v primeru prizadetosti možganskih žil, zlasti pri blagih oblikah možganske kapi, ki jih imenujemo tranzitorna ishemična ataka (TIA) ali prehodna pretočna motnja, je bolezenska slika pri ženskah nekoliko drugačna kot pri moških. Pri ženskah so v ospredju kratkotrajni glavoboli, občutek omrtvičenosti obraza in okončin, negotova hoja, motnje vida.

Nova brošura Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

Odkritje spolnih razlik v poteku srčno-žilnih bolezni je pridobitev raziskav na tem področju v zadnjih letih. Mnoge raziskave so še v teku in lahko pričakujemo nova odkritja. V Društvu za srce skrbno zasledujemo izsledke raziskav, da jih posredujemo našim članom. Izšla je nova brošura **Žensko srce in menopavza**, ki se obširneje posveča srčno-žilnim boleznim pri ženskah. Na voljo je brezplačno v podružnicah in posvetovalnicah društva. ♥

Kako prepoznati akutni koronarni sindrom?

Mitja Mohor, Peter Radšel

Srčna mišica (miokard) vsako minuto prečrpa okoli 5 litrov krvi, kar znese 7.200 litrov dnevno in v 80 letih življenja okoli 210.240.000 litrov krvi. Da lahko srčna mišica nemoteno črpa kri po telesu, potrebuje neoviran dotok krvi, obogatene s kisikom in hranilnimi snovmi. Taka kri prihaja do srčne mišice po dveh koronarnih arterijah (desni in levi), ki izhajata iz aorte (velika žila odvodnica). Obe koronarni arteriji se delita na manjše žile in žilice in ta mreža žilja omogoča preskrbo srčne mišice.

Dokler je pretok skozi koronarne arterije neoviran, je nemoteno tudi delovanje srčne mišice. Težave pa nastopijo, če se pretok krvi skozi koronarne arterije bodisi zmanjša ali celo ustavi. Kadar zaradi zapore v koronarni arteriji srčna mišica ne dobi dovolj kisika in hranilnih snovi, nastane bolečina, ki jo imenujemo stenokardija ali angina pectoris ali ishemična bolečina. Bolnikove težave so odvisne od tega, v kakšni meri je oviran pretok skozi koronarno arterijo ali njene veje.

Koronarna arterija se običajno začne mašiti zaradi aterosklotičnih oblog (plakov), ki nastajajo v steni žile. Če se raztrga notranji sloj žile, ki pokriva plak, se na to mesto začnejo lepiti trombociti, ki so v krvi, nastane krvni strdek, ki raste in vse bolj zapira koronarno arterijo. Če je pretok po koronarni arteriji zaradi tega strdka močno zmanjšan ali celo prekinjen, bo tisti del srčne mišice, ki ga koronarna arterija prehranjuje, prenehal delati (prenehal se bo krčiti) in bo začel odmirati (akutni infarkt srčne mišice). Srčna mišica, ki ji primanjkuje kisika, je električno močno nestabilna, kar vodi lahko do nevarnih motenj srčnega ritma in nenadnega zastoja srca (nenadna srčna smrt).

Nenadna – delna ali popolna – zapora koronarne arterije povzroči bolezensko stanje, ki ga imenujemo **akutni koronarni sindrom**. Glavni simptom pri tem je bolečina.

Kako se kaže bolečina pri akutnem koronarnem sindromu?

Bolečina pri akutnem koronarnem sindromu je praviloma huda, topa, tiščoča, za to bolečino bolniki dostikrat povedo, da imajo občutek, kot bi jim nekdo pritiskal skalo na prsni koš.

Bolečina je pogosto locirana za prsnico ali na levi strani prsnega koša, lahko izžareva v levo zgornjo okončino, v vrat, v spodnjo čeljust ali v hrbet v predel ob levi lopatici ali v zgornji del trebuha. Bolnik običajno pokaže z dlanjo ali pestjo, ki jo položi na steno prsnega koša, kje ga boli in na kako veliki površini ga boli. Če bolnik pokaže, da ga boli na površini prsnega koša, ki je velika za konico prsta, to najverjetneje ne bo bolečina zaradi akutnega koronarnega sindroma.

Bolečina ni odvisna od premikanja ali dihanja. Bolečina se tudi ne spremeni, če bolnik zaužije tekočino ali hrano. Bolečina ni špikajoča ali zbadajoča in ne traja le delček sekunde.

Intenziteta bolečine se lahko tudi spreminja, odvisno od tega, kako se spreminja stopnja zapore v koronarni arteriji. Če je koronarna arterija povsem zamašena, bolečina ne bo prenehala, če se pretok v koronarni arteriji spet vzpostavi, bolečina preneha.

Poleg bolečine so lahko prisotni še strah, bledica, hladna, potna koža. Bolniki lahko čutijo slabost, lahko jih sili na bruhanje, lahko težko dihajo. Lahko so zelo prizadeti in lahko izgubijo zavest. Lahko doživijo nenaden srčni zastoj.



100% zadovoljstvo
za ženske in moške

MOJA REŠITEV ZA ZDRAVJE IN LEPOTO TELESA

IZKORISTITE
UČINKOVITO
MASAŽO
BREZ TVEGANJA:

Jamčimo 100% zadovoljstvo
in vam vrnemo denar
v 15-ih dneh, če z izdelkom
ne boste zadovoljni!



Informacije

02 460 53 80

od ponedeljka do petka med 8. in 16. uro
V lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Licoznik: MedsterV.d.o.o., Zagrebška cesta 40, 20000 Meribor

Do zdravja in sprostitve z zračno masažo SAMI, DOMA IN KADARKOLI!

Airobix omogoča limfno drenažo, globoko prodirajočo in nadvse temeljito masažo, ki stimulira akupunkturne točke vaših nog (predel meč, stegen in stopal), kar pospeši izgubo odvečnih kilogramov. Vaše noge postanejo bolj vitke prav tako pa se izboljša vaše počutje. Visoko zmogljiva zračna masažna naprava Airobix vas popelje v svet lepote in dobrega počutja ter olajša težave pri oteklih nogah.

Kako lahko laik zanesljivo ugotovi, da ima bolnik akutni koronarni sindrom?

Če bolnik navaja tipično bolečino in še tipične »spremljajoče težave«, kot so opisani zgoraj, lahko laik oceni, da je velika verjetnost, da ima bolnik v resnici akutni koronarni sindrom. Kadar pa bolnik navaja nejasne bolečine in »nejasne spremljajoče težave«, je ugotavljanje bolnikovega stanja za laika praktično nemogoče.

Akutni koronarni sindrom se neredko kaže zelo atipično. Pri približno 20% bolnikov (starejše osebe, ženske in sladkorni bolniki), ki imajo akutni koronarni sindrom, bolečina v prsih ni tipična ali pa je celo odsotna (nemi infarkt).

Prav pomoč pri bolniku z akutnim koronarnim sindromom

Če traja tipična bolečina (stenokardija) v prsih več kot 5 minut, pokličemo službo nujne medicinske pomoči. Dobimo jo preko številke 112, kjer se oglasi operater Regijskega centra za obveščanje, ki pogovor preveže na najbližjo enoto službe nujne medicinske pomoči.

Kadar je bolečina v prsih netipična in ne vemo, ali gre morda za akutni koronarni sindrom, pokličimo bolnikovega osebnega zdravnika ali službo nujne medicinske pomoči. Zdravnik bo na osnovi telefonskega pogovora lažje ocenil ali gre za nujno ali ne-nujno stanje in bo lahko ustrezno ukrepal.

Bolnika z akutnim koronarnim sindromom naj ne vozijo v zdravstveni dom na pregled svojci ali znanci, ampak mora priti ekipa nujne medicinske pomoči k bolniku. Če bi bolnik z akutnim koronarnim sindromom hodil in se naprezal, bi se obseg prizadete srčne mišice še povečal, kar bi bolnikovo stanje še poslabšalo.

Pred prihodom ekipe nujne medicinske pomoči je potrebno bolnika pomiriti. Bolnik mora mirovati. Udobno naj sedi ali leži, ne sme več hoditi ali se kakorkoli telesno obremenjevati. Če ga ni vzel že sam, mu damo čim prej **aspirin**, (250 mg – pol tablete aspirina za odraslega). Najhitreje učinkuje aspirin, ki je pripravljen za žvečenje in se raztopi že v ustih. Aspirina ne smemo dajati bolnikom, ki so alergični nanj, zato se prej vedno pozanimamo, če je bolnik kdaj imel alergijo po zaužitju aspirina.

Nekateri bolniki ob stenokardiji že od prej uporabljajo **nitroglicerina**. Ob pojavu akutnega koronarnega sindroma damo bolniku lahko 2 vpiha pršila nitrolingual pod jezik ali 1 tableto angised pod jezik.

Bolnika z akutnim koronarnim sindromom ne smemo nikoli pustiti samega in ostanemo z njim do prihoda ekipe nujne medicinske pomoči! Tak bolnik je življenjsko ogrožen. Pripravljeni moramo biti, da se pri njem lahko nenadoma pojavi nezavest, zastoj srca in dihanja in da ga bo potrebno oživljati. Če pride do srčnega zastoja, takoj pokličemo službo nujne medicinske pomoči preko številke 112 in jih o tem obvestimo, potem pa začnemo z oživljanjem. Oživljati moramo vse do prihoda ekipe nujne medicinske pomoči.

Zdravnik na mestu dogodka bolnika z akutnim koronarnim sindromom pregleda in mu tudi posname EKG. Na osnovi EKG-posnetka se zdravnik odloči ali bo bolnika prepeljal v regionalno bolnišnico ali pa v bolnišnico, kjer izvajajo poseg, s katerim ponovno vzpostavijo pretok krvi po zamašeni koronarni arteriji.

Akutni koronarni sindrom je nujno stanje!

Dalj časa, ko je koronarna arterija zamašena, večji bo obseg okvarjene srčne mišice. Zato je naš cilj čimbolj skrajšati čas od

trenutka nastanka akutnega koronarnega sindroma do trenutka, ko s posegom v bolnišnici spet vzpostavijo normalen pretok krvi po prej zamašeni koronarni arteriji. Ta čas pa lahko skrajšamo tako, da bolnik, svojci ali drugi prisotni že na mestu dogodka čim prej prepoznajo tipično bolečino, ki govori za akutni koronarni sindrom in čimprej pokličejo službo nujne medicinske pomoči. Ekipa nujne medicinske pomoči mora potem, ko je postavila sum na akutni koronarni sindrom, z nujno vožnjo takoj na mesto dogodka, bolnika oskrbeti in ga nujno prepeljati v ustrezno bolnišnico.

Da je čas dragocen, velja še posebej za akutni koronarni sindrom. Manj časa, kot je preteklo od nastanka akutnega koronarnega sindroma do ponovne vzpostavitve normalnega pretoka skozi koronarno arterijo, več srčne mišice bo ohranjene.

Kako se razlikujejo bolezenska stanja, pri katerih je moten pretok krvi po koronarnih arterijah?

Stabilna angina pectoris

Če je zožitev v koronarni arteriji zmerna, je lahko bolnik v mirovanju ali ob manjših telesnih obremenitvah brez bolečine v prsih, ker je pretok krvi kljub zožitvi v žili še vedno zadosten in omogoča normalno preskrbo srčne mišice s kisikom. Bo pa imel tak bolnik lahko napad stenokardije, če se bo bolj telesno obremenil (npr. hoja v drugo nadstropje). Takrat bo srce bolj obremenjeno, potrebovalo bo več kisika in večji pretok krvi po koronarni žili, ki pa zaradi zožitve ne bo tako velik, kot bi bilo potrebno. Manjši pretok krvi pomeni manj kisika, to pa se kaže s pojavom bolečine. Ko se bo bolnik ustavil in prekinil s telesno obremenitvijo, srce ne bo več potrebovalo večje količine kisika in bolečina bo v nekaj minutah izginila. Opisana nekajminutna bolečina v prsih, ki v mirovanju izgine, je značilna za stabilno angino pectoris. Stabilna angina pectoris pomeni, da se bolečina »obnaša stabilno« torej po nekem vzorcu, ki se običajno ne spreminja in ta bolezenska oblika ne spada v krog akutnega koronarnega sindroma.

Nestabilna angina pectoris

Če se vzorec bolečine nenadoma močno spremeni (npr. zadnje leto ga je bolelo le ob večjih obremenitvah, danes pa ga boli že v mirovanju, pa spet neha in spet boli), to pomeni, da se s pretokom v koronarni arteriji nekaj dogaja in da se žila zapira. Opisana sprememba vzorca bolečine se imenuje nestabilna angina pectoris, spada v sklop akutnega koronarnega sindroma in zahteva nujno obravnavo pri zdravniku.

Akutni infarkt srčne mišice

Če nastane pomembna delna ali popolna zapore koronarne arterije nenadno, bo bolnik nenadoma začutil bolečino, ki bo trajala neprekinjeno dalj časa. V tem primeru mirovanje ne bo odpravilo bolečine, bolečina ne bo izginila niti po zaužitju nitroglicerina. Tak pojav bolečine govori za hudo motnjo v pretoku krvi skozi koronarko in najverjetneje za razvoj akutnega infarkta srčne mišice. To pomeni, da je del srčne mišice, ki ga prehranjuje koronarna arterija, ki se je nenadoma zamašila, začel odmirati. Akutni infarkt srčne mišice je nujno stanje, ki življenjsko ogroža bolnika (možnost nenadnega srčnega zastoja zaradi motnje srčnega ritma ali zaradi črpalne odpovedi srčne mišice). Da preprečimo akutne zaplete in kasnejše posledice infarkta, je potrebno hitro ukrepanje in ustrezno zdravljenje.

Kakšen je postopek v bolnišnici?

Kadar so v EKG prisotni jasni znaki srčnega infarkta, se na podlagi tega odločimo za poseg, s katerim odpremo zamašeno koronarno arterijo. Imenuje se perkutana koronarna intervencija (PCI) in je v Sloveniji 24 ur na voljo v UKC Ljubljana in UKC Maribor. To je postopek, s katerim preko večjih arterij rok ali nog s posebnimi katetri v koronarne arterije uvedemo majhen balon, s katerim krvni strdek zdrobimo, zožen del arterije pa razširimo in pri vsaj 80% bolnikov vstavimo še žilno opornico (koronarni stent).

Ker je za omenjeni poseg potrebna draga oprema in izkušeno medicinsko osebje, PCI ni na voljo v manjših regionalnih bolnišnicah. To pomeni, da bolnike s srčnim infarktom z jasnimi spremembami EKG zdravniška ekipa ne odpelje do najbližje bolnišnice, ampak do najbližjega centra PCI.

