ZA SRCE

Letnik XVIII • št. 6., oktober 2009 cena: 1,60 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

lek

član skupine Sandoz

Kaj je dobro vedeti o zdravljenju z antibiotiki?

V knjižici **Kaj je dobro vedeti o zdravljenju z antibiotiki** boste izvedeli, zakaj potrebujemo antibiotike, kaj so in kako delujejo ter katere ukrepe je dobro upoštevati med zdravljenjem z antibiotiki.

Predstavljene so tudi nove, **sodobnejše oblike antibiotičnih zdravil, ki so že na voljo tudi slovenskim bolnikom**: to so **disperzibilne** in **orodisperzibilne tablete**, ki jih bolnik lahko raztopi v vodi ali ustih, zato so še posebej primerne za tiste bolnike, ki težko požirajo.

- Antibiotike jemljite v natanko takih **odmerkih**, kot vam jih je **predpisal zdravnik. Zdravljenja ne prekinite predčasno**, tudi če se vam stanje hitro izboljša.
- Če med zdravljenjem z antibiotiki ne pride do izboljšanja oziroma se pojavijo nove težave, npr. driska, se takoj **posvetujte s svojim zdravnikom**.
- Za zdravljenje okužb ne uporabljajte **antibiotičnih zdravil**, ki so vam **ostala** od prejšnjih terapij.
- **Preostanka** antibiotikov **ne dajajte drugim** osebam. Vsaka okužba namreč zahteva posebno obravnavo, zato odločitev o tem prepustite zdravniku.
- Priporočljivo je, da med jemanjem antibiotikov skrbite zase in **popijete dovolj tekočine**.
- Med zdravljenjem uživajte **živila, bogata z vitamini**, in izdelke s **probiotičnimi bakterijami**, saj boste tako okrepili naravno črevesno floro in znova vzpostavili pravo ravnovesje v telesu.

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

srčno-žilne bolezni

zvišan krvni tlak

merjenje krvnega tlaka

zvišana vrednost maščob

dietna navodila

zgaga

bolečine v trebuhu

zvečana prostata

alergije

nespečnost

Lek za zdravje

Lekova zbirka za bolnike

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

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

Lek farmacevtska družba d. d., Verovškova 57, 1526 Ljubljana, Slovenija • www.lek.si

Prišli so zaradi dneva srca

Matija Cevc

Ko me je urednik revije povabil, da napišem nekaj uvodnih besed k tej številki naše revije, je predlagal, da napišem nekaj spodbudnih stavkov ob letošnjem svetovnem dnevu srca. In res. Letošnje leto je imelo kar nekaj presežkov. S presežkom se je pričela že prva prireditev 12. septembra v Šmarjeških toplicah, ko se je tradicionalnega že 12. pohoda za srce udeležilo neverjetno število pohodnikov, bilo jih je skoraj 900.

Drug presežek in velik pomen dneva kaže tudi to, da je bila častna pokroviteljica tokratnega svetovnega dneva srca v Sloveniji soproga predsednika države gospa Barbara Miklič Türk. Da bi se lahko udeležila prireditev v Ljubljani, se je predčasno vrnila iz Združenih držav Amerike, kamor je spremljala svojega soproga, ki se je udeležil generalne skupščine Združenih narodov. S tem, da se je predčasno vrnila in se udeležila pohoda na Rožnik kaže, kakšen pomen ima obeležitev dneva srca tudi zanjo. Prepričan sem, da so to noto zaznali številni udeleženci na Rožniku in na slavnostnem koncertu v Mestni hiši, kjer je nastopil Komorni moški pevski zbor Lek pod vodstvom prof. Milivoja Šurbka.

Odmevna je bila tudi osrednja slovenska prireditev ob svetovnem dnevu srca na Prešernovem trgu v Ljubljani. Radovedni Ljubljančani so stojnice oblegali, še predno so bile postavljene in je njihovo pozornost dodatno pritegnila Bežigrajska godba, vsakoletni dobrodošli gost svetovnega dneva srca. Strokovne sodelavke društva so brezplačna zdravstveno-vzgojna gradiva, vzpodbudne besede in nasvete letos delila res veliki množici obiskovalcev, ki jim ni vseeno za zdravje svojega srca in žil. Poleg rednih meritev, ki jih izvaja naše društvo, smo preventivno svetovanje letos dopolnili s snemanjem EKG-ja, ki ga v primeru odklonov pregleda zdravnik.

Uspešna sta bila pohoda na Šmarno goro in Rožnik, na obeh priljubljenih nedeljskih izletnih točkah se je trlo pohodnikov, ki so si želeli izmeriti krvni tlak in raven holesterola.

V te presežke je kanila velika kaplja pelina.

Letošnji svetovni dan srca je z geslom »Delamo s srcem« opozarjal na skrb za srce na delovnem mestu. Na delovnih mestih, kjer preživimo več kot 1/3 svojega dejavnega življenja, bi bilo potrebno zagotoviti take pogoje, da bi zaposlenim lahko zagotovili zdravo prehrano in morda aktiven odmor s sprostitvijo ter, pri tistih delovnih mestih, kjer se pretežno sedi oz. se ne giblje, tudi z možnostjo razgibanja. Na prireditvi nismo srečali nobenega »menedžerja« niti predstavnika sindikatov, ki bi gotovo morali biti zainteresirani za taka prizadevanja in njihovo sporočilnost. Še bolj žalostno pa je, da je bilo ravno v tem mesecu odpuščenih skoraj 3.000 delavcev v Prekmurju. Poznani so podatki, da se v kriznih časih ljudje bistveno bolj nezdravo prehranjujejo, saj je mast cenejša kot olje! Vemo, da je v vzhodnem delu Slovenije bistveno višja umrljivost, kot npr. v osrednji Sloveniji ali zahodnem delu naše države. Prekmurje je žitnica Slovenije, to je pretežno ruralno področje, kjer naj bi se ljudje veliko gibali. Podatki pa kažejo, da je v teh delih Slovenije največ debelosti (v Prekmurju je debelih kar 36,6 % prebivalcev, kar je najvišji delež v Sloveniji) in ljudje tam pogosteje in prej umirajo zaradi srčno-žilnih bolezni! Razlike pogojuje delno tudi geografska lega, saj medtem ko na Primorskem lahko gojijo oljke, v Prekmurju bolje uspevajo prašički. Sklop socioloških in geografskih, predvsem pa vedenjskih dejavnikov bo dolgoročno vplival na generacije Slovencev, saj kriza očitno ne bo kratka.

Druga ost, ki boli, pa je tudi informacija, ki smo jo prejeli na društvo, kako je revizija poslovanja za eno od inštitucij na Ministrstvu za zdravje izdala negativno mnenje o poslovanju, med drugim tudi zato, ker so zaposlenim za malico zagotovili brezplačno jabolko. Revizorji, ki s svojimi birokratskimi očali ne vidijo dlje od vrha nosu, so ta pozitivni ukrep za zdravje zaposlenih ocenili kot zapravljanje davkoplačevalskega denarja, saj očitno ne vedo, da zdrav in zadovoljen delavec dela bolje in več, ter da imamo od takega javnega uslužbenca tudi davkoplačevalci več koristi.

Nedvomno je, da je letošnji svetovni dan srca uspel, dejstvo pa je, da je pred nami še izredno veliko izzivov. Eden od teh je tudi strategija zagotavljanja zdravega načina življenja na delovnem mestu. ♥

Balzam
za vaše živce.

Magnezij nekateri imenujejo tudi "antistresni" mineral. Stresu se danes ni mogoče povsem izogniti. Kaže se kot pomanjkanje energije, pogosti glavoboli, nervoza, nespečnost in padec odpornosti organizma. Telo v tem stanju izgublja tudi večje količine magnezija. Nadoknadite ga na naraven in telesu prijazen način. Že trije kozarci Donata Mg dnevno bodo vzpostavili mineralno ravnotežje v vašem telesu.
Več informacij in stik z zdravnikom na
www.donatmg.net.

Droga Kolinska d.d., Kolinska ulica 1, 1544 Ljubljana

Za zdravje!

VSEBINA

UVODNIK

3 *Matija Cevc* Prišli so zaradi dneva srca

AKTUALNO

6 *Barbara Majcenič, Helena Germavc* Bownova terapija

ZNANJE ZA SRCE

8 *Matija Cevc* Zanima nas več kot le holesterol LDL

12 *Valnea Jurečič* Zdravila za zdravljenje bolezni scra in ožilja

SRČIKA

14 *Učenke in učenci 3. a, 3. b in 3. c razreda OŠ Mengeš* Varujmo čebele in naravo

NOVICE O ZDRAVJU

16 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

NI GA ČEZ DOBER NASVET

17 *Boris Cibic* Počasno bitje srca

S SRCEM V KUHINJI

18 *Franc Grošelj* Med

PREDSTAVLJAMO

20 *Boris Cibic* Santorio Santorio – zdravnik, znanstvenik, izumitelj

SRCE IN ŠPORT

22 *Borut Pistotnik* Telesna nedejavnost – dejavnik tveganja za razvoj civilizacijskih bolezni (drugi del)

IZLETNIŠKO SRCE

24 *Andrej Praznik* Po Slomškovi poti od Sloma do sv. Uršule

V SPOMIN

26 *Josip Turk* Prof. dr. Dražigost Pokorn, dr. med.

DRUŠTVENE NOVICE

26 Društvene novice

35 Napovednik dogodkov

KRIŽANKA

38 *Marjan Škvorc*

Letnik XVIII, številka 6., 16. oktober 2009, 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

ZA SRCE

Ustanovitelj in založnik:
Društvo za zdravje srca in ožilja
p. p. 4430, Dunajska 65, 1001 Ljubljana,
TTR: SI 02970-0012437214,
Davčna številka: 87636484,
M: http://www.zasrce.si

Glavni urednik:
Aleš Blinc

Namestnik glavnega urednika:
Boris Cibic

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

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

Člani uredništva:
Josip Turk, Vlado Žlajpah, Nataša Jan

Tajnica revije:
Sabina Zorko

Naslov uredništva:
Za srce, Cigaletova 9, p. p. 4430
1001 Ljubljana • T: 01/23 47 550
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: 01/43 99 840

Računalniška postavitev in priprava za tisk:
Camera d. o. o.,
Knezov štradon 94, Ljubljana
T: 01/42 01 200
Vse pravice pridržane

Naklada: 8.000 izvodov,
tiskano: dan pred izidom

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

Fotografija na naslovnici:
Na Rožniku se je dlje časa zadržala tudi glavna pokroviteljica Svetovnega dneva srca, Barbara Miklič Türk. Foto: Brin Najžer

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

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

KRKA
ustanovni sponzor društva

Sanolabor
Ko gre za zdravje!

lek
član skupine Sandoz

Dejavnost društva je podprla ***Mestna občina Ljubljana***

Nacionalni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju varovanja in krepitve zdravja z zdravim življenjskim slogom v letu 2009/2010 sofinancira Ministrstvo za zdravje RS na podlagi javnega razpisa (Uradni list RS, št. 28/2009 z dne 10. 04. 2009).

Projekt »Nacionalni projekt Društva za zdravje srca in ožilja za promocijo pravilne in varne uporabe zdravil pri splošni slovenski populaciji« je na podlagi Javnega razpisa (Ur. list RS št. 9 z dne 06.02.2009) finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

EDITORIAL

3 *Matija Cevc* They came for the World Heart Day

This year's Heart Day activities were full of pleasant surpluses. Even the first activity, the traditional Walk for the Heart in Šmarješke toplice on the 12th of September, attracted around 900 people.

A second surplus and one which also symbolizes the importance of the Day was the fact that Mrs. Barbara Miklič Türk, wife of the president of the Republic of Slovenia, was its honorable sponsor. She returned early from the US where she was escorting her husband who was attending the general assembly of the United Nations. Her early return and participation in the walk to Rožnik goes to show how important the celebrations of the Heart Day are to her. We also thank her for the support at the traditional evening concert in the Ljubljana Town hall.

An especially large number of people also gathered in Prešern square in Ljubljana where the main activities of the Heart Day were concentrated. Along with blood pressure and cholesterol measurements we also filmed EKG in the field for the first time. Together with the emergency rescue team we organized a presentation of basic CPR and our professional colleagues handed out free health pamphlets and advice. The traditional walks to Šmarna gora and Rožnik were also a success. Both points were teeming with hikers eager to get their blood

ACTUALITIES

6 *Barbara Majcenič, Helena Germavc* Bowen's therapy

The authors present Bowen's therapy, developed by an Australian doctor Tom Bowen. Bowen's therapy is a gentle manual technique which manipulates the soft tissue and muscle bundles (fascicles). The muscle sheath and connective tissue has an important role in therapy as it transports the primary stimulus into the body. The therapy is based on the idea that a correct input of stimuluses can stimulate the body into self rebalancing and healing.

KNOWLEDGE FOR THE HEART

8 *Matija Cevc* We are interested in more than LDL Cholesterol

The most important measure in reducing lipid risk factors is still the lowering of LDL cholesterol levels. With this measure we can achieve up to 35% reduction of cardiovascular endangerment. The remaining 70% is caused amongst other things, a lower level of protective HDL cholesterol, raised triglycerides and a raised Lp(a). The only medicine which affects these three lipid risk factors is nicotine acid, which is now readily available in our pharmacies. A healthy diet is also important, so is regular physical activity and loss of body weight. We can also achieve a higher level of HDL cholesterol if we stop smoking.

12 *Valnea Jurečič* Treatments of cardiovascular diseases

The article presents treatments for cardiovascular diseases available in Slovenia with special mention of dietary instructions when taking medicine and medicine interaction.

ROSEBUD

14 *Students of the Mengeš elementary school* Lets' protect bees and the environment

Continuation of wisdom and knowledge from beekeepers to younger generations is of the utmost importance not only to our children and the protection of bees but to the protection of nature itself. Cooperation between elementary children and beekeepers continues each year in Mengeš in the form of a special project in the third year. This means that all generations receive at least a basic knowledge of the area which they can later upgrade in an afternoon beekeeping class or the local beekeeping society.

NEWS

16 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

The editor in chief serves the most up to date news concerning cardiovascular problems from home and abroad in every edition.

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE

17 *Boris Cibic* Slow heartbeat

One of the many answers to questions on our website.

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART

18 *Franc Grošelj* Honey

The children presented their views on honey. This article presents the views of a doctor.

PRESENTING

20 *Boris Cibic* Santorio Santorio – doctor, scientist inventor

Santorio Santorio (also de Santori) (Sanctorius Sanctorius), born to Italian parents in Slovenia, more accurately in Kipper in the shores of the Adriatic.

THE HEART AND SPORTS

22 *Borut Pistotnik* Phisical inactivity – a risk factor for the development of civilization diseases (part two)

Following the motto of the Heart Day we publish instructions on how to exercise effectively at the workplace.

THE EXCURSION HEART

24 *Andrej Praznik* The Slomšek route, from Slom to st.Uršula

There are a number of themed routes in Slovenia, dedicated to great persons from our history. This year the Slomšek route is especially important as we celebrate the 150th anniversary since the bishop Slomšek moved the Episcopal seat of the Lavantian Episcopate from Št. Andraž in Austria to Maribor and the 10th anniversary of his beatification.

IN MEMORIAM

26 Josip Turk Prof. dr. Dražigost Pokorn, dr. med.

26 News

35 Calendar of events

38 *Marjan Škvorc* Crossword

SODELOVALI SO

Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Sabina Barbarič, Društvo za zdravje srca in ožilja Pomurje; prim. Herbert Bernhardt, dr. med., podružnica za severno Primorsko; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš.; odgovorna urednica; prim. Matija Cevc, dr. med., predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; prim. Boris Cibic, dr. med., namestnik glavnega urednika; Helena Germavc, helenagermavc@gmail.com, T: 040/472-264; Milan Golob, Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; Franc Grošelj, dr. med., Vitasan d.o.o. – zdravstvo in turizem, Izlake; Nataša Jan, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Valnea Jurečič, mag. farm., Lekarna Ljubljana; Bojan Jurovič; Barbara Majcenič, barbaramajcenic@gmail.com,T: 031/342-865; Tjaša Mišček, podružnica za severno Primorsko; Brin Najžer, podružnica Ljubljana; Bernarda Pinter, prof., OŠ Mengeš; prof. dr. Borut Pistotnik, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; Andrej Praznik, samostojni nvinar, Žiri; Ljubislava Škibin, dr. med., podružnica Kras; Eta Val, podružnica za Slovensko Istro; Janez Tasič, podružnica Celje; Pavla Tojagić, podružnica za Dolenjsko in Belo Krajino; prof. dr. Josip Turk, dr. med., častni predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; Učenke in učenci 3. a, 3. b in 3. c razreda (šol. leto 2008/2009) in mentorice Viktorija Uršnik, Urška Mihajloska, Špela Flajnik in Vida Remškar, OŠ Mengeš; Sabina Zorko, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Bownova terapija

Barbara Majcenič, Helena Germavc

Thomas Ambos Bowen, izjemen človek in terapevt, je pred skoraj petdesetimi leti začel uporabljati terapijo, ki jo danes poznamo pod njegovim imenom.

Rodil se je v Avstraliji, kjer je tudi deloval. Avstralska vlada je postala nanj pozorna, ko je izvedla anketo o uporabi komplementarnih terapij v državi. Anketa je razkrila, da je letno zdravil približno 13.000 ljudi in je bil med najbolj uspešnimi terapevti. Zaradi učinkovitosti je ta terapija zelo uspešna, ter v Avstraliji in še v nekaterih državah vključena v sistem zdravstvenega zavarovanja. Od leta 1986 se je terapija razširila v predvsem angleško govoreče države, kjer jo uspešno uporablja vse več terapevtov.

Kaj je bownova terapija?

Bownova terapija je nežna manualna tehnika, pri kateri gre za manipulacijo mehkega tkiva in mišične ovojnice (fascije). Mišična ovojnica oziroma vezivno tkivo ima v terapiji velik pomen, saj se začetni dražljaj, izveden na njej, preko nje prenese v telo. Terapija temelji na predpostavki, da s pravilnim vnosom dražljajev v telo le-to lahko spodbudimo, da se samouravnovesi in ozdravi. Že Hipokrat je dejal, da je zdravje odvisno od skladnosti človekovega telesa. Dejal je tudi, da je funkcija dobre medicine pomagati in podpirati naravno zmožnost našega organizma, da se ozdravi in regulira samo.

Namen terapije je torej celostna sistemska integracija, ki se odrazi v uporabnikovem fizičnem in psihološkem počutju, v spremembi drže, v stanju živčne napetosti, pretoka v krvnem in limfatičnem sistemu, ter normalizaciji napetosti in optimalnega delovanja mehkih tkiv. Bownova terapija po pričanjih povzroči pozitivne zdravilne odzive, vendar ne ozdravi vseh motenj in degeneracij v telesu. Uporablja se za uravnovešanje že prisotnih motenj v telesu in kot preventivni ukrep.

Thomas Amos Bowen

Ker je terapija nežna, jo lahko varno uporabljamo v vseh življenjskih obdobjih (tudi na nosečnicah in novorojenčkih).

Temelj terapije je bownov gib – poteza, ki je kratek dotik telesa in traja toliko časa, da izzove dražljaje na posameznih delih telesa. Poteze potekajo v točno določenih zaporedjih in sestavljajo bownove posege, ki sprožijo niz dogodkov, ki spremenijo energetsko in fizično stanje telesa. Spremeni se pretok informacij med organi, sistemi, celicami in okončinami. Nežnost giba – poteze je bistvenega pomena za terapijo.

