

ZA SRCE



Letnik XXII • št. 1., februar 2013 cena: 1,60 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



**Nacionalna mreža NVO
s področja javnega
zdravja 25 x 25**

**Srčni zastoji
mladih športnikov**

Kava in srčno-žilne bolezni

VSAKO LETO

3 MILJONE LJUDI DOŽIVI
ISHEMIČNO MOŽGANSKO
KAP (IMK) KOT ZAPLET
ATRIJSKE FIBRILACIJE (AF)¹⁻³

1,5 MILJONA LJUDI UMRE V
PRVEM LETU PO IMK OB AF^{1, 3, 4}

1 MILJON LJUDI OSTANE
HUDO PRIZADETIH
ZARADI IMK OB AF^{1,3}

AF 01/JANUAR 2011

POSVETUJTE SE Z SVOJIM ZDRAVNIKOM



**Boehringer
Ingelheim**

Boehringer Ingelheim RCV
Podružnica Ljubljana
Goce Delčeva 1, Ljubljana

1. WHO. *The Atlas of Heart Disease and Stroke. Chapter 15. Global burden of stroke.* Available at: http://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/cvd_atlas_15_burden_stroke.pdf
2. Wolf PA, Abbott RD, Kannel WB. *Stroke* 1991; **22**:983–988.
3. Lin H-J et al. *Stroke* 1996; **27**:1760–1764.
4. Marini C et al. *Stroke* 2005; **36**:1115–1119.

Peljimo srce na sprehod

Elizabetha Bobnar Najžer



Zdravje je veselje, je ena od izjav petošolca v rubriki Srčika. Ne bi se mogla bolj strinjati z njim.

Vsakokrat, ko v naši reviji prebiram poročila o dejavnostih, ki jih pošiljate naši zvesti organizatorji, mi srce zaigra ob misli, da se vse to odvija prav v našem društvu. Cenim vaša prizadevanja, cenim vaš trud, predvsem pa cenim in občudujem vašo osebno zavzetost,

da bi se res kar največ članov in simpatizerjev podalo na pot zdravja.

Vemo, da je gibanje najboljša pot, ki ohranja zdravje na vseh ravneh, ne le pri srčno-žilnih boleznih. In upam si trditi, da je vloga nevladne civilne družbe, kot je naše društvo, v vlogi vzpodbujevalca zdravja neprecenljiva. Prav tako so neprecenljive prostovoljne ure, ki jih organizatorji vložite v izvedbo vsakokratnega dogodka, tako pred njim kot z udeležbo. Kolikor vem, ni nikjer toliko javno objavljenih osebnih telefonskih števil za dodatne informacije o pohodih, srečanjih, prireditvah. Vse z namenom, da se pomaga sočloveku.

Nihče ne zna prav ovrednotiti skupnih pohodnih ur, ko umirjeno in strpno spremljate šibkejše, jim prilagajate tempo ter, pogosto, tudi prehojeno pot. Naj navedem del iz vabila podružnice za Slovensko Istro: »*Marsikdaj vodnik zaradi slabega vremena ali prilagajanja posameznikom, krajša ali spremeni pohod ali potek pohoda.*« Tudi če zagotovilo ni vnaprej najavljeno, vsi vemo, da je v praksi vedno enako tudi v vseh drugih podružnicah.

Z zgodbami sočutne podpore in iskrene pripravljenosti, pomagati drugim, bi lahko napolnili kar nekaj številke naše revije. Pa jih ne bomo. Ker so vsa ta dejanja narejena iz čistega srca, zaradi veselja, zaradi dobrega občutka ob tem, ko storimo dobro delo. In ne zato, da bi se z njimi postavljali.

V tokratni številki me še posebej veseli napoved skupnega druženja več podružnic, ki bo 16. marca 2013 v Lipici s pohodom po učni poti ter ogledom okolice, kobilarne in še kaj.

Veselim se tudi številnih najav skupnih druženj članov po podružnicah ob telovadbi, v fitnessu, na pohodih.

Posebej pa sem vesela, da nas je vedno več, ki znamo drug drugemu stati ob strani. Ki znamo peljati svoje srce na sprehod, telesni in duševni.

In dokler bomo skupaj v taki dobri družbi, bo naše zdravje res pravo veselje. ♥

ZA  SRCE

Mg?

več kot 1000 mg/l

Magnezij omogoča več kot 300 različnih življenjsko pomembnih funkcij v telesu. Donat Mg je naravna mineralna voda, ki zaradi bogate vsebnosti magnezija ugodno vpliva na presnovo maščob, beljakovin in ogljikovih hidratov, na normalno krčenje mišic vključno s srčno mišico, rast in delitev celic, delovanje živčevja, gradnjo beljakovin ter normalno rast in strukturo kosti in zob. Je najbogatejša naravna mineralna voda z magnezijem na svetu (več kot 1000 mg/l).

Že 3-4 dcl Donata Mg pokrije dnevne potrebe telesa po magneziju.

Več informacij in stik z zdravnikom na:
www.donatmg.net



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



Za zdravje!

UVODNIK

- 3 *Elizabeta Bobnar Najžer* Peljimo srce na sprehod

AKTUALNO

- 6 *Nataša Jan* Nacionalna mreža NVO s področja javnega zdravja 25 x 25
7 *Brin Najžer* Priznanje za vodenje Sveta pacientov UKCL Elizabeti Bobnar Najžer

ZNAJJE ZA SRCE

- 8 *Blaž Mlačak* Zgodnje preprečevanje srčno-žilnih bolezni je najbolj učinkovito – vloga referenčnih ambulant
10 *Matic Avsec* Srčni zastoji mladih športnikov med športnimi dejavnostmi

NOVICE O ZDRAVJU

- 12 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 13 *Boris Cibic* Ali sem prebolela srčni infarkt?

SRČIKA

- 14 *Učenci 5. a razreda OŠ Mengeš* Vrednota zdravje

S SRCEM V KUHINJI

- 16 *Maruša Pavčič* Skodelica kave
18 *Brin Najžer* Naj zadiši

PREDSTAVLJAMO

- 20 *Boris Cibic, Polonca Mali* Zdravljenje s transfuzijami krvi



SRCE IN ŠPORT

- 22 *Janez Pustovrh* Drsalno na tekaških smučeh

IZLETNIŠKO SRCE

- 26 *Dušan Škodič* Vse razsežnosti Davče

DRUŠTVENE NOVICE

- 29 Društvene novice
34 Napovednik dogodkov
39 Ugodnosti za člane društva

KRIŽANKA

- 42 Križanka

Letnik XXII št. 1, 12. februar 2013; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

Ustanovitelj in založnik:

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

Glavni urednik:

Aleš Blinc

Namestnik glavnega urednika:

Boris Cibic

Odgovorna urednica:

Elizabeta Bobnar Najžer
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)

Člana uredništva:

Josip Turk, Nataša Jan

Tajnica revije:

Sandra Kozjek

Naslov uredništva:

Za srce, Cigaletova 9, p. p. 4430
1001 Ljubljana • T: 01/23 47 550
E: društvo.zasrce@siol.net

Oglasno trženje:

T: 01/23 47 550
E: društvo.zasrce@siol.net

Tisk:

Tiskarna POVŠE,
Povšetova 36 a, Ljubljana
T: 01/43 99 840

Računalniška postavitev in priprava za tisk:

Camera d. o. o.,
Cvetkova ulica 25, 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:

Peljimo srce na sprehod v čisto okolje in zdravo pokrajino.

Idejna zasnova: Elizabeta Bobnar Najžer.

Fotografija in oblikovanje: Dragan Arrigler

»Podatki, ki so objavljeni v prispevkih o zdravljenju, so namenjeni izključno splošnemu informiranju in ne morejo nadomestiti osebnega obiska pri zdravniku ali posveta s farmacevtom. Če menite, da potrebujete zdravniško pomoč, se obrnite na osebnega zdravnika ali farmacevta, ki sta edina poklicana za pravilno presojo in zdravstvene nasvete glede vaše bolezni oziroma vaših težav ter za izbiro in način jemanja zdravil.«

»Za članke, v katerih je obravnavano delovanje učinkovin in zdravil, ki se izdajajo na zdravniški recept, velja opozorilo Ministrstva za zdravje: Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnava zdravilo, ki se sme izdajati le na zdravniški recept. O primernosti zdravila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščen zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.«

Preventivni nacionalni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju srca in ožilja v letu 2013 sofinancira Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO).

ustanovni
sponzor
društva



Živeti zdravo življenje.



Sanolabor
Ko gre za zdravje!

ZA
SRCE

EDITORIAL3 *Elizabeta Bobnar Najžer* Lets take our heart for a walk

The responsible editor writes about numerous volunteers who work at all Slovenian regions as part of the Slovenian Heart Association network. They organize sports and cultural events as well as different medical supports. Their valuable peer-to-peer support helps promoting and saving good health to many people, but they remain humble in their strives.

ACTUALITIES6 *Nataša Jan* The national network of NGO's from the field of public health 25 x 25

The Slovenian Heart Association (SHA) founded the "National network of non-governmental organisations (NGO's) in the field of public health 25 x 25" in December 2012. Its short name is the "NGO Network 25 x 25". The 25 x 25 stands for the purpose of the SHA along with other NGO's to contribute to the goal set by the UN General Assembly Resolution 66/2 (19.9.2011) to reduce mortality from chronic non-communicable diseases by 25 % by the year 2025. The World Health Organisation also adopted this as one of its goals.

7 *Brin Najžer* Elizabeta Bobnar Najžer receives an award for her leadership of the Council of patients at the University Medical Centre Ljubljana

The Council of patients of the University Medical Centre Ljubljana (UMCLJ) was formed in 2008. Since 2009 its president has been Elizabeta Bobnar Najžer, the responsible editor of the *Za Srce* magazine, a long time member and former executive director of the Slovenian Heart Association. The leadership of the UMCLJ evaluated the leadership of the Council as excellent in this past period and presented the president with a special recognition award at an event ceremony.

KNOWLEDGE FOR THE HEART8 *Blaž Mlačak* Early prevention of cardiovascular diseases is the most efficient – the role of the referential clinics

The new Directives for the implementation of healthcare at the level of family physician introduced the so-called referential clinic with the goal of early prevention of cardiovascular diseases. The clinic is led by a nurse with a university degree that will take full charge of preventive healthcare and together with a physician formulate measures for the entire preventive activity. The nurse will inspect all referential patients within five years and then repeat the examinations every five years.

10 *Matic Avsec* Cardiac arrests of young sportsmen during sporting activities

A few publicised cases of cardiac arrests of young sportsmen in the recent past have raised awareness of the possibility of such an event although there have been earlier cases. The author compares two studies and determines the frequency of cardiac arrest in young sportsmen depending on their age, type of sport and geographical location. At the end the author summarises the most important steps to take when cardiac arrest occurs.

NEWS12 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

A selection of medical news from the field of cardio-vascular diseases

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE13 *Boris Cibic* Did I have a heart attack?

A cardiologist answers a question from a patient whether she, according to the enclosed test results, had suffered a heart attack.

ROSEBUD14 *The pupils of the 5th grade of the Mengeš primary school* Health as a value

10 year old children think about what health actually means to them. They often cite that regular exercise, a well balanced diet and a suitable body mass are important for your health.

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART16 *Maruša Pavčič* A cup of coffee

We drink coffee as a stimulant and very few people consider that it affects much more than just their current wellbeing. We are familiar with caffeine but a cup of coffee is a much more complex chemical mixture of over 1000 different ingredients ranging from carbohydrates, fats, nitrogen compounds, minerals, vitamins, alkaloids to phenolic compounds. All of these ingredients can have a positive or a negative effect on our health.

18 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals.

PRESENTING20 *Boris Cibic, Polonca Mali* Treatment with blood transfusions

The history of treating patients by transfusing blood into their blood vessels is somewhat recent, compared to other forms of treatment. The earlier failed attempts were explained when the four blood types were discovered. One of the people who contributed to that discovery was the Slovenian physician Janez Plečnik, M.D., PhD

THE HEART AND SPORTS22 *Janez Pustovrh* Skate skiing on cross country skis

Until the year 1985 cross country skiing competitions featured only the classic technique. Mechanical preparations and the construction of wider tracks enabled the introduction of a different technique. Competitors began using the so-called semi skate step as part of their classic technique which eventually developed into other different ways of moving on skis without the need for applying wax. Thus the skate technique was born which enables users to move faster than the classic technique and requires less ski preparations. This makes it very popular amongst cross country skiers

THE EXCURSION HEART26 *Dušan Škodič* The full scope of Davča

Davča is the largest Slovenian village. It is located in the highlands and is an excellent starting point for numerous excursions of varying difficulties.

NEWS

29 News

34 Calendar of events

39 Member's benefits

42 *Marjan Škvorc* Crossword**SODELOVALI SO**

Matic Avsec, inštruktor temeljnih postopkov oživljanja, Ljubljana; prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; prim. Boris Cibic, dr. med., spec. internist, kardiolog, namestnik glavnega urednika; Franc Černelič, podružnica Posavje; mag. Milan Golob, Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Aljana Jocič, podružnica za GorenjskoSlavka Kristan, podružnica

za Dolenjsko in Belo Krajino; Janez Kuhar, podružnica za Gorenjsko; Polonca Mali, dr. med, spec. ped in transf. med., Zavod RS za transfuzijsko medicino Ljubljana, Šlajmerjeva 6, Ljubljana; prof. dr. Blaž Mlačak, dr. med., spec. spl. med. Brin Najžer, podružnica Ljubljana; Bernarda Pinter, prof., OŠ Mengeš; Maruša Pavčič, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, podružnica Ljubljana; prof. dr. Janez Pustovrh, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; Dušan Škodič, Ljubljana; Marjan Škvorc; Učenci 5. a razreda OŠ Mengeš; Franc Zalar, direktor, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije;

Nacionalna mreža NVO s področja javnega zdravja 25 x 25

Nataša Jan

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je v začetku decembra 2012 ustanovilo »Nacionalno mrežo nevladnih organizacij (NVO) s področja javnega zdravja 25 x 25«, njeno kratko ime je »Mreža NVO 25 x 25«.



Del imena: »25 x 25«, sporoča namen Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, da skupaj z drugimi NVO s področja zdravja in ostalimi deležniki v Sloveniji pripomore k uresničitvi cilja resolucije št. 66/2 Generalne skupščine OZN (19. 9. 2011), da se umrljivost kot posledica kroničnih nenalezljivih bolezni do leta 2025 zniža za 25 %, kar je postal tudi cilj Svetovne zdravstvene organizacije (SZO).

Nevladne organizacije s področja javnega zdravja v Sloveniji

Nevladne organizacije s področja javnega zdravja so v Sloveniji povezane v zveze društev ali pa delujejo kot samostojna društva v nacionalnem pomenu in kot zasebni zavodi ter ustanove. Nevladnih organizacij, ki delujejo na področju javnega zdravja, je pri nas veliko. Večinoma vsaka zase in nepovezano z ostalimi deluje na področju, ki ima iste korenine: življenjski slog, dejavniki tveganja za nastanek bolezni, pomoč že zbolelim idr., ter si želi enakih sadov, torej zmanjšanja zbolevnosti in ohranjanja zdravja pri ljudeh. Na področju zdravja je zelo pomembno, da NVO delujejo čim bolj enotno, in da v širšo družbo predajajo konsistentno sporočilo o pomenu zdravja, ki ga ima le-to na kakovost življenja.

NVO so eden od stebrov civilne družbe ter kot take opravljajo koristne funkcije, ki jih državni organi in druge organizacije iz različnih razlogov ne opravljajo ali jih opravljajo le deloma. Za izpolnjevanje teh funkcij morajo biti NVO usposobljene za izmenjavo informacij, posredovanje spoznanj, znanja zainteresirani javnosti, raziskovalno delo, upravljanje podatkovnih zbirk, redno usposabljanje in izobraževanje, inovativnost, zagotavljanje človeških virov, pripravljenost za usklajevanje in vzpostavljanje dialoga z državo, zagotavljanje trajnosti delovanja in druge.

Nevladni sektor v Sloveniji se nahaja v fazi pridobivanja svojega mesta v smislu celostne obravnave. To je razvidno iz *Strategije Vlade RS za sodelovanje z nevladnimi organizacijami*. Dejanska slika stanja nevladnih organizacij pa je drugačna. Večina NVO v Sloveniji je majhnih, spopadajo se s pomanjkanjem finančnih sredstev, neustreznimi prostori in opremo za delovanje, pomanjkanjem zaposlenih oziroma sodelujočih, pa tudi prostovoljcev, pomanjkljiva je administrativna in strokovna usposobljenost kadrov. Nevladni sektor v Sloveniji zaposluje petkrat manj ljudi, kakor bi jih lahko, glede na povprečje v drugih državah. Vključevanje zunanjih sodelavcev in prostovoljcev pogosto zapolni samo potrebe posamičnih, ožjih področij programa NVO, ki zato ne morejo delovati povezano, se dograjevati in se učinkovito ter zadovoljivo bližati k zastavljenim ciljem.

Projekt Nacionalna mreža NVO s področja javnega zdravja 25 x 25

Projekt Mreže NVO 25 x 25 od decembra 2012 do konca maja 2014 financira Ministrstvo za pravosodje in javno upravo RS. To ministrstvo je preko Javnega razpisa za spodbujanje razvoja nevladnih organizacij in civilnega dialoga za obdobje 2012-2014 namenilo podporo nevladnim organizacijam, ki jo delno financira Evropska unija, in sicer iz Evropskega socialnega sklada. Podpora je namenjena spodbujanju dejavne vloge NVO pri oblikovanju in izvajanju javnih politik, krepitevi usposobljenosti NVO, zagotavljanju servisnih storitev za NVO in promociji nevladnega sektorja. Izbrani sofinancirani projekti bodo prispevali k preseganju nekaterih ključnih šibkosti sektorja NVO v Sloveniji, med katerimi naj omenim nizko administrativno usposobljenost in razdrobljenost.

Projekt Mreža NVO 25 x 25 bo omogočil oblikovanje reprezentativne mreže nevladnih organizacij s področja zdravja, katerih dolgoročni cilj je zmanjšati zbolevnost za kroničnimi nenalezljivimi boleznimi v Sloveniji in zmanjšati neenakosti v zdravju. Pripomogel bo k zagotovitvi podpornega okolja za vse slovenske nevladne organizacije, delujoče na področju javnega zdravja, oziroma h krepitevi vloge in pomena sektorja NVO na področju zdravja v Sloveniji.

Projekt bo za uspešnejše delovanje članice mreže in druge NVO s področja zdravja skrbel z izobraževanjem njihovih kadrov (delavnice, svetovanje), s potrebnimi informacijami ter mreženjem in povezovanjem na lokalni, nacionalni in evropski ravni. Z delovanjem v mreži se bo krepila skupna identiteta njenih članic in zavest o bolj učinkovitem zastopanju lastnih interesov civilne

družbe, kar bomo dosegali z usklajenim podajanjem zakonskih pobud, ter akcijami na področju zagovornišva in umestitve vloge nevladnih organizacij v strateške dokumente državnih organov. Tako bo projekt po eni strani omogočal iskanje sistemskih rešitev za nevladne organizacije s področja zdravja, hkrati pa bo doprinesel k oblikovanju bolj učinkovitih in trajnostno naravnanih zdravstvenih politik. Projekt bo pripomogel tudi k reševanju finančnih težav nevladnih organizacij. Članice mreže bodo z akcijami za gospodarstvo in promocijskimi dejavnostmi razvijale svoje storitve in produkte ter si tako zagotovile del dohodka za svoje delovanje. Dejavnosti projekta bodo prispevale k oblikovanju partnerskih odnosov z državo, občinami, strokovnjaki na področju zdravja in drugih povezanih področij, z javnozdravstvenimi inštitucijami in drugimi nevladnimi organizacijami s področja zdravja. S pomočjo akcij za medije bo mreža vplivala na odnos medijev do nevladnih organizacij s področja zdravja. Projekt bo omogočal sodelovanje in izmenjavo izkušenj ter znanj z evropskimi nevladnimi organizacijami s področja zdravja.

Poskrbljeno je tudi za trajnostno delovanje mreže in sicer z ustanovitvijo pravno-formalne oblike mreže oziroma centra, ki bo svoje članice še naprej povezoval v skupne akcije in skupne prijave na razpise. Ključno je, da se nevladne organizacije s področja zdravja povežejo v pravno-formalno obliko (Center NVO za javno zdravje), v kateri bodo enakopravno zastopane vse njene članice in se v ospredje ne bodo postavljali posamezni vsebinski sklopi ali interesi posameznikov, temveč se bo krepil sektor v celoti. Posledično bo nevladni sektor doprinesel k trajnostno naravnanim programom na področju preventive in bolj učinkovitemu javnemu zdravju v Sloveniji.

Kontakt: mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., vodja projekta Mreža NVO 25 x 25, T.: 01/234 75 50, drustvo-zasrce@siol.net. ♥



Priznanje za vodenje Sveta pacientov UKCL Elizabeti Bobnar Najžer

Svet pacientov Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana (UKCL) deluje od leta 2008, od leta 2009 mu predseduje Elizabeta Bobnar Najžer, odgovorna urednica revije Za srce, dolgoletna članica in nekdanja izvršna direktorica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Svet pacientov sestavljajo predstavniki nevladnih organizacij pacientov, ki glede na svoje članstvo sodijo v pristojnost UKCL. Ga. Bobnar Najžer je članica sveta v imenu našega društva. Namen ustanovitve in delovanja Sveta je okrepiti partnerski odnos UKCL s pacienti. Je posvetovalno delovno telo ter skrbi za kontinuiran pretok koristnih informacij in pobud vodstvu UKC Ljubljana.

Ob prelomu leta je pogosto priložnost za pregled ter ovrednotenje preteklega dela in veseli smo, da je vodstvo UKCL pozitivno ocenilo vodenje sveta v preteklem obdobju in zato predsednici za priložnostni prireditvi ob koncu leta podelilo posebno zahvalo.

Obrazložitev je prebrala prof. dr. Brigita Drnovšek Olup, dr. med., strokovna direktorica Univerzitetnega kliničnega centra v Ljubljani: »V čast mi je, da smo v UKC Ljubljana že v letu 2008 ustanovili pomembno posvetovalno telo, Svet pacientov. Svet pacientov UKC Ljubljana je pomemben most med našo institu-

cijo in civilno družbo. S pomočjo delovanja te civilne iniciative se je okrepilo sodelovanje med našo bolnišnico in organizacijami pacientov. Rezultat njihovega delovanja je stalno izboljševanje delovanja naše bolnišnice v smeri in večanje zadovoljstva pacientov. Za dobro dosedanje sodelovanje in uspešno delo podeljujem priznanje ge. Elizabeti Bobnar Najžer, in sicer za uspešno vodenje Sveta pacientov UKC Ljubljana.« ♥

Brin Najžer



Ernestina Kos Grabnar, glavna medicinska sestra UKCL, prof. dr. Brigita Drnovšek - Olup, strokovna direktorica UKCL, Elizabeta Bobnar Najžer, mag. Simon Vrhunec, generalni direktor UKCL (z leve) (Foto: arhiv UKCL)



Zgodnje preprečevanje srčno-žilnih boleznih je najbolj učinkovito – vloga referenčnih ambulant

Blaž Mlačak

Nova Navodila za izvajanje preventivnega zdravstvenega varstva na ravni družinskega zdravnika so uvedla t. i. referenčno ambulanto s ciljem zgodnjega preprečevanja srčno-žilnih boleznih. Vodi jo diplomirana medicinska sestra, ki bo v celoti prevzela preventivno dejavnost in v povezavi z zdravnikom usklajevala ter načrtovala ukrepe v celostni preventivni dejavnosti.

S rčno-žilne bolezni so pri nas in v razvitem svetu poglavitni vzrok zboleznosti in umrljivosti. Imamo jasne dokaze, da je vplivanje na dejavnike tveganja za aterosklerozo pri osebah, ki še nimajo klinično izražene bolezni, povezano z manjšim pojavljanjem aterosklerotičnih zapletov, kot sta srčna in možganska kap.

