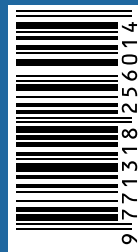
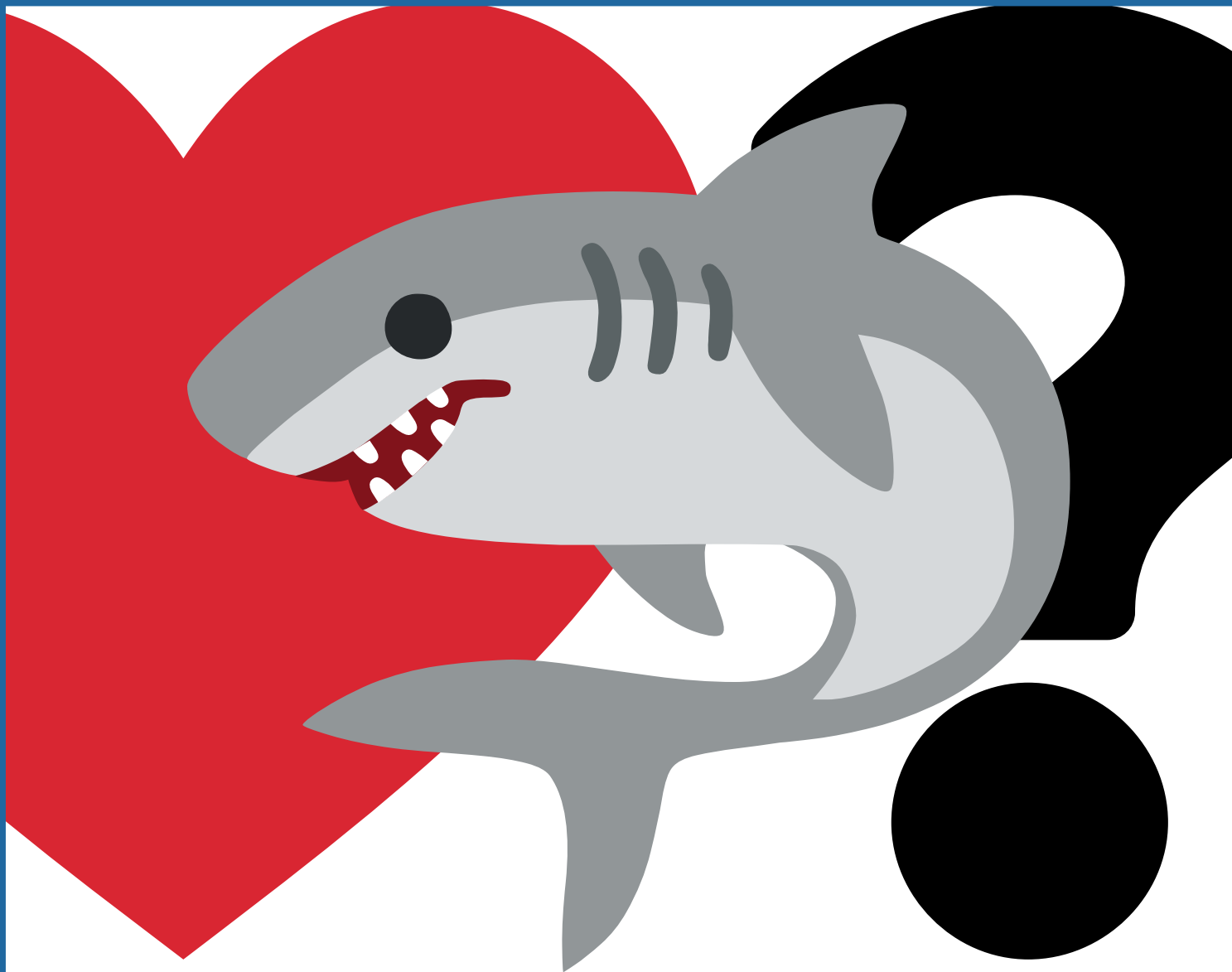


# ZA SRCE



Letnik XXXII • št. 5-6, september 2023 • cena: 1,60 EUR • Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



## Česa vas je bolj strah?

Napadi morskih psov vsako leto ubijejo 6 ljudi po vsem svetu.  
Bolezni srca in ožilja ubijejo 20,5 milijona ljudi.

**S ♥ SPOZNAJ SVOJE ♥**

**29. september – svetovni dan srca**



# Soustvarjamo prihodnost.

V sodelovanju z različnimi deležniki, organizacijami bolnikov, zdravstvenimi delavci, odgovornimi organi in vlado sooblikujemo zdravstveni sistem.

Prizadevamo si za opolnomočenje bolnikov in zadovoljevanje njihovih potreb ter jim s skupnimi močmi pomagamo neobremenjeno ustvarjati, živeti in uživati svoje življenje.

# Ali vas je strah morskega psa?



**Matija Cevc**

**K**ljub nedvomno velikemu napredku pri preprečevanju srčno-žilnih bolezni so podatki o številu umrlih zaradi teh bolezni še vedno zastrašujoči. V svetu zaradi bolezni srca in žilja umre kar 20,7 milijona ljudi. V Sloveniji so še vedno glavni vzrok umrljivosti, saj te bolezni povzročijo kar 38 % vseh smrti. Zaradi bolezni obtočil letno umre okoli 8000 oseb, zaradi njih je letno sprejetih v bolnišnično obravnavo več kot 41.000 oseb. In marsikatero smrt ali pa sprejem v bolnišnico bi lahko preprečili, če bi

prebivalci Slovenije upoštevali enostavna pravila zdravega življenjskega sloga. A žal se ga zelo številni ne držijo saj se ne zavedajo nevarnosti, ki jim grozijo zaradi nezdravih življenjskih navad.

Vedno znova se sprašujem, kako je mogoče, da je na svetu in tudi pri nas vse več čezmerno hranjenih in debelih ljudi (v Sloveniji je bilo leta 2020 takih skoraj 60 % prebivalcev – 39,2 % je bilo čezmerno hranjenih in 19,5 % je bilo debelih), da je v Sloveniji leta 2021 znašala registrirana poraba čistega alkohola 10,62 litra na prebivalca, starejšega od 15 let (od leta 2020 se je poraba povečala za skoraj 1 liter), da je leta 2020 kar 21,7 % Slovencev in 19,0 % Slovenk ali 277.000 prebivalcev Slovenije, starih 25-74 let kadilo tobak (kadi celo 1 od 10 nosečnic), da se izredno veliko Slovencev prevaža z avtomobili (leta 2022 je bilo registriranih 1,2 milijona osebnih vozil ali 572 na 1000 prebivalcev, kar je za 2 % več, kot leta 2021), da hojo nadomeščajo z električnimi skiroji, ki švigajo po pločnikih in kolesarskih stezah, da je vse več mladine zasvojene z ekrani ...

Izrazito zaskrbljujoči podatki, ki posredno nakazujejo na prihodnje »zdravje« prebivalstva Slovenije. Čeprav pomeni Slovincem zdravje zelo pomembno vrednoto (leta 2017 je v anketi zdravje postavilo na prvo mesto pomembnosti kar 86 anketirancev) je očitno, da za to niso zaenkrat pripravljeni postoriti kaj več.

Očitno je, da je strah pred boleznimi srca in žilja in težavami, ki jih te bolezni povzročajo, premajhen, da bi se potrudili in se odpovedali nezdravih življenjskim navadam. Na to namiguje tudi plakat Svetovne zveze za srce (World Heart Federation) ob letošnjem dnevu srca, ki ga obeležujemo vsako leto 29. septembra.

## Česa vas je bolj strah? Morskega psa ali smrti zaradi bolezni srca in žilja?

Prepričan sem, da bi večina med nami odgovorila, da se bolj boji morskega psa, čeprav je ta bistveno manj nevaren kot srčno-žilne bolezni in smrti zaradi njih. Med tem ko zaradi bolezni srca in ožilja prezgodaj umre skoraj 21 milijonov oseb, je leta 2022 zaradi ugriza morskega psa umrlo vsega 7 oseb (v letu 2022 je bilo na svetu vsega skupaj 57 neizzvanih in 32 izzvanih ugrizov morskega psa). A vse beži, če le nekdo na obali zasluti, da vidi plavut morskega psa. Če pa ima visok holesterol, sladkorno bolezen ali zvišan krvni tlak, je to le blaga motnja, ki pogosto ni vredna ukrepanja.

Strah ima velike oči in je popolnoma neracionalen. Po drugi strani pa je strah tudi spodbuda, da ukrepamo in se izognemo težavam, katerih nas je strah. Seveda strah načeloma ni nikoli pravi motivator, saj povzroča tudi neželene posledice. Zaradi tega je bistveno boljše in pomembno zavedanje, da lahko sami z ustreznimi ukrepi preprečimo dogodke, ki se jih sicer bojimo, kot so npr. možganska kap (ta je najpogostejši vzrok invalidnosti) ali pa srčni infarkt, ki je neredko vzrok za ishemično bolezen srca in posledično srčno popuščanje, ki ga spremljajo izredno neprijetne težave, kot so otekanje nog, dušenje, oslabeledost ipd ter zaradi njih bistveno poslabšana kakovost življenja.

Zato je tudi pomembno, da vsako leto ob dnevu srca (morali pa bi pravzaprav vsak dan) pomislimo na svoje srce in s kakšnimi nezdravimi razvadami ga mučimo. Če imamo srce radi, moramo narediti vse, da ga ohranimo v dobri kondiciji in zdravega z zdravim življenjskim slogom (nekadilstvo, redna telesna dejavnost, zdrava mediteranska prehrana, izogibanje škodljivemu pitju alkohola, izogibanje prekomerni uporabi ekranov, skrb za zdravo in primerno spanje, izogibanje stresom ...) in, v kolikor je bolezen že prisotna, rednim jemanjem predpisanih zdravil. Na ta način si bomo zagotovili zdrava leta življenja tudi v starosti. ♥

# rossmax

**MERILNIK KRVNEGA TLAKA X5**  
Med rednim merjenjem tlaka zaznava aritmije in atrijsko fibrilacijo!

X5

♥ PARR



**NATANČEN in UGODEN!**

- ✓ Zaznavanje aritmije (ARR)
- ✓ Zaznavanje atrijske fibrilacije (AFib)
- ✓ Zaznavanje prezgodnjega utripa
- ✓ Povprečje zadnjih 3 meritev
- ✓ Priložen adapter
- ✓ Klinično validiran

## NADZORUJTE DEJAVNIKE TVEGANJA IN PREPREČUJTE POJAV KAPI

SB100

Pulzni oksimeter za konice prstov



- ✓ % SpO2 in srčni utrip
- velik zaslon LCD za boljšo berljivost
- ✓ Zasnova za zaščito proti sončni svetlobi
- ✓ Bio-združljiva zaščita
- ✓ Tipka za VKLOP/IZKLOP z enim dotikom
- ✓ Prikazovalnik moči utripa
- ✓ Pritrjena vrvica
- ✓ Popolna izbira za presojo zdravljenja s kisikom
- ✓ Popolna izbira za spremljanje spalne apneje

Preverite številne ugodnosti v trgovinah MEDIKA

Medika Kranj (04/236 90 88) Medika Celje (03/543 43 52) Medika Kočevje (01/893 90 17) Medika Bled (04/574 50 70) Medika Bolnica Maribor (02/300 28 82) Medika MC Tabor Maribor (02/229 52 46) Medika Jesenice (04/586 12 14) Medika Velenje (08/382 49 01)

VPD, Bled, d.o.o., Pot na Lisice 4, 4260 Bled  
tel.: 04 574 50 70, email: info@vpd.si

[www.vpd.si](http://www.vpd.si)

## UVODNIK

3 *Matija Cevc* Ali vas je strah morskoga psa?

## NAŠ POGOVOR

- 6 *Nataša Kern* Uravnane vrednosti holesterola nas varujejo pred boleznimi srca in ožilja
- 8 *Jasna Jukič Petrovčič*: Mag. Janez Kramar: »Vedno, ko pokličete, poveste: kdo ste, kje ste in kaj se je zgodilo.«

## AKTUALNO

- 12 *Nataša Jan* S srcem spoznaj svoje srce
- 14 *Andrej Robida* Kaj pričakujemo pacienti, ko gremo do zdravnika?
- 15 *Skupina projekta DoIT*: Škodljivi miti o (pre)hrani

## ZNAJTE ZA SRCE

- 16 *Aleš Blinc, Matija Cevc* Lipoprotein (a) – nov dejavnik tveganja za srčno-žilne bolezni
- 18 *Marko Novakovič* Zgodnje odkrivanje srčnega popuščanja

## NI GA ČEZ DOBER NASVET

19 *Matija Cevc* Umetna sladila

## NOVICE O ZDRAVJU

20 *Aleš Blinc* Dobre in slabe novice

## PREHRANA ZA SRCE

- 22 *Nada Rotovnik Kozjek* Zakaj so mišice pomembne za zdravje?
- 24 *Brin Najžer* Naj zadiši

## PREDSTAVLJAMO

24 *Brin Najžer* Nobelova nagrada za medicino 2010 za razvoj oploditve »in-vitro« (IVF)

## IZLETNIŠKO SRCE

25 *Janez Tasič* Po poteh Raduhe in planine Grohat

## SRCE IN ŠPORT

27 *Maks Pori* 'Hodeči' nogomet

## DRUŠTVENE NOVICE

- 29 Društvene novice
- 37 Napovednik dogodkov
- 42 Križanka



Letnik XXXII št. 5-6, 8. september 2023; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

# ZA SRCE

ustanovni sponzor društva



Živeti zdravo življenje.

**Ustanovitelj in založnik:**

Društvo za zdravje srca in ožilja  
p. p. 4430,  
Dalmatinova 10,  
1001 Ljubljana,  
TTR: SI 02970-0012437214,  
Davčna številka: 87636484,  
W: www.zasrce.si

**Glavni urednik:**

Aleš Blinc

**Odgovorna urednica:**

Elizabeta Bobnar Najžer  
E: bobnarbeti@gmail.com

**Področna urednika:**

Janez Pustovrh (Srce in šport),  
Nada Rotovnik Kozjek (Prehrana  
za srce)

**Člani uredništva:**

Matija Cevc  
Nataša Jan  
Franc Zalar

**Tajnica revije:**

Sandra Kozjek

**Naslov uredništva:**

Za srce, Dalmatinova ul. 10,  
p. p. 4430, 1001 Ljubljana  
T: 01/23 47 550  
E: drustvo.zasrce@siol.net

**Oglasno trženje:**

T: 01/23 47 550  
E: drustvo.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: 01/420 12 00

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:**  
**Česa se bolj bojite: morskoga psa ali srčno-žilne bolezni?**  
**Poster letošnje kampanje ob svetovnem dnevu srca.**  
(Foto: Svetovna zveza za srce)

Idejna zasnova:  
Elizabeta Bobnar Najžer.

»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.«

Program in delovanje sofinancira FIHO.

Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.



Program »ODKLOP – Preventivni program za zdravo uporabo zaslonov« v letih 2017–2025 sofinancira Ministrstvo za zdravje RS na podlagi javnih razpisov.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Projekt Do.IT (Digitalne rešitve in opolnomočenje rabe Informacijskih Tehnologij za spodbujanje izbire varovalnih živil in promocijo zdravja), sofinancira Ministrstvo za javno upravo RS na podlagi javnega razpisa za digitalno preobrazbo nevladnih in prostovoljskih organizacij ter povečanje vključenosti njihovih uporabnikov v informacijsko družbo 2021–2023.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO

Program Društva Za srce »Mladi obračamo svet!« sofinancira MOL.



Mestna občina  
Ljubljana

**EDITORIAL**3 *Matija Cevc* Are you afraid of sharks?

World Heart Day is a reminder to everyone around the world to take care of their hearts. This year's campaign focuses on the essential step of knowing our hearts first. What scares you more? Shark attacks kill 6 people every year globally. Cardiovascular diseases kill 20,5 million people.

**INTERVIEW**6 *Nataša Kern* Balanced levels of cholesterol protect us from cardio-vascular diseases

Research has demonstrated that we are not well aware about what increased levels of the 'bad' LDL cholesterol mean. To remedy this, we talked about this issue with Nataša Kern M.D., a general practitioner from the Kranj Health Centre.

8 *Jasna Jukić Petrovčič*: Mag. Janez Kramar: "When calling us, always tell us who and where you are, and what has happened."

If you think you need emergency medical assistance, dial 112. Then what? We talked about what to do next with the Head of the Rescue Station of the University Medical Centre Ljubljana, mag. Janez Kramar.

**ACTUALITIES**12 *Nataša Jan* Use heart, know heart

For the 24<sup>th</sup> consecutive year, the Slovenian Heart Association is participating in the international campaign as part of World Heart Day, organised by the World Heart Federation. The Association, and its branches, will organise numerous preventative activities. Everyone is welcome to attend!

14 *Andrej Robida* What do patients expect when they visit a physician?

In Slovenia, we do not have a national-level comprehensive system of patient's safety. Efforts at establishing such a system began 20 years ago but were never implemented in everyday medical practice.

15 *Project group DoIT*: Harmful myths about nutrition

There are numerous myths circulating amongst people regarding healthy, or unhealthy nutrition, which have no verifiable basis. We selected three of the most interesting myths, that are also prevalent amongst patients with cardio-vascular diseases.

**KNOWLEDGE FOR THE HEART**16 *Aleš Blinc, Matija Cevc* Lipoprotein (a) – new risk factor for cardio-vascular diseases

Lipoprotein(a) (Lp(a)) is a special type of lipoprotein, similar to low-density lipoprotein (LDL), which bonds with apolipoprotein(a) (apo(a)). Over the last few years we have learned more about the role of Lp(a) in the development of cardio-vascular diseases, despite the fact that Lp(a) was first described as far back as 1963.

18 *Marko Novaković* Early detection of heart failure

Due to an ageing population, an increase of the numbers of patients with heart failure is expected. The author presents arguments in favour of a proposal for the implementation of a more systemic management of primary diagnostics.

**THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE**19 *Matija Cevc* Artificial sweeteners

The author answers a question from a reader, on whether or not artificial sweeteners, that are added to sweet drinks, are less harmful than sugar.

**NEWS**20 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

**NUTRITION FOR THE HEART**22 *Nada Rotovnik Kozjek* Why are muscles important for our health?

We have known for a while that muscles are not just an organ enabling us to move but are also an important metabolic organ. That is why today we consider muscles exercises as a non-pharmacological preventative care and treatment.

24 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals

**PRESENTING**24 *Brin Najžer* Nobel Prize in Physiology or Medicine 2010 was awarded to Robert G. Edwards "for the development of in vitro fertilisation"

Robert Edwards was awarded the 2010 Nobel Prize for the development of human in vitro fertilization (IVF) therapy. His achievements have made it possible to treat infertility, a medical condition afflicting a large proportion of humanity including more than 10% of all couples worldwide.

**THE EXCURSION HEART**25 *Janez Tasič* On the paths of Raduha and the Grohat mountain pastures

Raduha (2062 m) is a mountain massif with multiple peaks, that stretches between the rivers Savinja and Meža, from the northeast towards the southwest. The Southwestern part is covered with low pine trees and is easier to access due to a road that takes you high into the massif. The road is also used to access the snow cave which is located on the same side.

**THE HEART AND SPORTS**27 *Maks Pori* 'Walking' football

A new form of football, aimed at people who, for various reasons cannot play regular football, has gained popularity in recent years. The idea of so-called 'walking football' was quickly adopted by many clubs and association. Walking football has a number of key differences when compared to regular football, chief amongst them is that you are not allowed to run or slide during the game. This reduces the risk of injury and makes the game accessible to people who have various physical limitations.

**NEWS**

## 29 News

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

Slavica Babič, podružnica za Severno Primorsko; Pavlina Bizjak, podružnica za Severno Primorsko; 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. Matija Cevc, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; Neja Doles, dipl. diet.; OZG OE ZD Kranj, Center za krepitev zdravja; Sonja Gobec, podružnica za Dolenjsko in Belo krajino; Nataša Jan, univ. dipl. biol., direktorica, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Jasna Jukić Petrovčič, prof. zdr. vzg., Posvetovalnica za srce Ljubljana, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Nataša Kern, dr. med., specialistka družinske medicine, Zdravstveni dom Kranj; mag. Janez Kramar;

dipl. zn., vodja Reševalne postaje UKC Ljubljana; Brin Najžer, PhD (Združeno kraljestvo Velike Britanije in Severne Irske), podružnica Ljubljana; asist. dr. Marko Novaković, dr. med., Center za preventivno kardiologijo, KO za žilne bolezni, Interna klinika, UKC Ljubljana; Omer Osmič; Maks Pori, ND Ilirija; izr. prof. dr. Andrej Robida, dr. med, specialist pediater in pediatrični kardiolog, FACC (ZDA), LSS-BB (Indija); dr. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med., Onkološki inštitut, Ljubljana; Skupina projekta DoIT, Ljubljana; Marjan Škvorc; prim. Janez Tasič, dr. med., spec. kardiolog, predsednik podružnice Celje; Irena Uršič, podružnica za Severno Primorsko Anita Zajec Kambič, podružnica za Dolenjsko in Belo krajino; Franc Zalar, podpredsednik, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Majda Zanoškar, dipl. m. s., svet. za spec. klin. dietetiko, predsednica podružnice za Koroško.

# Uravnane vrednosti holesterola nas varujejo pred boleznimi srca in ožilja

Nataša Kern, dr. med., specialistka družinske medicine, Zdravstveni dom Kranj

*Laična javnost verjetno pozna dve vrsti holesterola, t. i. dobri holesterol HDL in t. i. slabi holesterol LDL. Do težav pride, ko je slabega v krvi preveč, saj se lahko razvije hiperholesterolemija. Raziskave kažejo, da smo premalo seznanjeni s tem, kaj pomenijo povečane vrednosti, ki jih pokaže laboratorijska meritev, zato smo se o tem pogovorili z Natašo Kern, dr. med., zdravnico družinske medicine iz Zdravstvenega doma Kranj.*

## Kaj mora vsak laik vedeti o holesterolu? Kdaj govorimo o zvišanih vrednostih holesterola?

**H**olesterol je voskasta snov, ki se nahaja v vsaki celici človeškega telesa in ima pomembno vlogo v telesu. Je sestavni del vseh celičnih membran, pomemben pa je še za nastanek nekaterih hormonov in vitamina D. Sodeluje tudi pri presnovi vitaminov, ki so topni v maščobah, denimo vitaminov A, D, E in K. Maščobe v krvi so holesterol in trigliceridi. Ko je koncentracija krvnih maščob povišana, govorimo o hiperlipidemiji. Varna vrednost holesterola v krvi je odvisna od tega, kakšno je celotno tveganje posameznika za bolezni srca in žilja, kjer poleg vrednosti holesterola upoštevamo tudi vrednost krvnega tlaka, krvnega sladkorja, preverimo tudi, ali gre za kadilca, ali je posameznik morda družinsko obremenjen za bolezni srca in žilja, preverimo starost, spol in njegovo telesno aktivnost. Pri osebah z nizkim tveganjem za bolezni srca in žilja naj bi bil celokupni holesterol nižji od 5 mmol/L, LDL vrednost naj ne bi presegala 3 mmol/L, HDL pa naj ne bi bil višji od 1 mmol/L. To so priporočene vrednosti. Če pogledamo še, kako je s trigliceridi, so priporočene vrednosti pod 1,7 mmol/l. Pri osebah z zmernim tveganjem za bolezni srca in žilja stremimo k temu, da bi bile vrednosti LDL holesterola pod 2,6 mmol/L, pri tistih z visokim tveganjem morajo biti nižje od 1,8 mmol/L, pri osebah z zelo visokim tveganjem za bolezni srca in žilja pa LDL holesterol poskušamo znižati pod 1,4 mmol/L.