Kako deluje?

Terapija primarno deluje preko dveh sistemov: vezivnega tkiva in živčnega sistema.

Avtonomni živčni sistem (simpatikus in parasimpatikus) nadzira več kot 80 odstotkov telesnih funkcij in skupaj s somatskim živčevjem tvori periferni živčni sistem.

Mehanizem bownove terapije privede do telesnih sprememb (znižana srčna frekvenca, znižana frekvenca dihanja, znižan metabolizem, zmanjšana poraba kisika). Večji del dneva smo ljudje v stanju prevladujočega simpatičnega živčnega sistema (stresno okolje). Da bi občutili sprostitev, naše telo potrebuje premik k prevladi parasimpatičnega živčnega sistema. To z Bownovo terapijo tudi lahko dosežemo.

Posebnost terapije so premori med potezami – posegi, ki so potrebni, ker s tem dovolimo telesnemu sistemu, da se odzove na vnesene dražljaje. Čeprav so nevrološki in energetski odzivi zelo hitri, damo telesu dodaten čas, da se lahko popolnoma sprosti. Uporaba drugih terapij (elektroterapij, termo, krio terapij, globinske masaže, oziroma terapij, ki v telo vnašajo močne dražljaje) ni priporočena, ker lahko vodi do preobremenitve in s tem zmanjšanje učinkovitosti bownove terapije.

Na terapijo se vsak posameznik odzove individualno; čuti lahko različne kombinacije fizičnih, fizioloških, čustvenih in energetskih sprememb. Pri ljudeh, ki imajo multi-sistemske in kronične somatske motnje, so odzivi med začetnimi obravnavami običajno znatno manjši ali pa jih ni.

Bownova terapija se je izkazala za učinkovito pri akutnih in kroničnih problemih v vseh mehkih tkivih, pri zmanjšani gibljivosti in bolečinah (v celotni hrbtenici, sklepih), pri kapeh (med in po rehabilitaciji), organskih motnjah, rehabilitaciji po operacijah, preventivi, sprostitvi, kontroli stresa, športnih poškodbah, pri dojenčkih in nosečnicah (pred, med in po porodu), neravnovesju v medenici, pri motnjah v dihalnem, hormonskem, prebavnem in reprodukcijskem sistemu, pri glavobolih, migrenah, sinusitisu, problemih v ustni votlini, lajša simptome kroničnih bolezni (multipla skleroza, diabetes, anksioznost...).

Raziskava, kjer so ugotavljali vpliv terapije pri negibljivi rami (frozen shoulder) je pokazala, da znatno vpliva na povečanje gibljivosti in zmanjša bolečino. Prišlo je do večje gibljivosti v smeri fleksije (dvig roke nad glavo), abdukcije (odročitev – vstran) in horizontalne abdukcije (odročitev – naprej in vstran). Poročajo o doseganju popolne gibljivosti pri večini, tudi po samo treh obravnavah, po prvi obravnavi se je stanje izboljšalo do 50 %. Poudariti je

Prikaz bownove poteze na kolenu

tudi potrebno, da je to izboljšanje izključno po bownovem posegu, ki vključuje samo ramo in brez vadbe in ostalih dejavnikov (raztezanje, izometrična vadba, navodila po bownovi terapiji), ki lahko pripomorejo k še večjemu izboljšanju (1). Uspešna je pri obravnavi športnih poškodb, ki so lahko kronične ali akutne. Izvedena je bila razširjena študija, ki so jo predstavili na Harvardu, na kongresu, posvečenem mišičnim ovojnicam. Raziskovali so vpliv terapije na prožnost mišic upogibalk kolena. Obravnava znatno poveča prožnost mišic, ki se obdrži tudi po enem tednu po obravnavi. V obravnavo niso bile vključene vaje in raztezanje (2).

Iz lastnih izkušenj ugotavljava, da je terapija učinkovita tako pri kroničnih kot akutnih težavah. Privede do sprostitve, zmanjšanja bolečine, povečanja gibljivosti, zmanjšanja otekline pri zvinih, limfedemih, idr., ter znantno vpliva na dolgotrajnejše dobro počutje uporabnika.

Bownova terapija ni masaža; ne izvaja se z oljem, stik s telesom je zelo kratek, med potezami so kratki premori, običajno se izvaja enkrat na teden. Je priljubljena, ker že po nekaj terapijah pride do občutnega izboljšanja. Po terapiji nekateri čutijo spremembe v nivoju bolečine in gibljivosti, občutke toplote, evforije, mravljinčenje, globoko sprostitev, lahkotnost, zaspanost.

Je ena od terapij, ki ugodno vpliva na razpoloženje in ima preko tega vpliv na vse telo, zato nam lahko pomaga pri kakovosti življenja.

Telo je naš dom, naše zavetišče. Imejmo ga radi, ga spoštujmo in negujmo.

1. *Baker, J. and Kinnear, H., »Frozen Shoulder Research Programme,« The European college of Bowen Studies; Somerset, UK, 1999.*
2. *Marr M., MCSP PgCertEd, Senior Lecturer / Practitioner of Physiotherapy, Conventry University, UK, Lambon N., MA MCSP SRP DipTR, Principal Lecturer at Convent University, UK. Baker J., Director of The European College of Bowen Studies, UK. Effects of the Bowen technique on flexibility levels: implications for fascial plasticity; http://www.bowen.asn.au/site/btfa/uploads/files/research/Hamstring%20Flexibility.pdf*

Zanima nas več kot le holesterol LDL

Matija Cevc

Srčno-žilne bolezni so med kroničnimi nenalezljivimi boleznimi še vedno najpogostejši vzrok za prezgodnjo smrt. Podatki Svetovne zdravstvene organizacije kažejo, da zaradi vseh kroničnih nenalezljivih bolezni letno umre okoli 35 miljonov ljudi, od tega zaradi srčno-žilnih bolezni umrejo kar 17,3 milijoni, kar predstavlja skoraj 60 % vseh vzrokov smrti zaradi kroničnih boleznih na svetu. Dosedanje raziskave so pokazale, da lahko z uravnavanjem dejavnikov tveganja bistveno upočasnimo napredovanje ateroskleroze in s tem pojavnost srčno-žilnih zapletov in umrljivost zaradi njih. Prav skrbi za boljšo obravnavo in zdravljenje dejavnikov tveganja lahko pripišemo postopno zniževanje zbolevnosti in smrtnosti zaradi srčno-žilnih bolezni v Sloveniji. Kljub vsem dosedanjim ukrepom so srčno-žilne bolezni še vedno glavni vzrok za prezgodnjo smrt in so krive za skoraj 40 % smrti pri nas.

Holesterol je osnovna sestavina celičnih membran v živalskem svetu in s tem tudi pri človeku, maščobe (trigliceridi) pa so pomemben energetski vir za normalno delovanje človeka. Tako trigliceridi kot tudi holesterol so v vodi netopne in jih tako kri ne more prenašati po telesu v osnovni obliki – po našem telesu se zato prenašajo v posebej oblikovanih delcih – lipoproteinih, ki jih delimo na lipoproteine visoke gostote (HDL), lipoproteine nizke gostote (LDL), in lipoproteine zelo nizke gostote (VLDL). Lipoproteini LDL in HDL vsebujejo pretežno holesterol in tako pogosto te delce imenujemo kar LDL-holesterol in HDL-holesterol, lipoproteini VLDL pa vsebujejo tudi zelo veliko trigliceridov in zato o teh delcih poenostavljeno govorimo kar kot o trigliceridih.

Velika večina dosedanjih raziskav, v katerih so proučevali vpliv holesterola in njegovega zniževanja na srčno-žilne bolezni je pokazala, da znižanje LDL-holesterola upočasni napredovanje ateroskleroze in zmanjša nevarnost srčno-žilnih zapletov, če pa nam uspe znižati raven škodljivega LDL-holesterola pod 2,0 mmol/L, pa pride celo do nazadovanja ateroskleroze. Kljub vsemu podatki kažejo, da z znižanjem LDL-holesterola zmanjšamo zbolevnost in umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni le za 30-35 %.

Pomen zaščitnega HDL-holesterola

Če je LDL-holesterol glavni krivec za kopičenje holesterola v žilnih stenah velja, da je HDL-holesterol glavni »čistilec« naših žil. Daleč največ holesterola nastane v jetrih, odkoder ga LDL prenaša po telesu. V nasprotju s tem pa HDL prevzema odvečen holesterol iz tkiv v žilah ter ga odnaša nazaj v jetra, kjer se odvečni holesterol nato presnovi. Dokler sta dotok holesterola in odtok uravnovešena, ne pride do kopičenja. Če pa je raven LDL holesterola previsoka, se ta začne kopičiti v žilnih stenah in to pospeši aterosklerozo. Po drugi strani pa lahko pride, če je premalo zaščitnega HDL-holesterola, do upočasnitve odstranjevanja odvečnega holesterola iz žil, kar prav tako povzroči kopičenje holesterola v žilah.

Epidemiološke raziskave že izpred 40 let kažejo, da je znižana raven HDL povezana s hitrejšim napredovanjem ateroskleroze in s tem zgodnejšimi srčno-žilnimi zapleti. Tako se je izkazalo, da so osebe z nizko ravnjo HDL-holesterola (pod 0,9 mmol/L) in ustrezno ravnjo LDL-holesterola, kar 1,5 x bolj ogroženi za srčno-žilno smrt, kot tisti, ki imajo normalno raven HDL-holesterola (nad 1,3 mmol/L). Po drugi strani pa so številne raiskave, v katerih so zvišali raven HDL pokazale, da se pri tem zmanjša srčno-žilna zbolevnost in umrljivost pa tudi skupna umrljivost.

Če nam torej uspe zvišati HDL, bomo pospešili odstranjevanje holesterola iz žilnih sten in s tem zavrli aterosklerozo. Najbolj drastično so to prikazali v raziskavi, v kateri so bolnikom z aterosklerozo dajali v žilo »umetni« HDL ter z znotrajžilnim ultrazvokom opazovali, kaj se pri njih dogaja z aterosklerotičnimi plaki. Izkazalo se je, da so se že v 14 dneh ti plaki zmanjšali. Seveda pa je tako zdravljenje dokaj zapleteno in nedostopno za veliko večino bolnikov z aterosklerozo. Imamo pa druge možnosti zviševanja HDL holesterola. Tako je znano, da kajenje znižuje raven HDL holesterola – torej opustitev kajenja zviša zaščitni HDL-holesterol. Prav tako zviša raven HDL-holesterola tudi redna telesna dejavnost. HDL-holesterol zvišujejo tudi zdravila, ki jih že uporablamo za zdravljenje dislipidemij. Tako v odvisnosti od odmerka statini zvišujejo HDL-holesterol od 5 do 15 %, fibrati od 5 do 20 %, nikotinska kislina pa kar za od 15 do 35 %.

Kaj pa trigliceridi?

Dolgo časa je veljalo prepričanje, da trigliceridi sami po sebi niso pomemben dejavnik tveganja za srčno-žilne zaplete. V zadnjem desetletju pa se množe podatki o tem, da je tudi zvišana raven trigliceridov pomemben dejavnik tveganja za srčno-žilne bolezni zlasti tedaj, kadar je njihova raven od 2,00 do 5,00 mmol/L. Tako raven trigliceridov imajo navadno tisti, ki so prekomerno prehranjeni in imajo povečan obseg pasu (po ameriških kriterijih NCEP ATP III [National Cholesterol Education Programm – Adult Treatment Panel] moški ≥ 102 cm, ženske ≥ 88 cm, po kriterijih IDF [International Diabetes Federation] moški ≥ 94cm cm, ženske ≥80cm). Če se temu pridruži še znižana raven zaščitnega HDL-holesterola (moški <1,0 mmol/L, ženske < 1,3 mmol/L) in/ali visok normalen krvni tlak (≥130/85mmHg) in/ali krvni sladkor (≥5,7 mmol/L), govorimo o presnovnem sindromu (metabolni sindrom), ki že sam po sebi pomeni zelo visoko ogroženost. Za presnovni sindrom je značilna t.i. lipidna trijada, ki zajema znižano raven HDL-holesterola, zvišano raven trigliceridov in pa zvišano raven gostih majhnih in bolj aterogenih LDL-lipoproteinov. Ni redko, da imajo bolniki s sindromom na videz normalno raven LDL-holesterola – v resnici pa gre za povečano število delcev LDL, ki so bistveno bolj aterogeni, kot običajen LDL-holesterol. Do lipidne trijade pride zaradi medsebojnega delovanja lipoproteinov in prehajanja holesterola med HDL, LDL, VLDL in VLDL ostanki. HDL delci ne prevzemajo holesterola le iz žilne stene, ampak tudi iz posamičnih lipoproteinov. Pri hipertrigliceridemiji je pospešeno

O holesterolu

Vsako leto 16,7 milijonov ljudi po svetu umre za posledicami koronarne arterijske bolezni, čeprav so informacije o dejavnikih tveganja, kot so holesterol, kajenje, neustrezna prehrana in povišan krvni tlak[1], dostopne skoraj vsem.

Za ugotavljanje tveganja za bolezni srca in ožilja so pomembni trije ključni lipidi: LDL–h, HDL–h in trigliceridi. Povišane količine teh lipidov povezujemo z večjim tveganjem za bolezni srca in ožilja.[2]

- **LDL–h (»slabi« holesterol):** po telesu prenaša holesterol do mest, kjer je potreben, vendar se lahko začne nalagati na stene žil kot plak, s čimer ovira krvni pretok.
- **HDL–h (»dobri« holesterol):** prenaša holesterol v jetra, od koder se izloči iz telesa.
- **Trigliceridi:** pogosta vrsta maščob v krvi; povečano raven povezujemo z boleznimi srca.[3]

1, 2 — Svetovna zdravstvena organizacija. The Atlas of Heart Disease and Stroke. (Atlas srčno–žilnih bolezni). Na voljo na naslovu: http://www.whoJnt/cardiovascular_diseases /en/cvd_atlas_03_risk_factors.pdf. Dostop preverjen dne 4. maja 2007.
3 — Nordestgaard BG et al. Nonfasting triglycerides and risk of myocardial infarction, ischemic heartdisease, and death in men and women. JAMA 2007; 298(3):299–308.

prehajanje holesterola med LDL in HDL. Zaradi tega nastanejo manjši delci LDL, sočasno pa jetra razgradijo več s holesterolom nabitih HDL-delcev, kar povzroči njihovo znižano raven v krvi.

Za zvišanje trigliceridov je značilno, da je izrazito povezano z neustreznim prehrajevanjem. Predpogoj uspešnega zdravljenja te dislipidemije je torej sprememba življenskega sloga, ki mora biti usmerjeno v čim izrazitejše zmanjšanje izraženosti dejavnikov tveganja, kot so trebušna debelost, telesna nedejavnost in aterogena prehrana ter zmanjševanje izraženosti presnovnih dejavnikov tveganja.

Dietna priporočila

Večina dietnih priporočilih svetuje, da naj se v prehrano vključi čim več kompleksnih ogljikovih hidratov, zlasti v obliki škroba, izogibati pa bi se morali enostavnih sladkorjev. Vendar pa se številna škrobna jedila v prebavnem traktu zelo hitro razgradijo (npr. kuhan krompir, bel kruh ipd.) in zvišajo raven glukoze in inzulina v krvi celo bolj, kot npr. saharoza. Uživanje prehrane, bogate z ogljikovimi hidrati, sproži več mehanizmov, s katerim se na račun povečane prehajanja glukoze v telo zniža njeno nastajanje v telesu in se energetski presežek shranjuje v obliki trigliceridov. Ko glukoza preide v celice jeter in se zapolnijo glikogenske rezerve, se energetski višek glukoze prevede v sintezo maščob, ki se nato po telesu prenašajo v obliki VLDL-delcev. Z ogljikovimi hidrati zelo bogata hrana torej povišuje raven trigliceridov.

Niso pa vsi ogljikovi hidrati enaki. Tako nekateri predlagajo, da bi morali dosledno ločiti ogljikove hidrate npr. iz polnozrnatih žitaric od tistih, ki so prečiščeni. Tudi vlaknine iz žitaric so bolj koristne od tistih, ki jih dobimo v sadju ali zelenjavi.

Ob upoštevanju telesni teži prilagojenega dnevnega energetskega vnosa moramo prilagoditi tudi sestavo prehrane, ki naj vsebuje vse esencialne sestavine iz ključnih skupin živil. Vsak dan bi morali imeti najmanj 3 uravnotežene obroke. Dnevno bi morali zaužiti 50 % energetskega vnosa v obliki sestavljenih ogljikovih hidratov (polnozrnate žitarice, sadje, zelenjava), od 25 do 35 % energetskega vnosa pa maščob. Pri tem naj bi bilo maščob z nasičenimi maščobnimi kislinami <7 %. Beljakovine lahko pridobimo tako iz rastlinskega (stročnice, zlasti soja), kot tudi živalskega izvora. Ribe bi morali uživati najmanj enkrat tedensko. V prehrano je potrebno vključiti tudi od 10 do 20 g vlaknin in 2 g fitosterolov.

Telesna dejavnost

Telesna nedejavnost je eden od pomembnejših vzrokov za nastanek debelosti in povišanja trigliceridov, zato je gibanje nujno. Priproča se najmanj 30-minutna vsakodnevna telesna dejavnost, po možnosti vsak dan, zaželena pa je 60-minutna zmerna vsakodnevna dejavnost (npr. hitra hoja s hitrostjo 6 km/h). Poleg aerobnih dejavnosti bi morali od 2 do 3-krat tedensko izvajati še uporovne in raztezne vaje. S telesno dejavnostjo lažje nadziramo ustrezno telesno težo, dosežemo izboljšanje srčno-žilne zmogljivosti, večjo teleseno zmogljivost in gibčnost, zmanjša se osteoporoza in verjetnost razvoja nekaterih rakavih bolezni.

V kolikor z zdravim načinom življenja nismo uspeli zadostno znižati ravni trigliceridov, si lahko pomagamo tudi z zdravili, med katerimi so najučinkovtejša fibrati, s katerimi lahko znižamo raven trigliceridov za 40 do 60 %, sledi nikotinska kislina s 30 do 50 % znižanjem in statini z 20 do 40 % znižanjem.

Lipoprotein mali a

Lipoprotein mali a [Lp(a)] je eden najbolj aterogenih lipoproteinov, ki nastaja v jetrnih celicah. Podoben je delcu LDL, pri čemer je na beljakovino apoprotein B pripet še apoprotein mali a (apo a). Ta dodatni beljakovinski delec je podoben eni od najpomembnejših beljakovin, ki sodeluje v procesih strjevanja krvi. Čeprav ni jasno, čemu služijo Lp(a) v našem telesu, se zdi, da se vpletajo v procese strjevanja krvi ter v vnetno dogajanje.

Kadar je raven tega liporoteina v krvi zvišana, se bistveno zviša ogroženost za srčno-žilne zaplete. Ni redko, da imajo mlajše osebe, ki so doživele npr. srčni infarkt, normalno ali le malenkost zvišano raven skupnega holesterola (npr. okoli 5,0 mmol/L) a zvišano raven Lp(a) (>300 mg/L). Tako svetujejo, da bi morali vsem takim osebam določiti tudi raven tega lipoproteina. Do nedavnega teh določitev nismo opravljali, saj ni bilo načina, da bi Lp(a) znižali. Izkazalo pa se je, da lahko z nikotinsko kislino, ki je edino zdravilo, ki vpiva na Lp(a), znižamo raven tega liporoteina tudi za 40%.