Po drugi strani so pri bolnikih, ki nimajo jasnih sprememb EKG, potrebne druge preiskave, s katerimi potrdimo oziroma ovržemo sum na srčni infarkt. V ta namen uporabljamo predvsem ultrazvoka srca (ki v primeru infarkta pokaže oslABLJENO krčenje prizadetega dela srčne mišice) in določanja beljakovin v krvi, ki se sproščajo iz poškodovanih srčnomišičnih celic. Omenjeni preiskavi lahko opravijo v vseh bolnišnicah. V primeru, da preiskavi potrdita srčni infarkt, je bolnika potrebno premestiti v center PCI.

Poleg opisanega posega je pomembno zdravljenje z zdravili, ki preprečujejo nastajanje krvnih strdkov.

Poleg acetilsalicilne kisline (aspirin) se uporablja še druge zaviralce krvnih ploščic (klopidogrel) in zdravila, ki zavirajo strjevanje krvi in so v obliki injekcij (heparin).

Kadar s rentgenskim slikanjem koronarnih arterij (koronarografija) ugotovimo obsežno koronarno bolezen (prizadetost vseh večjih vej koronarnih arterij), ali če je ob koronarni bolezni okvarjena še srčna zaklopka, potem prihaja v poštev tudi kirurško zdravljenje srčnega infarkta. Operacijo imenujemo premostitvena ali »by pass« operacija.

Odstotek bolnikov, ki jih zdravimo s srčno operacijo, je večji prav v skupini, ki nima tipičnih znakov v EKG oz. nima prisotne tipične prsne bolečine (npr. sladkorni bolniki).

Koliko časa je potrebno ostati v bolnišnici?

Bolnike s srčnim infarktom razdelimo na tiste z nezapletenim (>80%) in zapletenim potekom. Potek je nezapleten, če bolnik po PCI nima več bolečin, znakov srčnega popuščanja ali pomembnih motenj ritma. Te bolnike pospešeno rehabilitiramo in odpustimo v domačo oskrbo že po nekaj dneh.

Pri bolnikih z zapletenim potekom je okrevanje zaradi popuščanja srca počasnejše, rehabilitacija pa je prilagojena bolnikovemu stanju.

Netipični pojavi srčnega infarkta v bolnišnici

Netipična klinična slika srčnega infarkta se lahko kaže tudi pri stresnih stanjih, ki so, ob prisotni koronarni bolezni, lahko povod za infarkt. To se dogaja pri hudih okužbah ali večjih operacijah, kjer je srce zaradi večje presnove bolj obremenjeno. V teh bolezenskih stanjih so tipični znaki lahko odsotni zaradi uporabe anestetikov in analgetikov. Na srčni infarkt je potrebno pomisliti pri nepojasnjenem poslabšanju vitalnih funkcij in tudi opraviti potrebne preiskave za potrditev suma.

Zdravljenje srčnega infarkta je v teh primerih kompleksno, saj je potrebno sočasno zdraviti osnovno bolezen, kar lahko pripelje do zapletov (npr. nevarnost krvavitev po operaciji pri uporabi zdravil za preprečevanje krvnih strdkov).

Po odpustu iz bolnišnice

Prihodnost je v veliki meri v bolnikovih rokah. Redna telesna dejavnost, opustitev kajenja, urejen krvni tlak, maščobe in krvni sladkor, so nujni za zmanjšanje verjetnosti ponovnega srčnega infarkta.

Večina bolnikov, ki jih zdravimo s PCI, zaradi boljšega rezultata dobi znotrajžilno opornico – koronarni stent. Ti bolniki morajo doživljenjsko jemati acetilsalicilno kislino – aspirin in nekaj časa še klopidogrel (pri nekaterih novejših opornicah vsaj eno leto).

Opustitev zdravil proti strjevanju krvi pogosto pripelje do zamašitve znotrajžilne opornice in posledično do ponovnega, pogosto obsežnega srčnega infarkta, pri katerem je umrljivost zelo velika. **Bolniki zato ne smejo samovoljno prenehati z jemanjem zdravil!**

Poleg zdravljenja, ki je namenjeno preprečevanju zaprtja koronarne arterije, skušamo z zdravili zmanjšati tudi porabo kisika v srčni mišici. Manjša poraba kisika pomeni, da potrebuje srčna mišica manj kisikom bogate krvi, ki jo dovajajo koronarne arterije. V ta namen uporabljamo zaviralce beta adrenergičnih receptorjev. Zaviralce angiotenzinske konvertaze uporabljamo za zniževanje krvnega tlaka, preprečujejo pa tudi prekomerno raztezanje srčnih votlin po srčnem infarktu.

Pomembna zdravila za preprečevanje srčnožilnih zapletov so tudi statini, ki jih uporabljamo za zniževanje holesterola v krvi, imajo pa še to dobro lastnost, da stabilizirajo aterosklerotične obloge.

AKCIJA

nadlaktčni merilnik krvnega tlaka

merilnik ravni sladkorja v krvi



+



=83,15 EUR

VİSOMAT Comfort 20/40

ACCU-CHEK Compact Plus

3 LETNA
GARANCIJA



PRIPOROČA
DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA
IN OŽILJA SLOVENIJE

zaradi preverjenega, natančnega delovanja



Roche d.o.o.
Divizija za diagnostiko
Dunajska c. 238 E
Tel.: 080 12 32

SE POČUTIMO OGROŽENI?

Je prišel čas, ko je potrebno obupovati in se bati, kako naprej. Je čas hitrega napredka tako krut, da bo človek uničil tudi samega sebe. Je pohlep po dobičku tako prizadel naš planet, da bodo vremenske spremembe prehude, da bi človek preživel? Je velika količina odpadkov tako zastrašujoča, da ni videti naprej. So bolezni v takem razmahu, da jim ne bomo kos? O takih in podobnih vprašanjih so razmišljali mladi, ki so sodelovali tokrat. Kaj veje iz njihovih besedil? Optimizem? Strah? Brezbrižnost? Pesimizem? Vendarle bodo posledice vseh velikih sprememb tehnike, ki jo je izumil človek, nosili današnji otroci in njihovi potomci. Odrasli se moramo ob tem z vso odgovornostjo vprašati, kakšen planet jim bomo zapustili.

Brezbrižnost

Ko gledam TV in v poročilih gledam naš svet, ne razumem, kaj je temu folklu, da tako zastruplja, mori in uničuje ta planet. Pesticidi v hrani, to skoraj vsakdanja je vest; smeti na ulicah, kot da vračamo se v srednji vek. Otrok tam nekje umira, ker nima kaj za pod zob, spet drugi se prenajeda hitre hrane in spravlja svoje zdravje na rob. Človek brezbrizen je do sočloveka, ne gleda na zdravje, peha za denarjem se, le da profit se mu obeta. Ugasnem grozljivko, ker nočem več gledat' teh bed, imam občutek, da nikogar več ne zanima, kaj ostalo nam bo za jutri in sploh bodo še možnosti za preživet. Ko vsaj za trenutek v tem hitrem svetu ustavil bi se čas, da človek vrnil bi se k naravi in ji lahko pokazal svoj drugi obraz.

Koumba Camara



Tjaša Geršak

S problemi se je treba spoprijeti

Do 2.00 zjutraj si za računalnikom, kjer nemalokrat tudi zaspiš. Zjutraj zamudiš v šolo. Med poukom ves čas kinkaš na klopi, včasih si celo privoščiš malo zamujenega spanca. Ko zvonec naznani konec pouka, si prvi zunaj šole. Doma torbo vržeš v kot. Na kraj pameti ti ne pade, da bi napisal nalogo ali se učil. Spraviš se za ekran, računalniški ali televizijski, in tam preživiš celo popoldne in večino noči. Včasih se s prijatelji odpraviš ven. A ne zaviješ v park ali na igrišče igrat žoge, pač pa poiščeš čimbolj skrit kotiček, kjer si privoščiš cigarete, pivo, potegneš kakšen džoint. Pa hrana? Če se slučajno spomniš kaj vtakniti v usta, je to pica, kebab, čips ali čokolada.

Če se ne učiš, zavoziš celo življenje. Saj te vendar ne bodo starši v nedogled preživljali. Brez izobrazbe ni službe, brez te pa si nič.

Droge, alkohol, cigareti ... Saj, ko jih vnašaš vase, si frajer, pozabiš na skrbi in težave.

A vedno se moraš vrniti v resnično življenje. S problemi se je treba spoprijeti, ne bežati od njih. In z vso to packarijo si uničuješ telo, da boš kasneje imel probleme z zdravjem.

Hrana, hrana, hrana. Ne smeš jesti preveč ali premalo. Hujšanje in rejenje sta škodljiva. Treba je jesti zdravo. To ne pomeni, brez sladkarij, pice, kokte. Tudi te stvari si lahko privoščiš, a v neki meri.

Dandanes si življenje brez računalnika težko zamislimo. Pravzaprav si ga sploh ne moremo. Za razvedrilo vsak dan malo, je še kar v redu. Ko pa to preraste v zasvojenost, so problemi pred vrati. Treba se je gibati. Vsak dan malo športa za zdravo telo. Tako bomo malo na svežem zraku, se razmigali, pridobili

mišice in si izoblikovali postavo. Bolje in dosti bolj zdravo je iti na kolo, kot pa na strogo dieto.

Za zdravo življenje je potrebno dovolj spati. Človek prej umre zaradi pomanjkanja spanca kot hrane. Noč je za spanje, uporabimo jo za to.

Okolje, v katerem živimo, je onesnaženo. Zrak, voda, prst. In škodljive stvari, ki jih mi izpuščamo v okolje, na koncu pristanejo v nas. Z elektriko in vodo je treba varčevati. Odpadke moramo ločevati. Raje kolesarimo in peščimo, kot se vozimo z avtomobili.

Naše življenje ogrožamo mi sami. Veliko lahko spremenimo z danes na jutri, za drugo bo potrebno več časa. Začetek je najtežji. A ko si nekaj začel, si že na pol poti.

Klara Pavleковиć

Daša Smlatić



Umiranje povezanosti in čutnosti med ljudmi

Skupaj z našim planetom umira tudi povezanost in čutnost med ljudmi. Menim, da je vse to zaradi visoko razvite tehnologije, ker dandanes že vsi komuniciramo preko messengerjev in e-mailov. Pred nekaj meseci sem bila v slabše razviti državi, kot je naša. Tam sem občutila, da so ljudje bolj prijazni in imajo veliko lepši odnos drug do drugega. Razmišljala sem, da je taka bila Slovenija morda pred 100 leti. Upam, da bo v naslednjih 100 letih, ko mene več ne bo, spet taka država, kakršno so poskušali ohranjati naši predniki. Mislim, da ljudje premalo komuniciramo med sabo. Menim, da bi morali čim manj uporabljati internet. Vem, da brez njega danes ne gre, ampak tako vsaj ne bi posedali cele ure pred računalnikom. Namesto tega bi lahko s prijatelji odšli na prijeten sprehod v gozd, da se spočijemo od tega modernega sveta in vsaj za trenutek pozabimo na internet.

Klara Štavdekar

Če bi znala...

Oh, kako je lep ta širni svet, hočem ali nočem, tukaj moram živeti, raj za živali, cvetlice, ljudi, ampak tudi kraj, kjer umazanija preži. Nikoli, nikdar ga očistit več ne gre, in v mojem zdaj srcu cvetlica vene. Zemlji želim, da bi zdrava bila, enako živalim, cveticam, ljudem, mnoge naravne se nesreče gode. Le kako preprečit bi dalo se te? Jok in stok ne pomagata nam, poiskati bo treba vzroke druge. Če bi znala delati čudeže, iz umazanije rešila bi naš planet, sonce sijalo zopet bi zdravo, takoj bi ljudem svoj žarek poslalo, ohranilo bi nam ta lepi svet.

Miša Mlakar

Kaj bomo storili?

Včasih so ljudje živeli bolj naravno, a verjemite mi, bilo je bolj zabavno. Namesto, da bi se z avtomobili vozili, so kar peš hodili. Tako so skrbeli za okolje, a tudi počutili so se bolje. Danes vse preveč je hitre hrane, zato vse preveč mladostnikov debelih postane. Če bi se pravočasno zavedli, kako pomembna je zdrava prehrana, bi več sadja in zelenjave užili in veliko dobrega za svoje telo naredili. Starši so vse preveč zaposleni in obremenjeni. Po cele dneve v službi preživijo, nebolgljene otroke same sebi prepustijo. Toda ali bomo kaj storili, da svet na bolje bi obrnili? Ali bomo s hitrim in stresnim življenjem svet umirati pustili?

Klavdija Štriker



Nina Jakulin Vavpotič



Žan Flogie

Kaj me ogroža?

V 21. stoletju je veliko stvari, ki nas ogrožajo. Jaz se počutim ogroženo na cesti, ker je vedno več nesreč. Tudi kadar sem bolna, mi ni preveč prijetno in se prav tako počutim ogroženo. Pogosto se počutim ogroženo v konfliktih, saj se bojim nepredvidenih reakcij nasprotnika.

Ogroža me vse večja onesnaženost zemlje.

Starejši ljudje, ki so pedofili, ogrožajo naše psihično zdravje.

Ogrožajo nas velike podnebne spremembe.

Strah me je spolnih iztirjencev.

Mene ogrožajo zasvojeni z mamili in ali z alkoholom

Počutim se varno, nič me ne ogroža.

Ogroža me oče, ker kadi.

Prepir staršev ogroža moj mir.

V šoli me ogrožajo tisti, ki hodijo v šolo bolni.

Strah me je hudih bolezni, da ne bi umrl, kot se je to zgodilo že mojemu atu.

Ogrožajo me nasilni ljudje, ki grozijo.

Ogroža me kajenje njihovih domačih.

Ogroža me vse večja količina odpadkov. Strah me je, kaj bo z našim planetom, saj se bojim, da se bomo zadušili v odpadkih. Ne počutim se ogroženega, ker ne počnem nič slabega.

Ne čutim se ogroženega, svet se mi zdi lep.

Ogrožajo me različne smrtonosne bolezni, ki so nalezljive.

**V anketi so sodelovali učence in učenci
7. in 8. razreda OŠ Mengeš**

V Srčiki so sodelovali:

Učence 6., 7. in 8. razreda OŠ Prežihovega Voranca Ravne na Koroškem, mentorica Vanja Benko, prof.