## So med vašimi pacienti pogosto taki, ki sploh ne vedo, da so vrednosti holesterola v njihovi krvi povišane? Ali obstajajo kakšni opozorilni znaki?

Seveda so med obiskovalci naše ambulante tudi takšni, ki



Nataša Kern, dr. med., specialistka družinske medicine, Zdravstveni dom Kranj

ne vedo, kakšne so njihove vrednosti maščob v krvi. Naj pa poudarim, da je smiselno začeti z rednim preverjanjem vrednosti maščob v krvi dovolj zgodaj, že od 30. leta starosti naprej, ko začne ogroženost za bolezni srca in žilja naraščati, zato tudi vabimo na pregled v naše referenčne ambulante, ki delujejo v okviru družinske medicine, paciente od 30. leta starosti.

Pri nekaterih ljudeh obstajajo določeni klinični znaki, ki kažejo na zvišanje holesterola v krvi, zlasti pri ljudeh z družinsko hiperholesterolemijo. To so tako imenovane ksantelazme,

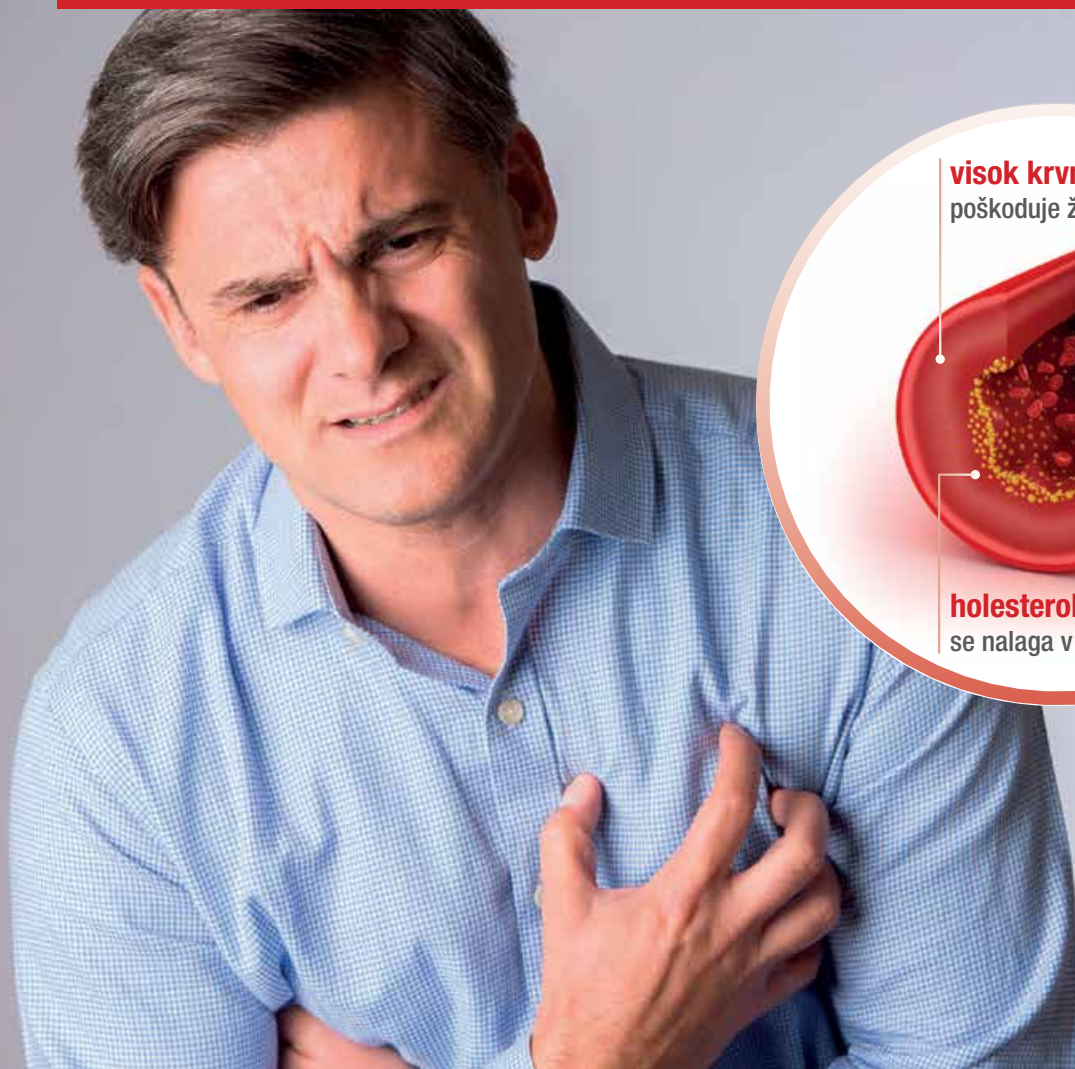
rumenkaste obloge na očesnih vekah in kitni ksantomi, ki se kažejo kot nabiranje holesterola v obliki vozličev v kitah mišic. Zdravniki pa večkrat opazimo tudi nabiranje holesterola v obliki obroča na obrobju očesne roženice.

## Ali lahko za znižanje vrednosti holesterola storimo kaj sami in kdaj se je treba posvetovati tudi z osebnim zdravnikom?

Najpomembnejši in najpreprostejši ukrepi za znižanje holesterola so uravnotežena prehrana z majhno vsebnostjo nasičenih maščob, redna telesna vadba, pomembno je izogibanje stresu, prenehanje kajenja, zelo pomaga tudi zmanjšana poraba soli in alkohola.

Ko pri posamezniku ugotovimo zvišane vrednosti lipidov, se o ustreznih ukrepih odločamo individualno. Pri vsakem pacientu posebej s pomočjo posebnih tabel določimo njegovo celokupno srčno-žilno ogroženost, opredelimo ciljne vrednosti holesterola in izračunamo, za koliko moramo znižati holesterol glede na stopnjo njegove srčno-žilne ogroženosti. Pri osebah, ki so bolj ogrožene za razvoj bolezni srca in žilja, se hitreje odločimo za zdravljenje z zdravili, seveda s poudarkom na pomenu zdravega življenjskega sloga.

# Zvišan krvni tlak in holesterol sta nevarna.



## Ukrepajte zdaj!

Več informacij o krvnem tlaku in holesterolu  
lahko najdete na [www.zakajtibijesrce.si](http://www.zakajtibijesrce.si).

Projekt Združenja za hipertenzijo in  
Združenja kardiologov Slovenije podpira Krka,  
tovarna zdravil, d. d., Novo mesto.

## ZA KAJ TI BIJE SRCE?



## Kot ste že omenili, je povišan holesterol zelo pogost vzrok za razvoj srčno-žilnih bolezni. Kakšne konkretno so najpogostejše posledice?

Hiperlipidemija je najpogostejša presnovna motnja in res eden najpogostejših dejavnikov tveganja za razvoj ateroskleroze, ki je glavni vzrok za bolezni srca in žilja. Če je ne zdravimo pri posamezniku, zlasti, če ima prisotne še druge dejavnike tveganja za bolezni srca in žilja, lahko pride do srčnega infarkta, možganske kapi, lahko se razvije periferna arterijska bolezen, ki najpogosteje prizadene spodnje okončine, ko arterije postanejo slabo prehodne ali se v nekaterih primerih celo zaprejo.

## Zato je torej zelo pomembna uvedba ustreznega in pravočasnega zdravljenja. Ga je mogoče sčasoma prekiniti ali mora pacient zdravila jemati do konca življenja? Kako bi komentirali zdravljenje z zdravili za zniževanje holesterola in kakšne so izkušnje vaših pacientov s temi zdravili?

Kot sem že povedala, je hiperlipidemija kronična presnovna motnja, zato mora biti zdravljenje s statini ali drugimi zdravili tako kot pri vseh drugih kroničnih boleznih redno in dolgotrajno. Praviloma jih morajo pacienti jemati vse življenje. Ob prenehanju jemanja zdravil se raven holesterola in s tem tveganje za bolezni srca in žilja znova poveča. Zavedati se moramo, da koristi zdravljenja

običajno pretehtajo morebitne stranske učinke zdravil, ki so pri ljudeh največkrat vzrok za prekinitve zdravljenja. Moje izkušnje pri zdravljenju pacientov s statini so dobre. Zelo pomembno je, da se s vsako osebo posebej že na začetku zdravljenja pogovorimo in mu damo jasna navodila. Zdravnik ima vlogo svetovalca, ki upošteva pacientove potrebe in pričakovanja, pacient pa lahko zdravnika v primeru kakršnih koli težav ob jemanju zdravil vedno pokliče in vpraša za nasvet. Pacientu lahko razložimo pomembnost zdravljenja na ta način, da je povišana vrednost holesterola v krvi t. i. tihi ubijalec, ki trenutno ne povzroča nobenih težav, čez nekaj let pa lahko udari z vso močjo v obliki srčnega infarkta, možganske kapi ali zoženja drugih arterij v telesu.

## Ali je življenje z zdravili, ki uravnavajo holesterol, lahko še naprej varno in kakovostno?

Zdravljenje z zdravili za znižanje krvnih maščob je učinkovito, če jih ljudje jemljejo redno, in je tudi povsem varno, če poteka pod zdravniškim nadzorom ob rednih kontrolnih laboratorijskih preiskavah, seveda pa moramo spremljati tudi morebitne neželene stranske učinke ter ustrezno, pravilno in pravočasno ukrepati. Zato je zelo pomembno, da pacient dobro sodeluje s svojim osebnim zdravnikom, ki ga pozna in bo zanj prav gotovo izbral najboljšo obliko zdravljenja. ♥

# Mag. Janez Kramar: »Vedno, ko pokličete, poveste: kdo ste, kje ste in kaj se je zgodilo.«

Jasna Jukić Petrovič

Če mislite, da potrebujete Nujno medicinsko pomoč, pokličite 112 – kaj pa po tem? O tem smo se pogovarjali z vodjo Reševalne postaje Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana, mag. Janezom Kramarjem.

## Lepo pozdravljeni in hvala za sprejem na osebni pogovor. Se lahko, prosim, predstavite bralcem naše revije?

Sem Janez Kramar, diplomirani zdravstvenik, imam narejen znanstveni magisterij iz managementa. V zdravstvu sem zaposlen od začetka svoje poklicne poti. Začel sem kot zdravstveni tehnik, delal v bolnišnici Topolšica, predsedal v Zdravstveni dom Velenje, nato delal v Psihiatrični bolnici Vojnik in se ponovno vrnil v Zdravstveni dom Velenje, na delovišče moje prvotne želje, to je nujna medicinska pomoč in ostal tam okrog 20 let. Nato me je karierna pot peljala malo naokrog in sem prišel v Ljubljano, kjer sem zdaj drugi mandat vodja Reševalne postaje. Voditi največjo reševalno postajo v državi je že samo po sebi izziv in velika odgovornost. Skupaj imam 34 let delovne dobe.



Zahvala predsednika Republike Slovenije reševalcem (Foto: STA)



## Kako bi na kratko opisali Reševalno postajo Ljubljana skozi zgodovino do danes?

V letu 2022 smo praznovali stoletnico poklicnega delovanja Reševalne postaje Ljubljana. Častni pokrovitelj praznovanja je bil takratni predsednik Republike Slovenije, gospod Borut Pahor.

Začetki reševalne dejavnosti v Ljubljani so se pojavili že ob nastanku Ljubljanske prostovoljne požarne obrambe leta 1870. Naj citiram besede akademika prof. Janeza Milčinskega: »Še danes se spominjam značilnega zvoka kopit dirjajočih konj in okovanih koles reševalnih vozov na granitnih kockah v Wolfovi ulici...« To se je dogajalo vse do sredine dvajsetih let 20. stoletja, ko so konjske vprege zamenjali z reševalnimi vozili. 31. julija 1922 sta bila imenovana prva dva poklicna gasilca. Istega leta je Reševalna služba postala del Mestnega gasilskega urada. Leta 1968 je Reševalna postaja postala del Kliničnih bolnic Ljubljana in zelo napredovala v opremljenosti in strokovnosti zaposlenih. Posebno prelomnico predstavlja leto 1975, ko se je Reševalna postaja aktivno vključila v izvajanje transporta hudo bolnih otrok iz vse takratne države v Ljubljano, na pediatrični oddelek kirurških strok. Trenutno imamo 25 reševalnih vozil, tri sodobno opremljene reševalne motorje in dve namenski reševalni vozili za prevoz kritično bolnih otrok. Delujemo na področju Mestne občine Ljubljana in na območju petnajstih sosednjih občin, kar obsega 1470 km<sup>2</sup>.

## Kaj morajo klicatelji obvezno povedati, ko kličejo na številko 112, da ne pride do neljubih dogodkov pri reševanju akutno bolnega človeka?

Vedno, ko pokličete, poveste: kdo ste, kje ste in kaj se je zgodilo.

Velikokrat se zgodi, da je klicatelj zmeden. Zato so prva vprašanja dispečerja vedno: »Od kod kličete?«, da odtipka naslov. Če naslova ne veste, poveste najbližjo zgradbo, ki jo poznate, ali karkoli drugega prepoznavnega, npr. kje v naravi se nahajate. Zdaj ima že zelo veliko ljudi pametni telefon, da lahko vključi lokacijo. Obvezno poleg naslova ulice vedno povemo tudi mesto. Dispečerju računalniški program, ko vnese ulico in hišno številko, pokaže lokacije vseh ulic v Sloveniji s tem imenom. Na primer, poda mu ulice šestih različnih mest, ki imajo ulice poimenovane enako. Zato dispečer nikoli ne sme zgolj sklepati, iz katerega kraja kličete, ampak mora konkretno vprašati, da ne pride do napak, da ne gre reševalec v napačno mesto, a na »pravi« naslov...

Ljudje me večkrat vprašajo, kaj povedati, ko pokličete na 112. Rad rečem stavek: povejte od kod kličete, kdo kliče, kaj se je zgodilo, osnovno zdravstveno stanje – a je pri zavesti ali diha ali krvavi.

Poudarjam, naj se ljudje ne obremenjujejo s tem, kaj bodo povedali, ker je dispečer naučen, da vse vpraša. To pomeni, da tudi, če ste vi zmedeni ali kakorkoli nesposobni pogovora - pri svojcih smo še bolj zmedeni, še sploh pri otrocih - je dispečer naučen, da vas bo pomiril in vas vodil skozi pogovor. On ima pred seboj vnaprej strukturirana vprašanja, skozi katera vas bo vodil. Ne obremenjujte s tem, kaj povedati, tudi če tisti trenutek ničesar ne veste, vas bo dispečer vprašal: »Ali diha?« Če ne veste, bo rekel: »Stopite do njega. – Sklonite se dol. – Ali zdaj slišite kakšen zvok? – Znete vklopiti zvočnik na telefonu?« itd. To so drobna podvprašanja, ki vodijo skozi pogovor. Če mislite, da potrebujete Nujno medicinsko pomoč, pokličite 112 in vas bodo zvezali z zdravstvenim dispečerjem na tistem področju, kjer to že deluje, sicer pa v enoto Nujne medicinske pomoči. Zlorab ni, je pa nekaj nepotrebnih klicev.

## Kaj sploh je dispečerska služba?

Dispečerska služba je služba, ki je bila ustanovljena 1. marca 2018. Spada sicer pod Univerzitetni klinični center, a je državnega pomena. Ta služba ima nalogo usmerjati, nadzorovati vse enote nujne medicinske pomoči ter seveda vsem tistim, ki so zelo ogroženi, dajati nasvete po telefonu. To se dela po slovenskem dispečerskem indeksu. Dispečerska služba odločanja je algoritem. Vprašanja se nanašajo za vsako posamezno bolezensko stanje. Primer: vi poveste dispečerju, da vas boli glava. On odpre algoritem pri glavobolu in vas strukturirano vodi skozi vprašanja, da na koncu pridemo do zaključka, da je glavobol lahko zaradi anevrizme v glavi, možganske kapi, migrene in podobno. Ločimo nujna od ne nujnih stanj.

Dispečerska služba zdravstva ima dva centra. Eden je v Ljubljani in drugi v Mariboru. Mariborski center pokriva vzhodno regijo vse do Trojan in še to ne celotnega območja oz. vseh enot nujne medicinske pomoči. Ljubljanski del pokriva preostali del Slovenije, a tudi še ne celotne regije.

## Kako se skozi čas spreminjata obseg in narava dela reševalcev?

Realno povedano, dela je čedalje več. Kot populacija se staramo, vedno več je različnih bolezenskih stanj, ki jih nekoč ni bilo toliko. Je pa manj prometnih nesreč. Pozna se preventiva na tem področju in tehnične izboljšave avtomobilov ter splošna kultura vožnje, npr. pripet varnostni pas. Vse ima nek vpliv. Se pa zdaj srečujemo z nesrečami, ki jih nekoč ni bilo. To so razne električne naprave, zlasti električni skiroji znajo biti zelo težavni, saj ljudje običajno ne uporabljajo čelad, malo zlorabijo hitrost, ne sliši se jih, ko prihajajo - in nesreča je hitro tu.

V času, ki ga živimo, reševalna služba potrebuje novo, sodobnejšo, fleksibilnejšo organizacijo, da bomo sposobni še naprej obvladati vse izzive, s katerimi se srečujemo pri svojem delu. Imeti moramo občutek in posluš za realne razmere, ki so okoli nas. Potrebujemo zelo dobro usposobljene reševalce, zdravstvene strokovnjake, ki se znajdejo v različnih situacijah in razmerah. Menim, da je specializacija za področje urgentnih stanj nujno potrebna, saj bi z njo reševalci pridobili še več znanja in kompetenc. S tem bi bila oskrba varovancev še varnejša.

## S kakšnimi težavami se srečujete reševalci? Kako je glede izčrpanosti?

Veste, reševalci smo posebni ljudje. Smo empatični, radi sprejemamo izzive in življenja ne jemljemo samoumevno. Z nami se običajno srečate takrat, ko ste v stiski, ko je nekaj narobe. Vedno damo za vsakega človeka vse od sebe. Vedno. In biti reševalec ni samo poklic. Je poslanstvo, način življenja in moramo imeti prav posebne spretnosti in sposobnosti. Smo priča tudi najhujšim prizorom, ki se nas zelo dotaknejo.

Kot prvo, imamo premalo kadra glede na obseg dela.

Zopet bomo dali pobudo za povečanje števila ekip. Odkar uporabljamo slovenski dispečerski indeks, je tudi statistično malenkost več intervencij, saj je indeks narejen varovalno za ljudi. Dispečer se vedno odloči v korist ljudi. Zato nastane diskrepanca med reševalci in dispečerji, saj se kdaj zgodi, da je bila kakšna intervencija nepotrebna. Dispečer se je odločil preko telefona. On ne vidi pacienta, ne more izmeriti vitalnih funkcij. On se nanaša na podatke, ki mu jih je povedal klicatelj. Dispečerji so zdravstveni delavci – zdravstveni tehniki in diplomirane medicinske sestre. Na sprejemu so diplomirane medicinske sestre, na oddaji, kjer avte nadzorujejo in

pošiljajo, so zdravstveni tehniki.

Seveda ob takšnem delu pride tudi do izčrpanosti. Tako psihične kot fizične. Zato smo vzpostavili sistem zaupnikov. Zaupniki so zaposleni, ki ne smejo biti vodje, a imajo velik ugled v naši službi. So osebe, ki jih drugi prepoznavajo kot zaupna vredne. Zaupniki naredijo posebne tečaje in so potem prva stopnja

pri reševanju kakršnihkoli težav naših reševalcev, ki so z vidika psihičnega pritiska obremenjeni. Reševalci tega ne potrebujejo vsakodnevno ali vsak teden. Je pa vedno na voljo. Sploh je koristno uporabiti pogovor po kakšnih težjih intervencijah.

Zaupniki opravijo prvo stopnjo. Temu se reče razbremenilni pogovor. Sodelavec, ki je obremenjen, se najlažje zaupa nekemu, ki to delo pozna. Gresta skupaj čez ta pogovor. Naprej pa imamo stopenjsko. Lahko gredo k psihologu ali psihiatru, če čutijo, da potrebujejo nadaljnjo pomoč. Večina težav se dejansko reši že z zaupnikom, tako da nadaljnje stopnje niti niso potrebne. Vedno pa obstaja tudi ta možnost. Ker, če ima reševalec intervencijo, pri kateri oživlja otroka, sam pa ima male otroke doma, se podzavestno poistoveti s tem otrokom, s starši. Kaj, če bi se tebi oz. tvojemu otroku to zgodilo? Zdajšnje generacije povedo več teh težav kot starejše in zelo hitro odreagirajo, npr. rečejo vodji izmene: »Jaz sem danes tako utrujen, včeraj popoldan sem imel težko reanimacijo otroka, tako sem izčrpan, da danes ne morem več delati.« To je že znak, da tak človek potrebuje razbremenilni pogovor. Ko pove, vemo, da je res stiska. Mu verjamemo.

### **Kljub težavnim pogojem dela imate velike uspehe pri zagotavljanju preživetja najtežjih akutno bolnih oseb in poškodovancev.**

Statistiko lahko pogledamo samo skupaj z zdravstvenim domom, kjer deluje Nujna medicinska pomoč. V Sloveniji nimamo sistema, da bi dobili sporočen izhod iz bolnišnice, npr. da je nekdo, ki smo ga oživljali, dejansko prišel živ iz bolnice. Tega podatka ne dobimo.

Reševalci smo edine medicinske sestre, ki lahko po izpitu iz nujne medicinske pomoči dajemo tri zdravila samostojno: adrenalin, amiodaron in glukozo. Tudi oživljati začnemo sami. Če dispečer to nujno stanje ugotovi po telefonu, pošlje tudi VUZ, to je vozilo urgentnega zdravnika in pride zdravnik zraven, sočasno. Zato se včasih ljudje sprašujejo, kaj vse se je zgodilo, ko istočasno pride toliko vozil: motorist, avto, ... Gre za stopenjski sistem, ki ga uporabljamo v Ljubljani in tudi cela Slovenija bo šla na ta sistem. To je veliko boljše, ker porabimo manj zdravnikov na intervencijah, ki niso življenjsko ogrožajoče oz. niso nujno potrebne, da v njih sodeluje zdravnik.