Številne klinične in epidemiološke raziskave na velikem številu prebivalcev so nedvomno dokazale, da ima primarna preventiva (prvotno preprečevanje) večjo vlogo pri zmanjšanju smrtnosti kot zdravljenje in medicinski postopki ob pojavu bolezni. Načrtovanje primarne preventive ateroskleroze temelji na splošnih in usmerjenih ukrepih za zmanjšanje ogroženosti celotnega prebivalstva. Splošni ukrepi so usmerjeni k sprejemanju načel zdravega načina življenja: pravilni prehrani, nekajenju, redni telesni dejavnosti in duševni sprostitvi. Med usmerjene dejavnosti primarne preventive uvrščamo iskanje ogroženih posameznikov, oceno stopnje ogroženosti in odstranjevanja, kot npr.: opustitev kajenja ali zmanjševanje navzočih dejavnikov tveganja za aterosklerozo. Za hitro oceno stopnje ogroženosti so potrebni podatki o starosti, spolu, družinski ogroženosti zaradi ateroskleroze, kajenju in stopnji telesne dejavnosti. Izmeriti moramo krvni tlak in določiti celotni holesterol v krvi ter krvni sladkor. Na podlagi ocene ogroženosti za razvoj bolezni srca in žilja zdravnik svetuje preiskovancu, kako

naj z ustrežno spremembo življenjskega sloga zmanjšuje ali odpravi dejavnike tveganja, po potrebi pa predpiše tudi zdravila. Znano je, da z zdravim življenjskim slogom od zgodnje mladosti, ki sloni na srcu prijazni prehrani, nekadilstvu, duševni sproščenosti in redni telesni dejavnosti, primerni starosti posameznika, lahko vplivamo na večino dejavnikov tveganja in tako zmanjšamo ogroženost za nastanek ateroskleroze in njenih zapletov. Glede na to, da učinkovitega zdravila za odpravo ateroskleroze ni, lahko pogostost srčne in možganske kapi ter gangrene udov zmanjšujejo le sistematični dolgoročni preventivni ukrepi, ki temeljijo na odpravljanju in zdravljenju dejavnikov tveganja. Ob tem vedno poudarjamo, da se v prvotnem preprečevanju ne usmerjamo le k posameznim dejavnikom tveganja, temveč je za vsakega posameznika potrebno oceniti njegovo skupno srčno-žilno ogroženost, ki upošteva vse prisotne dejavnike tveganja.

Raziskave o pogostosti poapnitve arterij

Od leta 1987 smo v občini Metlika opravili več raziskav na področju srčno-žilnih boleznih. Ugotovili smo, da je aterosklerozna (poapnitev) na arterijah spodnjih udov pogostejša pri kadilcih, sladkornih bolnikih ter pri osebah z zvišanim krvnim tlakom in zvišano ravnijo holesterola v krvi. Med telesno dejavnimi osebami smo ugotovili pomembno manjši odstotek sladkornih bolnikov in oseb s povečano telesno težo. Osebe, ki imajo težko fizično delo in so imele v teku življenja veliko celotno telesno dejavnost, pomembno manj zbolevalo zaradi ateroskleroze na arterijah spodnjih udov v primerjavi s preiskovanci z lahko telesno dejavnostjo. Poglobljena statistična analiza je pokazala, da telesna nedejavnost, združena z zvišano telesno težo in visokim krvnim tlakom, zvišujejo tveganje za poapnitev arterij.

Periferno arterijsko bolezen (poapnitev perifernih arterij) smo ugotovili pri 26 % diabetikov in 8,7 % preiskovancev brez sladkorne bolezni. Razlika v pogostosti pojavljanja poapnitve arterij je bila višja pri mlajših preiskovancih, medtem ko je razlika v zboleznosti med diabetiki in nediabetiki nad 65 let starosti bistveno manjša.

V skupini bolnikov s periferno arterijsko boleznijo je v 15-letnem obdobju umrlo 84 % oseb, medtem ko je pri preiskovancih z zdravimi arterijami umrlo 57 % oseb. Statistična analiza ugotavlja pomembno višjo splošno umrljivost v skupini bolnikov s periferno arterijsko boleznijo v primerjavi s skupino preiskovancev z zdravimi



Zdrava prehrana je vir zdravja (Foto: Brin Najžer)

arterijami. Vzrok pomembno višje umrljivosti v skupini bolnikov z aterosklerotičnimi arterijami je višja umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni, predvsem srčnega infarkta. Velika slovenska epidemiološka raziskava mednarodne pomembnosti, imenovana študija PID-PAB, je ugotovila, da zdravljenje bolnikov s periferno arterijsko boleznijo v skladu s strokovnimi smernicami pomembno zmanjša njihovo zboleznost in umrljivost. Namreč, umrljivost nezdravljenih bolnikov s poapnelimi arterijami je po dveh letih 10 %, medtem ko je umrljivost zdravljenih bolnikov z aterosklerotičnimi arterijami po dveh letih 3,2 %. Število preživelih bolnikov s periferno arterijsko boleznijo, zdravljenih po uveljavljenih priporočilih stroke, se v dveh letih zviša za 6,8 %. V svetu so opravljene številne raziskave, ki so dokazale, da ne-zdravilski ukrepi s ciljem zmanjšanja vpliva dejavnikov tveganja za aterosklerozo, kot tudi zdravila za zdravljenje zvišanega krvnega tlaka, zvišanih vrednosti maščob v krvi ter zvišane ravni krvnega sladkorja, pomembno znižujejo število srčno-žilnih dogodkov, predvsem srčne in možganske kapi.

Odkrivanje dejavnikov tveganja že po 30. letu starosti

Rezultati dosedanjih preiskav pri nas in v svetu so nas prepričali, da je najbolj učinkovita zgodnja preventiva, ki naj bi se začela v zgodnji mladosti in v največji meri prepreči pojavljanje aterosklerotičnih zapletov. Zato je Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije izdalo nova Navodila za izvajanje preventivnega zdravstvenega varstva na ravni družinskega zdravnika. Osnovno zdravstvo mora pregledati ogrožene skupine prebivalstva in z ustreznimi ukrepi zmanjšati ogroženost posameznikov. Med ogrožene skupine so uvrščeni moški in ženske, stari 30 let in več, kar je velika sprememba, saj so do sedaj med ogrožene skupine uvrščali moške od 35 do 65 let in ženske, stare od 45 do 70 let. Posameznike, ki so družinsko obremenjeni z boleznimi srca in žilja, družinsko pogojeno zvišano ravni holesterola v krvi in bolnike s sladkorno boleznijo, pa zdravnik pregleda že pred to starostjo in nato ponovno vsakih pet let ali pogosteje.

Uvaja se referenčna ambulanta, ki jo vodi diplomirana medicinska sestra, ki bo v celoti prevzela preventivno dejavnost in v povezavi z zdravnikom usklajevala ter načrtovala ukrepe v celostni



Za druženje in zdrav način življenja ni nikoli prepozno. To srčno dokazujejo člani podružnice za Posavje. Slika je z njihovega pohoda po Šentjernejskih poteh, o katerih preberite več v društvenih novicah. (Foto: Franc Černelič)

preventivni dejavnosti. V petih letih bo medicinska sestra opravila preglede pri vseh opredeljenih pacientih in jih ponavljala vsakih pet let. Ob preventivnem pregledu diplomirana medicinska sestra oceni dejavnike tveganja in preiskovancu na podlagi tabeliranih vrednosti posameznih dejavnikov tveganja določi absolutno skupno ogroženost za srčno bolezen. Če ta presega 20 % v prihodnjih 10-tih letih, preiskovanca vključi v register ogroženih. Obravnava posameznika je odvisna od ocenjene stopnje ogroženosti. V zdravstvenih ustanovah so že vzpostavljene svetovalne dejavnosti, ki ogroženim posameznikom in skupinam pomagajo pri spreminjanju življenjskega sloga, oziroma nezdravilskem načinu odpravljanja dejavnikov tveganja za aterosklerozo. Če zdrava prehrana, hujšanje in telesna dejavnost niso učinkoviti, se bo zdravnik v skladu s strokovnimi smernicami odločil tudi o zdravljenju dejavnikov tveganja z zdravili. Uvajanje referenčnih ambulant z diplomirano medicinsko sestro omogoča približanje posameznikom in skupinam ogroženih prebivalcev s poučnimi vsebinami ter jih prikazati na njim razumljiv način, pojasniti naravo in potek bolezni, organizirati razne oblike rekreacije in telesne dejavnosti ter na praktičen način, z organiziranjem tečajev, prikazati pripravo zdrave, srcu prijazne hrane. Zdravstvena vzgoja in delo v majhnih skupinah udeležencem pomagata odkrivati težave, se pogovarjati o velikosti problema, pripraviti lasten načrt dejavnosti za spremljanje tveganega obnašanja in vztrajati pri spremembi zdravju škodljivih vedenjskih vzorcev. Torej bo v referenčni ambulanti diplomirana medicinska sestra imela na razpolago več časa za zdravstveno vzgojo in preventivne ukrepe, ki jih bo načrtovala skupaj s posameznikom ali skupino bolnikov z enakimi zdravstvenimi težavami. Hkrati bo spremljala in vodila številne bolnike s sladkorno boleznijo, zvišanim krvnim tlakom, astmo in kroničnim bronhitisom z emfizemom (KOPB).

Bolnik in diplomirana medicinska sestra kot partnerja

V pogovoru je pomembno realno zaznati težavo, se pogumno izražati, se urejeno in iskreno izpovedati, odprto razkrivati pomen in težo konkretnega zdravstvenega problema. Pri tem je velika vloga strokovnjaka, ki posamezniku pojasni problem na njemu razumljiv način, ter ob tem kaže tenkočutno občutljivost in prijazno odzivnost. Pogovor kot terapevtski odnos mora izhajati iz zaupljive naklonjenosti in vzajemne predanosti k skupnemu reševanju težav. Le kritično ozaveščen posameznik, seznanjen z bistvom problema, dosti lažje, predvsem pa notranje varneje razrešuje svoje težave. Odpre se motivacija za osebno preobrazbo in ustvarjajo pogoji za nov, zdrav način življenja, oziroma njegove filozofije in kakovosti. Če naše vedenje zasleduje določen cilj, je preudarno in konstruktivno, potem so rezultati odlični. Na ta način si ustvarjamo lastne izkušnje. Vrednotenje uspeha oziroma neuspeha zgolj skozi rezultate pomeni objektivni, temeljit pristop k samoocenjevanju. Samo rezultati nas lahko prepričajo o tem, da so spremembe resnične, pozitivne. Pri tem moramo biti pravočasni, ker je odlašanje poguba za človeško existenco. Dejstvo je tudi, da življenje ponuja »okna možnosti«. Pogosto je okno odprto samo za določen čas, zatem se za vedno zapre.

Nekoga moraš imeti rad...

Temelji zdravja in zdravega načina življenja se postavljajo v otroštvu in mladosti, vse negativne izkušnje in pozitivna dognanja v tem obdobju imajo daljnosežne posledice za poznejše življenje. Dobre navade, ki jih je človek sprejel v otroštvu in mladosti, naj-

pogosteje ohrani tudi, ko odraste. Nasprotno, nekatere razvade, kot so kajenje, prekomerno uživanje alkoholnih pijač, slaščic, mamil ali pomirjeval predstavljajo odvisnost. Odločilen pogoj za uspešno abstinenco in trajen prehod v zdrav življenjski slog je v tem primeru vzpostavitev novih odnosov, ko odvisniku namesto alkohola, nikotina ali drugih snovi ponudimo nadomestilo v obliki novih dejavnosti in partnerjev, ki pomagajo vzdrževati dejaven življenjski slog. Osvobodi se lahko le tisti zasvojenec, ki se posveti ustvarjalnemu delu, družini, kulturi, naravi in družbenim

dejavnostim tako močno, da postane odvisen od dela, v katerem se uresničuje, od družine, v kateri najde srečo in zatočišče, od kulture, ki ga plemeniti, od narave, ki mu daje novih moči in ga opozarja, da je njen majhen, toda pomemben del, in od soudeležbe pri družbenih dogajanjih, kar predstavlja izhod iz odtujenosti.

Prepričani smo, da je zdravstveno-vzgojno delo v majhnih skupinah po načelih terapevtskega partnerstva strokovno družbeno-ekonomsko upravičeno. ♥

Srčni zastoji mladih športnikov med športnimi dejavnostmi

Matic Avsec

Nekaj medijsko odmevnih primerov srčnih zastojev pri mladih športnikih v bližnji preteklosti je dvignilo zavest o možnosti tovrstnih dogodkov, vsekakor pa so se ti dogajali že prej. Morda prva omemba srčnega zastoja med športom je legenda o izvoru maratona, ko je grški vojak Filipid tekel od Maratona do Aten, vzkliknil: "Zmagali smo!", se zgrudil in umrl.



Pogostnost

Pogostnost srčnih zastojev pri mladih športnikih se razlikuje glede na območje. V Minnesoti v ZDA se na podlagi manjše raziskave ocenjuje na 1 smrt na 200,000 srednješolskih športnikov (starih med 13 in 19 let) na leto, v Benečiji v Italiji pa na 1 smrt na 100,000 mladih športnikov (starih med 12 in 35 let) na leto. Razlika v pogostnosti je vsaj deloma posledica različnih zasnov raziskav. Italijanska raziskava je namreč popolnejša in je verjetneje registrirala večji delež srčnih zastojev mladih športnikov kot tista iz ZDA.

Več raziskav je pokazalo, da so srčni zastoji pri mladih športnikih pogostejši pri moškem spolu.

Italijanska raziskava je pokazala, da imajo mladi tekmovalni športniki večjo verjetnost pojava srčnega zastoja v primerjavi z mladimi, ki se s športom ne ukvarjajo. Ob tem moramo razumeti, da šport ni neposreden vzrok srčnega zastoja, temveč je v večini

primerov le sprožilec ob prisotnosti določenih bolezni srčno-žilnega sistema.

Vzroki

Prav tako se med območji razlikujejo vzroki za tovrstne dogodke. V Benečiji so najpogostejši vzroki srčnih zastojev med športnimi dejavnostmi aritmogena kardiomiopatija desnega prekata in prirojene ali pridobljene bolezni koronarnih arterij, sledijo jim miokarditis, bolezni zaklopk in drugo. Le v nekaj primerih zastoj ni bil posledica srčno-žilnih bolezni.

Večja in novejša, vendar retrospektivna raziskava iz ZDA, je iz različnih virov zabeležila kar 1.866 srčnih zastojev športnikov, mlajših od 40 let. Pri teh je pri 56 % prišlo do zastoja zaradi napake v srčno-žilnem sistemu, najpogosteje zaradi hipertrofične kardiomiopatije. V 25 % je bila vzrok zastoja poškodba.

Raziskava iz Minnesote je pokazala, da je vzrok srčnih zastojev pri skoraj eni tretjini hipertrofična kardiomiopatija. S skoraj 20 % ji kot vzrok zastoja sledi na videz nedolžen udarec v prsni koš, ki povzroči prekatne disritmije (*commotio cordis*). Sledijo jim različne bolezni koronarnih arterij, miokarditis in drugo.



Pristopimo na pomoč

		
Varen pristop	Varen pristop	Varen pristop
Preveri odzivnost	Preveri odzivnost	Preveri odzivnost
Klic "Na pomoč!"	Klic "Na pomoč!"	Klic "Na pomoč!"
Sprostí dihalno pot	Sprostí dihalno pot	Sprostí dihalno pot
Preveri dihanje	Preveri dihanje	Preveri dihanje
Klic 112	Klic 112	Klic 112
Zunanja masaža srca 30X	Pritrdi elektrode AED	Pritrdi elektrode AED
2 reševalna vpiha	Sledi navodilom naprave	Sledi navodilom naprave

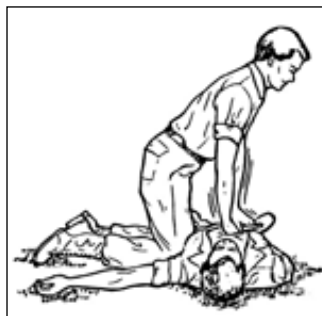
Navodila za oživljanje



Preverjanje odzivnosti



Preverjanje dihanja



Ročna masaža srca



Postopek umetnega dihanja

Vse tri raziskave so očitno pokazale, da je večina srčnih zastojev pri mladih športnikih med športnimi dejavnostmi posledica predhodne nepravilnosti srca. Pogosto so v daljšem obdobju pred srčnim zastojem prisotni bolezenski znaki, kot so omedlevica, občutek razbijanja srca, občutek nerednega bitja srca in ostali. Pri pomembnem deležu športnikov, ki jih doleti srčni zastoj med športno dejavnostjo, pa predhodnih bolezenskih znakov ni bilo.

Preprečevanje

Pomembno razliko v najpogostejšem vzroku srčnih zastojev med ameriškima in italijansko raziskavo verjetno lahko pripišemo italijanskemu predpisu, ki vsem udeležencem tekmovalnih športov predpisuje zdravniški pregled, ki vključuje pogovor z zdravnikom, telesni pregled, 12-kanalni EKG in obremenitveno testiranje. Tako so v času od leta 1979 do leta 1996 v Benečiji pregledali 33,735 mladih športnikov. Od tega so pri 22 športnikih ugotovili hipertrofično kardiomiopatijo (najpogostejši vzrok smrti mladih športnikov v ZDA) in jim prepovedali udeležbo pri tekmovalnih športnih dejavnostih. S tem ukrepom so morda preprečili pomemben delež smrti med mladimi športniki. Omenjen zdravniški pregled ni dovolj občutljiv za zaznavo aritmogene kardiomiopatije desnega prekata, ki je najpogostejši vzrok smrti mladih športnikov v Benečiji. Razlike v najpogostejših vzrokih srčnih zastojev med Benečijo in ZDA bi sicer lahko pripisali tudi drugačnim zasnovam raziskav, drugačnim postopkom pri obdukcijah ali različnim genetskim zasnovam raziskovanih populacij.

V Sloveniji je predviden zdravniški pregled določenih skupin športnikov, ki ga krije obvezno zdravstveno zavarovanje. Zajema pogovor z zdravnikom, telesni pregled, EKG, spirometrijo, določene laboratorijske preiskave in drugo. S takim pregledom lahko

zdravnik odkrije stanja, ki so med pogostejšimi vzroki srčnih zastojev mladih športnikov med športnimi dejavnostmi. Žal se tovrstnih pregledov ne udeležujejo vsi športniki, poleg tega se odkrite bolezenske znake pogosto zanemari ali prikriva z namenom nadaljnega udeleževanja v športnih dejavnostih in doseganja čim boljših rezultatov.

Ukrepanje ob srčnem zastoj med športno dejavnostjo

Oseba, ki doživi srčni zastoj, je popolnoma odvisna od pomoči okolice. Čakanje na prihod ekipe nujne medicinske pomoči lahko pomeni prepozno nudenje pomoči in smrt. Zato je nujno, da nekdo od prisotnih takoj začne z izvajanjem temeljnih postopkov oživljanja, po možnosti z uporabo avtomatskega defibrilatorja.

Zaključki

Čeprav so primeri nenadnih srčnih zastojev pri mladih športnikih lahko medijsko odmevni, gre za redek pojav. Izsledki iz Benečije so pokazali, da je verjetnost srčnega zastoja pri mladih večja, če se ti ukvarjajo s tekmovalnim športom, kot če niso športno dejavni.

Vzroki so najpogosteje prirojene ali pridobljene nepravilnosti srčno-žilnega sistema. Del teh nepravilnosti se da odkriti z ustreznimi preventivnimi zdravniškimi pregledi, ki jim mora ob odkritju bolezenskih stanj slediti prekinitev športnih dejavnosti zbolelega.

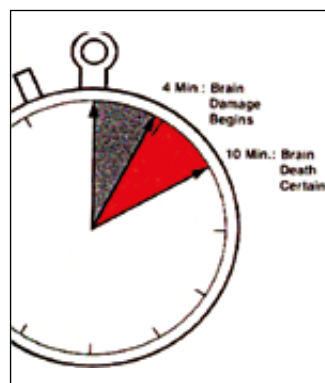
V primeru pojava srčnega zastoja med športno dejavnostjo je potrebno nemudoma obvestiti ustrezno nujno službo ter pričeti s temeljnimi postopki oživljanja, po možnosti z uporabo defibrilatorja. ♥



Avtomatski defibrilator, ki ga z angleško kratiko imenujemo AED



Uporaba avtomatskega defibrilatorja



Časa ni veliko

Dobre Slabe

NOVICE

Bolniki, ki ob srčnem infarktu doživljajo bolečino v prsih, imajo večjo verjetnost preživetja

Akutni srčni infarkt lahko poteka »klasično«, z bolečino za prsnico, ki seva v ramo, vrat ali žličko, lahko pa »prikrito«, brez bolečine. Bolniki s klasično klinično sliko srčnega infarkta z bolečino v prsih so imeli skoraj polovico manjše tveganje za smrt v 4 letih po srčnem infarktu od povprečja vseh bolnikov. Obratno pa je veljalo za bolnike brez bolečine, ki so ob infarktu »le« težko dihali. Ti so imeli skoraj dvakrat večje tveganje za smrt v letih po srčnem infarktu. Del razlage je v tem, da klasični simptomi omogočijo hitro diagnozo in ustrezno zdravljenje infarkta, drugi del pa v tem, da je netipičen potek infarkta povezan s pridruženimi boleznimi, npr. sladkorno boleznijo in srčnim popuščanjem. (vir: *Am Heart J* 2012; 164: 856-61)

Zdravilo kolhicin zmanjšuje pogostost zapletov ateroskleroze

S kombinacijo treh vrst zdravil (protitrombocitnih zdravil, statinov in zaviralcev angiotenzinskega sistema) lahko zmanjšamo pogostost srčnega infarkta, možganske kapi in srčno-žilne smrti za približno polovico. Raziskovalci intenzivno iščejo zdravila, ki bi dodatno zmanjšala tveganje za te zaplete. V nedavni raziskavi se je izkazalo staro protivnetno zdravilo kolhicin, ki zavira bele krvničke (granulocite) in naj bi zato stabiliziralo aterosklerotične lehe. Bolniki s koronarno boleznijo, ki so poleg standardnih zdravil prejeli 0,5 mg kolhicina dnevno, so imeli za dve tretjini zmanjšano tveganje srčno-žilnih zapletov. Seveda bodo za potrditev teh spodbudnih rezultatov potrebne dodatne raziskave. (vir: *J Am Coll Cardiol* 2012, doi: 10.1016/j.jacc.2012.10.027.)