Učenci 7. in 8. razreda OŠ Mengeš, mentorica Bernarda Pinter, prof.

Likovna oprema: učenci 5. b razreda OŠ Ledina Ljubljana, mentorica Irena Šimenc Mihalič, prof.

Srčiko uredila Bernarda Pinter, prof.

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!

Zapleten primer?

Boris Cibic

Imam babico, staro 70 let, pri kateri se v zadnjih letih ponavljajo bolečine v želodcu in jih sprti obvlada z dieto in blagimi zdravili. Letos spomladi je opravila gastroskopijo. Zdravnik je ugotovil samo blago vnetje želodčne sluznice in ji dal ustrezna navodila. Pred nekaj tedni je v popoldanskih urah doživela napad bolečine v predelu srca in hkrati splošno slabost. Težava je minila približno po eni uri in se je v naslednjih dneh nekajkrat ponovila. Pri enem napadu je bolečina izžarevala tudi v levo zgornjo okončino in vsak napad bolečine je spremljala huda slabost s siljenjem na bruhanje. Zaskrbljeni svojci so jo tretji dan ponavljajočih težav peljali na pregled v bolnišnico. Tam so jo takoj pregledali, dobila je injekcijo, masko za kisik in napravili so ji EKG. Bolečine so kmalu za tem popustile in občutek slabosti se je zmanjšal. Po nekaj urah so ji sporočili, da so izvidi krvi in EKG normalni. Kljub temu so jo zadržali na opazovanju 24 ur. Noč je minila brez zapletov. Naslednje jutro so ji ponovno odvzeli kri, napravili EKG in obremenitveni test. Odpustili so jo v popoldanskih urah. V odpustnici so napisali »nejasna bolečina v prsnem košu«, v pogovoru pa ji je mlajša zdravnica rekla, da sumijo tudi na možnost, da je bil izvor bolečine v želodcu, in da so ji zato predpisali tablete »za

želodec« (nexium). Ali je res včasih težko natančno ugotoviti, če je bolečina srčnega ali želodčnega izvora?

E. M.

Spoštovana gospa. Na nas ste obrnili z željo, da zveste kaj več o težavi, s katero se srečujemo zdravniki, ko moramo odgovoriti na vprašanje, kje pri bolniku leži izvor bolečine. Zgodí se, da nam ne more pomagati niti najbolj natančna bolnikova pripoved niti izvidi najbolj sodobnih preiskav. Ker so bili izvidi krvi in EKG, v primeru vaše babice normalni, so se zdravniki odločili za zdravljenje želodčnih težav, kljub temu, da so v odpustni diagnozi napisali "nejasna bolečina v prsnem košu". Ni dvoma, da so pri tej odločitvi imeli pred sabo ugotovitve raziskav zadnjih desetletij, v katerih raziskovalci poročajo, da so, zlasti pri ženskah, znaki nezadostne prekrvitve srčnih žil (angina pectoris) tako neznačilni, da zdravniku dopuščajo sum, da je sedež bolečine v želodcu ali celo v hrbtenici. V kolikor se bodo bolečine pri vaši babici ponovile, bo pot do diagnoze hitrejša. Zato skušajte v primeru obiska zdravnika ali nujne zdravniške pomoči predložiti že dobljene izvide.



S SRCEM V KUHINJI

Ali barvila v hrani povzročajo hiperdejavnost pri otrocih?

Maruša Pavčič

Jeseni 2007 so znanstveniki z Univerze v Southamptonu ugotovili, da nekatera barvila, ki se dodajajo hrani za lepši videz, dejansko lahko vplivajo na zdravje otrok.

O bčasno po spletu zaokroži seznam »E-jev, ki so škodljivi za otroke«, neznanega porekla (podpisana inštitucija namreč ne obstaja). V njem je naštetih veliko snovi, med drugim tudi znani

vitamini in podobno, zato takim seznamom ni verjeti. Tokrat je znanost odkrila drugače.

Predvsem v industrijsko razvitih državah že dolgo opažajo, da

se pri otrocih pojavlja hiperdejavnost oziroma hiperdejavnost z motnjo pomanjkanja pozornosti. Za hiperdejavnost je značilno, da se otrok pretirano giblje, je nemiren, se ne more koncentrirati in deluje nepredvidljivo. Za hiperdejavnost z motnjo pomanjkanja pozornosti (Attention Deficit Hyperactivity Disorder oz. ADHD) je značilen poseben vedenjski vzorec pomanjkanja pozornosti in težav pri koncentraciji, kar vpliva na otrokovo sposobnost učenja in bivanja doma in v šoli. Otroci s ADHD imajo pogosto učne težave in vedenjske probleme. Med najbolj pogoste simptome hiperdejavnosti sodijo: pretirana gibalna dejavnost, nesposobnost koncentracije, zmanjšana ali preveč kratkotrajna pozornost, impulzivnost, nemir in spreminjanje dejavnosti – beganje od ene dejavnosti k drugi, uničevanje in razbijanje stvari v okolici, nagnjenost k nesrečam in poškodbam, razdražljivost in napadalnost ter znaki asocialnega vedenja. Motnji se pojavljata pri obeh spolih, pogostejši sta pri dečkih in najbolj izraziti v obdobju med tretjim in sedmim letom starosti. Računajo, da naj bi bilo prizadetih od 5 do 10% šoloobveznih otrok (Swanson in sod., 1998).

Med možne vzroke danes sodijo predvsem štirje ključni:

- minimalna možganska poškodba (zapleti pred in med porodom) in posledično moteno delovanje možganov;
- dednost (pri določenem odstotku otrok imajo enake ali podobne težave tudi starši ali ožji družinski člani),
- preobremenjenost in stres,
- ekološki dejavniki - vplivi iz nevarnega, onesnaženega okolja, med katere sodijo predvsem zastrupitve s svincem in z različnimi kemikalijami ter aditivi (dodatki hrani), predvsem barvila in konzervansi.

Študija je primerjala vpliv mešanice natrijevega benzoata, ki je zelo pogost konzervans v brezalkoholnih pijačah, marmeladah, džemih in v mešanicah za izdelavo sladoleada ter različnih barvil na pojav simptomov hiperdejavnosti pri triletnikih in otrocih, starih od 8 do 9 let, v primerjavi s hrano, ki ne vsebuje tega konzervansa in barvil. Otroci, ki so bili vključeni v študijo, pred začetkom študije niso bili obremenjeni s simptomi hiperdejavnosti ali ADHD.

Ugotovili so, da mešanica šestih umetnih barvil, ki so dovoljena za barvanje hrane in konzervansa natrijevega benzoata, pri otrocih obeh starostnih skupin povzroča hiperdejavno vedenje. To so:

- E 102: tartrazin,
- E 104: kinoleinsko rumena
- E 110: oranžnorumena S
- E 122: azorubin
- E 124: košenil rdeča A
- E 129: alura rdeča

Ta barvila se uvrščajo v t.i. skupino azo barvil in se uporabljajo v različnih živopisanih živilih. Njihova uporaba je dovoljena v večini skupin živil. Poleg tega je tartrazin tudi snov, ki lahko povzroča alergije.

Otroci so že v enem tednu uživanja hrane, ki je vsebovala natrijev benzoat in mešanici naštetih barvil, kazali povečano hiperdejavnost, ki pa je v času, ko njihova hrana ni vsebovala teh snovi, padla na normalno raven. Raziskovalci so zaključili, da našeta barvila v kombinaciji z natrijevim benzoatom dejansko povzročajo hiperde-

javnost, tako da so potrjene ugotovitve nekaterih študij, ki so bile opravljene predhodno. Vendar so tudi ugotovili, da so posamezni otroci različno močno reagirali na testno hrano (nekateri bolj, drugi manj). Niso pa uspeli dokazati, na kakšen način vplivajo barvila na povečanje hiperdejavnosti.

Agencija za standarde hrane, ki je najvišja ustanova na področju varnosti hrane in prehrane v Veliki Britaniji, je nemudoma opozorila starše in jim predlagala, da se pri izbiri hrane izogibajo živilom, ki vsebujejo naštete snovi. To je mogoče, saj pravila za označevanje predpakirane hrane v Evropski uniji zahtevajo, da so na embalaži navedene vse sestavine, ki jih vsebuje živilo, tudi aditivi in to s številko E in/ali s kemičnim imenom. Sočasno so pozvali tudi vse proizvajalce živil v Veliki Britaniji, naj naštete aditive, v kolikor je le mogoče, izločijo iz svojih proizvodov. Dodajanje natrijevega benzoata namreč ni potrebno, če se proizvajalec drži visokih standardov higiene v proizvodnji, dodajanje barvil pa sploh ni tehnološko opravičeno, saj vpliva samo na izgled živila. V proizvodnji hrane za dojenčke in male otroke do treh let so ti aditivi že prepovedani.

Ugotovitve študije je nemudoma obravnaval tudi Odbor za aditive Evropske agencije za varnost hrane (EFSA), ki pa je sprejel sklep, da samo rezultati te študije niso dovolj, oziroma da ugotovitve študije niso tako prepričljive, da bi na njeni osnovi lahko prepovedali uporabo teh barvil v proizvodnji živil v Evropi. Ker evropska komisija pri pripravi predpisov o varnosti hrane upošteva mnenja EFSA-e, njihova sprememba na tem področju zaenkrat ni predvidena.

Ne glede na mnenje EFSA-e, se je 21 proizvajalcev iz Velike Britanije in 45 proizvajalcev iz Danske že zavezalo, da bodo v najkrajšem času umaknili sporna barvila iz živil. Za prepoved uporabe naštetih pravil so se izrekle tudi številne nevladne organizacije v Evropi. Krovno združenje potrošniških organizacij Evropska potrošniška organizacija BEUC je aprila letos Evropsko komisijo pozvala, da uporabo naštetih barvil prepove. Prav tako je skupina evropskih poslancev dala pobudo, da se ta barvila prepovedo, če pa to ni mogoče, da je potrebno na vsa živila, ki jih vsebujejo, napisati »azo barvila lahko povzročijo alergične reakcije ali hiperdejavnost pri otrocih«.

O ukrepih slovenskih proizvajalcev ni nič slišati, zato ostane slovenskim staršem le, da skrbno preverjajo sezname sestavin na zadnji strani embalaže in otroke prepričajo, da tisti izdelki, ki jih vsebujejo, niso zanje.

Ta barvila lahko pričakujemo v džemih, želejih in marmeladah (tudi lahkih), brezalkoholnih aromatiziranih pijačah, kandiranem sadju in zelenjavi, konzerviranem rdečem sadju, sladkornih izdelkih, okraskih in oblivih, finih pekovskih izdelkih (npr. dunajskem pecivu, piškotih, keksih, tortah in vaflih), sladolelih, aromatiziranih topljenih sirih, desertih, vključno z aromatiziranimi mlečnimi izdelki, aromatiziranih vinih, aromatiziranih pijačah na osnovi vina in aromatiziranih koktailih iz vina, pa tudi v mesnih narezkih, ribji pašteti, prekajenih ribah, mesu in ribam podobnih izdelkih na osnovi rastlinskih beljakovin, prigrizkih na osnovi žit ali škroba in v prehranskih dopolnilih.



Dobre Slabe

NOVICE

Blaga podhladitev pomaga pri okrevanju po srčnem zastoju

Ob srčnem zastoju zaradi pomanjkanja kisika najhitreje utrpijo poškodbo možgani. Ohlajanje telesnega jedra s 37°C na 32-35°C za 12 do 24 ur pomembno prispeva k okrevanju delovanja možganov. Metodo blage hipotermije po srčnem zastoju na terenu z uspehom uporabljajo tudi v Sloveniji. Zdravniki Kliničnega oddelka za intenzivno interno medicino UKC v Ljubljani poročajo o dobrem nevrološkem okrevanju pri 55% hlajenih bolnikov po srčnem zastoju v primerjavi s 16% nehajenih bolnikov v letih med 2000 in 2003. Zdaj hlajenje po daljšem srčnem zastoju uporabljajo že rutinsko. (vir: *Lancet* 2008; 371: 1955-69; *Resuscitation* 2007; 74: 227-34)

Intenzivna vadba 3-krat tedensko zaleže bolj kot vsakodnevna zmerna dejavnost

Pri osebah s presnovnim sindromom, ki so intenzivno vadile 3-krat tedensko po 40 minut, so zabeležili boljšo občutljivost na inzulin in močnejše znižanje krvnega tlaka med mirovanjem ter ravni krvnih lipidov kot pri osebah, ki so vsak dan vadile z zmerno intenzivnostjo. Dobra novica je predvsem, da je vadba koristila obema skupinama, za večje učinke pa se je treba potruditi, čeprav ne čisto vsak dan. (vir: *Circulation* 2008; 118: 346-54)

Novo zdravilo rivaroxaban učinkovito ščiti pred vensko trombozo pri ortopedskih operacijah

Pri vstavitvi kolčne in kolenske endoproteze obstaja velika nevarnost strdkov v venah spodnjih udov in posledične pljučne embolije. Primerjava doslej uveljavljenega preprečevanja venske tromboze in pljučne embolije z nizkomolekularnim heparinom enoxaparinom in novega zdravila rivaroxabana je pokazala, da je slednji učinkovitejši in enako varen. Prednost rivaroxabana je tudi to, da gre za tableto, enoksaparin pa je treba vbrizgavati pod kožo. (vir: *N Engl J Med* 2008; 358: 2765-75; 2776-86)

Staro zdravilo iz Rusije obeta v boju proti Alzheimerjevi bolezni

Nedavno so ameriški in ruski raziskovalci objavili, da zdravilo dimebon znatno izboljšuje miselne funkcije in kakovost življenja bolnikov z Alzheimerjevo boleznijo. Gre za staro zdravilo iz skupine antihistaminikov, ki so ga v Rusiji celo že umaknili iz prodaje, nato pa so z njim dokazali ugodne učinke na možgane poskusnih živali. Sledila je presentljivo uspešna raziskava na ljudeh, katere učinke pa bo treba še potrditi. (vir: *Lancet* 2008; 372: 208-17)

Hipertenzija in sladkorna bolezen bolj prispevata k srčnemu infarktu žensk kot moških

Kar 90% tveganja za srčni infarkt pri obeh spolih lahko pojasnimo z 9 dejavniki tveganja. Visok krvni tlak in sladkorna bolezen močnejše škodujeta ženskam kot moškim, redna telesna dejavnost in zmerno uživanje alkohola pa ženskam bolj koristita kot moškim. Zvišana raven krvnih maščob, kajenje, trebušna debelost, nezdrava prehrana in psihosocialni stres škodujeta obema spoloma enako. (vir: *Eur Heart J* 2008; 29: 932-40)

Vbrizgavanje skeletnih mioblastov ne koristi oslabelemu srcu

Zarodne celice skeletnih mišic, imenovane skeletni mioblasti, ne pomagajo oslabei srčni mišici k boljši krčljivosti, pač pa povzročajo motnje srčnega ritma. Raziskovalci so zato opustili zdravljenje napredovalega srčnega popuščanja s skeletnimi mioblasti in iščejo ustrežnejše vrste zarodnih celic za obnavljanje srčne mišice. (vir: *Eur Heart J* 2008; 29: 1386-96)

Intenzivno zniževanje ravni krvnega sladkorja ni prineslo pričakovane zmanjšanja srčno-žilnih zapletov

V dveh velikih raziskavah ACCORD in ADVANCE, ki sta primerjali zaplete sladkorne bolezni pri standardnem in intenzivnem zdravljenju sladkorne bolezni, z intenzivnim zniževanjem ravni krvnega sladkorja in posledičnim znižanjem glikoziliranega hemoglobina na manj kot 7% niso dokazali pričakovanega zmanjšanja srčno-žilnih zapletov. Raziskavo ACCORD so celo predčasno končali, ker so intenzivno zdravljeni bolniki umirali pogosteje od standardno zdravljenih. Krvni sladkor je treba pri sladkorni bolezni uravnavati skrbno, a ne preveč agresivno. (vir: *N Engl J Med* 2008; 358: 2545-59; 2560-72)

Barvanje las povečuje tveganje za nastanek ne-Hodgkinovega limfoma

Dolgoletno barvanje las pri ženskah povečuje tveganje za ne-Hodgkinov limfom (maligno neoplazmo limfatičnega tkiva) za približno 30%. Zanimivo je, da so temne barve za lase bolj škodljive kot svetle. Raziskovalci si bodo prizadevali natančneje ugotoviti, kako je tveganje povezano s časom uporabe barvil in kako z genetsko dovzetnostjo za limfom. (vir: *Am J Epidemiol* 2008; 167: 1321-31)



“V popolnem notranjem ravnovesju.”