*Reševalci s predsednikom Republike Slovenije ob 100-letnici Reševalne postaje Ljubljana (Foto: STA)*

### **Kateri dogodki se najbolj dotaknejo reševalcev? Kako si med sabo pomagate?**

Najbolj stresni so dogodki z otroki, s svojimi kolegi, s svojci ali če interveniraš na področju, kjer si doma in ljudi poznaš. Seveda so stresni dogodki tudi razna nasilja v družini. Včasih se ljudje spravijo tudi na reševalce, zlasti z

besednimi grožnjami ali kdo koga odrine, udari. Ta posel ni varen. Včasih nosimo neprebojne jopiče in čelade, zato ker k nam prihaja amerikanizacija. Zgodijo se »amok situacije«, ki pomenijo neko nasilno, noro, brezupno dejanje, na primer brezglavo streljanje. Mi smo vso to opremo nabavili vnaprej. Reševalcem povemo, da vsa ta varovalna oprema ni nobena varnost, saj bodo najbolj ogroženi, ne takrat, ko bodo vedeli za težko situacijo, ampak takrat, ko ne bodo vedeli. Ko pridejo k nekemu na dom, ki je pijan in ima psihiatrične težave, želi nekaj narediti in napade, reševalci pa nimajo nobenega jopiča in čelade. Takrat, ko imaš jopič in čelado, za nevarnost že veš. Policija je na kraju dogodka, pride pred teboj, zavaruje področje in ne vstopiš ravno v nevarne zadeve. Policija te ne bo spustila blizu. Lahko imaš samo smolo, da ne veš in prideš prej...

### **Ljudem se zdi zanimiv helikopter. Kako deluje reševanje s helikopterjem? Kdaj se ga uporabi?**

Splošen odgovor, koliko se uporablja helikopter, je: premalo. Nimamo namreč namenskih helikopterjev. So pa ravno prevozi s helikopterjem akutno obolelih in poškodovanih ključnega pomena za uspešno zdravljenje in preživetje. Večino teh ljudi pripeljejo v UKC Ljubljana. Novi heliport je bil zgrajen leta 2013 in ga upravlja prav Reševalna postaja Ljubljana.

Trenutno imamo dve bazi. Ena je na Gorenjskem in ena na Štajerskem, ki pokrivata vsaka pol Slovenije. To so večinoma vojaški ali policijski helikopterji in sploh nimamo svojega. Zgodba traja že leta, saj bi mi potrebovali vsaj tri delujoče helikopterje vsak dan, še boljše štiri – en mora biti v rezervi. Na helikopter je potrebno gledati, da je to v bistvu reševalni avto, ki gre po zraku. Kdaj je helikopter boljša izbira? Tam, kjer je dostopni čas z reševalnim vozilom predolg ali če je neko zdravstveno stanje takšno, da prevoz z avtom pomeni slabši izhod za pacienta, npr. poškodba glave. Potrebno je sočasno sprožiti akcijo. Mi podpiramo ureditev helikopterske službe kot del sistema. Helikopter in pilot sta vojaška, zdravstvene ekipe v njem so naše, iz zdravstva. V tem primeru vojska in zdravstvo lepo sodelujeta. Sicer je to večnamenski helikopter, kjer imajo prednost vojaške operacije, gašenje, požari, ... Policija je bolj v gorah. Prevozov inkubatorjev s helikopterjem skorajda ni več. Imamo program »prevoz kritično bolnih otrok«, tega pa izvajamo samo mi. Imamo 2 namenska reševalna avtomobila, ki ju je država kupila izključno za ta namen. Eden od njiju je namenjen tudi za

najbolj ogrožene novorojenčke, ki se vozijo z inkubatorjem in je pri nas vsak dan v pripravljenosti.

Ker nima vsaka bolnišnica heliporta, kjer bi lahko helikopter pristal, uredimo to drugače, saj lahko helikopter pristane kjerkoli. Če je potreben tak prevoz in ni heliporta, se naredi takole: pripelje se reševalni avto, naloži pacienta, ga odpelje npr. 5 km stran, kjer je pristal helikopter - neko igrišče, večje parkirišče, travnik... in nato pacienta prepelje s helikopterjem do klinike. Vedno je ob pacientu prisotna zdravstvena ekipa.

### V Ljubljani vidimo tudi reševalce z motorjem.

Tako je. Nikakor ne smemo pozabiti na naše reševalce motoriste, ki izvajajo nujno medicinsko pomoč. Reševalec motorist mora izpolnjevati dva stroga kriterija: biti mora nadpovprečno uspešen pri delu z akutno bolnimi in poškodovanimi, saj je običajno prvi na kraju intervencije in mora samostojno ustrezno ukrepati ter mora biti hkrati izjemen voznik motorja. To je zelo nevarno delo, pride tudi do nesreč. Reševalci motoristi se morajo redno izobraževati in vsako leto vsaj en mesec pred pričetkom motoristične sezone trenirati vožnjo vsaj en mesec. Sodelujemo z AMZS na poligonu na Vranskem.

### Kakšna spodbudna anekdota?

Najbolj spodbudna zadeva za nas je zahvala naših pacientov, ki se pridejo osebno zahvalit na reševalno postajo. To je vrhunski občutek. Ga ni denarja, ki bi to nadomestil. Ti imaš zdaj pred seboj človeka, ki si ga prej videl neodzignega in nisi vedel, ali bo preživel ali ne. Naredil si vse kar je bilo v tvoji moči, a še vedno nisi vedel,

kakšen bo razplet zgodbe, saj so človeka prepeljali v bolnišnico. Potem pa ta človek pride sem, stoji pred teboj, se s tabo pogovarja in prinese torto, kekse. Neverjetno!

Zame osebno je najlepši dogodek, ko so se prišli zahvalit starši z zelo malim otrokom, ki je utonil, ko je padel v leden potok in je bilo oživljanje dolgotrajno. Vsi smo se bali kaj bo, kako se bo razpletlo. Otrok je bil brez znakov življenja, a je na koncu preživel. In ko je prišel ta mali sem... to je bil res dogodek! Otrok je preživel brez posledic. Imel je veliko srečo, ker je bila zima in je prišlo do podhladitve, kjer možgani bolje preživijo. Očividci so takoj začeli oživljati, slučajno je bila naša nenujna ekipa zelo blizu, ki so jo poslali dispečerji takoj tja, potem je prihitela še nujna medicinska pomoč in se je vse lepo speljalo.

Veste, kaj so bile prve besede tega otroka v intenzivni enoti, ko se je zbudil iz kome? »Ali me boste peljali na sladolede?« Dragi otrok, seveda te bomo peljali. Na toliko sladolede, kolikor jih boš želel!:)»

### Kaj vodja reševalne postaje svetuje našim bralcem?

Čim več zdravja, čim manj stresa, ne sekirajte se na zalogo, ker to ne prinese nič dobrega. Najprej počakajmo, da se kaj zgodi, pa bomo potem reševali. Zadeve preprečujmo, ravnajmo preventivno in ravnajmo odgovorno so sebe in svojih najbližjih.

Spoštovani gospod Kramar. Najlepša hvala za prijeten in zanimiv intervju. Naj za konec dodam misel, mislim, da je židovski pregovor: »Kdo je rešil eno življenje, je rešil ves svet.« In vi, reševalci, ste rešili že mnogokrat ves svet. Čestitke in srečno še naprej. ♥

# OMRON

diaFIT

Št. 1 po mnenju  
KARDIOLOGOV



**OMRON M3**  
merilnik za vso družino



**OMRON M6 Comfort**  
merilnik za zahtevne



DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri dežurni lekarni  
Njegoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana  
T: 01 / 230 63 90, 01 / 230 63 91  
E: trg4@diafit.si

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri Zmajskem mostu  
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana  
T: 01 / 431 90 40, M: 041 696 711  
E: trg3@diafit.si

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri bolnišnici  
Ljubljanska 1a, 2000 Maribor  
T: 02 / 330 35 52, 02 / 330 35 50  
M: 031 339 846, E: trg1@diafit.si

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina center  
Ulica talcev 9, 2000 Maribor  
T: 02 / 228 64 84, M: 051 301 979  
E: trg2@diafit.si

# S srcem spoznaj svoje srce

Nataša Jan

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije že štiriindvajseto leto zapored sodeluje v mednarodni kampanji Svetovni dan srca, ki jo vodi Svetovna zveza za srce (World Heart Federation). Po Sloveniji bo društvo s svojimi podružnicami pripravilo številne zdravstveno preventivne dejavnosti, ki se jim lahko pridruži vsak, ki to želi.

Svetovni dan srca je vsako leto 29. septembra.



## SVETOVNI DAN SRCA

### 29. SEPTEMBER

**B**olezni srca in žilja so najpogostejši vzrok smrti na svetu. Letno zaradi teh bolezni, ki vključujejo tudi srčni infarkt, možgansko kap in srčno popuščanje, prezgodaj umre 20,7 milijona ljudi po vsem svetu. To število želimo zmanjšati. Upanje v uspeh obstaja, saj je mogoče preprečiti kar 80 % prezgodnjih smrti zaradi srčno-žilnih bolezni. Svetovni dan srca je opomnik nam vsem, da bolje poskrbimo za svoje srce. Z majhnimi spremembami v našem življenjskem slogu lahko premagamo srčno-žilno bolezen ali jo prestavimo v čim kasnejše življenjsko obdobje. Vprašajmo se: kako se prehranjujemo, koliko telovadimo in se gibljemo, kako in koliko spimo, ali obvladujemo stres, skrbimo za to, da nimamo previsokega krvnega tlaka, holesterola, sladkorja v krvi.

### Spoznajmo svoje srce

Letošnja kampanja se osredotoča na pomemben korak: **najprej spoznamo svoje srce**. Vsak lahko ukrepa in ima nadzor nad svojim dobrim počutjem. Poučimo se o delovanju srca, kako skrbimo za njegovo zdravje in kaj s tem pridobimo. S tem znanjem lahko bolje poskrbimo in varujemo srce pred boleznimi. Te bolezni zmanjšajo njegovo črpalno zmogljivost in sposobnost prilagajanja glede na potrebe organizma. V današnjem svetu sta najpogostejši bolezen srčnih žil (koronarna bolezen) in zvišan krvni tlak. Posledice na

srcu se kažejo tako, da se srce ne krči več optimalno, se ne polni optimalno ali pa gre za kombinacijo obojega.

Letošnje geslo svetovnega dneva srca je:  
**S ♥ SPOZNAJ SVOJE ♥.**

Pozanimajmo se tudi, kaj lahko sami naredimo, da bo srce čim dlje opravljalo svojo nalogo. Človeško srce je najbolj popolna znana črpalna, ki zagotavlja pogoje za nemoteno delovanje našega telesa. Neodvisno od naše volje se v mirovanju vsako minuto skrči od 50 do 90-krat, ustvarja krvni tlak in tako vsako minuto prečrpa 5 litrov krvi, v eni uri 300 litrov, v času enega človeškega življenja pa toliko krvi, kolikor je vode v manjšem jezeru.

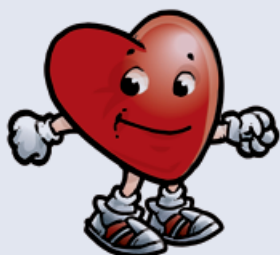
Srce skrbi za naše zdravje in življenje, mi pa mu moramo pri tem pomagati z zdravim načinom življenja in izogibanjem škodljivim razvadam.

### Vzrokov za bolezni srca in žilja je veliko, mnoge lahko odpravimo sami

Dejavniki tveganja za nastanek bolezni srca in žilja so neustrezen način prehranjevanja, nezadostna telesna dejavnost, kajenje, sladkorna bolezen, visok krvni tlak, debelost, onesnažen zrak. Ti so vsi zelo pogosti in prizadenejo največ ljudi vseh starostnih skupin. Poleg načina življenja je pomembno preverjanje lastnega zdravstvenega stanja, ki tako dovolj zgodaj pokaže tveganje za nastanek srčno žilne bolezni (krvni tlak z ugotavljanjem atrijske fibrilacije, holesterol, trigliceridi in sladkor v krvi, ITM, stanje arterij in ven, idr.). Tudi tisti, ki že imajo srčno-žilno bolezen lahko na ta način in z zdravim načinom življenja, občutno izboljšajo kakovost svojega življenja.

### Pomembno je!

Svoje zdravje postavite na vrh svojih vrednot. Načrtujmo svoj vsakdan - prehrano, gibanje, prosti čas, izogibajmo se stresu, kakovostno in zadosti spimo. Če si vzamemo čas zase, to pomeni, da se imamo radi in se spoštujemo. Poiščimo si mož-



nosti za izbiro zdravju prijaznejših živil, uživajmo v pripravi zdravih in okusnih obrokov, ob sprehodih občudujmo svet okoli sebe, družimo se s prijatelji in svojci.

**Vzemite čas in obiščite tudi Posvetovalnico Društva za srce, na Dalmatinovi ulici 10 v Ljubljani**, kjer boste preko preventivnih meritev izvedeli za svoje pokazatelje zdravstvenega stanja, dejavnike tveganja in prejeli koristne nasvete (več informacij o posvetovalnici je v napovedniku revije za srce).

**Promocija skrbi za zdravje, zdravega načina življenja bo tudi letošnje vodilo aktivnosti ob svetovnem dnevu srca.**

**PRIDRUŽITE SE NAM!**

**OSREDNJA PRIREDITEV OB SVETOVNEM DNEVU SRCA BO V ČETRTEK, 28. 9. OD 10. DO 13. URE, NA PREŠERNOVEM TRGU.**

Več informacij o ostalih aktivnostih, pohodih, predavanjih o zdravem načinu življenja ter boleznih srca in žilja, preventivnih meritvah, idr. pa bodo objavljene septembra na [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si).

**Vabljeni!**

# 8 nasvetov za zdravo srce in dolgo življenje

## 1. Skrbimo za zdrav način prehranjevanja

Srcu najbolj prijazna je sredozemska prehrana. Zanj je značilno veliko sezonske, rastlinske hrane, različnega sadja, živil iz polnovredne moke, oreški in semena, oljčno olje kot glavni vir maščobe, zmerno uživanje rib in morskih sadežev, jajc ter fermentiranih mlečnih izdelkov, občasno uživanje rdečega mesa (pri mesu daje prednost perutnini ali zajčjemu mesu).



Izogibajmo se sladkarijam, slanim in mastnim prigrizkom, predelanim in predpakiranim živilom. Doma si pripravimo zdrav obrok, ki ga lahko odnesemo s seboj na delo ali v šolo. Pijmo veliko navadne, čiste vode.

## 2. Bodimo redno telesno dejavni

Prizadevajmo si za najmanj 30 minut zmerne telesne dejavnosti, vsaj petkrat na teden ali bodimo visoko intenzivno telesno dejavni vsaj 75 minut na teden (npr. 3 krat 25 min)

Povečajmo vsakodnevno telesno dejavnost – izberimo stopnice namesto dvigala ter hojo ali kolo namesto vožnje z avtomobilom ali avtobusom. Gibajmo se skupaj z družinskimi člani, s prijatelji, to nas bo spodbujalo in zabavalo. Pozor: dolgotrajno sedenje pred televizijskimi in računalniškimi zasloni ni zdravo!



## 3. Poskrbimo, da bomo imeli zdravo telesno težo

Svetovna zdravstvena organizacija sporoča, da je najbolj zdrava telesna teža z indeksom telesne mase med 22,5 in 24,99. Vendar imajo ljudje v zelo dobri telesni pripravljenosti, z večjo mišično maso, pogosto zelo visok indeks telesne teže. V tem primeru nam več pove analiza telesne sestave.

Poleg indeksa telesne mase



je pomemben tudi obseg trebuha. Ženske naj ne bi imele večjega od 88 cm, za moške je zgornja meja 101,5 cm. Debeli ljudje lahko zbolijo prej.

## 4. Ne kadimo in izogibajmo se pitju alkohola

Kajenje je vzrok za številne smrtno nevarne bolezni. Noben tobačni izdelek ni varen, vključno z elektronskimi cigaretami ali vejpi. Zdravju škoduje tudi pitje alkohola.

## 5. Poskrbimo za dovolj kakovostnega spanja

Odrasla oseba naj bi spala 7 do 9 ur na noč. Vzdržujmo enakomeren urnik spanja (vsak večer pojdimo v posteljo ob isti uri in vsako jutro vstanimo ob isti uri), čez dan bodimo čim bolj aktivni, vendar ne tik pred spanjem, čez dan se izogibajmo dremanju, izogibajmo se gledanju televizije oz. uporabi elektronskih naprav tik pred spanjem, vzpostavimo večerno rutino (npr. branje, tehnike sproščanja, dihalne vaje), poskrbimo, da je spalnica temna, tiha, prezračena, primerne temperature in brez elektronskih naprav. Čez dan se skušajmo izogniti stresu in poskrbimo za sprostitvev.

## 6. Znižajmo previsok krvni tlak

Krvni tlak je sila, s katero kri pritiska na steno žile, po kateri teče. Zvišanemu krvnemu tlaku ne posvečamo dovolj pozornosti, čeprav lahko pomeni veliko tveganje, zato mu pravimo tudi tihi ubijalec. Normalni krvni tlak odraslega človeka pomeni, da je sistolični tlak od 120–129 mm Hg, diastolični krvni tlak pa od 80–84 mm Hg. Normalne vrednosti sistoličnega in diastoličnega krvnega tlaka so zelo pomembne za učinkovito delovanje vitalnih organov, kot so srce, možgani in ledvice, ki skrbijo za naše splošno zdravje in dobro počutje.

## 7. Znižajmo previsok sladkor v krvi

Za spremljanje urejenosti sladkorne bolezni tekom daljšega obdobja je ustrezen pokazatelj HbA1c – glikirani hemoglobin.

## 8. Znižajmo povišane maščobe v krvi

Da izvemo, kakšna je naša ogroženost zaradi srčno-žilnih bolezni, je nujno, da si damo določiti raven krvnih maščob. Holesterol se po telesu prenaša tako, da se veže v posebne krvne delce – lipoproteine, od katerih je LDL izrazito škodljiv, saj se z njegovim posredovanjem holesterol v žilni steni odlaga, HDL pa je koristen, saj iz žilnih sten holesterol odstranjuje. Novejše ugotovitve velikih raziskav nedvoumno kažejo, da je zaželeno imeti čim nižjo raven holesterola LDL (manj kot 2,5 mmol/L, pri tistih, ki so npr. že preboleli srčni infarkt pa celo manj kot 1,8 mmol/L), po drugi strani pa si želimo, da bi bil zaščitni holesterol HDL čim višji (pri moških več kot 1,0 mmol/L, pri ženskah več kot 1,3 mmol/L).

Glede na nove smernice svetujejo še določitev vrednosti Lp(a) vsaj enkrat v življenju pri vsakem posamezniku. Povišane serumske koncentracije Lp(a) so pogoste, saj ima približno 25 % populacije povišane vrednosti, ki pospešujejo aterosklerozo.



# Kaj pričakujemo pacienti, ko gremo do zdravnika?

Andrej Robida

*V dobrem zdravstvenem sistemu, ki je osredotočen na nas, paciente in prilagojen našim zdravstvenim težavam, se počutimo varno. Do zdravnika pridemo, ko ga potrebujemo. Ko kličemo v ambulanto svojega izbranega zdravnika, nam vrnejo klic v nekaj minutah, če so zasedeni v času našega klica. Čakamo v čakalnici le nekaj minut. Medicinska sestra nas pokliče in nam celo reče gospa ali gospod. Zdravnik nas posluša in tudi sliši. Potem nas tudi sprašuje in pregleda. Ugotovi naše težave in postavi diagnozo ali pa nas pošlje na razne preiskave, da delovno diagnozo lahko potrdi ali spremeni. Če so te v laboratoriju zdravstvenega doma, kjer naš zdravnik dela, je to urejeno v enem dnevu. Tako stvari potekajo v urejenem zdravstvenem sistemu na primarni ravni in po nekje celo pri nas.*

Zatakne se, če moramo na preiskave drugam. Lahko da potrebujemo računalniško tomografijo (CT) ali magnetno resonančno slikanje (MR). Čakamo lahko več mesecev. Se nam lahko zgodi, da med čakanjem umremo. Nihče ne pogleda, koliko ljudi je umrlo zaradi čakanja, čeprav so podatki na voljo.

Kadar moramo v bolnišnico, nas skrbi, ker ne vemo, ali je bolnišnica varna. Varnosti bolnišnic nihče ne meri. Se zgodi, da včasih mediji senzacionalistično objavijo kakšno posledico napake, kakšne 3 ali 4 na leto. Tako smo prepričani, da je napak malo in se s tem lažno tolažimo. Naša varnost kot pacienta in varnost vseh pacientov, ki se zdravijo v Sloveniji, pa bi morala biti sistemsko urejena in zagotovljena – ne odvisna od sreče. Najbrž boste težko verjeli, če rečemo, da ni. Čeprav nam številke niso velikokrat pri srcu, zlasti če gredo v negativno smer, si z njimi lahko pomagamo pri reševanju varnosti nas, pacientov. Prenesene številke iz tujine pravijo, da vsak 4 do 10 pacient doživi škodo za zdravje, ko se zdravi v bolnišnici. Za Slovenijo to pomeni okrog 35 tisoč poškodovanih in približno 1000 do 1400 mrtvih zaradi škodljivih dogodkov. Okoli polovico teh dogodkov bi lahko preprečili. To so preprečljivi škodljivi dogodki, ki nastanejo zaradi napak in nekaterih kršitev. Drugi nastanejo zaradi komplikacij bolezni ali nekega postopka, ki se z današnjim znanjem ne dajo preprečiti.

Zavedati se moramo, da napake niso namerne niti pričakovane. To so napake, ki jih delamo vsi, a če bi imeli sistem za preprečevanje tega, da napaka ne bi dosegla pacienta, potem tudi ne bi prihajalo do škodljivih posledic. Psihološki mehanizem napak je pri ljudeh, ne glede na poklic, enak. Posledice pa so odvisne od dejavnosti, kjer ljudje delamo.

Na nacionalni ravni in lokalno nimamo izčrpnega sistema varnosti pacientov, čeprav se je vzpostavitev le tega začela pred 20 leti, a nikdar ni doživela vpeljave v vsakdanjo zdravstveno prakso. Največja ovira je, da je upravljanje in ravnanje z varnostjo pacientov in kakovostjo umeščeno na Ministrstvo za zdravje, kjer ni niti zmogljivosti niti kompetenc za to znanstveno in praktično področje in z vsakim hitro menjajočim se ministrom se veliko že zapisanih strategij in načrtov zapre v nek predal.

## Kaj nimamo pa bi morali imeti?

- Ni neodvisne javne nacionalne agencije (institucije) za kakovost in varnost v zdravstvu, ki bi skrbela za stalen razvoj kakovosti in varnosti in udejanjanje izčrpnega sistema v zdravstveno

prakso.

- Nova strategija, ki je nastala v projektu financiranem s strani slovenskih davkoplačevalcev (450 tisoč evrov), se ni uresničila. Namesto tega je nekaj uradnikov na Ministrstvu za zdravje pripravilo svojo strategijo, ki kaže, da res nimajo kompetenc o kakovosti in varnosti v zdravstvu, saj so navedeni celo škodljivi izrazi in spuščeno je marsikaj, kar bi pomagalo pacientom.
- Preiskave preprečljivih škodljivih dogodkov so na ravni leta 1930, ko je šlo za metodo domino učinka in obtoževanje posameznega človeka. Poleg tega preiskave niso nepristranske.
- Zakona o kakovosti in varnosti zdravstvene obravnave nimamo.
- Nimamo neodvisnega strokovnega organa za preiskovanje preprečljivih škodljivih dogodkov z namenom učenja za preprečevanje takih dogodkov v bodoče in ne za obtoževanje posameznika ali celo ugotavljanj, da ni šlo nič narobe.