Multivitaminski dodatki so nekoliko zmanjšali pojavnost raka

Po vrsti neuspešnih raziskav o koristnosti vitaminskih dodatkov je le prišla spodbudna novica. Raziskava Physicians' Health Study II, v kateri so proučevali zdravstveno stanje 14.641 zdravnikov, starejših od 50 let, je pokazala 8 % manjše tveganje za razvoj rakavih bolezni pri tistih preiskovancih, ki so jemali dodatke vitamina E, C in beta karotena, v primerjavi s kontrolno skupino. Ne smemo pa pozabiti, da zdrav življenjski slog – brez kajenja, z zdravo, pretežno rastlinsko prehrano, vzdrževanjem primerne telesne teže in z rednim gibanjem – zagotavlja precej večje učinke v preventivi raka kot jemanje multivitaminskih dodatkov. (vir: *JAMA* 2012; 308: 1871-80)

Bariatrični kirurški posegi koristijo presnovi in srčno-žilnemu sistemu

Debelost postaja epidemična nadloga prebivalcev razvitega sveta in zato se vse bolj uveljavljajo kirurški posegi, ki z zmanjšanjem prostornine želodca ali s črevesnim obvodom spodbudijo hujšanje. Meta-analiza 73 raziskav na 19.543 bolezensko debelih bolnikih je pokazala, da bolniki po bariatričnem kirurškem posegu izgubijo približno polovico odvečne teže, pri 63 % se zmanjša ali izgine arterijska hipertenzija, pri 73 % sladkorna bolezen in pri 65 % povečana raven lipidov. Zmanjša se tudi preobremenitev levega srčnega prekata. Pri bolezensko debelih bolnikih s sladkorno boleznijo po bariatričnih posegih opisujejo pomembno zmanjšano pogostost srčno-žilnih zapletov in umrljivosti. (vir: *Heart* 2012; 98: 1763-77)

Po odpustu iz bolnišnice nastopi tvegano obdobje »poboljnišničnega sindroma«

Bolniki, ki zaključijo bolnišnično zdravljenje akutne bolezni, so še najmanj mesec dni po odpustu zelo dovzetni za različne zaplete. Približno 20 % jih v prvem mesecu potrebuje ponovno hospitalizacijo, od tega dve tretjini zaradi zapleta, ki ni neposredno povezan z osnovno boleznijo. H krhkosti odpuščenih bolnikov, ki jo imenujejo *poboljnišnični sindrom*, prispevajo motnje spanja, porušeni 24-urni bioritmi, slaba prehranjenost, nezadovoljivo obvladana bolečina in psihični stres, kar pri starejših bolnikih neredko povzroči delirij z zmedenostjo in časovno-prostorsko neorientiranostjo. Bolnišnično zdravljenje naj bo do bolnikov čim bolj prijazno, poleg tega pa je treba odpuščenim bolnikom posvetiti veliko pozornosti. (vir: *N Engl J Med* 2013; DOI: 10.1056/NEJMp1212324)

Vseh bolnikov s periferno arterijsko boleznijo še vedno ne zdravijo ustrezno

Bolniki z aterosklerotičnimi zaporami arterij nog imajo zelo pogosto tudi bolne koronarne in možganske arterije. Že vrsto let je znano, da potrebujejo bolniki s periferno arterijsko boleznijo enako intenzivno zdravljenje zvišanega krvnega tlaka, ravni krvnih lipidov in zaviranje trombocitov kot bolniki s koronarno boleznijo. Ameriški raziskovalci poročajo, da med leti 2007 in 2009 kar od 15 do 25 % bolnikov z napredovalo periferno arterijsko boleznijo, ki so jih zdravili v bolnišnici, tudi po odpustu ni prejelo vseh priporočenih zdravil za preprečevanje srčno-žilnih zapletov. (vir: *Circulation Cardiovasc Interv* 2012; 5:850-5)

Zdravilo dabigatran ni primerno za bolnike z umetnimi srčnimi zaklopkami

Predčasno so zaustavili raziskavo RE-ALIGN, ki je ocenjevala učinkovitost novega antikoagulacijskega zdravila dabigatran pri bolnikih z umetnimi srčnimi zaklopkami. Dabigatran se je odlično izkazal pri bolnikih z atrijsko fibrilacijo, ki ni povezana z boleznijo srčnih zaklopk. Pri bolnikih z umetnimi srčnimi zaklopkami se dabigatran ni izkazal za enakovrednega staremu zdravilu varfarinu, saj je v nekaj primerih ob zdravljenju z dabigatranom prišlo do krvnih strdkov na umetnih zaklopkah. (vir: *Boehringer Ingelheim, sporočilo za javnost*, 21. 12. 2012)

Fruktoza v možganih spodbuja prekomeren apetit

Uživanje sladkanih pijač, ki vsebujejo fruktozo, je povezano z debelostjo in sladkorno boleznijo. Razlogi za škodljive učinke fruktoze, ki ima zelo podobo kalorično vrednost kot glukoza, niso v celoti znani. Ameriški raziskovalci poročajo o poskusih na zdravih prostovoljcih, ki so jih po zaužitju fruktoze ali glukoze preiskali s funkcijsko magnetno resonanco možganov. Po zaužitju fruktoze so zabeležili povečano dejavnost hipotalamusa, ki spodbuja apetit, obratno pa je zaužitje glukoze zavrlo dejavnost hipotalamusa in okoliških predelov, kar je bilo povezano z občutkom sitosti. Vsekakor se velja izogibati pijačam, ki so sladkane s fruktozo. (*JAMA* 2013; 309: 63-70) ♥

Ali sem prebolela srčni infarkt?

Boris Cibic

Vprašanje*

»Že kar nekajkrat sem vas prosila za pomoč in vedno sem dobila ustrežna pojasnila. Pred časom (prvič leta 2007) se mi je zgodilo, da me je peklo v prsih. Moja zdravnica je posumila na srčni infarkt in me je napotila v bolnišnico. Izvid EKG: sinusni ritem, horizontalna srčna os, amputirani R zobci od V1 do V3, nizka voltaža v vseh odvodih. Po končanih pregledih so me odpustili istega dne z navodili. Kljub zdravljenju so se mi »začele dogajati motnje ritma, veliko VES in pogoste tahikardije«. Januarja 2009 kontrolni EKG: sinusni ritem, levi prednji hemiblok. Oktobra 2009 Holter EKG: sinusni ritem od 51 do 130, nekajdeset posamičnih VES in SVES. Mnenje: S Holterjem ne ugotavljamo odstopanj od normale. V letu 2011 sem zaradi slabosti večkrat obiskala svojo zdravnico. Izvid EKG: ishemijska miokarda. Takrat mi je zdravnica rekla, da nobene panike, da to EKG velikokrat izpiše in, da je vse v redu, razen denivelacij ST spojnice in, da pač moj EKG nikoli več ne bo idealen??? Cikloergometrija (januar 2012): sinusni ritem, leva os, levi prednji hemiblok, ascendentne denivelacije ST spojnice za 0,5 mm v V4, V5 in V6 ter D2, D3 in AVF. Med obremenitvijo brez dinamike ST spojnice. UZ srca (april 2012). Mnenje: normalno velike srčne votline, dobra sistolična funkcija, motena relaksacija levega prekata.

Na začetku meseca decembra 2012 me je ponovno peklo v prsih in ob obisku zdravnice in posnetku EKG je sestra povedala, da EKG ni v redu. Dali so mi Aspirin in čez čas ponovili EKG, potem pa mi dali pomirjevalo. Pekočina je po cca eni uri izzvenela. Pritisk pa je bil 160/98, potem se mi je znižal. EKG posnetka takrat nisem videla. Danes pa, ko sem odšla po recepte, sem med čakanjem pogledala EKG izpred enega meseca in sem tako zaskrbljena, da sploh ne pridem k sebi. Piše namreč: left axis deviation, left anterior fascicular block QRS (T) contour abnormality, consistent with anteroseptal infarct. Zdravnice si nisem upala nič vprašati, ki bi mi verjetno očitala brskanje po kartoteki. Ko sem malo pogledala v »Googlu« nisem našla prav nič vzpodbudnega, ali to pomeni, da sem že imela nekoč infarkt? In kako naprej. Mož me tolaži, da, če bi zdravnica menila, da me je infarkt bi me takrat poslala v bolnico. Upam, da ima prav, mene pa grozno skrbi. Sicer jemljem tbl. proti pritisku, holesterolu, trigl. Sladkorne nimam, sem pa kadilka, stara 56 let, 67 kg, ne jem mesa Sicer moram povedati, da sem precej anksiozna. Veliko krat težave, ki jih imam, pripisujem temu, a vendar, ko toliko EKG-jev ni v redu te pa resno zaskrbi. Ali lahko EKG pokaže nepravilni rezultat? Hvala za potrpljenje in vesela bom vašega odgovora.

Veronika«

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

Odgovor

Na podlagi vašega obširnega opisa ocenjujem, da v vašem okolju sistem zdravstvenega varstva tako na ravni splošnega zdravnika kot na ravni specialista kardiologa dobro deluje. Glede na vsebino

vašega dopisa ugotavljam, da se zdravite zaradi zvišanega krvnega tlaka in zvišanega holesterola v krvi, ter da vas so v zadnjih letih motile pogoste ekstrasistole. Žal niste navedli, ali se še ponavljajo in katera zdravila jemljete. Morda jih je tako malo in jih tako dobro obvladate, da so postale zanemarljive.

V drugem delu dopisa ste izpostavili problem suma o infarktu. Glede na izvid zadnjega EKG, ki dopušča sum, se sprašujete, ali ste morda preboleli srčni infarkt, na katerega vas vaša zdravnica ni opozorila. Skušali ste priti do odgovora po sedaj enostavno dosegljivi spletni poti, vendar niste našli dovolj ali pravih podatkov. Žal niste navedli, ali je sporni EKG-zapis videla vaša zdravnica in ga poslala v interpretacijo najbližjemu kardiologu? Ali se spominjate, da ste opravili EKG nekaj dni po začetku bolečin v predelu srca? Ali se je pojavila prva bolečina po daljši dobi brez bolečin? Ali se bolečine ponavljajo? Ste prosili zdravnico, da ponovi snemanje EKG oziroma, da vas napoti h kardiologu? Glede na vašo starost in na vašo osnovno bolezen (visok krvni tlak) domnevam, da opravljate samo zmerno težka dela, in da lahko nadaljujete z dosedanjim načinom življenja do končne ugotovitve diagnoze bolezni. Vsekakor vam zelo priporočam, da opustite kajenje. Morda bi bila potrebna za točno diagnozo preiskava srčnih žil. Napisali ste, da ste pogosto anksiozni, zlasti kadar čutite nelagodje okoli srca. Če zmorete, pojdite večkrat na teden na polurne sprehode s hitro hojo. Lahko vzamete tudi blaga pomirjevala (Persen ali podobno). Vesel sem, da vam mož stoji ob strani, saj je lahko vaš sopotnik tudi na sprehodih. Vsekakor se natančno zaupajte svoji zdravnici, povejte ji vse svoje telesne znake in duševne strahove. Prepričan sem, da bosta skupaj našli pravi način za kakovostno življenje brez bolečin in strahu. ♥

ZA SRCE

Vabilo za vaše pobude

Članice in člani Društva za zdravje srca in ožilja smo sila, ki premika meje preventive v Sloveniji. Veliko smo že dosegli. Radi bi še več. Zato iščemo nove ideje in pobude. Pišite nam na elektronski naslov: drustvo.zasrce@siol.net, pokličite na telefonsko številko: 01/234-75-50, pridite na sedež društva ali naših podružnic. Idej ne zavijajte v lep papir. Takoj se jih bomo lotili in jih poskusili udejaniti.

Z novimi idejami bomo še močnejši. Pogum velja. Veselimo se srečanja z vami in vašimi idejami!

VREDNOTA ZDRAVJE

Nam, otrokom, se zdijo najboljše sladkarije. Zaradi okusa. Ne razmišljamo o zdravi hrani. Starši kupujejo v trgovinah predelano in napol pripravljeno hrano, ker nimajo časa kuhati. Tako pa jo samo pogrejejo in nekaj malega kdaj skuhamo. Tudi hitra hrana je otrokom okusna, staršem pa v veselje, da ni bilo potrebno tratiti časa za štedilnikom. Posledice takega načina prehranjevanja in vedno bolj sedeče in stresno delo so pripeljale do resnih zdravstvenih problemov ljudi. Tudi pri otrocih. Zdravo začnemo živeti žal šele takrat, ko resno zbolimo. Le zakaj nam zdravje ni večja vrednota že prej?

Žiga, 5. a

SSKJ: Zdravje je stanje telesnega in duševnega dobrega počutja, brez motenj v delovanju organizma.

Kaj je zdravje?

- Redno gibanje, pravilna in uravnotežena prehrana, primerna teža. Za vse to lahko poskrbimo sami, le upoštevajmo te nasvete!
Ana S.
- Je del življenja na prostem, s prijatelji in ne sedenje pred televizorjem z vrečko sladkarij.
Blaž
- Je gibanje v naravi, dovolj spanja in skrb za higieno.
Kristjan
- Je življenje in šport.
Albina
- Je veselje, saj s tem živimo celo življenje. Če nimamo zdravja, nekaj časa še preživimo, a v težjem položaju, kot če smo zdravi. Čuvajmo ga!
Jan

SSKJ: Bolnikovo zdravje se izboljšuje, krepi, slabša, vrača. Zapravljati si zdravje, ohraniti si zdravje do pozne starosti, paziti na zdravje, skrbeti za zdravje.

Zakaj ljudje boli ne skrbimo za svoje zdravje? Kdaj se to spremeni?

Zato, ker ne razmišljamo, da zaradi nezdravega življenja lahko zbolijo. Odrasli so dolgo v službi, ko pridejo domov, so preutrujeni in skuhamo nekaj na hitro. Ker je pozimi hitro tema, se raje usedejo pred televizijo, čeprav bi lahko šli na sprehod. Če si vaje takega življenja, ga je težko spremeniti. Celo prepričani so, da nimajo časa, vedno se jim mudi. Do spremembe pride, ko nekdo od družinskih članov ali sam obišče zdravnika zaradi bolezni. Šele takrat se zamislijo, koliko napak so naredili.

Kaja P.

Ne vem, zakaj se ljudje ne spoštujemo in se ne zavedamo posledic, ker ne skrbimo dovolj za svoje zdravje. Za pripravo in

zaužitje hrane si ne vzamemo dovolj časa, zato je večkrat kot izhod v sili hitra ali zmrznjena hrana. Tako naše telo dobi preveč kalorij, naša telesna masa se zveča. Tudi za gibanje nimamo dovolj časa, saj se nam mudi v službo, v šolo, po nakupih. Ljudje bi si morali urediti urnik dejavnosti, da bi lahko v miru jedli, se ukvarjali s športom, ker to krepi naše duševno zdravje. Vsega tega se zavemo šele, ko zbolimo. Žal je to večkrat prepozno. Ko človek odraste, se počasi začne zavedati, ker bi bil rad čim dlje s svojo družino. Otroci pa se s tem ne obremenjujemo. *Ana S.*



Za svoje zdravje ne skrbimo zaradi različnih razlogov. Ko pridejo starši iz službe, so zelo utrujeni, nič se jim ne ljubi, iz hladilnika vzamejo coca-colo, se zleknejo pred televizor, namesto da bi izkoristili lep sončen dan za sprehod. V najstniških letih je frajersko kaditi, veliko jih poskusi, kasneje pa ne morejo nehati. Zajtrk velikokrat preskočijo, saj vstanejo zadnjo minuto. Na koncu pa si mogoče vzamejo kaj sladkega. Namesto pravočasnega počitka gledajo televizijo pozno v noč. Namesto gibanja se vozijo z avtomobilom ali ure in ure presedijo za računalnikom.

Ker smo radi čisti in urejeni, uporabljamo deodorante, ki vsebujejo aluminij. Ko nas boli glava, nemudoma vzamemo tableto. Pa nas začne boleti trebuh in vzamemo še eno tableto. Počasi postanemo odvisni od njih. Ko se ljudje slabo počutijo, jih nekaj boli, si želijo svoje počutje izboljšati v enem dnevu. A žal ne gre. Zaradi kajenja imajo ljudje hude težave z dihanjem in ožiljem. Zaradi premastne in neredne prehrane ima veliko ljudi sladkorno bolezen. Ne zavedajmo se modrosti o zdravju prepozno. Zavedajmo se, da je zdravje naše največje bogastvo. Tako kot bomo delali z zdravjem danes, tako ga bomo ohranili do svoje starosti. *Ajda*

Nekateri ljudje imajo preveč drugih težav, da bi mislili na svoje zdravje. Drugim je nezdrava hrana bolj všeč od zdrave. Spet drugi kadijo in si uničujejo zdravje. Ko zbolimo, nam je žal, da nismo že prej dobro skrbeli zase.

Laura

Pregovori o zdravju

- Zdravje prinaša najvišje obresti.
- Zdravnik zdravi, narava pozdravi.
- Zdrav duh v zdravem telesu.
- Jej malo, jej dobro in boš zdrav.
- S svojim telesom bomo usklajeni le, če ga bomo imeli resnično radi in ga spoštovali. S sovražnikom se namreč ne moremo dobro sporazumevati.

dr. H. Lerner



Ne skrbimo dovolj zase, ker menimo, da smo prezaposleni, da nam zmanjkuje časa. Nočemo verjeti, da je bolje v naravi kot sedeti za računalnikom in igrati igrice, gledati televizijo, se igrati z mobilnikom. Vemo, da škoduje, pa nam je vseeno, ker smo še zdravi. *Klemen*

Ni nam mar za zdravo življenje, ker so nam vseč gazirane pijače, čips, posoljene kokice. Ni nam mar, če ves dan presedimo pred televizorjem in ob tem jemo to nezdravo hrano. Le kaj nam je mar za zelenjavo, za svež zrak, za vodo. A sčasoma postanemo predebeli in tako manj odporni. Sledi bolezen. Ko se z njo spopadeš, začneš razmišljati, ali bi tako nezdravo nadaljeval ali ne. Največkrat spreniš svoje mnenje in svoje navade. *Ella*

Ljudje se ne zavedajo ali se nočejo zavedati, kaj počnejo. Preprosto pozabijo, ker so zdravi. Šele, ko zbolijo, se zavedajo, kaj so počeli. Nekateri pa se žal nikoli ne zavedajo, tudi takrat ne, ko zbolijo. S svojimi napakami nadaljujejo. Jih razumete? Jaz ne. *Nika*

SSKJ: Trčiti na zdravje s slovesnimi besedami, z rahlim dotikom ob kozarec drugega...



Nejc

Kdo je zdrav?

Zdrav je tisti, ki ima primerno telesno temperaturo, ki v šoli ali službi lahko dobro sodeluje ali dela, ki ima veliko energije in tisti, ki je veliko v naravi. *Kaja P.*

Človek, ki je vesel in se dobro počuti, je zdrav. *Lucijan*

Zdrav je tisti, ki veliko športa, se zdravo prehranjuje, poje na dan dovolj obrokov. *Neja P.*

Zdrav je tisti, ki se veliko giblje in ne sedi za računalnikom. *Ella*

Zdrav je človek, ki upošteva prehransko piramido, pije veliko tekočine, se redno umiva, po kosilu počiva, se veliko giblje, je več zunaj kot v hiši. *Žiga*

Zdrav je tisti, ki zna pravilno skrbeti za svoje telo. V vseh pogledih! *Ana S.*

Zdrav je tisti, ki se veliko smeji. *Maša*

Literarni in likovni del Srčike so pripravili učenci 5. a razreda OŠ Mengeš in učiteljica Martina Šorn Povšnar. Srčiko uredila Bernarda Pinter.

SSKJ: Misliti na svoje zdravje, živeti, ravnati tako, da se ne zboli.

Kako moja mami skrbi za svoje zdravje?

Je sadje in zelenjavo, redno vsak dan. Vsaj trikrat na teden teče na Gobavico. *Nejc*

Veliko se giblje, je veliko sadja in zelenjave, mesa čim manj. Posebej se izogiba maščobam in belemu kruhu. *Kaja K.*

Rada hodi v naravo, v hribe, rada plava, kolesari... Poje veliko sadja in zelenjave ter pije veliko vode. *Neja M.*

Zdravo se prehranjuje, vsak dan hodi eno uro, dvakrat na leto poskrbi za težave s hrbtenico tako, da obiše toplice. *Urban*

Poskrbi za uravnoteženo hrano ter gibanje, da se izogne posledicam. Z družino pa skupaj poskrbi za gibanje na svežem zraku ob koncu tedna. Pomembna ji je priprava obrokov za svojo družino z raznovrstnimi živili, ki so naravne in brez dodanih umetnih substanc. Njeno vodilo je skrb za svoje zdravje in skrb za zdravje in dobro počutje cele družine. *Lucijan*

Pravilno se prehranjuje in poskrbi, da tudi mi jemo zdravo. Veliko zelenjave pridelala na svojem vrtu, hodi na sprehode in pije veliko vode. *Blaž*

Za svoje zdravje skrbi tako, da ima dnevno redne obroke, pije veliko tekočine. Zelo rada ima sadje, zelenjavo. Vsaj dvakrat na teden gre teči, saj se po teku zelo dobro počuti in si napolni energijo. Rada tudi hodi na sprehode in v hribe, kjer se sprosti, njeno telo umiri. Tako veliko lažje opravlja vsakodnevna opravila. Gleda tudi na to, da ima dovolj spanja. *Jan*

Ker je njena služba taka, da 8 ur sedi in dela za računalnikom, se v prostem času veliko giblje. Trikrat na teden gre na telovadbo, poleti skupaj z družino kolesari, pozimi smuča. Poskusi paziti na prehrano, izogiba se hitri prehrani, ne kadi. Vendar pa ji zaradi hitrega tempa življenja vedno ne uspe uresničiti cilje. *Neja P.*

Žal premalo skrbi za svoje zdravje. Če je zunaj mraz, se premalo obleče. Pazi pa, da je doma pridelano zelenjavo in sadje ter se poskuša dovolj gibati na svežem zraku. *Maša*

Za svoje zdravje stori premalo. Tega dejstva se zelo zaveda. Trenutno ji tudi čas ne dopušča, da bi več storila zase. Vseeno pa pije dovolj tekočine, je veliko sadja, zelenjave. Približno petnajst minut na dan si vzame časa za telovadbo. *Ana S.*



Nika

Zdravje je dragocena vrednota. Ni ga moč kupiti z denarjem, niti povrniti ga ne moremo z njim. Za zdravje moramo poskrbeti sami. Na različne načine. Otroci so o tem dobro razmišljali, marsikaj vedo o tem, z marsičem že pripomorejo k svojemu zdravju. Vsi se bomo trudili, da nam bodo razsežnosti te vrednote postale življenjski cilj, nekaj vsakodnevnega, brez prisile in odrekanja, kot vrednota, ki bo za nas postala nepogrešljiv sopotnik.

Martina Šorn Povšnar, učiteljica

Skodelica kave

Maruša Pavčič

Podobno kot kakav oziroma čokolada, se je tudi kava že v davnini začela uživati predvsem zaradi zdravih poživiljajočih učinkov.

Za odkritelje veljajo predniki etiopskega plemena Oromo, prvič pa so pijačo in njene zdravstvene učinke opisali Arabci v 17. stoletju. Zanimivo je, da se od takrat priprava pri nas imenovane »turške kave« ni spremenila. Arabski trgovci iz današnjega Jemna so jo najprej razširili po arabskem svetu, od tu je postopoma zasvojila Evropo, čeprav je katoliška cerkev skušala prepovedati pitje »muslimanske pijače«. Po letu 1812 se je pitje kave razširilo tudi v ZDA, predvsem kot nadomestilo pitja čaja, ki so ga Angleži v bojih za samostojnost ZDA nehali uvažati. Danes se kava uživa po vsem svetu. Povprečno se računa, da vsak zemljan zaužije približno 1,5 kg kavnega zrna na leto. Največ kave zaužijejo Finci (12 kg/leto), med večjimi uživalci kave smo na 13. mestu s porabo 5,8 kg na leto tudi Slovenci.

Kavo pijemo kot poživilo in le malokdo pomisli, da vpliva na mnogo več kot na trenutno dobro počutje. Poznamo jo predvsem po vsebnosti kofeina, vendar je kava kompleksna kemična mešanica, ki vsebuje preko 1.000 različnih sestavin, od ogljikovih hidratov, maščob, dušikovih spojin, vitaminov, mineralov, alkaloidov do fenolnih spojin. Vse te sestavine lahko pozitivno ali negativno vplivajo na naše zdravje.

Najpomembnejše sestavine kave

- **Kofein** je purinski alkaloid, ki ga najdemo v več kot 60 rastlinah, kjer ima vlogo naravnega pesticida, največ pa ga je v kavnem zrnju. Je antagonist adenozeina, endogenega neuromodulatorja, ki ima pretežno zaviralne učinke, medtem ko ima kofein pretežno stimulatorne učinke, med katere štejemo tudi stimulacijo centralnega živčnega sistema, akuten dvig krvnega tlaka, povečano presnovo in diurezo. Kofein se večinoma (v 95 %) presnavlja v jetrih s pomočjo mikrosomalnega encima sistema, preostanek pa se, enako kot podobna stimulatorja teobromin in teofilin, ki ju najdemo v čaju in kakavu, iz telesa izloča nespremenjen. Med vplivi na telo mu med drugim pripisujejo povečano izločanje hormonov trebušne slinavke, preprečevanje tvorbe ledvičnih kamnov, stimulacijo delovanja srca in izločanja kisline v želodcu, povečevanje hitrosti in intenzitete dihanja, omogočanje dovajanja večjih količin kisika mišicam, zmanjševanje občutka utrujenosti. Kofein je psihoaktivna snov, ki med drugim spodbuja miselne procese in lajša pomnjenje. Izboljšuje koncentracijo in reflekse ter koordinacijo pri izvajanju bolj zapletenih nalog, kot so vožnja avtomobilov ali upravljanje strojev. Nekateri ljudje ga težje prenašajo, povzročajo jim nespečnost, depresijo, prebavne motnje in vznemirjenost. Kofein začne učinkovati od 15 do 30 minut po zaužitju. Učinkuje od 5 do 6 ur, pri nekaterih ljudeh celo do 10 ur. Ustrezna in varna dnevna količina kofeina naj bi bila 0,5 g, to je od tri do štiri skodelice. Smrtna količina naj bi bila 10 g, ki bi jo vnesli v telo, če bi zaužili od 75 do 100 skodelic kave na dan.
- **Kafestol in kahweol** sta diterpena, ki povečujeta skupni in LDL-cholesterol. Sicer njun mehanizem vplivanja na presnovo maščob še ni znan. Prisotna sta v tekočini, skuhani iz zdrobljenih kavnih zrn, po domače imenujemo te načine »po turško«, »ekspreso« in podobno. Tekočino, ki jo uživajo predvsem v Nemčiji in Avstriji, in jo pridobijo s filtrirnim načinom priprave, t. i. »filter kava«, ter »instant kava« ne vsebuje diterpenov, saj ju zadrži filtrirni papir pri pripravi kave. Tako računajo, da vsebujejo skodelice



Kavovec (Foto: Maruša Pavčič)

»kuhane« kave od 6 do 12 mg kafestola in kahweola, filter in instant kava pa le od 0,2 do 0,6 mg na skodelico. Skodelica ekspreso kave ju vsebuje 4 mg – zaradi majhnega volumna skodelice. 70 % kafestola in kahweola se absorbira v tankem črevesju.