Ėko izdelki Zdravo življenje.

Linija izdelkov Zdravo življenje ponuja vedno več ekoloških izdelkov, ki ustrezajo kriterijem ekološke pridelave in predelave: • pridelana in predelana so brez GSO (gensko spremenjenih organizmov); • niso bila podvržena ionizirajočem sevanju; • vsebujejo najmanj 95% sestavin kmetijskega izvora iz ekoloških kmetijskih pridelkov oz. živil; • vsebujejo največ 5% sestavin iz snovi navedenih v pravilniku; • njihova pridelava in predelava je bila podvržena kontroli; • spremljajo jih dokumenti v skladu s Pravilnikom o ekološki pridelavi in predelavi kmetijskih pridelkov oz. živil. Določeni eko izdelki so na voljo le v sezoni. Večji izbor Ėko živil nudijo vsi Mercatorjevi Hipermarketi po Sloveniji. Naročite lahko tudi preko Mercatorjeve internetne prodaje na www.mercator.si



Eko jabolčni sok
1 l



**Bio ekstra deviško
olivno olje**
750 ml

Bio rdeča pesa
670 g



Naredite nekaj dobrega zase



zdravo življenje

Helen Brooke Taussig

Boris Cibic

Sociološka struktura družbe se je v zadnjih dveh stoletjih, zlasti v deželah Evrope in v ZDA, hitro spreminjala. Spremenile so se mnoge navade in tradicije, ki so jih družbe gojile in ohranjale skozi več stoletij. Med njimi je bil tudi vpis mladih deklet na visoke šole, predvsem na medicinske fakultete. Pri listanju literature sem zasledil podatek, da se je v ZDA po neštetihih zapletih kot prva uspela vpisati na medicinsko fakulteto v New Yorku študentka Elizabeth Blackwell in tam leta 1849 diplomirati za doktorico medicine. Podoben podatek bi verjetno dobil tudi za Evropo. Zato ne preseneča ugotovitev, da na seznamu slovitih zdravnikov in raziskovalcev XVIII. in XIX. stoletja še ni imen zdravnic ali raziskovalk. Morda je bila med prvimi.

Helen Brooke Taussig

Dr. Helen Brooke Taussig se je rodila leta 1898 v mestu Cambridge (Massachusetts) kot četrti, zadnji otrok. Oče Frank W. Taussig je bil priznan ekonomist in profesor na Harvardski univerzi. Mati Edith Guild, intelektualka, je skrbela za vzgojo otrok. Umrila je za tuberkulozo, ko je bila Helen stara 11 let. Ko je še obiskovala osnovno šolo, je tudi Helen zbolela za tuberkulozo, ki jo je zavrila v razvoju in rasti, in je bila vzrok za njen pogosten izostanek od pouka ter za slabe učne uspehe. Zato se je po materini smrti oče posebno zavzel za vzgojo hčerke Helen, tudi zaradi njene prirojene disleksije (nevrolška bolezen, pri kateri bolnik težko prebere in razume, kar je prebral). Pri vzgoji Helen je sodeloval tudi stari oče, zdravnik s širokim znanjem biologije in zoologije. Morda jo je celo on navdušil za študij medicine. Helen je bila gracilne konstitucije in je že v mladosti začela postajati vedno bolj naglušna. Srednjo šolo je končala z uspehom, zelo uspešna je bila pri igri tenisa in v plavanju. Rasla je v času, ko so redke medicinske fakultete sprejemale dekleta, češ da je študij medicine prezahteven za dekleta, in da zdravniški poklic ni primeren za ženske. Povrh vsega so na nekaterih fakultetah upoštevali tudi stališče študentov, ki v svojih vrstah niso želeli imeti kolegic. Dr. Taussigova je premagala vse ovire in leta 1927 z velikim uspehom diplomirala kot zdravnica na Univerzi Johns Hopkins v Baltimoru (Maryland). Ko je kmalu za tem na isti Univerzi kandidirala za delo na oddelku za notranje bolezni odraslih, je bila zavržena. Na delo jo je sprejel prof. Edwards A. Park, predstojnik pediatričnega oddelka v isti bolnišnici, ki je ravno ustanavljal oddelek za otroke s prirojenimi srčnimi napakami. Delovno mesto je dr. Taussigova sprejela z velikim navdušenjem, saj so jo že za časa študija zelo zanimali otroci s prirojenimi srčnimi napakami s prisotno modrikavostjo kože, t.i. »blue babies« ali po domače »plavčki«

»Plavčki« dr. Taussigove

Na svojem delovnem mestu je bila dr. Taussigova zelo uspešna in leta 1930, po treh letih dela, ji je bilo zaupano mesto predstojnice oddelka, na katerem je ostala do svoje upokojitve leta 1963. Nasprotno od pričakovanega, jo njena vedno hujša naglušnost ni posebno motila pri delu s srčnimi bolniki, pri katerih je pri poslušanju srca potreben dober sluh. Zelo se ji je izostril otip in je zmogla postaviti diagnozo bolezni že s polaganjem prstov na prsni koš otročička. Izurila se je tudi v vrednotenju rentgenskih slik, tedaj nove preiskave srca, pljuč in prsnega koša. Za komuniciranje z



ljudmi si je pomagala s primitivnimi slušnimi pomagali in z opazovanjem gibov ustnic sogovornikov.

Dr. Taussigova je pri svojem opazovanju otročičkov kmalu ugotovila razliko preživetja posameznih »modrikastih« otrok in se začela poglobljati v študij ene hujše oblike bolezni t.i. »Fallotove tetralogije« pri kateri so v srcu prisotne štiri napake. Z leti študija je prišla na misel, da bi verjetno otročičku pomagala posebna operacija, ki

bi povečala pretok krvi v pljučih, in ki je do tedaj še ni poizkusil noben kirurg. Pri študiju ji je zelo pomagal kirurški tehnik Vivien Thomas, ki ji je asistiriral pri operacijah na živalih. O svojih zamislih je sproti poročala dr. Alfredu Blalocku, oddelčnemu kirurgu, in ga dne 29. novembra 1944 končno pripravila za tvegan operativni poseg pri drobni, enajstmesečni deklici, »plavčici« s Fallotovo tetralogijo. Dr. Blalock in dr. Taussigova sta se oddahnila, ko se je že med operacijo, po doseženem večjem pretoku krvi v pljuča, pri otročičku začela zmanjševati modrikavost kože. Operacija je dobila naziv »Blalock-Taussig shunt« in odprla novo ero v zdravljenju prirojenih srčnih napak pri »plavčkih«. Operacija je deklici podaljšala življenje za nekaj mesecev, vendar je bolezen napredovala in deklica je umrla, ko so ji skušali z operacijo pomagati drugič. Operacija se je izkazala kot veliko odkritje v medicini, ki je dr. Taussigovi prinesla priznanje kot ustanoviteljica pediatrične kardiokirurgije. Prvi operaciji so sledile še druge in leto kasneje sta Dr. Taussigova in Dr. Blalock v strokovnem ameriškem časopisu objavila rezultate operacij. Deležna sta bila visokih priznanj strokovnih krogov, družbenih in političnih organizacij v ZDA in v svetu. Dr. Taussigova je bila najbolj ponosna na odlikovanje "medalja svobode", ki ji jo je podelil predsednik ZDA Lyndon Johnson, in na francosko odlikovanje "Chevalier Légion d'honneur". Pogrešala je le izvolitev v Narodno akademijo umetnosti in znanosti, v katero je bil izvoljen Dr. Blalock. Leta 1959 so jo izvolili za redno profesorico na univerzi in leta 1965 za predsednico združenja kardiologov ZDA, kar je bilo za vse zdravnice, naj se sliši še tako nenavadno, velika pridobitev in priznanje.

Ko navajamo zasluge dr. Taussigove, ne smemo prezreti njenega velikega vpliva, da Ameriška administracija za hrano in zdravila (FDA) leta 1962 ni odobrila uvoz talidomida, nemškega zdravila za lajšanje bolečin, za katerega se je kasneje pokazalo, da je povzročilo prirojene okvare okončin, ki jih imenujemo "fokomelija".

Dr. Taussigova je umrla v avtomobilski nesreči, 21. maja 1986, tri dni pred 88. rojstnim dnem.

V počastitev prispevka dr. Taussigove k napredku medicine in zdravljenju otrok s prirojenimi srčnimi napakami sta Univerza Johns Hopkins v Baltimoru (Maryland – ZDA) in Univerza v Göttingenu (Nemčija) po njej poimenovali njuni pediatrični kliniki. ♥

Vadbena enota – sestava posameznega »treninga« rekreativcev

Janez Pustovrh

S športno vadbo se ukvarjamo zaradi doseganja različnih ciljev. Pri vrhunskih športnikih je v ospredju vrhunski rezultat oziroma medalja na največjih tekmovanjih, medtem ko se s športno rekreacijo ukvarjamo zaradi ohranjanja zdravja, dobrega počutja, doseganja primerne telesne teže itd. Športna vadba naj bi bila organiziran in kontinuiran proces, ki je sestavljen iz posameznih vadbenih enot. V tekmovalnem oziroma vrhunskem športu posamezni vadbeni enoti pravimo trening. Ne glede na to, ali gre za tekmovalni ali športno rekreativni vidik priprave udeležencev, je v obeh primerih posamezna vadbena enota sestavljena iz identičnih sestavin. Struktura vadbene enote zajema tri bistvene sestavne dele: uvodni, glavni in sklepni del.

Uvodni del – ogrevanje

Uvodni del je namenjen uvajanju organizma za delovanje v predvideni vadbeni enoti, še zlasti za pripravo na izvajanje obremenitev, ki bodo sledile v centralnem delu. Ponavadi traja od deset do petnajst minut, odvisno od vrste in stopnje intenzivnosti dela v glavnem delu ter temperature okolja, v katerem vadimo. Ločimo splošno in posebno ogrevanje. Najprej opravimo splošno, ki je podlaga vsem športnim zvrstev in s katerim celostno vplivamo na organizem. Ponavadi izberemo hojo in lahkotni tek skupaj s kompleksom gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje. Pri posebnem ogrevanju pa z izbranim kompleksom gimnastičnih vaj še bolj ogrejemo tiste mišične skupine in sklepe, ki bodo pri vadbi še posebno obremenjeni. Pojav prvega postopnega znojenja je znamenje, da je organizem ustrezno ogret in pripravljen na glavni del vadbene enote. Pri športu ne smemo podcenjevati pomena ogrevanja organizma. Z njim na podlagi povečane stopnje metabolizma postopno dvignemo na višjo raven delovanja vse organe oz. organske sisteme organizma. Tako zmanjšamo možnost pojavljanja poškodb v nadaljevanju vadbe, ko jo ponavadi stopnjujemo po obsegu in intenzivnosti navora. S tem zmanjšujemo možnosti pojavljanja poškodb mišic, vezi, sklepnih ovojnic in drugih tkiv organizma. Visokointenzivna vadba takoj po mirovanju ustvarja poleg povečanega tveganja za poškodbe v organizmu tudi nesorazmerje med takojšnje zmožnostjo preskrbe organizma po energijskih zahtevah (prenos kisika in energijskih snovi v tkiva) in odstranjevanjem stranskih produktov presnove (ogljikov dvokis in laktati). Posledica tega je pojav zmanjšane delovne sposobnosti in predčasne utrujenosti. S prilagojeno in stopnjevano telesno dejavnostjo povzročimo v organizmu, v primerjavi z mirovanjem, veliko sprememb. V uvodnem delu izvajamo predvsem aerobne dejavnosti, zato je potreba po kisiku večja. Na podlagi stopnjevane vzdraženosti dihalnega centra se



povečata globina in frekvenca dihanja, s tem pa tudi skupna poraba kisika v organizmu. Zvišuje se frekvenca srčnega utripa, s tem pa tudi utripni in minutni volumen srca. Izboljšajo se možnosti za transport kisika po krvi in njegov prehod do delujočih mišičnih celic. S tem se poveča količina krvi v delujočih mišicah in poviša temperatura, v kateri delujejo. Mišice postanejo bolj elastične in tako manj dovzetne za poškodbe. Uspešno ogrevanje vpliva na manifestacijo motoričnih sposobnosti pri človeku. Tudi na podlagi impulzov iz receptorjev lokomotorne aparata se poveča delovna sposobnost višjih delov centralnega živčnega sistema, s čimer se izboljšuje prevodnost živčnih impulzov. Izboljša se koordinacija gibov, zaradi usklajene in hitrejše mišične kontrakcije in relaksacije postajajo gibi natančnejši, hitrejši in močnejši. Z ogrevanjem se v organizmu postopno sprožijo tudi procesi ustrezne termoregulacije. Med povečanim naporom morajo biti mehanizmi za oddajanje odvečne toplote že popolnoma vključeni, drugače se lahko temperatura telesa preveč poviša. Z ustrezno termoregulacijo vplivamo tudi na varovanje organizma pred preveliko izgubo vode

in elektrolitov. Nezanemarljiv je tudi psihološki učinek ogrevanja. Z njim se ponavadi stopnjuje motivacija za delo, medtem ko se pri vrhunskih športnikih pred tekmovalnimi nastopi tako lahko zmanjšujeta napetost in trema.