## Kaj imamo pa ne bi smeli imeti?

- Zakon o pacientovih pravicah je birokratsko tako zapleten, da je skoraj nemogoče, da bi se preprečljivi škodljivi dogodek obravnaval brez dodatnih težav za pacienta. Naravnian je tako, da se zdravstvene ustanove zlahka branijo z zanikanjem, da je šlo karkoli narobe.
- Imamo krivdno odškodnino, kjer je treba na sodišču dokazati krivdo posameznika za preprečljiv škodljiv dogodek in se potem v sistemu, kjer je prišlo do preprečljivega škodljivega dogodka, nič ne spremeni in podoben škodljiv dogodek se čez nekaj časa ponovi.
- Imamo kriminalizacijo človeških napak in od časa do časa kakšnega zdravnika ali zdravnico obsodijo, največkrat na pogojno kazen. Skoraj nihče se ne zaveda, da je človeška napaka simptom in ne vzrok za varnostni incident. To je tako, kot če bi kardiolog zdravil srčni infarkt samo s tableto proti bolečinam (bolečina je simptom) namesto vstavitve žilne opornice (vzrok zožena ali zamašena srčna žila). Ustvarja se kultura strahu in zato se napake skrivajo, pripisujejo komplikacijam in izvaja se defenzivna medicina (moštvo nepotrebnih preiskav, za vsak slučaj, če bi prišlo do težb).

## Ali obstajajo rešitve temelječe na znanosti o varnosti pacientov?

Nihče si ne želi, da bi sam ali njegov bližnji utrpel preprečljivi škodljivi dogodek, ker bo poleg psihičnega in fizičnega trpljenja

naletel na neurejen sistem varnosti pacientov, kar pomeni, da bodo preiskave varnostnega incidenta potekale na zastarel način z izrednimi notranjimi ali zunanjimi nadzori, ki velikokrat ugotovijo, da ni bilo nič narobe. Naletel bo na zid birokratskih postopkov, ki bodo trpljenje še povečali. Podobno se bo zgodilo, če bo prišlo do civilnega ali kazenskega postopka, da bo "zmagal" tisti, ki bo imel boljšega odvetnika, ker pravične kulture pri obravnavi varnostnih incidentov nimamo.

Enostavno rečeno, stvari se dajo urediti, če je za to volja na vrhu nacionalnega upravljanja zdravstva in prav tako na lokalnih ravneh. Sama volja in razvoj kompetenc ter zmogljivosti niso dovolj. Stvari je treba vpeljati v prakso in tudi presojati, ali se nova praksa varnosti pacientov uveljavlja.

### Kakšna naj bi bila naša vloga za večjo varnost?

Pri nas pravega opolnomočenja in osredotočenja na pacienta ni. Luč na koncu tunela se kaže z ustanovitvijo Zveze organizacij pacientov Slovenije (ZOPS), ki zajema mnogo društev pacientov. Ta bo lahko povzdignila svoj glas, da se bodo uveljavili strateški cilji in akcijski načrti v vsakdanji praksi. Letos bo ZOPS prvič gosti Svetovni dan varnosti pacientov, ki ima vsako leto določeno temo in letošnja je "Opolnomočenje pacientov".



SVETOVNI DAN 17. september  
VARNOSTI PACIENTOV

### Posamezniki pa lahko v bolnišnici:

1. Vprašamo, kako je s higieno rok v ustanovi, kjer se zdravimo in celo opazujemo, ali si osebje razkužuje roke in s tem preprečuje okužbe.
2. Vprašamo, če nam kaj ni jasno ali če imamo pomisleke, npr. zakaj se uporablja zdravilo, ki so nam ga predpisali in kakšni so stranski učinki; ali vedo, katera zdravila jemljemo že od prej.
3. Vprašamo, ali so preverili ali imajo pred sabo pravega pacienta; kakšen je načrt našega zdravljenja in zdravstvene nege; kako dnevno napreduje naše zdravljenje in kaj kažejo rezultati različnih preiskav.
4. Vztrajajmo, da nam zdravnik natančno razloži kaj namerava narediti in ne samo, da dobimo v podpis privolitveni obrazec.
5. Zaposimo za razlago, kako postopati, ko bomo odpuščeni iz bolnišnice.

**Spoštljivo in vljudno dvignimo svoj glas, saj gre za naše zdravje.**



# Škodljivi miti o (pre)hrani

Skupina projekta DoIT

*Hrana na našem krožniku ima izjemno pomembno vlogo za naše zdravje in dobro počutje. Če se nekdo prehranjuje uravnoteženo in skrbi za dovolj gibanja, ga tak življenjski slog pomaga varovati pred številnimi kroničnimi boleznimi, kot so bolezni srca, sladkorna bolezen tipa 2 in debelost. Ob poplavi informacij o prehranskih trendih, promociji številnih modnih diet in priporočil o (pre)hrani pa se potrošniki težko odločijo, komu zaupati, kaj jesti in česa ne.*

**P**rim. Matija Cevc, dr. med., predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije v intervjuju na povezavi (<https://veskajjes.si/nasveti-in-novice/83-nasveti-in-novice/ni-vseeno-kaj-pristanena-vasem-krozniku-pogovor-s-prim-matijo-cevcem-predsednikom-drustva-za-zdravje-srca-in-ozilja-slovenije>) izpostavlja, da zdrav življenjski slog praviloma ohranja ali celo izboljšuje naše dobro počutje. S takim načinom življenja vplivamo na skoraj vse dejavnike tveganja za slabšanje zdravja, od srčno-žilnih bolezni pa vse do različnih rakavih obolenj. V intervjuju lahko preberete številne zanimive poudarke glede uživanja prehranskih dopolnil in modnih diet. Številne nasvete za zdrave prehranske izbire lahko potrošniki najdejo na spletnih straneh [www.veskajjes.si](http://www.veskajjes.si), [www.zps.si](http://www.zps.si) in na [www.prehrana.si](http://www.prehrana.si).

Med ljudmi krožijo številni miti, ki nimajo prav nobene verodostojne podlage. Izbrani so trije zanimivi miti, ki so pogosti tudi med srčno-žilnimi bolniki. Čeprav se smrtnost zaradi teh bolezni v zadnjih 30 letih zmanjšuje, se zvišuje število srčno-žilnih bolnikov - predvsem na račun staranja prebivalstva. V velikem deležu je znižanje umrljivosti posledica napredka medicine in v bistveno boljšem zdravljenju, pomemben delež pa prispevata tudi preventiva in zdrav način življenja. Zato je pomembno zavedanje, da ni nikoli prepozno, da s spremembo prehrane in življenjskega

sloga prispevamo k izboljšanju svojega zdravja. Čeprav je res, da so nekatere okvare srca ali srčnih arterij lahko nepopravljive, so raziskave pokazale, da lahko z zdravo prehrano (po potrebi skupaj z zdravili) preprečimo nadaljnje okvare in celo izboljšamo delovanje srca in žilja.

### Mit številka 1: Če jemljete zdravila za zdravje srca, to pomeni, da lahko jeste, kar želite.

Zdravila lahko pomagajo pri obvladovanju nekaterih bolezni srca, vendar pa na te bolezni pogosto pomembno vpliva tudi to, kaj jemo. Visok holesterol in visok krvni tlak sta delno ali v celoti posledica nezdrave, pretirano mastne, sladke in hranilno manj ustrezne prehrane. Zakaj bi se torej prehranjevali tako, da bi se vam zvišal krvni tlak ali holesterol in bi za nadzor potrebovali več zdravil? Ustrezna prehrana ima ključno vlogo pri obvladovanju tovrstnih zdravstvenih težav, lahko tudi pomaga pri preprečevanju nastanka raka in demence.

### Mit številka 2: Jajca škodujejo zdravju srca.

Jajca so pogosto (nepravilno) na slabem glasu zaradi njihove vsebnosti holesterola. Eno veliko jajce vsebuje med 180 in 250 mg holesterola. Vendar raziskave potrjujejo, da ima holesterol, ki

ga zaužijemo iz hrane pri večini ljudi razmeroma skromen vpliv na raven holesterola v krvi. Naše telo namreč večino holesterola biosintetizira samo, le slabo četrtno pa doprinese holesterol iz prehrane. Na vrednost holesterola v krvi imajo zato večji vpliv drugi dejavniki, kot je na primer prekomeren vnos nasičenih maščob. Ker so jajca dober vir beljakovin, imajo relativno nizko energijsko vrednost in vsebujejo veliko pomembnih vitaminov in mineralov, jih je priporočljivo vključevati v prehrano. Vodilo pri njihovem uživanju pa naj bo zmernost.

### Mit številka 3: Za zdravje srca je najboljša prehrana z nizko vsebnostjo maščob.

Zmanjšanje uživanja živil, ki vsebujejo nasičene maščobne kisline in zlasti transmaščobe je pomembno za zdravje srca, vendar pa iz prehrane ni smiselno izločiti VSEH maščob. Transmaščobne kisline lahko do določene mere nastanejo v jedeh, ki se pripravljajo pri visoki temperaturi (nad 120 °C) - najdemo jih lahko v slaščicah, piškotih, ocvrtih, praženih in pečenih jedeh. Dokazano je, da transmaščobne kisline najbolj zmanjšujejo »dobri« HDL holesterol in povečujejo »slabi« LDL holesterol, zato veliko prispevajo k aterosklerozi, posledično višanju krvnega tlaka, boleznim srca in žilja, presnovnemu sindromu, diabetesu tipa 2 ter drugim boleznim.

Pravzaprav lahko zdravju koristne maščobe, kot so mononenasičene in polinenasičene maščobe (na primer omega-3 maščobne kisline), pozitivno vplivajo na zdravje srca. Te maščobe najdemo v živilih, kot so oljčno in repično olje, mastne ribe, oreški, semena in avokado. Poleg zdravju koristnih maščob ima za zdravje srca pomembno vlogo tudi prehrana, bogata s prehranskimi vlakninami in antioksidanti. A tudi pri uživanju zdravih maščob naj velja načelo zmernosti. Poraba vseh maščob v prehranjevanju je namreč

v prehrani Slovencev še vedno prevelika.

Prav tako izbirajmo načine priprave hrane, pri katerih je možnost tvorbe škodljivih transmaščob čim manjša:

- uporabljajmo več kuhanja, dušenja pri čim nižji temperaturi,
- jedi rajši zabelimo na koncu priprave,
- zaužijmo jih hitro po pripravi in ne pogrevajmo večkrat,
- bodimo zgled svojim otrokom, tudi ko se prehranjujemo izven doma – čeprav dunajski zrezek in pomfrit v večini slovenskih gostiln predstavljata osnovni otroški meni, spodbujamo bolj zdrave izbire.

### Z aplikacijo VešKajJeš do več informiranih odločitev

Zaradi hitro rastoče in pestre ponudbe izdelkov na trgu, predstavlja prepoznavanje živil z ugodno prehransko sestavo vedno večji izziv. Brezplačna mobilna aplikacija VešKajJeš podatke o sestavi živil poenostavi in prikaže v razumljivejši obliki. Aplikacija pa sedaj omogoča še hitrejšo in bolj preprosto izbiro živil z ugodnejšim prehranskim profilom. Prehranski izdelki, s katerimi lahko ohranjamo in krepimo zdravje, so v nadgrajeni mobilni aplikaciji VešKajJeš posebej označeni s simbolom varovalnega živila.

Več o aplikaciji VešKajJeš: <https://veskajjes.si/nasveti-inp-novice/51-nasveti-za-zdravo-prehranjevanje/aplikacija-ves-kaj-jes-katere-informacije-o-zivilih-in-pijacah-vam-ponuja>

Vsebina prispevka je rezultat aktivnosti na projektu DoIT. ♥

Projekt Do.IT sofinancira:

REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO

Partnerji v projektu:

ZA SRCE ZPS INŠTITUT ZA NUTRICIONISTIKO

## ZNANJE ZA SRCE

# Lipoprotein (a) – nov dejavnik tveganja za srčno-žilne bolezni

Aleš Blinc, Matija Cevc

*Lipoprotein(a) (Lp(a)) je posebna oblika lipoproteina, podobna lipoproteinskim delcem z majhno gostoto (LDL), na katere je vezana beljakovina apolipoprotein(a) (apo(a)). Za delce LDL že dolgo vemo, da so vzročno povezani z nastankom ateroskleroze, ker spodbujajo vnetje in kopičenje holesterola v žilni steni, vlogo Lp(a) v razvoju srčno-žilnih bolezni pa pospešeno spoznavamo zadnja leta, čeprav je bil Lp(a) opisan že leta 1963. Kmalu si lahko obetamo učinkovita zdravila za zmanjševanje ravni Lp(a).*

Jedro Lp(a) je presenetljivo podobno delcu LDL. Oba imata lipidno sredico, ovito z apolipoproteinom B (apoB). Delci Lp(a) vsebujejo več oksidiranih fosfolipidov, ki so posebej aterogeni. Posebnost Lp(a) je dodatna beljakovina apo(a), ki je podobna plazminogenu, molekuli, ki sodeluje pri raztapljanju krvnih strdkov, vendar apo(a) ni mogoče pretvoriti v aktivno encimsko obliko. Apo(a) vsebuje zelo različno število kopij podenote KIV<sub>2</sub>,

zato je molekulska masa Lp(a) spremenljiva, v razponu od 275 do 800 kDa, v povprečju okrog 400 kDa.

Lp(a) velja za »posebej strupeni LDL«, ker škoduje arterijam na tri načine: z neposrednim spodbujanjem ateroskleroze, pospeševanjem vnetja in nastajanja krvnih strdkov. Lp(a) vstopa v žilno steno brez posredovanja kakršnihkoli receptorjev, zgolj v odvisnosti od plazemske koncentracije. Apo(a) in oksidirani



fosfolipidi aktivirajo makrofage v penaste celice, spodbujajo razraščanje gladkomišičnih celic in nastajanje reaktivnih kisikovih spojin. Oksidirani fosfolipidi tudi neposredno pospešujejo vnetje in spodbujajo vstopanje krvnih monocitov v žilno steno, kjer se le-ti preobrazijo v makrofage in nato v penaste celice. Apo(a) tekmuje s plazminogenom, zato zavira raztapljanje krvnih strdkov, obenem pa pospešuje zlepljanje krvnih ploščic in nastajanje krvnih strdkov. Lp(a) preko opisanih mehanizmov povečuje tveganje za aterosklerozo in njene zaplete, kot so srčni infarkt, ishemična možganska kap ali gangrena noge, dodatno pa je prepoznan kot dejavnik tveganja za degenerativno zožitev aortne zaklopke.

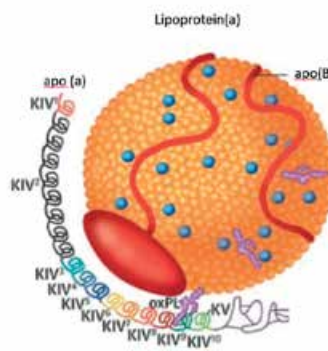
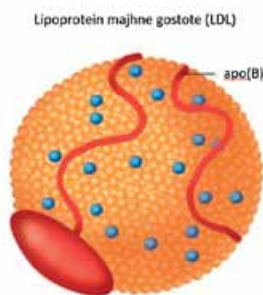
Raven Lp(a) v krvi je v daleč največji meri določena genetsko in nanjo z življenjskim slogom ne moremo znatno vplivati. Za prepoznavanje oseb, ki imajo pomembno povišano raven Lp(a), zato zadostuje že ena sama meritev. Smernice Evropskega združenja za kardiologijo priporočajo meritev Lp(a) vsem odraslim osebam, najbolje že do 40. leta starosti.

Zanimivo je, da se koncentracija Lp(a) med prebivalstvom ne razporeja normalno, po Gaussovi krivulji, temveč izrazito asimetrično. Polovica prebivalstva ima raven Lp(a), manjšo od 20 nmol/l (približno 80 mg/l), 90% prebivalstva ima raven, manjšo od 125 nmol/l (približno 500 mg/l), preostalih 10% prebivalstva pa ima močno povišane vrednosti Lp(a) na več kot 125 nmol/l (pribl. 500 mg/l), pri čemer približno 4% ljudi presega vrednosti 250 nmol/l (pribl. 1000 mg/l).

Tveganje za srčno-žilne zaplete narašča zvezno s koncentracijo Lp(a) v krvni plazmi, pri čemer pa je absolutno tveganje močno odvisno od vseh znanih dejavnikov tveganja, kot so starost, spol, krvni tlak, raven LDL-holesterola (oz. ne-HDL-holesterola), morebitno kajenje ali sladkorna bolezen. Tveganje srčno-žilnih zapletov, ki ga določajo znani dejavniki tveganja, se poveča za 50% ob koncentraciji Lp(a)  $\geq 150$  nmol/l (približno 600 mg/l) in podvoji ob koncentraciji Lp(a)  $\geq 250$  nmol/l (približno 1000 mg/l).

### Kako lahko ukrepamo, kadar ugotovimo močno povišano raven Lp(a)?

Žal z zdravo prehrano in rednim gibanjem na raven Lp(a) ne moremo pomembno vplivati. Od doslej registriranih zdravil imajo zanesljiv, ugoden učinek le zaviralci PCSK9. Monoklonska protitelesa, kot sta evolucumab in alirocumab, zmanjšujeta raven Lp(a) za približno 30%, majhna interferenčna ribonukleinska kislina, inclisiran, pa za približno 22%. Ta zdravila lahko predpisujemo v breme Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije bolnikom z razvito aterosklerotično srčno-žilno boleznijo, če ugotovimo raven Lp(a) najmanj 1000 mg/l ( $> 250$  nmol/l), ali če znaša raven Lp(a) več kot 500 mg/l ( $> 125$  nmol/l) in sočasno ni mogoče s statini in ezetimibom znižati ravni LDL holesterola na manj kot 2,6 mmol/l. V primarni preventivi ateroskleroze pri osebah z družinsko hiperholesterolemijo je v breme ZZS dovoljeno predpisati zaviralce PCSK9, če ne uspemo znižati ravni LDL holesterola na manj kot 3,6 mmol/l in sočasno znaša raven Lp(a) več kot 500 mg/l ( $> 125$  nmol/l).



V naslednjih letih pričakujemo več novih zdravil, ki bodo usmerjena prav proti Lp(a). Poteka že velika klinična raziskava učinkov pelacarsena, protisemiselnega oligonukleotida, ki zavira sintezo apo(a) in znižuje raven Lp(a) za približno 80%. Klinične rezultate raziskave HORIZON lahko pričakujemo leta 2025. Drugo fazo kliničnega testiranja, preizkus varnosti, je

zaključilo tudi zdravilo olpasiran. Gre za majhno interferenčno ribonukleinsko kislino, ki še močnejše, 90-100% znižuje raven Lp(a) in z njim načrtujejo klinično raziskavo 3. faze v sklopu programa OCEAN(a). Še več farmacevtskih podjetij razvija svoje majhne interferenčne ribonukleinske kisline, umerjene proti Lp(a), ki pa bodo na trgu predvidoma šele v prihodnjem desetletju.

### Kaj lahko v zvezi z ravni Lp(a) svetujemo dandanes?

Vsekakor je koristno čim bolj obvladovati klasične dejavnike tveganja (krvni tlak, raven LDL-holesterola, abstinenca kajenja, dobro zdravljenje morebitne sladkorne bolezni) in si enkrat v življenju izmeriti raven Lp(a). Če sodimo v kategorijo visoke ali zelo visoke srčno-žilne ogroženosti in imamo znatno povečano raven Lp(a), je smiselno preveriti, ali izpolnjujemo kriterije za zdravljenje z zaviralci PCSK9. ♥

ZA SRCE

### Kalkulator kajenja

Kajenje vpliva na za vaše zdravje, prav tako vpliva na vašo denarnico. Ste kdaj pomislili, koliko "denarja pokadite" na dan, teden, mesec? Koliko ste ga že in koliko ga še boste, če ne nameravate prekiniti s kajenjem.

Vabljeni, da izpolnite obrazec in si izračunate:

<https://zasrce.si/kalkulator-strosek-kajenja/>

**NIKOLI NI PREPOZNO  
ZA PRENEHANJE KAJENJA.**

Vaše zdravje se bo izboljšalo, hvaležna pa vam bo tudi vaša denarnica.

# Zgodnje odkrivanje srčnega popuščanja

Marko Novaković

*Srčno popuščanje je klinični sindrom, ki nastane kot posledica slabšega delovanja srca, zaradi česar ne pride do zadostne preskrbe telesnih organov s kisikom in hranili. Za razliko od ostalih bolezni in stanj, povezanih s srcem, katerih pojavnost se zmanjšuje v zadnjih letih, se pojavnost srčnega popuščanja povečuje, predvsem pri starejših posameznikih. V luči dejstva, da se prebivalstvo stara, lahko pričakujemo povečanje absolutnega števila bolnikov s srčnim popuščanjem.*

**K**ljub temu, da smo v zadnjih letih pričali izjemnim dosežkom na področju diagnostike in zdravljenja srčnega popuščanja, sta umrljivost in zboleznost zaradi le-tega še vedno (pre)visoki. Strokovnjaki in znanstveniki s področja ne le kardiologije, temveč tudi družinske medicine, javnega zdravja in zdravstvene ekonomike, so že prepoznali pomembnost srčnega popuščanja in njegov vpliv na celoten zdravstveni sistem, saj je pojavnost srčnega popuščanja povezana s povečanjem števila hospitalizacij. Bolnišnično zdravljenje je praviloma dolgo in negativno vpliva na bolnikove pridružene bolezni ter kakovost življenja, po drugi strani pa je obremenjujoče za zdravstveni sistem. Ocenjujemo, da že skoraj desetletje živimo v dobi globalne pandemije srčnega popuščanja.

Vzroki za nastanek srčnega popuščanja so številni, najpogostejši so:

- dolgotrajen in še posebej nezdravljen povišan krvni tlak (arterijska hipertenzija),
- poškodba srčne mišice po srčnem infarktu,
- motnje srčnega ritma – najpogostejši vzrok je atrijska fibrilacija,
- bolezni srčnih zaklopk – najpogostejša je stenoza aortne zaklopke,
- vnetje srčne mišice (predvsem pri mlajših),
- kemoterapija pri zdravljenju določenih vrst raka,
- drugi vzroki, med katerimi sta pomembna dejavnika še sladkorna bolezen in prekomerno pitje alkohola.

Ne glede na vzrok, so simptomi srčnega popuščanja podobni in so večinoma povezani z zadrževanjem vode v telesu: otekanje v noge, trebuh in druge dele telesa ter težko dihanje med naporom in tudi v mirovanju – zelo značilen je pojav zadihanosti v ležečem položaju ob nizkem vzglavju. Med ostale simptome srčnega popuščanja spadajo upad telesne zmogljivosti, izčrpanost, utrujenost, omotica in pojav hitrega srčnega utripa v mirovanju. Navedeni simptomi so prisotni tudi pri številnih drugih boleznih in stanjih, kot so kronična ledvična bolezen, moteno delovanje ščitnice, boleznijo pljuč, boleznijo venskega in limfnega sistema, debelost, slabokrvnost in druge.