Zaključek

Zniževanje LDL-holesterola še vedno velja za najpomembnejši ukrep pri zmanjševanju lipidnih dejavnikov tveganja, s katerim lahko dosežemo do 35 % zmanjšanje kardiovaskularne ogroženosti. Ostane pa še 70 % ogroženost, ki jo med drugim pozročajo nižja raven zaščitnega HDL-holesterola, zvišani trigliceridi in povišan Lp(a). Edino zdravilo, ki deluje na te tri lipidne dejavnike tveganja, je nikotinska kislina, ki se sedaj dobi tudi v naših lekarnah; na zniževanje trigliceridov in zvišanje zaščitnega HDL-holesterola vplivajo tudi statini in fibrati. Seveda je zlasti pri hipertrigliceridemiji ključnega pomena tudi dieta, izhuba telesne teže in redna telesna dejavnost, ki omogoči tudi zvišanje zaščitnega HDL-holesterola. Zvišano raven zaščitnega HDL-holesterola dosežemo tudi z opustitvijo kajenja. ♥

Shematični prikaz lipoproteina LDL (prirejeno po: Nelson, D L and Cox, M M (2006), Lehninger Principles of Biochemistry, 4th ed. 246)

ZA SRCE
Vabljeni v prostore Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije
v Ljubljani na Cigaletovi 9.
Uradne ure so vsak ponedeljek od 9. do 12. ure in petek od 9. do 12. ure.
T: 01/234 75 50, 01/234 75 55,
Faks: 01/234 75 54
E: drustvo.zasrce@siol.net,
drustvo-zasrce@siol.net

NOBENA DRUGA MARGARINA NE ZNIŽA HOLESTEROLA BOLJ KOT BECEL PRO.ACTIV

ŠT. 1 MED MARGARINAMI, KI ZNIŽUJEJO HOLESTEROL*

Becel
IMEJTE RADI SVOJE SRCE

Becel pro.activ vsebuje rastlinske sterole, ki klinično dokazano znižajo vaš LDL holesterol za 10-15 %, če preidete na zdravo prehrano in zdrav življenski slog. Zato je Becel pro.activ št. 1 med margarinami, ki znižujejo holesterol.

www.becel.si

*Trditev o margarini Becel temelji na letnih vrednostnih podatkih Nielsnovega panela maloprodaje za blagovno skupino "Margarine" v obdobju MAT JJ 09 na slovenskem trgu. (Avtorske pravice © 2009, The Nielsen Company.)

Unilever Slovenija, d.o.o., Leskoškova c. 9e, 1000 Ljubljana

Zdravila za zdravljenje bolezni srca in ožilja

Valnea Jurečič

Srčno–žilni sistem je eden najpomembnejših in najbolj kritičnih sistemov v našem telesu, ko govorimo o splošnem zdravju. Motnje v delovanju le enega segmenta v tem sistemu lahko povzročijo huda bolezenska stanja, med katerimi so najbolj pogosta ishemična bolezen srca, možgansko–žilne bolezni in arterijska hipertenzija. Bolezni so lahko samostojne ali se pojavijo skupaj z boleznijo drugih organov.

Bolezni srca in ožilja so kronična in kompleksna bolezenska stanja in prav tako je kronično in kompleksno njihovo zdravljenje s primernimi spremembami življenjskega sloga, pravilno in varno izbiro zdravil in njihovo pravilno, varno in učinkovito uporabo.

Zdravljenje z zdravili

Za farmakološko zdravljenje bolezni srca in ožilja se uporabljajo zdravila (eno ali sočasno več zdravil), ki lahko sočasno vplivajo na eno ali več bolezenskih stanj obtočil in so (po Anatomsko terapevtsko – kemijski (ATC) klasifikaciji) razvrščena na:

1. **zdravila za bolezni srca:** vplivajo na ritem delovanja srčne mišice, spodbujajo srčne funkcije, širijo žilje: metildigoksin, propafenon, amiodaron, gliceril trinitrat, izosorbidmononitrat,
2. **antihipertenzive:** zavirajo delovanje živčevja (zaviralci receptorjev alfa), ki neodvisno od naše zavesti spodbuja delovanje srca in povečuje krvni tlak: moksonidin, doksazosin, urapidil,
3. **diuretike:** uporabljajo se sami ali v kombinaciji z drugimi zdravili pri zdravljenju arterijske hipertenzije in srčne odpovedi: indapamid, furosemid, eplerenon, spironolakton, hidroklorotiazid,
4. **periferne vazodilatatorje:** širijo periferno žilje, npr. pentoksifilin,
5. **vazoprotektive:** z lokalnim ali sistemskim učinkom na žilne stene: diosmin- hesperidin, trokserutin,
6. **zaviralce adrenergičnih receptorjev beta:** vplivajo na delovanje srca, uravnavajo krvni tlak, širijo večino arterij in bronhije, sproščajo gladke mišice: atenolol, metoprolol, propranolol, timolol, sotalol, celiprolol,
7. **zaviralce kalcijevih kanalčkov:** uporabljajo se za zdravljenje koronarne bolezni, arterijske hipertenzije in motenj srčnega ritma: diltiazem, nifedipin, nikardipin, verapamil, amlodipin, trandolapril,
8. **zdravila z delovanjem na renin-angiotenzinski sistem,** ki z različnimi mehanizmi zmanjšajo krčenje žil, povečajo širjenje žil:
   a) zaviralci konvertaze ali »ACE inhibitorji«: kaptopril, enalapril, lizinopril, ramipril, perindopril,
   b) zaviralci angiotenzinskih receptorjev ali »sartani«: losartan, valsartan, telmisartan,
9. **zdravila za zmanjšanje ravni serumskih lipidov:**
   a) statini (zavirajo encim, ki sodeluje v tvorbi holesterola): atorvastatin, lovastatin, simvastatin, rosuvastatin,
   b) zaviralci absorpcije holesterola v črevesju: ezetimib,
   c) fibrati (zdravilo izbora za zdravljenji hipertrigliceridemije): fenofibrat, gemfibrozil.

Vsa ta imena bolniku ne pomenijo prav veliko, saj si že tovarniško ime (zaščiteno) zdravila težko zapomnijo. Zanj je pomembno, da zdravilo (eno ali več) hitro izboljša njegove zdravstvene težave ali ozdravi bolezen in ne razmišlja o dejavnikih, ki lahko vplivajo na varnost in učinkovitost zdravila.

Dejavniki, ki vplivajo na varnost in učinkovitost zdravil

Zdravilo je vsaka snov, ki v primerni farmacevtki obliki (tablete, filmsko obložene tablete, gastrorezistentne tablete, kapsule, sirupi), v določenem odmerku (količina zdravilne učinkovine, ki je odgovorna za učinek) in določenih časovnih presledkih posega v delovanje telesa z namenom, da prepreči, zdravi ali ozdravi bolezen ali lajša bolezenska stanja. Vendar, zdravilo bo učinkovito in njegovo jemanje varno le, če bo bolnik upošteval navodila ali priporočila, tako zdravnika in farmacevta, kot proizvajalca. Pri tem je izjemno pomembno, da:

- preden mu zdravnik predpiše zdravilo, pove, če je alergičen na kakšno zdravilo ali hrano, ali redno jemlje druga zdravila (katera) in prehranska dopolnila, kadi,
- si vedno zapomni imena vseh zdravil, ki jih uporablja (tudi tistih, ki jih je dobili v lekarni brez recepta),
- pri jemanju zdravil upošteva nasvete zdravnika ali farmacevta,
- nikoli ne spreminja odmerkov zdravil brez posveta z zdravnikom,
- nikoli ne uživa zdravila predpisana drugi osebi,
- preverja rok uporabnosti zdravil: zdravila se ne smejo uporabljati po pretečenem roku uporabnosti, ki je naveden na zunanji ovojnini,
- pravilno shranjuje zdravila.

Pri zdravljenju mnogih bolezni se pogosto sočasno uporablja več zdravil, ki jih bolniki velikokrat jemljejo daljše časovno obdobje. Poleg teh zdravil bolniki uporabljajo tudi zdravila, ki so jih v lekarni dobili brez recepta, in prehranska dopolnila. Posamezne učinkovine lahko vstopajo v medsebojne interakcije, kar lahko privede do določenih težav, povezanih z zdravili: neželeni učinki zdravil, neredno jemanje ali opustitev zdravljenja z zdravili, posledično slabo počutje in nezadovoljstvo bolnika. Nekaterim bolnikom predpisuje zdravila

več kot en zdravnik in jih tudi dobijo v več kot eni lekarni, kar ovira nadzor nad vsemi zdravili, ki jih bolnik jemlje. Še manjši je nadzor pri rastlinskih pripravkih, kjer velikokrat ni znana natančna sestava teh izdelkov.

Medsebojno delovanje (interakcije) med zdravili (predvsem ob sočasnem jemanju več zdravil) ali med zdravili in hrano je pojav, ko se farmakološki učinek nekega zdravila spremeni zaradi predhodne ali sočasne uporabe drugega zdravila ali hrane. Farmacevti ob izdaji zdravil zelo pogosto naletimo na vprašanja bolnikov, kdaj naj vzamejo zdravilo glede na obrok hrane ali druga zdravila. Vendar vedno ne najdemo pravega odgovora, saj je problematika obsežna in zahtevna. *Čas jemanja zdravil glede na obrok hrane* je odvisen od fizikalno-kemične lastnosti zdravilne učinkovine, farmacevtske oblike zdravil ter sestave in velikosti obroka. *Narave interakcij* ne moremo vedno natančno predvideti, zato moramo vsako zdravilo obravnavati individualno. Na primer:

- nesteroidna protivnetna zdravila (indometacin, ibuprofen, acetilsalicilna kislina) lahko zmanjšajo hipotenzivni učinek ACE inhibitorjev,
- azolni antimikotiki povečajo terapevtske in neželene učinke zaviralcev kalcijevih kanalov,
- verapamil in diltiazem lahko povečata koncentracijo nekaterih statinov: poveča se verjetnost neželenih učinkov statinov (rabdomioliza, miopatije),
- verapamil in diltiazem lahko podaljšata in povečata klinične učinke nekaterih benzodiazepinov, predvsem midazolama in triazolama.

Znane so tudi interakcije zdravil z nekaterimi zdravilnimi rastlinami:

- ginko vsebuje snovi, ki povečajo pretok krvi v kapilarah (kot posledica širjenja kapilar) in zmanjšajo strjevanje krvi,
- pri sočasnem jemanju šentjanževke in varfarina prihaja do pomembnega znižanja koncentracije varfarina v krvi,
- flavonoidi grenivke vplivajo na presnovo kalcijevih antagonistov (amlodipin, nifedipin) in nekaterih statinov (atorvastatin, lovastatin, simvastatin), zaradi česar se zviša njihova koncentracija v krvi in lahko pride do hudih neželenih (celo toksičnih) učinkov,
- sočasno jemanje ekstrakta gloga z zaviralci receptorjev beta ali zaviralci kalcijevih kanalov lahko izniči njihov učinek in pride do hipertenzije.

Interakcije med hrano in zdravili so načeloma enake interakcijam med zdravili in se lahko pojavijo v vseh procesih po vnosu zdravil: pri sproščanju zdravilnih učinkovin, njihovi absorpciji, presnovi, razporejanju in izločanju iz telesa. Na primer: hrana, bogata z vlakninami, upočasni hitrost absorpcije metildigoksina, absorpcija atenolola se s hrano zmanjša zaradi vezave atenolola na žolčne kisline.

Zdravljenje z zdravili je v veliki meri v rokah bolnika. Bolnik sam odloča o svojem zdravljenju in sam vzpostavlja nadzor nad zdravljenjem. V kolikšni meri bo sodeloval pri zdravljenju pa je odvisno tudi od informacij, ki so mu bila posredovana. V lekarni se trudimo, da bolnik zaupa našemu znanju o zdravilih in nasvetom za optimalne izide zdravljenja in njegovo kakovostno življenje. ♥

Vir: Register zdravil RS 2009, IVZ, Ljubljana
Stockley's Drug Interactions, The Pharmaceutical Press, London 2008

Varujmo čebele in naravo

V knjigi Ljudski zdravnik beremo, da je bil med že v biblijskih časih znan kot zdravilna hrana. Stare ljudske izkušnje potrjujejo, da imajo nekatere vrste medu še posebno ugoden učinek pri različnih težavah in boleznih. Prenašanje ljudskih modrosti in specialnih znanj čebelarjev na mlajše generacije je izrednega pomena tako za mladi rod kot za varovanje čebel in narave nasploh. V Mengšu sodelovanje čebelarjev in osnovnošolske mladine vzorno poteka vsako leto s projektom v tretjem razredu, kar pomeni, da vse generacije dobijo vsaj osnovna znanja s tega področja, kasneje pa svoje vedenje lahko nadgradijo tudi v čebelarskemu krožku, pri izbirnemu predmetu ali v čebelarskem društvu.

»Medeni teden« v tretjem razredu

Osnovna šola Mengeš in Čebelarsko društvo Mengeš že vrsto let uspešno sodelujeta pri izvedbi tedenskega programa v 3. razredu.
Vsako leto si najprej ogledamo društveni čebelnjak. Starosta Mengeških čebelarjev, gospod Matej Blejec, učencem razkaže čebelnjak. Učenci imajo priložnost videti opazovalni panj, kar pomeni, da ga vidijo tudi od znotraj, prav tako satovje in matico. Spoznajo življenje čebel (njihovo organiziranost), njihovo delo, ki ga opravijo z opraševanjem rastlin in sadnega drevja ter njihove pridelke, ki jih uporabljamo v prehrani, kozmetiki in industriji. Na koncu obiska pri čebelarjih je vedno še čebelarska malica – kruh, namazan z medom.
Ogled čebelnjaka je dobra motivacija za nadaljnje delo v razredu, ko si pomagamo s strokovno literaturo o čebelah in z ogledom video kasete »Domača čebela«. Otroci z navdušenjem izdelajo plakate, slikajo in rišejo čebele, pišejo spise.

Vsako leto nas obišče tudi sestra Nikolina. Otroke nauči peči medenjake po starem in preizkušenem slovenskem receptu. Šola takrat vedno diši po medenem pecivu. Delovna vnema pri peki je odlična. Otroci kar tekmujejo, kdo bo naredil več piškotov.
Zaključno prireditev vsako leto izvedemo skupaj s člani Čebelarskega društva iz Mengša, ki učence nagovorijo in z njimi ponovijo znanje, ki so ga pridobili z delom pri projektu. Učenci si lahko ogledajo razstavo čebeljih izdelkov, različne vrste medu pa lahko tudi poskusijo. Ne gre pozabiti medenjakov, ki so jih učenci spekli. Ti ta dan še najbolj teknejo.
Zaključno prireditev obogati razstava likovnih in pisnih izdelkov otrok, ki so nastali v »medenem tednu«
G. Matej Blejc in njegovi sodelavci v Čebelarskem društvu Mengeš svoje dolgoletne izkušnje in bogato znanje z velikim veseljem prenašajo na otroke. Otroci tako že zelo zgodaj začutijo, kako pomembna je povezanost človeka in čebele in spoznajo veliko odgovornost človeka do narave.

Učiteljice 3. razredov OŠ Mengeš

Čebele

Čebel je več vrst. Najbolj znana čebela pri nas je kranjska sivka. Ima sive dlačice. Čebele delavke nabirajo med. Najbolj znan je akacijev med. Poznamo še kostanjev in cvetlični med, pa tudi še nekaj drugih. Med lahko daš v čaj. Paziti moraš, da čaj ni prevroč, saj med v vročem čaju izgubi vso zdravilnost. Ko čebele naberejo med, ga odnesejo v panj. Delajo tudi propolis. Ta je zdrav, kadar kašljaš ali kadar te boli grlo. Kadar se čebele počutijo ogrožene, pičijo. Najbolj napadalne so, kadar je slabo vreme in piha veter.

Maruša Heine, 3. b

Zanimive čebelje družine

Čebele živijo v združbah, ki jih imenujemo družine. V čebelji družini živi okoli 50.000 članov; matica, čebele delavke in troti. Čebele delavke nabirajo cvetni prah, troti oplodijo matico, matica pa vali jajčeca, iz katerih se izvalijo nove čebele. Matica na dan izvali 1800 jajčec. Troti so zelo leni in veliko jejo. Čebele delavke delajo noč in dan. Matica se vali 16 dni. Trot se vali 24 dni. Čebela delavka se vali 21 dni. Čebela ima dva želodčka. Eden je meden, drugi pa navaden. Ko se čebela brani piči in ko piči umre. Vsak član družine je nujno potreben saj opravlja natančno določena dela. Pridelki čebel so: med, matični mleček, vosek, propolis in čebelji strup. Čebelje družine so v satu, več satov pa sestavlja panj. Veliko športnikov uživa med, ki ga naredijo čebele.

Nejc Sitar,3.a

Kranjska sivka je avtohtona pasma čebele, ki je prvotno živela na skoraj celotnem slovenskem etničnem prostoru. Odlikuje se po pridnosti, krotkosti, mirnosti, odpornosti proti boleznim in ostremu podnebju, varčnosti s hrano in naglem spomladanskem razvoju. Zelo je rojljiva, to pa ji zagotavlja obstanek tudi v zdajšnjih vedno bolj ogroženih razmerah. Danes je kranjska sivka ravno zaradi teh lastnosti razširjena po vseh celinah.

Zgodovina čebel

Na svetu že dolgo poznamo čebele. Od dobe dinozavrov do danes. Čebele so se začele razvijati v pozni kredi. Ob začetku krede so se začele razvijati zato, ker so se takrat začele razvijati tudi rastline. Gre za zelo staro vrsto živali. Prve čebele so nastale pred 400 milijoni let. Na svetu je 550 vrst čebel.

No, pa skočimo malo bolj naprej k faraonom. V starem Egiptu so bile čebele vklesane v zlato. To je bila zelo dragocena stvar. Ob Egejskem morju in na bližnjem vzhodu imajo čebele celo za sveto žival. V Sloveniji je najbolj znana domača čebela, oziroma njena podvrsta kranjska sivka. Ta čebela je tudi osnova za tradicijo čebelarstva na Slovenskem.

Lenart Anžin, 3. a

Recept za medenjake:

40 dag moke, 1 kavna žlička sode, ½ kžl dišav za piškote, 6 dag masla, 14 dag sladkorja v prahu, 2 jajci, 2 žlici medu. Vse sestavine zmešamo v posodi, da dobimo testo. Testo zvaljamo na tenko in z različnimi modelčki za piškote le te oblikujemo. Na pomaščenem pekaču pečemo na temperaturi 180 stopinj toliko časa, pa medenjaki porjavijo. *Dober tek!*

sestra Nikolina

Obisk čebelnjaka

Danes smo imeli prav poseben dan. Z učiteljico smo odšli na obisk k čebelarju. Izvedeli smo veliko o čebelah in si ogledali čebelnjak. Čebelar nam je povedal, da so čebele žuželke in da v naravi pri nas živijo tri vrste čebel. Pri nas je najbolj je znana kranjska čebela ali sivka. V čebelji družini živi ena matica, do tisoč trotov in veliko čebel delavk. Delavke so najbolj pridne čebele, saj opravljajo vse delo v panju, na cvetovih pa nabirajo nektar in cvetni prah. Čebela zase porabi do sto kilogramov medu na leto, ostalo pa pobere čebelar za svoje izdelke.