Glavni del vadbene enote

V tem delu skušamo uresničiti glavne cilje vadbene enote. Je časovno najdaljši del vadbene enote oziroma treninga in naj ne bi trajal manj kot trideset minut. S poudarkom na razvoju posameznih zvrsti vadbe (tehnična, motorična, taktična) poskušamo uresničevati glavni cilj vadbe. Tako je lahko v ospredju razvoj tehnike (npr. učenje nekega tehničnega elementa, odpravljanje tehničnih pomanjkljivosti pri visoki intenzivnosti dela,...), razvoj določene motorične sposobnosti (npr. razvoj dolgotrajne vzdržljivosti pri določeni športni panogi) oziroma smiselna kombinacija razvoja več sposobnosti na isti vadbeni enoti (npr. razvoj osnovne koordinacije in gibljivosti) ali celo več zvrsti vadbe v isti vadbeni enoti (npr. tehnična, taktična priprava...). V tem primeru naj bi bila vadba na začetku posvečena razvoju tehničnega znanja, taktiki, koordinaciji in gibljivosti. Šele nato naj bi sledila vadba hitrosti in moči. Zadnja po zaporedju se ponavadi vadi oziroma trenira vzdržljivost. Vadba vzdržljivosti zahteva razmeroma veliko časa, zato se večinoma pojavlja kot samostojni cilj vadbene enote. Pri učenju tehnike je potrebna velika koncentracija, zato jo izvajamo v začetku glavnega dela, ko je organizem še spočit. V glavnem delu lahko uporabljamo samo eno sredstvo vadbe (npr. kolesarjenje) oziroma smiselno kombiniramo uporabo več sredstev (npr. kolesarjenje in plavanje). Z določenimi sredstvi vadbe želimo razvijati predvsem vzdržljivost kot eno izmed motoričnih sposobnosti. Poznamo različne metode, s katerimi lahko razvijamo vzdržljivost. Pri teku po suhem in na smučeh je najobičajnejša metoda kontinuirane obremenitve, imenovana tudi distance training (delo traja od trideset minut

do nekaj ur, intenziteta dela je na nizki stopnji, primerni so lahki, rahlo valoviti tereni). Pomemben podatek v glavnem delu vadbene enote je količina vadbe, ki naj bi jo posameznik opravil. Pri teku, na primer, lahko količino vadbe nadzorujemo na podlagi pretečenih kilometrov ali na podlagi časa, porabljenega za tek. Pri razvoju moči količino opravljenega dela evidentiramo na podlagi skupne mase premaganega bremena, če to ni mogoče, pa na podlagi števila ponovitev pri vadbi (npr. števila počepov, sklec, zgibov, ...). Tudi intenzivnost vadbe je ena od pomembnih količin v procesu športne vadbe, ki določajo obremenitev. Pri vzdržljivostnih športnih panogah (atletski tek, smučarski teki, plavanje, kolesarjenje...) za določanje intenzivnosti vadbe uporabljamo fiziološko mero frekvenco srčnega utripa. Pogosto se ta mera izraža relativno, tako da se uporablja za mero delež (%) frekvence srca med naporom glede na največjo dejansko doseženo ali teoretično maksimalno frekvenco. Če želimo z vzdržljivostno športno dejavnostjo predvsem vplivati na regulacijo naše telesne teže (oksidacija maščob kot vira energije), potem bomo našo dejavnost izvajali v območju med 60 in 70 odstotki maksimalne srčne frekvence. Tisti, ki želijo izboljšati svojo sposobnost aerobne vzdržljivosti, bodo pri vadbi posegali predvsem v območje med 70 in 80 odstotki maksimalnega srčnega utripa. Naprednejši pa bodo višje cone (preko 80 odstotkov srčne frekvence) vadbe občasno izkoriščali predvsem za pripravo na tekmovalni nastop. Maksimalna srčna frekvenca, aerobni in anaerobni prag so pri vsakem posamezniku določeni individualno. Najzanesljivejše podatke o teh parametrih dobimo s t.i. laboratorijskim testiranjem. Uspešno kontrolo intenzivnosti obremenjevanja v procesu vadbe lahko dosežemo z uporabo merilnikov srčnega utripa. Pri vrhunskih športnikih se za kontrolo intenzivnosti naprežanja v procesu treniranja pogosto uporablja tudi merjenje vsebnosti laktata v krvi.



Sklepni del – umirjanje organizma

V tem delu vadbene enote organizem postopno vrnemo v umirjeno stanje z zmanjševanjem intenzivnosti pri vadbi. Srčni utrip se postopno vrne na raven utripanja v mirovanju. V odvisnosti od glavnega dela izbiramo tudi ustrezna sredstva. V vsakem primeru izvajamo dejavnosti z nizko intenzivnostjo naprežanja z namenom regeneracije organizma. Izvajamo tudi lažje raztezne in sprostilne gimnastične vaje. Po vadbi oziroma treningu je zelo priporočljiva tudi masaža, sproščeno plavanje ali obisk savne. Tako se doseže hitrejša in kakovostnejša regeneracija organizma do naslednje vadbene enote. ♥

Grad na Goričkem

Ksenija Gider

Na Goričkem, mehko oblikovanem peščenem svetu skrajno severovzhodne Slovenije, lahko obiskovalec v polnosti doživi večstoletno sožitje človeka z naravo, v harmonično oblikovani in razgibani kulturni krajini. Kot krona se v enem od najstarejših naselij Goričkega razteza največji grad na Slovenskem, ki ima toliko sob, kot je dni v letu.

Gričevnata krajina Goričkega je nastala na dnu nekdanjega Panonskega morja in je bila naseljena že v pradavnini. Ljudje so jo do današnjih dni kultivirali tako, da je videti kot mozaik, sestavljen iz vinogradov (po domače goric), sadovnjakov, travnikov in s številnimi kulturami poraslimi njivami, ki se usklajeno dopolnjujejo z naselji, zaselki in posameznimi kmetijami. Na slabo rodovitni zemlji sta bili potrebni skromnost in modrost umnega izkoriščanja zemlje, sonca in padavin, ki jih je tod zelo malo. Še vedno pa je dovolj prostora za najrazličnejše živali in rastline. Že po tradiciji ima skoraj vsak kmet vsaj majhen vinograd, kjer pridelava »svoje« vino. Tu in tam je še ohranjena stara kmečka arhitektura, tudi nekatere obrti, ki so sicer že utonile v pozabo. Popotnika pričakujejo stari mlini, starodavne, s slamo krite domačije ter številne evangeličanske in katoliške cerkve.



Modriž – plevel ali cvetica v žitu (Foto: Kristjan Malačič)

Krajinski park Goričko

Oktober 2008 bo minilo pet let, odkar je slovenska vlada razglasila zavarovano območje narave pod imenom Krajinski park Goričko, v velikosti 462 km². Je del tri-deželnega parka Goričko-Raab-Őrség, kjer se prepletajo kulture treh narodov, podobe treh krajin in vplivi treh podnebij. Območje je daleč od hrupnih civilizacijskih tokov in kot nalašč za oddih med oblimi griči, cvetočimi travniki, mešanimi gozdovi in senčnimi potoki. Za strokovno vodenje po številnih gozdnih učnih in drugih tematskih poteh se lahko obiskovalci obrnejo na vodnike Krajinskega parka Goričko ali lokalne vodnike.



Lendavsko jezero (Foto: Kristjan Malačič)

Grad na Goričkem

»Kurje oko kokoške Slovenije« (kaj pa če je petelin?) Grad, leži v severozahodnem delu Goričkega in je eno največjih ter najstarejših naselij na Goričkem. Njegov zgornji del leži na bazaltni vzpetini ob srednjeveškem gradu. V spodnjem delu naselja je strnjeno jedro, ki se imenuje Pörge, z vsemi pomembnejšimi objekti. Malo izven naselja je kamnolom vulkanskih kamnin, bazaltnih in andezitnih tufov. Tretji del sestavljajo številni zaselki, kot so Kaniža, Majcov breg, Bežanova graba in drugi, posejani po slemenih ali po goričko »vrejih«.

Prav v teh dneh praznujejo osemstoto (800.) obletnico prve omembe kraja, ki se je sprva imenoval Lyndwa, kasneje pa so ga spremenili v Gornjo Lendavo. Obsežno grajsko poslopje je bilo povod, da se je naselje po letu 1952 preimenovalo v Grad. Več stoletij je bil Grad upravno središče Goričkega in dolgo časa tudi Ravenskega.

Grad Grad

Na eni od bioenergetsko najbolj pozitivnih točk Slovenije stoji najboljše grajsko poslopje pri nas. Viri ga prvič omenjajo leta 1275, čeprav je grad obstajal že leta 1208 in sodeč po zadnjih izkopavanjih, še kakšno stoletje prej. V zasnovi se razkrivajo elementi srednjeveškega grajskega jedra, celota pa kaže baročno podobo. Ima tudi ogromne kleti in ječe. Najlepši del grajskega kompleksa je bil na jugozahodni strani, kjer se je nekoč bohotal stanovanjski del, s stekleno teraso ter cvetličnim vrtom z ribnikom in vodnjakom. Zadnje dozidave gradu so bile po turških vpadih in nemirih.



Gorički zaselek (Foto: Kristjan Malačič)

Takrat so si zemljiški gospodarji postavili udobnejše domovanje za prijetnejše življenje z zabavišči in lovnimi področji.

V 19. in 20. stoletju so si grajski lastniki uredili nadstropni loži v zunanem pročelju južnega trakta med kapelo in zahodnim okroglim stolpom. Iz sončnega zavetja lož, ki spominjata na arhitekturo podeželskih vil, so uživali v razgledu. Zunaj grajskega poslopja je še v skalo vklesan vodnjak, kjer je v hladu gostih krošenj in ozke dolinice čutiti tudi »hladni in mračni« občutek takratnega življenja. Mogočni grad obdaja drevesno zelo bogat angleški park platan, rdečih bukev, tulipanovcev (med najstarejšimi v Sloveniji), sofor, gličičevk, ceder in drugih drevesnih vrst, ki so zaradi svoje starosti mogočna drevesa.

Na graščino se nanaša cela vrsta legend. Po eni naj bi neki graščak vsako noč v letu spal v drugi sobi. Na obronkih zaselka Kaniža je grobnica grajskih velikašev, imenovana Kripta, ki je služila pokopu grajskih velikašev.

Grajsko poslopje zadnja leta postopno obnavljajo. V njem sta sedež Krajinskega parka Goričko in informacijsko središče ter poročna dvorana, delavnice domače obrti (črna kuhinja, žganjekuha, tkalstvo, zeliščarstvo, lončarstvo, kovaštvo in kolarstvo), urejen pa bo tudi muzej, kjer bo razstavljena zbirka iz gradu in okolice.



Grad Grad (Foto: Stanka Dešnik)

Zanimivosti v okolici

Sredi borovo-bukovih gozdov blizu naselja Trdkova stoji Tromejnik, piramidasti mejni kamen iz leta 1924. Vsaka stran piramide nosi grb ene izmed mejnih držav, ki se tukaj stikajo: Slovenije, Avstrije in Madžarske. Mejniki spominja na leta razdelitve

avstro-ogrske monarhije in priključitev Prekmurja k Sloveniji po trianonskem sporazumu iz leta 1919. Do spomenika je urejena okoli 2,5 km dolga gozdna učna pot, tako da si lahko ob njej ogledamo rastline in živalske vrste tega dela Goričkega.

Nad zaobljenimi, povečini od 250 do 300 m visokimi slemeni, se tu in tam dvigajo višji vrhovi, kot so Sotinski breg, Kugla, s 418 metri najvišja točka Goričkega (razgledni stolp), in Srebrni breg s 404 m n.m.v.

Obiskati velja tudi Ledavsko jezero, največje prekmursko jezero, ki je v bistvu večnamenski vodni zadrževalnik. Življenjsko vodno okolje privablja ptice selivke, ki tukaj počivajo na svoji selitveni poti, sicer pa tukaj gnezdijo bičje trstnice, rečni in trstni cvrčalec, kobilčar ter druge obvodne in vodne ptice.

Na številnih električnih drogovi in redkih starih dimnikih gnezdijo bele štoklje, ki so simbol Prekmurja.



Štoklja (Foto: Stanka Dešnik)

Dostopi:

Vlak: redni potniški vlak Ljubljana – Murska Sobota – Budimpešta, postaje Murska Sobota, Mačkovci, G. Petrovci, Šalovci, Hodoš (spletna stran: www.slo-zeleznice.si).

Avtobus: redne linije iz Murske Sobote v skorajda vse kraje na Goričkem in grad Grad (spletna stran: www.apms.si).

Avto: z regionalne ceste v Černelavcih ali Mačkovcih ter s ceste Gederovci-Rogaševci z odcepom blizu Pertoče.

Za podrobnejše informacije se lahko obrnete na naslov:

Javni zavod Krajinski park Goričko

Telefon: 02 551 88 60,

www.park-goricko.org



ZA  SRCE

Lek je omogočil nakup 70 reanimacijskih kovčkov

Pri osebah, ki so prenehale dihati, ali se jim je nenadoma zastavilo delovanje srca, moramo čimprej začeti s postopkom oživljanja (reanimacijo), ki zajema masažo srca in umetno dihanje, usposobljene medicinske ekipe pa takemu bolniku pomagajo še z zdravili in uporabo defibrilatorja.