Iz tega razloga pojav simptomov in kliničnih znakov ni dovolj za diagnozo srčnega popuščanja. Priporočila Evropskega združenja za kardiologijo v primeru suma na srčno popuščanje svetujejo sledeče diagnostične postopke:

- Določitev koncentracije natriuretičnih peptidov v krvi. V Sloveniji in številnih evropskih državah se večinoma uporablja določitev NT-proBNP (angl. N-terminal prohormone of brain natriuretic peptide). Koncentracija NT-proBNP nižja od 125 ng/L z veliko verjetnostjo izključuje srčno popuščanje, povišane vrednosti pa ga (še) ne potrjujejo, ampak je predvidena nadaljnja, predvsem slikovna diagnostika.

- Ultrazvok srca, s katerim potrdimo ali ovržemo ne le diagnozo srčnega popuščanja, temveč tudi vrsto le-tega.
- 12-kanalni EKG.
- Rentgen prsnega koša.
- Določitev osnovnih laboratorijskih preiskav, s katerimi identificiramo morebitne ostale vzroke za simptome in klinične znake srčnega popuščanja (krvna slika, kazalniki ledvične in jetrne funkcije, ščitnični hormoni, krvni sladkor, krvne maščobe, zaloge železa..).

Bolniki s simptomi in kliničnimi znaki srčnega popuščanja potrebujejo zdravljenje, večinoma z zdravili, so pa pomembni tudi nefarmakološki vidiki zdravljenja. Poleg zdravega življenjskega sloga, ki ga svetujemo zdravim posameznikom in še posebej srčno-žilnim bolnikom, je pri znakih zadrževanja presežka vode v telesu potrebno omejiti vnos tekočine. Bolnikom svetujemo, da omejijo vnos tekočine na 1,5 liter dnevno (poleg popite tekočine sem spada t.i. skrita tekočina v juhah, sadju, zelenjavi, omakah..). Ker sol v telesu zadržuje vodo, bolnikom odsvetujemo dosoljevanje hrane in uživanje s soljo pripravljene hrane (npr. kislja repa, kisljo zelje..) ter procesiranih mesnih izdelkov, ki večinoma vsebujejo večje količine soli.

Zdravila za zdravljenje srčnega popuščanja delimo na temeljna in simptomatska. Temeljna zdravila na različne načine ugodno vplivajo na izboljšanje stanja - krepijo srčno mišico, lajšajo njeno delo, vplivajo na urejanje krvnega tlaka, nekatera pa v sicer manjši meri izločajo višek vode iz telesa. Naloga simptomatskih zdravil je zgolj zmanjševanje simptomov, večinoma na račun povečanega izločanja vode. Zato je zdravljenje s temeljnimi zdravili dolgotrajno, odmerke simptomatskih pa zmanjšamo ali zdravila celo ukinemo, ko simptomov ni več, in jih ponovno vsaj prehodno uvedemo v primeru ponovnega pojava simptomov, ki se kažejo kot otekanje v noge, težka sapa ali naglo povečanje telesne teže kot posledico zadrževanja vode.

Zdravljenje srčnega popuščanja s temeljnimi zdravili je odvisno od vrste srčnega popuščanja, ki ga večinoma opredelimo po opravljeni ultrazvočni preiskavi. Po drugi strani zdravljenje s simptomatskimi zdravili izvajamo na podoben način, ne glede na vrsto srčnega popuščanja.

Na koncu, bolnike s srčnim popuščanjem bomo v prihodnjih letih srečevali vsi, ker jih bo vedno več. Pomembno je, da njihove simptome prepoznamo in jim znamo svetovati v začetnih fazah srčnega popuščanja. Glede na napovedi in trende vse pogostejšega pojavljanja bi bilo smiselno, da poskusimo z bolj sistematično ureditvijo preliminarnih diagnostik srčnega popuščanja, npr. z določanjem koncentracije natriuretičnih peptidov in rentgenskim slikanjem pljuč že na primarnem nivoju, preden ti bolniki pridejo na kardiološki pregled in ultrazvočno preiskavo srca. ♥

# Umetna sladila

Matija Cevc

## Vprašanje - povzetek

*Klimatske spremembe so izredno povišale temperaturo okolja, kar spremlja obilno znojenje in posledično žeja. To seveda povečano potrebo po pitju tekočin. Za lajšanje žeje pa se večinoma poslužujemo sladkih pijač oz. pijač z okusom, katerim so dodana razna sladila. V zadnjem času sem brala veliko o sladkih pijačah in sladilih. Ali je kaj na tem, da je npr. dietna CocaCola manj škodljiva kot običajna, ki je sladkana? Ali so z umetnimi sladili sladkane pijače zdrave in jih priporočate?\**

Op.: Vprašanje je bilo posredovano po e-pošti in je delno lektorirano

## Odgovor

Sladkor je res nenavadno živo. Po eni strani je energetsko bogato (100 g sladkorja ima 1683KJ/396kcal in npr. v eni jedilni žlici je 15 g sladkorja ali kar 252,45KJ/59,4 kcal), po drugi strani pa povzroča pri številnih ljudeh ugodje, zaradi katerega se sladkorju zelo težko odpovejo. Pravzaprav je kar nekaj raziskav, ki potrjujejo, da obstaja odvisnost od sladkorja. Ker so sladka živila najbolj zaželena živila, to nakazuje, da sta lahko nagrada in želja po dodanih sladkorjih primerljiva s tistimi pri snoveh, ki povzročajo odvisnost. Izkazalo se je celo, da je želja po sladkorju večja, kot jo najdemo npr. pri kokainu. Ni torej presenečenje, da se pri vseh avtomatih za prehrano in pri blagajnah veletrovin naloženi »sladki prigrizki«, katerim se številni ne morejo upreti, kar nato povzroča prekomerno prehranjenost in debelost.

Številne raziskave so nedvoumno pokazale povezavo med povečano porabo sladkorja in sladkih pijač ter metabolnim sindromom, za katerega je, poleg zvišanega krvnega tlaka in motenj v presnovi maščob, značilna tudi trebušna debelost. Metabolni sindrom je eden od pomembnejših dejavnikov za pospeševanje srčno-žilnih bolezni. Povečana poraba sladkorja je povezana tudi s številnimi raki (npr. dojke, trebušne slinavke, debelega črevesa, endometrija, ...). Prekomeren vnos sladkorjev in fruktoze pa je povezan tudi s povečano splošno in srčno-žilno umrljivostjo.

Ali kaj pridobimo, če sladkor in fruktozo (običajni sladili sladkih pijač in sladkih prigrizkov) zamenjamo s pijačami, slajenimi z umetnimi sladili, kot so npr. saharin, stevija, aspartam, sukraloza, neotam? Na prvi pogled se zdi, da je to dobro, saj naj bi ta sladila ne imela akutnih presnovnih in endokrinih učinkov (podobno kot voda) in torej npr. ne povzročajo motnje pri sproščanju glukagonu podobnega peptida 1 in inzulina ter ne povzročajo inzulinske

neodzivnosti, na kar naj bi nakazovale nekatere raziskave.

Raziskave tudi kažejo, da uživanje umetnih sladil vpliva na možgansko nevronske aktivnost in ugodno spremene odziv možganov na prehranske dražljaje (zmanjša zapeljiv vpliv sladkega okusa pri izbiri hane). Umetna sladila naj bi ne vplivala na srčno-žilno ogroženost in ne slabšala dejavnikov tveganja kot so sladkorna bolezen, zvišan krvni tlak, debelost in hiperholesterolemija.

A novejša analiza kažejo precej drugačno sliko tako, da je Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) v nedavno objavljenih priporočilih z naslovom Uporaba nesladkornih sladil odsvetuje njihovo uporabo za nadzor telesne teže ali zmanjšanje tveganja za nenalezljive bolezni. Priporočilo temelji na ugotovitvah sistematičnega pregleda razpoložljivih dokazov, ki kažejo, da uporaba umetnih sladil ne prinaša nobenih dolgoročnih koristi pri zmanjševanju telesnih maščob pri odraslih ali otrocih. Rezultati tega pregleda tudi kažejo, da lahko dolgotrajna uporaba umetnih sladil povzroči morebitne neželene učinke, kot je povečano tveganje za sladkorno bolezen tipa 2, srčno-žilne bolezni in umrljivost pri odraslih. Ob tem pa je seveda potrebno opozoriti, da se s takim priporočilom številni ne strinjajo in opozarjajo na šibkost dokazov. A vsaj kar tiče povezanosti dolgotrajne uporabe umetnih sladil in sladkorne bolezni to dokazuje tudi francoska raziskava, v kateri je sodelovalo več kot 100.000 oseb in je trajala skoraj 10 let. Pokazalo se je tudi, da dolgotrajna uporaba umetnih sladil povečuje nevarnost srčno-žilnih in možgansko-žilnih bolezni, pa tudi koronarno bolezen. Poleg tega je kar nekaj podatkov o domnevni povezavi med uživanjem umetnih sladil ter rakom saj so v več epidemioloških raziskavah pokazali pozitivne povezave med uživanjem umetnih sladil ter razvojem raka dojke, prostate, kolorektalnega raka in raka pankreasa, statistično dokazana pa je povezanost med umetnimi sladili in rakom dojke in prostate nakazuje pa se tudi za raka pankreasa.

Če povzamem, bi težko rekel, da so pijače, sladkane z umetnimi sladili, zdrave, so pa verjetno manj škodljive kot tiste, ki so slajene s sladkorjem ali fruktozo. Gotovo pa je, da je za odžejanje najbolj zdrava in primerna čista voda, ki jo tudi priporočam. V Sloveniji imamo srečo, da je skoraj povsod na razpolago kvalitetna in varna voda in to v vodovodnem omrežju. Če pa pijemo ustekleničeno vodo, naj bo ta po možnosti v steklenih in ne plastičnih steklenicah. Plastika namreč pogosto vsebuje hormonske motilce in druge strupene snovi, ki se sproščajo v vodo in lahko tako odlično pitno vodo kontaminira.

# Dobre Slabe

## NOVICE

### Poživljajoči učinek kave ni zgolj posledica delovanja kofeina

S funkcijsko magnetno resonanco so preiskali možgane 47 mladih odraslih oseb, rednih pivcev kave, pred zaužitjem kave ali vode s kofeinom in 30 minut po zaužitju. Ugotovili so, da sta oba napitka spodbudila pripravljenost za reševanje nalog, a je kava močnejše kot voda s kofeinom spodbudila delovni spomin in miselno upravljanje. Ni jasno, ali je bil boljši učinek kave posledica učinka placeba, pričakovanja poživljajočega učinka ob znanem okusu kave, ali pa morebitnih drugih učinkovin, ki jih voda s kofeinom ni vsebovala. (vir: *Front Behav Neurosci* 2023; doi: 10.3389/fnbeh.2023.1176382)

### Novi merilec kakovosti zraka zazna prisotnost virusa SARS-CoV-2 že po 5 minutah

Doslej je veljalo, da za dokaz prisotnosti virusa SARS-CoV-2 v zraku potrebujemo 1- 24 ur. Nova metoda, ki združuje visokopretočno vzorčenje zraka in imunsko prepoznavo virusa, omogoča dokazovanje virusa v sobnem zraku praktično takoj, ko se virus tam pojavi. Z nameščanjem takšnih merilcev v bolnišnice, domove starejših občanov, šole in druge javne prostore bi lahko v realnem času izvedeli, kdaj si je treba nadeti zaščitne maske FFP2, da se zaščitimo pred okužbo dihal. (vir: *Nature Commun* 2023; doi: 10.1038/s41467-023-39419-z)

### Polnomastni mlečni izdelki sodijo med varovalna živila

Prehranska priporočila že dolgo uvrščajo med zdrava, varovalna živila zelenjavo, sadje, oreške, stročnice in ribe; večina priporočil pa je zadržanih do mlečnih izdelkov, zlasti polnomastnih. Rezultati 6 mednarodnih raziskav, ki so zajele več kot 240.000 preiskovancev iz 80 držav, pa med varovalna živila uvrščajo tudi polnomastne mlečne izdelke. Uravnotežen, varovalni prehranski vzorec v primerjavi z neuravnoteženo prehrano zmanjšuje umrljivost za približno 30% in pojavnost srčno-žilnih bolezni za približno 20%. (vir: *Eur Heart J* 2023; doi: 10.1093/eurheartj/ehad269)

### Intenzivna telesna vadba pred večjimi kirurškimi posegi izboljša okrevanje

Metaanaliza 12 raziskav, v katere je bilo vključenih 832 bolnikov pred načrtovano večjo operacijo na jetrih, črevesju, pljučih ali sečilih, je ugotavljala, ali bolnikom pred operacijo koristi telesna vadba. Intervali aerobne vadbe z doseganjem najmanj 80 % maksimalne srčne frekvence so preiskovancem izboljšali sposobnost privzemanja kisika za približno 10 % in prepolovili pogostost zapletov po operacijah v primerjavi z bolniki, ki pred operacijo niso vadili. (Vir: *JAMA Netw Open* 2023; 6: e2320527)

### Pojavnost Alzheimerjeve demence v ZDA je največja na vzhodu in jugovzhodu.

Ocenjujejo, da v ZDA živi skoraj 7 milijonov ljudi z Alzheimerjevo demenco. Pojavnost je večja v okoljih, kjer prevladujejo starejši ljudje in pripadniki manjšin. Pri temnopoltih Američanih je pogostost Alzheimerjeve demence 2-krat večja kot pri belcih, pri latino-Američanih pa 1,5-krat večja kot pri belcih. (vir: *Alzheimer Association International Conference* 2023; abstrakt 74430)

### Naporna vadba je lahko nevarna ob zožitvi vratne arterije

Natančna simulacija strižnih sil v zoženi karotidni arteriji je pokazala, da se pri pospešenem srčnem utripu in povečanem pretoku krvi, ki sta značilna za telesni napor, močno povečajo obremenitve žilne stene na mestu zožitve. To lahko vodi v raztrganje aterosklerotične lehe in povzroči možgansko kap. Za osebe z zoženimi karotidnimi arterijami svetujejo previdnost pri telesni vadbi. (*Physics Fluids* 2023; doi: 10.1063/5.0153323)

### Zdravila zoper debelost niso učinkovita brez zdravega življenjskega sloga

Velik del ameriške in evropske javnosti je navdušen, da smo dobili na razpolago zdravila (iz skupine GLP-1 agonistov), s pomočjo katerih je mogoče telesno težo zmanjšati za 15-20 %. Zavedati pa se je treba, da so bila zdravila preizkušena v raziskavah, kjer so preiskovancem sočasno svetovali glede zdrave prehrane in gibanja. Zgolj z zmanjševanjem apetita in uživanjem manjših porcij enako nezdrave hrane, kot jo uživa mnogo Američanov, ni mogoče prispevati k dobremu zdravju. Temeljni ukrep pri ohranjanju zdravja in dobrega počutja je zdrav življenjski slog s pestro, čim manj predelano hrano in z rednim gibanjem. (vir: [www.medscape.com/viewarticle/994343](http://www.medscape.com/viewarticle/994343))

### Krkhkost bolnikov zmanjšuje možnost uspešnega oživljanja po srčnem zastoju.

S pojmom krkhkost označujemo stanje slabe prehranjenosti, majhne funkcijske zmogljivosti in pridruženih bolezni. Pregledali so podatke o več kot 3.000 bolnikih, ki so jih zaradi srčnega zastoja oživljali ob ne-srčnih operacijah. Čeprav je oživljanje ob zastoju srca med operacijo bolj uspešno kot v drugih okoliščinah, je bilo mesec dni po operaciji s srčnim zastojem živih le 33% krhkih bolnikov in 45% bolnikov, ki niso bili krhki. (vir: *JAMA Netw Open* 2023; 6: e2321465)



Poiščite recept v priročniku **Okusna prehrana za ledvične bolnike** in si pripravite obrok, primeren za bolnike z ledvičnimi boleznimi oziroma za vse, ki se želite zdravo prehranjevati.



## Piščančji fajitas

🍴 Recept je za dve osebi. • 👨‍🍳 3/5 • ⌚ 20-30 min

Na vročem olju prepražimo na tanko narezano čebulo, da nežno porjavi. Dodamo na trakove narezane in osušene piščančje prsi, čili in poper ter pražimo toliko časa, da meso oblikuje nežno skorjico. Meso zalijemo z belim vinom in počakamo, da popolnoma izhlapi, preden dodamo na trakove narezano papriko, limetin sok in pražimo še približno deset minut. Vmes večkrat premešamo. Medtem sesekljamo česen in ga skupaj s peteršiljem umešamo v kisló smetano. Tortilje popečemo v pečici ali toasterju ter jih nadevamo s pečenim mesom in papriko. Preden postrežemo, vsaki tortilji dodamo še žličko začinjene kisle smetane.

Hranilna vrednost na osebo



### Sestavine:

- 4 tortilje iz pšenične moke
- 1 manjša zelena paprika
- 1 manjša rdeča paprika
- 1 strok česna
- 300 g piščančjih prsi
- 2 žlici oljčnega olja
- 1 manjša čebula
- 2-3 žlice soka limete
- ½ žličke čilija v prahu
- 3 žličke kisle smetane
- 2 ščepeca črnega popra
- 50 ml belega vina
- ½ žličke peteršilja



Celoten priročnik **Okusne jedi za ledvične bolnike** in še več dragocenih in uporabnih informacij o ledvični in srčno-žilnih boleznih najdete na **Lekovi spletni strani** <https://lek.si/ledvicne-bolezni>



# Zakaj so mišice pomembne za zdravje?

## Prehrana za mišice, 1.del

Nada Rotovnik Kozjek

*Povprečnega posameznika, še manj pa povprečnega pacienta, mišice niti ne zanimajo. Zanimanje za mišice pripisujejo tistim, ki jih veseli telovadba. Še posebej vadba za moč. Tisti, ki so telesno dejavni zaradi načina življenja (kmetje, fizični delavci), so pretežno moški. Le redko zaradi načina življenja v to skupino padejo ženske. Tudi zato se mišice pripisujejo bolj moškim.*

**N**a drugi strani pa so posamezniki, ki mišice načrtno »vzgajajo« in v ta namen vadijo. Tisti, ki so zdravi, obiskujejo razne fitnese, vadba mišic tam predstavlja neke vrste subkulturo. Nekateri jo še nadgradijo s tekmovanji, kjer se ocenjuje lepota mišične mase.

Vendar je to precej daleč od opisanih kmetov in po navadi nima pravega stika z zdravjem.

V zadnjih letih, ko smo začeli mišice razumevati kot pomemben organ za zdravje, in ko na zdravstvenem področju vedno večji pomen dobivajo fizioterapevti, se splošni in zdravstveni pogled na mišice počasi spreminja. To potrjuje tudi nova vloga kineziologov kot zdravstvenih sodelavcev. Pojavilo se je neke vrste prehodno obdobje, ko v fitnese in podobne vadbene centre z namenom krepitev mišic sedaj vstopajo tudi posamezniki, ki imajo resne probleme z zdravjem. Prehodno zato, ker je za vodenje vadbe bolnikov potrebno imeti znanje medicine oziroma presnovnih sprememb pri kroničnih boleznih, da je vadba mišic dejansko učinkovita in ne predstavlja še dodatnega presnovnega stresa. To v praksi pomeni, da bi morali imeti tudi strokovnjaki za vadbo to znanje.

V medicini namreč že kar nekaj časa vemo, da mišice niso več samo organ, ki omogoča gibanje, temveč so tudi pomemben presnovni organ. Zato danes vadba mišic predstavlja nefarmakološko preventivo in obravnavo zdravstvenih stanj. V vadbo vključujemo njene različne vidike, kot so vadba za pridobivanje mišične mase, moči, izboljšanje mišične koordinacije in podobno.

Marsikdo se tega ne zaveda, vendar skeletne mišice predstavljajo največje tkivo v telesu in obsegajo 40–50% skupne telesne mase zdravega odraslega. Še več, mišice predstavljajo sekretorni endokrini organ (žlezo z notranjim izločanjem), ki omogoča presovno homeostazo glukoze, aminokislin in maščob. Mišice so tudi ključni rezervoar beljakovin v

telesu. Torej, če nimamo mišičnega tkiva, to vodi v krhkost, ko se telo ne more učinkovito prilagajati na presnovne zahteve različnih povečanih fizioloških potreb in bolezenskih stanj.

Prav tako vemo, da znižana mišična masa vodi do gibalnih omejitev oziroma invalidnosti, povezana je z daljšo hospitalizacijo, več po-operativnimi zapleti in krajšim preživetjem ter zvišuje potrebo po rehabilitaciji in negativno vpliva na kvaliteto življenja. Prav tako danes že dokaj dobro razumemo tudi pomen citokinov in drugih peptidov (majhnih beljakovinskih molekul), zlasti miokinov, ki jih mišice proizvajajo in sproščajo v kri, s čemer vplivajo na imunski sistem in druge organske sisteme.

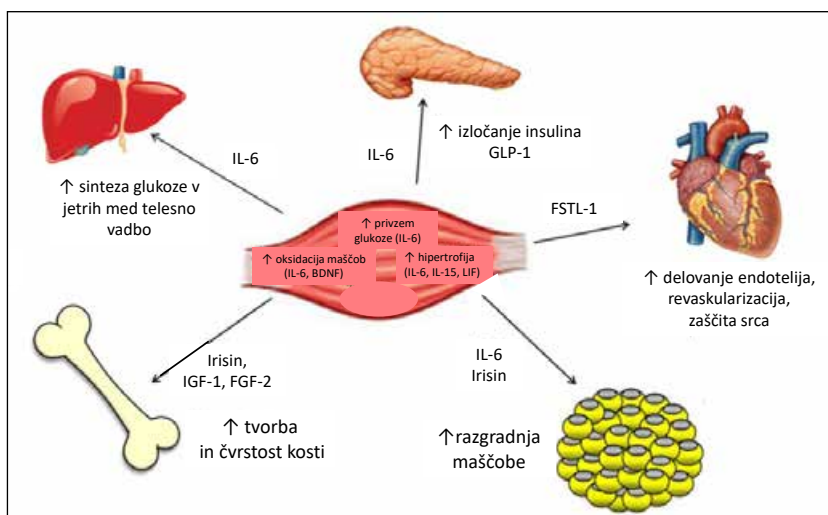
Ker so mišice tako pomemben organ, njihove presovne prilagoditve vplivajo na potek bolezenskih stanj. Zato so količina, kakovost in funkcija mišic klinično pomemben napovedni dejavnik ozbolevnosti in umrljivosti. Regulirajo namreč tudi delovanje imunskega sistema in omogočajo nezavedno gibanje, kot sta dihanje in hranjenje.

Zato je pomembno, da se vsak posameznik, zdrav ali bolan, zaveda pomena vadbe mišic za zdravje. Vadba mišic vključuje mišice na različne načine in tako predstavlja neposredno regulacijo presovne in funkcije telesa.

Vzdrževanje mišic v kondiciji ali izboljšanje njihove funkcije in mase pa zahteva seveda ustrezno prehransko strategijo. O tem

pa bomo pričeli pisati naslednjič, v Prehrani za mišice, 2.del.

Do takrat pa imate dve domači nalogi. Najprej poskusite ugotoviti koliko mišične mase imate. Ne bo lahko! Nato pa osvežite svoj spomin na telovadne vaje iz osnovne šole in se preizkusite, kako vam še grede počepi, pa sklece in seveda trebušnjaki. Za zdravje so mogoče celo bolj pomembni kot hoja! ♥



Vir: Romagnoli C, Pampaloni B, Brandi ML.  
Muscle endocrinology and its relation with nutrition.  
Aging Clin Exp Res 2019; 31:783-92; doi: 10.1007/s40520-019-01188-5.