- **Klorogena kislina** označuje skupino estrov, ki so pomembna sestavina fenolov, ki izhajajo iz hrane. Najpomembnejši v tej skupini sta klorogena kislina, ki med prebavo prehaja v kavno kislino. Za obe smatrajo, da sta močna antioksidanta. Kava je za tiste, ki jo pijejo, najbogatejši vir teh antioksidantov.
- **Mikrohranila:** kava vsebuje magnezij, cink, kalij, niacin in vitamin E, kar vse lahko prispeva k učinkom kave na zdravje. Čeprav so količine mineralov v kavi majhne, z eno skodelico kave ekspreso zadostimo 5 % dnevnih potreb po magneziju in 1 % dnevnih potreb po kaliju. Odvisno od načina prajenja surovih kavnih zrn, je v skodelici kave lahko prisoten vitamin niacin, v vrednostih od 6 do 18 % dnevnih potreb odraslega človeka, medtem ko je vsebnost vitamina E majhna in za pokrivanje dnevnih potreb po tem vitaminu nepomembna.

Povezave med boleznimi in uživanjem kave

Raziskave, objavljene v zadnjem času kažejo, da uživanje kave pozitivno vpliva na preprečevanje pojavnosti sladkorne bolezni tipa 2, Parkinsonove bolezni, Alzheimerjeve bolezni in demence, preprečevanje pojavnosti nekaterih vrst raka, štiti jetra in preprečuje pojave mastnih jeter, ciroze in raka jeter. Danes velja, da kava pri boleznih srca in žilja ni več prepovedana (seveda je to odvisno od načina priprave in vsebnosti posameznih sestavin v njej), priporočila omejevanja pitja kave pa veljajo za posameznike, ki imajo posebne, gensko pogojene ovire presnove kofeina.

Sladkorna bolezen

Največ trdnih dokazov, da je pitje kave koristno za preprečevanje bolezni, velja za **sladkorno bolezen tipa 2**. Številne študije o pojavnosti sladkorne bolezni tipa 2 so pokazale, da je tveganje, da pride do bolezni, pri pivcih velikih količin kave bistveno manjše, kot pri ljudeh, ki kave ne pijejo ali jo pijejo zelo malo (v nizozemski študiji za 50 %, v finski študiji pri moških za 55 % in pri ženskah kar za 79 %, v ameriških študijah pri moških za 54 % in pri ženskah za 29 %). Ker je bilo zmanjšano tveganje, čeprav bistveno manjše kot pri kavi s kofeinom, ugotovljeno tudi pri pivcih brezkofeinske kave, raziskovalci predvidevajo, da tveganja ne zmanjšuje kofein, ampak druge sestavine kave. Sposobnost preprečevanja tveganja

je odvisna od količine zaužite kave. Avstralski raziskovalci so ugotovili, da naj bi vsaka dodatna skodelica kave dnevno zmanjšala tveganje za sladkorno bolezen tipa 2 za 7 %. Zanimivo je, da akutno uživanje kofeina lahko zmoti glukozno toleranco in zmanjša občutljivost insulina, vendar na dolgi rok ti učinki niso vplivali na razvoj bolezni. Zakaj je tako, še ni popolnoma jasno, predvideva se, da je vzrok v antioksidativni moči kave (klorogena kislina), v zmanjševanju hitrosti absorpcije glukoze iz tankega črevesja, na kar tudi vpliva klorogena kislina ali pa v večji vsebnosti magnezija. Čeprav so ugotovitve raziskovalcev o pomenu pitja kave za preprečevanje tveganja za razvoj sladkorne bolezni tipa 2 obetavne, je še vedno toliko neznank, da je zaenkrat še prezgodaj, da bi pitje kave uvrstili med učinkovite postopke za zmanjševanje tveganja za razvoj bolezni. Ti so še vedno zmanjševanje čezmerne telesne mase, telesna dejavnost in uravnotežena izoenergijska zdrava prehrana.

Parkinsonova bolezen

Izsledki študij kažejo, da sta uživanje kofeina in kave nasprotno povezana s tveganjem za razvoj **Parkinsonove bolezni**. Tako je študija, v kateri je sodelovalo 8000 Američanov japonskega rodu pokazala, da so tisti, ki ne pijejo kave, od 3 do 5-krat bolj ogroženi, da bodo v naslednjih 24 do 30 letih zboleli za Parkinsonovo boleznijo, kot tisti, ki jo popijejo najmanj 830 ml na dan. Podobne rezultate so dale tudi druge študije, ki so obravnavale zdravje velikega števila prebivalcev. Vendar velja to pretežno za moške, medtem ko pri ženskah povezave tveganja za Parkinsonovo bolezen ali smrtnosti zaradi Parkinsonove bolezni s pitjem kave niso našli. Predvidevajo, da je to zaradi nadomestne hormonske terapije pri ženskah po menopavzi, vendar mehanizem še ni jasen. Tudi ni jasno, kako pride do zmanjšanja tveganja za bolezen. Na osnovi živalskih študij se kaže, da kofein verjetno deluje tako, da ščiti telo pred nevrotoksičnostjo dopamina. Učinek kofeina na centralni živčni sistem naj bi bil povezan z njegovim odzivom na receptorje adenzina. Čeprav epidemiološke in študije na živalih predvidevajo, da kofein lahko zmanjša tveganje za razvoj Parkinsonove bolezni, je še prezgodaj, da bi priporočali povečano pitje kave kot preventivo pred Parkinsonovo boleznijo, predvsem pri ženskah s hormonsko terapijo po menopavzi.

Demencia

Kavo povezujejo z zmanjševanjem tveganja za demencnost, vključno z Alzheimerjovo boleznijo. V študiji iz leta 2009, ki je vključevala 1.400 Švedov in Fincev, katerih prehranske navade so opazovali 20 let, so dokazali, da je pitje od 3 do 5 skodelic kave na dan za 65 % zmanjšalo možnost za pojav demence in Alzheimerjeve bolezni v primerjavi z nepitjem ali samo občasnim pitjem.

Rak

Dokazi, da pitje kave preprečuje raka, predvsem raka debelega črevesja in danke, niso tako trdni, kot pri sladkorni bolezni tipa 2, čeprav obstajajo. Zaščitni učinek pitja kave naj bi povzročala kafeistol in kahweol, ki naj bi zmanjševala tvorbo in izločanje žolčnih kislin, ki verjetno pospešujejo rast raka v debelem črevesju, ter povečevala peristaltiko debelega črevesja in na ta način zmanjševala izpostavljenost epitelih celic debelega črevesja potencialnim karcinogenim snovem. Izsledki laboratorijskih poskusov in študij na živalih pa zaenkrat še niso potrjeni v študijah pri ljudeh.

Jetra

Pomen vpliva pitja kave oziroma uživanja kofeina na delovanje jeter in **jetrne bolezni**, kot so zamaščena jetra, ciroza ali rak na jetrih, še ni točno razjasnjen. Načeloma velja, da pitje kave zmanjšuje nenormalno povečano serumsko alanin aminotransferazno aktivnost (ALT). Vendar je presnova kofeina v bolnih jetrih motena oziroma onemogočena, zato je mogoče, da ljudje z

boleznimi jeter uživajo manj kave zaradi težav, ki jim jih povzroča motena presnova kofeina. Študije o vplivu pitja kave na potek in smrtnost pri alkoholni cirozi jeter kažejo, da vsaka skodelica kave na dan za 22 % zmanjša tveganje za smrt. Tudi študije o vplivu pitja kave na razvoj raka na jetrih kažejo, da tveganje za pojav tega raka sorazmerno upada z naraščanjem uživanja kave. Večina teh študij je bila narejena s »filter« oziroma »instant« kavo. Pitje turške in drugih oblik kuhane kave naj bi vrednosti markerjev delovanja jeter aspartatne in alaninske transaminaze (AST in ALS), kar pa še ne pomeni jetrne bolezni.

Srčno-žilne bolezni

Zelo veliko število raziskav je bilo narejenih na področju povezanosti pitja kave in srčno-žilnih bolezni. Na splošno so te raziskave ugotovile, da je uživanje večjih količin kave pomembno povezano s povečanim tveganjem za srčne bolezni ali za srčno kap. Zadnje meta analize teh raziskav pa so pokazale, da je pitje velikih količin kave (od 5 do 10 skodelic na dan) dejansko povezano s povečanim tveganjem za infarkt, medtem ko zmerno pitje od 3 do 4 skodelic na dan te povezave ne kaže. Študije, ki so obravnavale zdravje velikega števila ljudi v daljšem časovnem obdobju, niso našle povezave med pitjem kave in tveganji za bolezni srca in žilja. Kako pitje kave vpliva na bolnike z že obstoječimi težavami srca in žilja še ni dobro raziskano, vendar po obstoječih podatkih tudi tu velja, da je nevarno le pitje velikih količin kave (več kot 10 skodelic na dan). V kliničnih raziskavah niso odkrili, da bi pitje kave ali uživanje kofeina v zmernih količinah (od 5 do 6 skodelic na dan) povečevalo frekvenco in težo srčnih aritmij pri zdravih ljudeh in srčno-žilnih bolnikih. Raziskave pri zdravih ljudeh tudi niso odkrile povezav med kapjo in pitjem kave, drugače je pri ljudeh z visokim krvnim tlakom.

Pitje kave sicer zvišuje krvni tlak, vendar je to zvišanje relativno nizko (za 4 oziroma 2 mm Hg). Razlike v učinkih različne priprave kave so se pokazale pri povečevanju skupnega in LDL-holesterola. Kuhane vrste kave povečujejo skupni in LDL-holesterol, medtem ko filtrirane kave nimajo vpliva na povečevanje holesterola. Snovi, ki povečujeta holesterol v nefiltrirani kavi, sta kafeistol in kahweol. Uživanje kave vpliva na zvišanje vrednosti skupnega homocisteina v krvi, kar povečuje tveganje za bolezni srca in žilja. Na osnovi kliničnih študij naj bi homocistein zviševala kofein in klorogena kislina. Ta učinek nevtralizirajo folna kislina oziroma folati, ki jih je veliko v zelenjavi.

Polifenoli v kavi lahko nase vežejo nehemsko železo (ki ga dobimo iz rastlinske hrane) in na ta način preprečijo njegovo absorpcijo iz tankega črevesja. Od 150 do 250 ml kave naj bi zmanjšalo absorpcijo železa kar za 24 do 73 %. Zato naj bi se ljudje, ki uživajo železo v nehemski obliki (vegetarijanci), čim bolj izogibali pitja kave ob obrokih.

Kava ni le kofein

Kratek pregled učinkov kave na zdravje kaže, da kava ni samo vir kofeina. Je veliko bolj kompleksna mešanica različnih, za uravnavanje funkcij telesa zelo pomembnih sestavin. Čeprav ima nekaj lastnosti, ki lahko povečujejo tveganje za kronične nenalezljive bolezni (povečevanje skupnega in LDL-holesterola, zviševanje krvnega tlaka, zviševanje homocisteina), po drugi strani vpliva zaščitno na razvoj mnogih bolezni, ki se danes pojavljajo v epidemičnih razsežnostih (sladkorna bolezen tipa 2, bolezen jeter, Parkinsonova in Alzheimerjeva bolezen, demenca, ...). Ocenjujejo, da ima veliko več dobrih kot slabih lastnosti. Potrebno pa si jo je izbrati pravilno pripravljeno in jo piti v zmernih količinah, od 3 do 4 skodelice na dan. Kravje mleko, ki ga dodamo kavi, ne zmanjšuje biološke razpoložljivosti koristnih učinkovin, kar pa ne velja za umetno smetano in sladkor. ♥



Tekočina z veliko lastnostmi in pomeni: kava (Foto: Brin Najžer)

Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Predjed:

Pečen radič s pinjolami

1-2 glavi radiča vitlof
oljčno olje
80 g pinjol
popper

Radič operemo in obrišemo do suhega. Glavice po dolžini previdno prerežemo na polovice, da se listi ne osujejo. V ponvi segrejemo žlico oljčnega olja in na njem prepražimo radič. Ko na spodnji strani rahlo porjavi, ga obrnemo, popopravimo po okusu in popečemo še na drugi strani. Radič pražimo približno od 3 do 4 minute na vsaki strani. To je dovolj, da se zmehča, a ostane čvrst. Popečen radič prestavimo na ogrete krožnike in v isti posodi na hitro, od 1 do 2 minuti, prepražimo še pinjole ter jih dodamo na krožnik k radiču.



Glavna jed:

Goveja pečenka z zelenjavo

Sestavine (za 2 osebi):
360 g govejega vratu (pečenka)
popper, origano, bazilika
2 korenčka
1 rumen korenček
1 čebula
1 strok česna
1 pastenak
repično olje

Meso operemo, posušimo in obrežemo maščobo. Namažemo ga z oljem in začинimo s poprom, origanom in baziliko. Položimo ga



z rahlo naoljen pekač in dodamo zelenjavo. Korenčke, čebulo in pastenak prerežemo na polovice ali na manjše dele, česen samo olupimo in pustimo celega. Pečenko pečemo na 180 stopinjah približno 40 minut za srednje zapečeno pečenko.

Sladica:

Polnjena pečena jabolka s suhimi brusnicami

Sestavine (za 2 osebi):
2 večji jabolki
sok ene limone
50g suhih brusnic
1 jedilna žlica medu

Jaboki operemo, prerežemo na polovice in odstranimo pečke. Premažemo jih z malo limoninega soka in prestavimo v pekač, ki smo ga le obložili s papirjem za peko. Pečemo jih le 15 minut na 190 stopinjah, da se zmehčajo. Jabolka nato izdobljemo z žlico, pri tem pazimo da ne preluknjamo kože. Meso od jabolk zmešamo s preostalim limoninim sokom, medom in suhimi brusnicami. Mešanico z občutkom dobro premešamo in z njo napolnimo jabolčne polovice ter postrežemo.

Besedilo in fotografije: Brin Najžer



HUJŠAJMO Z

EGO

Slim & Vital

TRENIRAJTE S TAMARO NA:
www.youtube.com/ego-vadba



POZOR ... PRIPRAVLJENI ... ZDAJ!

Z vztrajnostjo je dosegljiv vsak cilj. Izberite najljubšo vajo,
jo pospremite z najljubšim okusom jogurta
Ego Slim & Vital ... in akcija!

Ego. Poskrbi zase.


LJUBLJANSKE
MLEKARNE

www.l-m.si

Zdravljenje s transfuzijami krvi

Boris Cibic, Polonca Mali

Transfuzija je poslovenjena latinska beseda »transfusio«, ki pomeni prenos celotne krvi ali posameznih krvnih sestavin iz žile »krvodajalca« v žilo »krvojemalca« z namenom zdravljenja.

Podobna beseda »infuzija« pa pomeni dajanje večje količine zdravilne raztopine v bolnikovo žilo. Transfuzija in infuzija sta dve nepogrešljivi obliki zdravljenja, ki se ju dnevno poslužujemo pri neštetem številu bolezni, vsakič, ko odpove zdravljenje z dajanjem zdravil skozi usta. Obe obliki imata vsaka svoj poseben sestav in »indikacije«, ki se med seboj zelo razlikujejo. Pri transfuziji v bolnikovo žilo »vbrizgavamo« vse sestavine ali posamezne sestavine krvi, pri infuziji pa zelo veliko število različnih snovi raztopljenih v sterilni »fiziološki raztopini« (antibiotiki, vitamini, itd).

Transfuzija krvi (v vsakdanji rabi le beseda »transfuzija«)

Zgodovina zdravljenja bolnikov z dajanjem krvi v njihove žile se je začela, v primerjavi z zdravljenjem katerekoli druge oblike zdravljenja, zelo pozno. Po podatkih v literaturi so prve, baje uspešne transfuzije, izvajali zdravilci pri južnoameriških Inkah, verjetno zaradi visokega odstotka ljudi z isto krvno skupino »O«. Bolj verodostojni pa so podatki v zapisih iz 17. stoletja (italijanski zdravnik Giovanni Colle, 1628) v katerih so opisani poskusi prenosa krvi iz živali v živali in iz živali v človeka. Žal vsi s ponesrečenim koncem. Prva »dokumentirana« uspešna transfuzija pri človeku je bila izvedena leta 1824, vendar je ostala osamljen primer zaradi hkratnega sprejema strokovnega stališča o brezizglednosti zdravljenja bolnika, ki je izgubil večjo količino krvi ob ranitvi, »z vbrizgavanjem krvi zdravega krvodajalca v njegove žile«.

Niso pa vsi raziskovalci vrgli puške v koruzo. Med njimi Karl Landsteiner, ki je po večletnih raziskavah leta 1909 objavil odkritje štirih krvnih skupin A, B, AB, O (glej revijo Za srce, april 2007, str. 30). Pri tem odkritju smo sodelovali tudi Slovenci, saj je epruvelo krvi za te namene prispeval Landsteinerju v njegovem laboratoriju tudi Janez Plečnik, zdravnik in brat arhitekta Jožeta Plečnika. To odkritje je bilo ključno za pravilen odgovor na vprašanje, zakaj je bila transfuzija krvi s človeka na človeka včasih uspešna in včasih ne. Uspešna je bila v primerih, ko sta imela dajalec in prejemnik krvi slučajno isto krvno skupino ali pa je imel krvodajalec krvno skupino »O«, ki na površini rdečih krvničk (eritrocitov) nima snovi (A in/ ali B antigenov), ki bi jih napadla v krvi-plazmi prejemnika druge krvne skupine prisotna protitelesa anti- A ali anti- B. V znanstvenem svetu je bilo Landsteinerjevo odkritje deležno največjih priznanj in v številnih raziskovalnih inštitutih postalo vzpodbuda za še bolj zagnane preiskave o vseh snoveh v krvi (rdeče in bele krvničke, krvne ploščice) in o vsebini krvne tekočine (plazme). S svojima sodelavcema (Levin in Wiener) je Landsteiner leta 1940 odkril še zelo pomembno snov v krvi (pri 85 odstotkih ljudi), ki jo imenoval »Rhesus faktor« po imenu opice »rhesus«, v kateri je tudi odkril ta faktor, in jo, poleg ostalih danes številnih dodatnih podskupin, obvezno dodatno upoštevamo pri transfuzijah krvi. Zaradi odkritja krvnih skupin A, B, AB, O je Landsteiner leta 1930 prejel Nobelovo nagrado za področje fiziologije in medicine.

V Sloveniji ima 40,3 % oseb krvno skupino A, 38 % oseb krvno skupino O, 15,5 % oseb krvno skupino B in 6,2 % krvno skupino AB. Rh D-pozitivnih oseb je 83 %, Rh D-negativnih pa le 17 %. Raziskave o lastnostih krvi še trajajo, kot tudi raziskovanja za njene umetne nadomestke. Poleg odkritja še drugih krvnih podskupin, so zelo pomembno vplivala na zdravljenje bolezni tudi odkritja snovi, ki imajo odločilen pomen pri strjevanju krvi in pri vprašanih zaščite človekovega zdravja (antigeni, protitelesa, itd.). Zelo pomemben je tudi velik napredek tehnike, ki omogoči ločiti posamezne sestavine krvi, kar danes omogoča t.i. komponentno zdravljenje s »transfundiranjem« bolniku samo manjkajočih krvnih celic (rdeče krvničke, bele krvničke, krvne ploščice) ali samo krvno plazmo.

Glavne vrste transfuzij – uporaba posameznih komponent krvi in zdravil iz krvi:

- transfuzija samo rdečih krvničk (eritrocitov) pri kronični slabokrvnosti (anemiji) in akutni krvavitvi,
- transfuzija samih krvnih ploščic (trombocitov) pri pomanjkanju trombocitov v krvi in krvavitvah,
- transfuzija samo belih krvničk pri njihovem zelo nizkem številu ob različnih hudih infekcijah (redko),
- transfuzija same plazme (krvne tekočine) kadar je potreba po nadomeščanju faktorjev strjevanja krvi (npr. jetrne bolezni, masivne krvavitve ...),
- infuzija zdravil iz krvi v posebnih primerih zdravljenj (pripravki albuminov, imunoglobulinov, posameznih faktorjev strjevanja krvi ...),
- odvzem bolnikove krvi in nato transfuzija ob predvideni ortopedski operaciji kolena/ kolka (avtotransfuzija),
- citafereza – postopek zbiranja delov krvi z avtomatskim postopkom ločevanja krvi, in nato vračanje s transfuzijo, (npr. pri presajanju krvotvornih matičnih celic). Pri posebnih bolezenskih stanjih je transfuzijska služba zadolžena, da v primeru potrebe za bolnika pripravi še dodatno obdelane krvne komponente (npr. obsevane z rentgenskimi žarki za preprečevanje bolezni presadka proti gostitelju med transplantacijo organov in matičnih celic, ali pa oprani eritrociti zaradi zmanjšanja možnosti alergičnih reakcij pri bolniku).

Pri transplantaciji jeter, na primer, potrebujejo 20 vrečk krvi (20 krvodajalcev), 3 enote trombocitov (za vsako je potrebnih 5 krvodajalcev, torej do 15 krvodajalcev) in več litrov plazme (8 ali več 10 krvodajalcev). Pri operaciji na odprtem srcu potrebujejo do 4 vrečke krvi (4 krvodajalci), za večje poškodbe od 4 do 10 vrečk (in enako število krvodajalcev).

Transfuzijska medicina je posebna veja medicine, ki jo specialisti zdravniki in drugi zdravstveni sodelavci izvajajo znotraj transfuzijske službe. Opravlja dejavnosti preskrbe s krvjo, priprave krvnih

komponent, izvaja predtransfuzijsko pripravo krvi za bolnika in ostale imunohematološke ter raziskovalne dejavnosti, danes vse bolj usmerjene v raziskovanje posebnosti matičnih celic in njihovo sposobnost obnavljanja okvarjenih celic in tkiv, t. i. področje reparativne medicine.

Preskrba s krvjo v Sloveniji

Odločitev, da človek pomaga sočloveku z delom samega sebe, je največje človekoljubno dejanje, krvodajalstvo pa največje solidarnostno gibanje.

Začetki krvodajalstva v Sloveniji sežejo v leta pred zadnjo vojno. Transfuzij je bilo zelo malo. Transfuzije so opravljali samo izkušeni zdravniki, ki so pri transfuzijah s posebnimi brizgalkami (brizgalke za transfuzije »rotande«) neposredno prenašali kri od krvodajalca v žilo prejemnika. Da se kri ne bi strdila, so brizgalke izpirali s citratom, ki preprečuje strjevanje krvi. Transfuzije so se v malem številu nadaljevale med vojno, uporabljali so jih tudi v partizanski zdravstveni službi. Razcvet sodobnega krvodajalstva se začne kmalu po vojni. Prvo organizirano krvodajalsko akcijo je Rdeči križ izvedel 9. marca 1953 v Zagorju, kjer so rudarji začeli tradicijo neplačanega, prostovoljnega in anonimnega krvodajalstva v Sloveniji.

