

ZA SRCE



član skupine Sandoz



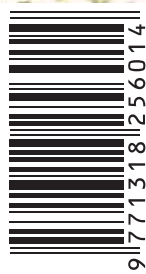
Za zdravje iz vsega srca!



DRUŠTVO ZA
ZDRAVJE SRCA
IN OŽILJA SLOVENIJE

15-letno partnerstvo
za boljše zdravje!

Letnik XV • št. 4 • junij 2006 • cena: 400 SIT (1,67 EUR) • Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



Luciano

Tatjana

VSE TE ČAKA.

Naročniško prodajna akcija Penzion plus

Vsi upokojeni ali starejši od 60 let lahko izberete prijazen **Samsung X200** z izpisom velikih števil na zaslonu ali **Sony Ericsson K300i** z možnostjo snemanja videoposnetkov. Na naročniško razmerje Penzion plus lahko **vežete do štiri družinske bonuse** in si tako zagotovite do **400 SIT popusta pri mesečni naročnini**.

To razmerje lahko sklenejo tudi polnoletni prejemniki invalidskega nadomestila (na odločbi SPIZ oziroma zadnjem odrezku SPIZ je šifra 01 ali 09).

* Ceni vključujeta DDV. Akcija traja do odprodaje zalog. Pogoji: sklenitev/podajljanje naročniškega razmerja Penzion plus za **12 mesecev**. Velja za vse, ki nimate veljavnih aneksov, podpisanih pred 5. 2. 2005, oziroma nimate veljavnega aneksa GSM št. 8/2005.



Samsung X200
4.900 SIT*



Sony Ericsson K300i
9.900 SIT*

+ dežnik za dva



ŽIVLJENJE NISO LE BESEDE

WWW.MOBITEL.SI

Pot je tlakovana

Elizabetha Bobnar Najžer



Pred kratkim smo z upravne enote Ljubljana prejeli odločbo o registraciji sprejetih sprememb statuta, ki so jih poslanci potrdili na letošnji skupščini. Veseli smo, da nam je uspelo sprejeti spremembe v pravem času, da poslujemo že v skladu z novim zakonom o društvih.

Konec maja je v Ženevi potekala skupščina Evropske mreže za srce, ki sva se je udeležili s predsednico, asist.

dr. Danico Rotar Pavlič, dr. med. Najpomembnejša novica je bila zagotovo izvolitev novega predsednika. Gospo Susanne Volqvartz, predsednico Danskega društva za zdrave srca in ožilja, je po soglasnem glasovanju 64 delegatov iz 25 organizacij članic, ki so prišli iz 22 evropskih držav, nasledil generalni direktor Britanske fundacije za srce, g. Peter Hollins. Intervju z njim bomo objavili v naslednji številki revije Za srce.

Med temeljna poslanstva je g. Peter Hollins uvrstil medsebojno sodelovanje na evropski ravni, saj smo skupaj dovolj močni, da nas morajo upoštevati tudi pri pripravi bruseljskih dokumentov.

Dosedanja predsednica je v svojem poročilu posebej poudarila rdečo nit, ki jo je mreža vzpostavila leta 2000. Takrat sprejeto stališče, da ima vsak otrok, rojen v novem tisočletju, pravico, da vsaj do svojega 65. leta živi brez boleznih srca in ožilja, je dejavno prenesla v obsežno triletno raziskavo o debelosti pri otrocih in dokazljivih vplivih na boleznih srca in ožilja v kasnejšem življenjskem obdobju, kjer je sodelovalo tudi naše društvo. Rezultati že kažejo vplive, ki povzročajo debelost pri otrocih, poleg pomanjkanja gibanja in nezdravega načina prehranjevanja tudi vpliv reklamiranja nezdrave hrane. Vse od leta 2000 posamezne nacionalne organizacije pripravljajo posebne dejavnosti, ki so posebej namenjene osveščanju otrok in vplivu na bolj zdravo okolje zanje.

Na skupščini smo sprejeli tudi posebno izjavo in dokument o preprečevanju stresa. Tako med laično javnostjo kot med raziskovalci je prevladovalo mnenje, da je stresu mnogo težje dokazati status dejavnika tveganja za boleznih srca in ožilja kot kajenju ali debelosti. Prav tako se je proti njemu tudi težje boriti. Raziskava pa je potrdila, da je stres pomemben dejavnik tveganja, neodvisen od drugih dejavnikov. Ocena tveganja za prebivalstvo predstavlja delež srčnih infarktov, ki bi jih bilo mogoče preprečiti, če bi posamezni dejavnik tveganja lahko v celoti odstranili. Izračuni so dokazali, da je ogroženost posameznikov (ne glede na državo bivanja, starost, spol ali celo število dejavnikov tveganja), da bodo utrpeli srčni infarkt prav zaradi stresa naslednja: verjetnost, da bodo zboleli moški pred svojim 55 letom je 40 odstotna, za moške po 55 letu pa se zniža na 25 odstotkov (predvsem zaradi zvišanja na račun drugih dejavnikov tveganja). Še bolj zaskrbljujoč je podatek, da je verjetnost za ženske, da bodo samo zaradi stresa zbolele zaradi srčnega infarkta pred svojim 55. letom starosti kar 53 odstotna, po 55. letu starosti pa še vedno 31 odstotna.

Na evropski ravni smo zato sklenili, da se bomo članice v prihodnje posvetile opozarjanju in preventivnim dejavnostim pred boleznimi srca in ožilja tudi na tem področju.

Za preteklo obdobje delovanja društva moram v tem uvodniku posebej omeniti izredno odmeven in dobro organiziran ogled tovarne zdravil Krka, o čemer lahko več preberete v rubriki društvene novice. Vsem organizatorjem ob tej priložnosti izrekam toplo zahvalo.

Vse podružnice in društva vabim, da čim prej pošljejo seznam prireditev, ki jih nameravajo organizirati ob 24. septembru, dnevu srca. Naslednjo številko revije želimo pripraviti do 10. septembra, da se bomo člani lahko udeleževali tudi prireditev v drugih delih naše domovine. Naj vas skozi poletje spremlja letošnje geslo svetovnega dneva srca:

KAKO MLADO JE NAŠE SRCE!

Lep poletni pozdrav. ♥

Fidi koencim 10 Krepi srce in daje moč!

foto: gettyimages.com



Edino zdravilo s Q10 v Sloveniji.

**Izbrana kombinacija Q10
in antioksidantov:**

- krepi oslabele srce,
- zavira razvoj ateroskleroze,
- spodbuja imunski sistem,
- poživlja telo in duha.

**V lekarnah in specializiranih
prodajalnah brez recepta.**

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



FIDIMED

Fidimed d.o.o.,
Brodišče 32, 1236 Trzin
www.fidimed.si

UVODNIK

3 *Elizabeta Bobnar Najžer* Pot je tlakovana

AKTUALNO

- 8 *Brin Najžer, Elizabeta Bobnar Najžer* Forum za preventivo bolezni srca in ožilja
- 10 *Rok Poličnik* Ali smo Slovenci zares dovolj telesno dejavni?
- 12 *Ruža Ačimović Janežič* Evropski dan preprečevanja možganske kapi – 10. maj

ZNAJTE ZA SRCE

- 13 *Anton Grad* Demenca: Alzheimerjevega tipa ali žilna?
- 16 *Aleš Žemva* Ereksijsko motnjo lahko učinkovito olajšamo

SRČIKA

18 *Bernarda Pinter* Ne pozabi na fair play!

NOVICE O ZDRAVJU

20 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice



NI GA ČEZ DOBER NASVET

21 *Boris Cibic* Ali ste prepričani, da si pravilno merite krvni tlak?

S SRCEM V KUHINJI

24 *Maruša Pavčič* Voda – najpomembnejše živilo

PREDSTAVLJAMO

26 *Boris Cibic* Hipokrat, oče medicine

SRCE IN ŠPORT

30 *Marko Zdražnik* Odbojka – igra z veliko obrazi

DRUŠTVENE NOVICE

- 32 Obiskali smo tovarno zdravil KRKA, d.d.
- 33 Društvene novice
- 38 Napovednik dogodkov

KRIŽANKA

42 *Marjan Škvorc*

ZA SRCE

Letnik XV, številka 4, junij 2006, SIT 400 (1,67 EUR), ISSN 1318-2560

Ustanovitelj in založnik:

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

Glavni urednik:

Aleš Blinc

Namestnik glavnega urednika:

Boris Cibic

Odgovorna urednica:

Elizabeta Bobnar Najžer

Področni uredniki:

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

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

Tajnica: Katja Kolenc

Naslov uredništva:

Za srce, Dunajska 65, 1000 Ljubljana,
T: 01/43 69 563 • F: 01/43 61 266
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 štraton 94, Ljubljana
T: 01/42 01 200

Naklada: 8.700 izvodov

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).

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



novi član skupine Sandoz



Dejavnost društva je podprla
Mestna občina Ljubljana

Fotografija na naslovnici:

Hipokrata imenujejo tudi oče moderne medicine.
Po njem se je dolga stoletja imenovala prisega novih
zdravnikov medicine. Več o njem v članku prim Borisa Cibica.

Foto: Dragan Arrigler



wellness

LEPO JE BITI ZDRAV

Z zdravim in uravnoveženim prehranjevanjem ter gibanjem do dobrega počutja

Da je zdravje pomembno in ključno za kvalitetno življenje, vemo vsi. Civilizacijske bolezni in težave, kot so debelost, povišan krvni pritisk, holesterol ipd. prežijo na nas povsod. Različni strokovnjaki, članki v revijah, oddaje nas opozarjajo na pomen zdrave prehrane in gibanja. Vendar pa še zmeraj veliko ljudi premalo preventivno skrbi zase. Zdrav način življenja (zdrava prehrana, gibanje) prevzamemo šele takrat, ko težave že nastopijo. Zato se danes vse bolj uveljavlja wellness način življenja. Wellness je celostni življenjski slog, ki povezuje emocionalno, telesno in duševno zdravje ter splošno dobro počutje. Je celostni življenjski slog, ki krepi zdravje in vodi k zadovoljstvu človeka. Pomeni pristno dobro počutje po meri posameznika, ki odseva v njegovi osebnosti, v njegovem odnosu do drugih ljudi in v njihovem odnosu do njega. Gre za aktivno življenje, ki daje človeku dovolj energije, da je srečen, zdrav in izpolnjen.

Wellness življenjski slog sestavljajo štiri temeljne sestavine:

- telesno gibanje
- zdrava prehrana
- duševne aktivnosti
- osebna sprostitev

Zaradi zavedanja pomena zdrave prehrane in skrbi za svoje potrošnike je Perutnina Ptuj svojo ponudbo obogatila z izdelki, ki jih odlikujejo nizka vsebnost maščob, nizka energijska vrednost, visok odstotek beljakovin, manj nasičenih maščob in manj aditivov. Nekaterim med njimi so dodali tudi dietne vlaknine, ki ugodno vplivajo na izboljšanje prebave. Novo linijo izdelkov so poimenovali Wellness. Ker pa se Perutnina Ptuj zaveda, da je za zdravo življenje zgolj zdrava prehrana premalo, pri promociji svojih novih izdelkov vzpodbuja tudi k različnim športnim aktivnostim: teku, kolesarjenju, aerobiki, ...

Ob zdravi prehrani in gibanju je dobro počutje zagotovljeno!



Lahka posebna
z drobnjakom

Lahka posebna
z dietnimi vlakninami

Lahki šink
z začimbami

Lahki šink
Lahke prsi



EDITORIAL3 *Elizabeta Bobnar Najžer* The road is paved

Executive director of the Slovenian Heart Foundation explains adoption of new statutes and other recent activities.

ACTUALITIES

8 *Brin Najžer, Elizabeta Bobnar Najžer* Slovenian Forum for Cardiovascular Diseases Prevention Slovenian Heart Foundation has been a member of the Slovenian Forum for Cardiovascular Diseases Prevention for seven years. The Cardiologic Society of Slovenia leads this group that combines individuals as well as organizations, which, professionally or unprofessionally, are already working in the field of preventing cardiovascular diseases. Other Slovenian doctors and experts from different fields are also participating. The forum meets once a year on a meeting where they talk about experience and novelties.

10 *Rok Poličnik* Are Slovenians really living actively enough?

The Slovenian Ministry of Health, in close cooperation with the Ministry of Education and the medical branch has prepared a Government Strategy on the field of physical activity for health improvement for the time from 2006 till 2011. The strategic document is meant to encourage physical activity of all age groups and the reduction of the percentage of overweight population. The strategy goes hand in hand with the ministries, which are involved, and is currently in the process of debate in the government of Slovenia.

12 *Ruža Ačimovič Janežič* European day of prevention of stroke – May 10th

The Society of patients with cerebrovascular disease of Slovenia prepared a preventive action in Ljubljana on the European day of prevention of stroke – May 10th. In an interesting way they presented the dangers of a stroke to visitors. They also organized measurements of blood pressure, cholesterol and glucoses levels. These are the main parameters that, when elevated, represent the risk factors of stroke, so many visitors used the occasion for a free measurement of these parameters.

KNOWLEDGE FOR THE HEART

13 *Anton Grad* Dementia: Alzheimer's type or vascular type?

These are the two most common types of dementia. Unfortunately not much is known about either of them, especially about their cause. Different in nature but both leave a person's mental life in ruins.

16 *Aleš Žemva* We can greatly ease erection problems

Erection problems mean that a man has problems with developing and sustaining an erection that would suffice for a sexual intercourse. Erection problems usually appear after the age of 50 in people who suffer from high blood pressure, high levels of fat in their blood, tuberculosis or already developed cardiovascular diseases such as peripheral arterial disease, coronary disease, heart disorders or cerebrovascular disease such as stroke.

ROSEBUD

18 *Bernarda Pinter* Do not forget FAIR PLAY!

Children discuss sports and what they understand under the term FAIR PLAY.

NEWS

20 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE

21 *Boris Cibic* Are you sure you are measuring your blood pressure correctly?

A cardiologist replies to the most commonly asked question about blood pressure.

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART

24 *Maruša Pavčič* Water – the most important nutrient

Approximately one third of water in your body (15 to 20 liters) is liquid (blood, plasma, bile, urine), which circulates through the body. The other two thirds are found in cells of organs (30 to 40 liters). These two types of water are divided by cell membranes that allow water to pass in and out of the cell and, in doing so, allow nutrients and other substances in and out of the cell. Water is lost by urinating, excrement, evaporation through skin and lungs, and sweat.

PRESENTING

26 *Boris Cibic* Hippokrates, the father of modern medicine

An article about Hippokrates.

THE HEART AND SPORTS

30 *Marko Zdražnik* Volleyball – a game with many faces

Volleyball is the youngest amongst the games with a ball. It is also the least aggressive and, at the same time, the most socially lined. Two teams are divided by a net, which prevents any physical contact between players. The rule, that the touch of the ball must be only momentary (no holding), means, that the game cannot be played without extensive cooperation and coordination among players. This connection between players is probably the factor that puts volleyball amongst the most popular sports. It is also popular because many versions have been developed, which please the many different wishes of players. Because of its positive effects on health volleyball is also a popular recreational activity in Slovenia.

HEALTH FOUNDATION NEWS

32 We visited the pharmaceutical company of KRKA, d.d.

33 Health foundation news

38 Calendar of events



42 *Marjan Škvorc* Crossword

SODELOVALI SO

Prim. Ruža Ačimovič Janežič, dr. med., podpredsednica Združenja CVB; Martina Babič, štipendistka fundacije prim. dr. Janka Držečnika; prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. sl. in ru., odgovorna urednica; prim. Boris Cibic, dr. med., namestnik glavnega urednika; Silva Ferletič, podružnica za Slovensko Istro; Ana Godnik, podružnica za Kras; Milan Golob, društvo za Maribor in Podravje; prof. dr. Anton Grad, nevrolog in internist, Klinični oddelek za nevrologijo, Klinični center v Ljubljani; Marina Kovač, podružnica za Ljubljano; Ema Mesarič, društvo za zdravje srca in ožilja Pomurje; Biserka Mikac, podru-

žnica za Posavje; Brin Najžer, podružnica za Ljubljano; Maruša Pavčič, univ. dipl. ing., Ministrstvo za zdravje; Matej Pavlič, podružnica za Ljubljano; Rok Poličnik, Svetovalec v Sektorju za krepitev zdravja in zdrav življenjski slog, Ministrstvo za zdravje; Nada Šifrer, podružnica za Gorenjsko; Marjan Škvorc; Učenci 5. c in 3. b OŠ Ledina, mentorici: Irena Šimenc Mihalič in Bernarda Pinter; asist. dr. Marko Zdražnik, Fakulteta za šport; Franc Zalar, podružnica za Ljubljano; Majda Zanoškar, podružnica za Koroško; red. prof. dr. Aleš Žemva, dr. med., svetnik, KC, SPS Interna klinika, Bolnišnica dr. Petra Držaja;



SI.SA.06.02.01



Skupina

sanofi aventis

Ker je zdravje neprecenljivo

sanofi-aventis d.o.o., Dunajska 119, Ljubljana, SLOVENIJA

Forum za preventivo bolezni srca in ožilja

Brin Najžer, Elizabeta Bobnar Najžer

Društvo za zdravje srca in ožilja je že sedmo leto član Slovenskega foruma za preventivo bolezni srca in ožilja. Skupina pod okriljem Združenja kardiologov Slovenije združuje posameznike in organizacije, ki strokovno ali ljubiteljsko že delujejo v okviru področja preventive bolezni srca in ožilja, sodelujejo tudi drugi slovenski zdravniki in strokovnjaki različnih poklicnih profilov, ki se v svojem poklicnem življenju srečujejo z boleznijo, ki povzroča največjo smrtnost. Forum se enkrat na leto sreča na strokovnem zasedanju, kjer predstavijo novosti in izmenjajo izkušnje.

Letošnje novosti so razdelili v tri večje sklope: nacionalni vidiki področja preventive srčno-žilnih bolezni v Sloveniji, zagotavljanje kakovosti na področju preventive srčno-žilnih bolezni in delo partnerjev.

Nacionalni vidiki preventive srčno-žilnih bolezni v Sloveniji

Prof. dr. Irena Keber je najprej predstavila posodobitev slovenske nacionalne smernice o preventivi in rehabilitaciji po srčnem infarktu, sprejete marca 2004. Posodobitev so v letu 2006 narekovali predvsem novi znanstveni izsledki na področju sekundarne preventive z zdravili. Prim. Jana Govc Eržen, dr. med., zdravnica

v Zdravstveni postaji Vojnik, je odprto spregovorila o prednostih in slabostih nacionalnega programa primarne preventive srčno-žilnih bolezni, kot jo občuti zdravnik pri vsakdanjem delu. Medtem ko dobro deluje Register oseb, ki jih ogrožajo srčno-žilne bolezni (skrbnik zbirke je Klinični center), nastajajo zastoji pri zdravstveno-vzgojnih delavnicah. Nanje splošni/družinski zdravniki napotijo vse, katerih absolutna koronarna ogroženost znaša več kot 20 odstotkov, ter paciente z izrazitimi dejavniki tveganja, vendar obiskanost delavnic upada. Zato bo potrebno posvetiti več pozornosti motiviranju bolnikov. Mag. Zlatko Fras je predstavil integrirano strategijo za boljše srčno-žilno zdravje v Sloveniji s poudarkom na preprečevanju bolezni srca in ožilja ter rehabilitaciji



Udeleženci



Prof. dr. Miran Kenda, dr. med., predsednik Združenja kardiologov Slovenije

že bolnih. Že dobro vpeljanemu programu primarne preventive bo potrebno dodati tudi sistematično izvajanje sekundarne preventive in rehabilitacije. Tak program pa bo lahko uspešen le, če bo podprt s širokim družbenim konsenzom znanstvenih, strokovnih in izvajalskih sil, tako iz strokovnih medicinskih združenj in zdravstvenih ustanov kot vladnih in nevladnih struktur.