Pri človeku, ki je doživel srčni zastoj, je nujno potrebno takoj začeti s temeljnimi postopki oživljanja, saj so lahko posledice usodne in nepopravljive. Da bi znali pravilno pomagati, je znanje o oživljanju in prvi pomoči treba redno osveževati, kar ne velja le za laike, temveč tudi za zdravstvene delavce. V Leku že vrsto let pomagajo zdravstvenim domovom po vsej Sloveniji pri izvedbi tečajev reanimacije, na katerih zdravniki in medicinske sestre redno obnavljajo svoje znanje prve pomoči in oživljanja. Prav ustrezno znanje zdravnikov in drugih zdravstvenih delavcev ter hitro ukrepanje najbolj pripomoreta k uspešnemu oživljanju bolnikov v kritičnih trenutkih, ko se bolniku zaustavi delovanje srca in preneha dihati.

Pomembno je, da imajo ustrezno usposobljeni strokovnjaki vedno na voljo tudi ustrezno opremo. V sodelovanju z urgentnimi zdravniki se je tako porodila ideja, da Lek vsem slovenskim zdravstvenim domovom pomaga zagotoviti, da bodo lahko imeli reanimacijski kovček s pripomočki vedno pri roki.

V letošnjem letu so zato v Leku začeli z dobrodelno akcijo, ki so



Reanimacijski kovček za življenje

jo poimenovali Darilo življenju. V okviru akcije bodo zdravstvenim domovom oz. njihovim urgentnim službam po vsej Sloveniji ponudili možnost, da z Lekovo pomočjo kupijo nov, sodoben reanimacijski kovček. Za nakup kovčkov so namenili 70.000 evrov, saj želijo na ta način poskrbeti da bodo ustrezno izobraženi in usposobljeni strokovnjaki imeli na voljo tudi ustrezno opremo, da bodo lahko rešili čimveč življenj. ♥

DRUŠTVENE NOVICE

Nagradna akcija – člani pridobivajo nove člane

Spoštovane članice in člani!

Skupaj smo močnejši, skupaj lahko premagamo še več ovir. Zato se je vodstvo društva odločilo za nagradno akcijo »Člani pridobivajo nove člane«. Vsak član, ki bo v letu dni pridobil deset ali več novih članov, se bo potegoval za lepe nagrade. Na obrazec pristopne izjave, ki jo najdete v tej številki revije, dostopna pa je tudi na spletni strani in na sedežu društva, v ustrezno okence vpišite svoje ime in obrazec, seveda izpolnjen, oddajte ali pošljite v vašo podružnico ali na naslov, ki je na pristopni izjavi. ♥

Donacija podjetja Lek za boljše delovanje društva

Pridobivanje in racionalna poraba sredstev so temeljnega pomena za delovanje nevladnih organizacij. Za čim bolj racionalno delo pa je vedno bolj pomembna tudi tehnološka opremljenost. Ni potrebno posebej poudarjati, kako je delo brez računalnika danes praktično že nemogoče. Podatke, ki jih zmore obdelati zmogljiva elektronika, bi več oseb obdelovalo dolge tedne in mesece. Ker pa so zmogljivi računalniki danes tudi dokaj dragi, smo v društvu zelo veseli, da nas je podjetje Lek, član skupine Sandoz, obdarilo kar s tremi takimi pridobitvami. Za donacijo se podjetju Lek zahvalujemo v imenu naših članov, ki jim bomo z novo opremo lahko nudili še boljše storitve. ♥

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Vabilo k sodelovanju pri dejavnostih podružnice Ljubljana

Podružnica Ljubljana vabi člane, da se pridružijo njeni ekipi. Pokličite na telefon 01/2347550 ali 01/234 75 55, povejte svoje ime in priimek, kontaktne podatke ter področje, kjer želite sodelovati (na primer: pridobivanje članov, vodenje pohodov, sodelovanje pri akcijah, ...). Povejte nam tudi, česa si želite, potrudili se bomo za vas!

Prisrčno vabljeni k sodelovanju. ♥

XV. Kolesarsko-pohodniška prireditev Za srce

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je v soboto, 7. junija 2008, priredilo tradicionalno, že XV. kolesarsko – pohodniško prireditev Za srce. Prireditev je bila športno-preventivnega pomena, namenjena telesni dejavnosti kot enemu glavnih dejavnikov za zdravje srca in ožilja. Tudi letos, kot mnogo let doslej, smo k sodelovanju povabili vse kolesarje in rekreacije željne ljudi, da se nam pridružijo na tej prireditvi in s tem naredijo nekaj za svoje zdravje in morda tudi v premislek tistim, ki se tovrstnih športnih prireditev še ne udeležujejo.

Ob deveti uri zjutraj so vsi zbrani rekreativci, pod vodstvom Kolesarskega društva Rog, pričeli z poganjanjem pedal po 17 kilometrov dolgi trasi, ki se je pričela pred Osnovno šolo Vrhovci. Trasa se je nadaljevala do Pograjškega doma v Polhovem Gradcu, kjer so kolesarje pričakali učenci Osnovne šole Polhov Gradec in jim ponudili vodo. Od Pograjškega doma so udeleženci pot nadaljevali peš, mimo zaselka Setnica do cerkve Svete Uršule, kjer so prejeli žig za doseg ciljne točke. Nato so se vrnili do svojih koles in se vrnili nazaj do Osnovne šole Vrhovci. Tu so si imeli možnost izmeriti vrednost krvnega tlaka, se poučiti o zdravih življenjskih smernicah in se pogovoriti s primarijem Cibicem, kardiologom. Ko so se vrnili vsi udeleženci, so bili deležni nagovora predstavnika društva Franca Zalarja, kolajn in manjših pozornosti. Kuharice Osnovne šole Vrhovci so udeležence pričakale z izvrstno pripravljeno joto, sadjem in vodo, ki so športnikom povrnila moči.

Ves čas prireditve je bilo poskrbljeno za varovanje na cesti s strani pristojnih organov, prav tako je nad kolesarji bedela medicinska ekipa in spremstvo reševalnega vozila, saj je bila želja vseh, da se prireditev konča brez nepotrebnih poškodb ali drugih težav. Tako se je tudi končala... v športnem duhu in z nasmehi na obrazih vseh. ♥

Monika Kozjek

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Delavnice zdrave prehrane – pripravite si zdrav obrok

V Biotehniškem centru Naklo za člane Društva za zdravje srca in ožilja pripravljamo sklop delavnic v okviru programa **Zdrava prehrana za zdrav način življenja**. Delavnice Konzerviranje sadja



in vrtnin, Polnozrnatni izdelki v zdravi prehrani, Jedi iz kaš ter Spoznavanje zelišč in njihova uporaba bodo izvedene v septembru oz. oktobru in tako sovpadale s svetovnim dnevom srca, ki ga praznujemo 28. septembra.

Udeleženci boste

na delavnicah izdelali, katere sestavine so primerne za pripravo zdravih jedi. Spoznali boste piramido zdrave prehrane, ki nam pomaga izbrati zdravo hrano po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije. Izvedeli boste, katera živila povečujejo tveganje za srčno-žilne bolezni, se naučili ločevati živila glede na glikemični indeks ter izračunati hranilno vrednost posameznih jedi. Za zdravje imajo velik pomen tudi vitamini, vlaknine in antioksidanti, ki jih dnevno uživamo predvsem s sadjem in zelenjavo. Če želimo, da sadje in zelenjava tudi med toplotno obdelavo ohranita čim več za zdravje koristnih snovi, je potrebno poznati pravilne postopke obdelave ter fizikalno-kemične spremembe, ki pri tem nastajajo.

Člani društva za zdravje srca in ožilja pa na naših delavnicah ne boste deležni le teorije. Na vsaki delavnici se boste naučili tudi pripravljati različne jedi oz. izdelke in prejeli literaturo z recepti.

Na delavnici **Konzerviranje sadja in vrtnin** boste spoznali zdrave načine podaljševanja obstojnosti sadja in zelenjave. Naučili se boste pravilno pripraviti sadne in zelenjavne shranke (marmelade, džeme, želeje, kompote, sirupe, jušno zelenjavo, kislo vloženo zelenjavo, ajvar, pelate ...) ter izdelali, zakaj sadje in zelenjava med obdelavo porjavita, in kako to preprečimo.

Izdelki iz celega žitnega zrna so veliko bolj zdravi od predelanih izdelkov oz. tistih iz bele moke. Ker niso obdelani, imajo veliko več vitaminov, mineralov in vlaknin, zaradi katerih boste bolj zdravi in polni energije. Na delavnici **Polnozrnatni izdelki v zdravi prehrani** se boste naučili pripraviti različne izdelke iz polnozrnatne moke (na primer polnozrnatni kuskus v solati, palačinke iz polnozrnatne moke, polnozrnatne testenine, cmoke, štruklje, piškote, jagodne zalogajčke, kruh, žemljice, zavitke, kukije, potico, pirine kroglice ...).

Kaše so pomemben vir energije za zadovoljitev dnevnih potreb



organizma. Predstavljajo bogat vir prehranskih vlaknin, pa tudi vitaminov in mineralov. So lahko prebavljivo živilo, ki ga na različne načine vključimo v vsakodnevno prehrano. Udeleženci boste na delavnici **Jedi iz kaš** spoznali vrste kaš (proseno, ajdovo, ječmenovo, pirino) in se naučili pripraviti različne jedi (juhe, solate, samostojne jedi, priloge, sladice ...).

Že samo ime delavnice **Spoznavanje zelišč in njihova uporaba** nam pove, da se boste na njej seznanili z različnimi zelišči, njihovimi zdravilnimi učinki in njihovo široko uporabnostjo. Naučili se boste pripraviti razne zeliščne sirupe, zeliščne prelive in namaze ter jedi iz zelišč ter zelišča ustrezno konzervirati oz. shranjevati.

Če vas je katera od delavnic pritegnila, ali pa morda kar vse, vas vabim, da nas pokličete na številko (04) 277 21 20 oz. 041 499 934 in oddate svojo prijavo, lahko pa nam tudi pišete na e-naslov: tina.kosir@guest.arnes.si ali se osebno oglasite v Centru. Veseli bomo vašega obiska. ♥

Tina Košir

Foto: Nada Šifrer

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Podružnica za Severno Primorsko bo praznovala Svetovni dan srca

Že v juniju, ko se zaradi poletnih počitnic zaključijo nekatere dejavnosti podružnice, smo se na sestanku upravnega in nadzornega odbora odločili, da bomo **eno soboto v septembru** namenili praznovanju **svetovnega dneva srca** za članstvo severnoprimske podružnice, njihove družine in prijatelje. Izkušnje iz prejšnjih let nam bodo pri pripravi programa v pomoč.

Osnovno vodilo vseh dejavnosti podružnice je izobraževanje in svetovanje ljudem, naj opustijo nezdrav način življenja in privzamejo navade, ki bodo njihovo zdravje ohranjale oz. ga povrnile. Za izpolnjevanje tega poslanstva ne smemo zamuditi nobene priložnosti, svetovni dan srca naj bo trenutek premisleka o številnih nalogah, ki so pred nami.

Za naše člane, njihove družine, prijatelje in somišljenike, želimo tudi letos pripraviti zanimiv program na prostem, ki bo pritegnil k udeležbi čim več ljudi. Ne bo manjkalo gibalnih dejavnosti, zagotovo bo pohod nižje in višje zahtevnosti, nordijska hoja, prikaz osnov prve pomoči, delavnica »Gibanje za zdravje«, opravljali bomo meritve holesterola in krvnega tlaka, zanimiva bo praktična priprava, svetovanje in pokušina zdravih jedil, ponudniki malih merilnih aparatov za osebno rabo bodo predstavili svoje izdelke in svetovali, pa tudi pesem bo zazvenela.

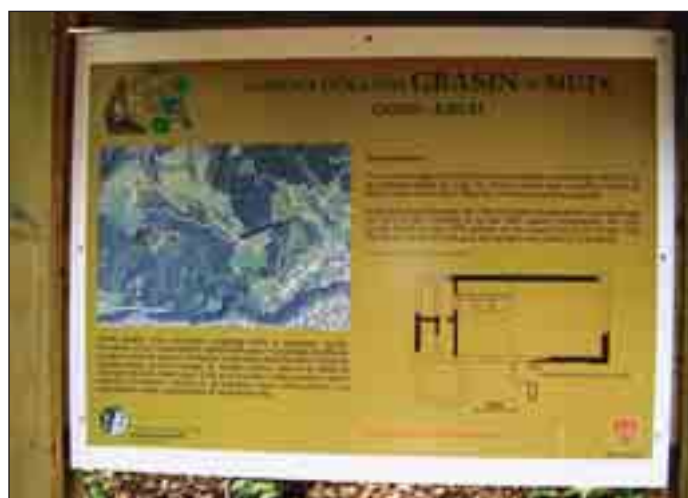
Nekaj trdnih sider je torej že dogovorjenih, gotovo boste spoštovani člani dodali še kakšno idejo, v kar največjem številu ste že sedaj vabljeni k druženju, povabili bomo tudi naše sponzorje, sorodna društva in prekmejno organizacijo Cuore amico. Podrobnejše podatke vam bomo sporočili osebno, pa tudi preko sredstev obveščanja. ♥

Tjaša Mišček

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Srčki na gozdni učni poti – Grašin – Muta

Pohodniki koroške podružnice društva »Za srce« smo 23. avgusta 2008 vendarle uspeli obiskati Grašin nad Muto in vsak na svoj način v naravnem okolju združiti nekaj pomembnih življenjskih vsebin, kot so: turizem, rekreacija, vzgoja, naravoslovje, gozdarstvo in zgodovina. Dva načrtovana roka v mesecu aprilu sta zaradi letošnjega muhastega in nepredvidljivega vremena morala odpasti. Sedaj, ko se je tudi avgustovski načrt že podiral, sta gospoda Edvard in Ivan združila moči, in ko se je vreme le za hip uklonilo, smo lahko doživeli prijetno in nepozabno druženje v pristnem naravnem okolju.



Svoj pohod – druženje smo začeli z ogledom ene najstarejših cerkvic na Slovenskem: »rotundo« sveti Janez Krstnik na Spodnji Muti. Cerkvica stoji ob izlivu rečice Bistrica v Dravo in pritegne pozornost mimoidočega s svojo okroglo ladjo ter lepo skodlasto streho z nadstrešnim stolpičem. Na svoji poti po Koroški in Štajerski naj bi jo leta 1052 posvetil sam papež Leon IX. Zgradba v današnji obliki ni nastala hkrati. Njen gradbeni razvoj se je pokazal ob sanacijskih in prezentacijskih delih. Kljub posvetitvi svetniku Krstniku, je prvotna funkcija svetišča nekoliko nejasna. Obravnavana cerkev je bila postavljena v kraju, kjer so pobirali mitnino. Nekdanjo slikovito lego je delno zabilas nasip nove ceste in pozidava v njeni bližini. Sedanje svetišče je izgubilo videz rotunde, ker je bil na prostoru apsida v začetku 14. stoletja dozidan izstopajoč gotski oltarni prostor. Gotska okna so nekdanj imela barvna stekla. Na tem prostoru smo se tudi seznanili z zgodovinskimi koreninami fužinarske Mute, ki je dobila ime po že omenjeni mitnici ob deželni meji med Koroško in Štajersko (Maut).