Posodobitev transfuzijske dejavnosti se je postopoma pokazala tudi v smislu poenotenja odvzemnih doz in prehoda iz steklenih posod na plastične vrečke. Skupna značilnost vseh celičnih komponent je kratek rok uporabnosti. Giblje se od nekaj tednov za komponente rdečih krvničk, do nekaj dni za komponente trombocitov (krvnih ploščic), oziroma le nekaj ur za komponente belih krvničk (granulocitov), zato je potrebno neprestano obnavljanje zaloga.

Edini namen dajanja krvi sme biti želja, pomagati bolniku.

Vsak dan v Sloveniji potrebujemo okoli 400 krvodajalk in krvodajalcev, polovico za potrebe ljubljanskih bolnišnic. Slovenija vsako leto potrebuje 100.000 odvzemov krvi, da zadosti samozadostni potrebi s krvjo (45.000 litrov krvi). V Sloveniji vsakih 5 minut nekdo potrebuje kri.

Med prebivalci v Sloveniji je 5 % krvodajalcev, kar državo uvršča v zgornji del evropskega povprečja. Povprečna starost krvodajalcev je 35 let, ženske predstavljajo tretjino.

Za promocijo in motivacijo krvodajalcev je zadolžen Rdeči križ Slovenije, ki s svojimi 56 Območnimi združenji povabi krvodajalce na redne odvzeme krvi na terenskih krvodajalskih akcijah ali pa v transfuzijske oddelke v vseh slovenskih bolnišnicah, ter na Zavod RS za transfuzijsko medicino v Ljubljani.

Za odvzem krvi morajo krvodajalci izpolnjevati osnovne pogoje za krvodajalca. Krvodajalec ste lahko, če ste zdravi, stari od 18 do 65 let in tehtate najmanj 50 kilogramov. Ženske lahko dajejo kri vsake 4

mesece, moški vsake 3 mesece. Na podlagi rezultatov laboratorijskih preiskav (orientacijske določitve krvne skupine ABO in količine hemoglobina oz. druge laboratorijske izvide), vprašalnika in zdravniškega pregleda vam svetujejo ali odsvetujejo odvzem krvi. Kri zbirajo v zaprt sistem plastičnih vrečk, ki kasneje omogočajo predelavo. Ves material, ki ga pri odvzemu uporabljajo, je sterilan in za enkratno uporabo. Zato pri dajanju krvi ni možnosti okužbe. Krvodajalcu običajno vzamejo 450 ml krvi, kar predstavlja največ 13 % celotnega volumna krvi. Sam odvzem traja približno od 5 do 10 minut ob stalni prisotnosti in nadzoru medicinske sestre. V primeru zmanjšanja zaloga krvi ali velikih dodatnih potreb organizatorji krvodajalskih akcij organizirajo izredne krvodajalske akcije ali pa krvodajalce pokličejo na odvzem po telefonu. Lepo bi bilo, če bi dosegli cilj, da bi vsak zdrav državljan Slovenije vsaj enkrat v življenju dal kri! Krvodajalec lahko poleg polne krvi daruje tudi samo posamezno krvno komponento s posebnimi postopki odvzema samo celic ali plazme (citraferize, plazmaferize ...). Rdeči križ se krvodajalcem za večkratno darovanje krvi zahvali s priznanji za prvo, pet in večkratno (do stokratno) dajanje krvi.

Slovenska transfuzijska služba je tudi v letu 2011 zabeležila visok odstotek ljudi, pripravljenih pomagati z udeležbo in prijavo na odvzem krvi (115.000) in z zadostnim številom krvodajalcev (62.872: moških 66 %, žensk 34 %) med katerimi je 10 % kar 3-krat v enem letu darovalo kri. Izvedli so 1.180 krvodajalskih akcij s 101.380 odvzemi krvi.

Veseli nas, da do sedaj nikoli ni zmanjkalo krvi, slovensko zdravstvo je zaradi požrtvovalnih anonimnih krvodajalcev nepretrgoma zdravilo in reševalo življenja, ter predvsem zaradi njih ostajamo v samem vrhu znanstvenoraziskovalnega dela v medicini. Brez krvodajalcev ni zdravljenja!

Prispevek zaključujeva z mislijo: če sem ponosen, na kaj, sem ponosen na to, da je med nami nad 100.000 državljanov, ki so pripravljeni dati svojo kri neznanemu bolnemu sorojaku, kar je vrhunec visoke kulture, altruizma in duhovnega bogastva. ♥



Odgovorna urednica Elizabeta Bobnar Najžer med enim od rednih odvzemov krvi na Zavodu RS za transfuzijsko medicino (Foto: Dragan Arrigler)

Drsalno na tekaških smučeh

Janez Pustovrh

Slovenci smo narod smučarjev, v svetu poznani tako po bogati tradiciji kot vrhunskih športnih uspehih. Smo eni izmed redkih narodov, ki za pripomoček za drsenje po snegu uporabljamo izraz avtohtonega izvora »smučiči«, medtem ko je večina narodov povzela norveško besedo »ski«. Hoja in tek na smučeh je najstarejša izmed vseh panog smučanja, saj njeni začetki segajo v obdobje 4000 let pred našim štetjem. Vse do leta 1985 je bil poznan le t. i. klasičen način gibanja na tekaških smučeh, po tem času se je v tem športu uveljavila tudi t. i. drsalna tehnika teka.

Bogata zgodovina

zpričujejo jo najdeni materialni dokazi. Na Švedskem so našli smučiči, ki naj bi bile stare okrog 5200 in 4500 let. V votlini norveškega otoka Rödöy so v skali našli lik smučarja, ki naj bi bil vklesan pred približno 4000 leti. Znanstveniki si niso enotni glede kraja, kjer naj bi se »rodile« predhodnice današnjih smučiči. Nekateri zagovarjajo območje Altaja v Aziji, od koder naj bi prodrla na sever in naj bi se prek Skandinavije razširile po evropskih krajih. Življenjska nuja gibati se po snegu je narekovala sprva iznajdbo krpelj in nato različno oblikovanih smučiči. Uporabljali so jih predvsem lovci, sli in popotniki, zlasti v skandinavskih državah, Kanadi in na Laponskem. Na smučeh so se premikali v t. i. paralelni postavitvi smučiči, nekateri so smučiči pred vzpenjanjem po terenu obložili s kožuho (danes jo nadomeščajo maže za oprijem oz. narebrena drsna ploskev smučiči). Obstajale pa so tudi izjeme. Laponci so npr. uporabljali smučiči različnih dolžin, od katerih je bila krajša odzivna, daljša pa t. i. drsna smuččka, kar nakazuje, da so že nekdanje uporabljali t. i. poldrsalni korak, način premikanja, iz katerega se je razvila drsalna tehnika. Slovenci smo znani po zgodovinski avtohtoni obliki smučanja na Blokah, ki jo je leta 1689 opisal Valvasor v znamenitem delu Slava vojvodine Kranjske. Prvo tekmovanje v teku na smučeh je bilo izvedeno v Kristjaniji, današnjem Oslu, leta 1770, na Slovenskem pa leta 1895 na Trnovski planoti, kot eno prvih tekmovanj v smučanju nasploh v srednji Evropi. Pri nas se je z organiziranim poučevanjem smučanja pričel ukvarjati Rudolf Badjura leta 1914. Naši tekmovalci so v teku na smučeh nastopili že na prvih zimskih olimpijskih igrah 1924 v Chamonixu. Vse do leta 1985 so v tem športu tekmovali v izključno klasični tehniki teka. Strojno urejanje in izgradnja širših tekaških prog sta povzročili pravo revolucijo v tehniki premikanja na tekaških smučeh. Iz t. i. poldrsalnega koraka, ki so ga tekmovalci začeli vključevati med elemente klasične tehnike, so se razvili še

ostali načini premikanja na tekaških smučeh, pri katerih ni bilo potrebno mazanja oprijemalnih maž. Rodila se je drsalna tehnika, ki je zaradi preproste priprave smučiči in tudi hitrejšega gibanja v primerjavi s klasiko takoj našla privrženca med ljubitelji teka na smučeh.

Oprema za drsalno tehniko

Smučiči so običajno označene z oznakami »S«, »skating«, »skatecut«. Krivina smučiči je nižja od smučiči za klasično tehniko ali pohodništvo. Smučiči proizvajalci razvrščajo v različne skupine glede na namen uporabe (tekmovalne, športne, rekreativne...). Uporabljamo smučiči, ki so od 5 do 10 cm daljše od naše telesne višine. Nekateri proizvajalci za posamezne skupine smučiči v svojih katalogih podajajo natančnejša navodila za izbor. Ustrezne dolžine in togost ploskovnega loka svetujejo tudi na osnovi telesne teže. Treba je izbrati smučiči, ki imajo togost ploskovnega loka ustrezno naši telesni teži. Načeloma uporabljamo za drsalno tehniko bolj toge smučiči kot za klasično tehniko. Če so smučiči »premeheke« ali »pretrde«, ob zdrsu zavirajo naše gibanje. Proizvajalci običajno



Uspešen tek v drsalni tehniki zahteva dobro usvojeno tehniko teka

označujejo bolj kakovostne smuči glede na togost ploskovnega loka z dvema kategorijama (srednje – trde). Smuči za drsalno tehniko mažemo po celotni drsni ploskvi le z mažami za drsenje. Tu ne potrebujemo oprijemalnih maž, ker drsimo v drsalnih korakih in se pri tem odrivamo od notranjega roba obremenjene smučke. Postopek mazanja za drsenje je identičen tistemu, ki ga sicer uporabljamo pri pripravi smučí za alpsko smučanje.

Palice za tek v drsalni tehniki izberemo tako, da jih v trgovini prislonimo vzporedno k vzravnemu telesu (smo v čevljih). Ustrezna velikost palic naj bi segala do višine brade. Primerno dolžino palic dobimo tudi tako, da k naši telesni višini pomnožimo faktor 0,90.

Čevlji za drsalno tehniko naj bodo visoki, da dobro objamejo skočni sklep. Podplat čevlja se mora prilegati izbranim vezem, na katerih uporabljamo običajno trše gumice. Podplati teh čevljev so trši v primerjavi z nizkimi oz. polvisokimi čevlji za klasično tehniko.

Oblačila naj ne bodo predebela. Uporabimo lahko oprijeto lažje zimsko športno oblačilo, podloženo oprijeto trenirko, tanjše smučarsko perilo, brezrokavnik, vetrovko, kapo, tanjše rokavice s prsti, sončna očala. Bolj zahtevni tekači lahko izbirajo med posebnimi tekaškimi oblačili, ki jih najdemo zlasti v specializiranih trgovinah za smučarski tek. Za začetnike tekmovalni dresi niso priporočljivi, saj jih v njih običajno kmalu zebe. Zelo uporabne so t. i. ogrevalne trenirke, izdelane iz kakovostnih materialov in tudi za nižje temperature, ki jih lahko uporabljamo tudi pri bolj intenzivni vadbi. V vsakem primeru je potrebno upoštevati osnovno načelo pravnega oblačenja: obleči je treba več tanjših stvari, ki jih lahko po potrebi med vadbo odložimo oz. ponovno oblečemo. Ker je med intenzivnejšo vadbo pomembno pitje tekočin, so zelo uporabni tudi tekaški bidoni, ki jih enostavno pripasamo. Na ta način nam je tekočina vedno pri roki.

Osnove drsalne tehnike

Pri drsalni tehniki smuči ne mažemo z mažami za sprijemanje s snegom, temveč celotno drsno ploskev namažemo z mažami za čim boljše drsenje. Dobro namazane smuči so še posebej pomembne pri nižjih temperaturah. Ker na smučeh nimamo lepljivih maž, moramo imeti med gibanjem po ravnini in predvsem v vzponih smuči v t. i. škarjastem položaju. Ta položaj nam omogoča, da se s smučmi odrivamo od podlage z njihovimi notranjimi robovi. Pri tem si pomagamo tudi s palicami, večinoma s soročnimi odrivi. Za premagovanje različnih oblik terena so se izoblikovali prepoznavni elementi drsalne tehnike teka. Elementi se med seboj ločijo predvsem po tem, na kakšen način se v ciklusu gibanja vključujejo roke v delo nog (soročni odrivi na vsak oz. na vsak drugi drsalni korak, izmenično odiranje z rokami, brez odriva z rokami itd.). Za tek v drsalni tehniki potrebujemo kakovostno namazane smuči in urejene tekaške proge. Tek po preglobokem celcu ni mogoč, prav tako je zelo otežen tek po pretrdih in poledenelih progah.

Učenje – kako začeti?

Popolnim začetnikom v smučanju se najprej priporoča klasična tehnika teka na smučeh, ki je prepoznavna po tem, da so smuči med tekom večinoma v vzporedni postavitvi. Klasična tehnika predstavlja povsem naravno gibanje človeka, ki ima svojo osnovo v navadni hoji in teku. Drsalna tehnika, kjer smo s smučmi po-

stavljani v t. i. V oz. škarjasti položaj, naj bo nadgradnja klasične. Začetnike, ki bodo hitro napredovali v klasiki, bo kmalu zamakala tudi drsalna tehnika. Po pridobljenih osnovah klasike je tudi osvajanje drsalne tehnike lažje in hitrejše, obe tehniki pa skušajmo kar čim bolj izpopolniti. Na ta način bo večji užitek pri teku in zmanjšana možnost poškodb zaradi napačnega obremenjevanja posameznih segmentov telesa. Seveda pri tečajnikih obstajajo tudi izjeme. Tisti, ki dobro obvladajo alpsko smučanje in s tem osnove drsenja na smučeh, bodo tudi lahko takoj prešli na drsalno tehniko smučarskega teka. Preden se v drsalni tehniki podamo po tekaški progi, je potrebno precej dobro osvojiti osnove najbolj uporabljenih elementov: enojnega drsalnega koraka, krajšega dvojnega drsalnega koraka itd., pa tudi terenske vožnje. Brez dobro osvojene tehnike in dobre kondicijske pripravljenosti se ne podajamo na zahtevnejše tekaške proge. Učenje elementov tehnike naj poteka na lažjih predelih tekaških prog. V večjih tekaških centrih urejajo posebna območja za učenje začetnikov (t. i. jasli). Začetnikom se priporoča, da se vključijo v šole teka na smučeh oz. da osnove osvajajo pod budnim nadzorom strokovnjaka. S tem bo zagotovljeno pravilo in hitrejše osvajanje elementov tehnike teka, kar v veliki meri vpliva tudi na nadaljnjo motivacijo za ukvarjanje s tem športom. Pomanjkljivo tehniko, ki je že avtomatizirana, je v nadaljevanju običajno precej težko popraviti. V večjih smučarsko tekaških središčih po Sloveniji (Pokljuka, Rogla, Preska pri Medvodah, Rateče, Vojsko...) delujejo šole teka na smučeh, ki organizirajo različne ravni tečajev od začetnih, nadaljevalnih in izpopolnjevalnih. Na nivoju nacionalne panožne zveze Smučarske zveze Slovenije v okviru ZUTS (Združenja učiteljev in trenerjev smučanja) deluje Komisija za tek na smučeh, ki je prvenstveno odgovorna za usposabljanje strokovnih kadrov s področja teka na smučeh. Na teh tečajih si lahko pridobite naziv strokovne usposobljenosti: Učitelj teka na smučeh 1, 2, in 3 oz. Trener teka na smučeh. Tudi ko zadovoljivo osvojimo tehniko, pri vadbi ne pretiravajmo. Zasedujemo osnovni cilj športno rekreativne vadbe, t.j. športna dejavnost za zdravje in dobro počutje.

Osnovni elementi drsalne tehnike



Slika 2: Tek v drsalnem koraku brez palic

Drsalni korak

Predstavlja osnovo za vse ostale elemente v drsalni tehniki. Uporablja se na ravnini ob zelo dobri drsnosti in pri blažjih spustih, kadar je drsenje smuči slabše. Je element, pri katerem drsimo v drsalnih korakih in se pri tem ne odrivamo s palicami. Z rokami običajno zamahujemo izmenično (npr. zdrs po desni smučki in istočasen zamah naprej z levo roko in obratno). (Slika 2)

Enojni drsalni korak

Pri izvedbi tega elementa je vsak izmenični odziv z nogami podprt z vsakokratnim istočasnim soročnim odzivom. Uporablja se predvsem na vodoravnem terenu ob dobri drsnosti. (Slika 3)

Daljši dvojni drsalni korak

V ciklusu gibanja se izvedeta dva odziva z nogami in en soročni odziv. Tako v ciklusu gibanja ob vsakokratni izvedbi drugega

odziva z nogo sočasno pred telo prenesemo palice z izrazitim zamahom rok. Zanj je značilno poudarjeno drsenje na smučeh, kar mu omogoča položen teren in dobre drsne lastnosti snega ter smuči. (Slika 4)

Krajši dvojni drsalni korak

Je element, ki se uporablja za premagovanje vzponov oz. tek na zelo počasnem snegu. V ciklusu gibanja se tekač soročno odziva na vsak drugi drsalni korak. Med tekom je zaželeno menjavo soročnih odzivov glede na drsečo smučko. (Slika 5)

Drsalni korak z diagonalnim delom rok

Pri tem elementu, ki se uporablja za tek v vzpon, predvsem za namen športne rekreacije, izmenično odzivanje z nogami spremlja tudi izmenično odzivanje z rokami. (Slika 6) ♥



Slika 3: Izvedba odziva pri enojnem drsalnem koraku



Slika 5: Tek v krajšem dvojnem drsalnem koraku



Slika 4: Pričetek faze zamaha rok pri daljšem dvojnem drsalnem koraku



Slika 6: Tek v drsalnem koraku z diagonalnim delom rok



Nacionalna mreža NVO
s področja javnega zdravja 25 x 25

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

zepter
INTERNATIONAL
L I V E L O N G E R

Vsem članom Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

- ki bodo v letu 2013 kupili kuhhalno posodo iz plemenitega jekla, priznamo 10 % popust pri nakupu,
 - ki bodo v letu 2013 organizirali predstavitev izdelkov Zepter v skladu s pravilnikom podjetja,
- poklanjamo za njihovo osebno uporabo nadlahtni merilnik krvnega tlaka.

ZEPTER SLOVENICA d.o.o., Pohorska c. 12,
2380 SLOVENJ GRADEC
tel.: 02/884-39-02
elektronski naslov:
info@zepter.si

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

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

Informativno prodajni
center Slovenj Gradec
tel.: 02/884-39-01



Vse razsežnosti Davče

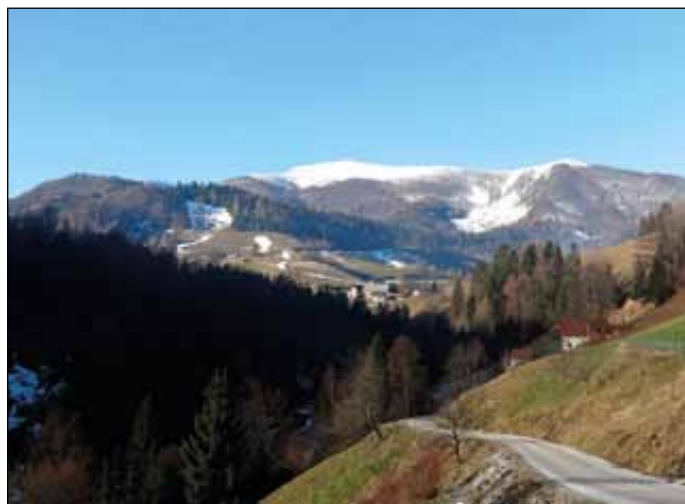
Dušan Škodič

Davča je največja slovenska vas. Ta podatek je pravilen in širše znan, vendar pa je to tudi skoraj vse, kar velika večina ljudi o njej ve.

Tokrat govorimo o obsežnem kosu Slovenije, ki je hribovit, redko poseljen in, kar se tiče turizma, mnogo manj obremenjen od okolice. Pri tem imam v mislih predvsem goro Porezen, vrhove nad Soriško planino in smučišče Črni vrh nad Cerknim, od koder se na Davčo odpirajo najlepši pogledi.

Vas je tako velika, da je praktično nikjer ni

Iskanje vasi Davče na način, kot smo tega vajeni, je utopija. Najdemo sicer uradno središče vasi, kjer stojijo cerkev, šola, trgovina, gostišče in nekaj hiš, vsa preostala vas pa je v obliki manjših zaselkov in samotnih kmetij raztresena na površini več kot 24 kvadratnih kilometrov zahodnega Škofjeloškega pogorja in se razteza na dolžini okoli 10 km. Nadmorska višina vasi po slemenih in vmesnih grapah ter dolinah niha med 850 in 1100 m nad morjem. Davški relief je razgiban, k čemur je mnogo prispeval sicer običajno ne zelo vodnat potok Davščica (na kartah tudi Davča), ki v nestabilni skrilsti podlagi skozi tisočletja s preoblikovanjem površja ni imel težkega dela. Ponekod utesnjene soteske, pečine, vodni skočniki



*Porezen obvladuje zahodno obzorje Davče
(Foto: Dušan Škodič)*



Središče naše največje vasi, zadaj Kamniške Alpe

in tudi slapovi potočka zgolj popestrijo panoramski razgled na tukajšnjo kulturno krajino, skozi zgodovino slonečo predvsem na gozdarstvu in pašništvu, tradicijo je tod imela še pridelava lanu in izdelovanje lanenega platna.

Mladost na hribovskih kmetijah

Za dodatno odmaknjenost od hitreje živečega sveta in mir, ki ga človek najde v teh krajih, je razlog predvsem v slabših cestnih povezavah, ki zaradi svoje zavitosti in ožin obilno raztegnejo čas za prevožene kilometre. Glavna cesta namreč poteka ob Davščici, ki ob izrednih padavinah hudourniško podivja in rada odnese dele vozišča, zaradi česar je bila v preteklosti že večkrat neprevozna. Navkljub temu se je v zadnjih desetletjih odseljevanje s hribovskih kmetij v dolino ustavilo in število prebivalstva počasi celo narašča. Gastota poseljenosti je sicer pričakovano majhna, in znaša le okoli 12 prebivalcev na kvadratni kilometer, vendar starostna struktura predvsem na račun družin z veliko otroki (največja ima celo 11 otrok) Davčo postavlja med »najmlajše vasi« v naši državi.

Različne poti do našega cilja

Kako se pripeljati do Davče, ki je z avtom uradno dostopna iz Selške in Poljanske doline ter Cerknega, lahko postane zaradi omenjenih težav s cestami včasih celo stvar iznajdljivosti in smisla za orientacijo. Na srečo je zaradi obratovanja smučišča na Črnem vrhu vedno dobro označeno, če nas na poti čaka kakšen obvoz ali



Razgled z Zgornje Davče na Koblo, Možic in zadaj Triglav

celo popolna zapora. Ta se trenutno nahaja na odseku od Zalega Loga proti Davči, ob katerem se hudourni Davščica pride izlit v Selško Soro. Ta cesta je v fazi obsežnejše rekonstrukcije, ki bo predvidoma zaključena do poletja 2014. Za tiste pa, ki zaradi navajenosti vseeno uporabijo cesto skozi Selško dolino, so asfaltirali ožjo cesto od velike domačije Zgaga, ki stoji tik ob cesti, dobrih 8 km naprej od Zalega Loga v smeri proti Petrovemu Brdu. Ta cesta pripelje do sre-

dišča Davče pri cerkvi in gostišču pri Jemcu.

Najprimernejši dostop poteka trenutno iz Poljanske doline skozi Hotavlje in Leskovoico, slediti pa moramo oznakam za smučišče.

Turizem se v tem mirnem delu Slovenije na srečo razvija počasi in na »mehak« način. Tu imajo svoje priljubljene poti predvsem



Pogled z vrha Porezna na redko poseljeno Davčo



Srednji davški slap

pohodniki, ki se preko Davče po označenih planinskih poteh vzpenjajo na razgledni Porezen (1630 m), spotoma morda obiščejo male a slikovite Davške slapove ali zgolj pridejo uživati naravo in svež zrak, saj poti, ko se enkrat povzpemo ali pripeljemo na vršno planoto, nimajo več napornih vzponov in spustov. V toplejših mesecih tod pridejo na svoj račun tudi kolesarji, ki prevozijo del Loške kolesarske poti, ki poteka preko Davče.