Razvoj evropske strategije za preprečevanje in obvladovanje kroničnih nenalezljivih bolezni, ki naj bi bila dokončno sprejeta septembra 2006, je predstavila Jožica Maučec Zakotnik. Eno temeljnih sporočil strategije je, da je vseživljenjska preventiva zelo učinkovita, priporoča pa, da jo vsak posameznik dojema kot naložbo v svoje zdravje in kakovostno življenje. Strategija je zasnovana na načelu širokega družbenega konsenza, kjer bi si podali roke prebivalci in skupine prebivalcev, med drugim tudi naše društvo, na eni strani, ter vladne strukture na drugi strani. Vlade naj bi v vseh resorjih sprejele odločitve, ki bodo v preprečevale prezgodnje smrti zaradi srčno-žilnih bolezni.

Zagotavljanje kakovosti na področju preventive srčno-žilnih bolezni

Strateške odločitve na evropski ravni morajo biti podprte s podatki v naši državi. Lijana Zaletel Kragelj, Zlatko Fras in Jožica Maučec Zakotnik so predstavili način spremljanja stanja na področju bolezni srca in ožilja pri odraslih prebivalcih Slovenije. Pionirska vloga zagotovo pripada programu CINDI, ki od leta 1990 opravlja obdobjne raziskave o tveganjih za srčno-žilne in druge kronične bolezni. Na podlagi rezultatov raziskav so tudi že pripravili odločitve o učinkovitih preventivnih programih.

Strokovni del srečanja je postregel z rezultati raziskave, kako in v kolikšni meri v nekaterih slovenskih bolnišnicah uspejo v svoje vsakdanje delo vnesti veljavno smernico za zdravljenje po srčnem infarktu. V enem letu po objavi smernice so povsod opazne izboljšave, kar za paciente pomeni boljše zdravljenje in rehabilitacijo, ugotavljata Borut Jug in Zlatko Fras. Zlatko Fras je predstavil tudi učinkovitost zdravljenja previsokih vrednosti

Odpustek za mnoge pregrehe

Magnezij v človeškem telesu uravnava več kot 300 življenjsko pomembnih procesov. Dnevno ga potrebujemo 300 do 500 miligramov, kar se zdi majhna količina. Toda s hrano ga v povprečju uživamo premalo, potrebe po njem pa povečujemo še z nezdravim načinom življenja in izpostavljenostjo stresu. Zato ga moramo za dobro počutje in ohranjanje zdravja dodatno vnašati v telo. Najboljše v naravni obliki, raztopljenega v naravni mineralni vodi Donat Mg.



Donat Mg
Za zdravje

holesterola HDL, kjer so trenutno najbolj učinkovita zdravila statini. Matija Cevc je predstavil analizo stroškov zdravljenja s statini, ki je učinkovito tako v primarni kot v sekundarni preventivi, saj preprečene stroške zaradi srčno-žilnih bolezni in smrti lahko merimo z milijardnimi zneski.

Delo partnerjev

Društvo za zdravje srca in ožilja je predstavilo kar nekaj svojih dejavnosti. Prim. Janez Tasič je opisal vzpodbudne rezultate regijskega povezovanja različnih društev s sorodnimi programi v povezavi z boleznimi srca in ožilja. Med njimi je tudi celjska podružnica Za srce. Mag. Danica Rotar Pavlič in Matjaž Ovsenek sta predstavila pomen nordijske hoje. Razvoj dejavnosti vseživljenjske

rehabilitacije srčnih bolnikov od leta 1981 do 2006 je predstavila Aleksandra Torić Gorup. Janko Kušar je orisal razvoj, dejavnosti in pomen zveze društev diabetikov, ki letos praznuje 50. obletnico delovanja; Jože Snoj je spregovoril o povezanosti srčno-žilnih in diabetičnih bolnikov. Veseli nas, da so študenti medicine še pred poklicnim delom vpeti v preventivno dejavnost preprečevanja srčno-žilnih bolezni. Projekt Srce moja skrb, s katerim osveščajo učence po osnovnih šolah, je predstavila Nina Glavnik. Skupina avtorjev je ob koncu predstavila tudi letno poročilo o delu program CINDI v Zdravstvenem domu Ljubljana.

Kot vsako leto, smo si tudi letos obljubili, da se prihodnje leto ponovno sestanemo. ♥

Foto: Brin Najžer

Ali smo Slovenci zares dovolj telesno dejavni?

Rok Poličnik

Najnovejše slovenske raziskave kažejo, da temu ni tako. Postajamo vse bolj pasivna družba, poleg tega pa se še nezdravo in neuravnoteženo prehranjujemo. Oboje naštetega je dober pogoj za porast prekomerne telesne teže in debelosti ter s tem povezanimi kroničnimi nenalezljivimi boleznimi, kot so bolezni srca in ožilja, nekatere oblike raka, bolezni kostno-mišičnega sistema, itd.

Slovenski strokovnjaki ugotavljajo, da imamo kar 9 % dečkov in 8 % deklic v starosti 5 let ter kar 6 % mladostnikov in 4 % mladostnic v starosti od 15 do 16 let, ki so predebeli.

Podoben trend kažejo tudi podatki raziskave "Z zdravjem povezan življenjski slog", ki jo je v letu 2001 opravil CINDI Slovenija pri odraslih Slovenkah in Slovencih. Imamo namreč kar 54,6 % prekomerno prehranjenih in 15 % predebelih odraslih. Ista raziskava kaže, da je le 32 % odraslih, ki se dnevno redno telesno gibajo vsaj pol ure, kar 16 % pa jih je popolnoma telesno nedejavnih.

Novejša raziskava, ki je bila opravljena na Danskem in v Veliki Britaniji, je pokazala da imajo ljudje, ki so redno dnevno telesno dejavni, povprečno kar od 3 do 5 let daljšo življenjsko dobo v primerjavi s tistimi, ki so nezadostno oziroma popolnoma telesno nedejavni (Vir: Sporočilo SZO medijem ob svetovnem dnevu gibanja).

Zaradi zaskrbljujočih trendov in porasta kroničnih nenalezljivih bolezni smo na Ministrstvu za zdravje v tesnem sodelovanju z Ministrstvom za šolstvo in stroko pripravili Strategijo Vlade Republike Slovenije na področju telesne (gibalne) dejavnosti za krepitev zdravja za obdobje od 2006 do 2011. Strateški dokument je s svojimi cilji in predvidenimi ukrepi usmerjen k spodbujanju telesne dejavnosti pri vseh populacijskih skupinah prebivalcev ter zmanjševanju deleža prekomerno hranjene in debele populacije. Strategija je usklajena z vključenimi resornimi ministrstvi in je trenutno v procesu sprejema na Vladi RS.

Predlog omenjene Strategije je bil predstavljen širši javnosti tudi ob letošnjem Svetovnem dnevu gibanja, 10. maju, ki ga je Slovenija obeležila z gostovanjem mednarodne pripravljalne konference Svetovne zdravstvene organizacije, na temo reševanja globalne problematike porasta debelosti. Dogodek je bil organiziran v Hotelu Union v Ljubljani, namen pa je bil oblikovati strokovne zaključke, ki bodo predstavljeni na Ministrski konferenci Svetovne zdravstvene organizacije v Istanbulu (Turčija), od 15. do 17. novembra 2006. Le-ta bo organizirana pod vodstvom Svetovne zdravstvene organizacije in Evropske komisije kot odgovor na epidemijo debelosti v evropskem prostoru. Temeljno sporočilo predvidene ministrske konference bo poudariti pomen politike in mednarodnega sodelovanja v boju proti debelosti in jo kot javno-zdravstveni problem postaviti visoko na politični dnevni red evropskih držav. Na konferenci pričakujejo udeležbo medsektorskih delegacij ministrstev za zdravje držav članic Evropske skupnosti, predstavnikov mednarodnih in nevladnih organizacij, strokovnjakov, opazovalcev ter medijev. Države članice naj bi ob tej priložnosti sprejele Evropsko listino o preprečevanju porasta debelosti, ki naj bi služila kot politična usmeritev držav v Evropski regiji.

In še kot zanimivost: Svetovni dan gibanja je bil prvič obeležen maja 2002 kot plod Resolucije SZO o prehrani, telesni dejavnosti in zdravju, ki je bila sprejeta na 55. svetovni zdravstveni skupščini. Tema letošnjega svetovnega dne gibanja so bile dejavne skupnosti s poudarkom na vlogi lokalne skupnosti pri vzpostavljanju okolja, ki omogoča telesno dejavnost.

Ob tej priložnosti se moramo torej vprašati, ali v naglici vsakdanjika zares dovolj naredimo za svoje zdravje? Ali se res zadostni telesno dejavni in s tem naredimo kaj dobrega za svoje srce? Za začetek se zavedajmo, da je velik napredek že, če kdaj pa kdaj vsakodnevne obveznosti opravimo peš, s kolesom ali z rolerji namesto z avtom. ♥

v imenu zdravja



Vsako življenje je dragoceno. Zato svoje poslanstvo prepoznavamo v raziskovalnem delu in odkrivanju novih zdravil za boljšo kakovost življenja ljudi. Nenehno izpopolnjujemo in izboljšujemo proizvode ter ostajamo v družbi vodilnih farmacevtskih podjetij v svetu.



MSD

Merck Sharp & Dohme, inovativna zdravila d.o.o.
Šmartinska cesta 140
1000 Ljubljana, Slovenija
T: 01/520-42-01, F: 01/520-43-49, 520-43-50
www.merck.com

Evropski dan preprečevanja možganske kapi – 10. maj

Ruža Aćimović Janežič

Združenje bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo Slovenije je v City Parku v Ljubljani, v sodelovanju s podjetjem Merck Sharp & Dohme, inovativna zdravila d.o.o., tudi letos pripravilo preventivno akcijo ob Dnevu boja proti možganski kapi, na kateri smo na zanimiv način informirali obiskovalce o možganski kapi. Tradicionalno smo organizirali meritve krvnega tlaka, vsebnosti holesterola in glukoze v krvi. Mnogo obiskovalcev je izkoristilo priložnost in si brezplačno izmerilo parametre, ki lahko predstavljajo ob povečanih vrednostih dejavnike tveganja za možgansko kap.

Na omenjen način smo ob evropskem dnevu preprečevanja možganske kapi (10. maj) in svetovnem dnevu ozaveščanja o možganski kapi (25. maj) bolniki združeni v Združenju bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo Slovenije poudarili in opozorili na nekaj ključnih dejstev, ki zadevajo problematiko možganske kapi. V Sloveniji vsako leto utrpi možgansko kap okoli 4.000 ljudi. Približno 40.000 je bolnikov, ki so jo v preteklosti utrpeli in se zdravijo. V Evropi umre letno zaradi možganske kapi 650.000 ljudi.



Možganska kap je tretji najpogostejši vzrok smrti, takoj za boleznimi srca in ožilja in rakom ter najpogostejši vzrok telesne invalidnosti odraslih Evropejcev. Zaskrbljujoče je, da je prevalenca povišanega krvnega tlaka (ki je najpogostejši samostojni dejavnik tveganja za možgansko kap) in možganske kapi v Evropi za 60 % večja kot v Združenih državah Amerike in v Kanadi. Evropejci moramo zato drastično spremeniti svoj

pogled na dejavnike tveganja in nadzor nad dejavniki tveganja. Možgansko kap namreč lahko preprečimo. Obvladovanje krvnega tlaka preko izboljšane prehrane, življenjskega stila in dokazano učinkovite terapije, je eden najučinkovitejših načinov za preprečitev možganske kapi. Dejstvo je, da bi z ustreznim nadzorom krvnega tlaka lahko rešili štiri izmed desetih oseb, ki umrejo za možgansko kapjo.

Še pred kratkim je namreč veljalo, da je glavno tveganje za bolnika s povišanim krvnim tlakom srčni infarkt. V mnogih raziskavah, tako tudi v raziskavi LIFE, pa se je pokazalo, da je tak bolnik najbolj izpostavljen tveganju za možgansko kap. V času trajanja raziskave LIFE je kar 40 odstotkov več bolnikov doživelo možgansko kap, kot pa srčni infarkt. Prav zaradi tega je zdravljenje z losartanom tako pomembno. Raziskava je namreč dokazala, da je mogoče z rednim jemanjem losartana za 25 odstotkov bolje zaščititi pred možgansko kapjo v primerjavi z atenololom, čeprav oba enako znižata krvni tlak. Zato so številne države po vsem svetu razširile indikacije za predpisovanje losartana. Zmanjšanje tveganja navsezadnje pomeni tudi precejšen prihranek v zdravstveni blagajni.

Posebej pa želimo poudariti tiste dejavnike tveganja, na katere lahko vplivamo. Najpomembnejši je vsekakor povišan krvni tlak oziroma hipertenzija, ki tveganje, da bo določena oseba utrpela možgansko kap, poveča kar za štirikrat. Visok krvni tlak namreč počasi, a zanesljivo, uničuje stene žil, ki lahko zaradi tega počijo ali se zamašijo. Drugi taki dejavniki tveganja so še kajenje, prekomerno uživanje alkohola, uživanje nekaterih drog (kokain), povišan holesterol, telesna nedejavnost in debelost. Ob tem naj povemo še, da ima povišan krvni tlak kar 600 milijonov ljudi po vsem svetu. ❤

Demenca: Alzheimerjevega tipa ali žilna?

Anton Grad

Ponudba urednika revije *Za srce*, da napišem članek o dveh najpogostejših demencah, Alzheimerjeve in žilne, me je ujela v času, ko sem začel brati odlični slovenski prevod nenavadne knjige F. Pessoa, *Knjiga nespokoja*, za katero bi bil bolj primeren naslov *Življenjepis brez dejstev*, kot je avtor poimenoval eno od poglavij. Ob podoživljanju opisov živahnega notranjega dogajanja pripovedovalca, ki skorajda ne omeni, da obstaja tudi zunanji svet, sem se vprašal: Če zaradi demence izgubimo stik z zunanjim svetom (ko se dejstev ne spominjamo več), ali postane naš notranji svet domišljije bogatejši? Žal današnje znanje o demenci oziroma o motnjah višjih živčnih funkcij na to vprašanje odgovarja negativno.

Demenca človeka osiromaši. Od bogatega duševnega življenja ostane le pogorišče. Halucinacije pri bolniku z demenco, ki nima več stika z zunanjim svetom, so le izgubljeni delci mozaika še donedavno bogatega uma, spominov, čustev in domišljije.

Ali je upad spomina že demenca?

Ne, nikakor ne. Ob omembi besede demenca bomo sicer najprej pomislili na zmanjšanje sposobnosti pomnjenja, a demenca je veliko več kot zgolj motnja spomina. Po definiciji predstavlja

demenca hujši upad ali celo izgubo intelektualnih in spominskih motenj. Večkrat mi svojci potožijo, da so spremembe v vedenju, mišljenju, pa tudi osebnostne spremembe pri bolniku z demenco tiste, ki jih bolj motijo kot pa same spominske motnje. Da ne gre zgolj za motnje spomina, naj navedem naslednji primer:

V odličnem članku I. Lešerja, *Alzheimerjeva bolezen – zdraviti ali ne zdraviti* (Isis 2006; 15 (2): 46-48), so navedena tudi vprašanja, ki jih zastavimo preiskovancu, če sumimo, da ima demenco Alzhei-

Skrite priložnosti!



HIPNE SREČKE
LOTERIJE SLOVENIJE

merjevega tipa. Z grozo sem ugotovil, da je sum, da imam demenco zelo opravičen, saj sem moral pritrilno odgovoriti na tri od štirih vprašanj. Navajam vprašanja in nanje tudi odgovarjam:

1. Si zapomnite manj kot včasih? *Da, ne predstavljam si, da bi si lahko zapomnil toliko podatkov dobesedno »preko noči«, kot sem si pred izpiti na fakulteti.*
2. Nimate več določenih sposobnosti? *Nedvomno. Danes, v starosti 52-let, lahko v enem dnevu naredim le eno večjo »intelektualno« zadevo, npr., napišem ta članek. Pred leti sem lahko napisal dva ali več popolnoma različnih člankov v enem dnevu...*
3. Vse težje najdete besedo? *Da, posebno po dežurstvu se mi jezik ne samo zapleta, ampak celo kakšno stvar napačno poimenujem.*
4. Pogosteje kakor včasih iščete določene predmete, na primer ključ? *Že celo življenje stalno iščem ključ. Morda sedaj, ko sem si omislil karabin zanje, celo manj kot prej.*

O demenci, ne glede na vzrok, govorimo tedaj, ko napredujoče slabšanje intelektualnih sposobnosti in spomina pomembno zmanjša zmožnost sporazumevanja, logičnega mišljenja, zmožnost orientacije v času, kraju in prostoru. Bolnik z demenco ni sposoben samostojno skrbeti zase, postaja vedenjsko težaven, se izgublja, s svojim ravnanjem ogroža sebe in druge.

Ali je upad spomina s starostjo neizogiben?

Nedvomno nam starost jemlje tako telesne kot duševne sposobnosti. Vsekakor se telesnega upada bolj zavedamo kot duševnega, saj je le-ta zaradi pridobljenih izkušenj vsaj bolj prikrit, če že ne počasnejši. Vemo, da povprečen človek doseže svoj vrh v doseganju hitrosti pri cca 22 letih, najmočnejši je nekaj let kasneje, najbolj vzdržljiv desetletje kasneje. Manj znano je, da je sposobnost brezhibnega učenja tujih jezikov, brez tujega naglasa, omejena na otroke do 12 leta starosti! A kljub temu se nas je večina naučila tujih jezikov, ko smo bili že v srednji šoli. Torej, sposobnost pomnjenja s starostjo sicer upada, a trdim, da je ta upad malo pomemben, če možgane zaposlimo. Naj dodam, da povprečni človek v povprečnem dnevu s povprečno aktivnostjo »zaposluje« le 10 % svojih (povprečnih) možganov!

Demenca Alzheimerjeva tipa

Zato ni čudno, da so demenco dolgo obravnavali kot »normalno« posledico staranja. Najpogostejšo obliko demence imenujemo po psihiatru Aloisu Alzheimerju, ki je pred skoraj 100 leti prvi opisal postopno, večletno upadanje intelektualnih in spominskih sposobnosti pri svoji bolnici in jih, po bolnični smrti, povezal s spremembami na možganih. Postopen upad višjih živčnih dejavnosti je povezan s postopnim propadanjem živčnih celic in povečano količino amiloida, zato to obliko demence imenujemo tudi degenerativna demenca. Praviloma se začne neopazno z motnjami priklica in kratkoročnega spomina (bolnik nam bo točno povedal o dogodkih iz mladosti, ne bo pa znal ponoviti treh besed po petih minutah, ne bo znal obnoviti dogodkov prejšnjega dne). V zgodnjem obdobju se bo motnje spomina zavedal in bo do njih kritičen. Kasneje pa tega ne bo več opazil in bo spominske vrzeli nadomestil z zgodbicami, ki se naključnemu poslušalcu slišijo popolnoma verjetne. V tem času se že pojavljajo tudi vedenjske spremembe, saj je bolnik pogosto potrta, manjka mu volje, nato pa zopet vznemirjen. Mišljenje postaja vedno bolj okorno, zgradba misli je poenostavljena, abstraktnega mišljenja je vedno manj sposoben. Besedni zaklad se zmanjša, pogosto ne najde besed, rekoč: »Daj mi tisto, no, tisto, za žeblje...«, ko ima v mislih kladivo itd. Za svoje je najbolj moteče, da izgubi orientacijo v prostoru in kraju. Odtava od doma in ne zna nazaj.