Besedilo in foto:  
Brin Najžer

# Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

## Predjed

### Mini sendviči iz brstičnega ohrovta s sirom brie

*Sestavine (za 2 osebi): 8 večjih glav brstičnega ohrovta, 80 g sira brie, 2 stroka česna, 1 jedilna žlica rjavega sladkorja, 1 čebula, 20 g masla, oljčno olje, sol, poper*

Brstični ohrovt operemo in očistimo, nato ga zmešamo z dvema jedilnima žlicama oljčnega olja in začинimo s soljo in poprom po okusu. Položimo jih v ognjevarno posodo in pečemo v predogreti pečici približno 20 minut, nato pustimo, da se malo ohladi, preden jih prerežemo. Čebulo in česen olupimo in nasekljamo. V večji ponvi stopimo maslo, dodamo čebulo in na srednjem ognju pražimo približno 8-10 minut, da se čebula čisto zmešča. Dodamo česen in pražimo še 1-2 minuti, da česen zadiši. Nato dodamo sladkor, začинimo s soljo in poprom, po želji lahko dodamo tudi čajno žličko jabolčnega kisa. Med rednim mešanjem kuhamo mešanico približno 10 minut, dokler se tekočina ne zgosti in oprime čebule in česna. Pečene brstične ohrovte prerežemo na polovico, v vsakega položimo rezino sira brie in nanj naložimo žličko karamelizirane čebule ter na vrh postavimo drugo polovico ohrovta. Po potrebi si pomagamo z zobotrebci, da se sendviči obdržijo skupaj. Pojemo še toplo.

## Glavna jed

### Repki kozic v solatnih čolnicah

*Sestavine (za 2 osebi): 200 g očiščenih repkov kozic, 1 paprika, 1 šalotka, 100 ml paradižnikove mezge, 3 stroki česna, 20 g masla, 4 listi radiča štrucar ali druge solate, suha bazilika, oljčno olje, sol, poper*  
Česen olupimo in drobo nasekljamo. V posodi stopimo maslo in

na njem na nizkem ognju popražimo česen, približno 3-5 minut, da se maslo navzame okusa. Dodamo paradižnikovo mezgo in začинimo s poprom in suho baziliko. Med občasnim mešanjem počasi kuhamo približno 10 minut, da se omaka zgosti. Kozice po potrebi odmrzemo in jih popečemo v večji ponvi, v katero smo dali dve jedilni žlici oljčnega olja. Začинimo s soljo in poprom. Odvisno od velikosti, kozice pečemo 2-3 minute na vsaki strani, nato jih stresemo v omako, premešamo in pustimo stati. Medtem v ponvi popečemo še drobno narezano papriko. Lističe solate očistimo in po potrebi obrežemo, da jih lahko oblikujemo v obliko čolnička. Šalotko očistimo in na grobo narežemo. Na dno vsakega čolnička najprej naložimo žlico paprike, nato žlico kozic z omako in na vrhu položimo koščke šalotke. Če nam okus surove čebule ni všeč jo lahko popečemo skupaj z papriko.

## Poobedek

### Popečen kruh z marelicami in mandlji v lističih

*Sestavine (za 2 osebi): 4 rezine francoske štruce, 6 suhih marelic, 100, ml mareličnega soka, naribana limonina lupinica, 2 jedilni žlici marelične marmelade, 2 jedilni žlici manj mastne rikote, mandljevi lističi za okras*

Marelice narežemo na majhne kose ter jih v manjši posodi zalijemo s sokom in limonino lupinico. Mešanico počasi segrevamo do vretja, ter pustimo nežno vreti 2-3 minute. Odstavimo z ognja in pustimo, da se ohladi, nato precedimo koščke marelic, sok pa lahko popijemo. Rikoto in marelično marmelado zmešamo skupaj, da nastane enakomerno obarvan namaz. Rezine francoske štruce lahko malo popečemo, nato nanje namažemo mešanico rikote in marmelade, na vrh naložimo koščke suhih marelic in po vrhu potresemo mandljeve luske. ♥

# Nobelova nagrada za medicino 2010 za razvoj oploditve »in-vitro« (IVF)

Brin Najžer

*Eno izmed primarnih gonil delovanja živih organizmov v naravi je nadaljevanje svoje vrste. To velja tudi za človeka, vendar nekateri ljudje tega fiziološko niso zmožni, bodisi zaradi genetske napake, posledic bolezni, ali številnih drugih razlogov.*

Približno 10% parov na svetu se sooča z različnimi oblikami neplodnosti. Za mnoge izmed njih to predstavlja veliko razočaranje ali celo psihološke travme. Z zdravljenjem neplodnosti se medicina ukvarja že od najbolj zgodnjih oblik človeške civilizacije, a stoletja takšne terapije niso prinesle zelenih rezultatov. Šele z napredkom moderne medicinske stroke in znanstvenega raziskovanja so se v 60. in 70. letih prejšnjega stoletja pojavile uspešne metode umetne oploditve. Ena najbolj inovativnih in znamenitih metod umetne oploditve je oploditev »in vitro«, ali »in vitro fertilizacija« (IVF) ki jo je razvil prejemnik Nobelove nagrade za medicino ali fiziologijo 2010 Robert G. Edwards.

Robert Edwards je že med svojih doktorskim študijem v 50. letih raziskoval razvoj zarodkov, najprej pri miših, nato pa je svoje raziskovalno delo usmeril v raziskovanje procesov človeške oploditve. Zelo hitro je spoznal, da bi zunajtelesna oploditev lahko bila pot do zdravljenja neplodnosti pri ljudeh. Drugi znanstveniki so že pred njim dokazali, da je zunajtelesna oploditev možna pri zajcih, ko so v epruveti uspešno oplodili zajčje jajčne celice z zajčjo spermo. Tako oplojena jajčeca so vrnila v maternico zajklje, ki je nato uspešno skotila. Toda podobni poskusi s človeškimi celicami niso bili uspešni.

Med raziskovanjem, zakaj takšna oploditev človeških celic ni bila uspešna, je Edwards prišel do številnih novih odkritij o delovanju človeških jajčec. Ugotovil je, da imajo človeška jajčeca povsem drugačen življenjski cikel kot zajčja. V seriji študij je razkril, kako človeška jajčeca dozorevajo, kako različni hormoni vplivajo in regulirajo postopek, in na kateri točki življenjskega cikla so jajčeca najbolj dovzetna za oploditev. Z druge strani je natančno opredelil tudi, pod katerimi pogoji se človeški spermiji aktivirajo in so sposobni oploditi jajčece.

Leta 1969 je prvič uspešno oplodil človeško jajčece, a se le to ni razvilo naprej od prve celične delitve. Edwards je uporabljal jajčeca, ki so dozorela v epruveti, ker je imel zelo omejen dostop do človeških jajčec, saj jih je bilo s takratnimi medicinskimi posegi zelo težko varno odvzeti. Domneval je, da bi jajčeca, ki so pred odvzemom dozorela v jajčnikih, delovala bolje in poskusil je najti varen način odvzema.

Na tej točki je Robert Edwards stopil v stik z ginekologom Patrickom Steptoeom. Steptoe je bil eden izmed pionirjev laparoskopije, tehnike, ki je takrat veljala še za radikalno in kontroveržno. Z uporabo laparoskopije sta lahko veliko bolj varno dostopala do jajčnikov in odvzela jajčeca brez invazivnega kirurškega posega. Tako dozorela jajčeca sta nato uspešno oplodila in vitro, ter s tem dokazala tudi, da lahko sveži spermiji oplodijo jajčece izven telesno. Jajčeca so se večkrat delila in prešla v fazo zgodnjih zarodkov, v velikosti 8 celic. Kljub temu uspehu jima je Britanski medicinski



Robert Edwards  
(© PA)

raziskovalni svet odvezl financiranje za projekt, a sta financiranje prevzeli univerza v Cambridgeu in bolnišnica v Oldhamu.

Edwards, ki se je zavedal plazu etičnih vprašanj povezanih s svojimi raziskavami, je sam sprožil strokovno in javno debato o tem, z objavo članka, kjer je predstavil argumente o etičnosti IVF.

Leta 1972 sta Edwards in Steptoe začela s poskusi pomagati parom, ki so imeli težave z neplodnostjo. Najprej sta s hormonsko terapijo poskusila umetno sprožiti postopek ovulacije a sta odkrila, da je takšno poseganje pripeljalo do desinhronizacije menstrualnega cikla in ovulacije, ker je pomenilo, da maternica ni mogla uspešno sprejeti oplojenih jajčec. Zato sta raziskave preusmerila na poskuse oploditve jajčec, ki so dozorela v naravnih menstrualnih ciklih. Leta 1977 sta na kliniko prišla Lesley in John Brown, ki sta se že devet let trudila zanositi, a brez uspeha. Edwards, Steptoe, in Jean Purdy, medicinska sestra in laboratorijski tehnik ki je sodelovala pri projektu, so Lesley Brown uspešno laparoskopsko odvzeli jajčeca, jih oplodili in vitro s spermiji njenega moža, in jih, ko je zarodek dosegel 8 celic, vrnila v njeno maternico. 25. julija 1978 se jima je po polni nosečnosti rodila Louise Brown, ki je tako postala prvi človek spočet s postopkom IVF. S tem rojstvom je IVF prešla iz znanstvene vizije do praktične medicinske uporabe.

Edwards, Steptoe in Purdy so leta 1980 skupaj vzpostavili kliniko Bourn Hall v Cambridgeu, ki je postala prvi center za IVF terapije na svetu. Številni ginekološki in celični biologi z vsega sveta so se v naslednjih desetletjih na kliniki usposabljali in nadaljevali z raziskovanjem IVF. Do leta 1986 se je rodilo že 1000 otrok, ki so bili spočeti na kliniki, kar je takrat predstavljalo polovico takšnih otrok na svetu. Do danes je skupno število otrok na svetu spočetih z IVF preseglo 12 milijonov.

Danes je IVF sprejeta terapija za zdravljenje neplodnosti in postopki se še naprej razvijajo in izpopolnjujejo. Metoda je relativno uspešna, saj 20-30 % oplojenih jajčec pripelje do rojstva otroka. Številne dolgoročne študije niso našle nobenih razlik med otroci spočetimi in vitro ali in vivo, torej v telesu matere. Louise Brown in številni drugi IVF otroci imajo tudi že svoje otroke. Metoda je sicer še vedno predmet številnih etičnih razprav, a postaja vedno bolj razširjena.

Na koncu je pomembno še dodati, da bi si to Nobelovo nagrado Robert G. Edwards najverjetneje delil s Patrickom Steptoeom in Jean Purdy, a sta oba umrla, preden je bila nagrada podeljena (Purdy leta 1985 in Steptoe leta 1988). Nobelovih nagrad ni mogoče podeliti posmrtno. ♥

Vir: <https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/2010/summary/>



# Po poteh Raduhe in planine Grohat\*

Janez Tasič

*Junij je mesec, ki je pri nas doma zelo obremenjujoč z dvojčki in še z rakovico, ki jim je pobegnila, a le za dan. 11 dvojčkov nas je tako na kupu, toliko je tudi praznovanj, pa tudi rakovica se temu ne odreče. Na vsa sem vabljen a le na enega vabim sam. Saj veste koliko je to zdravic, daril, kalorij, objemov, želja ... Darila so mora, kuverta je, a tudi ta ni rešitev.*



Zemljevid mejnih dežel

**K**aj pa jaz, si lahko tudi sam kaj podarim? Zadnja leta sem praktičen in izberem kakšen prijeten izlet v planine. Takole nekako: par ur hoje, a ne prenaporne za mojih dobrih 7 križev, do kakšne kočice, ki je lepo oskrbovana, ki ni ravno pogorela in je v programu oživljanja, z dobro enolončnico in z možnostjo kratkotrajne dezinfekcije. Letos se je pridružila rakovica, ki je tudi ljubiteljica planinskih razgledov. Pregledala sva seznam planinskih poti in se odločila, da obiščeva eno najlepših planin, ki nas povezuje, tako Štajerce, Savinjčane kot Korošce.

Raduha (2062 m) je planinski masiv z več vrhovi, ki se razteza med Savinjo in Mežo, od severovzhoda do jugozahoda. Jugovzhodni del je poraščen z nizkimi borovci ter je lažje dostopen visoko do planine po cesti, ki je aktualna tudi zaradi obiska snežne jame, ki je na tej strani. Tu je tudi kočica, katero obiščješ, če prideš na planino iz lučke strani.

Severozahodni del je skalnat s prepadnimi skalami in je dostop kar težaven, če greš preko melišča in nato preko Durc proti vrhu. Lepša in za nas bolj primerna je druga pot. To je Zavarovana pot na Raduho, po obrobju macesnovih dreves in nato med in preko skal ob robu prepada do vrha. Nekaterim se tudi tukaj zvrtili v glavi. Pred leti sem moral kolegu na tem



Zmaj čuvaj planine

skalnem robu aplicirati im. diazepam, da se je umiril in zmoget pot naprej in nazaj.

Pa kako sploh prideš na to pot? Ob Savinji se pelješ do Solčave, lepe gorske vasice, in tu zaviješ desno navzgor proti Panoramski cesti. Druga pot je daljša, a s čudovitimi razgledi. Zapelješ se do Sester Logar in pri cerkvi zaviješ desno proti mejnemu prehodu (Pavličevo sedlo), ki je služil kot dobra povezava med osamosvojitveno vojno in ob poplavi, ko je bila dolina odrezana od sveta. Torej smo skoraj na tromeji nekdanjih dežel Gorenjske, Koroške in Štajerske, ki je v času Habsburškega cesarstva zakoličena v Rinki. Tako je še danes Slovenska Koroška povezana z Gorenjsko, Savinjsko in Štajersko. Podolševa s Panoramsko cesto, Raduha in sleme do Smrekovca pa so naravne meje. Namesto na mejni prehod se peljemo po panoramski cesti, ki na večjem delu proti planini izgubi pravo ime cesta in si zasluži bolj naziv kolovoz, so pa razgledi enkratni. Razkošje planin, dolin, senc in sonca, zelenih travnikov, kmetij na pobočjih, z osamljenimi cerkvicami, brezni, izviri s Potočko zijalko visoko nad nami. Naenkrat se prikaže z severne strani lepo urejana cesta, z označbami ob cesti, očiščenimi jarki, kot, da si v drugi državi. To je cesta ki vodi na planino iz Črne na Koroškem.



Kmetija Bukovnik

Tudi midva sva se po analizi poti in s poznavanjem terena odločila, da greva na Raduho iz Črne. Moraš pa v Črni nekoliko paziti na označbe na križiščih (sivina na starejših hišah in označbah je posledica nekdanjega rudarjenja svinca v bližnjem Žerjavu). Ampak cesta nas pripelje do že znanega križišča s Panoramsko, tu zavijemo levo po označbah za kmetijo Bukovnik. To je najvišje ležeča kmetija v Sloveniji. Domačija je na 1327 m in prijazna domačinka nam dovoli, da parkiramo avto na njihovem dvorišču in se po poti, ki je strma ter jo stražijo domače koze, podamo naprej proti planini Grohat.

Pot je utrjena, a se vseeno pozna, da je pred kratkim deževalo. Preko sotesk s potoki so lesene stopnice narejene kar iz debel dreves, ki so jih posekali ob urejanju in vzdrževanju poti.

Slabo uro hoje, malce tudi po skalah, preko varovalne ograje, ki preprečuje govedu, da bi zašlo v prepadne dele, do jase, kjer se nam odpre pogled na planino Grohat. Ta dva izraza za kočo in planino (Grohat/Grohot) je potrebno uporabiti v dialogu z domačini vedno z mero opreza. Boljše je da priznaš, da si iz druge fare!

Koča na Grohotu je od mojega zadnjega obiska popolnoma obnovljena, v cvetju z smerokazi proti Raduhi in planini Grohat. Neokrnjena narava, kot da je človeštvo pozabilo na košček raja in miru na zemlji. Si v drugem času.

Časovni stroj te je prinesel v neznano lepoto planinske pogačice, sviščevca, medenice, alpskega grinta, divjega timijana, od modrine neba sijočih encijanov ali zvončnic. Rakovica boža cvetove in travne bilke, vabi romantične ekologe, da obišejo planino, a jo svarim! Ne vabi, ohrani ta mir in to spokojno lepoto!

Preko planote v hrib med skalami do macesnov. Srce že dviguje obrate, zrak je čist, kisika je dovolj. Organizem ima dovolj moči, da premaga pot do vrha in nazaj. Vode je nekaj, bo zadostovala, manjši prigrizek je tu, tudi majica, če bo znojenje prehudo. Ja, hoja je koristna, tako pravijo tudi drugi še večji strokovnjaki.

Stare stajе so ostale po sneženem plazju nepopravljene. Planinsko kočo, ki jo vzdržuje planinsko društvo iz Črne so zaradi plazov prestavili nižje.

Visoko sredi skal in smrek na levi strani zagledava stajo in za njo obnovljeno kočo gorske reševalne službe, na strani znak AED in pod napuščem v znani škatli aparat za defibrilacijo. Na hitro sva obnovila postopke za primer uporabe defibrilatorja v primeru zastoja srca. In nadaljevala.

Pot je šla navzdol do kočice na Grohatu. Pred kočico je na terasi, obkroženi s cvetjem, sedelo nekaj tujih turistov, ki so občudovali

lepoto pokrajine in se tolažili s planinskim čajem. Tu naju je dohitela mlada planinka iz Belgije, ki je samo rekreativno skočila na goro in naju je pri najinem sestopu vprašala za pot na vrh. Kaj je mladost! Pravzaprav je tekla v planino a tudi nazaj, kar me je spomnilo na pred leti zanimiv planinski tek na Veliki Planini, ki se ga je udeležilo več sto članov zaljubljenih v tek po planinah iz številnih držav Evrope a tudi od drugod. Gorski maratonci! V koči je prijetno dišalo, tako da se težko odpoveš dobri enolončnici. Obsejala sva za mizo in se okrepčala, saj sva vedela, da pot navzdol ne bo kratka. Kočo upravlja PD iz Črne, ki je poskrbelo tudi za namestitev defibrilatorja, in ta je na koči viden že od daleč! Do sedaj so največ defibrilatorjev na prebivalca namestili Korošci a tudi zgornji Savinjčani ne zaostajajo veliko za njimi. Mogoče zaradi odmaknjenosti in slabih povezav. Zanašajo se sami nase, saj vedo, da je Car daleč, Bog pa visoko.

Sonce je sijalo in ogrelo vrhove Savinjskih Alp. Zato sva pot do Bukovnikove kmetije prehodila v znoju, popila zadnje kaplje vode, saj sva pozabila napolniti steklenici pri koči, žeja je pa naraščala. Upala sva, da bo kdo na kmetiji, a sva razočarana odšla naprej. Vsi domači so se podali na senožezi obračat krmo, saj v strmini zaleže le kosa, kosilnica Alpina in grablje. Tudi delovne roke niso odveč. Po kolovozni cesti sva se, polna upanja odpeljala naprej do cerkvice Sv Duh, ki je postavljena na najlepši točki za panoramski razgled po vršacih Savinjskih in Kamniških Alp.

Nasproti cerkvice, pod hribom ob cesti je urejena domačija s tablo z jabolki, ki označuje, da je tu turistična kmetija. Pod napuščem je prav zgledno nameščen aparat AED. Tu se ustavlja veliko popotnikov, med njimi je veliko starejših, ki nato pešačijo do cerkvice, kjer jih že na začetku pozdravi Panoramski zmaj, čuvaj planine.

Še naju čaka kakšna znamenitost. Zato greva naprej do izvira Železne vode, ki zdravi slabokrvnost, mimo kmetije Žibovt, poznane po savinjskih želodcih in kislem mleku. Desno je kmetija Klemenčevih s smučarsko žičnico in prijetno kočico iz macesnovih brun. Ni časa, da obredeva vse, naj ostane kaj še za drugič!

Naprej na cesti, ki vodi na prelaz z Avstrijo, naju presenetijo



Pogled na planino Grohat



Koča na Grohotu z AED



Cerkvica Sv. Duh



Turistična kmetija Rogar



AED v Solčavi.

številni starodobniki. Avtomobili izpred druge svetovne vojne, potniki v starodobni opremi, a drviyo skozi ovinke kot da so sami na svetu, ne samo na cesti. Rakovica je kot šofer dokazala, da ima mirne živce in športno srce. Razumela je starodobnike a pazila na vse možne nevarne trenutke bližnjih srečanj. Vse do Solčave, od koder so izpred gasilskega doma odhajali ti lepo obnovljeni relikti na svoj pohod na goro. Solčava te vedno preseneti. Pod stopnicami, ki vodijo k lepi gotski cerkvi, je postavljen TIC (turistični informativni center). Vreden ogleda, a tudi podzemlja, kjer je shranjen najstarejši originalen recept za izdelavo pravega savinjskega želodca. Na steni pred vhodom je postavljen AED, ki je kot zadnji

na najini poti razveselil oba. Lepo darilo je AED, zlasti za tistega, ki mu pravilno postavljen in pravočasno uporabljen reši življenje.

Veliko jih je že postavljenih, obstaja mreža predvsem po občinah, ki pa ni povezana v enoten sistem, dosegljiv vsem, ki uporabljajo pameten telefon. Tudi tu je naloga države, da vzpostavi, poenoti, posodablja in omogoči brezplačni informacijski sistem o lokacijah AED. Na poteh v planine pa priporočam, da naj bodo na pomembnih točkah na zemljevidih, ki jih postavljajo občine in turistična društva tudi označbe kje vse so postavljeni dostopni AED aparati. ♥

\*Prispevek je nastal junija 2023, pred poplavami. Pred potjo preverite dostope in razmere.

## SRCE IN ŠPORT

# 'Hodeči' nogomet

Maks Pori

*V zadnjih letih se je po svetu razširila različica nogometne igre, namenjena ljudem, ki zaradi različnih gibalnih pomanjkljivosti ne morejo (več) igrati tradicionalnega nogometa. Ideja o t.i. hodečem nogometu je hitro našla mesto v številnih nogometnih klubih in društvih. Čeprav ima hodeči nogomet v primerjavi s tradicionalno igro kar precej razlik, je ena ključnih ta, da med igro ni dovoljeno teči ali se 'podrsati', s čemer se zmanjša tveganje za poškodbe in igra postane dostopnejša tistim, ki imajo določene telesne omejitve.*

### Kaj je hodeči nogomet?

Hodeči nogomet je oblika nogometne igre, ki se igra v hoji (slika 1). Tako se na primer tek člana ekipe kaznuje s prostim strelom člana nasprotne ekipe. Prvotno se je igralo brez vratarjev (na mala vrata), danes pa so vratarji prisotni v nekaterih različicah. Hodeči nogomet se lahko igra tako v dvorani kot na zunanjem igrišču; v dvorani se uporablja žoga za futsal, velikosti 4, drugače žoga velikosti 5. Zunanja igrišča so lahko različnih dimenzij, večinoma so dolga med 20 in 40 metrov ter široka med 20 in 30 metrov.