Za vsakogar nekaj

Tisti, ki jih veseli pohodništvo, se lahko odpravijo na Porezen. Dosežemo ga v približno dveh urah nezahtevne hoje po markirani poti mimo lovske kočice (izhodišče je po cesti še dobre 3 km naprej od Jemca, pred Davškimi slapovi moramo zaviti desno!). Še nekoliko krajša je druga možnost. Izhodišče dosežemo tako, da se od Jemca peljemo v smeri smučišča Črni vrh in dalje v smeri Porezna, kjer dosežemo parkirišče. Tam nas pričakajo planinske oznake, tudi cestni odcepi do tja so solidno označeni.

Davški slapovi so lahko tudi samostojni izlet. Potok Davščica v svojem zgornjem delu ustvari troje slapov, ki po višini sicer niso nič posebnega, vendar jih je zaradi slikovitosti in lahke dostopnosti vredno obiskati. Ko se pripeljemo (ali pripešačimo v pol ure od Jemca) po glavni cesti, jih ob strugi skoraj ni možno zgrešiti, ne manjka niti oznak. Nekoliko naprej od odcepa za Zgornjo Davčo moramo previdno preko kovinske brvi, da prečimo potok. Ob nizkem vodostaju lahko dosežemo tudi spodnji slap, kjer je informativna tabla. Tudi če do tja zaradi visoke vode ni mogoče, ni nič izgubljenega. Na voljo je razgledna pot, ki pelje levo mimo kamnoloma. To pot tudi sicer uporabimo, če si hočemo zviška in varno ogledati vse tri slapove. To nam vzame le nekaj minut hoje.



Spodnji davški slap

Poseben vaški dogodek predstavlja še tradicionalni Dan teric, ki pomaga ohranjati kulturno izročilo preteklosti. Do pred petdesetimi leti je bilo ob skoraj vsaki davški kmetiji videti modro cvetoče polje lanu, ki so ga v skladu s tradicijo kmetje populili (lan se ne žanje, ker se sicer uničijo vlakna) in posušili, nakar se je začelo delo teric, ki so lan trle na trlicah. Vlakna so se česala in v dolgih zimskih večerih na kolovratih pletla v niti, platno pa je kasneje nastalo iz teh niti na statvah.

Kako so potekali postopki izdelave domačega platna, ki je izumrlo s prihodom cenenegega tekstila, si lahko ogledamo v etnografskem muzeju v središču vasi, ali celo v živo na omenjenem Dnevu teric, ki tradicionalno poteka vsak tretji avgustovski vikend na kmetiji Pri Vrhovcu. ♥

Zemljevid: Škofjeloško pogorje, 1 : 40.000 ali: Škofjeloško in Cerkljansko hribovje, 1 : 50.000

Koristne informacije:

Planinski dom na Poreznu, tel. 051 615 245
 Koča na Črnem vrhu nad Novaki, tel. 031 687 256
 Gostišče Pri Jemcu, tel. 04 519 60 74
 Turistično društvo Davča, e-pošta: info@davca.si



Informativne table so tu nadvse dobrodošle

Gremo naprej z mladimi

V preventivi posameznik ali posamezna organizacija nima velikih možnosti za uspeh. Več združenih sil pa lahko, kot pravimo, premika gore.

Naše društvo ima že bogato tradicijo sodelovanja z različnimi organizacijami doma in v tujini.

Leto 2013 smo začeli še močnejši in predvsem z novo energijo in znanjem mladih. Povezali smo se z Društvom študentov medicine Slovenije in skupaj organizirali prav poseben dogodek namenjen osveščanju o zdravju ženskega srca. Predavanje o ženskem srcu v veliki predavalnici Medicinske fakultete v Ljubljani je pripravil starosta slovenske kardiologije in častni član Društva za zdravje srca in ožilja, prim. Boris Cibic, dr. med. Dogodek smo napovedali na skupni novinarski konferenci, vabilo pa namenili splošni javnosti. Iz fotografije je razvidno, da so se odzvale predvsem ženske, čeprav bi bilo zelo koristno, da bi razlike in specifiko ženskega srca

poznali tudi moški. Udeležba je bila res imenitna. Napolnili smo veliko predavalnico Medicinske fakultete v Ljubljani. Pred, po in med predavanjem so potekale tudi preventivne meritve. Študentke in študentje so si ob mentorstvu vodje Posvetovalnice za srce Jasne Jukić Petrovčič nabirali prepotrebne izkušnje. Vsem, ki smo jim ob meritvah odkrili neustrezne rezultate, smo, kot običajno, svetovali obisk zdravnika.

S kratkim zapisom o dogodku na deseti dan leta 2013 želimo predvsem napovedati naše sodelovanje v bodoče.

Znanje in energijo mladih študentk in študentov bomo pritegnili in verjamemo, da se bo to že prav kmalu poznalo tudi v širšem slovenskem prostoru.

Franc Zalar

Avtor fotografij: Anže Martinčič



Meritve so vedno dobrodošle



Boris Cibic med predavanjem

Odšel je Drago Černoš

Človek v življenju zmaguje pa tudi izgublja.

Naš dragi prijatelj in sodelavec Drago Černoš je žal ob koncu preteklega leta moral priznati poraz proti težki bolezni. Odšel je Človek, še več Velik Človek. Drago je bil neizčrpen vir energije in vedno novih zamisli. Razdajal se je pri športnikih, v okolju kjer je živel, med lovci, pa še kje. Bil je z mladimi, delal je z njimi in za njih. Najbrž je največ svoje energije dal prav mladim na Osnovni šoli Vrhovci, kjer je bil dolga leta ravnatelj. Nekako v tistem času je zajadral tudi v Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije. Pa ne le kot član, ampak kot nosilec novih idej. Rodila se je znana kolesarsko-pohodniška akcija. Iz njegovih Vrhovcev do njegovega Polhovega Gradca, pa še malo v hrib do cerkvice Sv. Uršule in seveda nazaj spet do njegovih Vrhovcev. Dolga leta je bil glavni motor akcije kot organizator, usedel pa se je tudi na kolo in jo peš mahnil v



hrib s številnimi pohodniki. Zdelo se je, kot da je neuničljiv in vedno poln načrtov. Rad je igral odbojko in prav pri tej igri ga je pred osmimi leti njegovo srce opozorilo, da ni človek iz jekla. Zdravniki so mu pomagali, Drago pa se je kmalu vrnil v naše društvo. Brez Vrhovcev ni mogel. Kot res dober organizator je vedno poskrbel tudi za malenkosti. Ko ni šlo več na kolesu, je bil z nami v avtu. In tudi za letos sva se že dogovarjala, da bova obiskala njegovo naslednico na šoli. S tem obiskom smo vsa leta začenjali kolesarsko-pohodniško akcijo.

Našega prijatelja ni več. Njegovi prijatelji bomo poskrbeli, da se bo na tak ali drugačen način ohranjal spomin nanj v našem društvu, na njegovih Vrhovcih in tudi drugje. Preprosto nas je Drago s tem zadolžil in si tak spomin tudi zasluži.

Drago, imamo te radi!

Franc Zalar

PODRUŽNICA POSAVJE

Posavski december

Decembrske lepe namene posavske podružnice Društva za zdrave srca in ožilja je delno okrnilo vreme, nad katerim smo nemočni. 8. 12. 2012 smo imeli namen obiskati Cerje, se nastaviti zimskemu soncu, pogledati pozno jesenske barve ruja in se srečati s člani tamkajšnjih društev. Vremenske napovedi so zahtevale odpoved pohoda in res bi bilo neprijetno potovati po Primorski v takih metežih in burji. Verjetno bi obtičali kje na avtocesti, kot mnogi drugi. Že doma smo imeli dovolj dela z zapadlim snegom in hkrati uživali v zimski idili.

Toda »srčniki« imamo v decembru na programu vedno še kulturni dogodek in po njem tradicionalno srečanje. Tokrat smo si ogledali mojstrstvo »Rifleta« z delom »Star fotr«. Predstava v Kulturnem domu Krško je kar vabila in nobenemu udeležencu ni bilo žal. Na koncu koncev nas je večina članov društva dedkov in babic in ni bilo nobenega problema razumeti izvajanje mojstrskega gledališkega igralca. Sicer ste del tega tako in tako videli v novoletni oddaji, le da je bil pri nas še boljši. Smeh in muzanje v trajanju debele ure je bila dobra popotnica še za druženje v lokalu Pagat Krško. Pripravili so nam poslastice za oko in brbončice. Spregovorila sta Lojze Štih in dr. Milena Strašek ter članom društva zaželela zdravja in veliko skupnih dejavnosti, ki naj krepijo voljo do zdravega življenja tudi v naslednjem letu.

Novoletni čas za ureditev vsega potrebnega in nepotrebega za čakanje na Novo leto je zaposloval vse naše člane. Pri mlajših je to čas pričakovanja prijetnih zabav, pri starejših le mejnik, ki ga je postavil človek. Ure in sekunde so vedno enake in nov dan je nov in vedno pričakovan. Leto 2013 bo takšno, kot si ga bomo naredili, ne glede na številko 13. Verjamemo, da konca sveta še ne bo, in da je v našem življenju možno še veliko lepega. Seveda je bilo potrebno načrtovati tudi prvi ponovoletni pohod, 12. januarja 2013, ter vse naslednje.

Načrtujemo tudi strokovna predavanja, ki bodo osveščala naše člane. Zelo hitro bo tudi pust in naša obvezna maškarada. Skratka ne ustavljamo se, kot se ne ustavi tudi čas.

Na lep sobotni dan, 12. januarja 2013, je 54 pohodnikov začelo pohod iz izhodišča nad gradom Kostanjevica na Krki proti Lurdu pri Šentjerneju. Suha, z listjem posuta pot in kukajoče sonce sta čarala prelepe motive vse do Lurda. Tam smo pomalicali, si ogledali cerkvico Lurške Marije in krenili proti Pleterskemu samostanu. Po krajšem postanku v Pleterskih smo si ogledali še kraj Šentjernej in zaključili pohod s polurno krožno potjo v Kostanjevici na Krki od vstopnega mostu preko malega »peš« mostička in po obvoznem mostu nazaj.

Srečno tudi vsem bralcem revije, čeprav že v februarju. ♥

Franc Černelič



Pohod po Šentjernejskih poteh (Foto: Franc Černelič)



Zimska idila 8. 12. 2012 (Foto: Franc Černelič)



Skupaj je lepše (Foto: Peter Simonišek)

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

Ženska srca v Šmarjeških Toplicah

In eno moško.

Terme Krka Šmarješke Toplice so za članice podružnice Dolenjska in Bela Krajina izvedle brezplačno predstavitev svojega programa »Žensko srce bije drugače – edukacijska delavnica«. Na prijetnem in koristnem srečanju je bilo 16 udeleženk, pri teoretičnem delu je sodeloval tudi naš predsednik Franci Borsan.

Gospa Tea Pihler je predstavila opozorilne znake za bolezni ženskega srca (imajo pogosto drugačne simptome kot moško srce), zlomljeno srce, dejavnike tveganja, na kaj naj bomo pozorne same in tudi predstavila njihov zdravstveni center za srčne težave ter preverjanje zdravstvenega stanja srčne mišice.

Gospa Janja Strašek je predstavila pomen zdrave prehrane – poudarek na mediteranski prehrani, hranilne snovi in njena razporeditev ter pravilna sestava jedilnika. Za uravnavanje telesne teže pa je poleg naštetega potrebna in pomembna še redna rekreacija.

Z gospo Petro Kotnik pa smo najprej naredile nekaj koristnih vaj razgibavanja, potem je povedala, kaj zase in svoje zdravje lahko naredimo same doma ali v naravi, pri njih pa imamo možnost pogovora s kardiologom in testiranje našega zdravstvenega stanja.

Gotovo udeleženke nekaj tega že vemo, vendar nas nazorna, praktična, strokovno prijetna predstavitev predrami, nam da voljo, da razmišljamo tudi o sebi in svojem zdravju. Kaj pa, če bi se preverile pri prijaznem strokovnem osebju v tem lepem kotičku narave.

Dve uri smo imele na voljo za razvajanje v notranjih in zunanjem bazenu. Tu je bil tudi čas za pogovor in mnenje, da bi bilo koristno in prijetno ponavljati take dejavnosti.

Sledila je delavnica zdrave prehrane, kjer nam je gospa Janja povedala še veliko koristnega o uporabi sezonske domače prehra-

ne in odgovarjala na naša številna vprašanja. Všeč mi je bilo, ko je svoje strokovno znanje združila z »zdravo kmečko pametjo«.

Pred nami na mizi so bile sestavine našega kosila, ki jih je pripravila vodja kuhinje gospa Mira Zupančič.

Malo boječje in maloštevilno smo sodelovale pri pripravljanju našega zdravega kosila. Ob delu nam je gospa Mira povedala veliko uporabnih dejstev. Pred nami je nastajala bučna juha, piščančje ruladice, pirina priloga s šampinjoni in sladica – polnovredna korenčkova pita z jabolki.

Pri poznem, zdravem in okusnem kosilu so prišle na dan besede pohvale delavnice in seveda zahvala vodstvu podružnice pri organizaciji.

Bilo nam je lepo; da pa nismo ostali samo pri besedah in prvi delavnici, smo se dogovorili za mesečno srečanje v Termah. Osem udeleženk se nas je odločilo, da en dan v mesecu namenimo svojemu zdravju v Termah Šmarješke Toplice. To ni samo pridobivanje novih dejstev in informacij ter rekreacija, to je tudi druženje, pogovor podobno mislečih, ki je še kako koristen in dobrodošel vedno in vsakomur, predvsem pa starejšim in osamljenim. ♥

Slavka Kristan



*Delavnica Žensko srce bije drugače
(Foto: Terme Krka)*



SAVA
HOTELS & RESORTS

Zdravje ni drago, je dragoceno.

Managerski pregledi v Zdravilišču Radenci





Možnost nakupa darilnega bona.

Poseben paket managerskega pregleda:

- klinični pregled s podrobno anamnezo pri zdravniku specialistu internistu
- kontrola telesne teže in višine in ugotavljanje idealne teže
- laboratorijske preiskave: hemogram - kompletna krvna slika, kompletni urin, holesterol, HDL – LDL, trigliceridi, krvni sladkor, sečna kislina, urea, kreatinin, bilirubin, AST + ALT, PSA (test za prostato) ali TSH (test za ščitnico)
- EKG – kompletni odvod
- cikloergometrija (obremenitveni test)
- ehokardiografija (UZ srca) ali Doppler vratnega ožilja oz. ožilja spodnjih okončin
- končni pregled pri zdravniku specialistu internistu in mnenje

Radenska mineralna kopel

Cena za osebo: 344 €

V Zdravilišču Radenci lahko izbirate med peštrim izborom masaž v Centru zdravlja in sprostitve Corrium ali v treh specializiranih wellness centrih.

Informacije in rezervacije: T: 02 520 27 38, zdravstvo@zdravilisce-radenci.si, www.shr.si

130

let
years



ZDRAVILIŠČE RADENCI

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Smeh je najboljšo zdravilo

Humor je radost in rdeča nit veselja in je bistvo življenja.

Društvo za zdravje srca in ožilja, podružnica za Gorenjsko, je v gostišču Arvaj v Kranju pripravilo predavanje Lili Jazbec, profesorice socialne pedagogike z naslovom Veselje, humor, radoživost.

Kot je uvodoma poudarila Lili Jazbec, je želela s predavanjem članom Društva za zdravje srca predstaviti pozitivne učinke smeha in jim povedati, kako ga prenesti na človeški organizem. Za smeh je dejala, da je šifriran ključ, s katerim spoznavamo človeka. Če imate nasmeh na ustih, ga lahko še komu podarite. Smeh koristi tudi tistim, ki okrevajo po srčnem infarktu. Predavateljica je razmišljala tudi, da je v lovu za uresničitvijo ciljev in neizpolnjenimi predstavami o srečnem življenju premalo smeha, hkrati pa zanemarjamo in pozabljamo na pomen smeha, veselja in zdravega odnosa do življenja. Hunter Campbell, ustanovitelj Instituta za smeh in dobro razpoloženje, ter pobudnik Rdečih noskov je nekoč dejal, da mu je deset minut smeha omogočilo dve uri spanja brez bolečin. Že od nekdaj vemo, je dejala predavateljica, da je smeh najboljšo zdravilo, ker zmanjšuje posledice stresa, krepi imunski sistem, poveča pretok krvi, znižuje krvni tlak in bolečinski prag ter pospešuje zdravljenje. Za dan brez smeha pravijo, da je ta dan izgubljen dan. Poudarila je tudi, kako pomembna je tudi sprostitve na družabnih večerih ali na raznih izvirnih igrar. Ob tem pa je tudi pomembno, da znamo smeh vnesti v naše družine, kajti v tem času vse več slišimo besed, kot so varčevanje, revščina, stres in vse to nam daje malo upanja za dobro voljo in smeh. Tega nam danes pogosto primanjkuje. Vsi udeleženci so se predavateljici z nasmehom zahvalili za strokovno in dobro pripravljeno predavanje. ♥

Janez Kuhar



Predavateljica Lili Jazbec, profesorica socialne pedagogike: Smeh je v našem življenju zelo pomemben. (Foto: Janez Kuhar)



Anica Rakovec, Šenčur: Takšna predavanja so koristna in pomembna za življenje in srce. Vedno sem dobre volje, zaradi katere se me izogiba tudi bolezen. Veliko mi pomeni dobra volja in domači zdravilni čaji. Članica društva sem že šest let. (Foto: Janez Kuhar)



Inge Sajovic, Hotemaže: Veliko je po Sloveniji najrazličnejših predavanj o zdravi prehrani. O smehu pa je bilo do sedaj takšnih, nadvse zanimivih predavanj zelo malo. Sama se ne obremenjujem z vsakodnevnimi problemi. Veseli ljudje živijo dlje. (Foto: Janez Kuhar)



Silva Bizjak, Kranj: Všeč mi je bilo, da je predavateljica dejala, da moramo sami poskrbeti, da se bo naše srce posmejalo. Ne smemo pozabiti na pesmi, dobro glasbo in vse tisto, kar nas veseli in da to počnemo radi oziroma z veseljem. (Foto: Janez Kuhar)

Gorenjska podružnica je pripravila predavanje in meritve dejavnikov tveganja tudi v Preddvoru

Previdno pri uporabi zdravil brez recepta

Gorenjska podružnica je povabila magistro farmacije Alenko Heleno Jagodic Vilfan, ki je v Preddvoru pripravila zanimivo predavanje Zdravila brez recepta in prehranska dopolnila, ki jih lahko brez zdravniškega recepta kupimo v lekarnah in specializiranih trgovinah. Njene strokovne informacije so bile v poplavi številnih vsakdanjih reklamnih sporočil in plačanih oglasov dragoceno opozorilo, kaj vse moramo upoštevati tudi pri nakupih in predvsem pri uporabi zdravil brez recepta. Farmaceutka z izkušnjami je na dobro obiskanem predavanju v preddvorskem gasilskem domu opozorila na tveganja, ki jih prinaša samozdravljenje in morebitne posledice različnih kombinacij zdravil. »Zato, je dejala Alenka Helena Jagodic Vilfan, »je najpomembnejši napotek pri resnih

boleznih: obiščite zdravnika«. Farmaceutka je priporočila pravilno shranjevanje zdravil, upoštevanje navodil za uporabo in naj nikoli ne posojamo zdravil. Kadar se odločamo za samozdravljenje, pa moramo biti zelo pozorni tudi na medsebojno delovanje zdravil: čaj iz šentjanževke in pomirjevala lahko dosežejo nasproten učinek, ter na omejen čas trajanja jemanja različnih zdravilnih čajev in drugih zdravilnih pripravkov.

Po predavanjih je gorenjska podružnica pripravila tudi meritve dejavnikov tveganja, ki se jih je udeležilo več kot petdeset prebivalcev Preddvora.

Aljana Jocif



Zadovoljne po predavanjih: predavateljica Alenka Helena Jagodic Vilfan, predsednica gorenjske podružnice Vilma Regovc in podpredsednica Nataša Kern (Foto: Aljana Jocif)



Farmaceutka Alenka Helena Jagodic Vilfan priporoča tudi varno uporabo zdravil brez recepta in prehranskih dopolnil (Foto: Aljana Jocif)

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Že enajsta štipendistka Fundacije prim. dr. Janka Držečnika

Na decembrski slovesnosti ob deveti obletnici Medicinske fakultete Univerze v Mariboru so podelili diplome novim 37-im diplomantom. Doslej je na tej fakulteti uspešno zaključilo študij medicine že 137 diplomantov. Tudi tokrat je bila ob prazniku fakultete podeljena štipendija Fundacije prim. Janka Držečnika, ki deluje v okviru Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje. Letošnja dobitnice štipendije je študentka medicine Alenka Koren. To je že enajsta štipendija, ki jo je ta fundacija podelila študentom mariborske Medicinske fakultete.

Fundacijo prim. dr. Janka Držečnika je ustanovilo Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje leta 2005 na pobudo tedanjega podpredsednika tega društva prim. prof. dr. Eriha Tetičkoviča. V društvu so se odločili ustanoviti štipendijski sklad, da bi pomagali takšne pomoči potrebnim študentom medicine na tej fakulteti.

Fundacijo so poimenovali po uglednem mariborskem kirurgu, učitelju in vzorniku nizu generacij mladih zdravnikov, po prim. dr. Janku Držečniku.

Milan Golob



Direktor fundacije, prim. prof. dr. Erih Tetičkovič, štipendistka Alenka Koren in predsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje prim. Mirko Bombek, ki je študente, bodoče zdravnike povabil, da se pridružijo v prizadevanjih za omejitev epidemije srčno-žilnih bolezni (Foto: Saša Kos)

NAPOVEDNIK DOGODKOV

Kot že nekaj zadnjih let, bomo za članice in člane Društva za srce ter njihove »boljše polovice« tudi letos za Valentinovo, v četrtek, 14. februarja, organizirali razvajanje v Vodnem mestu Atlantis v BTC-ju po posebni, promocijski ceni:

♥ **od 9.30 do 10.00 bo zbor pred Vodnim mestom Atlantis.** Plačilo za udeležbo je 6,45 EUR na osebo in ne vključuje prevoza do Vodnega mesta Atlantis. Znesek boste poravnali na dan kopanja pri blagajni Vodnega mesta Atlantis. Ob plačilu boste prejeli karte oziroma zapestnice za 4 urno kopanje v Vodnem mestu Atlantis.

Ponudba vključuje vstop v Termalni tempelj in vodeno vodno telovadbo ter prosto kopanje v termalnem delu Vodnega mesta Atlantis. **Kopanje po promocijski ceni je omogočilo Vodno mesto Atlantis.**

Prijave: člani Društva za srce se prijavite na telefon 01/234-75-50 ali na e-naslov: drustvo.zasrce@siol.net do srede, 13. februarja 2013 do 11. ure.

V Vodno mesto Atlantis lahko pridete z avtobusom mestnega prometa št. 27, izstop BTC Emporium, BTC Kolosej, z osebnim prevozom in tudi z vlakom – odhod iz glavne železniške postaje Ljubljana ob 8.20. Vabimo vas, da se čimprej prijavite in naredite nekaj dobrega za vaše zdravje.

Želimo vam, da bi bilo Valentinovo tudi za vas lepo in da boste preživeli prijeten dan.

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Predavanja so vsako prvo sredo v mesecu ob 17.00 v dvorani Krke na Dunajski 65 v Ljubljani. Vstop je prost do zasedenosti mest.

♥ **6. marec ob 17.00: občni zbor podružnice Ljubljana, ki mu bo sledilo predavanje:** mag. Darija Ščepanović, višja fizioterapevtka: Fizioterapevska obravnava pri nehotenem uhajanju urina.

♥ **3. april ob 17.00:** izr. prof. dr. Maja Pori, prof. šp. vzg.: Zdrav življenjski slog

NOVOST

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE TER DRUŽBA DIAFIT STA ODPRLA SKUPNI ZDRAVSTVENI PREVENTIVNI KOTIČEK

Od februarja 2013 dalje bodo vsako drugo sredo v mesecu od 10.00 do 17.00 potekale preventivne zdravstvene meritve v prodajalni Diafit v Ljubljani, Njegoševa ulica 6K, nasproti Urgence.