Ali demenco Alzheimerjevega tipa lahko pozdravimo? Ne, degenerativne demence ne moremo pozdraviti, lahko pa z zdravili, predvsem pa z angažiranjem svojcev in ustreznih zdravstvenih služb (kjer sodelujejo psihiater, nevrolog, delovni terapevt, socialni delavec in drugi) pomembno upočasnimo napredovanje bolezni. Zato je pomembno, da zgodaj prepoznamo bolezen in jo že na začetku, ko bolnik rabi le malo pomoči, začnemo zdraviti in tako upočasnimo potek bolezni. Trenutno so v Sloveniji na voljo naslednja zdravila: zaviralci holinesteraz, modulatorji nikotinskih receptorjev in antagonisti NMDA-receptorjev.

Žilna (vaskularna) demenca

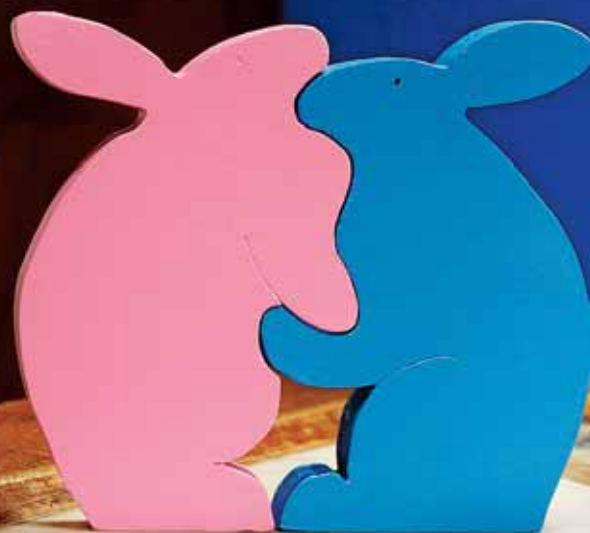
Ker je demenca, tako kot ateroskleroza, bolezen starejših, so jo pogosto povezovali z njo. Še danes pogosto za nekoga, ki ima motnjo spomina, rečemo, da je »sklerotičen«. Toda pred 50 leti so ugotovili, da se demenca, ki je posledica motnje v prekrvitvi možganov, razlikuje od tiste, ki je posledica degenerativnih sprememb, npr. Alzheimerjeve demence. Če se Alzheimerjeva demenca prične neopazno, je žilna demenca praviloma časovno povezana z možgansko kapjo. S ponavljajočimi se kapmi opazamo stopničasto slabšanje bolnikovega stanja. Zelo zgodaj v poteku bolezni so prizadete višje živčne sposobnosti, na primer motnja branja, pisanja, računanja, konstrukcije; pa tudi vedenjske in osebnostne spremembe. Bolnik nenadoma ni več tak, kot so ga svojci poznali. Pred tem vedno aktiven je sedaj potrta, brez volje, ali pa celo prepirljiv, takoj »eksplodira«. Spominske motnje so prisotne, a so zaradi drugih bolj opaznih motenj pogosto v ozadju. Težje je ugotoviti demenco pri tistih, kjer je motnja prekrvitve možganov počasi napredujoča. Pogosto takšni bolniki popolnoma obvladajo vsakdanje situacije, a se ne znajdejo ob nenadnih spremembah, na primer: nepričakovano se izgubijo v tujem mestu, čeprav so normalno pripeljali avtomobil po avtocesti do tega mesta.

Ali lahko demenco preprečimo?

Tako kot za aterosklerozo tudi za demenco velja, da je ne moremo preprečiti, pomembno pa lahko z zdravim načinom življenja njen potek upočasnimo. Celo več, v zadnjih letih so raziskave pokazale na prepletanje dejavnikov tveganja za aterosklerozo in demenco. Če je bilo to že na prvi pogled jasno za žilno demenco, pa je toliko bolj presenetljiva povezava med dejavnimi tveganji za aterosklerozo in degenerativno demenco Alzheimerjevega tipa. Zelo jasno je bilo dokazano, da je pogostnost previsokega krvnega tlaka v srednji življenjski dobi neposredno povezana s pogostejšo Alzheimerjevo demenco v kasnejših letih. Takšna povezava je bila jasna tudi pri tistih, ki sicer niso imeli za previsok krvni tlak značilnega zoženja arterij. Demenca, tako žilnega kot tudi degenerativnega tipa, je pogostejša tudi pri bolnikih s sladkorno boleznijo, pri tistih z visokimi vrednostmi maščob v krvi itd.

Še nekaj je pomembno: vsi vemo, da le z vajo krepimo mišice. Manj znano, ali celo spregledano, pa je, da vaja krepi tudi možgane. Ne samo fizična, temveč zlasti umska in socialna aktivnost ter njihovo sozvočje, nam polepšajo življenje. Trdim, da je univerza za 3. življenjsko obdobje učinkovitejša od množice zdravil v domači lekarni. Fizična živahnost in umska čilost sicer sivolasih glav »študentov« in predvsem »studentk« univerze za 3. življenjsko obdobje vsakodnevno postavlja na laž mojo trditev, da »nam starost jemlje tako telesne kot duševne sposobnosti«. In vesel sem tega. Da bi le bilo še naprej tako! A o lastni dejavnosti odločamo sami. ♥

Ena modra. Dvojni užitek.



 www.za-naju.si 

Brezplačno urološko svetovanje
na tel. št. **041 30 30 40** vsak **torek** in **četrtek** od **17.-19.** ure

Ereksijsko motnjo lahko učinkovito olajšamo

Aleš Žemva

Ereksijska motnja (disfunkcija) pomeni, da ima moški težave pri razvijanju in vzdrževanju erekcije, ki bi bila primerna za zadovoljiv spolni odnos. V Združenih državah Amerike ima ereksijske motnje 35 % moških med 40. in 70. letom starosti. Znano je, da so moški v deželah ob Sredozemskem morju (Italija, Francija, Španija) boljši ljubimci kot Američani, verjetno je tako tudi pri nas, čeprav za Slovence uradnih podatkov o ereksijskih motnjah ni. Možno pa je, da pri nas erektilna motnja sploh ni redka, čeprav se o tem bolj malo govori.

Ereksijske motnje se običajno pojavljajo po 50. letu starosti pri ljudeh, ki imajo visok krvni tlak, zvišane maščobe v krvi, sladkorno bolezen ali že razvite srčno-žilne bolezni, kot so periferna žilna bolezen, koronarna srčna bolezen, srčno popuščanje ali možgansko-žilna bolezen, ki se lahko izrazi kot možganska kap. Srčno-žilne bolezni namreč lahko prizadenejo ožilje spolnega uda, zato se ta slabo polni s krvjo. Erekcija je zato šibka ali pa do nje sploh ne pride. Sladkorna bolezen okvari živce za spolni ud, zato se ta ne odziva na spolne dražljaje. Starost je glavni dejavnik, ki vpliva na to, kdaj se pojavi ereksijska motnja.

Ereksijske motnje so prisotne tudi pri drugih boleznih, na primer po poškodbah in operacijah možganov in hrbtenjače, pri boleznih spolovila, pri boleznih žlez z notranjim izločanjem, pri nevroloških boleznih, pri hudih boleznih dihal, ledvic in prebavil in pri raku. Ne tako redko so erektilne motnje odraz duševnih bolezni, kot sta depresija in aksioznost. Erektile motnje so pogostejše tudi pri osebah s tveganim življenjskim slogom.

V nekaterih okoliščinah zdravljenje srčno-žilnih bolezni izboljša spolno življenje. Če ima nekdo hudo srčno popuščanje ali angino pectoris, mu je spolna dejavnost pretežka, saj še dodatno poslabša njegove težave. Hudi srčni bolniki se večinoma za spolnost ne zanimajo kaj dosti, saj imajo preveč drugih tegob, pa še strah jih je, da bi spolna dejavnost dodatno poslabšala srčno bolezen. Če jih uspešno zdravimo, pridobijo na telesni zmogljivosti in jim tudi spolni akt ni preveč naporno dejanje.

Po drugi strani je treba vedeti, da nekatera zdravila za srce in ožilje poslabšajo erektilno motnjo. Gre za neželen stranski učinek zdravil zoper visok krvni tlak in nekatera pomirjevala in antidepresive, ki jih srčni bolniki pogosto jemljejo.

Kakšno je zdravljenje ereksijske motnje?

Osnova zdravljenja ereksijske motnje pri srčno-žilnem bolniku je zdrav življenjski slog, ki vključuje opustitev kajenja in prekomernega uživanja alkohola, zmanjšanje uživanja maščob in soli ter redno telesno dejavnost. Ti

ukrepi zmanjšujejo tveganje za srčno žilne bolezni in upočasnijo njihovo napredovanje. Tako posredno vplivajo tudi na ereksijsko motnjo, te težave pa praviloma ne odpravijo. Zato je najbolje, če se moški z ereksijsko motnjo obrne na družinskega zdravnika, ki bo bolniku predpisal učinkovito zdravilo ali ga napotil k urologu, ki lahko pomaga z nekaterimi dodatnimi postopki. Morda bo bolnika napotil k psihiatru, ki se ukvarja s spolnimi motnjami.

V večini primerov lahko ereksijske motnje učinkovito olajšamo, tako da imata bolnik in njegova partnerica povsem zadovoljivo spolno življenje. Če ereksijska motnja spremlja neko neozdravljivo kronično bolezen, na primer razširjen karcinom prostate, je seveda neozdravljiva.

Katera zdravila uporabljamo za zdravljenje ereksijske motnje?

Pri nas sta za ereksijsko motnjo v uporabi dve skupini zdravil. V prvo skupino sodijo zaviralci fosfodiesteraze: sildenafil (viagra), tadalafil (cialis) in vardenafil (levitra). Ta zdravila širijo žile v spolnem udu, ko dobi signal iz možganskega centra, ki uravnava odziv telesa na spolne dražljaje. Ti obsegajo spolno vznemirljive poglede, glasove ali dotike, pa tudi spomine na pretekla lepa spolna doživetja. Med spolno stimulacijo stečejo signali iz tega predela možganov po hrbtenjači in medeničnih živcih do spolnega uda. Če je ta zdrav, se žile v njem razširijo, spolni ud se napolni s krvjo in otrdi. Če je spolni ud bolan, se to ne dogaja več samo po sebi. Z omenjenimi zdravili dosežemo, da se žile v spolnem udu ustrezno razširijo, kar omogoči erekcijo.

Omenjena zdravila se razlikujejo glede na trajanje delovanja. Levitra je hitra, njen učinek je krajši (deluje 3 do 5 ur), cialis deluje 24 ur, viagra pa je nekje vmes. Izбира zdravila je odvisna predvsem od spolnih navad bolnika in njegove partnerice.

V drugo skupino sodi apomorfin (uprima), ki v možganih po spolni stimulaciji okrepi signal naravnega ereksijskega dogajanja.

Našteteta zdravila lahko bolnik kupi samo na osnovi recepta, ki ga izda zdravnik. Ta bo zdravilo predpisal bolni-

kom, pri katerih so ta zdravila varna. Na srečo lahko velika večina srčnih bolnikov ta zdravila jemlje brez nevarnosti, če upoštevajo zdravnikova navodila.

Viagra in njej podobna zdravila ne poslabšujejo srčno-žilnih bolezni. Lahko jih uporabljamo sočasno z veliko večino zdravil za srce in ožilje. Res pa je, da ta zdravila prekomerno znižujejo krvni tlak, če jih bolnik vzame istočasno z nitroglicerinskimi preparati. Zdravila na osnovi nitroglicerina uporabljajo bolniki s koronarno boleznijo za preprečevanje in lajšanje napadov angine pektoris.

Bolniki, ki so v zadnjem mesecu imeli napad angine pektoris in so potrebovali nitroglicerin, naj ne jemljejo viagre in podobnih preparatov. Možno je namreč, da bi nitroglicerin spet potrebovali, ko bi prišlo do napada angine pektoris zaradi spolnega odnosa ob pomoči viagre.

Moški, ki se jim spolna dejavnost odsvetuje zaradi hude bolezni srca in ožilja, kot sta nestabilna angina pektoris ali hudo srčno popuščanje, ne smejo jemati zdravil za zdravljenje erektilne motnje. Ta zdravila odsvetujemo 3 mesece po srčni kapi in 6 mesecev po možganski kapi, bolnikom z nekontroliranimi aritmijami, z nekontrolirano hipertenzijo in pri zelo nizkem krvnem tlaku (< 90/50 mm Hg).

Ne želimo širiti pretirane zaskrbljenosti pred uporabo viagre in podobnih zdravil pri srčnih bolnikih. Spolna dejavnost je del duševnega in telesnega zdravja. Ker imamo na voljo zdravila, ki olajšajo motnje na tem področju, ni nobenih načelnih zadržkov, da srčni bolniki teh zdravil ne bi uporabljali. Potrebna je le trezna ocena tveganja za morebitne stranske učinke, ki so sorazmerno redki. ♥



ZEPTER - VRHUNSKA KUHALNA POSODA IZ PLEMENITEGA JEKLA

ZEPTER SLOVENICA d.o.o.
Pohorska c. 12
2380 Slovenj Gradec

tel: 02 88 43 901
02 88 43 902

Informativno prodajni center Ljubljana
tel: 01 42 22 840

Informativno prodajni center Celje
tel: 03 49 13 370

Informativno prodajni center Maribor
tel: 02 25 00 860

zepter®
INTERNATIONAL

ZA VSE ČLANE DRUŠTVA ZA
ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA
SLOVENIJE, DO KONCA
DECEMBRA 2006, 10% POPUST
PRI NAKUPU IZDELKOV IZ
PLEMENITEGA JEKLA.

NE POZABI NA FAIR PLAY!



»Na kaj naj ne pozabim?«

»Na fair play!«

»Joj, kako to zveni učeno... Povej raje po domače!«

»Hm, zdaj si me pa našel. Če rečem poštna igra, je to dobesedni prevod, s katerim pa ne povem vsega. Fair play ima namreč mnogo obrazov in za zdaj ga pri nas še ni bilo korenjaka, ki bi mu uspelo zajeti vse te pomeni v besedo, dve.«

»Naj poskusim. Bi fair play lahko nadomestili s - pošteno do zmage?«

»Bravo, ni slabo! V bistvu si v športu res vsakdo na nek način prizadeva, da bi zmagal.

Bodisi v igri - tekmi z nasprotnikom, pardon s tekmečem! Bodisi nad samim sabo, če postavlja osebne rekorde, ali pa celo v tekmi z naravo, kadar se bori s silo vetra, z divjo vodo, pleza po strmih skalah, ali se spušča v morske globine...«

»In kako je pri tej stvari s poštenostjo?«

»Ta navidezni boj, ki je neke vrste igra in ga vsebuje vsaka tekma, poteka po določenih pravilih - pisanih ali nepisanih. Kadar se jih tekmovalce zavestno drži in pri tem ne ogroža sebe, sotekmovalcev, predvsem pa tekmecev, potem gotovo tekmuje pošteno.«

»Toda če si preveč pošten, potem imaš malo možnosti, da v takšni igri zmagаш.«

»Ni nujno. Morda je na prvi pogled res večkrat tak vtis. Toda dolgoročno se izkaže, da je pravi zmagovalce tisti, ki si je zmago priboril s pošteno igro. Takšnemu lahko upravičeno rečemo, da je šampijon.«

Fair play ne pomeni samo strogo se držati pravil, ki veljajo v športni panogi. Je način, kako kot športnik pošteno igraš, kot gledalec kulturno navijaš, kot sodnik pravilno sodiš in kot trener spoštljivo vodiš.

Je dosto-

janstveno prenašanje poraza in zmage,

spoštljiv in prijateljski odnos do tekmecev, trenerjev, sodnikov in organizatorjev. Pomeni spodbujanje manj sposobnih, uživanje v svojih in drugih uspešnih potezah ter moralno držo izven igrišča.



Blaž, 3.b

MOJA FAIR PLAY MISEL

Fair play junak je do vseh enak.
Jan

Bodi pošten in zmagaj.
Julija

Fair play te pripelje do sreče v življenju.
Andreja

S fair playem lahko zmagáš.
Matej

Fair play je v mojih rokah.
Edita

Del življenja je tudi fair play.
Tina

Fair play vodi do prijateljev in do vseh ljudi.
Maja

MI SMO SPORTIKUSI

SODELUJEM Z VESELJEM. Igre se udeležim samo takrat, ko vem, da bom sodeloval z veseljem. Veselim se vsakega gola ali koša in vedno pohvalim tekmece.
Martin

POŠTENO IGRAM in se ne jezim na soigralce. Ob porazu tekmečem čestitam.
Benjamin

OBNAŠAM SE DOSTOJANSTVENO. Sodelujem s ponosom. Skupaj s soigralci smo ekipa, zato se trudimo vsi. Lepo je tekrovati v skupini, kjer sodelujemo in drug drugemu pomagamo.
Eva

RAD IMAM ŠPORT. Zame je pošten pristop tudi dosežek. V športu ne pomeni vse zмага.
Luka

TEKMUJEM S PONOSOM in se ne podcenjujem, nikoli se ne predam in čestitam zmagovalcem. Igram z veseljem in nikoli s slabo vestjo.
Timotej

IGRAM S SRCEM. Znam prenesti poraz. Veselim se in uživam v vsaki dobri potezi tekmecev.
Edita

KULTURNO NAVIJAM. Ne žalim drugih. Sem nasmejana navijačica, ki spodbuja vse športnike.
Maja

UŽIVAM V GIBANJU. Takrat sem sproščena, svobodna, srečna, počutim se samostojno. Spočijem se od učenja in bolj zdravo živim.
Vesna

SPOŠTUJEM DRUGAČNOST, zato v igri ne delam razlik med soigralci.
Gapi

Učenci 5.c

RAD IMAM ŠPORT

Za šport sem se navdušil, ko sem se naučil plavati. Gibanje v vodi me še danes navdušuje. Plavanje me sprosti od naporne šole in me poleti, ko je zelo vroče, osveži. Rad igram tudi nogomet, še posebej v šoli, a plavanje ostaja na prvem mestu. Plavati sem začel leta 2000. Bil sem star pet let, ko sem na hrvaškem otoku prvič zaplaval brez rokavčkov. Čeprav me je bilo nekoliko strah, sem bil kmalu še preveč korajžen. Zares sem že od vsega začetka

v tem športu neizmerno užival, zato so me starši vpisali v plavalno šolo. Tam so me naučili osnovnih tehnik. Z osmimi leti sem začel resno trenirati. Prišli so tudi rezultati in postal sem državni prvak v svoji starosti. Boljšim od mene vedno čestitam. Se je pa že zgodilo, da sem bil zmagovalec jaz in drugo uvrščeni sploh ni prišel na podelitev medalj, čeprav je drugo mesto izvrsten dosežek. Rad bi postal olimpijec, prvak in šampion.

Anja, 3.b



Vse to na fair način. Čeprav obstajajo pozitivila, jih ne bom jemal, saj želim zmagovati na pošten način. Tak bom zgled drugim športnikom in ponosen sam nase.

Če izgubiš na fair play način, to lahko šteješ kot zmago. Pomeni, da si dal vse od sebe in si športno tekmoval. Takemu športniku lahko upravičeno rečemo SPORTIKUS. Če si tak, imaš v življenju veliko prijateljev in si srečen človek.