Miha Jerše, 3. a

Jaz sem čebela

Jaz sem čebela. Živim v panju. Moja naloga je, da nabiram med. Imam zelo veliko prijateljev. Pri nas imamo opazovalni panj. Večkrat pridejo otroci in si nas ogledujejo od blizu. Moja radovedna prijateljica pa si je hotela ogledati otroka od blizu. Hoteli smo jo ustaviti, a nas ni poslušala. Pristala je kar na fantkovem nosu. Začel je mahati z rokami, prijateljica pa se je ustrašila in ga pičila v nos. Joj, kako je tulil! A na žalost je moja prijateljica zaradi svoje radovednosti morala umreti.

Žan Mark Kimovec, 3. b

Tudi jaz sem čebela. Sem pridna in nabiram med. Nazadnje sem ga nabrala za štiri velike sode. Meni je najljubši akacijev med. Danes zjutraj me je prebudil čebelar Tone. Popil je kavo, potem pa se je preoblekel v čebelarsko opremo. Pobral nam je ves med in ga odnesel. Pa še hvala nam ni rekel, lump!

Marko Mitrović, 3. b

Iz zgodovine mengeških čebelarjev

Začetek čebelarstva v širšem mengeškem prostoru ni poznan. Prvič je naveden v mengeški rojstni matični knjigi iz leta 1432 za krstnega botra Ručigaj, čebelar z Dobena. Čebelarstvo omenja tudi jabeljski urbar iz srede 18. stoletja.

Janez Trdina piše, da so stari Mengšani radi čebelarili, ker je bilo na Drnovem dovolj ajde za čebeljo pašo, da pa je čebelarstvo po letu 1840 jelo pešati. V drugi polovici prejšnjega stoletja pa je spet zaživelo. Skoraj vsaka večja kmetija je imela tudi čebelnjak: znani so tisti pri Ručigaju in Dovčarju na Dobenem, pri Žumpru, pri Jožefucu, pri Jurčku v Loki. Čebelarji iz Mengša so organizirano čebelarili že od leta 1908. Tako je še danes.

Povzeto po Janezu Škrlepu: Čebelarstvo skozi čas

Čebela in važič trot

Nekoč je v starem panju živela neka čebela. Njen sosed je bil trot. Oba sta bila siromaka. Čebelica je vsak dan odhajala iskat hrano, trot pa ne. Bila je vedno bolj utrujena in se velikokrat ni mogla lepo urediti. Kaj kmalu jo je začel trot zmerjati, da je zanemarjena. Menil je, da bi jo moralo biti sram. On pa se je važil, da je vedno tako lep in urejen. Čebelica se ni zmenila za njegove besede, ampak se je samo mirno umaknila v svoj dom. Kmalu so se po nebu pripodili temni oblaki. Začelo je tako liti, da je trotu odneslo njegovo hišico. Tekal je sem in tja. Bilo ga je pošteno strah. Bil je povsem premočen. Prosil je čebelico za preživetje. Bila je prijazna in mu je ponudila dom in hrano. Takoj je pozabila, da je bil trot prej važen in nesramen, saj je potreboval njeno pomoč.

Jan Ivan Lazarević, 3. b

Srčiko pripravili učenci 3. a, 3. b in 3. c razreda (šol. leto 2008/2009) in mentorice Viktorija Uršnik, Urška Mihajloska, Špela Flajnik in Vida Remškar, OŠ Mengeš
Srčiko je uredila Bernarda Pinter.

Aleš Blinc

Dobre Slabe novice

Dabigatran se uveljavlja kot zdravilo proti krvnim strdkom

Farmacevti že vrsto let iščejo učinkovito in varno zamenjavo za varfarin, ki je uveljavljeno zdravilo proti krvnim strdkom, ima pa dokaj nepredvidljiv učinek, ki ga je treba nadzirati z rednim testiranjem strjevanja krvi. Med novimi zdravili, ki jih ni treba nadzirati s koagulacijskimi testi, se odlikuje dabigatran, ki za razliko od svojega predhodnika ximelagatrana ne škoduje jetrom. Dabigatran je pri bolnikih z migetanjem preddvorov enako učinkovito preprečeval možgansko kap kot varfarin, a povzročil manj krvavitev, če so ga bolniki jemali v manjšem odmerku (2 x 110 mg dnevno). V večjem odmerku (2 x 150 mg dnevno) je bil dabigatran učinkovitejši od varfarina, povzročil pa je enako pogoste krvavitve. ***(vir: N Engl J Med 2009; 361: 1139-51)***

Vitamin D in kalcij podaljšujeta preživetje žensk po menopavzi

Poleg ključne vloge v reguliranju presnove kalcija in fosfata ima vitamin D pomembno vlogo v zagotavljanju primernega delovanja mišičja in imunskega sistema. Nedavno so dokazali, da jemanje pripravkov vitamina D in kalcija zmanjšuje umrljivost žensk po menopavzi za več kot 10 % v primerjavi z vrstnicami, ki ne jemljejo teh preparatov. Pozimi, ko telo zaradi pomanjkanja sončnih žarkov ne ustvarja dovolj vitamina D, ga primanjkuje skoraj vsem prebivalcem Slovenije. O ustreznem nadomeščanju se je priporočljivo posvetovati s svojim zdravnikom. ***(vir: Pharmacotherapy 2009; 29: 691-708; povzetek št. 1028 letnega kongresa American Society for Bone and Mineral Research)***

Preprosti ukrepi zmanjšajo verjetnost okužbe z virusi

V jesenskem času, ko grozijo gripa in številne druge virusne okužbe dihal, je dobro vedeti, kako lahko zmanjšamo verjetnost okužbe s »prehladnimi« boleznimi. Pogosto umivanje rok (več kot 10-krat dnevno) zmanjša verjetnost okužbe na polovico, saj si viruse pogosto zanesemo v nos z lastnimi prsti po rokovanju z okuženo osebo ali dotiku površin, na katere je nekdo kihnil ali kašljal. Zaleže tudi pravilno razkuževanje rok. Nošenje kirurških mask zmanjša možnost okužbe na tretjino, žal pa je za vsakdanjo uporabo preveč neudobno. ***(vir: BMJ 2009; 339: elektronska objava 23. septembra)***

Cepljenje proti gripi zmanjšuje pogostost srčnega infarkta

Akutne okužbe, med katere sodi tudi gripa, so pri srčnih bolnikih povezane s pogostejšim pojavljanjem srčnega infarkta, saj se ob okužbi poveča nagnjenost krvi k strjevanju, vnetje pa tudi poveča možnost za raztrganje pokrova aterosklerotičnih leh. Cepljenje proti gripi koristi srčnim bolnikom, saj je gripa zelo obremenjujoča za organizem, tudi če ne povzroči srčnega infarkta. Seveda pa je treba poudariti, da cepljenje ne nudi popolne zaščite pred pojavom srčnega infarkta, saj so vzroki zanj zelo številni. ***(vir: Lancet Inf Disease 2009; 9: 601-10)***

Osebe z drobnimi stegni pogosteje zbolevajo na srcu in žilah

Že dolgo je znano, da obilen obseg pasu povezan z boleznimi srca in ožilja, ker je trebušna debelost povezana z moteno presnovo sladkorja in maščob. Danski raziskovalci so opisali povezavo med majhnim obsegom stegen in umrljivostjo za srčno-žilnimi boleznimi. Gre za to, da so ženske s kopičenjem maščevja na stegnih in bokih bistveno manj podvržene srčno-žilnim boleznim kot tiste s kopičenjem maščevja na trebuhu. Pri moških pa je za majhen obseg stegen dostikrat krivo pomanjkanje mišične mase, ki je znanilec slabega zdravja in večje dovzetnosti za srčno-žilne zaplete. ***(vir: BMJ 2009; 339: elektronska objava 3. septembra)***

Zahodnjaški življenjski slog spodbuja arterijsko hipertenzijo

Za razliko od preprostih plemen južnoameriških Indijancev v amazonskih pragozdovih, ki ne poznajo arterijske hipertenzije, v t. i. razvitih družbah krvni tlak narašča s starostjo in je eden od glavnih krivcev za bolezni srca in žilja. Premalo gibanja (manj kot pol ure dnevno), prevelika telesna teža, uživanje pretirane količine soli (več kot 5 g/dan), premalo sadja in zelenjave ter preveč pražene maščobe so glavni krivci za epidemično razširjenost hipertenzije v Evropi in Severni Ameriki. ***(vir: J Clin Hypertens (Greenwich) 2009; 11: 358-68)***

Pomanjkanje spanja in stres na delovnem mestu večata krvni tlak

Poleg dejavnikov, ki jih omenja zgornji odstavek, so nedavno potrdili pomen še vsaj dveh značilnosti zahodnjaškega življenjskega sloga, ki večata krvni tlak. Pomanjkanje spanja, manj kot 6 ur na noč, povečuje aktivnost simpatičnega živčevja in je povezano s hipertenzijo. Kronični stres na delovnem mestu, zlasti tisti, ki je povezan z velikimi zahtevami in majhno možnostjo svobodnega odločanja, prav tako vodi v arterijsko hipertenzijo. ***(vir: J Occup Environ Med 2009; 51: 661-71)***.

Prenosni telefoni so pogosto okuženi z različnimi klicami

Presenetilo bi nas, če bi izvedeli, kaj vse prenašamo na naših nepogrešljivih prenosnih telefonih, ki jih prijemamo z umazanimi rokami in vanje kihamo in kašljamo. Analiza prenosnih telefonov medicinskega osebja v turških bolnišnicah je pokazala katastrofalno sliko, saj je bilo skoraj 95 % telefonov okuženih z različnimi patogenimi bakterijami, od katerih je bila skoraj polovica odporna na nekatere antibiotike. V jesenskem času, ko razsajajo okužbe dihal, velja resno razmisliti o pogostem umivanju ali razkuževanju rok ter o dezinfekciji pogosto uporabljanih predmetov z razkužilnimi robčki. ***(vir: Ann Clin Microbiol Antimicrob 2009; 8: 7)***

NI GA ČEZ ...

DOBER NASVET!

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

Počasno bitje srca

Boris Cibic

Izvid EKG

»Živjo. Stara sem 17 let. Danes sem opravila sistematski pregled. Že od malega mi ugotavljajo šum na srcu. Nekaj krat sem bila na pregledih. Na zadnjem so mi rekli, da mi ni treba več.

Danes so me poslali ponovno na EKG. Skrbi me, če je srce zdravo. Izvid EKG:

Sinusna bradycardia. Normal axis. Borderline abnormal ecg. Heart rate 58 bmp. PR int. 170 ms. QRS dur 80 ms. QT/QTC 414/405. P-R-T: 44 87 12.

Sodobni aparati (elektrokardiografi) so grajeni tako, da so v njih vpisane normalne vrednosti izpisov krivulj EKG in podobe krivulj. Pri odklonih v obliki in trajanju krivulj so navedene ugotovljene morebitne bolezenske spremembe. Navedbe mora s podpisom potrditi zdravnik. Počakajte, da dobite oceno zapisa , ki jo bo podal zdravnik. *Maja – a«**

**Vprašanje je bilo posredovano po e-pošti in ni lektorirano.*

Počasno bitje srca – Sinus bradycardia

V srcu je skupek celic, ki ga zdravniki imenujejo »sinus«, oziroma s celostnem izrazom »sinusni vozel«. Celice sinusnega vozla se razlikujejo od ostalic celic srca v tem, da nenehno sproščajo električne dražljaje, ki se od tam prenesejo na vse celice srca. Končni izid celotnega električnega draženja je skrčenje srca in iztis krvi iz srca v žile – v glavno odvodnico (aorto) in v pljučne žile.

Hitrost bitja srca opredelimo s tremi izrazi: »bradikardija« je srčno bitje pod 60 utripi v minuti, »normokardija« je hitrost bitja srca med 60 in 100 utripi v minuti, »tahikardija« je srčna hitrost nad 100 utripi v eni minuti

Bradikardijo ima večina mladih zdravih športnikov in nekaj odstotkov starejših ljudi, ki imajo bolno srce.

»Normal axis« pomeni »normalna os srca«, ki je prisotna pri ljudeh, ki niso niti suhi niti debeli.

»Heart rate« pomeni »srčna frekvenca«. Ob snemanju EKG je bila pri vas 58 utripov v minuti. Ker zelo dvomim, da imate bolno srce, pripisujem počasno bitje dobri telesni kondiciji

»PR interval« pove čas od začetka dražljaja v sinusnem vozlu do začetka dražljaja v prekatih. Normalna vrednost tega časa je pod 200 milisekund.

»QRS« je zobec v EKG, ki nastane, ko električni dražljaj potuje v prekatih in vzdraži prekate, da se skrčijo in iztisnejo kri v aorto oz. v pljučno arterijo

»QT/QTC« je v EKG-zapisu opredelitev časa od začetka zobca QRS do konca zobca T, ki je pri zdravih srcih pod 440 milisekund.

Na koncu so navedene osi preddvorov in prekatov, ki kažejo na normalno usmeritev srca (pri normalno prehranjenem človeku). ♥

Nagradna akcija – člani pridobivajo nove člane

Spoštovane članice in člani!

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

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

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

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

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

V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ulica/cesta/naselje: _____

Kraj in poštna številka: _____

Telefon: _____

V _____ Dne _____ Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO V VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

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

Član, ki je pridobil novega člana: _____

Med

Franc Grošelj

Med je najbolj idealno hranilo, odlično poživilo, predvsem pa zdravilo za razne bolezni. Sladkorji, ki so v medu, mu dajejo kalorično vrednost, druge sestavine pa mu dajejo žlahtnost življenjskega eliksirja, oziroma o medu govorimo, kot o »hrani za bogove«. Seveda govorimo v prispodobah, vendar je v teh razmišljanjih veliko resnice.

Preden spoznamo, v kakšne namene se med uporablja, ga moramo bolj natančno spoznati. Pogovoriti se moramo o njegovi sestavi, vrstah, o njegovih lastnostih in malo o pridobivanju, tako s strani čebele kot s strani čebelarja.

Človek je že v sivi davnini poznal čebelo in njen med, pa tudi druge pridelke, ki jih je dobil iz njenega panja, takrat najdenega v gozdu, visoko na drevesu, v drevesnem duplu. Spoznanja o vsestranski vrednosti medu so se skozi vso človeško zgodovino dopolnjevala in razvijala, tako da danes vemo že marsikaj, še vedno pa raziskovalci odkrijejo kaj novega.

Danes vemo, da čebela delavka pri nabiranju medu iz čebeljega panja izleti do petnajstkrat na dan, ob vsakem izletu obišče od 50 do 100 cvetov, in kljub temu ta ista čebela v vseh 6 tednih svojega marljivega življenja pridela povprečno komaj za eno dvanajstino čajne žličke medu.

Čebela nabira medičino, ki vsebuje približno 80 % vode, vsrka jo v svojo medno golšo, ko je ta polna, jo prinese v panj, izloči v voščeno celico satja ali pa jo odda drugi čebeli, ki jo prenese v celico. Med vsem tem transportom čebele medičini dodajajo svoje fermentne sokove, ki vplivajo na hitrost zorenja medu. Čebele med tudi osušijo do idealne sestave, v kateri voda zajema le še do 20 %. Ko med dozori, čebele pokrijejo medene celice satja z voskom. Čebelar nato iztoči dozoreli med v posebni pripravi, čebelarskem točilu.

Sestava medu

Visoko prehrambno vrednost medu pripisujemo bogastvu njegovih sestavin. To so sladkorji, vitalne mineralne snovi, vitamini, aminokisline, organske kisline, encimi, hormoni, flavonoidi, razne aromatične snovi, snovi delujoče proti bakterijam in drugim mikroorganizmom ter vode:

- fruktoza 38 %,
- glukoza 31 %,
- saharoza 1,3 %,
- maltoza in drugi dvojni sladkorji ter visoko molekularni sladkorji,
- do 20 % vode,
- vitamini B kompleksa B1, B3, B5, B6, B2,
- vitamini A, C, D, E, K,
- biotin, pantotenska kislina, folna kislina (B9),
- holin in inositol,

100 g medu vsebuje:

- od 15 do 30 mg Fe,
- od 30 do 60 mg Ca,
- od 3 do 6 mg Mg ,
- od 100 do 200 mg K,

vsebuje še: Mn, Cu, B, Cr, Mb, Se, Si, Zn, fosforno in kremenčevo kislino, fermente,

Vrste medu

Poznamo številne vrste medu, glede na vrsto paše čebel. Razlikujemo dve osnovni vrsti medu in sicer med, ki ga čebela pridobiva z nabiranjem medičine na najrazličnejših cvetovih, in med, ki ga čebela pridobi z nabiranjem medičine, ki so jo ustvarile posebne žuželke, rastlinske ušice raznih vrst, na listih in iglicah različnih rastlin. To medičino imenujemo mana.

Bolj podrobno razdeljevanje medu v svetovnem merilu govori o preko petdesetih različnih vrstah medu. Pri nas so znane in pogostejše predvsem cvetlični, akacijev, lipov, žajbljev, sončnični, kostanjev ter ajdov med. Kot glavni vrsti mane pa poznamo predvsem hojev in smrekov med. V nekaterih krajih čebele nabirajo tudi malinov in regratov med.

Ne smemo pozabiti na enega najimenitnejših naravnih medenih »preparatov«, to je med v satju, ki ga lahko uporabljamo za zdravilno žvečenje tako pri boleznih ust, grla, prebavil, kot dihal in krvnega sistema.

Uporaba medu

Že v uvodu smo poudarili, da je med idealno energijsko hranilo. Uporabljamo ga lahko v preventivne namene (otroci, nosečnice, športniki, rekonvalescenti, starejši ljudje) in kot dopolnilo pri zdravljenju raznih bolezni.

V preventivne namene uživamo 2 krat dnevno po eno žlico medu, lahko ga zaužijemo samostojno ali ga raztopimo v mleku, čaju, vodi, soku. Temperatura teh tekočin ne sme preseči 40°C. Med nam pomaga izgraditi in ohraniti visoko stopnjo odpornosti organizma, ter tako preprečuje pojav različnih bolezni, kot so viroze, recimo gripa in različna prehladne bolezni dihal, prebavil, ateroskleroza ter druge bolezni srca in žilja.

Zdravljenje z medom lahko razdelimo na zdravljenje raznih delov telesa, po eni strani za zdravljenje površinskih poškodb ali bolezni kože in sluznic, po drugi kot dopolnilno zdravljenje notranjih sistemskih bolezni.

Pri zdravljenju kože in sluznic se med uporablja pri poškodbah, kot so odrgnine, rane, opekline in ozebline. Uporabljamo ga v obliki namaza prizadetega mesta, lahko ga vključujemo kot osnovno sestavino v raznih preparatih z dodatki drugih čebelarskih pridelkov ali zelišč.

Med je koristen dodatek pri zdravljenju številnih notranjih sistemskih bolezni organizma, med katere sodijo:

- bolezni krvi – slabokrvnost,
- bolezni srca in ožilja – angina pektoris (pri kateri je med znan kot idealno energetsko hranilo in zdravilo za srčno mišico), zvišan krvni tlak, motnje srčnega ritma,
- bolezni dihal, tako zgornjih dihal (usta,

grlo, sapnik) kot tudi bronhijev in pljuč – kronični bronhitis, astma, pljučnica,
- bolezni prebavil – požiralnika, želodca, dvanajsternika in črevesja, bolezni ledvic in jeter, trebušne slinavke in ščitnice,
- bolezni živčnega sistema, kot npr. multipla skleroza, parkinsonova bolezen, degenerativne bolezni živčevja, bolezni oči in ušes,
- bolezni gibalnega aparata – bolezni mišic, tetiv, sklepov, kosti, kostnega mozga in tudi lajšanje težav po okužbi z borelijo,
- bolezni ženskih in moških reprodukcijskih organov – vnetja maternice, jajčnikov, sečil, vnetja in obolenja prostate.