Na pregled in posvet se je potrebno predhodno naročiti na telefonsko številko 01/230-63-90 ali 01/230-63-91 in sicer med delovnim časom prodajalne Diafit, ki je med tednom od 8.00 do 18.00 in v soboto od 8.00 do 12.00.

Dnevi preventivnih meritev v »Zdravstvenem koticu« v letu 2013:

13.02.2013	08.05.2013	14.08.2013	13.11.2013
13.03.2013	05.06.2013	11.09.2013	11.12.2013
10.04.2013	10.07.2013	09.10.2013	

Pregled smo razdelili na dva paketa.

♥ Mali paket vsebuje: meritev arterijskega in venskega žilja (gle-

ženjski indeks in venska pletizmografija), snemanje EKG ter posvet. Cena za člane društva je 10 €, za nečlane 15 €.

♥ Veliki paket vsebuje: meritev arterijskega in venskega ožilja (gleženjski indeks in venska pletizmografija), snemanje EKG, meritev holesterola in glukoze ter posvet. Cena za člane društva je 15 €, za nečlane pa 20 €.

Telovadba za zdravo srce

Za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije skupaj s ŠD GIB Ljubljana v Šiški organiziramo vodeno vadbo, ki poteka dvakrat tedensko v dopoldanskem času. Vadečim ponujamo raznovrstno vadbo, kjer se v dobri družbi in v prijetnem vzdušju razgibavajo in krepijo svoje telo in s tem prispevajo k boljšemu psihofizičnemu počutju. Vadba je raznolika in zanimiva, sestavljena iz različnih razteznihih, krepilnih in sprostilnih vaj, prilagojena starosti, sposobnostim in zdravstvenim posebnostim vadečih.

Ugodnost: člani Društva za zdravje srca in ožilja ne plačajo letne članarine (identificirate se s člansko izkaznico), ampak samo mesečno vadbino (27 EUR, če telovadite enkrat na teden in 37 EUR, če telovadite dvakrat na teden). Vadba poteka v dveh skupinah v ŠD Gib in jo bosta vodili Barbara Sluga, prof. švz., in Tina Porenta, prof. švz., po naslednjem urniku:

ponedeljek – sredo: 9.00 - 10.00

torek – četrtek: 9.00 - 10.00 (nadaljevalna skupina)

Prvi obisk je brezplačen, vljudno vabljeni!

Informacije in prijava: Športno društvo GIB Ljubljana Šiška, Drenikova 32, 1000 Ljubljana, telefon: 01/514 13 30. Več si lahko ogledate na <http://gib-sport.com>

Srčna pot Becel po Golovcu

Vsak prvi torek v mesecu bo voden pohod po Srčni poti Becel po Golovcu.

♥ 5. marec ob 15.00

♥ 2. april ob 16.00

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, potem pa lahko skupaj krenemo nazaj. Na začetku poti in ob vrnitvi nazaj vam lahko izmerimo krvni tlak (na zbirnem mestu ob nogometnem igrišču Krim). **V zimskem času v primeru slabega vremena ali zelo nizke temperature, meritve krvnega tlaka odpadejo.**

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

Meritve Unilever na Rožniku

Meritve krvnega tlaka, holesterola in glukoze na Rožniku pod pokroviteljstvom podjetja Unilever, d.d., vsako prvo nedeljo v mesecu od 11.00 do 15.00: z meritvami nadaljujemo marca.

♥ 3. marec

♥ 7. april

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije vabi na voden pohod »Z Egom na pohod«.

Vodeni pohodi so vsak drugi četrtek v mesecu. Start je pred Halo Tivoli. Pohod poteka skozi park Tivoli, na Rožnik in nazaj do Hale

Tivoli. Na startu in cilju bomo udeležencem izmerili krvni tlak in posneli EKG. Priporočamo primerno obutev in oblačila. Pohod v primeru zelo slabega vremena odpade! Vse dodatne informacije: Društvo za srce, T.: 01/234-75-50.

- ♥ 14. februar ob 14.00
- ♥ 14. marec ob 15.00
- ♥ 11. april ob 16.00

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

- ♥ vsak delovni dan, od 12.00 do 14.00: 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 (poleg prodajalne Sano-labor), Ljubljana

- ♥ ponedeljek, torek, četrtek in petek od 9.00 do 12.00: meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, snemanje in interpretacija izvida EKG, meritve gleženjskega indeksa, zdravstveno-vzgojno svetovanje,
- ♥ sreda, od 11.00 do 15.00: meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, snemanje in interpretacija izvida EKG, meritve gleženjskega indeksa, zdravstveno-vzgojno svetovanje, svetovanje o zdravem načinu prehrane.

V delovnem času Posvetovalnice Za srce: **osebni posveti s kardiologom**, prim. Boris Cibic, dr. med., obvezna predhodna prijava v Posvetovalnici za srce.

Meritve venske pletizmografije

Meritev pokaže moč venske mišične črpalke pri utrujenih, bolečih in oteklih nogah (krčne žile). Na meritev in strokovni posvet se je potrebno naročiti.

Urnik meritev: vsak prvi četrtek v mesecu od 8.00 do 12.00. Informacije: 01/234 75 55 ali 01/234 75 50, posvetovalnicazasrce@siol.net.

Meritve gleženjskega indeksa

Vljudno vabljeni na meritve gleženjskega indeksa, ki je pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih okončinah. Je osnovna presejalna metoda, s katero odkrivamo aterosklerozo spodnjih okončin. Meritve izvajamo v času uradnih ur Posvetovalnice za srce, Cigaletova 9, Ljubljana.

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

Posvetovalnica za srce, pasaža Maxi

Vljudno vabljeni v Posvetovalnico Za srce v prodajalni Maxi zelišča v kletni pasaži Maximarketa: vhod v pasažo s Šubičeve ulice, prva trgovina na desni strani.

- ♥ torek, od 10.00 do 12.00: meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,
- ♥ četrtek, od 10.00 do 12.00: meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,
- ♥ sobota, od 10.00 do 13.00: meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi.

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

- ♥ sobota, od 11.00 do 13.00: meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, zdravstveno-vzgojno svetovanje,

brošure in revije z zdravstveno vsebino,

- ♥ snemanje EKG, ki ugotovi različne motnje srčnega ritma. Urnik snemanj EKG: četrtek od 16.00 do 18.00 in sobota od 11.00 do 13.00. Za snemanje se ni potrebno predhodno najaviti. Vabljeni!

Cenik storitev (cenik velja od 1. 1. 2012)

Vrsta preiskave	ČLANI društva	NEČLANI
Krvni tlak	brezplačno	brezplačno
Saturacija	brezplačno	brezplačno
Glukoza	2,00	2,50
Holesterol	3,00	3,50
Trigliceridi	3,00	3,50
Glukoza in holesterol	4,50	5,50
Glukoza in trigliceridi	4,50	5,50
Holesterol in trigliceridi	6,00	7,00
Holesterol, trigliceridi, glukoza	7,50	9,00
EKG	2,00	4,00
Gleženjski indeks	6,00	9,00
Posvet s kardiologom	10,00	15,00
Tečaj temeljnih postopkov oživljanja	20,00	30,00
Zdravstveno vzgojno svetovanje	brezplačno	brezplačno

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

- ♥ od ponedeljka do petka od 14.00 do 20.00, v trajanju šolskega leta: vas vabimo k vadbi v kardio-fitness, Tehnični šolski center Nova Gorica, Delpinova 4a, v Novi Gorici. Prijave so v pisarni fitnesa. Vadbo usmerjajo strokovno usposobljeni vaditelji, za nadzor nad obremenitvijo udeležencev z zdravstveno diagnozo skrbi primarij Herbert Bernhardt, dr. med, spec. internist.
- ♥ vsako tretjo soboto v mesecu ob 9.00: pohodi po »Srčni poti« v Panovcu, zbirališče pred okrepevalnico Panovec. V primeru slabega vremena napovedani pohodi odpadejo. Informacije o vseh dejavnostih podružnice: info@zasrce-primorska.si, tjasa.miscek@arctur.si, T: 031/818 530 (Tjaša Mišček)

PODRUŽNICA CELJE

- ♥ vsak ponedeljek, ob 15.00: 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 10.00 do 12.00:** svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka. Med 17.00 in 19.00 svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka v City Centru Mariborska 100 v zeliščni lekarni Biotopic.
- ♥ **vsako soboto, od 10.00 do 12.00:** svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka.

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

- ♥ **6. marec ob 17.00:** v Kulturnem centru Janeza Trdine v Novem mestu bo zbor članov podružnice. Dve uri pred pričetkom zбора (od 15.00 do 17.00) bo brezplačno merjenje krvnega tlaka, po društveni ceni pa bodo potekale meritve holesterola, glukoze in trigliceridov. Pridite čimprej, da boste pravočasno prišli na vrsto.
- ♥ **meritve gleženjskega indeksa** (pokazatelja prehodnosti arterij na spodnjih udih) v prostorih podružnice na Glavnem trgu 10 v Novem mestu. Datum meritev bo določen po prejemu prijav: T.: 07/337 41 71 ali 040/863 513, drustvozasrce.novomesto@siol.net .

Posvetovalnica za zdravo življenje, Glavni trg 10, Novo mesto

- ♥ **vsak predzadnji ponedeljek v mesecu, od 15.00 do 17.00:** v prostorih podružnice. Pogovor z zdravnikom in meritve krvnega tlaka. Prosimo, da se predhodno najavite **vsaj teden dni prej**. T: 07/337 41 71, E: drustvozasrce.novomesto@siol.net

PODRUŽNICA KRAS

- ♥ **17. februar ob 9.00:** pohod po Napoleonovi poti. Odhod ob 9. uri iz Sežane iz stare avtobusne postaje na Občine. Zbirališče pri Obelisku in nato hoja po sprehajalni poti (4 km) do Proseka do razgledišča in povratek. Pot je ravna, urejena, s čudovitim razgledom, nad morjem. Pohod je možen v vsakem vremenu. Vodita Ljubislava ali Amadej Škibin.
- ♥ **16. marec ob 9.00:** srečanje več podružnic iz Slovenije v Lipici s pohodom po učni poti, z ogledom okolice in kobilarne in še kaj. Zberemo se ob 9. uri pred hotelom Maestozo v Lipici. Pohod vodita Husu Ludvik in Olga Knez. Po pohodu širše družabno srečanje.
- ♥ **21. april ob 9.00:** ogled Doberdobskega presihajočega jezera in zgodovinsko – naravoslovnega muzeja, kjer je možen tudi ogled filma o naravnih lepotah rezervata. Odhod ob 9. uri iz Sežane.

Možne spremembe in natančnejši opisi poti ter napotki bodo pravočasno objavljeni v medijih. Informacije možne pred vsakim pohodom na T.: 040/900 021 vsak dan, po 16. uri.

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

Oktober 2012 smo spet začeli z mesečnimi pohodi ZA SRCE IN DUŠO. Po novem letu nadaljujemo in zaradi višjih zunanjih temperatur s pohodi končamo junija 2013. Takrat nas toplota začne zaustavljati in smo raje v morju ali v visokogorju. Poti, po katerih hodimo, so neke označene z zdaj že vsem znanimi

rdeče-modrimi srčki. V kolikor jih ni, vodnik Darko Turk že najde take poti in steze, da se po štirih urah (ne upoštevajoč malico, seznanjanja s kraji, zgodovino, zanimivostmi, itd., kjer poteka pohod) pride na izhodišče pohoda. Poti v Istri in Krasu so primerne v vseh letnih časih, razen poleti. Tega se društvo zaveda, zato vabi vse, da se v čim večjem številu udeležite te vrste rekreacije. Marsikdaj vodnik zaradi slabega vremena ali prilagajanja posameznikom, krajša ali spremeni pohod ali potek pohoda. **Izhodišče, oziroma odhod z avtomobili je ob 8. uri pri VINAKOPER (blizu pokopališča) v Koprju.** Na pohod ste vabljeni vsi, ki želite nekaj narediti zase, ter spoznati ISTRO in KRAS.

Informacije so možne: Darko Turk , T.: 040/564 800 ali dturk01@gmail.com:

- ♥ **10. februar ob 8.00:** Ankanan – Hrvatini – Rožnik – Sv. Katarina – Ankanan (pot Za srce)
- ♥ **10. marec ob 8.00:** Idila – Nova vas – Padna – Drnica – Idila
- ♥ **14. april ob 8.00:** Trebeše – Pičuri – Dragonja – Mazurinov mlin – Trebeše (pot Za srce)
- ♥ **12. maj ob 8.00:** Rakitovec – Plasa – Lipnik – Rakitovec (narcise)
- ♥ **2. junij ob 8.00:** Vanganel – Vanganelško jezero – Marezige – Vanganel (pot Za srce)

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 GORENJSKO

- ♥ **19. februar ob 18.00:** prijazno vabljeni v gostišče Arvaj v Kranju, kjer bo Vilma Regovc pripravila zanimivo predavanje Uganda, zanimiva in še neodkrita. V Ugandi je spoznavala življenje domačinov in afriških družin, pri katerih je bivala ter njihove navade. Obiskala je nekaj šol in učencev, ki jih štipendira društvo Edirisa Slovenije.
- ♥ **12. marec ob 18.00:** v gostišču Arvaj v Kranju bo zdravnica Zora Vadnjal Gruden, dr. medicine, specialistka medicine dela prometa in športa, pripravila predavanje: Kako lahko sami ukanemo stres: prepoznavanje in obvladovanje stresa. Vljudno vabljeni!

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

- ♥ **9. februar ob 10.00:** V počastitev kulturnega praznika bomo obiskali Koroško galerijo likovnih umetnosti. Zberemo se na parkirišču mestne občine Slovenj Gradec. Vodja: Majda Zanoškar, T.: 040/432 097.
- Kulturni program bomo obogatili še z letnim volilnim zborom članov podružnice. Prvič vam bomo predstavili kratki film, ki smo ga posneli na temo bolj zdravega življenjskega sloga: Uršlja gora brez tobaka.
- Prisrčno vabljeni k sodelovanju in na prireditve.
- ♥ **16. marec ob 9.30:** srečamo se pred Grmovškovim domom na Pungartu na Pohorju. 12 km dolga pot nas bo vodila po idilični zimski krajini do Ribniške kočice in nazaj. Zaželeno so pohodniške palice in tekočina iz nahrbtnika. Vabljeni vi in vaši prijatelji. Informacije: Majda Zanoškar, T.: 040/432 097.

- ♥ **6. april ob 9.30:** Obeležili bomo 7. april, svetovni dan zdravja. V Slovenj Gradcu na Glavnem trgu bomo s Srednjo zdravstveno šolo in izvedli program za gibanje. Novost bo pohod malčkov s starši za »Srček«. Na trgu bodo stojnice z zdravstveno-vzgojnimi vsebinami, izvajali bomo meritve. Vabljeni na dejavno promocijo hoje. Predhodne prijave ni.
- ♥ **13. april ob 9.30:** zberemo se za trgovino Mercator v Kotljah, Ravne na Koroškem. Pot nas bo vodila na Koroški Selovec. Ogledali si bomo cerkev Sv. Neže in spomenik sedmih talcev. V naravi bomo uživali tudi z izvajanjem razteznih vaj. Druženje bomo zaključili s skupnim varovalnim kosilom. Vodja pohoda je: Đuro Haramija, T.: 041/325 090.
- ♥ **18. maj ob 9.00:** zberemo se na parkirišču pri trgovini Hofer, občina Prevalje. Pot nas bo vodila na Naverški vrh. Pohod bomo zaokrožili s hojo po Brančurnikovem grabnu. Uživali bomo z izvajanjem razteznih vaj v naravi. Kot vedno so za varnost zaželeni pohodniške palice ter pijača iz nahrbtnika. Pristrčno vabljeni vi in vaši prijatelji. Vodja pohoda je Anita Janežič, T.: 041/228 348.
- ♥ **prehransko svetovanje: Osebno, družinsko ali skupinsko?** Nudimo vam program za zdravo – varovalno prehrano. Po potrebi se lahko naročite tudi za posamezne klinične diete. Svetovanje izvaja Majda Zanoškar, dipl. m. s., svetovalka za spec. klinično dietetiko. Naročila za termin sprejema po dogovoru: T.: 040/432 097, med delovniki od 9.00 do 10.00.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Za srce - naj bije

Vstopili smo v novo leto in si zadali cilje, za katere upamo, da jih bomo skupaj z vami, spoštovane članice in člani, simpatizerji in podporniki, tudi dosegli.

Da nas boste lažje našli, vas želimo spomniti, da domujemo na novi lokaciji na Pobreški c. 8, pritličje, v bližini UKC Maribor, nasproti Medicinske fakultete v izgradnji. V neposredni bližini je tudi avtobusno postajališče mestnega prometa.

Vabimo vas na sedež društva po navete in literaturo ter v brezplačno »Posvetovalnico za srce«. Tukaj izvajamo tudi meritve gleženjskega indeksa!

Strokovno usposobljene ekipe **merijo krvni tlak in vrednost sladkorja, holesterola in trigliceridov v krvi ter EKG** na znanih lokacijah. Na stalnih merilnih mestih svetuje zdravnik in sicer:

- ♥ **vsako prvo soboto v mesecu** v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, med 8.00 in 12.00, Slomškov trg 5, Maribor;
- ♥ **vsak prvi torek v mesecu** v prostorih Društva upokojencev Tabor, med 7.30. in 11.30, Gorkega ul. 48, Maribor in

- ♥ **vsako prvo sredo v mesecu** v prostorih Mestne četrti Pobrežje, med 8.00 in 12.00, Kosovelova ul. 11, Maribor.
- Ker nam je bilo postavljeno javno vprašanje, tudi v pisnih bralcev v časniku Večer, vas tudi v društveni Reviji obveščamo, da Mercator d.d. ni več sponzor naših meritev krvnega tlaka in krvnih vrednosti v svojih poslovalnicah, verjetno iz poslovnih razlogov, saj so bili uporabniki in sponzor z našimi strokovnimi storitvami zadovoljni. Za dvodnevne tečaje **Temeljnih postopkov oživljanja** (tudi z uporabo defibrilatorja) se lahko prijavite na sedežu društva v času uradnih ur. Prejeli boste navodila in pisno gradivo. Ta projekt je usklajen z novimi evropskimi smernicami, izvajajo ga zdravniki učitelji z mednarodnim certifikatom. Naučimo se pravilno ravnati v primeru srčnega zastoja – nenadne smrti. Veliko takšnih dogodkov se zgodi v znanem okolju – doma, na delovnem mestu, med športom in rekreacijo.

Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje obvešča, da tudi v letošnjem letu organizira za svoje člane, simpatizerje in prijatelje ogled gledališke predstave, Mozartovega dela Don Giovanni. Opera se poleg komičnih ljubezenskih zapletov jin nebrzdanih igraric, navezuje tudi na resnejše moralno-etične teme. Vstopnice za predstavo lahko interesenti dvignejo na sedežu društva v Mariboru, Pobreška c. 8, in sicer v ponedeljek 11. in v torek 12. marca 2013 med 9. in 13. uro ter v sredo, 13. marca med 9. in 16. uro. Število vstopnic je omejeno, zato pohitite! Člani morajo imeti s seboj veljavno člansko izkaznico.

Za spomladanski sklop PREDAVANJ v Glazerjevi dvorani Univerzitetne knjižnice v Mariboru (UKM), Gospejna ul. 10/I napovedujemo naslednje teme in termine:

- ♥ **torek, 12. februarja 2013 ob 17.00:** mag. Aco Prosnik, univ. dipl. klin. psiholog: Knjiga kot zdravilo
Mag. Aco Prosnik, tudi Varuh bolnikovih pravic, o svojem predavanju: zdravje ni le odsotnost bolezni, ampak telesno in duševno blagostanje. Največ težav nam povzročajo napačni življenjski vzorci, ob katerih bolnik ne želi videti povezav s svojo boleznijo in zato le delno sledi navodilom pri zdravljenju. V predstavitvi biblioterapije želim predstaviti nekatere pristope in možnosti vplivanja z usmerjenim branjem predvsem leposlovnih del.
- ♥ **torek, 12. marec 2013 ob 17.00,** predavatelj bo objavljen kasneje:
Atrijska fibrilacija – pogled nevrologa.
O atrijski fibrilaciji in nezaželeni posledici – možganski kapi, preprečevanju z različnimi načini redčenja krvi, tokrat pogled nevrologa.
- ♥ **torek, 9. april 2013 ob 17.00:** mag. Alojz Fridl: Pomen telesne dejavnosti v različnih starostnih obdobjih (poudarek bo na starejših).



**TO NI SAMO RDEČA OBLEKA,
TO JE RDEČE OPOZORILO!**

Bolezni srca in žilja ter možganska kap so najmočnejši ubijalci žensk.

ObleciMe
v rdeče!

www.zenskosrce.si

Mag. Fridl o svoji temi spodbudno: »Telesna dejavnost je pomemben varovalni dejavnik našega zdravja. Raziskave v svetu in pri nas potrjujejo, da nas že 30-minutna vsakodnevna telesna dejavnost pomembno štiti pred večino kroničnih bolezni srca in žilja, pred sladkorno boleznijo, zvišanim krvnim tlakom, osteoporozo, stresom, krepi moč mišic, čvrstost kosti, poveča gibljivost telesa, pomaga vzdrževati telesno težo, dviga razpoloženje ter telesne in duševne sposobnosti.

Obstaja možnost, da bomo posamezno predavanje predstavili na četrtke ob istem času in v istem tednu, v kolikor nam UKM spremeni termin, o čemer boste obveščeni v medijih.

Ob koncu predavanj in razprave poslušalce vljudno prosimo, da izpolnijo evalvacijski vprašalnik. Vaši odgovori nas ocenjujejo in usmerjajo pri izbiri tem.

Vstop na predavanja je za člane in nečlane prost, vljudno vabljeni članice in člani društva, simpatizerji, člani koronarnega kluba in drugih društev in občani Maribora.

Druge dejavnosti

Na stalnih merilnih mestih in posameznih akcijah na terenu po predhodnem dogovoru z naročnikom izvajamo že uveljavljene dejavnosti:

♥ **snemanje z enokanalnim EKG monitorjem**, ki odkrije atrijsko fibrilacijo in druge aritmije. Meritve izvaja medicinska sestra z dolgoletnimi izkušnjami. V primeru nepravilnosti posnetek pregleda zdravnik specialist in kratko obrazložitev preiskovani prejme na dom.

♥ **Posvetovalnica Za srce** deluje na stalni lokaciji (po novem na Pobreški c. 8) drugi četrtak v mesecu od 16.00 do 18.00, po predhodni prijavi na sedež društva v času uradnih ur. Posvet, ki ga vodi zdravnik je zaenkrat še vedno brezplačen!

♥ **Gleženjski indeks** je neboleča ultrazvočna meritev pretokov in tlakov na nogah. Rezultat je dober napovednik bolnih žil po vsem telesu. Merimo na novi lokaciji društva, praviloma v času dela posvetovalnice. Informacije in prijave sprejemamo na sedežu društva, tudi po telefonu (02/228 22 63). Prispevek za člane je 6 € in nečlane 9 €.

Vse dogodke Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje redno objavljamo v dnevniku Večer in po Radiu Maribor, podrobnosti na sedežu društva: po telefonu na št. 02/228 22 63 v času uradnih ur, vsak ponedeljek od 8.00 do 12.00 in vsako sredo od 15.00 do 18.00, ali po elektronski pošti: srce.mb@siol.net. Prosimo, sporočite nam vaše elektronske naslove in/ali telefonske številke za sms-obveščanje o pomembnih dogodkih. Ne bomo vas obremenjevali z nepomembnimi sporočili ali reklamami. Pa ne le lep dan, lep mesec in celo leto vam želimo!

Izkažite nam zaupanje in če še niste član, se včlanite v Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije ali pa v Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje (če ste iz tega področja).

Kot člani ste vi in vaši družinski člani (če prispevate družinsko članarino) deležni številnih ugodnosti in prejmete kakovostno revijo Za srce, ki izide šestkrat na leto (ena izmed njih je dvojna), člani mariborskega društva prejmete še eno številko njihovega glasila.

Podprite naša prizadevanja za zdrava srca, skupaj bomo glasnejši in prodornejši, učinek civilne družbe in nevladnih organizacij, ki jim pripadamo pa bo bolj prepoznaven.