Luka

JAZ SEM ČUDOVIT, TI SI ČUDOVIT

Spoštujem sebe, spoštujem tebe, rad imam sebe in rad imam tebe, dobro mislim o sebi in dobro mislim o tebi, jaz imam pravice in moje pravice ne kratijo pravic tebi.



himna 5. c razreda

V razredu imamo projekt »Fair play vodi naprej«. Veliko smo izvedeli o pomembni veščini za življenje. Sam sem vedno razmišljal, da bom fair do drugih, če bodo tudi oni do mene taki. Sicer pa ne. Tako sem nameraval živeti pred projektom. Sedaj pa pravim drugače. Pošten bom, tudi, če drugi ne bodo. Ugotovil sem, da bo to moja sreča. *Timotej*

Imam veliko izkušenj s tekmovanj. Mislim, da veljam za tekmovalca, ki ve, kaj je fair play. V tekvondoju, ki ga treniram, imamo pravilo, da po končani borbi čestitamo trenerju sotekmovalca. Zdi se mi zelo lepo. Oba dosežeta zmago. Upam, da me bo moj način dela pripeljal do šampiona, kar si želim postati. *Jan*



Urška, 3.b

SPORTIKUS JE SPOŠTLJIV, PRIJAZEN, OLIKAN, SE DRŽI PRAVIL, KULTURNO NAVIJA, JE ISKREN, KULTUREN, RAD SODELUJE IN UŽIVA V ŠPORTU.

Jakob

Po projektu »Fair play vodi naprej« in športnemu dnevu, »JUDO- Popusti pa boš zmagal« so Srčiko pripravili učenci 5.c razreda OŠ Ledina. Mentorica Bernarda Pinter

Likovna oprema: Učenci 3.b razreda OŠ Ledina. Mentorica: Irena Šimenc Mihalič

Srčiko uredila Bernarda Pinter.



FAIR PLAY UTRINKI IZ VSAKDANJEGA ŽIVLJENJA

Brez fair playa si v življenju izgubljen. *Luka*

Fair play je del mojega življenja. Obupati človek nikoli ne sme. Včasih je treba le malo popustiti, pa zmagáš. Res je, da kdaj tudi izgubim, a se učim prenesti poraz. *Vesna*

Pri igri s prijatelji sem fair, saj je pomembno, da se ne kregamo in znamo spore razrešiti po mirni poti, z razgovorom. *Eva*

Uživam v gibanju, saj z njim pridobim kondicijo in mišice, pa tudi psihično pripravljenost in samozavest. *Nik*

Sedaj, ko vem, kaj je fair play, lažje živim in se lepše razumem s prijatelji in prijateljicami. *Julija*

Fair play je srce športa in življenja. Tako mislim jaz. *Martin*



Marko, 3.b



Dobre Slabe

NOVICE

Optimizem koristi zdravju starejših moških.

Nizozemski raziskovalci so s psihološkim vprašalnikom merili stopnjo optimizma pri moških, starih med 64 in 84 let, ki ob vključitvi v raziskavo niso imeli koronarne bolezni ali raka. Najbolj optimistična četrtnina preiskovancev je imela za polovico manjše tveganje za srčno-žilno smrt od najmanj optimistične četrtnine. Nekoliko presenetljivo je bilo, da stopnja življenjskega optimizma ni bila povezana s telesnimi težavami, kot sta sladkorna bolezen ali arterijska hipertenzija. (vir: *Arch Intern Med* 2006; 166: 431-6)

Novo zdravilo rimonabant, ki pomaga hujšati, ima še dodatne koristne presnovne učinke.

Že nekaj let vemo, da rimonabant, zaviralec endokanabinoidnih receptorjev v osrednjem živčevju in maščevju, zmanjšuje občutek lakote in pomaga pri vzdrževanju zmanjšane telesne teže. Nedavno so ugotovili, da se ob jemanju rimonabanta poveča raven zaščitnega HDL holesterola, zmanjša raven trigliceridov v krvi in izboljša uravnavanje krvnega sladkorja za polovico bolj, kot so pričakovali le na račun hujšanja. Gre torej za dodatni koristen učinek novega zdravila, ki bo za bolnike s presnovnim sindromom kmalu na voljo tudi pri nas. (vir: *J Am Coll Cardiol* 2006; 47 (4 Suppl A): 362A; *JAMA* 2006, 295: 761-75)

Zaprtje preddvornega pretina v srcu zmanjšuje pogostost migrene.

Pri približno petini ljudi se preddvorni srčni pretin v področju ovalnega okna po rojstvu ne zaraste popolnoma, tako da v srcu obstaja možnost prehajanja krvi med preddvoroma. To v redkih primerih povzroča možgansko kap, zato se kardiologi vse pogosteje odločajo za zapiranje nezraščene ovalnega okna. Presenetljivo je, da zapiranje ovalnega okna zmanjšuje tudi pogostost migrenskih napadov - morda zato, ker prepreči potovanje drobnih skupkov krvnih ploščic (trombocitov) iz desne na levo stran srca in od tam v možgansko žilje, kjer naj bi aktivne snovi iz trombocitov povzročale prehodne motnje arterijske prekrvitve. (vir: *Am Heart J* 2006; 151: 922.e1-5)

Tedensko spodbujanje srčne mišice z infuzijami dobutamina lahko pomaga pri zelo napredovalem srčnem popuščanju.

Grški raziskovalci so zdravili 16 bolnikov v končni fazi srčnega popuščanja, ki jim po napovedi ni ostalo več kot 3 mesece življenja, s tedenskimi, 8-urnimi infuzijami dobutamina. Gre za staro, dobro znano zdravilo, ki spodbuja krčljivost levega prekata, vendar je zlasti pri dolgotrajnejši neprekinjeni uporabi škodljivo. Vsi bolniki so dobivali tudi velike odmerke amiodarona, zdravila proti motnjam srčnega ritma, in svoja običajna zdravila. Sedem bolnikov je v pol leta umrlo, preostalih 9 bolnikov pa se je znatno popravilo, 2 sta se po letu dni celo vrnila na delo. (vir: *Int J Cardiol* 2006; 118: 237-43)

Mlajše ženske po srčnem infarktu pogosto zapadejo v depresijo.

Kar 40 % žensk, ki pred svojim 60. letom utrpijo srčni infarkt, razvije depresijo. Depresija, ki je tudi sicer pogostejša pri ženskah, se po srčnem infarktu pojavi le pri 22 % moških pred 60. letom, po 60. letu pa pri 21% žensk in 15 % moških. Strokovnjaki priporočajo, da aktivno iščemo znake depresije pri mlajših ženskah po srčnem infarktu, saj zgodnja prepoznavna pridružene bolezni omogoča pravočasno zdravljenje. (vir: *Arch Intern Med* 2006; 166: 876-83)

Žilne opornice (stenti), ki izločajo zdravila proti žilni zožitvi, se pogosteje zapro s krvnim strdkom.

V zadnjih letih kardiologi pri posegih na zoženih ali zaprtih koronarnih arterijah vse pogosteje uporabljajo žilne opornice, ki izločajo zdravila proti ponovni žilni zožitvi. Ta zdravila pa nimajo samo koristnih učinkov, ampak tudi upočasnijo preraščanje žilne opornice z notranjim žilnim slojem – endotelijem, ki žilo varuje pred nalaganjem krvnih strdkov. Švicarski raziskovalci opozarjajo, da se žilne opornice, ki izločajo zdravila proti žilni zožitvi, res redkeje zožijo od navadnih kovinskih opornic, se pa pogosteje zapro s krvnimi strdki. (vir: medscape.com/viewarticle/529648)

Redno uživanje kokaina slabi delovanje levega prekata.

Že vrsto let vemo, da lahko prevelik odmerek kokaina povzroči nenadno srčno popuščanje in celo smrt. Ameriški raziskovalci poročajo, da škoduje tudi kronično jemanje manjših odmerkov kokaina. S slikanjem srca z magnetno resonanco so pri rednih uživalcih kokaina ugotovili povečano maso levega prekata in nekatera področja srčne mišice, ki so se v fazi srčne polnitve slabše raztezala. Jasno je, da tudi »rekreativna« uporaba drog škoduje zdravju. (vir: *Am J Cardiol* 2006; 97: 1085-8)

Pomanjkanje spanja zvišuje krvni tlak.

Ljudje, ki premalo spijo, imajo pogosto povišan srčni utrip in povišan krvni tlak. Ameriški raziskovalci so ugotovili 2-krat pogostejše pojavljanje hipertenzije pri osebah, ki ponoči spijo manj kot 5 ur, v primerjavi s tistimi, ki spijo dlje. Pomanjkanje spanja moti dnevni ritem krvnega tlaka in srčne frekvence, ki se ponoči med spanjem zmanjšata in razbremenita srce in ožilje. K zdravemu življenjskemu slogu brez dvoma sodi tudi reden nočni počitek. (vir: *Hypertension* 2006; 47: 816-7)

Ali ste prepričani, da si pravilno merite krvni tlak?

Boris Cibic

Leta 1896 je italijanski zdravnik Scipione Riva Rocci (1863-1943) objavil svojo metodo nekrvavega načina merjenja krvnega tlaka pri človeku. V naslednjih desetletjih so številni raziskovalci metodo postopno izpopolnili. Med temi je ruski zdravnik Nikolaj Sergejevič Korotkov (1874-1920), ki je opredelil tolmačenje zvokov, ki jih slišimo pri merjenju tlaka na okončinah. Leta 1939 sta Odbora za standardizacijo merjenja krvnega tlaka pri Ameriškem kardiološkem društvu in pri Kardiološkem društvu Velike Britanije in Irske sprejela pravilnik o merjenju krvnega tlaka, ki velja še danes. Merilna naprava nosi ime »živosrebrni merilnik krvnega tlaka« ali »sfigmomanometer po Riva-Rocciju« v pogovornem jeziku pri nas "rivarochi".

V aparatih je građurana cevka, visoka 300 milimetrov, v kateri je živo srebro. Pri črpanju zraka v manšeto, ovito okrog okončine, se preko cevi prenese pritisk iz manšete v cevko z živim srebrom. Višina stolpca živega srebra, ko s poslušanjem žile na okončini slišimo prvi zvok, odgovarja višini sistoličnega (zgornjega) tlaka, in ko zvoki izginejo, višini spodnjega (diastoličnega) tlaka.

V 50. letih prejšnjega stoletja so dodatno prišli v promet merilniki krvnega tlaka "aneroidi", izdelani tako, da "kažejo" višino tlaka enako kot "živosrebrni", v zadnjem času imamo po enakih načelih izdelane "elektronske" merilnike v raznih izvedenkah. Na vprašanje, katera vrsta merilnikov je najbolj zanesljiva smo, do pred kratkim, dajali nesporno prednost merilnikom na "živo srebro", češ, da so najmanj podvrženi okvaram. Skoraj enako smo vrednotili "aneroide". Z velikim napredkom elektronske tehnike v zadnjem desetletju pa ne dvomimo več tudi o natančnosti elektronskih merilnikov, tako takih za merjenje tlaka na nadlakti kot takih za merjenje tlaka na zapestju. Ob ugotovitvi, da so vsi današnji merilniki, preizkušeni in primerljivi glede natančnosti, dajemo prednost aparatom manjšega obsega, ki jih bolnik lahko lažje nosi s seboj in aparatom, s katerimi je postopek merjenja tlaka manj zahteven. Tem zahtevam zanesljivo najbolj ustrezajo sodobni elektronski aparati za merjenje tlaka na nadlaktah pod pogojem, da skrbno rokujemo z njimi, in da pravočasno zamenjamo baterije.

Ali se lahko zgodi, da si v kratkem časovnem razmiku, ob enakih pogojih, z dvema aparatom izmerimo drugačne vrednosti tlaka? Odgovor je da, vendar ne pričakujemo večjih razlik. Dvome najbolj zanesljivo razpršimo, če meritve ponovimo v enakih pogojih v presledku nekaj minut. Takih vprašanj bolniki sicer nimajo, zato ker si kontrolirajo tlak vedno samo z "lastnim" merilcem. Nekoliko slabo se znajdejo le, kadar ugotovijo velike

razlike v izvidih tlaka izmerjenega doma in, s kratkim časovnim zamikom, pri zdravniku v bližnji ambulanti. Rešitev je tudi tu. Bolnikom naročamo, da si izmerjene vrednosti tlaka sproti zabeležijo, da si tlak kontrolirajo stalno v istih pogojih, v izrednih primerih večkrat na dan in po potrebi tudi ponoči. S takim postopkom lahko pričakujemo zadovoljiv vpogled v višino krvnega tlaka in o morebitni potrebi po zdravljenju.

Kdaj imam urejen krvi tlak?

"Mnogo koristnega sem zvedela na predavanjih, ki jih organizira Društvo za zdravje srca in ožilja. Predvsem mi je zanimivo priporočilo, naj bo krvni tlak nižji od 140. Na kontrolnem pregledu mi je zdravnica namerila 150 zgornji tlak in to 3 ure po zaužitju zdravila Hyzaar in 12,5 mg Dilatrenda. Moja diagnoza je visok tlak in kronična atrijska fibrilacija. Zdravnica je trdila, da je pritisk 150 normalen, in da ne potrebujem spremembe zdravljenja. Po tem sem v dvomih, kdo ima prav, ali kardiologi ali moja zdravnica. Približujem se 80. letu starosti, pa bi raje imela urejen krvni tlak, zato me zanima kakšno je vaše mnenje."

Danica

Kratek odgovor: V pismu ste navedli samo eno vašo meritev in samo eno meritev vaše zdravnice. Predstavljam si, da vas ista zdravnica zdravi že nekaj časa, in da imate v glavnem normalne vrednosti tlaka. Zato je verjetno menila, da zgolj omenjena meritev nima takega pomena. V kolikor pa je zdravnica menila, da je ugotovljena višina tlaka še v mejah normale, je to mnenje potrebno korekcije.

Zdaj je že daleč za nami čas, ko je še večina zdravnikov menila, da ima bolnik lahko zgornji (sistolični) tlak toliko nad 100 mm Hg, kolikor je star. Po mednarodnem dogovoru, ne glede na starost, je zgornji krvni tlak zvišan in potreben zdravljenja,

če je 140 mm Hg in več in spodnji 90 mm Hg in več. V posebnih primerih (sladkorni in ledvični bolniki) je ciljni krvni tlak celo pod 130/80 mm Hg oziroma, pri izločanju s sečem nad 1g beljakovine na dan, krvni tlak pod 125/75 mm Hg. Po načelih Svetovne zdravstvene organizacije je, neodvisno od bolnikove starosti in spola, optimalna vrednost krvnega tlaka pod 120/80 mm Hg, ki jo sicer pri starejših ljudeh težko dosežemo, tudi pri zelo skrbnem zdravljenju njihovega visokega krvnega tlaka.

Koliko časa jemati zdravila proti zvišanemu krvnemu tlaku?

“Moj oče je star 52 let. Lani decembra je obiskal svojega zdravnika, ki mu je ugotovil povišan krvni tlak ter mu brez pregleda pri kardiologu predpisal tablete ENAP. Ker se je zdravo prehranjeval, se gibal, bolje počutil in mu je tlak padel, je po treh mesecih zdravljenje z ENAPOM prekinil. Na kontrolnem pregledu mu je zdravnik rekel, da je naredil veliko napako, in da mora nujno ponovno začeti jemati zdravilo, kljub temu, da ima tlak okoli 130/87. Zanima me, zakaj je prenehanje jemanja ENAPA lahko nevarno, kakšne so posledice po prenehanju jemanja, ali ga mora res začeti jemati. Zasedila sem, da morajo zdravila za zniževanje krvnega pritiska jemati celo življenje, ko se seveda enkrat začne. ZAKAJ? Potem to ni več zdravljenje temveč blažitev naraščanja krvnega tlaka?”

Alenka

Pri zdravljenju zvišanega krvnega tlaka se od leta 2003 v Sloveniji držimo naslednjih smernic: pri ugotovitvi zvišanega krvnega tlaka bolnika napotimo na osnovne preiskave in ga naročimo na kontrolni pregled po opravljenih preiskavah. Če ugotovimo stanje, pri katerem ni nujno začeti zdravljenje z zdravili, bolniku damo navodila za zdravljenje s splošnimi ukrepi o zdravem slogu življenja in ga opazujemo od treh do šest mesecev. Če v tem času ne dosežemo normalnih vrednosti tlaka, začnemo bolnika redno zdraviti z zdravili. Ko pri nadaljnjem opazovanju dosežemo normalen krvni tlak in pri bolniku niso prisotni dejavniki, nevarni za prizadetost tarčnih organov (srce, možgani, ledvice) lahko poskusimo opustiti zdravljenje z zdravili. Neodvisno od doseženega ali nedoseženega padca tlaka zdravljenja z zdravili ne prekinemo, če pri bolniku ugotovimo prisotnost več dejavnikov tveganja za aterosklerozo.

Ker v vašem dopisu ni razvidno, ali so pri vašem očetu razen visokega krvnega tlaka prisotni še drugi dejavniki, ki podpirajo napredovanje ateroskleroze, ne morem oceniti, ali je zgrešil, ker je opustil zdravljenje. Vaše razočaranje, da z zdravili za zdravljenje visokega krvnega tlaka bolezen samo “blažimo” je umestno. Zdravniki se veselimo vsakega novega zdravila, ki bolezen pozdravi in ne samo ublaži. Pri zdravljenju visokega krvnega tlaka bomo takega odkritja posebno veseli, z bolniki in s plačnikom takega zdravljenja vred. ♥

Pripravljamo novo knjigo Spoznajmo in preprečimo možgansko kap

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



NAROČILNICA

FIZIČNA OSEBA

Ime in priimek

Naslov

Poštna številka in pošta

Zavezanec za DDV (obkroži) DA NE Davčna številka

• za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije in naročnike revije "Za srce" 2900 SIT

• za vse ostale kupce pa 3900 SIT

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

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

PRAVNA OSEBA

Podjetje, ustanova ali podobno

Naslov

Poštna številka in pošta

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

Žig..... Podpis

ZA SRCE

V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE



Knjižice V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE lahko dobite pri vašem izbranem zdravniku ali pa jih poiščete na Krkini spletni strani www.krka.si/zdravje.

Več informacij o visokem krvnem tlaku in ostalih nevarnostih za srce in žilje dobite na spletni strani www.ezdravje.com/srce.

Voda – najpomembnejše živilo

Maruša Pavčič

Približno ena tretjina telesne vode (15 do 20 litrov) je v obliki tekočin (krvi, plazme, žolča, urina), ki krožijo po telesu, dve tretjini pa se nahajata v celicah organov (30 do 40 litrov). Ti dve vodi sta med seboj ločeni s celičnimi opnami, ki pa dovoljujejo prehod vode, ki potuje v in iz celice ter na ta način omogoča prehod snovi v in iz celic. Voda se iz telesa izgublja s sečem, z blatom, z izhlapevanjem preko kože in pljuč ter z znojenjem.

To vodo je treba stalno nadomeščati s popitimi tekočinami in vodo, ki je v hrani, nekaj pa se je dobi tudi pri presnovi hranil v telesu. Tabela 1 prikazuje tipično dnevno ravnotežje zaužite in izločene vode za odraslega v zmernem klimatskem pasu.