Za konec bi navedel še nekaj receptov, ki jih lahko uporabite v vsakdanjem življenju:
- Pri lokalnih ranicah se uporablja sok iz tavžentrože, zmešan z medom.
- Pri kašlju se uporablja česnov in čebulni sok, pomešan z medom v razmerju 1:1.
- Pri kašlju se uporablja česnov in čebulni sok, pomešan z medom v razmerju 1:1 ali janežev čaj z medom.
- Pri kašlju vzamemo 2 žlici soka ozkolistnega trpotca, pomešanega z medom v razmerju: 2 trpotec : 3 med.
- Pri kašlju se uporablja tudi čaj korenine korena, žlico cimeta in dve žlici medu.
- Proti nespečnosti zaužijemo 2 žlice medu.
- Proti glavobolu: v skodelici tople vode pomešamo dve žlici medu in zaužijemo.
- Pri vnetju grla in izgubi glasu naredimo mešanico medu, prevretega gorčičnega semena in surovega masla v razmerju 1:1:1 – po žličkah.
- Zanimiv se mi zdi tudi recept za čiščenje krvi in srca jogijskega učitelja Paramhans Svami Mahešvaranande iz sistema Joga v vsakdanjem življenju, ki govori o pripravku iz (vse naj bo ekološke pridelave) ingverjevega, česnovega in limoninega soka, ter jabolčnega kisa, na blagem ognju povretega do polovice, ohlajenega in pomešanega z medom, v razmerju 1:1:1:1:2. Vsak dan na tešče zaužijemo 1 žlico pripravka 20 minut pred prvo hrano ali pijačo (1 mesec kure, potem leto dni prekinitve). Če ste diabetik, v pripravku uporabite le en del medu namesto dveh.
- Lokalni napad putike: na prizadeto mesto nanesemo med v najmanj 5 mm debelem sloju, nanj položimo zeljno veho ter povijemo preko noči. To ponavljamo tri dni zapored.

Sladkorni bolnik lahko uživa med v kontroliranih količinah. Primernejše vrste so tiste, ki vsebujejo več mane. Med je trikrat slajši kot navadni sladkor, zato lahko npr. 10 g medu dnevno nadomesti 30 g običajnega sladkorja. Med poleg ogljikovih hidratov vsebuje mnoge, za sladkornega bolnika zelo zdravilne sestavine.

Dragi bralci, obstoja še veliko receptov za zdravljenje z medom. Želel sem vas samo vzpodbuditi k razmišljanju in k vračanju v bogastvo medu, katerega nam vsako leto znova ponuja mati narava in njena hči, čebelica.

♥

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

05-12-GEN-07-SLO-006-J

Santorio Santorio – zdravnik, znanstvenik, izumitelj

Boris Cibic

Santorio Santorio (ali de Santori) (Sanctorius Sanctorius), sin italijanskih staršev, je bil rojen 29. marca 1561 v Kopru, tedanjem Justinopolisu, in umrl v Benetkah, 22. februarja 1636. Oče Antonio je bil doma iz Furlanije in je prišel v Koper v službi Beneške republike. Mati je bila Koprčanka. Oba sta bila člana plemiških družin.

Santorio se je vpisal na Medicinsko fakulteto v Padovi leta 1575, star komaj 14 let, in tam diplomiral leta 1582, v starosti 21 let. Prvo službo je kmalu po diplomi nastopil v Benetkah. Leta 1587 je zapustil Italijo in postal osebni zdravnik poljskega kralja Maksimiljana. To mesto je zasedel 14 let. Ves ta čas je veliko potoval in obdržal zvezo z Univerzo v Padovi. Večkrat je obiskal tudi Koper. Po povratku iz Poljske se je vrnil na delo v Benetkah. Leta 1611 je dobil vabilo, da prevzame stolico teoretske medicine na Univerzi v Padovi in hkrati je bil izvoljen za rektorja Univerze. Zaradi nesoglasja s sodelavci je leta 1624 na Univerzi dal odpoved in se vrnil v Benetke, kjer se je še nadalje posvetil bolnikom in znanstvenim raziskavam. Tudi po odpovedi mu je Univerza nakazovala redno plačo in ga večkrat povabila, da prekliče odpoved. Tega ni storil. Kmalu je dobil sloves vrhunskega zdravnika. Postal je osebni zdravnik mnogih uglednih javnih delavcev in svetovalec v različnih ustanovah. Istočasno so postale slovite njegove raziskave o telesni teži človeka.

Santorio je bil eden od prvih zdravnikov raziskovalcev, ki je proti koncu šestnajstega stoletja podprl vstop kliničnega opazovanja in eksperimentalne medicine v domeno zdravnika. V tem pogledu mu je bil vzor angleški zdravnik in veleum William Harvey, odkritelj krvotoka. Zaradi njegovih pronicljivih naprednih misli je dobil vzdevek »glavni arhitekt iatrofizikalne medicinske šole«, z mnogimi teoretskimi stališči, povsem drugačnimi od istočasno obstoječe »iatrokemične medicinske šole«. Bil je vsestranski zdravnik in izumitelj. Upravičeno je priznan za utemeljitelja fiziologije presnove in eksperimentalne medicine. Uvedel je kvantitativne meritve telesne temperature, telesne teže in srčnega utripa.

Toplomer – rezultat sodelovanja Santorija in Galilea Galilei

Dr. Santorio je bil sodobnik Galilea Galilei, velikega italijanskega znanstvenika, astronoma in izumitelja, ter z njim tesno sodeloval v številnih svojih raziskavah.

Seznam svojih izumov in izboljšav tedanjih medicinskih aparatur in pripomočkov je Santorio opisal v svojem, v latinščini napisanem, 620 strani dolgem velikem delu »De statica medicina«, ki je izšlo v več izdajah in bilo prevedeno v več jezikov (1). Največji izum, ki je Santorijevo ime ponesel v svet in v zgodovino medicine, je »toplomer (termoskop) za merjenje temperature pri človeku«, ki ga je izpopolnil v sodelovanju z Galilejem. Zagotovo pa je sam Santorio določil skalo termometra. »Termometer« je bil izdelan iz dveh med seboj povezanih posod: v eni, večji, je bil zrak, v drugi, mnogo manjši in tanjši, pa tekočina. Odvisno od temperature zraka, ki je obdajal prvo, se je v njej volumen zraka večal ali manjšal ter s tem večal ali manjšal raven tekočine v drugi. Izum Santorija je ostal neopazen skoraj 100 let, predno je bil ponovno odkrit.

Santorio je veliko raziskoval tudi prehrano, prebavo, presnovo, dnevno spremembo telesne teže, odvisno od zaužite količine hrane, od količine izločenega urina in blata, ter ne nazadnje od količine znoja oziroma od količine neopazne »perspiracije« (izgube vode skozi kožo), ki jo je znal tudi izmeriti. V svoji knjigi je navedel tudi napotke za zdrav način življenja. Opisal je vpliv vode, zraka, hrane, pijače, gibanja in počitka ter zadostnega spanja. Svetoval je skromne večerje, da se ponoči ne bi preveč znojili. V svoji knjigi je obširno opisal raziskave o telesni teži in skalo za merjenje telesne teže.

Od drugih izumov je omembe vreden izum higrometera za določanje vlažnosti v plinih in izum štetja pulza (pulsilogium).

Santoriju pripisujejo še druga odkritja, npr. instrument za odstranitev kamnov iz mehurja, pripravo za črpanje tekočin iz telesnih votlin, posebno vrečo za kopanje nepokretnega bolnika v postelji.

Svoja odkritja je Santorio dosledno uporabljal pri delu z bolniki. ♥

(1) V vseh izdajah knjige je na naslovnici slika Santorija, sedeč na svojem stolu, ki je postavljen na rimsko tehtnico, s katero je Santorio določal pridobitev ali izgubo telesne teže, predvsem pa količino izgube tekočine skozi kožo in pljuča (perspiratio insensibilis).

zdravo življenje

Naredite nekaj dobrega zase

Ajdova kaša
1 kg

Pirin polnozrnati kruh
250 g

Sadni müsli
375 g

KIslo mleko
0,5% m. m., 180 g

Skuta - pusti sveži sir
10% m. m., 250 g

Bela hrenovka
220 g

Suho sadje in oreščki
200 g

Bio ekstra deviško olivno olje
750 ml

Eko jabolčni sok
1 l

Vedno fit in v vrhunski formi. Izdelki linije Zdravo življenje.

Mercator 60 let

Mercator d.d., Dunajska c. 107, Ljubljana

Telesna nedejavnost – dejavnik tveganja za razvoj civilizacijskih bolezni (nadaljevanje iz prejšnje številke)

Borut Pistotnik

Krepitev upogibalk trupa

Da bi ohranili funkcionalno sposobnost tonostatičnih mišic, je potrebno okrepiti tudi trebušne mišice (upogibalke trupa), ki pri sedenju zaradi sključene drže postajajo vedno bolj ohlapne. Njihovo krepitev najlaže dosežemo z zvijanjem trupa naprej do polseda, iz leže na hrbtu, ob skrčenih nogah (toliko, da križ še ostane na tleh – slika 1). Više trupa ni priporočljivo dvigovati, ker se s tem v delo vključijo tudi upogibalke kolka, ki pa se zaradi dolgotrajnega sedenja že tako krajšajo (stalen upognjen položaj kolka). Skrajšane upogibalke kolka negativno vplivajo na statiko hrbtenice, saj otežujejo iztegnitev v kolčnem sklepu, zato se mora to pri pokončni drži telesa kompenzirati z večjo ukrivljenostjo ledvenega predela hrbtenice (povečana lordoza), kar vodi v bolečine in poškodbe križnega predela. Ker se ta vaja teže izvaja na delovnem mestu (čeprav se lahko izvede tudi na mizi), jo pogosteje uporabljajte doma. Za raztegnitev upogibalk kolka so učinkoviti zibi z boki v smeri naprej-dol v dolgem izpadu naprej, pri čemer naj bi bil trup čim bolj pokončen (slika 2).

Upogibalke in iztegovalke kolka

Dolgotrajno sedenje zaradi stalne upognjenosti nog privede tudi do skrajšanja upogibalk kolen in daljšanja iztegovalk kolka (mišice na zadnji strani stegna). Kratke kolenske upogibalke otežijo iztegnitev nog v kolenu, kar še potencira negativne učinke kratkih upogibalk kolka in povečanje ledvene krivine hrbtenice. Iztegovalke kolka pa tega ne morejo preprečiti, ker so preveč raztegnjene. Da se povečevanje ledvene krivine prepreči, se mora raztezati upogibalke kolena in krepiti iztegovalke kolka. Upogibalke kolena se lahko raztegnejo v stoji prednožno ko se peto noge postavi na stol in se izvede predklon nanjo, pri čemer se z nasprotno roko zadrži koleno, tako da se le-to ne upogne, z drugo roko pa se pomaga pri upognitvi stopala (slika 3). Iztegovalke kolka lahko krepite tudi z visokim dviganjem nog v zanoženje v stoji oporno na naslonjalu stola (slika 4), kar je bolj primerno za ženske, kot četrta vaja (objavljena v reviji Za srce št. 5). Izvajanje te vaje prepreči, da bi zaradi dolgotrajnega sedenja zadnjica postala ohlapna in se povesila.

Preprečimo negativne posledice sedenja

Skupek vaj, objavljen v tej in predhodnji številki revije Za srce, prepreči negativne posledice dolgotrajnega in nepravilnega sedenja, ob redni uporabi omogoči ustrezno pokončno držo telesa in prepreči pojavljanje bolečin v predelu vratu in križa. Gibanje bo zato lahkotnejše in bolj prožno, postava bolj čvrsta, z napeto zadnjico in ravnim trebuhom. Prsni koš se bo izbočil in lahko boste zadihali s polnimi pljuči, hvaležni bodo tudi vaši možgani, saj bodo dobili več kisika in bodo laže ter učinkoviteje delovali. Zato si med dolgotrajnim sedenjem le vzemite pet minut časa in se raztegnite ter globoko zadihajte. Vendar to še ni dovolj za preprečitev presnovnega sindroma, saj je za to potrebno v večji meri obremeniti krvožilni in dihalni sistem.

Preprečevanje presnovnega sindroma

Vadba za preprečitev presnovnega sindroma naj se prične že s prihodom v službo. Če imate le možnost, pojdite v službo peš ali s kolesom. Nič hudega, če se vam mudi, boste pa nekoliko pospešili svoje gibanje in povečali frekvenco korakov. Ali pa poskusite steči za avtobusom, ki bo zdaj zdaj odpeljal, oz. izstopite eno postajo prej in živahno pešačite do delovnega mesta. S tem se boste že zarana nadihali in prišli na delo z bistrejšo glavo. Tudi dvigala se v službi čim bolj izogibajte in uporabljajte stopnice, saj boste tako pokurili nekaj odvečne maščobe, pridobljene s preobilnimi malicami. Na delovnem mestu čim večkrat vstanite in se

Slika 1

Slika 2

Slika 3

Slika 4

sprehodite, da poženete kri po žilah. Ne kopičite materialov na delovni mizi, temveč izkoristite priložnost in jih sproti odnašajte, kamor je potrebno. Tudi odmor za kavico in cigareto ob klubski mizici ne dvigne delovne sposobnosti. V ta namen je primernejši krajši sprehod na svežem zraku. Vsekakor v dinamično rutino na delovnem mestu vključile tudi vaje za kompenzacijo posledic dolgotrajnega sedenja (objavljene v tej in prejšnji številki revije Za srce). Opravljanje opisanih vaj je minimum, ki pripomore k ohranjanju vaših funkcionalnih sistemov, če ste tudi v ostalem delu dneva kolikor toliko dejavni in ne pretiravate s preobilico nezdrave hrane. Če pa želite delovanje svojih funkcionalnih sistemov (predvsem srčno-žilnega in dihalnega) izboljšati, je potrebno narediti še kaj več.

Aerobna telesna vadba

Potrebno je izbrati telesne dejavnosti aerobnega tipa (zahtevajo globlje dihanje – pulz nad 50 % maksimalnega), ki zahtevajo uporabo velikih mišičnih skupin in potekajo dalj časa (vsaj 20 min.). Takšne dejavnosti so: hitra hoja ali hoja s palicami (t.i. nordijska hoja), lahkoten tek, kolesarjenje, plavanje, tek na smučeh, planinarjenje, rolanje, drsanje, pa tudi domača opravila, kot so: zmerno težka vrtnarska dela, dela z dviganjem in nošenjem bremen ter igra z otroki v hitrejši hoji ali počasnem teku. Vse te dejavnosti, ki jih izvajamo ob ustrezni frekvenci srca, vplivajo predvsem na izboljšanje aerobne sposobnosti, ki je pomemben pokazatelj telesnega zdravja, saj se s tako redno vadbo odpravljajo dejavniki tveganja za nastanek presnovnega sindroma. Pri tem je priporočljivo, da se med vadbo nadzoruje frekvenca srca, saj se le v razponu od 60 do 80 % maksimalne frekvence dosegajo želeni pozitivni učinki vadbe na telo. Pretirana intenzivnost vadbe je lahko ravno tako škodljiva kot nikakršna vadba, zato ostajajte pri zmernih obremenitvah. To še posebno velja za začetnike pri vadbi, ki so bili do sedaj nedejavni, za starejše osebe in za osebe s pretirano telesno težo, ki morajo intenzivnost vadbe še posebno skrbno načrtovati in jo počasi povečevati. Vsekakor je pri starejših nedejavnih osebah, ki se želijo aktivirati, priporočljivo, da predhodno opravijo zdravniški pregled in se ob izvidih s športnim strokovnjakom pogovorijo o za njih najprimernejšem programu vadbe.

Vsako pretiravanje je škodljivo, tako pretirana dejavnost, kot tudi pretirana nedejavnost, zato delajmo z glavo in bodimo zmerno dejavni ter tako preprečimo pojav presnovnega sindroma. ♥

ZA SRCE

Prostovoljci – vabljeni v srčno družbo

Društvo za zdravje srca in ožilja vabi k sodelovanju prostovoljke in prostovoljce za delo na terenu:
meritve krvi, krvnega tlaka,
podajanje informacij o delu društva,
pridobivanje novih članov.

Vključite se v družbo srčnih, spoznajte nove prijatelje in jih povabite, naj se nam pridružijo!

Dodatne informacije: 01/234 75 55,
E: drustvo.zasrce@siol.net,
drustvo-zasrce@siol.net

Po Slomškovi poti od Sloma do sv. Uršule

Andrej Praznik

Na Slovenskem imamo vrsto tematskih poti, ki so posvečene velikim možem iz naše zgodovine. Letos je še posebej aktualna Slomškova pot, saj je pred kratkim minilo sto petdeset let, odkar je Slomšek prenesel sedež lavantinske škofije iz Št. Andraža na avstrijskem Koroškem v Maribor, in deset let, odkar je bil razglašen za blaženega.

Slomškova pot, ki pelje od Bizeljskega do Nove Cerkve, povezuje pomembne postaje na njegovi življenjski poti: na Bizeljskem je služboval kot kaplan (to je bilo njegovo prvo službeno mesto), v Olimju je imel novo mašo, na Slomu pri Ponikvi se je rodil, v Novi Cerkvi pri Vojniku je kaplanoval po odhodu z Bizeljskega. Ker je pot veliko predolga, da bi jo prehodili v enem dnevu – tudi če hodimo marljivo in ne v tri dni – so jo snovalci razdelili na štiri etape: od Bizeljskega do Olimja, od Olimja do Kalobja, od Kalobja do Sloma in od Sloma do Nove Cerkve. Posamezno etapo lahko prehodimo v petih do osmih urah. Če nameravamo s Slomškovo potjo opraviti na mah, torej v štirih zaporednih dneh, je taka razdelitev zelo primerna. Za enodnevne izlete pa so primernejši krajši odseki, ki jih tudi jeseni in pozimi zlahka prehodimo v obe smeri. Ne smemo namreč pozabiti, da se moramo na koncu vrniti do izhodišča, kjer smo pustili avto. Kako to storiti, če je etapa predolga, ali kako si izlet organizirati z javnim prevozom, pa je že višja matematika, s katero se mora spopasti vsak sam.

Ker nikjer ne piše, da moramo Slomškovo pot začeti ravno na začetku in jo končati ravno na koncu, se bomo nanjo odpravili nekje vmes. Odsek bo tako kratek, da se vam bodo morda pocedile sline po nadaljevanju, in tako dolg, da boste ob vrnitvi domov prijetno utrujeni.