Članstvo in članarino lahko tudi podarite tistim, ki jih imate radi in za njih skrbite.

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

Pristopna izjava Maribor

Podpisani-a želim postati član-ica

DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE



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.

Ime in priimek:

Datum in leto rojstva: Poklic:

Naslov bivanja:

Zaposlen:

E-pošta: Telefon/GSM:

IZJAVA: Podpisani izjavljam, da dovoljujem organom in funkcionarjem društva uporabljati in obdelovati moje osebne podatke, navedene v pristopni izjavi, za potrebe delovanja društva. Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje izjavlja, da bo pridobljene osebne podatke, skladno z Zakonom o varstvu osebnih podatkov, uporabljalo izključno za namen, za katerega so bili pridobljeni.

(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)

Podpis: Datum:

UGODNOSTI ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE V LETU 2013

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

Člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije vljudno naprošamo, da nam sporočijo svoje elektronske naslove, da jih bomo lahko sproti obveščali o dodatnih ugodnostih in dejavnostih!

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

tel.: 01/234 75 50, 01/234 75 55

Prostori: Cigaletova 9 (poleg prodajalne Sanolabor),
1000 LJUBLJANA

spletna stran: www.zasrce.si

elektronski naslov: društvo.zasrce@siol.net

Nudi svojim članom:

- brezplačno prejemanje revije Za srce,
- popust pri nakupu knjig iz zbirke Za srce,
- brezplačno merjenje krvnega tlaka,
- popusti pri meritvah v posvetovalnicah Za srce (holesterol, trigliceridi, sladkor, enokanalni EKG, gleženjski indeks),
- brezplačno včlanitev v klub atrijske fibrilacije,
- brezplačno posvetovanje s kardiologom po telefonu 031/334 334 vsak delovni dan od 12. do 14. ure (za uporabnike mobilnega omrežja Telekoma Slovenije),
- dostop do kardiološkega foruma <http://med.over.net/forum/list.php?f=103>,
- brezplačna predavanja o preprečevanju srčno-žilnih bolezni,
- brezplačne delavnice,
- organizirana pohodniško-rekreacijska dejavnost.

BTC d.d. PE Ljubljana, Vodno mesto Atlantis, 1000 LJUBLJANA

tel.: 01/585 21 00 – recepcija, 01/585 21 21 – tajništvo,

spletna stran: www.atlantis-vodnomesto.si

elektronski naslov: vodnomesto@btc.si

- 10 % popust ob nakupu 2-, 4- urne in dnevne vstopnice za Svet doživetij ali Termalni tempelj ob predložitvi članske izkaznice Društva za srce (Popust velja le za člane. Popust ne velja ob nakupu darilnega bona).
- 50 % popust pri nakupu vstopnice za organizirana kopanja v Atlantis-u – ob napovedanih akcijah Atlantis-a.

ŠPORTNO DRUŠTVO GIB Ljubljana Šiška, Drenikova 32, 1000 LJUBLJANA,

tel.: 01/514 13 30

spletna stran: www.gib-sport.com

elektronski naslov: recepcija@gib-sport.com

Za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije skupaj s ŠD GIB Ljubljana v Šiški organiziramo vodeno vadbo, ki poteka dvakrat tedensko v dopoldanskem času. Vadečim ponujamo raznovrstno vadbo, kjer se v dobri družbi in v prijetnem vzdušju razgibavajo in krepijo svoje telo in s tem prispevajo k boljšemu psihofizičnemu počutju. Vadba je raznolika in zanimiva, sestavljena iz različnih razteznih, krepilnih in sprostilnih vaj, prilagojena starosti, sposobnostim in zdravstvenim posebnostim vadečih.

- Člani Društva za zdravje srca in ožilja ne plačajo letne članarine (identificirate se s člansko izkaznico), ampak samo mesečno vadnino.

Vadba poteka v 2 skupinah, v ŠD Gib in jo bosta vodili Barbara Sluga, prof. šzv. in Tina Porenta, prof. šzv. po naslednjem urniku:

ponedeljek – sreda: 9.00-10.00

torek – četrtek: 8.00-9.00

Prvi obisk je brezplačen, vljudno vabljeni!

ŠPORT LJUBLJANA, Celovška cesta 25, 1000 LJUBLJANA,

tel.: 01/431 51 55

elektronski naslov: info@sport-ljubljana.si

- 10 % popust pri nakupu kart za kopalnice Tivoli.

ŠUS EUROFITNESS, Vodnikova cesta 155, 1000 LJUBLJANA,

tel.: 01/518 16 62

spletna stran: www.sportnahisailirija.si,

elektronski naslov: sus@clubeurofitness.com

Naš sistem temelji na clubbing - all inclusive ponudbi in je koncept športnega centra za vso družino, kjer lahko kot član za enotno vadnino neomejeno in kadarkoli koristite vse - od fitnesa in skupinskih vadb ter športnih iger do uporabe bazena, saven in jakuzija. Ponudba zajema neomejen obisk vseh programov skupinske (mesečno jih organiziramo več kot 300) koriščenje dvoran za fitnes ter neomejeno uporabo bazena, savn ter jakuzija.

Članom Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije ponujamo 10 % popust na letno vadnino, ki sicer znaša 590 eur (popust 59 eur za člane Društva). Vadnina obsega 365 dni neomejenega koriščenja vseh aktivnosti in sicer:

- uporaba fitnesa z najnovejšo Technogym opremo: 14 kardio naprav: 4 tekači, 5 koles, 2 x Sinchro, 2 x Eliptic, 1 x Crossover, 20 trenažerjev za krepitev vseh večjih mišičnih skupin, prostor za vadbo s prostimi utežmi, prostor za delo z lastno težo (TRX, Bosu, Flowin), prostor za stretching in sprostitvev,
- neomejen obisk vseh 14 programov skupinske vadbe: Postular Pilates, Fit Joga, Body Pump, TNZ, Zumba, Stretching / trebušne, Vital, Funkcionalna vadba, Shaolin Kung fu, Cycling, Euromix, Euro combat, Zlata leta, programi in vadbe za otroke članov, Osebnostno trenerstvo – po dogovoru, uporaba večnamenske dvorane za športne igre v za to določenih terminih.
- neomejeno uporabo večnamenskega bazena (dolžine 20m), saven ter jakuzija.

Naš športni center je popolnoma prenovljen.

TERME KRKA, d.o.o.spletna stran: www.termes-krka.siTerme Dolenjske Toplice, 8350 DOLENJSKE TOPLICE,
tel.: 07/391 94 00, 07/391 95 00

- 10 % popust na denzitometrijo (merjenje kostne gostote).

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

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

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

- 10 % popust na pavšalni program zdravljenja.

Popusti veljajo na individualne cene storitev iz rednega cenika, popust ne velja za programe in akcijske cene.

THERMANA LAŠKO, Zdraviliška cesta 6, 3270 LAŠKO

v Zdravilišču Laško tel.: 03/734 51 66 ali v Termalnem Centru Wellness Park Laško

tel.: 03/734 89 00

spletna stran: www.thermana.sielektronski naslov: info@thermana.si

- 15 % popust pri gotovinskem plačilu na kopalniški recepciji za naslednje storitve:
 - bazen,
 - savna,
 - kombinacija teh storitev.
- 10 % popust pri gotovinskem plačilu na kopalniški recepciji za:
 - masaže,
 - druge wellness in zdravstvene storitve.

Člani, njihovi družinski člani ter prijatelji lahko koristijo popust na podlagi predložitve članske kartice in kartice Thermana cluba. Popust velja na dan koriščenja storitve in se ne sešteva z ostalimi popusti, ki jih nudi prodajalec.

SAVA TURIZEM d. d., ZDRAVILIŠČE RADENCI, Zdraviliško naselje 12, 9252 RADENCI

tel.: 02/520 27 22, 02/520 10 00

spletna stran: www.sava-hotels-resorts.comelektronski naslov: info@zdravilisce-radenci.si

- Za nastanitveni del (hotelski del) članom društva, ki bodo koristili bivanje v hotelu Radin**** in hotelu Izvir**** izvajalec na veljavne cene iz hotelskega cenika priznava 10 % popust. Članom društva – upokojemcem, izvajalec priznava še dodatnih 10 % popusta pri bivanju najmanj 5 dni. Maksimalna višina vseh popustov znaša 20 %. Ugodnosti za člane društva in upokojemce ne veljajo v času novoletnih praznikov (27.12.2013 do 03.01.2014) ter na akcijske cene.
- Na redne cene zdravstvenih storitev iz hotelskega cenika, izvajalec članom društva priznava 10 % popust. Ugodnost ne velja na akcijske cene.

LIFECLASS, Hotels&SPA, PORTOROŽ, Obala 33, 6320 PORTOROŽ

tel.: 05/692 90 01, fax.: 05/692 90 55

spletna stran: www.lifeclass.netelektronski naslov: booking@lifeclass.net

- 10 % popust na cenik paketov v hotelih: GH PORTOROŽ 5*, Apollo 4*, Mirna 4* in Neptun 4*, Riviera 4*, Slovenija 4*,
- 10 % popust pri koriščenju termalnih storitev v Terme & Wellness LIFECLASS – za v naprej rezervirane storitve!

Popusti VELJAJO tudi za spremljevalce v isti sobi. Ostali otroški popusti navedeni v brošuri str. 6 in 37!

Popusti izključujejo vse ostale morebitne popuste / akcije (Mercator Pika, Magna, itd.)

TERME PTUJ d. o. o., Pot v toplice 9, 2251 PTUJ

tel.: 02/749 45 50

spletna stran: www.termes-ptuj.sielektronski naslov: info@termes-ptuj.si

- 10 % popust na vse zdravstvene storitve v Fizioterapiji Term Ptuj.

TERME TOPOLŠICA, Topolšica 77, 3326 TOPOLŠICA

tel.: 03/896 31 00 ali 03/896 31 06

spletna stran: www.t-topolsica.sielektronski naslov: info@t-topolsica.si

- 10 % popust pri bivanju v hotelu, glede na redni hotelski cenik,
- ugodni popusti za otroke in upokojemce.

TERME DOBRNA d.d. Dobrna 50, 3204 DOBRNA

tel.: 03/780 81 10

spletna stran: www.termes-dobrna.sielektronski naslov: info@termes-dobrna.si

- 10 % popusta na vse programe nastanitve po rednem hotelskem ceniku,
- 15 % popusta redne cene kopanja in kombinirane storitve kopanja (brez kombinacij s kosilom ali večerjo), od torka do četrta od 12. do 15. ure,
- 10 % na redne cene Dežele savn od torka do četrta od 12. do 15. ure,
- 15 % na redne cene kopeli v ZD od ponedeljka do četrta od 12. do 15. ure,
- 10 % na redne cene storitev Medicinskega centra, ter 5 % na redne cene programov MC, razen specialističnih pregledov in zdravstvene nege,
- 5 % na redne cene programov Hiše na travniku in 5 % na storitve Hiše na travniku.

TURISTIČNA KMETIJA GROBELNIK, Podvrh 39, 8292 Zabukovje, Sevnica

M: 041 335 257

spletna stran: www.grobelnik.sielektronski naslov: info@grobelnik.si

- 10 % popust za člane našega društva z veljavno izkaznico na počitniški paket za zdravje. Veljavnost velja za obdobje leta 2013.

ZDRAVILIŠČE ROGAŠKA, Hotel Slatina Medical * v Rogaški Slatini, Celjska cesta 6, 3250 ROGAŠKA SLATINA**

tel.: 03/818 41 00

spletna stran: www.hotelslatina.com,elektronski naslov: hotel.slatina@rogaska-medical.com

- za goste, ki so nastanjeni v Hotelu Slatina Medical *** priznavamo v času bivanja 20 % popust na vse masaže, kopeli in fizioterapijo v hotelu.

PULZ – PODJETJE ZA SERVISIRANJE MEDICINSKE OPREME, STORITVE IN TRGOVINA, Miklošičeva 24, 1000 LJUBLJANA

tel.: 01/433 10 43

- 10 % popust pri cenah storitev,
- 10 % popust pri nabavi novih merilnikov krvnega tlaka.

SOKOLGROUP d. o. o., Koprška 72, 1000 LJUBLJANAspletna stran: <http://www.sokolgroup.com/>elektronski naslov: oprema@sokolgroup.com,prehrana@sokolgroup.com

SANOLABOR, D.D., Leskoškova 4, 1000 LJUBLJANA

tel.: 01/5854 211

elektronski naslov: www.sanolabor.si

V vseh 24 specializiranih prodajalnah po Sloveniji nudimo članom društva Za srce:

- 15 % popust pri nakupu merilnikov krvnega tlaka,
- 15 % popust pri nakupu aparatov BIONIME za merjenje sladkorja v krvi.

Različni popusti in ugodnosti se med seboj ne seštevajo.

Popust ne velja v naših franšiznih prodajalnah.

BAZILICA-ZEL, zeliščna prodajalna, Citypark, LJUBLJANA

tel.: 01/541 00 54

- 5 % popusta na vse merilnike krvnega tlaka »Omron« na zalogi.

DIAFIT d. o. o., Spodnji Slemen 6, 2352 SELNICA

Tel.: 02/674 08 50

elektronski naslov: info@diafit.si

trgovine v Ljubljani:

- Trgovina Diafit Pri Zmajskem Mostu; Petkovškovo nabrežje 29, tel: 01/431 90 40
- Trgovina Diafit Pri Polikliniki; Njegoševa cesta 6K, tel: 01/230 63 90

trgovine v Mariboru:

- Trgovina Diafit Center; Ulica talcev 9, tel: 02/228 64 84
- Trgovina Diafit Pri Bolnišnici; Ljubljanska ulica 1a, tel: 02/330 35 52

Popusti (popusti se ne seštevajo):

- 10 % popust za merilnike krvnega tlaka znamke OMRON, za katere je odobren znak »Priporoča Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije«,
- 10 % popust za OMRON merilnik telesne sestave,
- 10 % popust za števec korakov OMRON za nadzor zdrave dejavnosti,
- 10 % popust za WATERPIK zobno prho in sonično ščetko,
- 10 % popust na izposojajo OMRON EKG,
- 10 % popust na meritve glikiranega hemoglobina HbA1c.

ZEPTER SLOVENICA d.o.o., Pohorska c. 12, 2380 SLOVENJ GRADEC

tel.: 02/884 39 02

elektronski naslov: info@zepter.si

Informativno prodajni center Ljubljana tel.: 01/422 28 40

Informativno prodajni center Maribor tel.: 02/250 08 60

Informativno prodajni center Slovenj Gradec tel.: 02/884 39 01

- 10 % popust pri nakupu kuhalne posode iz plemenitega jekla.
- Vsem članom Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, ki bodo v letu 2013 organizirali predstavitev izdelkov Zepter v skladu s pravilnikom podjetja, poklanjamo za njihovo osebno uporabo nadlahtni merilnik krvnega tlaka.

Zbrala in uredila Sandra Kozjek

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«. Člani, ki pridobite 3 nove člane, boste prejeli praktično darilo Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. 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.

**Pristopna izjava**

Podpisani/a želim postati član/ica Društva za zdravje srca in ožilja,
(označi) **hkrati se želim vključiti v Klub atrijske fibrilacije (Klub AF).**

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: _____

E-pošta: _____

V _____ Dne _____ Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO Z 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: _____

				ZA SRCE	KOVINSKA LIVARSKA FORMA	MESTO IN REKA NA ČEŠKEM, MORAVSKA	NACRTNO RAVNANJE ZA DOSEGO CILJA	PRISTANIŠČE V IZRAELU, AKKA	NA REZINE NAREZANO MESO, SALAME	REKA SKOZI ORMOŽ	INKOVSKI VLADAR	OTOŠKA SKUPINA V ALEUTHIH					
				POVELJNIK ČETE			9										
				OBRAT ZA IZDELAVO ZIDAKOV		2											
				PRAG V REKI, BRZICA													
				PISATELJ ZORMAN				PRVA ŽENA		12		SREČNO 2013					
				OBRAT ZA IZDEL. MILA				PESNICA SEIDEL				ISLANDSKI SLIKAR (GUDMUNDUR)	NAJVIŠJI VZOR				
SESTAVIL MARJAN ŠKVIORC	JOŽE OLAJ	POLITIK UL HAK OSEMNEVNA MRZLICA			OBLIKA IMENA ANA				EDDIE IRVINE				STANE SEVER			NAJLEPŠI DEL ROŽE	
NEMŠKI NACISTIČNI GENERAL (ALFRED)		13		SIMON AŠIČ	AMERIŠKO NAFTNO PODJETJE V EVROPI	SOZVOČJE TONOV DEL MEDENICE			RIMSKA BOG. PLODNOSTI			7	POLININIL-KLORID SL. PESNIK (MARKO)			18	
IZDELEK ZA OKRASITEV					15		POKRIT PROSTOR PRED HIŠO	PRIPOMENKA ZA PREKRIVANJE									
SOVJETSKI HOKEJSKI TRENER (ANATOLIJ)								VEČERNE ZABAVE		16							
SLABŠALEN NAZIV ZA DUHOVNIKA								PERZEJEVA MATI									
POHOTEN GOZDNI DUH				ODTIS STOPALA			19		DELO KOSCEV	KOMOLEC, LAKET				5			
PEVKA RUPEL				ŽABJA OKONČINA, KRAK						PASJE OGLAŠANJE	TVORBA V USTIH KITOV					OREL V GERMANSKI MITOLOGIJI	
ŠKOTSKI POLARNI RAZISKOV. (JOHN)	17			ŽIVAN VRABL	ZNAČILNOST ISTEGA	UMETNA SNOV ZA ŠPORTNA IGRIŠČA	KEMIJSKA SPOJINA ČISTO PREMOŽENJE			6		REKA NA POLJSKEM	10				
												IT. REŽISER (VITTORIO DE) SIDRO, KOTVA					
													ŽUPAN POD FRANCOZI			3	
VINORODNA RASTLINA									PISATELJ KERSNIK	14					OVCA, BACEK	SVETOVNA VELESILA, ZDA	
MOŠKO IME, OTO						8	PRVINA PRI PLETENJU								BENO UDRIH		
OSEBA IZ SVETEGA PISMA, PAVEL					11		EVGEN LAMPE				OKROGLA PLETENA KOŠARA					1	
KLADA ZA SEKANJE											TRETTA BEETHOVNOVA SIMFONIJA	4					

Geslo prejšnje križanke je bilo: »ZAUPANJE IN VESELJE«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Jožica KRIVEC, Brežice, Stanislav JARC, Škofja Loka, Marjan SVETEC, Murska Sobota, Cvetka LISJAK, Dutovlje, Marija ČUK, Grahovo. 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 **10. marca 2013** 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

MOJA ZMAGA V BOJU PROTI POVIŠANEMU HOLESTEROLU



Neredna in nezdrava prehrana, polna nasičenih maščob, premalo gibanja in stres spadajo med najpogostejše razloge za povišano raven holesterola v krvi in vplivajo na povečanje tveganja za razvoj bolezni srca in ožilja.

Po podatkih presečne raziskave* ima kar 70 % odraslih Slovencev povišano raven holesterola v krvi. Med njimi je tudi Mojca Kovačič, 47-letna pravna referentka, ki se je s povišanim holesterolom prvič soočila pred 7 leti, na rednem službenem sistematskem pregledu. Rezultat jo je presenetil in odločila se je, da vzame stvari v svoje roke. Pozanimala se je o vzrokih, posledicah in preventivi, na osnovi tega pa je korenito spremenila način življenja in prehranjevanja. V obroke je vključila Becel pro.activ***, saj vsebuje rastlinske sterole, ki dokazano znižujejo raven holesterola v krvi. Na ta način je takrat skupaj z zdravo in uravnoteženo prehrano ter gibanjem, v nekaj tednih uspela znižati raven holesterola v krvi. Mojca je vzljubila Becel pro.activ in ga vključila v redno prehrano.

V začetku letošnjega leta se je Mojca ponovno odločila za laboratorijski pregled ravni holesterola, saj je v zadnjem obdobju manj redno uživala Becel pro.activ in se tu pa tam tudi pregrešila. Ugotovila je, da se ji je raven holesterola ponovno povišala, in se je zato takoj odločila, da ponovno vključi Becel pro.activ v svojo vsakodnevno prehrano.



Mojca Kovačič je uspešno znižala raven holesterola v krvi.

Po 3 tednih rednega uživanja Becel pro.activa 3-krat dnevno** se je Mojci raven skupnega holesterola z začetne vrednosti 6,4 mmol/l znižala na 4,4 mmol/l. Odličen rezultat je Mojca dosegla, ker je poleg uživanja rastlinskih sterolov v Becel pro.activu, poskrbela še za raznovrstno, zdravo in uravnoteženo prehrano, z veliko sadja in zelenjave, z manj maščobami ter za redno telesno vadbo.

rezultatov za moje zdravje, ugaja tudi okus. Najraje ga uživam za zajtrk, ko ga preprosto namažem na kruh.«

Rastlinski steroli, ki jih vsebuje Becel pro.activ, dokazano bistveno pomagajo zniževati raven holesterola v krvi. Klinične študije potrjujejo, da lahko z uživanjem od 1,5 do 2,4 g rastlinskih sterolov na dan v od 2 do 3 tednih znižamo raven holesterola v krvi za od 7 do 10 %. Posamezni rezultati se lahko razlikujejo.

Mojca pravi, da se zaveda, kako pomembno je ohraniti ustrezen raven holesterola v krvi: »Najbolje je vedno bdeti nad holesterolom. Še posebej so problematična obdobja, ko uplahne motivacija za gibanje ali ko se prepustim užitek ob prazničnih dobrotah. Vse bolj se zavedam, da so za ohranjanje ustreznih ravni holesterola pomembni zdravo prehranjevanje, zmerna športna dejavnost in predvsem redno uživanje rastlinskih sterolov, ki jih dobim v Becel pro.activu. Becel pro.activ imam enostavno rada, saj mi poleg pozitivnih

Kupon za

1€




3 830048 156103

En kupon v vrednosti 1 evra je unovčljiv ob nakupu enega izdelka Becel pro.activ. Kupon lahko unovčite v živilskih prodajalnah trgovcev Mercator, Tuš, Lidl, Leclerc, Klasek, Jagros in Era med 11. februarjem in 11. marcem 2013. Kupon izrežite in ga predložite pri blagajni.



*Presečna raziskava Cindi Slovenija (2002/2003) **Vsaka porcija (10 g) Becel pro.activa vsebuje 0,75 g rastlinskih sterolov. 3 porcije (30 g) Becel pro.activa vsebujejo optimalno količino rastlinskih sterolov in dokazano bistveno znižujejo raven holesterola v krvi. Povišan holesterol je dejavnik tveganja za razvoj koronarne bolezni srca. ***Margarinski namaz z dodanimi rastlinskimi steroli. Vsebuje 35 % maščobe. Becel pro.activ je namenjen izključno ljudem, ki želijo znižati višino holesterola v krvi. Zaužijte več kot 3 g rastlinskih sterolov na dan ni priporočljivo. Medtem ko večini izmed nas zniževanje holesterola koristi, Becel pro.activ ni primeren za vsakoogar; posebej za tiste, ki imajo posebne prehranske potrebe: npr. nosečnice, doječe matere in otroci mlajši od pet let. Če jemljete zdravila za zniževanje holesterola, morate proizvod uživati pod zdravstvenim nadzorom.



Tudi otroci
s prirojenimi
srčnimi napakami
ljubimo življenje!
Pomagajte nam!

Pošljite SMS s
ključno besedo **SRCE**
na številko **1919**
in prispevali
boste
1 evro.

Pošljite SMS
SRCE5 na **1919**
in darujte **5 evrov.**

Brezplačna objava • SMS donacijo omogoča Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije v sodelovanju z družbami Telekom Slovenije, Si.mobil in Tušmobil. Prispevajo lahko uporabniki mobilnega omrežja Telekoma Slovenije, Si.mobila in Tušmobila. Cena odhodnega SMS sporočila po ceniku operaterja Telekoma Slovenije, Si.mobila oziroma Tušmobila. Telekom Slovenije, Si.mobil in Tušmobil se odrekajo vsem prihodkom iz naslova tako poslanih SMS-sporočil. Pogoji in navodila SMS Donacije so objavljeni na spletni strani **www.zasrce.si**.