ZAUŽITA VODA		IZLOČENA TEKOČINA	
Popita tekočina	800 - 1500 ml	Urin	800 - 1500 ml
Voda v hrani	475 - 725 ml	Blato	125 ml
Oksidacijska voda	250 ml	Izhlapevanje skozi kožo	250 - 375 ml
		Izhlapevanje skozi pljuča	250 - 375 ml
		Znoj	100 ml
Skupaj	1525 - 2475 ml	Skupaj	1525 - 2475 ml

Dnevna potreba po vodi je odvisne od njene porabe in izgube. Nanjo vplivajo: spol, starost, fizična dejavnost, visoka temperatura, nizka vlaga, nadmorska višina, prehrana z veliko prehranske vlaknine in povečane izgube tekočin tudi zaradi uživanja kofeina in alkohola.

Nekatere okoliščine zahtevajo pitje večje količine tekočine. Izgube vode zaradi potenja so v vroči klimi lahko zelo velike, 500 do 2500 ml/uro. Zato v vroči klimi na primer v Indiji, Mehiki, pa tudi v vročih poletnih dneh pri nas, človek z steklenico vode v roki ni nikakršna posebnost, ampak nuja. Tudi športna dejavnost v vroči in vlažni klimi zelo poveča izgubo tekočine (pri 38 C in 80-95 % vlažnosti lahko dejavni športnik izgubi tudi 3000 do 4000 ml tekočine).

Ko se količina vode v telesu zmanjša, se poveča osmolarnost in začno se izločati posebni hormoni, kar se kaže v občutku žeje. Prag žeje se doseže, ko se telesna masa zaradi izgube vode zmanjša za 2%.

Predvidoma potrebujejo za ustrezno vodno ravnotežje v telesu:

Novorojenčki	140 do 150 ml/kg t.t.
3-letni otroci	100 do 110 ml/kg t.t.
odrasli v starosti 25 do 55 let	35 ml/kg t.t.
odrasli 56 do 65 let	30 ml/kg t.t.
odrasli nad 65 let	25 ml/kg. t. t.

Glavni vir potrebne tekočine je voda (pitna voda, mineralne vode), sledijo različne pijače (sokovi, mleko, kava, čaj, brezalko-

holne in alkoholne pijače), tekoče jedi (juhe, enolončnice) in trda hrana, ki lahko vsebuje od 65 % vode v mesu in ribah do 95 % v nekaterih sadežih in zelenjavi (lubenice, dinje, kumare ipd.).

Dehidracija in njene posledice

Dehidracija ali pomanjkanje vode v telesu je posledica nezadostne rehidracije oziroma nadomeščanja izgubljene tekočine. Je lahko akutna, kot na primer pri intenzivnem telesnem delu, ali kronična, ki je posledica nezadostne rehidracije v daljšem časovnem obdobju. Dehidracija se po definiciji pojavi pri več kot 1% izgubi telesne teže zaradi izgube tekočin. Dehidracija je često podcenjena, čeprav vpliva na zdravstveno stanje ter na fizične in umske sposobnosti človeka.

Zgodnji znaki dehidracije so glavoboli, utrujenost, izguba apetita, mlahava in rdeča koža, neprenašanje vročine, suha usta in oči, pekoč občutek v želodcu in temen urin z močnim vonjem. Že lahka dehidracija lahko vpliva na različne motnje srca in ožilja ter na motnje uravnavanja temperature telesa. Znaki hude dehidracije so težji in vključujejo še težave pri požiranju, zmedenost, motnje vida, bolečine pri uriniranju, otrplo kožo, mišične krče in delirij.

Glavni nadzornik hidracijskega ravnotežja je žeja. Na žalost je prag za ugotavljanje žeje pri ljudeh šele pri 2% izgubi telesne teže. Če je dehidracija nad 3% telesne teže, je ni mogoče več nadomestiti le s pitjem tekočin. Potrebno je uživanje hrane ali izoosmolarnih tekočin, to je tekočin, ki vsebujejo tako količino natrija (soli) in sladkorja, kot jo ima voda, ki je v človeških celicah.

Okolje lahko spremeni mehanizem žeje. Okus vpliva na hidracijo in izbiro tekočine pri odraslih in otrocih. Na hidracijsko ravnotežje vplivajo tudi snovi, ki vplivajo na izločanje urina. Kofein v kavi, še pogosteje pa v brezalkoholnih pijačah, ki ga vsebujejo v precejšnjih količinah (v Coca-Coli, Pepsi-Coli ali v energijskih pijačah) povzroča povečano izločanje vode, pri tem pa se občutek žeje ne pojavi. Naravni diuretik je tudi alkohol, ker zmanjšuje tvorbo antidiuretičnega hormona, zato v vročini uživanje alkohola ni priporočljivo.

Dehidracija lahko povzroči:

- zmanjšanje fizične sposobnosti
- zmanjšanje duševnih sposobnosti
- zmanjšano delovanje žlez slinavk
- povečano tveganje za ledvične kamne v občutljivih populacijah

- povečano tveganje za raka urinarnega trakta, debelega črevesja in raka na prsih,
- povečano tveganje za otroško debelost,
- povečano tveganje za poškodbo srčne zaklopke v občutljivi populaciji,
- po nekaterih virih pa tudi vnetje želodca in dvanajstnika, zgago in bolečine v prebavnem traktu, bolečine pri revmatoidnem artritisu, zvišan krvni tlak, zvišan holesterol in nekatere alergije.

Številne študije so pokazale znatno zmanjšanje občutkov za žejo pri starejših. Kljub dejstvu, da so te spremembe lahko v procesu staranja normalne, so posledice dehidracije v starosti resne in gredo od zaprtja do motenj duševnosti, zmanjševanja telesnih funkcij in smrti. Bolniki z Alzheimerjevo boleznijo imajo lahko še dodatno motnjo mehanizma za žejo. Po ugotovitvah negovalnega osebja v ZDA je dehidracija vzrok smrti (kot način samomora) pri 16% oskrbovancev v domovih za stare.

Izreden učinek ima dehidracija na fizične sposobnosti športnikov. Že 1% zmanjšanja telesne teže zaradi dehidracije poškoduje fiziološke in učinkovitostne reakcije med vadbo ali tekmovanjem. Če 75 kg težak športnik izgubi 2% telesne teže, se bo njegova fizična in psihična sposobnost zmanjšala za 20%. Prav zato je ustrezna hidracija in nadomeščanje izgubljenih mineralov pred, med in po vadbi ali tekmovanju eden bistvenih ukrepov v tekmovalnem športu, potrebno pa je zanjo skrbeti

tudi pri rekreativni športni vadbi.

Čeprav o učinkih dehidracije na razumsko delo ni veliko ustreznih študij, pa nekatere raziskave kažejo, da je tudi razumsko delo pri dehidraciji moteno. Tako so pri osebah, ki so bile zmerno dehidrirane (nad 2% v vročini), ugotovili bistveno zmanjšanje sposobnosti za aritmetrično računanje, kratkoročni spomin in prerisovanje.

Zaradi vsega navedenega je treba paziti na to, da vsak dan popijemo dovolj tekočine, da ne bi prišlo do dehidracije. To je še posebno pomembno v poletnih mesecih, ko je izločanje povečano zaradi vročine in večje telesne dejavnosti med počitnicami. Posebno je potrebno paziti, da dovolj popijejo otroci, saj so njihove potrebe bistveno višje kot pri odraslih. In kaj izbrati? Vodo in še enkrat vodo, najbolje iz pipe ali iz balonov, ki so danes postavljeni na veliko mestih, kjer se zbira več ljudi (npr. po trgovinah, bankah, v delovnih prostorih). V kolikor to ni mogoče, se lahko odžejamo z »namiznimi vodami« ali z mineralnimi vodami ustrezne sestave, osvežilnimi čaji, ki jih sami pripravimo in poskrbimo, da ne vsebujejo preveč sladkorja. Različne brezalkoholne pijače, pa tudi nektarji na osnovi sadnih sokov, vsebujejo le malo sadja, pa veliko sladkorja in kot take niso primerne za zadovoljevanje žeje. Še posebno to velja za pijače, ki vsebujejo kofein. Pijmo preko celega dne, najbolje kozarec ali dva med obroki in poskrbimo, da je tudi hrana »tekoča«.

Na zdravje!



Hipokrat, oče medicine

Boris Cibic

Zdravstvo pred Hipokratovo dobo

Opredelitev začetka zdravstva (medicine) v zgodovini človeštva načeloma ni težka. Medicina se je začela v hipu, ko si je naš davni prednik prvič poskusil omiliti bolečino z mirovanjem ali z uživanjem "zdravilnega" napitka. Verjetno se je to zgodilo že kmalu po njegovem nastanku. Po dosedanjih odkritjih, je pa zelo dolgo trajalo do nastanka prvih zapisov o zdravljenju bolezni in ran ter o človekovem ustroju. Najstarejši topogledni viri so stari "komaj" pet tisoč let. Zapustili so nam jih kitajski zdravilci.

Legendarni oče kitajske medicine Shen Nung, ki je živel okrog leta 2840 - 2700 p.n.št. je sestavil prvo knjigo o zdravilstvu na Kitajskem z opisom 365 "zdravil", zvečine rastlinskega izvora. Za njim je Huang Ti, ki je živel okrog leta 2700 - 2600 p.n.št., opisal akupunkturo, masažo in moksibustijo (način zdravljenja vzhodnjaške tradicionalne medicine z nameščanjem zelo vročega železa na bolečo točko). Bolezni je ugotavljal s tipanjem pulza. V tistem času so jih kitajski zdravilci razločevali 23 vrst.

V isti dobi in nekatere z zamikom nekaj stoletij za kitajsko, so se razvile še druge civilizacije (npr. asirska, feničanska, egipčanska), ki so imele, zaradi velikih medsebojnih razdalij, vsaka samosvoje zdravstvo, vendar vse, za razliko od kitajske medicine, bolj prežeto s filozofijo, magijo in misticizmom.

Zdravstvo v antični Grčiji

V časovnem zaporedju je sledila grška civilizacija, naša neposredna predhodnica, v kateri je okrog 6. stoletja p.n.št. razmeroma kratko dobo zdravilstva, prežetega z magijo in misticizmom, začela izpodkopavati prebujajoča se racionalna miselnost filozofov antične Grčije. Polagoma se je bližal čas, ko je Grčija začela doživljati vrhunec sijaja na vseh področjih človekovih mirnodobskih dejavnosti, z nastopom velikih ljudi antične Grčije, v politiki državnik Perikles, v filozofiji Sokrates in Platon, zgodovinar Tukidid in Herodot, književniki Sofokles, Evripides in Aristofan, kiparja Fidias in Praksiteles. Med njimi Hipokrat, v mladih letih poznan filozof in v zrelih ter v starosti slaven zdravnik.

Hipokrat se je rodil na Kosu, grškem otoku v Egejskem morju, ne daleč od obale Male Azije (sedanje Turčije), v prvem letu 81. olimpijskih iger (leta 460 p.n.št.) v družini, v kateri so bili poleg očeta, zdravniki stari in prastari oče, stric in bratrance in za njim še dva sinova in zet. Po grški mitologiji so segale korenine Hipokratove družine do Asklepija, v antični Grčiji polboga medicine, sina boga Apolona v katerega je oče vdahnil moč zdravljenja in smrtne matere, z družinskimi koreninami, ki so segale do Heraklesa, velikega junaka antične Grčije, sina Zeusa. Zaradi vere o zdravilni moči kačje slin in strupa so antični Grki Asklepijevo moč zdravljenja simbolno predstavljali tako, da so ga upodabljali s palico, okrog katere se je vila kača. Asklepiju so bila po vsej antični Grčiji posvečena številna svetišča (Asklepion). Eno od teh na Kosu, kamor so zahajali tudi Hipokratov oče in strici, kjer so se, oblečeni v svečenike, udeleževali bolj čarovniških kot dejanskih zdravstvenih obredov.

V Hipokratovi dobi so ljudje verjeli v obstoj mnogih velikih in malih božanstev, v večini s človekovim videzom in z mnogimi ljudskimi navadami. Verjeli so, da prebivajo na Olimpu, visoki gori v severni Grčiji, pogosto oviti v meglo. Najbolj bleščeč med njimi je bil Apolon, bog pravične kazni, glasbe, prerokovanja in strele, sin Zeusa. Hipokratov oče je verjel, da so bolezni poslane od nejevoljnih in jeznih božanstev zaradi posamičnih ali skupinsko storjenih pregreh. Verjel je v obstoj Gorgone in kentavrov in vedno bolj odveč so mu bila vprašanja o človekovi biti, o naravi in materiji, ki mu jih je nenehno zastavljala vedoželjni sin. Po očetovem mnenju naj bi Eol, bog vetra, pošiljal prehlade, Apolon naj bi v besu zagnal puščice, okužene s kugo ali kozami, itn. Za umiritev božanstva mora zdravilec-svečenik žrtvovati žival, prositi božanstvo in hkrati bolniku predpisati zdravila, ki se jih je Asklepij navadil od Hirona, najbolj spretnega kentavra, ki je obvladal zdravilstvo, lov, glasbo in preroštvo.

Hipokratova mati je bila velika poznavalka zdravilnih in strupenih zelišč, ki so jih čarovniki in zdravilci uporabljali pri obredih izganjanja zlih duhov iz teles bolnikov.

Nezadovoljen z očetovimi odgovori si je Hipokrat počasi začel sam dajati odgovore na vprašanja, ki so se mu nenehno vsiljevala. Pridružil se je doktrini, ki jo je osnoval filozof in zdravnik Empedokles, po kateri vesolje sestoji iz štirih osnovnih elementov - vode, zraka, zemlje in ognja ter razlagam filozofa Pitagore, ki je ovrigel mit o obstoju božanstev in bajeslovnih bitij ter si postavljala vprašanja o obstoju vesolja in člo-

Za posladek še nekaj naslovov del navedenih v "Corpus hippocraticum":

- O sveti bolezni (o božjasti)
- O zraku, vodi in tlu
- O epidemičnih boleznih
- O zdravi prehrani
- O ranah in kirurških posegih

Aforizmi iz knjige "O aforizmih", ki vsebuje 412 jedrnatih izrekov:

- "Hrana naj bo zdravilo in zdravilo hrana"
- "Primum non nocere" (predvsem ne škodovati)
- "Življenje je kratko, pridobivanje izkušenj dolgo trajno, ugodna priložnost redka, izkušnja varljiva, odločitev pa težka"

Hipokrat je ovekovečen na mnogih priznanjih, odlikovanjih (npr. v Zdravniški zbornici Slovenije "Hipokratovo priznanje") ali v društvih in skladih (npr. sklad Hipokrata pri Rdečem križu Slovenije)



zvišan krvni tlak



merjenje krvnega tlaka



zvišana vrednost maščob



dietna navodila



zgaga



bolečine v trebuhu



zvečana prostata



alergije



nespečnost

Lek za zdravje

Skrb za zdravje in boljšo kakovost življenja sta del poslanstva, ki ga uresničujemo že 60 let.

Za boljše zdravje skrbimo tudi z zbirko publikacij za bolnike, ki smo jo poimenovali **Lek za zdravje**. V njej so izšle izobraževalne knjižice, ki smo jih pripravili v sodelovanju z vrhunskimi slovenskimi strokovnjaki.

V knjižicah predstavljamo nekatere razširjene bolezni, opozarjamo na preventivne ukrepe in dajemo navodila za ohranjanje zdravja ali izboljšanje bolezni.

Lekove knjižice lahko dobite pri svojem zdravniku, 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 in drugih zdravstvenih delavcev.



ŽENEVSKA PRISEGA

V trenutku, ko bom sprejet med člane zdravniškega poklica,
svečano obljubljam,
da bom posvetil svoje življenje službi Človečnosti.
Svojim učiteljem bom ohranil dolžno spoštovanje in hvaležnost.
Svojo umetnost bom opravljal vestno in dostojanstveno.
Zdravje svojega bolnika bom štel za svojo prvo skrb.
Spoštoval bom skrivnost tistega, ki se mi bo zaupal; to skrivnost
bom varoval tudi po bolnikovi smrti.
Kolikor bo le v mojih močeh, bom varoval čast in plemenito
izročilo zdravniškega poklica.
Kolege bom imel za brate.
Ne bom dopustil, da bi se verski, nacionalni ali rasni nazori,
strankarska ali družbena pripadnost vrinili med mojo dolžnost in
mojega bolnika.
Brezpogojno bom spoštoval človeško življenje od samega spočetja.
Tudi če bi mi grozili, ne bom dopustil, da bi svoje zdravniško
znanje uporabil v nasprotju z zakoni človečnosti.

To obljubljam svečano, prostovoljno, pri svoji časti.

Posodobljena oblika Hipokratove prisege, kot se uporablja ob
podelitvi diplome diplomantom Medicinske fakultete Univerze v
Ljubljani.

veka. Zavrgel je vero o vplivu božanstev na nastop in potek človekove
bolezni in si razlagal, da je zdravje rezultat harmonije delovanja štirih
glavnih sokov v človekovem telesu - krvi, sluzi, črnega in rumenega
žolča, ki odločajo o značaju človeka, pri katerem so kasnejši razisko-
valci ločili štiri vrste: sangvinik, flegmatik, kolerik in melanholik. Za
temelj svojega delovanja je postavil opazovanje in pregled bolnika ob
bolniški postelji, opazovanje in tipanje sprememb na zunanosti tele-
sa, tipanje pulza in osluškovanje šumov nad prsnim košem. Njegova
največja zasluga je, da je osvobodil medicino praznoverja in religije,
jo opredelil kot znanost. Medicino je polžil na znansvene temelje ter
položil tudi temelje zdravniški etiki, ki je ostala nespremenjena vse
do danes. Svoje učence je učil, da je bolezen pojav, ki se odigrava po
zakonih narave zaradi uravnoveženega delovanja notranjih sokov, kar
je imenoval diskrazija in da jo je treba zdraviti z racionalnimi zdravili.
Učil je, da je središče vsakega življenja človek in ne bolezen, da je pri
vsaki bolezni prizadeto celo telo in da bolezen ni samo trpljenje orga-
nizma, pač pa aktiven poskus ozdravljenja. Vpeljal je pojem "kriza",
s katerim je opredelil kot vrhunec četrti oziroma sedmi dan akutne
bolezni, npr. pljučnice. Zdravil je na tisoče ljudi in tisočem ljudem rešil
življenje. Pri njegovem delovanju mu je pomagalo vedno več učencev,
ki so prihajali iz vse Grčije. S svojimi ukrepi, sežiganjem trupel in
oblačil mrtvih, ki so umrli zaradi kuge, je rešil Atene pred izumrtjem.
Njegove misli in dejanja so mu prinašala vedno večjo slavo in vedno
večji krog privržencev. Postal je živ mit, a se je zavedal, da nima moči
zdravilca čarovnika, da ni bog in da ni nesmrten. Na rojstnem Kosu
je predaval pod bohotno krošnjo stoletne platane, po vsej Grčiji pa
kjerkoli, tudi v svetiščih. V svojih predavanjih je poudarjal pomen
čistoče in pravilne prehrane pri vsaki bolezni. Po njegovi zaslugi je
Kos postal otok zdravnikov in medicine. Nikoli ni pričakoval, da bi
ljudje, ki jih je ozdravil, darovali žrtveno jagnje Apolonu ali Asklepiju,
pač pa le skromno oddolžitev, ki bi mu pomagalo za preživetje in za
zdravila svojih bolnikov. V svoji "apoteki" je imel zdravilna zelišča,
minerale, mazila in tudi kače.

Od učencev je pričakoval, da se držijo njegovih pravil ter, da po-
magajo in spoštujejo bolnika in človekovo življenje.