Od Sloma do Ponikve

Anton Martin Slomšek se je rodil 26. novembra 1800, torej natančno teden dni pred pesnikom Francetom Prešernom. Njegova rojstna hiša stoji za železniško postajo Ponikva, ki je tedaj seveda še ni bilo, saj je železna cesta dosegla bližnje Celje šele leta 1846. Slomškov oče je umno gospodaril z več kot petdesetimi hektari zemlje, po njegovi smrti pa je šlo s posestvom hitro navzdol. Danes je Slomškova rojstna hiša lepo urejena. V njej se lahko sprehodimo po njegovi življenjski poti, ob kamniti mizi pred njo pa lahko preberemo kakšno Slomškovo drobtinico. Morda tole: »Kolo se steče, če ga o pravem času ne namažeš. Človek opeša in obnemore, če si večkrat ne oddahne in se ne razveseli.«

Slomškova rojstna hiša na Slomu je danes lepo urejena

Slomškova pot, ki je označena z rumeno knjigo, krene med bližnjima stavbama rahlo navkreber. Po valovitem svetu vijugajo dolge vrste sadnih dreves, na katerih so se konec septembra še vedno sončila rdeča jabolka. Ko nas kolovoz pripelje do asfaltne ceste, zavijemo v levo in za nasadom v desno, nadaljujemo skozi ozek pas drevja do novejše hiše in potem navkreber do naslednje domačije. Pri njej naravnamo korake proti cerkvi sv. Ožbalta na bližnjem griču. Na travnikih okrog nje je mali Slomšek pasel živino in drugim pastirjem ponavljal pridige, ki jih je ob nedeljah slišal v domači cerkvi. Če obstanemo v tišini, bomo morda znova zaslišali njegove besede: »Žal naj ti bo le za tri reči v tvojih preteklih dneh: za hudo storjeno, za dobro zamujeno, za izgubljeni čas.«

Ko se naužijemo razgleda na okoliške griče (tam na severozahodu vidimo tudi cerkev sv. Uršule), se ob sadovnjaku spustimo do kolovoza, ki pelje proti Ponikvi. Še preden se dobro ogrejemo, prispemo do pokopališča, nad katerim se dviga župnijska cerkev sv. Martina. Zgodaj spomladi lahko pred vzponom do nje zavijemo še do bližnjega rastišča velikonočnice. Ta cvetlica z vijoličnimi cvetovi je v vzhodnoevropskih stepah zelo razširjena, pri nas pa je ogrožena in zavarovana.

Slovenija je precej zakrasela, zato ni čudno, da je pri nas kar deset naselij z imenom Ponikva ali Ponikve. Največja med njimi je Slomškova Ponikva, ki ima nekaj manj kot petsto prebivalcev. Na Ponikvi je bil Slomšek krščen, tod pa si je nabral tudi prve drobtinice znanja. Kaplan Jakob Prašnikar je poleti otroke zbiral kar v senci mogočnega oreha, ki je stal sredi vasi.

Od Ponikve do sv. Uršule

Od cerkve krenemo po cesti proti severu, zavijemo na križišču v levo in pred bencinsko črpalko v desno proti naselju Lutrje. Takole naštevanje križišč in ovinkov je brez dvoma dolgočasno, a utegne na izletu koristiti, saj so oznake Slomškove poti marsikje obledele ali pa jih sploh ni. Škoda, ker pot po tej plati ni lepše urejena.

Cesta se kmalu potegne v gozd. Če smo pozorni, opazimo ob njej čez nekaj sto metrov planinsko markacijo, ki se ji kmalu pridruži rumena knjiga. A ker oboje spodaj pri potoku izgine, je morda bolje nadaljevati kar po cesti do železniške proge. Tam zavijemo v levo in se vzpnemo do skupine hiš v naselju Spodnji Zagaj. Za njimi se po makadamski cesti spustimo do potoka, gremo navkreber do križišča, zavijemo v desno in nadaljujemo do naslednje skupine hiš, kjer nas znova pričaka asfalt. Na ostrem ovinku nas oznake usmerijo čez dvorišče, za katerim odkrijemo gozdno stezo, ki se spušča proti ribniku. Ko znova prispemo na plano, presenečeni opazimo, da je sv. Uršula že tik pred nami. Skupaj s potočkom se zbašemo

pod avtocesto, nadaljujemo navkreber do osamljene domačije in že smo ob vznožju vinogradov. Skrivenčeni trsi konec septembra večinoma niso bili več obloženi z grozdjem, vendar so se nad njimi še vedno oglašali klopotci. V nekaj minutah se vzpnemo na sleme. Na levi stoji na njem nedaleč stran kapelica s Slomškovo podobo, na desni pa že vidimo planinsko postojanko in cerkev.

Sv. Uršuli, ki goduje 21. oktobra, je v naših krajih posvečenih več podružničnih cerkva. Najbolj znana je tista na Uršlji gori nad Slovenj Gradcem, ki je najvišje ležeča cerkev na Slovenskem. Tudi sv. Uršula nad Dramljami stoji na zelo razglednem kraju. Na jugu se tja daleč proti obzorju razprostira valovito gričevje, sredi katerega zlahka prepoznamo Ponikvo. Globoko pod nami se zvija avtocesta, tik pod cerkvijo ležijo strmi vinogradi.

»En hribček bom kupil, bom trte sadil, prijatle bom vabil, še sam ga bom pil,« je zapisal Slomšek. Okrog zidanic je nadvse živahno. Trgatev je pod streho, zato se je treba poveseliti s prijatelji. A sončna ura na cerkvi nas spomni, da nam Slomšek glede prijateljev svetuje previdnost: »Slabi prijatelji so kakor sončna ura, ki le tako dolgo kaže, dokler sonce sije. Ko se sonce skrije, tudi sence na uri ni. Če si v nesreči našel prijatelja, drži se ga in mu prijaznost lepo povrni.« ♥

Dolžina poti: Slom–sv. Uršula: 2 uri, sv. Uršula–Slom: 2 uri, skupaj: 4 ure.
Zemljevid: Celjska kotlina, 1 : 50.000. Šentjur, 1 : 30.000.
Domače branje: knjižica »Slomškova pot«, ki je izšla leta 2002 pri Mohorjevi družbi Celje, napisal pa jo je Stanko Klinar.
Ogledi: Za ogled Slomškove rojstne hiše in župnijske cerkve na Ponikvi se je dobro vnaprej najaviti. Kontaktne številke ter številne zanimivosti o Slomšku in Ponikvi so objavljeni na spletnem naslovu http://zupnije.rkc.si/ponikva.

Po valovitem gričevju okrog Sloma in Ponikve se razprostirajo nasadi jabolk

Podružnična cerkev sv. Uršule stoji na razglednem griču severovzhodno od Dramelj

Slomškovo podobo lahko vidimo na kapelici, ki stoji blizu cerkve sv. Uršule

Med vzponom nam v ušesih odmevajo Slomškovi verzi: »En hribček bom kupil, bom trte sadil ...«

Prof. dr. Dražigost Pokorn, dr. med.

Prof. dr. Josip Turk, dr. med.

Letošnjega avgusta nas je presunila vest, da je preminul profesor dr. Dražigost Pokorn, ključni sodelavec Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Društvo je bilo ustanovljeno junija leta 1991. Med njegovimi cilji je bila vzpodbuda za življenjski slog, ki varuje zdravje. Prehrana je v tem izjemno pomembna. Profesor Pokorn je bil na tem področju v Sloveniji in tudi izven nje vodilni strokovnjak. Obvladal ga je ne le v teoriji ampak tudi v bogati praksi. Istočasno, kot je obiskoval gimnazijo, se je izšolal tudi za kuharja. Po maturi se je vpisal in diplomiral na višji gospodinjski šoli. Po njej se je lotil študija medicine. Diplomiral je leta 1963. Posvetil se je higieni, doktoriral in nadaljeval svoje strokovno znanstveno delo vse do osvojitve redne profesure. Več let je bil predstojnik instituta za higieno medicinske fakultete v Ljubljani, vse do leta 2005, ko je prevzel predstojništvo higienskega instituta Medicinske fakultete v Mariboru. Njegovo življenjsko pot je prekinila bolezen v obdobju še polnem ustvarjalnosti.

V okvir njegovega zanimanja za prehrano so sodili tudi daljši obiski na Šrilanki in na Kitajskem, kjer je preučeval vzhodnjaško prehrano, ki velja zdravju primernejša, kot jo pozna zahodna civilizacija.

Društvo za srce je leta 1992 ustanovilo institut znaka »Varuje zdravje«. Ustanovili smo komisijo, ki je na osnovi prijav ocenjevala, kaj od tega, kar naši ljudje kupujejo in uporabljajo v vsakodnevni prehrani, velja priporočati. Doslej smo znak podelili okoli 300-im živilskim izdelkom. Od samega začetka je bil predsednik komisije pokojni profesor Pokorn. Spoznali smo ga kot človeka, ki je ne samo z velikim znanjem ampak tudi z ustrezno doslednostjo in strokovno poštenostjo znal delovati za svoj ugled in tudi za ugled Društva. Z njim smo izgubili enega najpomembnejših strokovnih sodelavcev.

Prof. Pokorn je bil izjemno delaven. Napisal je okoli 50 knjig. V prihodnjih dneh bo izšla njegova zadnja, z naslovom SOJA OSVAJA SVET. V raznih publikacijah, tudi v pričujoči reviji Za srce, je verjetno več kot 100 njegovih prispevkov. Na najrazličnejših mestih je imel predavanja, primerna vsakokratnim obiskovalcem, vse s ciljem, da ljudje z neustrezno prehrano in slabimi razvadami ne bi škodovali zdravju. Po načelih, ki jih je posredoval drugim, je živel tudi sam.

Profesorja Pokorna ni mogoče nadomestiti. Seveda ne veljajo te besede le za stroko, v kateri se je razdajal, predvsem velja njegova nenadomestljivost za družino, soprogo, hčerko in sina ter za vnuke. Preko njih se mu posmrtno zahvaljujemo za njegov doprinos Društvu za srce in jim izrekamo naše sočustvovanje. ♥

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Obeležitev Svetovnega dneva srca v Ljubljani

Za zdravo srce na Rožniku

Na Svetovni dan srca, v nedeljo 27. septembra, je na lep topel dan Rožnik obiskalo veliko pohodnikov, sprehajalcev, ki jih je pri gostišču pričakalo tudi Društvo za zdravje srca in ožilja. Tistim, ki so želeli, je medicinska ekipa izmerila krvni tlak, holesterol in sladkor v krvi, ter naredila posnetek EKG. Veliko ljudi se je zanimalo za nordijsko hojo, ki so jo predstavili izkušeni vaditelji – ti so posodili palice za nordijsko hojo ter ljudi poučili o pravilni uporabi. Ljudje so prejeli veliko informacij in nasvetov o zdravem življenjskem slogu ter brezplačnih gradiv s tega področja.

Na Rožniku se je dlje časa zadržala tudi glavna pokroviteljica Svetovnega dneva srca, Barbara Miklič Türk, ki je privolila v skupinsko fotografijo z našo merilno ekipo in vodstvom društva. ♥

Foto: Brin Najžer

Vloga svojcev pri rehabilitaciji srčno-žilnega bolnika

TERME KRKA

Letošnji svetovni dan srca so v Termah Krka obeležili z izdajo nove knjižice: Vloga svojcev pri rehabilitaciji srčno-žilnega bolnika. Namenjena je srčno-žilnim bolnikom in njihovim svojcem, saj je podpora družine ključnega pomena pri celoviti rehabilitaciji srčno-žilnega bolnika. V knjižici, ki je izšla v zbirki Krkinih izobraževalnih knjižic »V skrbi za vaše zdravje«, so zbrana navodila – od načina prehranjevanja do organiziranja telesnih in drugih dejavnosti – ki so potrebne za uspešno rehabilitacijo in vrnitev bolnika v običajni življenjski ritem, priložen ji je tudi seznam koronarnih klubov in društev v Sloveniji.

Srečanje s katero koli izmed srčno-žilnih bolezni človeku za vedno spremeni življenje. Nenadoma postanejo njegov redni sopotnik različni strahovi: *Katere fizične dejavnosti si še lahko privoščim? Kako naj vem, kdaj s svojim obnašanjem tvegam morebitne zaplete ali celo ponovni srčni dogodek? Ali bom sploh še lahko živel kakovostno življenje?*

Najbolj celostne in najhitrejše odgovore nudi rehabilitacija, ki, kadar je celovita in traja neprekinjeno do konca življenja, dokazano zmanjša možnost ponovnega srčnega dogodka, izboljša kakovost življenja in ga tudi podaljša. Pri rehabilitaciji srčno-žilnega bolnika igra zelo pomembno vlogo tudi njegova ožja družina, saj je poleg ustrezne prehrane in redne telesne dejavnosti uspeh rehabilitacije močno povezan s tem, ali je bolnika pri spremembi življenskega sloga podprla tudi družina. Podpora ozaveščene družine, ki svoj način življenja prilagodi tako, da spoštuje bolnikove nove potrebe in ga vključuje v vsakdan v skladu z njegovimi zmožnostmi, je dokazan in pomemben dejavnik fizičnega okrevanja. Veliko bolnikov se namreč zaradi bolezni počuti prikrajšane, manjvredne in celo odveč, kar vodi v tesnobo in strah, v kar 20 odstotkih pa lahko preraste celo v depresijo, ki izrazito negativno vpliva na okrevanje.

Pozitiven pristop družine do srčno-žilnega bolnika je možen le, če so družinski člani seznanjeni tako z vzroki, ki so pripeljali do bolezni, kot z njenim procesom, posledicami in nadaljnjimi ukrepi za zmanjšanje tveganja. Najlažje in najbolj celostno se z vsem naštetim lahko srečajo v procesu stacionarne rehabilitacije, ki običajno poteka v zdravilišču in kjer bolnik ter njegov partner izkusita celostno prilagojen način življenja, od priprave zdravih jedilnikov do primerne telesne vadbe, ki ga nato preneseta tudi v domače okolje.

Srčno-žilnim bolnikom in njihovim svojcem so v močno podporo pri ohranjanju zdravja tudi koronarni klubi in društva, ki delujejo v Sloveniji. Knjižici je tako priložen seznam s kontaktni podatki 14 koronarnih klubov in društev.

Knjižico »Vloga svojcev pri rehabilitaciji srčno-žilnega bolnika« lahko dobite pri osebnem zdravniku ali v Termah Šmarješke Toplice, tel.: 07/ 38 43 400. ♥

bn

Svetovni dan srca na Šmarni Gori

Že deseto leto zapored se je ekipa Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije odpravila na Šmarno Goro, kjer je pohodnikom, ki so prispeli na vrh od 9. do 17. ure merila krvni tlak, holesterol in sladkor v krvi, dajala koristne nasvete za zdrav življenjski slog in brezplačne publikacije s tega področja. Prijazni gostitelji – Ledinekovi so omogočili prisrčen sprejem obiskovalcev Šmarne Gore. Lekovo kolo sreče je razveselilo mnoge, ki so ga zavrteli. Prisotne je nagovoril podpredsednik društva prim. Boris Cibic, ki je na vrhu Šmarne Gore zaplesal s priznano plesalko Katarino Venturini, vsem, ki so želeli, je dajal zdravniške nasvete in nasvete glede zdravega življenjskega sloga. Med pohodniki je bilo veliko družin z otroci in tudi z najmlajšimi, ki so kukali iz nahrbtnikov svojih staršev. Najstarejša obiskovalca sta bila stara 94 let in prepričala, da genska zasnova ter zdrav življenjski slog pripomoreta k sreči in zdravemu počutju v pozni starosti. ♥

Zorko Sabina

Pozdrav pohodnikom na vrhu Šmarne Gore.

Osrednja prireditev na Prešernovem trgu

Prešernov trg je v soboto, 26. septembra 2009, zaživel v prazničnem vzdušju, ki ga je pričarala bežigrajska godba na pihala, zanimivo dogajanje na 11 stojnicah z zdravstveno- vzgojnimi gradivi, predstavitvijo nordijske hoje, degustacije, žrebanje nagrad na kolesu sreče, ki ga je vrtelo podjetje Lek, d. d., predstavitev reševalnih vozil, nagovor župana, vodstva Društva za zdravje srca in ožilja in Združenja kardiologov Slovenije ter druge dejavnosti. Nekaj utrinkov si lahko ogledate na spodnjih fotografijah. ♥

Nataša Jan
Foto: Brin Najžer

Prim. Matija Cevc, predsednik društva

Franc Zalar, direktor društva

Prof. dr. Miran Kenda, predsednik Združenja kardiologov Slovenije

Zoran Janković, župan mesta Ljubljane

Snemanje EKG na terenu

Številni obiskovalci na stojnicah so se lahko neposredno preverili v nudenju prve pomoči

Razstava »Delamo s srcem«

V Galeriji Kresija v Ljubljani je Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije odprlo zanimivo razstavo, ki je bila na ogled od 1. do 7. oktobra. Svetovni dan je bil letos namenjen pomembnosti zdravega delovnega okolja, ki bistveno vpliva na naše zdravstveno stanje, saj na delu v življenjski dobi, ko smo zaposleni, preživimo vsaj tretjino dneva. Razstavljeni posterji so nas poučili, da le zdravo delovno okolje zagotavlja stabilno in dolgoročne delovno učinkovitost, v prvi vrsti pa ohranja zdravje zaposlenih, manj izostankov z dela ter boljše rezultate dela ter zadovoljstvo vsakega posameznika. Razstavo so si ogledali tudi razredi nekaterih šol, ki smo jim zagotovili vodenje po razstavi. ♥

Nataša Jan

Prireditev Srce športa – dan fair playa

Zavod za fair play in strpnost v športu je skupaj s partnerjema Nogometno zvezo Slovenije in Društvom za zdravje srca in ožilja že tretjič zapored uspešno organiziral in izvedel športno-družabni dogodek »SRCE ŠPORTA – dan fair playa«. V nedeljo, 20. septembra 2009, med 11. in 16. uro, smo v športnem parku Kodeljevo praznovali mednarodni dan miru, svetovni dan srca in mednarodni dan FIFA fair play.

Dogodek se je začel z mini olimpijado, ki jo je odprl predsednik Slovenske olimpijske akademije Miro Cerar. V sklopu iger mini olimpijade se je staršem in najmlajšim udeležencem med drugim predstavila tudi posebna igra bolnišničnih iger – »bovlanje«, prilagojena posebej za mlade bolnike, ki so nezmožni dejavnega gibanja in se lahko igre dejavno udeležujejo le iz postelje.

Z rekordno udeležbo 187 rekreativnih tekačev in pod častnim pokroviteljstvom predsednika države dr. Danila Türka je drugič zapored potekal tek s simboličnim imenom »Tek miru«. S predstavitvijo so še posebej izstopali pri OŠ Sostro, ki so se s ponudbo bio hrane in varovanja okolja izkazali nadstandardno in zelo zanimivo, ponudbo pa so dodatno okrepili pri Santani z brezplačno kavico. Obiskovalci so se na igrišču z umetno travo lahko preizkusili v skokih na ponjavi – trampolinu, uživali v napihljivem gradu in toboganu, se pomerili v malem nogometu, poligonih, v judu na blazinah, kdor pa je bil vseeno že preveč utrujen, si je lahko pošteno oddahnil na ustvarjalnih delavnicah, kjer se je slikalo po obrazu, platnu, izdelovalo se je kolajne itd.

Za dober praktičen uvod v aktualni teden praznovanja svetovnega dneva srca so poskrbeli tudi pri Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije, ki so z meritvami različnih telesnih funkcij poskrbeli za pravi zastoj na svoji predstavitveni stojnici. Posebna atrakcija letošnjega leta je bil aparat EKG, ki posamezniku v dobri minuti sporoči stanje njegovega srca.