Pohod po tako imenovani gozdni učni poti smo začeli pri Kovačiji Štruc ob robu gozda in nadaljevali ob opuščeni drevesnici po gozdni poti. Po krajšem vzponu smo prispeli do razgledne točke s pogledom na Muto, Radlje, Vuhred, Dravsko dolino in severno pobočje Pohorja s cerkvijo sv. Antona. Pot je postala vse ožja in do razvalin gradu smo se vzpenjali po ozki planinski stezi. Tako smo prispeli na vrh strmega hriba Grašin nad dolino Bistrice na višino 547 m, kjer so bamberški škofje ob koncu 12. stoletja sezidali grad za zaščito že omenjene mitnice. Med razvalinami smo občudovali



sposobnost gradnje človeka preteklosti, ki je pred tisoč leti po načelu kamen na kamen zgradil zid, ki je trden še danes, in slutili nečloveško trpljenje malega človeka (sužnjev) ter tovarne živine pri prenašanju gradbe-

nega materiala po strmini na vrh. Saj smo sami za vzpon, brez dodatne obremenitve, porabili kar nekaj energije. Več o gradnji in razvalinah gradu prikažeta panoja, kjer je predstavljen tudi zgodovinski opis nekdanjega gradu ter skica poteka celotne učne poti. Posebej nas je pritegnila tudi navpična kamnita stena, ki ščiti hrib z jugozahodne strani in predvsem mogočne bukve, ki so zrasle v nekdanjem razsežnem grajskem dvorišču. Na tem mestu smo pohodniki izvajali tudi naše običajne razgibalne vaje.

Naš korak po učni poti je bil voden od stojišča do stojišča, ker je vsebina opisov – točk prilagojena danostim na terenu; od drevesnih vrst, grmovnic, gozda, živali, gozdnega bontona, do mišljenja o gozdu in dobredelnih učinkov istega. Po ogledu grajskih ruševin smo pot nadaljevali po markirani poti na drugo stran hriba in jo zaokrožili po predvidenem načrtu. Za hojo po gozdni učni poti smo potrebovali dobri dve uri hoje.

Po prehojeni poti se nam je prilegel sproščen klepet. Polni prijetnih vtisov in zadovoljni smo pogledovali skozi okno, kajti vreme nam je prizaneslo le toliko, da smo se suhi vrni do varovalnega obroka. Organizatorjema prisrčna hvala za odlično pripravo in vodenje pohoda. ♥

Stanko Kovačič



DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Na maratonu in po srčni poti

Dva dogodka v sicer poletnem premoru delovanja Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje sta pritegnila pozornost javnosti in privabila k sodelovanju pri dveh športno rekreativnih akcijah: 30. turistično kolesarski maraton okoli Pohorja, ki ga že vsa leta odlično prireja mariborsko Kolesarsko društvo Branik; mariborsko Društvo za zdravje srca in ožilja pa je dobrodošel in zvezst soorganizator, ter že tradicionalni preiskus telesne zmogljivosti na mariborski mestni Srčni poti. Na startu jubilejnega kolesarskega maratona okoli Pohorja se je 28. junija zbralo več kot 500 kolesarjev in kolesark z različnih koncev Slovenije, ki so se preizkusili na 30, 50, 80 in 150 km dolgi kolesarski poti, vsak pač po svoji presoji, glede na oceno telesne zmogljivost in pretekle izkušnje s tega maratona. Na startu je bil kajpada spet starosta mariborskega in slovenskega rekreativnega kolesarjenja Lojze Fajdiga, častni predsednik Kolesarskega društva Branik, ki je 6. julija dopolnil 89 let! »Kolesarjenje je moja ljubezen, in dokler bom lahko pritisnil na pedala, bo kolo moj vsakodnevni spremljevalec.« »Prvi, ki so se pojavili na startu, so bili tisti, ki so si izbrali najkrajšo progo. Med njimi je bila večina tudi pri mizi našega društva, kjer smo jim izmerili krvni tlak,« pravi podpredsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, Lojze Antončič. »Še več kolesarjev pa se je zgrnilo k mizi naše ekipe po končanem maratonu. Vsekakor so želeli izvedeti, kako jim bije srce potem, ko so premagali ta kolesarski napor.« Predsednik KD Branik, Bojan Horvat, zadovoljen z udeležbo in potekom maratona, je dejal, da se ljudje očitno vedno bolj zavedajo, da je rekreacija sestavni del življenja, in da sodi kolesarjenje med najbolj zdrave načine rekreacije. »Rekreativno kolesarjenje bomo morali še bolj popularizirati in prepričan sem, da bo število udeležencev te naše prireditve iz leta v leto večje.« Najstarejši udeleženeec maratona je bil, kot smo že omenili, Lojze Fajdiga, najmlajši pa sedemletni Lucij Vrhovšek iz Maribora. Kolesarski maraton okoli Pohorja je že lepo uveljavljena in množična športno rekreativna prireditev, ki je v treh desetletjih privabila med 35 in 40 tisoč kolesark in kolesarjev. Glede na leotšnjo okroglo obletnico maratona so na cilju čakala kolesarje, ki so se že tridesetih udeležili te prireditve, posebna priznanja. Mariborsko društvo najmanj petkrat na leto v Mariboru in okolici povabi na preventivno zdravstveno akcijo – merjenje telesnih zmogljivosti po mednarodno priznanih merilih v hitri hoji na dva kilometra. To je test finskega Inštituta za telesno dejavnost, bolj poznanega pod imenom UKK, ki vzdržljivost izmeri na podlagi prehojenega časa, srčnega utripa, starosti in telesnega indeksa. Vodja meritev, prof. Lojze Fridl, ki je bil pri nas eden prvih začetnikov rabe te priznane finske metode, pravi, da si v društvu obetajo, da bo vendarle čedalje več ljudi izkoristilo to priložnost za merjenje telesne zmogljivosti. Testa, ki je namenjen zdravim v starosti od 20 do 65 let, se po njegovi statistiki radi udeležujejo predvsem starejši ljudje, ki se bolj zanimajo za svoje zdravje in radi preizkušajo, kako se jim izboljšuje kondicija za vadbo. ♥

Milan Golob

ZA SRCE

NAPOVEDNIK DOGODKOV

PODRUŽNICA LJUBLJANA



Priveditve ob svetovnem dnevu srca 2008, Ljubljana

27. september, od 9. do 13. ure: prireditve na

Prešernovem trgu v Ljubljani

meritve krvnega tlaka ter holesterola in sladkorja v krvi, zdravstveno-vzgojno svetovanje, predstavitev zdravstveno-informacijskih gradiv na stojnicah, prikaz delovanja partnerjev, koncert godbe na pihala Bežigrad, Lekovo kolo sreče

♥ **ob 10. uri:** otvoritev in nagovori

♥ **ob 11. uri:** pozdrav predstavnika Društva, nagovor predstavnika Ministrstva za zdravje, nagovor predstavnika županstva

♥ **ob 12. uri:** prikaz in predstavitev vadbe za starejše "Tudi starejši vadimo"; prikaz in predstavitev telesne dejavnosti »Bodyvive«

27. september – 6. oktober,

Zgodovinski atrij mestne hiše v Ljubljani:

razstava »Žensko srce«.

Na dan otvoritve meritve krvnega tlaka, holesterola in sladkorja v krvi.

♥ **od 10. do 14. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola in sladkorja v krvi.

Razstava bo odprta:

Od ponedeljka do petka: od 10. do 17. ure

V soboto, 4. 10.: od 10. do 14. ure

Nedelja: zaprto

2. oktober: kulturni večer v mestni hiši v Ljubljani – spremljevalna prireditve

od 19. uri: Pevski zbor Lek

28. september: pohod na Šmarno goro in prikazi zdravega življenja ter prve pomoči

♥ **od 9. do 17. ure:** meritve krvnega tlaka ter holesterola in sladkorja v krvi, preventivni in zdravstveni posveti z zdravniki. Prikaz športne dejavnosti.

28. september: Rožnik

♥ **od 11. do 15. ure:** meritve krvnega tlaka ter holesterola in sladkorja v krvi na Rožniku.

21. september »Srce športa – dan fair playa«,

Športni park Kodeljevo.

♥ **od 9. do 14. ure**

♥ od 9.50 do 10.00: športni protokol in pozdravni nagovor župana ali podžupana

♥ od 10.00 do 12.35: ločne tekme med različnimi moštvi – 10 ekip (starši, trenerji, brezdomci, vojska, policija, navijači nogometne reprezentance), meritve krvnega tlaka ter holesterola in sladkorja v krvi, različne elementarne igre, delavnice za starše in otroke, rekreativna dejavnost.

♥ ob 10.15, 11.00 in 11.45: prikaz temeljnih postopkov oživljanja

♥ ob 12. uri: Tek miru (ob svetovnem dnevu miru)

♥ ob 14. uri: povabilo in pozdrav župana MOL Zorana Jankoviča

♥ od 13. do 14. ure: revijalna tekma z uradnim protokolom med ekipo »znanih Slovencev« in ekipo »nogometne družine« (2 x 25 minut s 5 minutnim odmorom)

PODRUŽNICA LJUBLJANA



Vsako prvo sredo v mesecu ob 17. uri predavanja v dvorani Krke na Dunajski 65 v Ljubljani. Vstop je prost do zasedenosti mest.

♥ **1. oktober ob 17. uri:** Simon Terseglav, dr. med., specialist internist: Aritmije – neredno bitje srca.

Srčna pot Becel po Golovcu

♥ vsak prvi torek v mesecu voden pohod po Srčni poti Becel po Golovcu.

♥ prvi torek v oktobru ob 16. uri.

♥ prvi torek v novembru ob 16. uri.

Start je na Rakovniku, ob nogometnem igrišču Krim (Pot k ribniku). Pot je speljana nad rakovniško cerkvijo do Zvezdarne in zavije navzdol proti Litijski cesti. Pred zvezdarno si je možno izmeriti krvni tlak.

Naredite nekaj dobrega za svoje srce! Vse dodatne informacije: 01/234 75 55.

Meritve na Šmarni gori pod pokroviteljstvom podjetja Krka, d. d.

♥ vsako tretjo nedeljo v mesecu, od 10. do 13. ure

Meritve na Rožniku pod pokroviteljstvom podjetja Unilever, d. d.

♥ vsako prvo nedeljo v mesecu, od 11. do 15. ure

Telovadba za zdravo srce

Za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije skupaj s ŠD GIB Ljubljana v prostorih na Drenikovi v Šiški organiziramo vodeno vadbo. Nova sezona se bo začela 1. septembra 2008. Ugodnost: člani Društva za zdravje srca in ožilja ne plačajo letne članarine (identificirate se s člansko izkaznico), ampak samo mesečno vadmno. Vadba bo predvidoma potekala v 4 skupinah, v ŠD Gib in jo bo vodila Barbara Sluga, prof. ŠVZ po naslednjem urniku:

ponedeljek - sreda 8.30 - 9.30

ponedeljek - sreda 9.30 - 10.30

torek - četrtek 8.30 - 9.30

torek - četrtek 9.30 - 10.30

Informacije in prijava: Športno društvo GIB Ljubljana Šiška, Drenikova 32, 1000 Ljubljana, telefon: 01/514 13 30.

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

♥ vsak delovni dan, od 12. do 14. ure: nasveti in odgovori kardiologa na številki 031/334 334 (brezplačna telefonska številka za uporabnike linij 031, 041 in 051, ostali plačajo običajni telefonski pogovor).

Posvetovalnica za srce, Cigaletova 9

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

♥ ponedeljek, od 9. do 12. ure: meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,

♥ torek in četrtek, od 9. do 12. ure in od 16. do 18. ure: meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,

♥ sreda, od 12. do 15. ure: meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi.

Posvetovalnica za srce, pasaža Maxi, živilska prodajalna

♥ torek, od 10. do 12. ure in od 18. do 20. ure: meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,

♥ četrtek, od 10. do 12. ure: meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,

♥ sobota, od 10. do 13. ure: meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,

♥ osebni posveti s kardiologom, prim. Boris Cibic, dr. med., vsak torek od 16. do 18. ure: obvezna predhodna prijava v Posvetovalnici za srce ali na blagajni oddelka zelišč v pasaži Maxi – živilska prodajalna

Posvetovalnica za srce, prostori Bazilice-zel, Citypark v Ljubljani

♥ četrtek, od 16. do 18. ure: meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, zdravstveno-vzgojno svetovanje, brošure in revije z zdravstveno vsebino.

♥ sobota, od 11. do 13. ure: meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, zdravstveno-vzgojno svetovanje, brošure in revije z zdravstveno vsebino.

Cenik meritev

Vrsta preiskave	člani	
	Cena v EUR	Cena v EUR
Glukoza	1,70	2,10
Holesterol	2,95	3,35
Trigliceridi	2,95	3,35
Glukoza + holesterol	4,20	5,00
Glukoza + trigliceridi	4,20	5,00
Holesterol + trigliceridi	5,85	6,70
Holesterol + trigliceridi + glukoza	7,10	7,95
LDX (holesterol, HDL, LDL, trigliceridi, glukoza)	16,70	20,90
Tečaj temeljnih postopkov oživljanja	21,00	30,00
Osebni posvet s kardiologom	6,25	8,35

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok

Namenjeni so vsem bodočim staršem, staršem, stari staršem, varuškam in drugim, ki jih tovrstno znanje zanima. Informacije in prijave: 01/234 75 55 ali posvetovalnicazasrce@siol.net

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO



♥ vsako tretjo soboto, ob 10. uri: pohodi po »Srčni poti« v Panovcu. V primeru slabega vremena pohod odpade. Zbirališče pri okrepevalnici Panovec.

Informacije: tjasa.misceck@arctur.si

PODRUŽNICA CELJE



♥ vsak ponedeljek, ob 15. uri: v mestnem parku voden pohod in po dogovoru šola nordijske hoje. Pričetek hoje pri kipu splavarja v celjskem mestnem parku.