Oče hodečega nogometa kot tekmovalnega športa je John Croot iz nogometnega kluba Chesterfield. Danes obstaja že več tisoč ekip,

ki tekmujejo v tem športu, z igralci, starejšimi od 50 let. Od leta 2018 deluje tudi mednarodna zveza za hodeči nogomet FIWFA (The Federation of International Walking Football Association) s sedežem v Angliji, ki skrbi za promocijo tega športa ter organizacijo mednarodnih tekem. Od začetkov hodečega nogometa do danes se je odvilo že veliko tekem, usposabljanj za sodnike in trenerje ter mednarodnih srečanj z namenom promocije igre med različne skupine ljudi. Najbolj je hodeči nogomet razvit v Veliki Britaniji, kjer beležijo predvsem dobro povezavo z lokalnimi zdravniki splošne medicine in drugim zdravstvenim kadrom, ter tako skupaj spodbujajo ljudi, da se začnejo ukvarjati s to igro. Podpirajo tudi



Slika 1. Tekma v hodečem nogometu

(Vir: <https://www.telegraph.co.uk/health-fitness/body/walking-football-the-sporting-craze-helping-men-to-battle-depres/>)

klube, predvsem pri razvoju vadbenih programov, saj je populacija, kateri je hodeči nogomet pretežno namenjen, starejša z različnimi zdravstvenimi težavami ali omejitvami. Posledično je potrebno poznati priporočila za vadbo starejših ter dodatna priporočila za posebne skupine ljudi (rakavi, srčni bolniki, bolniki s Parkinsonovo, sladkorno boleznijo itd.).

Igranje nogometa v hoji so torej za 'svojo igro' vzeli predvsem starejši, ki se zaradi varnosti izogibajo kontaktnih športov. Igrajo ga seveda tudi mlajši, na primer v procesu rehabilitacije, prav tako pa je hodeči nogomet našel svoje mesto med žensko populacijo.

### Učinki rednega ukvarjanja s hodečim nogometom

Hodeči nogomet je telesna dejavnost, s katero se lahko ukvarjamo do pozne starosti in nam pomaga ohranjati aktiven, zdrav življenjski slog. Igranje omogoča izboljšanje aerobnih sposobnosti in s tem zmanjšanje tveganja za srčno-žilne bolezni, možgansko kap ter uravnavanje krvnega pritiska. Raziskave med drugim poročajo o vplivih na zniževanje krvnega tlaka, srčnega utripa v mirovanju, holesterola in ravni sladkorja v krvi, kar so ene od glavnih težav, s katerimi se sooča starejša populacija. Prav tako je ugotovljeno izboljšanje v ravnotežju, koordinaciji in reakcijskem času. Slednje je ključno pri preprečevanju padcev, katerim so starejši zaradi upada gibalnih sposobnosti se posebej podvrženi. Igralci hodečega nogometa so poročali tudi o zmanjšanju depresije, anksioznosti in o boljši samopodobi. Ne nazadnje se ljudje pri igranju družijo, pomemben je torej socialni vidik telesne dejavnosti, ki postaja s starostjo vedno bolj dominanten. Skratka, redno ukvarjanje s hodečim nogometom ima številne pozitivne učinke na telesno in duševno zdravje. Hodeči nogomet priporoča svojim članom tudi Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

### Pravila igranja hodečega nogometa

Kot že omenjeno, je razlik med tradicionalno igro nogometa in nogometom, ki se igra v hoji, precej. V nadaljevanju smo izpostavili ključne posebnosti pri pravilih:

- Čas igranja določijo igralci, večinoma se igra 45 minut, brez polčasov.
- Število igralcev se lahko prilagaja velikosti igrišča; na primer pri velikosti 40 x 20 metrov se največkrat igra s 7 igralci (6 igralcev v polju in vratar).
- Če se igra brez vratarja, se igra na mala vrata, v polju pa je do 5 igralcev. Za igro 5:5 bi se igralo na nekoliko manjšem igrišču

od zgoraj omenjenega.

- Med igro ni dovoljeno teči, torej ne sme priti do faze leta. V primeru teka se ekipo, katere član je tekkel, 'kaznuje' s prostim strelom druge ekipe. Če prekrši pravilo hoje igralec ekipe, ki nima v posesti žoge, se ga za eno minuto izključi.
- Igra z glavo ni dovoljena, prav tako niso dovoljene podaje žoge nad višino glave.
- Drseči štarti niso dovoljeni. Igralec, ki preide v ležeči položaj ali oporo na tleh, ne sme blokirati ali vzeti žoge.
- Prepovedan je vsak kontakt 's silo' med igralci. Igralci se ne smejo zaletavati, odrivati, vleči, potiskati. Žogo lahko vzamejo le s stopali oziroma z blokiranjem podaje ali strela.
- Prosti streli so indirektni. Pri izvajanju morajo biti nasprotni igralci oddaljeni vsaj 3 metre.
- Kotov se ne izvaja. Ko bi bil kot dosojen tretjič, se izvede kazenski strel. Če se igra brez vratarjev, se strel izvede izpred vrat ekipe, ki izvaja strel, drugače iz razdalje 7 metrov, vendar le do višine bokov vratarja.
- Stranski avt se izvaja z nogo.
- Po doseženem zadetku se lahko igra začne tudi izpred vrat ekipe, ki je prejela zadetek, drugače se igra začne na sredini.
- Menjave so poljubne, igralec iste ekipe zapusti igro in hkrati v igro vstopi drug igralec. Priporoča se, da ima vsaka ekipa vsaj enega igralca več, kot je članov ekipe v polju.

### Promocija hodečega nogometa v Sloveniji

Poleti 2017 se je v Nacionalnem nogometnem centru Brdo odvila promocijska tekma v hodečem nogometu med predstavniki Nogometne zveze Slovenije in Društvom za zdravje srca in ožilja (slika 2). Tekma je bila dobra podlaga za nov nogometni program, v katerega se vključuje starejša populacija. Panožna zveza si namreč prizadeva za popularizacijo prirejene oblike nogometne igre tudi med starejšimi pod sloganom, 'Enkrat nogometaš, za vedno nogometaš'.



Slika 2. Udeleženci promocijske tekme v hodečem nogometu v NNC Brdo

(Vir: [https://www.nzs.si/novica/V\\_NNC\\_Brdo\\_preizkusna\\_tekma\\_v\\_hodecem\\_nogometu?id=44834&id\\_objekta=1](https://www.nzs.si/novica/V_NNC_Brdo_preizkusna_tekma_v_hodecem_nogometu?id=44834&id_objekta=1))

S programom 'Nogomet za vse' skušajo vplivati na še bolj množično udeležbo in vztrajanje v nogometni igri pri vseh generacijah. Ena od vsebin tega programa se imenuje 'Družbena odgovornost', kjer se predvsem izpostavlja velik vpliv nogometa na razvoj in vrednote družbe. En od programov nosi naslov Hodeči nogomet starostnikov nad 65 let, v okviru katerega se skupaj z Društvom za zdravje srca in ožilja v različnih akcijah ozavešča o pomenu gibanja za zdrav življenjski slog ter soustvarjanje odgovorne družbe. ♥

## PODRUŽNICA LJUBLJANA

## Zahvala UKC Ljubljana, VII. nadstropje

Objavljamo zahvalo našega dolgoletnega člana, gospoda Omerja Osmića, ki je imel v marcu 2023 operacijo vratnih žil v Kliničnem centru Ljubljana.

25. 3. 2023 sem bil sprejet v Klinični center v Ljubljani, v VII. nadstropje na operacijo vratnih žil. Sprejet sem bil po redni poti, brez urgenc ali poznanstev.

Ob namestitvi so me srčno sprejele medicinske sestre Sabina, Jana in Helena. Nato mi je dr. Stefanoski pojasnil postopek operacije. Naslednji dan sem bil operiran in nameščen v intenzivno enoto, od tam nazaj v mojo bolniško sobo in peti dan sem bil odpuščen.

Vse dneve, ure in minute bivanja sem bil prijetno presenečen s pozornostjo, strokovnostjo in kulturnim odnosom vseh zaposlenih. Čutil sem neverjeten ponos, da imamo takšno zdravstvo. Verjamem, da bi bila dr. Franja ponosna na vse vas. Ko je pred četrto stoletja prva dama Bele hiše Hillary Clinton prosila županja Ljubljane Viko Potočnik: »Ohranite to zdravstvo...«, sem ugotovil, kako je ta prošnja aktualna tudi sedaj. Absolutno se pridružim tej prošnji.

Dragi in spoštovani moji zaposleni na UKC Ljubljana v VII. nadstropju: če bi jaz bil Leonardo da Vinci, bi vas naslikal takole: medicinske sestre in vse delavce skupine »J« kot Kleopatre, anesteziologe kot Michelangele ter operaterje kot Napoleone. Sem v Sokratovih letih, toda do konca življenja vam bom iz srca hvaležen.

Spoštovani dr. Primož Trunk, posebna hvala vam za uspešno operacijo.

Zdravo in srečno vsem,

♥  
Omer Osmić



Omer Osmić – veselo ob Evropskem dnevu osvetežanja možganske kapi, Ljubljana, 9. 5. 2023 (Foto: Sandra Kozjek)

## PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO

## Test hoje na 2 km v Črnomlju in povabilo k vključitvi v preventivne dejavnosti

Članici Odbora Podružnice za Dolenjsko in Belo krajino z območja Črnomlja Anita Zajec Kambič in Katarina Brgan Petric, sicer pa strokovni delavki Centra za krepitev zdravja ZD Črnomelj, sta k aktivnosti Testa hoje na 2 km, ki ga je ekipa Centra izvajala v soboto, 10. junija 2023, povabili tudi člane naše Podružnice z območja občine Semič in Črnomelj.

Test hoje na 2 km je enostaven, natančen, in varen test, na katerem s pomočjo tako hitre hoje kot jo zmorete, izmerimo vašo telesno zmogljivost in vam na podlagi vaših rezultatov svetujemo ustrezno telesno dejavnost ter zdravju prijazno športno vadbo. Namenjen je zdravim osebam med 20. in 65. letom starosti. Za manj zmogljive je na voljo 6 minutni test hoje ter 2 minutni test

stopanja na mestu. Teste lahko opravite večkrat (priporočljivo vsakih 6 mesecev) in tako sledite izboljšanju svoje telesne zmogljivosti. Udeležba je brezplačna, oziroma krita iz obveznega zdravstvenega zavarovanja.

Test hoje smo opravili zaposleni v Centru za krepitev zdravja ZD



Spodbujamo k skrbi za ohranjanje vitalnosti, zdravja, dobrega počutja (Foto: Anita Zajec Kambič)



*Nalezimo se prekipevajoče energije  
ekipe Centra za krepitev zdravja Črnomelj  
(Foto: Anita Zajec Kambič)*

Črnomelj. Center za krepitev zdravja je samostojna enota znotraj zdravstvenega doma. Kot taki delujemo od leta 2018. Smo multidisciplinarni tim kar pomeni da smo tukaj zaposleni strokovnjaki različnih strok, ki obravnavamo isti problem z različnih vidikov. V našem Centru za krepitev zdravja ZD Črnomelj so zaposleni naslednji strokovnjaki: medicinske sestre, psihologi, dietetiki, kinziologi in fizioterapevti. Izvajamo različne skupinske delavnice in individualna svetovanja, kjer lahko pridobite strokovne informacije in podporo pri spremembi življenjskega sloga. S svojim delom stremimo k doseganju in ohranjanju boljšega zdravja vseh skupin prebivalstva.

Obrnite se na nas, če želite spremeniti svoje življenjske navade, povezane z zdravjem, ali potrebujete spodbudo, da naredite prvi korak k spremembi.

Pokličite nas ali nam pišite: 07/30 61 723, ckz@zd-crnomelj.si

Za izvajanje preventivnih dejavnosti so organizirani tudi ostali Zdravstveni domovi z območja delovanja naše Podružnice - Metlika, Trebnje, Novo mesto. Pozanimajte se za programe teh Centrov in možnosti vključitve, bodisi individualno ali pa v skupinske delavnice, saj lastna skrb za ohranjanje zdravja postaja vse bolj pomembna in potrebna. ♥

*Anita Zajec Kambič, Sonja Gobec*



*Na stadionu v Črnomlju – ekipa izvajalcev testiranja in  
starostno pestra sestava udeležencev testa  
(Foto: Anita Zajec Kambič)*



*Čakajoči na start testa  
(Foto: Anita Zajec Kambič)*

## KUPON ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

25%  
popust



**CeloVit**  
Vitamini, minerali  
in Q10

Redna cena: 14,90€  
Aktivna cena za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije s kuponom:

**11,18€**

Kupon je unovčljiv do 22. 9. 2023  
v enotah Lekarne Ljubljana.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za  
uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

 **Lekarna  
Ljubljana**

Kupon je unovčljiv do 22. 9. 2023 oziroma do prodaje zalog. Popust velja ob predložitvi tega kupona in veljavne članske izkaznice Društva za zdravje srca in ožilja, v vseh enotah Lekarne Ljubljana ob enkratnem nakupu. En kupon velja za nakup enega izdelka CelovIt, vitamini, minerali in Q10. Kupon ne velja v Spletni Lekarni Ljubljana na [www.lekarnaljubljana.si](http://www.lekarnaljubljana.si). Popust se obračuna na blagajni. Veljaven je samo kupon, izrezan iz revije Za srce. Kupona ni mogoče zamenjati za gotovino. Popusti se med seboj ne seštevajo.

[www.lekarnaljubljana.si](http://www.lekarnaljubljana.si)

## PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

## Grad nad Starim Trgom



*Cerkev Sv. Pankracija  
(Foto: Majda Zanoškar)*



*Samostoječi zvonik  
(Foto: Majda Zanoškar)*

Po hladnih majskih dneh je pred nami vstal čudovit sončen dan. S hriba pod Anskim vrhom v Pamečah sem se napotila na avtobusno postajo v Slovenj Gradec, kjer smo imeli zbirno točko člani Društva za zdravje srca, Podružnica za Koroško. Bilo je 20. maja 2023. Naš cilj je bila pot skozi Stari trg, na Grajski hrib, proti Luštni poti.

Danes je Stari Trg pri Slovenj Gradcu del mesta, znan po bogati kulturni dejavnosti. V Starem trgu je bila že prastara naselbina v predkeltskem času (najdbe).

V rimskem času je bilo ime tega naselja in poštne postaje Colatio. Leži ob vznožju \*grajskega hriba ob trasi rimske ceste Celeia- Virunum. Njen razvoj je raziskan iz časa med 1. in 5. stoletjem. Tu je bil center obrtne, trgovske, kulturne in verske dejavnosti. Arheološko najdišče Colatio je med redko ohranjenimi in raziskanimi rimskimi poštnimi postajami na našem ozemlju. Prvi raziskovalec grobišča, naselbine je bil dr. Hans Winkler v letih 1909-1912. Grobišče leži južno vzdolž trase rimske ceste: danes ob krožišču proti Kotljam, Slovenj Gradcu in današnjem Starem Trgu. V Koroškem pokrajin-

skem muzeju v Slovenj Gradcu se nahaja veliko zanimivih najdb. Veliko jih pa še vedno pokriva in čuva poljska in travniška zemlja.

Mestno pokopališče je tod blizu tudi sedaj, le da je bližje mesta, ob reki Suhodolnici. Meščani se radi dnevno vzpenjo na neuradno imenovan Grajski hrib - mimo cerkve Sv. Radegunde in nato po travniški poti mimo kapelic križevega pota do cerkve Sv. Pankracija, ki stoji za tabornim obzidjem, kjer je bil v 11. stoletju zgrajen utrjen grad. Po izumrtju družine Spanheimov je prišel v last grofom Andechs- Meranskim. Sedanja cerkev je bila zgrajena okoli l. 1240. Okrog leta 1700 so dozidali še prezbiterij in zakristijo, sredi 18. stoletja pa še svete stopnice kot zaključek križevega pota. Cerkev odlikuje na sredi mogočni steber, ki presega arhitekturo tedanjega časa. Današnja cerkev ima samostoječi zvonik.

Pot nato vodi proti Grajski vasi, sprehajalni: Luštni poti.

Nenadoma so se s kolesi začeli vzpenjati navzgor številni mladi in starejši kolesarji. Gledam. Dobro opremljeni športniki so imeli na krmilih zemljevide z gps-som. Ko me znanec, tekmovalac, ogovori, sem zvedela, da v mestu poteka prvič v Sloveniji svetovna orientacijska kolesarska tekma World Masters MTBO Championship 2023. Tekmovalci so bili iz devetindvajsetih držav. Povsod sem videla veliko srečnih obrazov. V medijih sem nato zasledila komentarje, da je bil dogodek organiziran res na svetovnem nivoju, v prelepem mestu s čudovitimi ljudmi. Obogatena sem bila z tisočimi pomladnimi utrinki. ♥

*Majda Zanoškar*



*Švedski tekmovalac v orientingu (Foto: Majda Zanoškar)*

## Na Navrški Vrh



Z gospo Ano, desno (Foto: Majda Zanoškar)

Tokrat smo spremenili čas in cilj našega junijskega pohoda. Fanika Grošelj je pripravila pohod na Navrški Vrh, ki smo ga v naši zgodovini štiriindvajsetletnega delovanja izbrali tretjič. Na parkirišču pred Gimnazijo na Ravnah na Koroškem je bilo zbiranje ob Grajskem parku. Vreme je bilo ravno prav prijetno toplo, sončno. Pot smo ubirali mimo bazena po prevozni cesti proti kmetiji. Ker je bila zemlja pretekle dni precej namočena zaradi obilnih padavin, je bila to bolj varna izbira. Prekrasni pogledi v naravo, na Uršljo Goro in prijeten klepet so nam hitro skrajšali čas na prihod do kmetije.

Razprostrl se nam je pogled na veliko, prelepo zelenico obdano s starimi zgradbami in novejšo hišo.

Na levi strani se je bohotila Peca, na desni pa gospa Ana, ki nam je pripravila veliko vode z namočenimi svežimi zelišči. Sledila sta še kavica in borovničeva kocka s skuto. Ravno pravnjini prostor za družinska srečanja, sem pomislila.

Odpravili smo se proti vrhu, kjer stoji spominsko obeležje.

Mesto Ravne na Koroškem praznuje na dan 12. oktobra spomin na ta dan leta 1942, ko se je ustanovil prvi odbor OF za mesto Ravne in okolje v tem okolju. Z močno voljo po svobodi so se zbrali delavci in kmetje iz okolice. Grofova delavca Janko Rožman in Anton Metarnik in kmet Lobas - Kotnik so se dobro pripravili,



Spomin na ustanovni zbor (Foto: Majda Zanoškar)

bili so pobudniki zbora. Le-ta je lokalno enakovreden dnevu okupatorja 27. aprila 1941.

Med tem časom vojne je bil v Mežiški dolini izvajan velik nemški teror. V Srbijo je bilo izseljenih okoli dvesto domačinov. Umrle so prve žrtve, v glavnem delavci iz prevaljske lepenke in tudi domačin Franjo Golob, slikar in grafik. Ujeli so ga v Černečah. Ubili so ga kot talca 3. septembra 1941 v Domžalah. V spomin nanj na kraju, kjer je bil najprej zaprt, nosi njegovo ime danes Osnovna šola na Prevaljah.

Krutost vojne je tekla naprej. Upor fašizmu se je nadaljeval do osvoboditve, do zadnjih pobojev druge svetovne vojne na Poljani.

Ogledali smo si spominsko obeležje v spomin na ta dogodek.

Vonj sena je prijetno dražil naše čute. Kmetje so hiteli in spravljali seno pred popoldansko nevihto. Pot navzdol s pogledom na Peco nas je popeljala v gozd. Vmes smo postali na ogledu spominske sobe in delavnice kiparja Andreja Grošlja. Pri gostišču Gajbica smo imeli kosilo in zaključni klepet. Polni vtisov lepote dne smo se vrnili domov.

♥  
Majda Zanoškar

## PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

### Menopavza - andropavza, srce in prehrana

Ker se na poti v starost vsaka ženska sreča z menopavzo in vsak moški z andropavzo, je pomembno poznavanje sprememb, ki se v tem obdobju pričnejo v vašem telesu. Posledice sprememb v koncentraciji ženskih in moških spolnih hormonov prinese v tem obdobju kar precej izzivov. Ko se vaše telo sooča in »navaja« na hormonske spremembe, se vam morda zdi, da hormoni povzročajo bolj ali manj »hude zmešnjave« in nelagodja. A ne skrbite, proces je povsem naraven. Dobra novica je, da lahko z določenimi življenjskimi spremembami poskrbite za boljše počutje, ohranjanje in krepitev zdravja tudi v obdobju menopavze in andropavze. Kako torej čim bolj ohranjati zdravje, zdravo srce in ublažiti simptome menopavze?

Menopavza je naraven fiziološki proces, ki je pri ženski povezan s prehodom iz rodne dobe v fazo zmanjšane reprodukcije. V tem

času jajčniki prenehajo proizvajati jajčeca, kar vodi do upada reprodukcije ženskega spolnega hormona estrogena. Ženska vstopi v menopavzo okoli 51. leta starosti, vendar se lahko ta časovni okvir razlikuje. Menopavza je proces treh različnih faz. V prvi fazi, ki jo imenujemo perimenopavza so menstruacije še prisotne a postajajo neredne. Ženska že lahko opazi določene spremembe kot so npr. vročinski oblivi, nihanje razpoloženja in utrujenost. V drugi fazi imenovani menopavza raven estrogena in progesterona upade. Menstrualni cikel se ustavi. Zadnja, tretja faza imenovana postmenopavza, nastopi 12 mesecev po zadnji menstruaciji. Z menopavzo se pojavijo številni simptomi kot so vročinski oblivi, nihanje razpoloženja, dvig telesne mase, nespečnost, utrujenost, suha nožnica .

Bolezni srca in ožilja so v svetovnem merilu glavni vzrok



umrljivosti žensk. S prehodom v postmenopavzalno obdobje pa se tveganje za njihov nastanek občutno poveča. Glavni razlog je upad estrogena, ki sicer ščiti arterije srca pred aterosklerozo, prav tako uravnava raven LDL-holesterola in s tem zmanjšuje nalaganje maščobnih oblog na stenah arterij. Upad estrogena vpliva na manjšo elastičnost krvnih žil, kar poveča tveganje za srčne aritmije. Menopavza predstavlja tudi večje tveganje za zvišan krvni tlak. V tem obdobju se lahko ženske soočijo tudi s pridobivanjem na telesni masi, kar dodatno prispeva k višjemu tveganju za razvoj bolezni srca in ožilja.

Ob tem pa ne smemo spregledati, da obdobje menopavze ni »rezervirano« zgolj za ženske. Moška menopavza oz. andropavza je proces, ki prizadene moške in je povezan z upadom moškega spolnega hormona testosterona. Izrazitejši upad testosterona se prične pri moškem po 40–em letu starosti. Simptomi, s katerimi se srečujejo moški, pa so podobni tistim, ki jih navajajo ženske. Odražajo se na telesnem, psihološkem, vedenjskem področju.

Pomembno je torej ozaveščenost o spremembah, ki jih s seboj prineseta menopavza in andropavza ter o pristopih, s pomočjo katerih lahko ublažimo simptome in zmanjšamo tveganje za težave in zaplete. Na hormonsko ravnovesje ne moramo vplivati, lahko pa vplivamo na prehranske navade in s tem zmanjšamo tveganje za razvoj bolezni srca in ožilja. Študije v ospredje postavljajo prehranjevanje, ki temelji na mediteranskem načinu prehranjevanja. S

strani Svetovne zdravstvene organizacije je namreč ta opredeljena kot učinkovita prehranska strategija za preprečevanje kroničnih nenalezljivih bolezni, kamor uvrščamo tudi bolezni srca in ožilja.