Rdečo nit dogodka je tudi letos predstavljal nogomet. Za ogrevanje so se med seboj v malem nogometu pomerili slovenski zdravniki, osebe s posebnimi potrebami, navijači nogometne reprezentance, športni novinarji in posebni gostje, člani »zlate« nogometne generacije. Celotno dogajanje so dodatno popestrile tudi bogate, simpatične in izjemno uporabne nagradne igre.

Prireditev se je zaključila s tradicionalno revijalno tekmo na osrednjem nogometnem igrišču, kjer sta se tako tretjič zapored pomerili ekipi Znanih Slovencev in Nogometne družine. ♥

Bojan Jurovič

Fair Play – Srce športa – revijalna tekma

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

Pohod za srce

Večina vas že ve, da je tradicionalni pohod Za srce drugo soboto v septembru najbolj množična prireditev podružnice za Dolenjsko in Belo krajino. Letos je uspel že dvanajsti po vrsti in pohodniki so bili navdušeni. Naslednje leto se nam pridružite tudi tisti, ki še niste bili z nami. Fotografije vam dokazujejo, da je pohod po Andrijaničevi poti »mala malca«, za Štukljevo pot pa se boste odločili tisti z malo več kondicije. Vabljeni k udeležbi tudi v drugem letu!

Start je bil uspešen.

Svežega zraka je bilo na pretek.

Pozdrav vodilnih Društva, občine in podružnice.

Merjenje krvnega tlaka je bilo zaželeno.

PODRUŽNICA KRAS

Kras brez meja za svetovni dan srca

Ura je bila dvajset minut do 9. ure. V preddverju hotela Maestozo v Lipici se začudeno pogledujemo, saj nas je zbranih komaj peščica ljudi. Prijazno osebje nas sprejme in za eno uro koristimo lepo urejen prostor za meritve krvnega tlaka in sladkorja v krvi. Predstavimo jim svetovni dan srca, ki je ravno danes. Ogledamo si prav na novo razstavljene fotografije na steni. Kraške pastirske hiške se lepo vklapljajo v vzdušje hotela. So delo našega vodiča gospoda Ludvika Husu. Nenadoma se prostor napolni in s sestro Marijo imava polne roke dela. Nekaj je rednih udeležencev, še več pa novih, tudi neznanih obrazov iz Kopra, Ajdovščine, Ilirske Bistrice in celo Ljubljane. Nekateri novinci so čakali zunaj, ne vedoč, da smo v varnem zavetju. Pohitimo z meritvami, ker smo zmenjeni v Bazovici ob določeni uri. Po cesti ob golf igriščih zavijemo po poti proti Lurški materi božji, a že prej skrenemo na desno v goščavo. Kar hitro smo na stari cesti proti Bazovici. Pot nas vodi naravnost tja. Srečamo le posamične slovensko ali italijansko govoreče kolesarje, tekače ali sprehajalce. Občutek je prijeten. Sploh ne opazimo, kdaj smo prišli v Italijo. Meje ni več. V Bazovici še nekaj ovinkov med hišami in že smo pred tablo: Centro didattico naturalistico in zraven še Naravoslovni didaktični center. V zanimivo oblikovani novi zgradbi nas sprejme vodička po centru in nas po pozdravu in uvodu popelje skozi center. Ko se ustavimo pred zelo lepo in nazorno maketo Krasa, se še enkrat prav zavedamo, da narava nima istih mej kot človek. Saj tudi Kras ne pozna meje in s svojimi posebnostmi in očarljivostjo navdušuje vsakega. Hkrati pa postaja naša skupna skrb, da ga ohranimo zanamcem z vsem bogastvom

rastlinstva in živalstva, ki ga premore. Center nas dobesedno potegne vase. Na zelo zanimiv in plastičen način nas popelje skozi večino zanimivosti o Krasu in na Krasu. Načinov za spoznavanje je več: od vidnih, zvočnih do modernejših pristopov, zanimivih tako za otroke kot odrasle. Center je odprt vsak dan in čez teden pričakuje predvsem obiske šolskih otrok, prvo nedeljo v mesecu pa prihajajo vsi. Ob izstopu iz centra je bil nedvomno prisoten občutek, da se je potrebno še vrniti, saj je časa, kljub dveurnemu ogledu, zmanjkalo za številne zanimivosti. Skupina je bila z več kot 40 udeleženci tudi precej velika za en hkratni ogled. Ob 13. uri smo se ponovno zbrali pred stavbo, se pozdravili in se napotili nazaj proti Lipici. Tokrat smo šli po poti, urejeni tudi za slepe, in si ogledali poučne panoje ob poti Josefa Ressla. Lepo vreme, dobra družba in zelo poučna pot so nam polepšali dan in obogatili naše zavedanje, kako pomembno je povezana skrb za ohranitev zdrave narave z ohranjanjem našega zdravja in življenja. Vsako živo bitje ima svojo pomembno vlogo in je nujno za ohranitev ravnotežja v naravi. Nepotrebnih ni. Ravno tako tudi vsako človeško življenje v vsem svojem bogastvu ustvarjalnosti, raznolikosti in bedi razdiralnosti.

Nikakor pa ne gre brez ode Krasu. Tokrat je bila zapeta Krasu brez meja za svetovni dan srca. Še se bomo potrudili, da pripravimo taka srečanja, na katera radi hodimo in jih delamo s srcem. ♥

Ljubislava Škibin

Obisk Naravoslovno didaktičnega centra v Bazovici.

Začetek poti Josefa Ressla.

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

V SPOMIN

Friderik Mirko Rusjan 1933 - 2009

Ob zdaleč nepričakovani žalostni vesti, da nas je Mirko Rusjan zapustil, so v skritih kotičkih naših src vztrepetale strune otožne pesmi…

Izgubili smo neumornega sodelavca in prijatelja, ki je s svojim delom, s svojo prisotnostjo ohranjal dragoceno in široko razpoznavno vez med nami, saj smo v njem videli zvestobo človečnosti in doslednosti v iskanju boljših poti za sočloveka.

V našo zavest so privreli spomini. Bilo je davnega leta 1995, ko je sredi plodnega dela utrpel akutni miokardni infarkt. V tistem času ni bilo na voljo vseh modernih možnosti zdravljenja. Zato je bila okvara srčne mišice večja, kot bi bila sedaj. Kljub temu ni klonil. Z vso zavzetostjo se je lotil dela in s skupino podobnih bolnikov obiskoval ambulantno vodeno rehabilitacijo v kardiofitnessu v Novi Gorici. Tam se je dodobra spoznal z vzroki svoje bolezni in z načini, kako jo preprečiš, če pa te že doleti, kako lahko posledice omiliš. Zato je bilo razumljivo, da se je kasneje pridružil skupini dobro mislečih ljudi, ki so ustanovili Podružnico Društva za zdravje srca in ožilja, za severno Primorsko. Postal je predsednik podružnice in z veliko energije, vztrajnosti in delavnosti oral po začrtani poti. V svoje delo je vtkal svojo osebno izkušnjo. Zavedal se je, da je neprecenljive vrednosti preprečevanje – preventiva pred boleznijo, da pa mora bolnik sam napraviti največ, ko se bolezen pojavi. Nova vrednost v boju z boleznijo pa je prav delo v skupini.

Kako smo cenili njegovo žlahtno lastnost, da nikoli ni postavljal svojega lastnega interesa drugače kot v sožitju z vsemi ljudmi, ki jim srce bije za dobrobit skupnosti in vsakega človeka posebej.

Cenil je skromnost in poštenost, priznaval je različne poglede in znal je vztrajati na začrtani poti, v svojem dobrohotnem, prijateljskem a odločnem slogu. Plemenito poslanstvo predsednika je opravljal resno in odgovorno, a prevladovala je njegova srčnost, ki smo jo občutili ob delu z njim vsi okoli njega in prav tako številno članstvo po vsej severni Primorski.

Naš izraz spoštovanja smo mu želeli izraziti s predlogom o podelitvi najvišjega, zlatega priznanja, ki ga Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije podeljuje le najbolj zaslužnim, kot zahvalo za dolgoletno uspešno vodenje podružnice. To smo želeli izvesti v prisotnosti vseh članov ob priložnosti Svetovnega dne srca. Žal, njegovo srce tega ni moglo počakati in, žal, mu nismo uspeli s tem dejanjem pokazati, kako zelo ga cenimo.

Naj ostane spomin nanj lep, poln dostojanstva in plemenitosti, kot je bil on sam – Friderik Mirko Rusjan. ♥

Herbert Bernhardt, Tjaša Mišček

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

Trenutek resnice – razmišljanje ob Svetovnem dnevu srca

K pisanju me je spodbudil članek v Primorskih novicah, ki ga je ob svetovnem dnevu za srce zapisal mag. Stojan Kariž, dr.med., ki je tudi predsednik Društva za zdravje srca in ožilja, Podružnice za Slovensko Istro.

Njegovo sporočilo nas sili v razmišljanje in nas zelo resno opominja, da se zazremo vase in se vprašamo, kako bi lažje in bolje delali s srcem.

Statistični podatki o umrljivosti zaradi bolezni srca in ožilja so zastrašujoči. Med drugim je zapisal, da je glavni dejavnik tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni telesna nedejavnost.

Pritrdila bi temu statističnemu podatku in povedala zgodbo, ki jo je napisalo moje dosedanje življenje.

Za multiplo sklerozo sem zbolela po porodu pred 45 leti. Ker pa ima ta bolezen tisoč obrazov, je bilo potrebno narediti zelo veliko preiskav, ki so moje lečeče zdravnike pripeljale do potrditve diagnoze. Med tem je preteklo tudi deset let.

Veliko preveč časa sem se smilila sama sebi. To je bil čas, ko sem se morala sprijazniti s to diagnozo. Grozljivo obdobje, ki je trajalo naslednjih deset let. Vmes so se vrstili tudi zagoni. Bilo je več padcev, kakor vzponov, vse do tedaj, ko sem zadevo dokončno ozavestila in se odločila za spremembo razmišljanja, prehranjevanja, gibanja. Dober meter knjig z izbranimi vsebinami o MS sem predelala, saj sem potrebovala izčrpne in kakovostne informacije o poteku bolezni.

Največjo moč za izboljšanje moje bolezni mi je tedaj dajal moj mali nebogljeni otročiček, ki je danes star 45 let, visoko izobražen gospod, mož in oče dveh sinov.

S pomočjo družine, zdravnikov in njihovih sodelavcev, zdravilišč, društva MS, prijateljev in znancev sem v vseh teh letih razvila izjemno socialno mrežo, saj sem človek dialoga in potrebujem sočloveka.

Že tri leta živim brez zdravil in brez zagonov, uživam življenje – vsak trenutek. Razvila sem svoj način uravnotežene prehrane, izogibam se škodljivim razvadam, trudim se obvladovati stres in strahove, dnevno popijem najmanj dva litra vode, dovolj počivam in najvažnejše, dovolj se dnevno gibljem. In to je moja dobitna kombinacija.

Od 1. 4. 2008 dalje, brezplačno, na prostem in v športni dvorani, vodim raztezno vadbo za člane Društva za zdravje srca in ožilja, podružnice za Slovensko Istro v Kopru. Več o vadbeni dejavnosti v podružnici, boste izvedeli v napovedniku dogodkov.

Ponovno sem zaplavala v učiteljske vode in ta vadba je zame novi izziv, ki me zapolnjuje in osrečuje. Z udeleženkami in udeleženci spletam prijetne, tople, prijateljske odnose v pravem pomenu besede. Veliko se skupaj naučimo, predvsem pa se raztegnemo, nadihamo, sprostimo, okrepimo, zapojemo, zaplavamo, pa tudi nasmejemo. Najbolj pa me osrečuje to, da imamo drug drugega. Uglašujemo se z jutranjim prebujanjem sončne svetlobe, pozitivnimi energijami, ki jih zaznavamo v naših telesih. Skupaj se učimo spoštovati svoje občutke in zaupamo v njihovo nezmotljivost.

Ob svetovnem dnevu srca sem si zaželela, da bi vsi ljudje tega sveta prepoznali otroka v sebi in mu prisluhnili. Bili bi mnogo bolj zdravi in srečni.

Ustavimo se, zadihajmo s polnimi pljuči, zaprimo oči in si vsako jutro povejmo: »več gibanja za več življenja.« S tem prevzamemo tudi odgovornost za zdravje svojega srca in ožilja. Ne pozabimo, da je lahko vsak trenutek nov začetek. ♥

Eta Val

PODRUŽNICA CELJE

Svetovni dan srca 2009

Kot vsako leto, smo tudi letos po vsem svetu praznovali svetovni dan srca. Zadnji vikend v septembru je bil povezan z dogajanji na svetovni sceni. Letos pod geslom Delamo za zdravje, saj je ob padcu produkcije in dela po vsem svetu pomembno, da ohranjamo zdravje, saj če želimo ustvarjati, moramo ohraniti in krepiti tudi srce.

Tega se vse bolj zavedajo tudi organizatorji dela, saj je delo tudi dejavnik, ki nam omogoča ohranjati zdravje. Vse več delovnih organizacij posveča problemu zdravja na delovnem mestu vse več pozornosti. Zagotavlja se varnost na delovnem mestu, izboljšujejo se pogoji dela na vseh področjih in za vse zaposlene. Tako se lahko pomembno zniža svetovni letni davek, ki ga predstavlja skoraj 17 milijonov smrti, ki so posledica kardiovaskularnih bolezni.

Polovica teh umre v najbolj ustvarjalnih letih. Zato naj delo poleg ustvarjanja novih dobrin predstavlja tudi mesto dobrega počutja in zdravja, saj se s tem dramatično zmanjšajo stroški, ki pogosto nastanejo zaradi slabih delovnih pogojev in odnosov. Te številke so visoke zlasti na Kitajskem, Rusiji, Indiji, a tudi v Angliji. Tako izgubijo države, kot so Brazilija, Kitajska , Rusija in Indija letno preko 20 milijonov let produktivnega življenja. Finančne izgube tega ustvarjalnega izpada so za 400 % višje, kot pa bi bil potreben vložek v zdravje teh ljudi.

Zdravje na delu tako predstavlja pomemben ekonomski pokazatelj razvitosti družbe, promocija zdravja med zaposlenimi pa

pomemben generator razvoja. Zmanjševanje dejavnikov tveganja na delovnem mestu, dvig zavesti o pomenu ohranjanja zdravja pri delu, izboljšajo motivacijo zaposlenih kar za 50 %. Raziskave so pokazale, da takšno obnašanje zmanjša odsotnost z dela zaradi bolezni za 27 %, za 26 % se znižajo stroški zdravljenja, za 30 % se zmanjšajo tudi nadomestila za invalidnost.

Torej nam vložek v kakovostne delovne pogoje, kjer bo zaposleni ustvarjal tudi s srcem zagotavlja zdravo okolje za zdravega in zadovoljnega delavca. Delo ima veliko vlogo za naš psihični status, a tudi za fizično in duševno zdravje. Stres, depresija, kronične bolečine, nezdrave prehranske navade, pomanjkanje časa za sprostitev predstavljajo dejavnike, ki so podlaga za razvoj bolezni. Na drugi strani pa zdravo delovno okolje spodbuja tudi zdrav slog življenja, odgovornost, podporo sodelavcem, stabilnost, resnost, varnost, dvig znanja, znanje pa omogoča ustvarjalni razvoj itd.

Tako dobro počutje na delovnem mestu, zdravo okolje in promocija zdravega dela omogočajo dvig zdravja zaposlenih, zmanjšuje stres, zmanjšuje preobremenitev na delu, izboljša se odgovornost zaposlenih, zmanjša se število konfliktov na delovnem mestu, odsotnost z dela, vse to privede do dviga morale in lojalnosti zaposlenih. Tega se zaveda tudi naše Društvo za srce in s promocijo zdravega odnosa do dela pomaga zmanjševati tudi zbolevnost med zaposlenim in ustvarjalnim prebivalstvom. Zato smo pripravili smernice, ki naj spodbudijo zdravo delo, ki ohranja zdravo srce in delo, ki ga bomo opravljali s srcem.

O zdravju srca, telesni dejavnosti in nevarnosti poškodb pri preobremenitvah, je bilo več povedanega v soboto, 26. 9. 2009 ob 11. uri na Gori Št. Jungert. Tja smo povabili vse, ki skrbijo za svoje srce!

Društvo za zdravje zrca in ožilja – podružnica Celje, Koronarni klub Celje in Društvo na srcu operiranih bolnikov smo organizirali pohod na »Goro« Kunigundo. To je bil voden pohod iz Lopate, Galicije, Šmartnega v Rožni dolini. Zopet smo se torej tradicionalno družili člani iz treh občin: Žalca, Vojnika in Celja.

To srečanje nam je potrdilo, da se zavedamo, kako je redna rekreacija pomemben dejavnik, ki ohranja naše zdravje

Srečanje smo organizirali s pomočjo koronarnega kluba Celje, celjske podružnice Društva za srce, Društva na srcu operiranih bolnikov Celje, Planinskega društva Galicija, NT-RC Celje in pivovarne Laško. Vsem hvala za pomoč in sodelovanje! ♥

Janez Tasič

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA POMURJE

Dan srca v kraljestvu treh src

V Zdravilišču Radenci smo letos prvič organizirali celodnevni program ob svetovnem dnevu srca. Pripravili smo več dejavnosti. Od 7. ure naprej smo v pitni dvorani izvajali meritve krvnega tlaka, holesterola in sladkorja v krvi, svetovanje zdravnika, obenem pa za vse obiskovalce razstavili prehransko piramido, ki so si jo lahko ogledali. Ob 10. uri so nas obiskali otroci iz Vrtca Radenci, ki so že v vrtcu skupaj z učiteljicami pripravili zloženko na temo, kaj je srce, zakaj ga imamo in iz kartonov izdelovali srca, ki so jih kasneje v otroškem kotičku Zdravilišča Radenci tudi razstavili. Ob 14. uri so se gostje in tudi domačini v spremstvu našega fizioterapevta in športnega animatorja udeležili testa hoje na 2 km . V večernih urah smo tako za hotelske kot zunanje goste pripravili strokovno predavanje z naslovom: »Dejavniki tveganja za srčno-žilne bolezni in možnosti preventive«. Predaval je Andrej Vugrinec, dr. med., spec. Internist, in poslušalce po končanem predavanju povabili na degustacijo »Srčkovega čaja« ter predstavitev zeliščnih in zdravilnih čajev – Galex d.d.