"Corpus hippocraticum" (Hipokratova dela)

Medicinska dela Hipokrata in njegovih učencev, ki jih je preko
50, so zbrana v obsežni zbirki imenovani "Corpus hippocraticum"
(Hipokratovo telo). V zbirki so natančni opisi poteka bolezni pri zelo
velikem številu bolnikov. V njih je razvidno, da je Hipokrat poznal
vse večje organe človekovega telesa, kljub temu, da je bilo v njegovem
času raztelesenje mrličev prepovedano. Prav malo je vedel o njihovi
funkciji. Zanesljivo je vedel, da ima zavest svoj sedež v možganih in ne
v srcu. V zbirki so opisi nekaterih bolezenskih znakov tako natančni,
da so prisotni še v sodobnih medicinskih knjigah, npr. opis obraza
umirajočega shujšanega in izsušenega bolnika (facies hippocratica).
Iz vsebine spisov je mogoče sklepati, da je Hipokrat ugotovil škodljive
vplive slabe higijene, nezdrave prehrane in vode ter mraza na človekovo
zdravje. Na mnogih mestih je razviden opis pričakovanega poteka
bolezni. Hipokrat opisuje, da se je od očeta naučil puščati kri, dajati
klizme, odrediti zdravljenje s kopelmi, zdraviti izvine, žgati rane z
žarečim železom, pripravljati zdravilne napitke in da je sam vpeljal
nove preiskave in oblike zdravljenja, posebno na področju kirurgije,
npr. predrtje ognjokov, prerezanje hemoroidov, odrezanje (?) odmrlih
udov, vbod prsnega koša pri gnojnem vnetju rebrne mreže. Iz opisov
poteka bolezni z visoko telesno vročino je možno sklepati na opis
malariae, vnetja rebrne mreže, tifusa in drugih bolezni.

Če so velika zasluga Hipokrata natančni opisi zelo velikega števila
bolnikov in poteka njihove bolezni, je veličina njegovega duha tista, ki
mu je prinesla slavo očeta znanstvene medicine in duhovnega očeta
zdravniške prisege, ki nosi njegovo ime in v kateri je posebej po-
udarjeno spoštovanje učiteljev, delovanje v blagor bolnikov, nesebično
predajanje znanja učencem, neomadeževano izvrševanje poklica in
zaupno varovanje podatkov, ki jih bolnik zaupa zdravniku.

Hipokratove življenjske izkušnje in dogodivščine

Hipokrat je mnogo potoval in se na potovanjih hotel neposredno
prepričati o resnični podlagi mnogih legend. Na Kreti, npr., je zama-
iskal sledove pravljice Minotavra, pošasti, pol človeka in pol bika.
V Egiptu je navezal stike s tamkajšnjimi zdravilci-svečeniki in jih je
občudoval zaradi njihovega znanja postopkov ohranitve teles umrlih
skozi tisoč let.

Potoval je po vsej Grčiji (Sparta, Atene, Tesalija, Trakija, Makedo-
nija, otok Delos, kjer se je poklonil svetišču Apolona in tamkajšnjim
svečenicam).

Ostal je neomajen, ko je v ožji in širši družini doživel vedno več
neodobranj, ker je s svojimi stališči in nauki kvaril lik zdravilcev
svečnikov. Premagal je tudi preganjanje zaradi suma, da je iz ljubo-
sumnosti podtaknil ogenj v knjižnici v domačem svetišču posvečenem
Asklepiju. Kot grški rodoljub je odklonil ponudbo, da bi postal osebni
zdravnik perzijskega kralja Artakserksesa. Delno zato ker ni maral
Perzijcev, delno zato, ker bi z zdravljenjem ene same osebe pridobil
manj izkušenj kot z zdravljenjem velikega števila bolnikov. Umril je v
razmeroma visoki starosti 83 let, okrog leta 377 in je pokopan blizu
Larisse v Tesaliji. Na njegov grob so se naselile čebele, čigar med je
imel posebno zdravilno moč. Na Kosu je izvir in ob njem platana,
stara 2500 let.

Lik Hipokrata je ostal neomadeževan skozi 25 stoletij in tak naj
ostane, čeprav je razvoj znanosti zasenčil, za njegov čas smeje pogled
velikega vizionarja. In, kot ga je naslovil veliki Galen, naj še nadalje
ostane oče oziroma (utemeljitelj sodobne medicine). ♥

Različne indikacije. Ena rešitev.



cypher[®] select[™]

Sirolimus-eluting Coronary Stent

Naj bo prva intervencija zadnja

Pomembno zmanjšan LL,
ki vodi v zmanjšanje restenoze
in zmanjšanje TLR.

Odlični rezultati pri bolnikih
s kompleksnimi lezijami.

Izredna učinkovitost in varnost
sta podprti z največ kliničnimi
študijami.

Izberite varnost.
Izberite Cypher Select.

Cordis
a Johnson & Johnson company
Ground breaking. Life changing.™

Informacije: Vesna Pokorny, Tel.: 031 301 379

ODBOJKA – IGRA Z VELIKO OBRAZI

Marko Zadražnik

Odbojka je v družini športnih iger z žogo najmlajša, najmanj agresivna, hkrati pa najbolj socialno naravnana. Ekipi deli mreža, kar preprečuje stik med igralci. Pravilo, da mora biti odboj žoge trenuten (brez zadrževanja), pomeni, da igra brez visoke ravni sodelovanja in medsebojne pomoči vseh igralcev, sploh ni možna. Ta medsebojna povezanost igralcev je verjetno tisti dejavnik, ki odbojko uvršča med zelo priljubljene športe. Priljubljena pa je tudi zaradi dejstva, da se je iz prvotne zamisli o skupinskem odbijanju žoge razvilo veliko različic, ki zadovoljujejo željo po gibanju različnim kategorijam ljudi. Zaradi pozitivnih učinkov na počutje (po različnih raziskavah javnega mnenja) je odbojka po priljubljenosti tudi v Sloveniji uvrščena v sam vrh rekreativnih dejavnosti.

Stoletnica

Odbojka je nedolgo tega praznovala 100-letnico rojstva. Leta 1895 jo je iz različnih športov (iz elementov košarke, tenisa ...) sestavil ameriški profesor športne vzgoje William Morgan. V svetovno odbojgarsko zvezo (FIVB) je vključenih 218 držav, več kot npr. v OZN. V Slovenijo so jo na začetku 20-ih let prejšnjega stoletja prinesli češki Sokoli. Kot tekmovalni šport je doživela mednarodno priznanje leta 1960, ko jo je pod svoje okrilje sprejel MOK (Mednarodni olimpijski komite). Od l. 1996 je v programu olimpijskih iger tudi njena različica, odbojka na mivki (beach volley).

Značilnosti igre

Kljub temu da igralce loči mreža, obrambne in napadalne akcije nudijo dovolj možnosti za borbena, zanimivo in tako za igralce in gledalce privlačno igro. Odbojgarska igra se v taktičnem smislu ne deli na napad in obrambo. Igra poteka v dveh kompleksih. Kompleks 1 (K1) pomeni, da servira nasprotna ekipa, naša ekipa pa servis sprejme, poda žogo (organizira napad) in izvede napad (udarec). V kompleksu 2 (K2) pa se nahajamo, kadar serviramo mi. To pomeni, da naša ekipa z blokom in sprejemom udarca po-



skuša preprečiti uspeh nasprotnika in v protinapadu osvojiti točko. Ker je veliko lažje dobro in natančno sprejeti servis kot pa sprejeti nasprotnikov udarec, je veliko lažje doseči točko v K1 kot pa v K2. Igralci v igri uporabljajo šest tehničnih prvin: servis, sprejem servisa, podajo, udarec, blok in sprejem udarca. Taktična uporaba le-teh v igri pa je še precej bolj obširna. Pomembno je, kako in kam igralci servirajo; kako se razporedijo v igrišču, kadar servira nasprotnik; na kakšen način organiziramo napad, da prelisičimo nasprotnikove blokerje in obrambne igralce ..., da dosežemo končni cilj – točko. Včasih se je igra moških ekip precej razlikovala od igre žensk, danes je ta meja že zelo zabrisana.

Odbojgarska tekma traja med uro in uro in pol, posamezni niz pa od 15 do 30 minut. Posamezna akcija (od servisa do osvojitve točke) pa od 5 do 10 sekund (odvisno seveda od ravni kakovosti igre). V moderni odbojki prevladujejo moč, hitrost odigravanja akcij ter popolnost tehnike in taktike (malo število lastnih napak). Značilnost igralcev je, da morajo biti tudi izredno visoki (igralci okoli 200 cm, igralke pa okoli 185 cm).

Spremembe

Skoraj 100 let so odbojgarska pravila narekovala, da je potrebno najprej uspešno igrati v obrambi in šele v protinapadu je nato obstajala možnost za dosego točke. Čeprav je FIVB zelo pogosto spreminjala in nadgrajevala pravila, pa tako temeljitih sprememb, kot jih je prineslo leto 1999, ni bilo še nikoli. Uvedel se je t.i. RPS (Rally Point System). To pomeni, da vsaka napaka v igri pomeni tudi točko. Niz se igra do 25. točke (s potrebnima dvema točkama razlike, npr.: 25 : 19; 25 : 23; 29 : 27; 40 : 38). Za zmago na tekmi je še vedno potrebno osvojiti 3 nize. Pri servisu se sedaj žoga lahko dotakne mreže (t. i. nec). Pravila omogočajo tudi, da ima ekipa »libera« (prosti igralec je slab primer slovenjenja). Ta igralec mora imeti dres drugačne barve kot njegovi soigralci. V igri pravzaprav opravlja samo dve nalogi: sprejema servis in igra v obrambi. Serviranje, napadanje in blokiranje mu pravila prepovedujejo, podajanje pa zelo otežujejo. Zaradi tega so liberi običajno precej nižje rasti kot pa ostali igralci. Na igrišču lahko menja kateregakoli igralca, število menjav pa je neomejeno. Kratko je smisel in način igre tega igralca nemogoče opisati, saj je v določenem trenutku libero na igrišču, v naslednji akciji že sedi na klopi za rezervne igralce, pa se ponovno znajde v igri ... Našla bi se še kakšna sprememba, ki pa je manj pomembna. S spremembami je igra dobila povsem drugačno podobo. Če sta v času pred uvedbo RPS-a pomembno vlogo igrala blok in obramba, je danes ključna prvina napad (z njo ekipa običajno osvoji od 10 do 15 točk na niz).

Različni obrazi

Prvotna ideja odbijanja žoge za zabavo brez zadrževanja (lovljenja) je hitro prerasla svoje okvirje. Razvila se je množica različic, ki danes omogočajo igranje obema spoloma, vsem generacijam,

igralcev, ki jim je odbojka poklic in rekreativcem, ki v njej iščejo sprostitev, zabavo in ohranjanje telesnih sposobnosti. Dvoranska odbojka (igra šestih proti šestim) je verjetno najbolj poznana in razširjena različica. Danes se mladi in stari navdušujejo nad odbojko na mivki (igra dveh proti dvema), ki je prav tako postala olimpijska panoga. Uveljavlja se t. i. zelena odbojki (green volley ali park volley). Zanj potrebujemo mrežo (morda pa le vrv), kakršnekoli črte, s katerimi omejimo del travnika, in igra se začne. Za najmlajše je bila oblikovana mala odbojka, ki olajša učenje in tudi igranje. Sedeča odbojka je prilagojena osebam s posebnimi potrebami. Širši javnosti pa je manj poznana različica odbojke na snegu (snow volley). Kaj je lepšega kot igrati odbojko v meter debeli snežni odeji? Odbojka z nogami je različica igre, kjer se žoga, spletena iz ratana (danes tudi iz kakšnega sodobnejšega materiala), odbija samo z nogami. Wallyball je odbojka, ki se igra podobno kot squash. V dvorani, ki je velika kot odbojkarstvo



igrišče in predeljena z mrežo, je možno žogo preko mreže poslati tudi z odboji od stropa, sten in tako prelisiti nasprotnika. Če smo omenili že skoraj vse elemente, v katerih se igra odbojka, ne smemo pozabiti na vodno odbojko, kjer igralci stoje v vodi in se zabavajo z odbijanjem in škropljenjem.

Za zabavo brez meja

Odbojko je seveda možno igrati tudi na mnogo nižji tehnično-taktični ravni, kot nam jo običajno prikažejo mediji s prenosi kakovostnih tekem. Prav takšna igra pa je v svetu odbojko povzdignila med najbolj razširjene rekreativne športe. Dolžina igre (tekme) ugodno vpliva na razvoj aerobnih sposobnosti, dolžina posamezne akcije pa tudi na anaerobne. Veliko število kratkih gibanj v vse smeri vpliva na hitrostne sposobnosti. Neprestano sledenje žogi, ki seveda ni nikoli tam, kjer bi si jo igralci želeli, vpliva tudi na razvoj agilnosti in koordinacije. Ker je žoga enkrat visoko zgoraj, naslednji hip pa nizko pri tleh, igranje vpliva tudi na gibljivost. Skoraj sanjske možnosti za dobro počutje! Ker ni stika med igralci, je temu primerno tudi malo poškodb. Ena izmed bolj pogostih je zvin gležnja zaradi neprevidnega (nespretnega) prestopa srednje črte. Pri tem igralec pogosto stopi na nasprotnikovo stopalo in poškodba je tu. Seveda se tisti, ki se jim to pogosto dogaja, zavarujejo s t. i. gležnarji – oporniki sklepa, ki jim pomagajo v takšni situaciji. Poleg lepih spominov na druženje s soigralci občasno kdo odnese domov boleč (otekel) prst, ki se je nesrečno srečal z žogo.

Železna navada odbojkarjev je, da se po vsaki akciji objamejo ali tleskajo z dlanmi (neglede na to ali je bila uspešna ali ne) in na

ta način proslavljajo, se spodbujajo, iščejo uteho zaradi izgubljene točke ... Zato z gotovostjo trdimo, da je odbojka zelo primerno sredstvo za krepitev telesa in razveseljevanje duha.

Materiali

Prav veliko »materiala« in stroškov za igranje ni potrebno. Mreža je seveda strošek, zadostuje pa tudi že vrv. Seveda so kakovostne žoge, ki na dlaneh in predvsem podlahteh ne puščajo neprijetnih rdečih madežev, ustrezno dražje. Glede na veliko število opisanih različic igre res ni razloga za neigranje, ker nimate »dvorane«.

Odbojkarški »bum«

V modi je odbojka na mivki (vse popularnejša pa je tudi omejena zelena odbojka). Zanj ne potrebujemo copat, zadostujejo kopalke in morda sončna očala (če želite biti v koraku z modo, boste povprašali po očalih za odbojko na mivki). Mehka in topla mivka pri marsikom vzbudi neustavljivo željo po borbenosti. Za različne odboje žoge v padcih ne potrebujemo izdelane tehnike, mehka mivka pa preprečuje boleče udarce in odrgnjena kolena, komolce ... Pravila so precej podobna pravilom »dvoranske odbojke«. Ekipa ima na voljo 3 odboje, vključno z dotikom žoge v bloku, da žogo odbije preko mreže. V »dvoranski odbojki« se dotik v bloku namreč ne šteje v omenjeno kvoto 3 dotikov.

Seveda pa na rekreativni ravni nihče ne zahteva, da družba igra po teh specifičnih pravilih. Kanček dobre volje in nekaj prijateljev je garancija za prijetno preživeto urico ali dve. ♥

MOJA REŠITEV ZA NEGO NOG



Airobix uporabljajo že v 30-tih državah sveta!

AIROBIX
Z zračno masažo do sproščenosti in lepih nog

SAMI, DOMA IN KADARKOLI!

- LIMFNA DRENAŽA
- MASAŽA
- REFLEKSNA MASAŽA STOPAL

**V LEKARNAH IN
SPECIALIZIRANIH TRGOVINAH**

Informacije na telefonu 02 460 53 80
od ponedeljka do petka med 8. in 16. uro



SRCE 2008 CE ©

Obiskali smo tovarno zdravil KRKA, d. d.



Čeprav je bila vremenska napoved za 11. junij 2006 nevzpodbudna, saj je obetala hladen in deževen dan, se člani društev in podružnic Društva za zdravje srca in ožilja nismo ozirali na to. Vedeli smo, da nas v tovarni KRKA d. d. čaka topel in prijazen sprejem ter polno zanimivosti. S 12 avtobusi, zasebnimi avtomobili in domačini tudi peš se nas je več kot 700 udeležilo dneva odprtih vrat, ki so ga v Krki pripravili prav za nas.

Na dvorišču proizvodnega dela tovarne nas je najprej pozdravila predstavnica Krke, ter nam na kratko predstavila svojo matično ustanovo, dobili smo lično oblikovane zloženke in brošuro o sami tovarni, da bomo lažje sledili ogledu. Razdelili smo se v manjše skupine, po približno 15, ter se pridružili zaposlenim, ki so imeli delovno soboto prav zaradi nas.

Po obsežnem tovarniškem kompleksu, kjer smo lahko videli kar nekaj novih gradenj, smo se odpravili do oddelka Notol, kjer proizvajajo tudi zdravila za srce. Po posebnem hodniku za obiskovalce smo se kot v vesoljski ladji sprehodili mimo proizvodnih prostorov. Videli smo celoten postopek izdelave tablet oziroma

kapsul, od priprave surovin do tabletiranja, pakiranja in etike-tiranja. Povsod vlada izjemna čistoča, posebna skrb velja tudi vzdrževanju čistoče zraka. Po ogledu proizvodnje smo se napotili še v laboratorije, kjer preverjajo kakovost. Še posebej zanimiva je bila laboratorijska simulacija stanja v želodcu ter analiza vplivov zdravil na človeški organizem. Končni uporabniki tablet smo se res lahko prepričali, da tovarna zdravil Krka izjemno skrbi za kakovost svojih izdelkov.

Ob koncu smo bili povabljeni še v velik šotor, kjer so nas čakale kulinarčne dobrote.

Gospodu direktorju Jožetu Colariču se zahvaljujemo za možnost ogleda edine slovenske tovarne zdravil. Gospe Mojci Prah Klemenčič in vsem zaposlenim pa najprej čestitamo za izredno izvedeno logistiko, saj tako število oseb, nekaterih tudi s slabšo gibljivostjo, res ni enostavno voditi po proizvodnih obratih, nato pa se jim zahvaljujemo za resnično prisrčen sprejem, dobrodoščilo in koristne nasvete, ki so jih delili z nami. ♥

Brin Najžer



Prim. Boris Cibic, podpredsednik društva, ga. Mojca Prah Klemenčič, Krka, ga. Elizabeta Bobnar Najžer, izvršna direktorica društva, g. Franc Zalar, predsednik ljubljanske podružnice (z leve)



PODRUŽNICA LJUBLJANA

Predavanje o angini pektoris

Članice in člani Podružnice Ljubljana so se nekako že navadili, da je vsako prvo sredo v mesecu strokovno predavanje v dvorani Krke na Dunajski cesti v Ljubljani. Menjajo se teme s področja zdravstva, prehrane, zdravega načina življenja, rekreacije. Tokrat pa smo dodatno uvrstili na program še predavanje dr. Marka Gričarja o angini pektoris in njenem zdravljenju. Dan je bil nekako nenavaden, pa še preselili smo se na drugo lokacijo, v hotel M. Očitno to ne moti članstva, saj je bila dvorana praktično polna. Še enkrat se je pokazalo, da je tema odločilna. Vprašanj predavatelju pa ni zmanjkalo. ♥

Franc Zalar

PODRUŽNICA ZA KRAS

Telovadnica in vaški domovi bodo sredi junija osiromašeni za člane 11 telovadnih skupin, ki so od lanskega oktobra dvakrat tedensko, pod strokovnim vodstvom fizioterapevte, izvajali telesno vadbo na Krasu in Brkinih. Prav je tako, saj narava »Drenovce« kar kliče na plan. Upravni odbor kluba Kraški dren Sežana je na svoji seji 10. maja 2006 sklenil, da telovadno sezono zaključimo z že tradicionalnim piknikom v lovski koči v Kazljah. V petek, 23. junija 2006 smo to druženje obogatili s plesom, saj je svojo prisotnost napovedal naš vsestranski glasbenik atej iz Pliskovice. Z rezultati našega dela smo zadovoljni, fizioterapevtke so bile izjemne, tudi zdravniki so zadovoljivo spremljali naše ure telovadbe – ne še prav po dogovorjenem programu. Toda »Drenovci« smo optimisti in posebej naprošamo naše strokovno vodstvo, da nam za novo sezono, jeseni, pritegne k sodelovanju še več fizioterapevtov in morebiti tej družbi dokaže, da je skrb za zdravje tista naložba, ki bi ji del materialne podpore morala dati tudi širša družbena skupnost ne le občine. In beseda še o slednjih – pravi elaborat moramo kot društvo pripraviti, da se smemo prijaviti na razpisna sredstva, ki so žal tako skromna, še posebej, če pomislimo na 300 naših članov.