Posvetovalnica za srce, Glavni trg 10, Celje

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

• vsak torek, od 10 do 12. ure: svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka. Med 17. in 19. uro svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka v City Centru Mariborska 100 v zeliščni lekarni Biotopic.

• vsako soboto, od 10. do 12. ure: svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka.

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO



- ♥ **sobota, 13. september 2008:** 11. tradicionalni pohod ZA SRCE:
- ♥ **po Štukljevi poti (12 km), ob 9. uri** izpred Grma Novo mesto – centra biotehnike in turizma, na Bajnofu (Sevno na Trški gori), čez Trško goro, mimo Starega gradu, Šempetra, Lutrskega sela do cilja v športnem parku Term Krka Šmarješke Toplice.
- ♥ **po Andrijaničevi poti (4 km), ob 10.30** izpred hotela Šport na Otočcu preko Lutrskega sela do skupnega cilja s Štukljevo potjo. Vsi pohodniki se bodo lahko vrnili na štartno mesto z organiziranim prevozom. Vsak udeleženec bo prejel spominsko majico, na cilju pa topel obrok in pijačo.
- ♥ V okviru **svetovnega dneva srca** se pripravljajo določene dejavnosti, ki bodo objavljene v dnevnikih obvestil po Dolenjski in Beli krajini. Informacije o njih dobite tudi na številki podružnice 07/ 337 41 71.
- ♥ **vsak četrtek, ob 17. uri: pohod po Trški gori. Start je ob 17. uri pri Grmu Novo mesto**, center biotehnike in turizma, na Bajnofu. Pohod traja približno 2 uri.

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 vsaj teden dni prej.

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO



- ♥ **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 Koprju, odhod je ob 8. uri z osebnimi avtomobili do izhodišča poti, kamor se vrnemo po okoli 5 urah (4 ure hoje, 1 ura počitka, malice, razlage itd.). Pohode vodi član odbora podružnice Darko Turk, zmerne hoje je vsakokrat za približno od 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 je primerna obutev! Vabimo vas, da se nam pridružite.

Posvetovalnica za zdravo prehranjevanje, Zdravstveni dom Izola

- ♥ **vsak drugi ponedeljek v mesecu v popoldanskem času:** vodja posvetovalnice: višja predavateljica mag. Tamara Poklar Vatovec, univ. dipl. inž. živilske tehnologije.

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO



- ♥ **ponedeljek, 22. september ob 10. uri:** evropski **Dan brez avtomobila** v mestu miru. Pridružite se nam v **Slovenj Gradcu** na Glavnem trgu, kjer bomo skupno predstavljali tudi naše društvo s promocijo našega praznika, svetovnega dneva srca. Hoja, proste vaje, uživanje vode in spodbujanje uživanja pet barv (oziroma vrst) zelenjave ali sadja na dan, svetovanja, meritve, ... Ugotavljanje realne ogroženosti našega srca JE SPODBUDA IN CILJ NAŠE ZLOŽENKE, ki jo bomo obiskovalcem pomagali izpolnjevati. To so naši osrednji cilji za izpolnjevanje dnevne spremembe življenjskega sloga s skupno promocijo ciljev družbe, društev, zdravstva, šolstva in športa.
- Z GIBANJEM, Z IZBRANO HRANO, Z UČENJEM
Z odprtim srcem – slavimo praznik srca**

- ♥ **sobota, 27. september ob 9. uri:** se zberemo v **občini Dravograd**, pred gasilskim domom v **Trbonjah**. Izvedli bomo pohod na hrib do cerkve Sv. Danijela. Po prelepi panoramski poti nas bo peljala vodja pohoda Marjeta Mlačnik, tel.: 02-878-84-65. Čaka nas bogat program: prijetno druženje z izvajanjem prostih vaj v naravi, promocija dnevne pohodniške opreme, merjenje krvnega tlaka, spoznavanje ogroženosti svojega srca – izpolnjevanje zloženke, varovalno kosilo, pesem. Pristrčno vabljeni.

- ♥ **sobota 11. oktober ob 5.30: izlet v Kostanjevico.** Odhodi ob 5:30 uri iz Prevalj, ob 6:00 uri iz Radelj ob Dravi, ob 6:15 uri iz Dravograda, ob 6:30 iz Slovenj Gradca (Mercator).

Letos smo si izbrali izlet v Kostanjevico, kjer si bomo v likovni galeriji ogledali nekaj bogastva iz stalnih zbirk. Spoznali bomo lepote in zanimivosti kraja. Družina Grošelj iz Prevalj se bo potrudila organizirati izlet, prijave zbirajo do zapolnitve avtobusa na T: 040-122 828. Predvidena cena bo okoli 25-30 €. Vabljeni vsi, pomagajmo zbrati prijave. V primeru nujne odjave z vodjo poiščite nadomestilo ali poravnate stroške vožnje.

- ♥ **15 oktober:** svetovni dan hrane – 5-krat na dan, uživajmo vodo ...

Informacije o prireditvah v podružnici za Koroško: Majda Zanoškar, telefon 040-432 097

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.

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO



V okviru društva Sokol skozi vse leto potekajo tudi **ure telovadbe**. Vsak torek in četrtek ob 20. uri lahko telovadite z njimi v **Zgošji**, v prostorih Squasha. Ob ponedeljkih in petkih vadi teljevi ŠD Sokol gostujejo v **Vincarjih pri Škofji Loki**, v studiu Be fit. Ob ponedeljkih in četrtek jih najdete, tudi v dopoldanskih urah, v Studiu Vital na **Jesenicah**, ter 3-krat na teden tudi v Klubu športa in zdravja v **Lescah**. Največji del svoje dejavnosti pa izvajajo v studiu **Fit vizija v Stražišču pri Kranju**, kjer vas na vašo željo med vadbeno uro ves čas spremljajo z merilci srčnega utripa, vam še dodatno svetujejo in po želji opravijo tudi razne meritve. V studiu Fit vizija lahko telovadite individualno, pod budnim očesom osebnega trenerja ali v skupini, pod vodstvom usposobljenih in izkušenih vadi teljev.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE



Meritve

Tri posvetovalnice na stalnih merilnih mestih

Izvajali bomo meritve krvnega pritiska, količine holesterola in sladkorja v krvi ter trigliceride. Udeležencem bosta na voljo višja medicinska sestra ali zdravnik za razgovor in svetovanje.

- ♥ **vsako prvo soboto v mesecu:** v prostorih Društva upokojencev Maribor-Center,

- ♥ **vsak prvi torek v mesecu:** v prostorih Društva upokojencev Maribor-Tabor,

- ♥ **vsako prvo sredo v mesecu:** v Mestni četrti Maribor-Pobrežje.

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja




Začeli bomo s tečaji temeljnih postopkov oživljanja pri Gasilskem društvu v Pesnici, na občini Maribor in na Zavarovalnici Maribor. Predvidevamo, da se nam bodo priključile tudi občine iz Podravja, med prvimi pa občina Benedikt v Slovenskih Goricah.

Prijave sprejemamo na sedežu društva, Partizanska cesta 12/II, vsak ponedeljek in sredo od 8. do 12. ure, ali iste dneve na telefonu številka 02/228 22 63.

Pridružite se nam in postanite član našega društva!

Uradne ure društva

- ♥ vsak ponedeljek od 8. do 12. ure in vsako sredo od 8. do 12. ure in popoldan od 15. do 18. ure.

			ZA SRCE	SKRAJŠANO ŽENSKO IME	AMERIŠKA IGRALKA (MABEL)	BLODNJA, PRIVID	EMIL TAHIROVIČ	LJUDSTVO V LAOSU	ZA POLTON ZVIŠANI E	SLOVENSKI PROTEST. PISEC (SEBASTIJAN)	DOSKOK PRI SMUČARSKIH SKOKIH						
			RAZUM												19		
			FR. FILOZOF IN PISATELJ (1694-1778)														
			PISANA TROPСКА PAPIGA					TRMAŠTA DOMAČA ŽIVAL	2								
			SEME V KLASU	MAJDA POTRATA UGASLO VULK, ŽRELO			17	JANJA ČARMAN	TURŠKA MESNA JED	LEPILO	ČETRTI RIMSKI KRALJ						
3																	
SESTAVIL MARJAN ŠKVAJER	NEOBDELAN SVET, LAST VAŠČANOV	PREBIVALEC KRANJA KOTNA MERA					14			KNJIGA ZEMLJEVIDOV NEM. FILOZOF (GEORG)					7		
MESTO V ŠPANIJI, ANDALUZIJA						MORSKA RIBA	PEVKA PUSAR-JERIČ										
VISOK VOJAŠKI ČIN				11	ČRNA ŽIVAL	SIMBOL ZA ALUMINIJ REKA V ROMUNIJI		STAROGRŠKI KIPAR	PLAST ZEM. SKORJE	12							
AMERIŠKI HUMOR. PISATELJ (GEORGE)			MAJHEN JEZ	PRIPADNIK MONIZMA							IGRALKA MOORE						
KITAJSKI ORODNI TELOVADEC (LI)	10				TURŠKI SLI NA KONJIH						TOMAŽ NOSE			KONEC SUKANCA	BESEDA, KI IMA ENAK POMEN KOT KAKA DRUGA BESEDA	TEKSTILNI IZDELEK, NAREJEN S TKANJEM	
NAOČARKA					KONEC POLOTOKA		ŠALOIGRA	AM. MESTO V OHIU	AGAVI POD. RASTLINA								
FRANCOSKI PISATELJ (CLAUDE)	5				PARIŠKI MUZEJ	TROPSKO BARVILO ZA TKANINE	ČLAN ŠPAN. FAŠ. STRANKE ANGL. NOGOM. (KEVIN)				16						
			GOSTINSKI OBJEKT							ČLOVEK Z DIETO							
			JURE KOŠIR								NEM. RAKETNI KONSTR.						
							13							REDKO MOŠKO IME	SIMBOL ZA NATRIJ		
							16										18
			SLOVENSKI MATEMATIK (JURIJ)								ITALIJANSKO GOROVJE	JOŽE OLAJ	1				
EGIPČANSKI BOG SONCA							PRAVO			8		HRVAŠKI KNJIŽEVNIK VIKTOR CAR		6			
AVSTRIJSKI ALPSKI SMUČAR (HANS)						4	OSEBNO ZAI MEK					SLOVENSKI IMPRESION. (MATIJA)					

Geslo prejšnje križanke je bilo: »**KOLESARJENJE JE ZDRAVO GIBANJE**«. Za pravilno rešitev križanke iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Petra Kermavner, Majaronova 12, 1000 Ljubljana; Fanika Dvoršak, Pesnica pri Mariboru 34b, 2211 Pesnica pri Mariboru; Marin Stanko, Kočevarjeva 6a, 2000 Maribor; Veronika Pezdirc, Kajuhova 4, 8340 Črnomelj; Jožica Mrzlekar, Janževa Gora 37, 2352 Selnica ob Dravi.

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 5 lepih nagrad.

Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispele do 8. oktobra 2008 na naslov: Društvo ZA SRCE, Cigaletova 9, 1000 Ljubljana. Izzrebanji lahko nagrade prevzamejo na sedežu Društva oz. po pošti.

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

TEGA NISEM PRIČAKOVAL

IMAM
TEŽAVE S
HOLESTEROLOM



Sem aktiven rekreativec in se rad udeležujem maratonov po Sloveniji. Ker skrbim za svojo prehrano, sem bil presenečen, ko me je zdravnik ob rednem pregledu opozoril na povišan holesterol v krvi. Pri prehranjevanju sem zato postal nekoliko doslednejši ter začel uživati še več sadja in zelenjave, v vsakodnevno prehrano pa sem vključil tudi margarinski namaz Becel pro.activ.

Gorazd, 32 let, grafik



Mislite, da je zvišana raven holesterola nekaj, kar vas ne zadeva? Kar dve tretjini Slovencev med 25. in 64. letom starosti ima zvišano raven holesterola v krvi (več kot 5 mmol/l).* Izmerite si raven holesterola, saj boste samo tako izvedeli, kako visok je holesterol v vaši krvi in ali ogroža vaše zdravje.

Ob torkih in sredah med 16. in 18. uro bo na telefonski številki: 041 970 831 na vaša vprašanja odgovarjal zdravnik kardiolog.

Več na www.becel.si

*Presečna raziskava Cindi Slovenija 2002/2003.



Najmočnejše vezi so tiste,
ki jih ne vidimo.

Lepo je imeti vse skupaj

Z **Družinsko vezjo** povežite vse mobilne in stacionarne storitve ter izkoristite **veliko ugodnosti**:



MOBILNA TELEFONIJA



STACIONARNA SIOL TELEFONIJA

Povežite se v Družinsko vez in komunicirajte znotraj družine tudi za **0€ na MIN/SMS/MMS**.

V Družinsko vez lahko vključite naročniška razmerja Mobitel GSM/UMTS, Mobi številki ter **M4 SiOL IP številko**.



MOBILNI INTERNET



STACIONARNI SIOL INTERNET

Vsaki mobilni naročniški številki Družinske vezi, se ob vključitvi **M4 SiOL internet/optika**, omogoči **1 GB mobilnega prenosa podatkov**, brez doplačila.



MOBILNA TV



STACIONARNA SIOL TELEVIZIJA

Vsaki mobilni številki Družinske vezi, se ob vključitvi **M4 SiOL televizije**, omogoči **uporaba Mobilne TV**, brez doplačila.

Za ponudbo Družinska vez se obračunava dodatno mesečno doplačilo 6,99 oz. 8,99 €. V promocijskem obdobju velja mesečno doplačilo 4,99 € oziroma doplačila ni, če naročnik ponudbe Družinska vez naroči oziroma vklopi v Družinsko vez vsaj dve stacionarni storitvi M4. Promocijsko obdobje velja od 20.8.2008 do vključno 28.2.2009.

Preverite svojo kombinacijo. Podrobne informacije o cenah in Pogojih uporabe in sklenitve ponudbe **Družinska vez**, so na voljo v Mobitelovih centrih in na brezplačni številki za Mobitelove uporabnike 041 700 700 ter na www.mobitel.si/druzinskavez.

V Družinsko vez se lahko povežete naročniki, ki poleg svoje nosilne mobilne številke v Družinsko vez vključite vsaj eno do štiri dodatna mobilna razmerja družbe Mobitel in eno razmerje iz ponudbe M4 - M4 SiOL IP-telefonija. Cena 0 EUR na MIN/SMS/MMS velja za mobilne klice (telefonija in videotelefonija) znotraj Mobitelovega omrežja GSM/UMTS v okviru ponudbe Družinska vez. Cene vključujejo DDV.