Skozi dan se je tako na prvem dnevu srca v Zdravilišču Radenci dejavnosti udeležilo okoli 300 obiskovalcev iz celega Pomurja, zaradi česar smo zelo zadovoljni in bomo v bodoče tradicionalno pripravljali in nadgrajevali dejavnosti ob svetovnem dnevu srca. ♥

Sabina Barbarič

Prehranska piramida

Tudi otroci iz Vrtca Radenci vedo kako ohraniti zdravo srce.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Prvi dan odprtih vrat mariborske kardiologije

Na kardiološkem oddelku Klinike za interno medicino UKC Maribor je bil ob letošnjem svetovnem dnevu srca dan odprtih vrat. Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje ter UKC Maribor sta povabila Mariborčane in okoličane, naj pridejo 29. septembra popoldne na oddelek za kardiologijo in angiologijo, kjer jih je pozdravil predsednik prim. Mirko Bombek, dr. med., s sodelavci. Srečanje je bilo razdeljeno na dva dela: najprej so obiskovalce sprejeli v veliki čakalnici pred internističnimi specialističnimi ambulantami, kjer je bilo s pomočjo video projekcije predstavljeno delovanje društva za srce, temu so bile dodane pomembne informacije o dejavnikih tveganja in o načelih zdravega načina življenja. Sledil je ogled diagnostičnih kabinetov, enote za intenzivno nego srčnih bolnikov, med ogledom in po njem pa je bilo dovolj priložnosti za vprašanja in krajši pogovor prim. Mirka Bombeka, dr. med., specialista internista s tistimi, ki jih na dan odprtih vrat pripeljala radovednost, kako nam lahko zdravniki pomagajo, ko imamo težave s srcem, in kaj lahko storimo, da bo tveganje za nastanek srčno-žilnih bolezni manjše. Prvi dan odprtih vrat mariborske kardiologije je bil dobro sprejet. »Vsekakor se bomo za takšen dogodek še odločili in menim, naj tudi ta vir osveščanja ljudi o boleznih srca in ožilja postane tradicija,« je ob koncu teh srečanj na kardiologiji dejal prim. Mirko Bombek, dr. med. To ni bila edina prireditev ob svetovnem dnevu srca v Mariboru. Tudi tokrat so se zvrstile meritve dejavnikov tveganja, v Mestnem parku je potekal test telesne zmogljivosti v hitri hoji po 2 km dolgi »srčni poti«. ♥

Najprej so obiskovalci dneva odprtih vrat na mariborski kardiologiji imeli priložnost spoznati poslanstvo in delo Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje. Foto: Pristovnik Jože

Milan Golob

NAPOVEDNIK DOGODKOV

PODRUŽNICA LJUBLJANA

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

- **4. november ob 17. uri:** asist. dr. Danica Rotar Pavlič, dr. med.: Izgorelost
- **2. december ob 17. uri:** Lea Žmuc Veranič, dr. med.,: Da spomini ne zbledijo

Srčna pot Becel po Golovcu

- **vsak prvi torek v mesecu** voden pohod po Srčni poti Becel po Golovcu.
- **3. november ob 14. uri**
- **1. december ob 14. uri**

Start je na Rakovniku, ob nogometnem igrišču Krim (Pot k ribniku). Pot je speljana nad rakovniško cerkvijo do Zvezdarne in zavije navzdol proti Litijski cesti. Pred zvezdarno si je možno izmeriti krvni tlak. V primeru slabega vremena meritve krvnega tlaka odpadejo.
Naredite nekaj dobrega za svoje srce!
Vse dodatne informacije: 01/234 75 55.

Meritve krvnega tlaka, holesterola in glukoze na Rožniku pod pokroviteljstvom podjetja Unilever, d.d.

- **8. november od 11. do 15. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola in glukoze

V zimskem času meritev vsako prvo nedeljo v mesecu od 11. do 15. ure ne bo, ponovno se bodo pričele marca 2010.

Telovadba za zdravo srce

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

ponedeljek - sreda 8.30 - 9.30	torek - četrtek 8.30 - 9.30
ponedeljek - sreda 9.30 - 10.30	torek - četrtek 9.30 - 10.30

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

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

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

Posvetovalnica za srce, Cigaletova 9
T: 01/234 75 55, E: posvetovalnicazasrce@siol.net.,

- **ponedeljek, torek, četrtek in petek od 9. do 12. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi; posnetek EKG, zdravstveno vzgojno svetovanje
- **sreda, od 11. do 15. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi; zdravstveno vzgojno svetovanje.

Posvetovalnica za srce, pasaža Maxi, živilska prodajalna

- **torek, od 10. do 12. ure in od 18. do 20. ure** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,
- **četrtek, od 10. do 12. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,
- **sobota, od 10. do 13. ure :** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,
- **vsak torek od 16. do 18. ure: osebni posveti s kardiologom**, prim. Boris Cibic, dr. med., obvezna predhodna prijava v Posvetovalnici za srce ali na blagajni oddelka zelišč v pasaži Maxi – živilska prodajalna

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

- **četrtek, od 16. do 18. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, zdravstveno-vzgojno svetovanje, brošure in revije z zdravstveno vsebino.
- **sobota, od 11. do 13. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, zdravstveno-vzgojno svetovanje, brošure in revije z zdravstveno vsebino.

Cenik meritev

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

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok

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

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

- **ob ponedeljkih in četrtkih od 17. do 20. ure: kardio fitnes** na Cankarjevi 60 v Novi Gorici.
- **vsako tretjo soboto v mesecu ob 10. uri: pohodi po »Srčni poti« v Panovcu,** zbirališče pred okrepčevalnico Panovec.
- **tečaj temeljnih postopkov oživljanja:** prijave na T: 031/818 530 (Tjaša Mišček).
- **predavanja** v Tolminu, Novi Gorici in Ajdovščini. O vsebini in terminu bo podružnica določala sproti in obveščala pravočasno.
- **Informacije o vseh dejavnostih podružnice:** tjasa.miscek@arctur.si, T: 031/818 530 (Tjaša Mišček).

PODRUŽNICA CELJE

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

Posvetovalnica za srce, Glavni trg 10, Celje
T: 03/543 44 21, 041/725 163

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

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

- **vsak četrtek ste vabljeni na pohod po Trški gori** pri Novem mestu: zberemo se ob 17. uri pri Grmu Novo mesto, na Bajnofu (bivša Kmetijska šola Grm). Pohod traja približno 2 uri.

Predavanja

bodo v prostorih Ekonomske šole v Novem mestu, Ulica talcev 3a, predavalnica, II. nadstropje:

- **19. november ob 18. uri:** prim. Iztok Gradecki, dr. med.,: Motnje srčnega ritma – atrijska fibrilacija.

Posvetovalnica za zdravo življenje, Glavni trg 10, Novo mesto
T: 07/337 41 71, E: drustvozasrce.novomesto@siol.net

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

PODRUŽNICA KRAS

- **17. oktober ob 9. uri:** voden pohod po dolini reke Glinščice po isti poti kot zadnja leta. Odhod iz nekdanjega mejnega prehoda Lipica ob 9. uri z organiziranim prevozom ali z osebnimi avtomobili do Boljunca v Italiji (prijave za prevoz so obvezne do srede 14. oktobra na T: 040/ 900 021 vsak dan po 15 uri). Če bo zadosti prijav bo prevoz organiziran tudi iz avtobusne postaje v Divači ob 8.30 uri in iz avtobusne postaje v Sežani ob 8.45 minut. Povratek do 15 ure.
- **15. november ob 9. uri:** organiziran voden pohod iz Lipice do Gropade. Start je izpred hotela Maestozo v Lipici. Zainteresiranim udeležencem bomo pred ali med pohodom brezplačno izmerili krvni tlak in sladkor in nudili strokovno zdravstveno svetovanje. Povratek do 15 ure. (informacije na T: 040/ 900 021 vsak dan po 15 uri).
- **17. november ob 17. uri:** ne pozabite na vsakoletno tradicionalno prireditev " Za zdrava srca Krasa " v Kosovelovem domu v Sežani.

Toplo vabljeni v čim večjem številu tako člani kot nečlani.
Veselimo se druženja z vami!

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

- **vsaka druga nedelja v mesecu, ob 8. uri:** pohod. Pohodne poti so speljane po stezah in opuščenih 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. uri z osebnimi avtomobili do izhodišča poti, kamor se vrnemo po okoli 5 urah (4 ure hoje, 1 ura počitka, malice, razlage itd.). Pohode vodi član odbora podružnice Darko Turk, zmerne hoje je vsakokrat za približno od 4 do 5 ur. Tem uram je treba dodati še čas za malico in seznanjanje z zgodovino in zanimivostmi krajev, ki jih bomo obiskali. Priporočljiva je primerna obutev! Vabimo vas, da se nam pridružite.
- **od novembra 2009 do 1. maja 2010** bo potekala vadba v Športni dvorani na Bonifiki – dvorana Elit, v Kopru: ob torkih od 8.30 ure in ob četrtkih od 10.00 do 11.00 ure. Vadbena ura z materialnimi stroški znaša 2 EUR na osebo. Vadbene stroške poravnamo vsaka dva meseca v naprej. Denarja za mesečno neudeležbo ne vračamo. Prvi obrok zapade v plačilo prvi vadbeni dan. V skupino sprejmemo do 15 udeleženk-cev. Vadba je raztezna in primerna za oba spola in vse starosti. Prostih vadbenih mest ni veliko, zato s prijavo pohitite. Prijavite se lahko vsak večer med 20. in 21. uro na T:031/672 851, vaditeljici gospe Eti Val.
- **vsak ponedeljek v mesecu, ob 15. uri:** pohod. Zbor pohodnikov pred trgovino Mercator v Semedeli, za bivšim Slavnikom. Pohodi trajajo približno eno uro. Pridružijo se nam lahko vsi ljudje dobre volje. Novo aktivnost bomo izvajali ob vsakem vremenu, vsak ponedeljek, skozi vse leto. Vodja pohodov je gospa Eta Val.

Posvetovalnica za zdravo prehranjevanje, Zdravstveni dom Izola

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

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

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.

- **16. oktober ob 15. uri:** Svetovni dan hrane. Zbor pred lekarno Slovenj Gradec v centru mesta. Cilj: uživajmo pet barv ali vrst zelenjave in sadja na dan. Koordinator: Martina Možina, 031/634 298 in Majda Zanoškar 040/432 097.
- **17. oktober ob 9. uri:** pohod 6 km, etnologija. Zbor gostilna Krivograd, Polana – Prevalje. Cilj: Šentanel. Kontaktna oseba: Mojca Grzina, 02/822 30 77.
- **7. november ob 9. uri:** pohod 7 km, etnologija. Zbor pred bencinsko črpalko v Ravnah na Koroškem. Cilj: Malgajeva pot. Kontaktna oseba: Đuro Haramija, 040/325 090.
- **5. december ob 10. uri:** pohod 5 km, proste vaje. Zbor pred Domom starejših občanov Fara. Cilj: okoli Brinjeve gore. Kontaktna oseba: Stanko Kovačič, 041/477 648.
- **16. december ob 16. uri:** praznovanje novega leta – zadnjič v tem desetletju. Večerja s plesom. Prijave članov: lokalni vodje, člani Upravnega odbora podružnice društva.
- **9. januar ob 10. uri:** pohod 6 km, proste vaje. Zbor v Kotljah pred Mercatorjem. Cilj: po Prežihovi poti. Kontaktna oseba: Jože Prednik, 02/822 14 64.

V primeru močnih padavin bomo aktivnosti prestavili na naslednji teden (prestavi se enkrat).
Pokličite zjutraj, na dan pohoda kontaktno osebo. Pohodi so lažji/krajši.
Za naše društvo je zaželeno, da vsak pridobi v novem letu enega novega člana ali še bolje, »članstvo za družino«.
Ostale prireditve (zdravstveno vzgojna predavanja) bodo objavljena v Večeru, koroških radijskih postajah ali sproti v naši reviji Za srce.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Tako kot vsak mesec, bomo tudi v nadaljevanju o meritvah, predavanjih in posvetovanjih, obveščali v dnevniku VEČER, na regionalni radijski postaji Maribor in na krajevno običajen način tudi v Mestni občini Maribor in občinah Podravja.
Člane našega društva in vse ostale prosimo, da naše objave zasledujejo v navedenih medijih.
Meritve opravljamo v mestnih četrtih Mestne občine Maribor, Občini Šentilj, Lenart v Slov. Goricah, Pesnica, Miklavž na Dravskem Polju in Starše, Rače-Fram, Slovenska Bistrica, Poljčane, Kungota, Lovdrenc na Pohorju in Oplotnica.
Še v letošnjem letu bomo ponovili nekatere teme naših aktualnih predavanj, zasti tistih, ki so namenjena učiteljem, vzgojiteljem in mladim – višjim razredom osnovnih šol, dijaškim domovom in srednjim strokovnim šolam. Pozabili pa tudi ne bomo na mlade starše in ostale, ki delajo z otroci, da jim predstavimo temeljne postopke oživljanja.
Prav tako smo letos že 5. razpisali podelitev štipendij iz sklada Fundacije prim. dr. Janka Držečnika, ki jih podeljujemo študentom Medicinske fakultete v Mariboru. Svečano podelitev bomo opravili predvidoma v mesecu decembru.

Kje in kdaj nas lahko dobite?

Uradne ure Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje s sedežem v Mariboru, Partizanska cesta 12, so:

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

Telefon društva je: 02/228 22 63, Elektronska pošta: srce.mb@siol.net

Postanite naši člani!

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

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

Podpisani-a želim postati član-ica

DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Ime in priimek: .....

Leto rojstva: ..... Poklic: .....

Naslov (ulica): ..... Kraj, pošta in poštna štev.: .....

.....

Telefon: ..... Datum: .....

Podpis: .....

(Izpolnite, izrežite in pošljite na naslov: Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, Partizanska c. 12, 2000 MARIBOR ali pokličite po telefonu na št. 02 228 22 63)

Nagradna akcija – člani pridobivajo nove člane

Spoštovane članice in člani!

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

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

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

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

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

V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ulica/cesta/naselje: _____

Kraj in poštna številka: _____

Telefon: _____

V _____ Dne _____ Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO V VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

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

Član, ki je pridobil novega člana: _____

KRIŽANKA

ZA SRCE
LESENA DEŠČICA ZA POKRIVANJE STREH
OPORA
OSMINKA TISKOVNE POLE
VINKO OŠLAK
FILMSKA IGRALKA GARDNER
LORDSKI NASLOV
PERZIJSKI KRALJ IN VOJSKOVODJA
NEKDANJI SIRSKI PREDSEDNIK (NUREDIN)
DELAVKA, KI SNUJE
KVALITETA
KONICA
POVRŠINA
NIKALNICA
DEL ROKE
VAS
MELODIČNI OKRASEK
BIBLIJSKI OČAK
SESTAVIL MARJAN ŠKVORC
RIMSKI CESAR (HEROD)
AM. IGRALEC (JAMES)
ČLOVEK IZ DŽUNGLE
ESTONSKI ESTRADNI PEVEC (GEORG)
NORDIJSKI IZRAZ ZA SMUČI
PAVLE MERKU
MOZART
BARBIKIN PARTNER
SRBSKO MOŠKO IME
IME TREH PERGAMSKIH KRALJEV
GREGORČIČEVA REKA
ZNAMKA NEMŠKIH AVTOMOBILOV
SETEV
REKA NA TIROLSKEM
AZIJSKA PALMA
STRAST
OČALA, KI SE PRITRDIJO NA NOS
TEKM. ČOLN ZA 8 VESL.
POLDRAG KAMEN
OBLIKA RASTL. STEBLA
ŽEBELJ, KI DRŽI KOLO
URADNI SPIS
PLAZ
STISNJENA ŽAGOVINA
REZULTAT RAČUNANJA
MUSLIM. MOLITEV
PORT. PESNIK (LUIS)
PASJA TRAKULJA
OKUSNA JADRANSKA RIBA
UMAZAN ČLOVEK
RUSKI VLADARSKI NASLOV
ALBANSKI PREDSEDNIK HOXHA
FENIČANSKA BOGINJA LJUBEZNI
JUŽNOAMERIŠKA KUKAVICA
SPLONA ZDRUŽITEV
KRAJ PRI TRSTU
TOLAŽBA
AVTOMOB. OZNAKA ZA KRŠKO
ŠALJIV IGRALEC
ŠIRNA TRAVN. RAVAN
SIMBOL ZA SILICIJ
ANGL. FILOZOF (FRANCIS)
VEZNIK
DEKOR
VOH
Ž. IME, IVICA
SL. PESNIK V BENEČIJI (IVAN)
MARIJINA MATI IZ SVETEGA PISMA
PRAOČE TIRENSKIH KRALJEV
MARIJA AHAČIČ
IVERNA PLOŠČA
UROŠ LAJOVIC
ŠTIRINAJSTA ČRKA HEBREJSKE ABECEDE
SLOVENSKA PISATELJICA (DESA)
BEOTIJEC, AONEC
ČEBELI PODOBNE ŽUŽELKE
SINJSKA VITEŠKA IGRA
SODOBNI PLES

Geslo prejšnje križanke je bilo: »**DELUJEMO ZDRAVO**«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Marija VESEL, Krallova 7, 8000 Novo Mesto, Stanko PUČKO, Župeča vas 1/A, 8263 Cerklje ob Krki, Jože KEBER, Kocjančičeva 19, 1261 Ljubljana Dobrunje, Albina PETRIČ, Gasilska 35, 4208 Šenčur, Zdenka VEHOVEC SUHOREPEC Grajski trg 22, 8360 Žužemberk. Čestitamo!

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 5 lepih nagrad.
Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispele **do 31. 10. 2009** na naslov: Društvo ZA SRCE, Cigaletova 9, 1000 Ljubljana. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

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

14	15	16	17	18	19	20	21	22

Izšla je nova knjižica o boleznih srca in žilja ***Spremljanje krvnega tlaka doma***.

V tiskani obliki je na voljo pri vašem splošnem/ /družinskem zdravniku, objavljena pa je tudi na spletni strani www.krka.si.

V skrbi za vaše zdravje

KRKA

Svojo inovativnost in znanje posvečamo zdravju. Zato odločnost, vztrajnost in izkušnje usmerjamo k enemu samemu cilju – razvoju učinkovitih in varnih izdelkov vrhunske kakovosti.

Publicis, foto: T. Brejc, D. Arnigler MOBITEL, d.d., 1537 Ljubljana

Navdušujoča ponudba

paketi Povezani

Sony Ericsson S312

2.0M MP3 MMS

9 €*

Samsung S3030 Tobi

1.3M MP3 MMS

9 €*

Nokia 6600i Slide

5.0M MP3 MMS UMTS

19 €**

Jesen je razlog za veselje. Bogata izbira mobitelov za vse okuse, paketi Povezani po vaši meri in številne prednosti najboljšega slovenskega omrežja.

Ko si z nekom res močno povezan, čutiš z njim v vsakem trenutku. In z njim deliš navdušenje tudi nad bogato jesensko kolekcijo mobitelov. Izberite si enega od paketov Povezani po svoji meri in med odlično izbiro mobitelov takega po svojem okusu ter delite navdušenje s tistimi, ki so vam blizu.

PRIZNANJE REVIJE connect TEHNIČNO NAJBOLJŠE OMREŽJE

Akcijska ponudba velja do odprodaje zalog ob sklenitvi/podaljšanju naročniškega razmerja:
* Povezani 33, 44, 55 ali 77 za 12 mesecev, za vse, ki nimate veljavnega aneksa GSM št. 8/2005 ali GSM št. 8/2005 Povezani in izpolnjujete ostale pogoje,
** Povezani 44 ali 77 za 24 mesecev, za vse, ki nimate veljavnega aneksa UMTS št. 14/2005 ali UMTS št. 14/2005 Povezani in izpolnjujete ostale pogoje.
Mobitelova prodajna mreža uporabnikom omogoča nakup akcijskih aparatov na več kot 350 prodajnih mestih po vsej Sloveniji. Zaradi tega je mogoče, da določen model mobitela ni na voljo na vseh prodajnih mestih hkrati. Cene vključujejo DDV. Družba Mobitel si pridržuje pravico do spremembe cen in pogojev. Slike so simbolične. Za dodatne informacije, cenik pogovorov in storitev ter ostale pogoje v paketih Povezani obiščite spletno stran www.mobitel.si ali pokličite Mobitelov center za pomoč uporabnikom na 041 700 700.

041 700 700 • WWW.MOBITEL.SI

Najmočnejše vezi so tiste, ki jih ne vidimo.