Tri mesece bomo sedaj izkoristili za izlete, pohode, uživanje na morju in Društvu se bodo jeseni tudi »Drenovci« priključili pri njegovih dejavnostih. ♥

Ana Godnik

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

Poleg rednih mesečnih pohodov za srce, ki jih neutrudno pripravlja in vodi član odbora podružnice za srce za Slovensko Istro Darko Turk, so zelo dejavne zdravstvene sodelavke podružnice, ki se udeležujejo različnih prireditve, namenjenih promociji zdravja z meritvami meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola. Meritve opravljajo v okviru akcij, ki jih prireja podružnica - pogostokrat so udeležene pri pohodih, kjer meritve opravljajo pred hojo in po vzponu (mnogi pohodniki začudeno sprašujejo, zakaj se jim je krvni tlak po naporu znižal) ter v sodelovanju z organizatorji drugih akcij. Ob letošnjem svetovnem dnevu zdravja so se tako udeležile preventivne prireditve, ki jo je tokrat v Sečovljah pripravil Center za promocijo zdravja pri zdravstvenem domu v Luciji, kjer so za



številne udeležence pripravili test hoje, delavnice zdrave hrane, pohod, medicinski sestri Slobodanka in Lavra Leban pa sta jih, razveselili z meritvami tlaka, holesterola in sladkorja. Preventivne meritve koordinira nova članica odbora Roberta Skaza, ki je za zdravstvene sodelavke podružnice sredi aprila pripravila učno delavnico, na kateri so osvežile in izmenjale strokovno znanje o meritvah, ki se opravljajo na terenu.

Na mesečnih pohodih za srce je vse več udeležencev - izjemno



Pot narcis

števílo, preko 200 jih je bilo na pohodu ob stari železniški progi Rakitovec - Brest, ki so ga pripravili v okviru praznovanja tamkajšnje krajevne skupnosti.

V Slovenski Istri je narava izjemno slikovita in zanimiva, pohodne poti so speljane po opuščeni gozdni poti in kolovozih, pohodniki pa so v nekaj letih, odkar poteka v okviru podružnice organizirano pohodništvo za srce navezali mnoge prijateljske vezi, ki se jim pridružujejo vedno novi. ♥

Silva Ferletič

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Pohod na Rdeči breg

V soboto 22. aprila smo se ob devetih zbrali v Podvelki. V lepem sončnem dnevu smo se od kmetije Pečenik peš podali na planinsko pot po Rdečem bregu. Vodil nas je g. Radovan Česlovnik. Na grebenu smo si ogledali romarsko cerkev Sv. Ignacija. Podrobnejšo razlago o zgodovini in opremi nam je prebral g. župnik iz Slivnice pri Mariboru. Njegovi učenci so nas prijazno sprejeli s pesmijo in kavo. O stanju zgradbe in o domači župniji nas je na zanimiv način poučil g. župnik iz Lovrenca na Pohorju. Mimo starih



lip smo po grebenu nadaljevali pot čez jase do lovske kočē.

Razgledi po cvetoči pokrajini in širokega hrbta Pohorja, zbrzdane gora z jarki in prekrita z gozdovi so nas ves čas razveseljevali. V koči smo se okrepili z enolončnico in potico. Po krajšem klepetu smo se vrnili v Dravsko, Mislinjsko in Mežiško dolino. ♥

Majda Zanoškar

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Gorenjci: večinoma zdravi!

Gorenjska podružnica Društva za srce je ob svetovnem dnevu povišanega krvnega tlaka pripravila v nedeljo, 14. maja 2006, merjenje dejavnikov tveganja na Svetem Jakobu (961m) nad Preddvorom. Brezplačne meritve je omogočilo podjetje Sanofi Aventis. Pot do kočē ob cerkvi je prav prijetna in dobro utrjena. »Odprava« društva, ki so jo tokrat sestavljali Nada, Inge, Stana in Iztok, jo je prehodila v dobrih 45 minutah in ravno prav zadihana pripešačila na vrh.

Koča na Svetem Jakobu je po pripovedovanju oskrbnika zelo priljubljen in dobro obiskan cilj. Večina tokratnih pohodnic in pohodnikov, kar nekaj več kot 100 jih je bilo, pa je poleg rekreacije izkoristila še možnost, da preverijo in izmerijo krvni tlak in srčni utrip. Prav za ta svetovni dan hipertenzije je kranjski MERKUR

doniral kar tri zelo kakovostne merilce krvnega tlaka, ki jih drugače ponuja tudi v svojih prodajalnah. Merkur in gorenjska podružnica nasploh dobro sodelujeta, saj so Gorenjci izvajali meritve že v vseh njihovih velikih centrih po celi Sloveniji.

Pohodniki so bili zelo različni: nekateri med njimi so po več letih spet obuli pohodniške čevlje, drugim pa je hoja vsakodnevna nuja. To velja tudi za gospoda Franca Keuca iz Potoč, ki se je prav to nedeljo že 190-ič podpisal v knjigo obiskovalcev. Ni treba ugibati, kakšni so bili njegovi rezultati po meritvah. Odlični! Tako oceno pa bi lahko zapisali na kartončke Sanofi Aventisa za večino ljudi, ki so na Jakobu preverili vrednost krvnega tlaka.

Za prijetno vzdušje niso poskrbeli le nasmejani obiskovalci kočē in dobri rezultati meritev, ampak tudi oskrbnika Zdenka in Tone Sušnik. Tudi naša ekipa se ni mogla in ne hotela upreti dobri hrani: joti, pasulju, zelenjavni juhi, vampom s polento, pehtranovki in jabolčnemu »štrudlu«. Naj v zagovor našemu apetitu napišemo znan pregovor, da nad toliko in toliko metrov ni več greha. No, kakorkoli že: svetovni dan hipertenzije je na Svetem Jakobu nad Preddvorom na Gorenjskem uspel in dosegel svoj namen. Vsi si želimo, da bi bilo naše zdravje neprecenljiva vrednota! ♥

Nada Šifrer

PODRUŽNICA POSAVJE

Predavanja

Leto je hitro minilo in spet smo se zbrali na našem občnem zboru, ki je bil 17. marca 2006 v veliki konferenčni dvorani hotela Terme Čatež. Naša podružnica stopa že v sedmo leto svojega delovanja. S svojim delovanjem se kot organizacija civilne družbe pomembno vključujemo v dejavnosti za zdrav način življenja naših članov s posebnim poudarkom za preprečevanje srčno-žilnih bolezni. Povabljeni so bili vsi člani in drugi, ki jih zanima dejavnost naše podružnice. Občnega zbora se je udeležilo okoli 170 članov in povabljenih. Poleg uradnega dela, kjer smo pregledali naše preteklo delo in se dogovorili o bodočih zadolžitvah, smo pripravili kratek kulturni program (nastopila sta Jerneja in Mateja Žarn). Po kulturnem programu so sledila predavanja. O srčnem infarktu je predavala Vanda Kostevc Zorko, dr. med., o dejavnikih tveganja za srčni infarkt je spregovorila Milena Strašek, dr. med., o možnosti preprečevanja in pomenu zgodnje rehabilitacije po srčnem infarktu pa je predavala Mojca Savnik Iskra, dr. med.. Občni zbor smo zaključili z družabnim srečanjem.

V torek, 4. aprila 2006, smo se udeležili Slavnostnega koncerta v Cankarjevem domu. Potovanje v Ljubljano je bilo organizirano z avtobusi.



21. aprila 2006 je Aristotel Čakar, dr. med. pripravil predavanje z naslovom »Ali zbolevalo za osteoporozo in če, kakšno zdravljenje je priporočeno«. Sledilo je predavanje z naslovom »Telesna dejavnost in pomen uporabe transdermalnega obliža pri bolnikih z ishemično boleznijo srca, ki ga je pripravila Milena Strašek, dr. med. Predavanji sta bili zelo zanimivi in dobro obiskani – čez 70 članic in članov našega društva.

Zanimivo predavanje z naslovom »Kljubovalna moč duha« - predavala je doc. dr. Zdenka Zalokar-Divjak – je bilo 19. maja 2006 v Termah Čatež. ♥

Biserka Mikac

Pohodi

Nad zeleno reko pečina
in na pečini grad.
Vseposod na njem zgodovina,
Rast, razcvet in propad.

Te verze je zapisal Tone Pavček v pesmi z naslovom Žužemberk, ki smo ga obiskali v 25. marca 2006. Žužemberk leži na obeh straneh reke Krke in je prestolnica Suhe krajine. Kraj je dobil ime po starem gradu Seisenburg. Ogleдали smo si žužemberški grad, ki nam ga je zelo lepo predstavil gospod Vlado Kostevc, predsednik TD Suha krajina. Žužemberški grad je eden najslavnejših in tipičnih srednjeveških trdnjav na slovenskem. Po ogledu gradu smo se odpravili še na potep po okolici Žužemberga. V soboto 22. aprila 2006 smo se udeležili zanimivega pohoda v Mirno z okolico. Iz vasi Mirna smo se pripeljali do vzhodnega pobočja grajskega hriba, na katerem stojijo razvaline Mirnskega gradu – Speča lepota. Grad je prvič omenjen že leta 1165, novejša raziskava pa kaže, da ima svoje zametke že iz časa rimske civilizacije. V srednjem veku je bil močna gospodarska in politična postojanka. Požgan in razrušen je bil v 2. svetovni vojni. V zadnjih letih se grad temeljito obnavlja, grajsko pristavo pod gradom pa je obnovil prof. dr. Marko Marin, ki nam je bil vodnik po gradu. Po ogledu smo se odpravili na pohod po gričih okrog Mirne.

V maju (20. maj 2006) smo se podali v Belo krajino, na izlet po Župančičevi poti. Ogleдали smo si rojstno hišo Otona Župančiča, ki stoji sredi Vinice. V spodnjih prostorih hiše je urejena spominska soba, v njej je predstavljeno pesnikovo življenje in njegovo literarno ustvarjanje. V prvem nadstropju je zbirka Otona Berkopca, zaslužnega znanstvenega in kulturnega delavca. Po ogledu smo se odpravili na pohod ob reki Kolpi do Miličev. ♥

Biserka Mikac

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Mariborsko društvo poslej s statusom humanitarne organizacije

Zadovoljstvo na majski redni skupščini Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje ob pregledu v lanskem letu

zgodno opravljenega dela je bila spodbuda za še en smeli letni načrt, kaj kanijo prostovoljci mariborskega društva storiti v tem letu za širjenje in krepitev zdravstvene osveščenosti prebivalstva v tem delu severovzhodne Slovenije.



“Delali smo dobro in veliko, premisliti pa velja tudi o kakšnih novih vsebinskih in organizacijskih prijemih, da bi društvena prizadevanja za preprečevanje srčno-žilnih bolezni dosegla svoj namen v karseda širokem krogu mlajših generacij,” meni prim. Mirko Bombek, dr. med., ki so ga na skupščini ponovno soglasno izvolili za predsednika članskega izvršilnega odbora. Sklenili pa so tudi, da bo imelo poslej mariborsko društvo tri podpredsednike, ne samo dva, kot doslej. Podpredsedniki so: dosedanji podpredsednika prim. mag. Franjo Gulič, dr. med., in prim. prof. dr. Erih Tetičkovič, dr. med., na tej dolžnosti pa se jima bo pridružil Lojze Antončič, univ. dipl. oec., dosedanji neumorni poslovni tajnik, so-ustanovitelj in častni član Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Ugotovili so namreč, da je obseg društvenih dejavnosti že tolikšen, da ne bo mogoče brez poklicnega poslovnega tajnika.



Mariborskem društvu je bil pri njegovem delu tudi v lanskem letu vodilo nacionalni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Mariborčanom pa je slednjič Ministrstvo za zdravje priznalo status humanitarne organizacije. Odločbo o tem so prejeli pred kratkim in bo poslej dobra popotnica pri iskanju materialnih podpor požrtvovalni društveni prostovoljnosti in humanitarnem poslanstvu. Društvo ob tem upravičeno pričakuje, da bo dobilo tudi koncesijo za društveno dejavnost na področju zdravstvene preventive.

Lani je bilo v območju društva opravljenih v 73 merilnih dneh 5386 meritev krvnega tlaka, 5106 meritev holesterola in 5106 meritev sladkorja v krvi, skupaj 15.598 meritev z odvzemi. Pri tem niso vsote meritve krvnega tlaka ob športno-rekreativnih akcijah (Športni vikend Maribora, kolesarski maraton okoli Pohorja, kolesarjenje po sadno-vinskih cestah in ob pohodniških akcijah na Ruško kočjo in na Urban).



Meritve so bile opravljene na 31 merilnih mestih: Maribor Center, Maribor Tabor, Maribor Pobrežje, Maribor Tezno, Maribor Studenci, Maribor Košaki, Maribor Brezje, Maribor Kamnica, Miklavž na Dravskem polju, Šentilj v Slovenskih goricah, Slovenska Bistrica, Zgornja Polskava, Studence, Poljčane, Črešnjevce, Voličina, Spodnja Polskava, Sladki Vrh, Rače, Šmartno na Pohorju, Lovrenc na Pohorju, Europark, Živilska šola Maribor, Dobrovce, AMD-MTT, Jurovski Dol, Zgornja Velka, Lenart v Slovenskih goricah, Skoke, Oplotnica, Društvo invalidov Maribor.

Za ta program sta skrbela Mirko Kocjan, upravni pravnik, in Jože Pavlenič, univ. dipl. inž.

Naše društvo je ob osnovnih dejavnostih - te so: merjenja dejavnikov tveganja ter zdravstveno-vzgojna prizadevanja, ki pomembno vplivajo na zdrav slog življenja - v Sloveniji prvo pričelo prirejati redne tečaje temeljnih postopkov oživljanja. Projekt uspešno vodi Borut Kamenik, dr. med. Na pobudo in ob denarni podpori farmacevtske tovarne zdravil Krka, d.d., smo pričeli izvajati 8-urne seminarje temeljnih postopkov oživljanja z uporabo defibrilatorja. Lani smo imeli sedem 8-urnih seminarjev temeljnih postopkov oživljanja. Seminarji so bili ob torkih in ob sredah v Splošni bolnišnici Maribor. Vodila sta jih Borut Kamenik, dr. med., in Vesna Ribarič, dr. med. Poseben seminar smo izvedli za vzgojiteljice Otroškega vrtca Pobrežje ter obnovitveni seminar za zdravnike Zavoda za zdravstveno zavarovanje Maribor.

Po zgledu mariborske "Srčne poti" v mestnem parku smo v lanskem letu opravili test hitre hoje 7. maja in 8. oktobra tudi v Miklavžu na Dravskem polju, 2. junija in 15. septembra v Rušah, 12. junija na Mariborskem otoku, 10. avgusta v Lovrencu na Pohorju. V mariborskem Mestnem parku pa 8. maja, 11. junija, 23. septembra in 15. oktobra. Testa telesne zmogljivosti se je udeležilo 472 naših članov in drugih. Na startu in cilju se je zbralo veliko radovednežev, ki se nam bodo morda pridružili v tej akciji prihodnjč. Teste smo organizirali ob svetovnem dnevu srca, ob svetovnem dnevu zdravja in ob svetovnem dnevu hoje. V Rušah in Lovrencu na Pohorju pa ob otvoritvi srčne poti in ob njihovem krajevnem prazniku.

Program rekreativno-športnih prireditev je vodil mag. Lojze Fridl.



prim. Mirko Bombek

Sodelovali so: prim. Mirko Bombek, dr. med., prim. mag. Franjo Gulič, dr. med., Marko Bombek, dr. med., Vesna Ribarič, dr. med., Vesna Hrženjak, dr. med.

Na otvoritvah "srčnih poti" so bili navzoči predstavniki občin in organizatorji: Društvo Glog Miklavž, Društvo Lira Ruše.

Društvo vsako leto poskrbi za člane, ki jih je sedaj že 1200, za prijetno veliko kulturno prireditev. Že tri leta pomaga društvu uresničiti tudi ta del programa Slovensko narodno gledališče Maribor. Letos smo lahko uživali pri ogledu opere in baleta Grk Zorba.

Pred letošnjo redno in volilno skupščino so prejeli vsi člani mariborskega društva brezplačno izvod časopisa Mariborski srčni utrip z izčrpnim poročilom o dejavnosti društva v preteklem letu, s programom za letos in z vrsto prispevkov o pomenu zdravega načina življenja. Doslej je izšlo osem številčk Mariborskega srčnega utripa. ♥

Milan Golob

Dobrodejni koraki po srčni poti - krepimo dobro počutje in zdravje s hojo

V osrčju čudovitega mesta ob Dravi, v mariborskem Mestnem parku, se vije 2 km dolga srčna pot, označena z značilnim znakom Srce s puščico, s katero želi Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje spodbuditi čim več ljudi k rednemu, vsakodnevnomu gibanju.

Srčna pot je dolga točno 2 km in jo lahko izkoristimo za preizkus telesne zmogljivosti. Ta test je brezplačen in namenjen odraslim posameznikom med 20. in 65. letom starosti, ki so telesno nedejavni ali zmerno dejavni. Pred pričetkom hoje se 5 do 10 minut ogrevamo, nato prehodimo razdaljo kolikor hitro gre. To pomeni, da mora biti korak tako hiter, da naredimo približno 30 korakov v 10 sekundah, torej hodimo s hitrostjo od 7 do 8 km na uro. Na cilju vam izmerijo srčni utrip ali pa si ga izmerite sami. Priporočena je uporaba elektronskega merilnika. Ko računalnik izračuna vaš indeks telesne zmogljivosti že imate v roki izpisek - vaše individualno poročilo o telesni zmogljivosti. Glede na rezultate testa vas računalnik razvrsti v eno izmed petih skupin glede na vašo fizično kondicijo - med tiste pod povprečjem do tistih nad povprečjem.

Telesna zmogljivost je določena glede na spol, starost, telesno težo, višino, čas hoje in srčni utrip. Eden izmed zdravnikov, ki je na cilju srčne poti, vam na osnovi ugotovljene telesne zmogljivosti svetuje ustrezno telesno dejavnost in športno vadbo. Tako da lahko na naslednjem testu pokažete, da ste z ustrezno vadbo izboljšali svoje rezultate. Sproti pa lahko nadzorujete moč vaše vadbe z merjenjem srčnega utripa.

Zakaj se podati na srčno pot, ko kar naprej govorimo o tem, da imamo premalo časa? Redno gibanje med drugim preprečuje srčnožilne bolezni, sladkorno bolezen in rakasta obolenja, zmanjšuje stres in depresijo ter preprečuje razvoj bolečin v sklepih, križu in tudi osteoporozo. To pa je že zadosten razlog, da se odpravite na srčno pot.

Hoja ni le najlažja, ampak tudi za večino ljudi najprimernejša oblika gibanja. Da bi zagotovili njen pričakovan učinek za zdravje srca in ožilja, mora biti hoja dovolj intenzivna, torej si hitrostjo 7 do 8 km na uro. Pri hitri hoji se srčni utrip običajno podvoji, kar pomeni, da smo dosegli 70 do 80 odstotkov maksimalne frekvence svojega srčnega utripa. Tega izračunamo tako, da od števila 220 odštejemo leta svoje starosti.

Udeleženci preizkusa telesne zmogljivosti na srčni poti v mestnem parku v Mariboru so zelo zadovoljni s to akcijo Društva za srce, saj jih na nevsiljiv način opozarja, da morajo predvsem sami poskrbeti za svoje zdravje. Ni malo Mariborčanov, ki so se na to pot podali že večkrat in tako lahko spremljajo izboljšanje ali poslabšanje njihove telesne pripravljenosti. Pridružite se jim!

Martina Babič

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA POMURJE

Pretekli dogodki

Letos se je društvo za zdravje srca in ožilja Pomurja vključilo v dejavnosti, ki izvaja Društvo srca in ožilja Slovenije.

Tako smo bili prisotni na aktivnosti »Zdravo življenje«, v Mercator centru v Murski Soboti in sicer 21.04.2006.

Meritve krvnega tlaka in holesterola smo opravljali na 1.Moravskem teku, 7.05.2006 v Moravskih Toplicah.

Emma Mesarič



Meritve krvnega tlaka v Mercatorju v Murski Soboti



Prvi obiskovalec je bil župan Moravskih toplic

Naša predsednica je postala doktorica znanosti

Asist. dr. Danica Rotar Pavlič, dr. med., specialistka splošne/družinske medicine in predsednica Društva za zdravje srca in ožilja je 15. junija 2006 na Medicinski fakulteti v Ljubljani uspešno zagovarjala doktorsko disertacijo z naslovom Sodelovanje starejših ljudi v zdravstvu oskrbi ter pridobila naslov doktorice znanosti. Na sliki prejema čestitke komisije: dr. Danica Rotar Pavlič, dr. med., doc. dr. Marko Kolšek, prof. dr. Onja Grad, prof. dr. Janez Stare (z leve). Čestitamo!

Foto: Matej Pavlič



Naš član, Rudolf Francl, je postal časni meščan Ljubljane



Legendi slovenske operne scene in priljubljenemu pevcu tenorskih vlog, ki je tudi član Društva za zdravje srca in ožilja, je županja Danica Simšič na slavnostni seji mestnega sveta, maja 2006 na ljubljanskem gradu, podelila listino častnega meščana. Skozi svojo uspešno dolgoletno kariero je ime mesta Ljubljane ponesel po vsem svetu.

Rudolf Francl se je rodil leta 1920 v Ljubljani. Leta 1934 se je vpisal na glasbeno akademijo v Zagrebu, a se je ob začetku druge svetovne vojne vrnil v Ljubljano in študij nadaljeval pri profesorju Juliju Betettu. Debitiral je po koncu vojne v ljubljanski operi kot Vilijem v Thomasovi operi Mignon. Od leta 1944 do 1963 je delal v Beogradu, Zagrebu in Dusseldorfu, se nato vrnil v Ljubljano, kjer je ustvarjal do upokojitve. V svoji karieri je ustvaril več kot sto pevskih vlog, nastopil v 1628 opernih predstavah in kot vokalista nastopil na pet tisoč koncertih po vsem svetu.

Čestitamo!

B.N., Foto: Marina Kovač

NAPOVEDNIK DOGODKOV

PODRUŽNICA LJUBLJANA



Predavanja vsako prvo sredo v mesecu ob 17. uri v dvorani Krke na Dunajski 65 v Ljubljani se ponovno pričenejo v septembru (v juliju in avgustu jih ne bo)!

Vstop je prost do zasedenosti mest:

- **6. september ob 17. uri:** predavanje, Jože Lavrinec, višji med. tehnik, dietetik: Prehrana pri bolnikih z aterosklerozo in diabetesom

Brezplačni telefon - nasveti kardiologa: prim. Boris Cibic, dr. med. Brezplačna telefonska številka za uporabnike linij 031, 041 in 051: 031/334 334 (vsak delovni dan od 12. do 14. ure).

Posvetovalnica za srce, Cigaletova 9

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

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

Posvetovalnica za srce, pasaža Maximarketa

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

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok

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

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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

Cenik meritev v SIT



	člani	nečlani
Krvni sladkor	400	500
Holesterol	700	800
Trigliceridi	700	800
Krvni sladkor + holesterol	1.100	1.200
Krvni sladkor + trigliceridi	1.000	1.200
Holesterol + trigliceridi	1.400	1.700
Krvni sladkor + holesterol + trigliceridi	1.700	1.900
LDX	4.000	5.000
Tečaj prve pomoči in oživljanja	2.500	3.000

PODRUŽNICA ZA KRAS



- **v avgustu in septembru** bo enkrat mesečno- verjetno prvo nedeljo v mesecu organiziran, voden pohod po kraških učnih poteh (Ludvikova in druge) s spremljajočimi meritvami in svetovanjem.
- **v juniju in oktobru:** organizacija in izvedba testov hitre hoje na 2 km v Tomaju, Komnu in Lokvi. Če bo zanimanje lahko tudi drugje.
- **konec avgusta** bodo v okviru občinskega praznika v Sežani, meritve in svetovanje ob Pohodu in teku na Tabor, ki ga organizira društvo Kraški tekači.
- **novembra** bomo organizirali v sodelovanju s klubom Kraški dren tradicionalno kulturno umetniško in zdravstveno vzgojno 12. prireditev "Z razumom, pesmijo in plesom za zdrava srca Krasa".
- že delujejo zdravniške posvetovalnice z 9 prostovoljnimi zdravniki v Sežani, Divači, Komnu, Štanjelu, Dutovljah, Povirju, Tomaju, Križu, Hruševici, Kazljah in Senožečah v okviru organizirane telovadbe s strani kluba Kraški dren.

Natančnejše termine bomo sporočili članom in objavili v medijih tudi za vse ostale prebivalce, vsaj dva tedna pred dogodki.

Prosim, da se obrnete za kakršnekoli informacije ali prijave na elektronski naslov ljubslava.skibin@siol.net ali na telefonsko številko 040 900 021 ali 041 393 831 po 15 uri vsak dan.

Tako člani kot nečlani vseh starosti tudi iz drugih delov Slovenije lepo vabljeni na Kras!

PODRUŽNICA CELJE



- **vsak ponedeljek, ob 15. uri** vas vabimo na pohod poteh Srčne poti in po obronkih Celja. Zbirališče bo pri kipu splavarja v celjskem mestnem parku.
- **vsako drugo sredo** imamo kontaktno radijsko oddajo na Radiu Celje

Posvetovalnica Za srce, Glavni trg 10, Celje

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

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

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO



- **9. september ob 9. uri:** tradicionalni pohod po Andrijaničevi in Štukljevi poti. Po Štukljevi poti (daljši): ob 9. uri izpred Srednje kmetijske šole Grm na Bajnofu (Sevno na Trški gori), čez Trško goro, mimo Starega gradu, Šempetra, Lutrskega sela do cilja v športnem parku Zdravilišča Šmarješke Toplice. Po Andrijaničevi poti (krajši): ob 10.30 izpred hotela Šport na Otočcu do skupnega cilja s Štukljevo potjo. Vsi pohodniki se bodo lahko vrnili na štartno mesto z organiziranim prevozom. Vsak udeleženec bo prejel spominek, na cilju pa tudi topel obrok in pijačo.

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

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

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

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

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

- **01. oktober ob 8. uri:** tradicionalni pohod na Slavnik, skupaj z Obalnim planinskim društvom
- **12. november ob 8. uri:** pohod Pomjan – Supot – Škrljine – Zupaneti- Slap nad Župančiči – Dilici – Pomjan
- **10. december ob 8. uri:** Šeki – Reka – Veli Vir – Peraji – Fined – Draški potok – Karli – Šeki

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

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

Zbiramo prijave za udeležbo na delavnico za telesno aktivnost. Prijavite se lahko z napotnico osebnega zdravnika! Namen učne delavnice je, da udeleženci spoznajo koristi gibanja za zdravje. Mesto izvajanja: Zdravstveni dom v Slovenj Gradcu, hoja v naravi, telovadba v Drugi osnovni šoli v Slovenj Gradcu, preizkus trenutne telesne zmogljivosti, nordijska hoja. Cilji: udeleženci bodo znali izvajati uravnoteženo telesno vadbo in bodo vključevali telesno aktivnost v vsakdanje življenje. Spoznali bodo napredek lastne telesne zmogljivosti, napredek, ki ga bodo dosegli po opravljenem programu. Srečanja bodo potekala enkrat tedensko v obdobju treh

mesecev. Začelo se bo predvidoma maja ali v začetku septembra, ko bomo imeli 15 prijav.

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

Posvetovalnica za srce, bolnišnica Slovenj Gradec

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

PODRUŽNICA ZA ŠKOFJO LOKO S POLJANSKO IN SELŠKO DOLINO

V septembru bo test hoje v Športnem parku za OŠ Škofja Loka – mesto. Test hoje in Cooperjev test bosta organizirana tudi v Železnikih in v Žireh. Datum bo objavljen naknadno.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA POMURJE

23. september: Ob svetovnem dnevu srca bomo organizirali prvi pohod po obronkih Panonskega morja. Zbirno mesto je v lončarski vasi Filovci, na športnem igrišču ob 9 uri. Po poti bomo spoznavali lepote panonske pokrajine in poskušali dobrote prekmurske kuhinje.

Več informacij lahko dobite na tel štev. 041 797 843 Ema Mesarič ali po email: ema_mesaric@zzv- ms.si.

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

- **tretjo soboto v juniju, juliju in avgustu bodo pohodi po »Srčni poti« ob 9. uri!** V primeru slabega vremena pohod odpade. Zbirališče pri bifeju Panovec. Organizirali bomo tudi meritve holesterola, sladkorja in krvnega tlaka.
- **vsako sredo, od 7.30 do 12. ure:** svetovanje o varovalni hrani za srce in ožilje (svetuje strokovnjakinja za prehrano, ekologinja prehrane Maura Arh, univ. dipl. prof., oec.), za več informacij in predhodne prijave pokličite: tel.: 05/303 20 43 ali 041/988 176. Vabljeni!

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

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

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA MARIBOR IN PODRAVJE

Meritve

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

V Mariboru bodo:

- vsako prvo soboto v mesecu od 8. do 12. ure: svetovanje in meritve v Mestni četrti Center, Društvo upokojencev Center, Slomškov trg 5,

- vsak prvi torek v mesecu od 8. do 12. ure: svetovanje in meritve v Mestni četrti Tabor, Društvo upokojencev Tabor, Gorkega 48,
- vsako prvo sredo v mesecu od 8. do 12. ure: svetovanje in meritve v Mestni četrti Pobrežju, Društvo upokojencev Pobrežje, C. XIV. divizije 67,

Meritve na ostalih merilnih mestih bomo objavljali na krajevno običajen način z obvestili in letaki ter v časopisu Večer, Radiu Maribor, Radio Slovenske Gorice, Radio Brezje in Radio Šmarje.

Preizkus telesne zmogljivosti in hoje v letu 2006

Datum	Kraj	Lokacija
15. sep.	Ruše	Sprehajalna pot
15. sep.	Kamnica	Srčna pot – mariborski otok
15. sep.	Miklavž na Dr.p.	Srčna pot pri OŠ – ob svetovnem dnevu srca
15. sep.	Maribor	Srčna pot – mestni park – ob svetovnem dnevu srca
10. junij	Maribor	SSrčna pot – mestni park – ob svetovnem dnevu hoje

ZA SRCE

Seminarji temeljnih postopkov oživljanja z uporabo defibrilatorja

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

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

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

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

Projekt sta finančno podprli Tovarna zdravil Krka iz Novega mesta in Zavarovalnica Maribor. Za tečaj se lahko prijavite osebno ali po telefonu v pisarni Društva za srce, Partizanska 12/II, vsak ponedeljek od 8. do 12. ure in vsako sredo od 15. do 18. ure. T: 02/228 22 63.

TUDI VI LAHKO REŠITE ŽIVLJENJE SOČLOVEKU

Društvo za zdravje srca in ožilja Maribor in Podravje bo imelo vsak mesec v letu 2006 v odročnih krajih Podravja predavanje o temeljnih postopkih oživljanja z uporabo defibrilatorja z namenom, da bi zunanje občine pomagale pri nabavi tega nujno potrebnega aparata. V primeru odločitev v posameznih krajih, bo Društvo usposabljal tamkajšnje tečajnike.

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

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

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

V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ulica/cesta/naselje: _____

Kraj in poštna številka: _____

Telefon: _____

V _____ Dne _____ Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO V VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Izpolnjeno pristopno izjavo pošljite na naslov: Društvo za zdravje srca in ožilja, Dunajska 65, 1000 Ljubljana. Po pošti boste prejeli položnico za plačilo. Po plačilu prejmete člansko izkaznico. Za družinsko članarino se lahko odloči družina z najmanj dvema in največ štirimi družinskimi člani, ki živijo v skupnem gospodinjstvu. Vsak član prejme člansko izkaznico, družina pa prejema samo en izvod revije »Za srce«.

Vse v enem!

Enostavno in hitro 1,2,3

1 Pritisnite tipko za pomik testnega lističa

S pritiskom na tipko za merjenje, merilnik vklopimo in sprostimo testni listič iz bobenčka.



2 Nanesite vzorec krvi

Na prikazovalniku utripata simbol testnega lističa in kaplja krvi. Pridržite merilnik pokončno in se z robom testnega lističa rahlo dotaknite kapljice krvi. Testni listič samodejno posrka (kapilarni vlek) zadostno količino krvi. Rezultat merjenja se pokaže v petih sekundah.



3 Pritisnite tipko za sprostitve testnega lističa

Merilnik pridržite pokonci, pritisnite tipko za merjenje in testni listič se sprosti iz merilnika.



Roche







Roche farmacevtska družba d.o.o.
Divizija za diagnostiko
Dunajska cesta 238e
1000 Ljubljana
Telefon: **080 12 32**

ACCU-CHEK® Compact Plus
Doživljenjska garancija

ACCU-CHEK®

Življenje. Kot si ga želimo.

			REVIJA ZA SRCE	NASELJE PRI KOPRU	DELEŽ DRUŽABNIKA	SPREJEM V KATOLIŠKO CERKEV	PUSTNA MASKA	OLEG VIDOV	ZADNI DEL ŽIVALI	POMENOSLOVEC	SLOVENSKI PESNIK (DANE)					
			GRAFIČNA TEHNIKA		2										3	
			STEKL. POS. ZA KEMIJSKE POSKUSE	12												
			AMER. PEVKA (DIANE)						IME VEČ PAPEŽEV	13						
			TRTNI HROŠČ						TERMIN		10				1100 (RIMSKO)	
			DEL NOGE												OBLASTNA BAKTERIJA	
				14		DEKOR	ORGAN VIDA				MAKEDONSKO KOLO					
								KRAJ NA GORENJSK.								
SESTAVIL MARJAN ŠKVAJEC	KUHINJSKA POSODA	DELAVEC V PEKARNI	IME DVEH MESECEV		ZDRAVNIK ZA RAK. OBOL.	ORGAN VOHA					8	PONOŠENI COPATI	PUŠČAVSKI RIS	100 M ²		
STOTI DEL								SLOVENSKA POKRAJINA						6		
DOLENJSKA REKA					ROPARSKI KIT				VIOLINIST							
RIMSKI HIŠNI BOG				KAVBOJSKA VRV Z ZANKO	HKRATEN STREL	DOMAČA NALOGA			7	MOŠKO IME, ARISTOTEL	DVOJICA			DRAGOCEN KOZAREC		
IME PISATELJA FLISARJA					4	MEJNA REKA S HRVAŠKO	SKAVT			15	AMERIŠKI INDIJANEC	DUHOVNIŠKA HALJA				
ZRAČNI NAPAD					17	MESTNI VODNJAK	PETER JANČIČ	PRODAJALNA ČASOPISOV								
ZADNJK				9	FR. TISK. AGENCIJA	PTICE PEVKE		KOPICA SENA	PRITOK RENA V FRANCIJI			ANDREJ ŠTER	FR. GROFIJA PRI PARIZU			
											PIJAČA IZ VINA, SADJA	ŽENA BREZ MOŽA				
			MOŠKO IME, RONALD	5			SLEPILO								SLOVENSKI PREVAJALEC (DRAGO)	NEKDANJA NORVEŠKA GLASBENA SKUPINA
			ZDRAVNIK SPECIALIST								16	ITALJANSKI OTOK	NEKDANJI FR. TENIŠKI IGRALEC (YANNICK)	OZNAKA ZA KRANJ		
			SIMBOL, ZNAMENJE	1						NIKOLAJ OMERSA						
			TUJE ŽENSKO IME				18				DRAŽBA				11	
MITOLOŠKI PRVI LETALEC								JEČA, ZAPOR						ZA SRCE		

Geslo prejšnje križanke je bilo: »**SRČNO V POMLAD**«. Za pravilno rešitev križanke iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: **Tjaša Mišček**, Gradnikove brigade 31, 5000 Nova Gorica; **Mojca Weisseisen**, Zlato polje 12c, 4000 Kranj, **Kristina Jenko**, Gorenjska cesta 40, 1215 Medvode; **Zvonimir Klančar**, Tovarniška 3a, 5270 Ajdovščina; **Milena Korat**, Smolnikarjeva 3, 1241 Kamnik.

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 5 izvodov knjige »Zdrava po-znejša leta«. 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 15. avgusta 2006 na naslov: Društvo ZA SRCE, Dunajska 65, 1000 Ljubljana. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu Društva oz. po pošti.

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

Jutro je najbolj tvegan čas za bolnike s hipertenzijo ^{1,2}

Srčnožilni (miokardni infarkt, nenadna smrt zaradi srčnega zastoja)
in možganskožilni dogodki (možganska kap)
sovpadajo s porastom krvnega tlaka
v jutranjih urah. ^{1,2}

Poskrbite, da bo vaš krvni tlak urejen vseh 24 ur.

Da bo vsako jutro dobro jutro!



**Boehringer
Ingelheim**

Boehringer Ingelheim Pharma
Podružnica Ljubljana
Goce Delčeva 1, 1000 Ljubljana

1. Mulcahy D. Circadian Variation in cardiovascular events. Blood Press Monit, 1998; 3: 29-34.

2. Shimada K, Kario K, Umeda Y. in sod. Early morning surge in blood pressure. Blood Press Monit, 2001; 6: 349-353.

Ohranite ritem.



Unilever Slovenija d.o.o., Leskovaška 9D, 1122 Ljubljana



Ohranite ritem z maščobnimi kislinami omega-3 in omega-6.

Margarina Becel je bogat vir maščobnih kislin omega-3 in omega-6.
Kot del zdrave prehrane varuje vaše ožilje in poskrbi, da vse teče, kot je treba.
Počnete lahko karkoli, vaše srce bo utripalo v veselem ritmu.