Mediterranska prehrana temelji na dnevnem uživanju sadja, zelenjave, polnozrnatih žitaric in stročnic ter oreščkov. Priporoča redno uživanje perutninskega mesa, jajc ter mlečnih izdelkov, ob tem pa poudarja zmernost pri uživanju rdečega mesa. V ospredje postavlja redno uživanje rib in morske hrane in sicer vsaj 2-krat tedensko. Prednost naj imajo nenasičene maščobne kisline; glavni predstavnik teh maščob je olivno olje. Uživanje slaščic, piškotov, sadnih sokov naj bo redko in v manjših količinah.

Ob prehranskih smernicah pa je pomembno, da prehrano prilagodimo potrebam posamezne ženske ali moškega in njenemu življenjskemu slogu. Potrebno je upoštevati tudi starost, telesno aktivnost in zdravstveno stanje posameznika. Da se je smiselno izogibati kajenju in pitju alkohola, se naučiti učinkovitega sprejemanja s stresom ter poskrbeti za dovolj spanja, verjetno ni potrebno posebej poudarjati. Prehranske smernice, ki smo jih navedli, pa naj služijo zgolj kot okvir zdravega življenjskega sloga.

**Več o tej temi pa bomo spregovorili v enem od naslednjih predavanj, ki bo organizirano za člane gorenjske podružnice Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Nanj ste vljudno vabljeni. O terminu in kraju dogodka vas bomo pravočasno obvestili.** ♥

Neja Doles

## PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

### Letovanje naših članov

**P**oletni program aktivnosti društva smo uresničili, kot smo načrtovali. Z vadbbami v telovadnici smo zaključili maja, imeli junija še zadnji pohod pred jesenjo ter eno strokovno predavanje v Tolminu.

Nato pa smo pred počitnicami člane društva povabili na skupno letovanje v Omiš v Dalmaciji. Vabilu se je odzvalo največje število doslej, okoli 140 članov in tako smo se 14. junija s kar tremi avtobusi v zgodnjih jutranjih urah odpravili na pot.

Do poznega kosila smo se že namestili v lepem hotelu tik ob morju, z velikimi borovci v vasi blizu Omiša.

Omiš je majhno mesto, ki leži v srcu Dalmacije ob izlivu reke Cetine v morje, 25 km od Splita pod mogočnimi stenami Omiške



Uvodni sestanek ob morju  
(Foto: Slavica Babič)



Priprava soparnika, geografsko zaščitene jedi  
(Foto: Milena Podgornik)

Dinare. Je središče Omiške riviere, ki velja za enega najlepših delov celotne Hrvaške.

Iz našega hotela je bilo le nekaj korakov do kristalno čistega morja, ki mu je do popolnega uživanja manjkala le kakšna stopinja. Drugi dan smo si z vodnikom ogledali Omiš, predvsem staro mestno jedro z ozkimi ulicami in trgi pod strmimi stenami. Nekateri so se povzpeli na bližnjo trdnjavo, od koder je bil lep razgled na mesto, reko Cetino in most čez reko na višini 70 m, ki povezuje dva predora in je del omiške obvoznice.

Komur ni bilo le do kopanja in ležanja na plaži, je imel na voljo tri poldnevne in en celodnevni izlet

- Vožnja z ladjico po reki Cetini do piknik prostora Radmanovega mlina in nato izlet v Poljiško republiko na ogled priprave in pokušino njihove specialitete soparnika z degustacijo rdečega vina;
- Izlet v Imotski z Modrim in Rdečim jezerom; Modro jezero je



Izlet po Cetini  
(Foto: Milena Podgornik)

kraško presihajoče jezero, ki je ime dobilo zaradi živo modre barve. Poleti včasih presahne in takrat se spremeni v nogometno igrišče. Le kilometer stran od Modrega jezera pod 500 metrov visokimi stenami leži še en imotski kraški biser, ki so ga zaradi rdečih kamnitih sten poimenovali Rdeče jezero. Oba smo si

ogledali z visokih pečin.

- Vzpon na trdnjavo Fortica, ki stoji na 311 m visoki skalni polici nad Omišem s prečudovitim razgledom;
- Izlet z ladjico na bližnji otok Brač.

Poskrbljeno je bilo tudi za zabavo. Imeli smo dva družabna večera z glasbo in plesom. Na enem smo se spomnili petih članov, ki so v tem času ali malo prej praznovali rojstni dan.

Vojko jim je napisal pesmico, Slavica pa se je zopet izkazala za izvirnostjo daril, ki jih je s pomočjo še nekaj članic tudi naredila.

### Takole je povedal Vojko:

»Tako kot vsako leto rojstne dni bomo proslavili, jubilate pristrčno obdarili.

Mnogi so letos že slavili, pređen v Omišu smo se dobili.

Danes voščimo jim tudi mi, na še mnoge take dni.«

Pa na zdravje in na mnoga leta, želi vam društvo iz našega izleta.«

Teden je prehitro minil, za vsakogar se je kaj našlo, dolgčas ni bil nikomur, najlepše od vsega pa je bilo zopet druženje, ki je napolnilo naša srca.

Irena Uršič

## Pohod ob reki Vipavi

Oh, nora sem na vodo, mirno, tekočo, valovito. Rojena sem ob njej. Vipava teče 150 m od naše hiše. Pod našim vrtom je bila včasih njiva koruze, sedaj je travnik in potem reka, ki je včasih prijazna, včasih hudobna, kakršno je pač življenje. Živa je kot jaz, muhasta. Izvira Podskalco v Vipavi, izliva se v Sočo v Italiji.

Ob njej smo rasli. V vročih poletnih dneh smo vsak prosti trenutek izkoristili, da smo jo obiskali. Skozi njivo koruze smo si utrli pot do proda in reka nas je čakala! Nema lokrat sem bila kregana. »Kaj nisi videla, da se pripravlja k nevihti in smo morali pospraviti seno? Nisi videla, a?« se je mama jezila. Pa kdo je gledal v nebo, ko je voda tako zapeljivo vabila?! Družba vrstnikov in drugih, tudi iz sosednjih vasi. Plavali smo, se škropili ... bili srečni ...

reševali kačje pastirje, žabice v lužicah ... kasneje ... se zaljubljali in odljubljali. Vsi smo se naučili plavati. O, bila je mrzla, ta naša reka, mrzla, da so bile modre ustnice in zgubani prsti in so zobje šklepetali. Pa kaj!!

In ko je bila muhasta, to je bilo največkrat jeseni, je poplavila polja, cesto. Super!!! Ni bilo treba v šolo v Dobravlje! Nismo mogli čez. Učenci iz drugih vasi so nam bili nevoščljivi, ja, ja... Mi pa smo v škornjih čofotali in se smejali, veliko smejali. Opazovali njene vrtince, brzice, njeno jezo.

Pozimi smo se v Roštu, kjer je reka zamrznila, drsali na ledu. Zdaj ni več takih zim.

Nad reko se že od nekdaj sklanjajo zasanjane vrbe z vejami,



Tomaž Remžgar iz Zavoda za ribištvo RS nam je predstavil projekt VIPava (Foto: Mojca Jelaska)



Ena izmed pregrad, ki omogočajo ribam prehod proti toku (Foto: Slavica Babič)

segajočimi v vodo. Topoli so tihi, ko je reka mirna, a ko jih vipavska burja ziba, mrki opazujejo besnenje vode čez brzice. Kdo ne pozna vipavske burje, te, ki dviguje dekletom krila, vrtinči listje, strešniki morajo biti obteženi, te, ki celo obrača sovražne puščice in jih usmerja v zmago. (Teodozij, bitka pri Mrzli reki, reki Frigidus 394 leta!?) Ob našem obisku Vipave so topoli snežili.

In meliolirali so jo. Našo Vipavo. Poglobili so strugo, utrdili nasipe. Redkeje poplavlja. Kmetje jo izkoriščajo za namakanje njiv in sadovnjakov ob sušnih poletjih, takrat je nivo vode nizek. Reka pomaga preživeti.

O, reka, kaj vse si videla, doživela!

Tudi nas, ki smo se v sredo, 7. 6., podali na pohod iz Dolenj skoraj do mesta Vipave. Vas Dolenje je, prav tako kot Velike Žablje, na levem bregu reke Vipave. Ustavili smo se ob umetno zgrajenem okljuku reke. Naredili so ga, da imajo mladice rib dovolj življenjskega prostora za preživetje. Spremljal nas je g. Tomaž Remžgar iz Republiškega zavoda za ribištvo in nam zelo nazorno predstavil življenje rib v Vipavi. Kaj vse so naredili, da bi preživele, da bi jim bilo lepo!

Ustavili smo se ob dolenskem mostu. Tam smo pomalicali in se odpravili po makadamski poti po levem bregu do Novakovega mlina. Tudi Mlinščica poskrbi, da mladice preživijo. V bližini so naredili nasip, voda pada čez slap, za ribe pa so zgradili prav posebno vodno pot za prehod. Velike informativne table seznanjajo mimoidoče s pomembnostjo različnih posegov v strugo reke. Samo za dobrobit življa v njej.

Pri Novakovem mlinu smo prečkali reko. Opazovali smo rastje ob njej, rezervat za jerebice, žal tudi odpadke, ki jih je pacek odvrigel kar na breg reke. Eni se na vse kriplje trudijo, drugi pa ... V sončnem vremenu so nas spremljali metulji, prepevali ptiči, žuborenje reke je pomirjalo. Mi pa smo klepetali, se spoznavali, izmenjavali izkušnje ... Ob poti je nasad češenj. Gospodar in gospodinja sta jih nabirala. Prijazno sta nas povabila v sadovnjak. Češnje so bile, kot bi jih naslikal dober slikar, rdeče, debele, sladke. Najedli smo se jih. G. Stane in ga. Jožica Kodele, hvala. Nekateri so češnje kupili, da se bodo tudi domači posladkali.

Na obeh bregovih reke Vipave je ves čas lepo urejena in vzdrževana makadamska pot. Tudi označena je. Po njej tekači tekajo, kolesarji kolesarijo, pohodniki hodijo. Seveda vozijo tudi motorji, avtomobili in neredko tudi jahači. Tudi tujci so odkrili ta košček raja.

Nas je bilo 38, prehodili smo 13 km. Bilo nam je lepo. Pridite tudi vi! Doživite to lepoto!

Pod topoli, ki so snežili svoj sneg, smo poslušali odlomek iz Primorskih goblenov Marije Mercina v interpretaciji Nevenke Vrančič. Paše nekaj za dušo.

Oh, človek bi kar legel v travo in čakal, da ga zbudijo jutranje meglice, race in ptice.

Je lepa ta pesem, ki jo je spesnil Filip Terčelj, rojen v Šturjah (1892-1905), uglasbil pa Stanko Premrl, rojen v Podnanosu (1880-1965), kajne? ♥

*Pavlina Bizjak*

## Vipavska

Divja burja, sonce žgoče,  
vinski grički, zgodnji ptički  
in nad vsemi skalni Nanos,  
kakor skrbni oče.

To Vipavska je dolina,  
zemski raj in cvetno morje,  
sadni vrt, ki ga spomladi  
bela vila orje.

Le pogledite vinske griče!  
Cerkvice na njih so v krogu.  
Bele cerkvice – ovčice  
čuva Mati v Logu.

To dolino ogradili  
so očaki tisočletni:  
stari Nanos, sivi Čaven,  
Javornik priletni.

Kaj zato, če burja tuli  
in če močne hraste tresel!  
Nas Vipavce iz doline  
burja ne odnese!

Tu ostanemo, kjer zrasli  
smo v viharju in vročini,  
dokler Bog nas ne pokliče  
k večni domovini!

## POSAVJE VABI NA VSESLOVENSKO LETNO SREČANJE ČLANIC IN ČLANOV

# 7. oktobra 2023 na dvorišču Posavskega muzeja Brežice.

**N**a pobudo Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije za vseslovensko letnega srečanje članic in članov in v dogovoru s Posavskimi člani vas lepo vabimo **7. oktobra 2023 v Brežice**.

Rezervirajte si ta dan. Prireditev bo v vsakem vremenu. Predstavili vam bomo lokalne znamenitosti, omogočili zanimiv pohod ob Savi, pripravili topel obrok s pijačo, omogočili zabavo in proslavili Svetovni dan srca.

### Program vseslovenskega srečanja članov društva za zdravje srca in ožilja

Prihod od 11. do 12. ure. Avtobus lahko pripelje do muzeja in gre nato parkirati na dodeljeno lokacijo. Prav tako boste na isti lokaciji vstopili nanj, ko se boste odločili za odhod. Parkiranje



*Znameniti jekleni most čez Krko in Savo kot del pohoda*

osebni vozil je možno v okolici avtobusne postaje Brežice in parkirišču ob pokopališču Brežice.

Do 12. ure si lahko na dvorišču Posavskega muzeja ogledate sejem rokodelstva v Posavju. Po prihodu se lahko sprehodite po Brežicah, si ogledate v eni uri multimedijško in dejansko prezen-



*Sava z elektrarno in veliko vodno površino*



*Grad Brežice – pogled iz zraka*



*Brežice – paviljon na grajskem dvorišču*



*Posavski muzej – Viteška dvorana*

tacijo vodovodnega stolpa - vstopnina 7€ ali postavitev v muzeju - vstopnina 3€. Če si ogledate oboje, je enotna vstopnina 8€.

Vsaka skupina bo sprejeta ob vhodu v muzej in seznanjena z mesti za odhod na pohod ali na skupinski ogled muzeja. Za tople obroke boste prejeli informacijo, v katerem terminu bo za vas deljena hrana, ki bo izvedena v treh terminskih sklopih od 14. do 15.30. ure.

Od 15. ure do 16. ure boste lahko zaplesali ali spremljali kulturne predstavitve izvajalcev iz Posavja. Sodelavci projekta Do.IT vam bodo predstavili zdravo prehrano, kako izbrati živila, ki imajo zdravju koristno hranilno sestavo in kako nam pri izbiri v trgovinah služi, z znakom varovalnega živila povezana, prenovljena aplikacija VešKajJeš, ki si jo boste lahko naložili in uporabljali.

**Ob 16. uri bo na istem prostoru enourna prireditev ob svetovnem dnevu srca.**

Po prireditvi se boste lahko kadarkoli odločili za odhod.

### **Prijava udeležbe:**

Do 4. oktobra 2023 prijavite udeležbo na tel. 041/763 012 Franc Černelič ali s SMS sporočilom, oziroma na mail: cernelic.franc@siol.net. Prijave potrebujemo za organizacijo srečanja.

V času pohoda se bomo pomerili tudi v hodečem nogometu. Igramo ga lahko vsi. Vabimo podružnice, da prijavijo ekipe po 3 do 5 članic in članov. Zabavno bo.

Pri skupinski prijavi navedite število udeležencev za organiziranje toplega obroka, število pohodnikov za pohod, število zainteresiranih za ogled muzeja, ekipe za hodeči nogomet in morebitne udeležence z omejitvami pri prehrani.

Z nekaj fotografijami vas skušamo prepričati, da bo vredno v soboto doživeti Brežice.

Vabljeni!



*Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije in Podružnica Posavje  
Franc Černelič*



*Brežice – vodovodni stolp*

## **Osrednja prireditev ob svetovnem dnevu srca bo v četrtek, 27. septembra od 10. do 13. ure na Prešernovem trgu v Ljubljani**

Na voljo bodo preventivne zdravstvene meritve, svetovanje, zdravstveno-informativna gradiva in še marsikaj zanimivega. Promocija skrbi za zdravje, zdravega načina življenja bo tudi letošnje vodilo dejavnosti ob svetovnem dnevu srca.

Več informacij o ostalih aktivnostih, pohodih, predavanjih o zdravem načinu življenja ter boleznih srca in ožilja, preventivnih meritvah, idr. Pa bodo objavljene septembra na [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si).

V znamenje obeležitve Svetovnega dneva srca bo v rdeče obarvano Tromostovje v noči na 28./29. september.

# NAPOVEDNIK DOGODKOV

## PODRUŽNICA LJUBLJANA

Dalmatinova ulica 10, prvo nadstropje, Ljubljana  
Tajništvo: od 10.00 do 13.00, telefon: 01/234 75 50

### Predavanja

Predavanja bodo do nadaljnjega v spletni obliki, predvidoma vsako prvo sredo v mesecu. Napovedana bodo na društveni spletni strani [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si), na našem Facebook in Instagram profilu, člani boste povabilo prejeli po mailu (če imamo vaš e-naslov).

Če si predavanja ne morete ogledati »v živo«, si lahko na našem YouTube kanalu Društvo za zdravje srca in ožilja ogledate vse posnetke za nazaj.

### POSVETOVALNICA ZA SRCE

Dalmatinova 10 (prvo nadstropje), Ljubljana, T.: 01/234 75 55,  
E: [posvetovalnicazasrce@siol.net](mailto:posvetovalnicazasrce@siol.net)

Meritve krvnega tlaka, srčnega utripa, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, celotni lipidni profil (vse maščobe v krvi, HDL, LDL), hemoglobina, snemanje in interpretacija izvida EKG, meritve gleženjskega indeksa (je pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih okončinah), meritve pulznega vala (hitrost pretoka krvi po arterijah oz. pokazatelj togosti žil), meritve venske pletizmografije (moč venske mišične črpalke) ter zdravstveno-vzgojno svetovanje.

#### Delovni čas:

- ♥ ponedeljek, torek, četrtek in petek od 9.00 do 12.00
- ♥ sreda od 11.00 do 15.00

#### OBVEZNO NAROČANJE zaradi varovanja zdravja:

- ♥ osebno v času uradnih ur,
- ♥ preko e-pošte na elektronski naslov [posvetovalnicazasrce@siol.net](mailto:posvetovalnicazasrce@siol.net),
- ♥ preko telefona 01/234 75 55:
- ♥ ob ponedeljkih in petkih med 8.30 in 9.00
- ♥ ob sredah med 14.00 in 14.45

Obvezna uporaba zaščitne maske in razkuževanje rok.

Oseb z znaki boleznih dihal (vročina, kašelj, nahod) ne sprejemamo.

Hvala za vaše razumevanje in prisrčno dobrodošli.

### Cenik storitev (v EUR)

Vrsta preiskave	ČLANI društva	NEČLANI
krvni tlak	brezplačno	0,50
krvni tlak ob katerikoli krvni meritvi	brezplačno	brezplačno
satracija, telesna teža, ITM, obseg pas	brezplačno	brezplačno
holesterol	3,50	4,00
trigliceridi	3,50	4,00
glukoza	2,50	3,00
hemoglobin	2,50	3,00
holesterol in glukoza	5,00	6,00
trigliceridi in glukoza	5,00	6,00
holesterol, trigliceridi in glukoza	8,50	9,50
holesterol, trigliceridi in hemoglobin	8,50	9,50
holesterol in hemoglobin	5,00	6,00
trigliceridi in hemoglobin	5,00	6,00
glukoza in hemoglobin	4,00	5,00
holesterol, trigliceridi, glukoza in hemoglobin	10,00	12,00
lipidogram, glukoza	16,00	18,00
lipidogram, glukoza, hemoglobin	17,00	19,00
EKG	2,00	4,00
EKG ob katerikoli krvni meritvi	brezplačno	1,00
pulzni val	6,00	9,50
gleženjski indeks	6,00	9,50
venska pletizmografija	6,00	9,50
tečaj temeljnih postopkov oživljanja z uporabo AED (obvezna prijava)	15,00	20,00

Cenik velja od 1. 3. 2023

### Telefonska posvetovalnica - nasveti kardiologa: prim. Matija Cevc, dr. med.

♥ vsak delovni dan, od 8.00 do 16.00: nasveti in odgovori kardiologa na številki 031 334 334 (brezplačna telefonska številka za uporabnike mobilnih linij Telekom Slovenije, ostali plačajo običajni telefonski pogovor). Na vaša vprašanja odgovarja prim. Matija Cevc, dr. med.

### Vodena vadba »Aktivni senior«

Z vodstvom Centra športnega življenja Baza, Pesarska cesta 12 v Ljubljani (Štepanjsko naselje, avtobus 5, 9, 13), smo se dogovorili, da bomo našim članicam in članom ponudili aktivno rekreativno dejavnost v njihovih objektih.

Ponujamo vključitev v njihov program Aktivni senior. Gre za vodeno vadbo, ki poteka v mali dvorani Baze vsak ponedeljek in sredo od 10.00 do 10.45. Več informacij najdete tudi na spletni strani Baza športa [http://www.bazasporta.si/sl\\_SI/](http://www.bazasporta.si/sl_SI/), e-naslov: [info@bazasporta.si](mailto:info@bazasporta.si), tel. št. 051 306 034.

Če bo zanimanje večje, bomo organizirali svojo skupino vadbe.

### Nova priložnost za rekreacijo članic in članov našega društva!

#### Hodeči nogomet

Vsak torek od 9.30 do 10.30, lahko se nam pridružite kadar koli Kje: v dvorani Baza športa na Pesarski 12 v Ljubljani  
Vadba je brezplačna.

Prijave: [ziga.staric@bazasporta.si](mailto:ziga.staric@bazasporta.si) ali na T: 051 377 664 ali na našem društvu: [društvo.zasrce@siol.net](mailto:društvo.zasrce@siol.net) oz. T.: 01/234 75 50

Izkoristite izredno priložnost in se nam pridružite.

Več o hodečem nogometu si preberite na naši spletni strani [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si)

Hodeči nogomet se uveljavlja v Evropi kot idealna dejavnost za rekreacijo starejših obeh spolov. Igra je podobna nogometu, vendar se igra z mehkejšo žogo, ni pa dovoljen tek. Torej samo hoja. V Veliki Britaniji imajo že več kot 800 klubov hodečega nogometa in številna tekmovanja. V sodelovanju z Bazo, Centrom športnega življenja na Pesarski cesti 12 v Ljubljani, želimo hodeči nogomet razširiti tudi v Ljubljani in s tem v rekreacijo vključiti čim več starejših obeh spolov. Prijavite se in poskusite, ne bo vam žal! Vaše srce vam bo hvaležno.

## PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

### Informacije o dejavnostih podružnice:

[info@zasrce-primorska.si](mailto:info@zasrce-primorska.si), T.: 070 879 891 (Barbara Mlinar)

Za srečanje članov ki bo v soboto, 7. 10. 2023 v Brežicah bo organiziran avtobusni prevoz.

### Vodeni pohodi

Vsako prvo sredo v mesecu ob 8.30: pohod, start na parkirišču Qlandije. Pohode vodi Slavica Babič (info in prijave: Slavica Babič, T: 068/120 695).

**1. sredo v septembru:** pohod po srčni poti v Panovcu in delavnica o invazivkah,

**3. sredo v septembru:** sprehod Ročinj. Odhod z vlakom iz NG ob 7.35 do Avč.

**1. sredo v oktobru:** pohod Trnovo- Kuk

**3. sredo v oktobru:** sprehod Idrija

### Plavanje

Vstop z veljavno člansko izkaznico 1x mesečno

NOVA GORICA: možnost koriščenja notranjega ali zunanega bazena 1x mesečno, 1 uro

AJDOVŠČINA: možnost koriščenja notranjega ali zunanega bazena 1x mesečno 1 uro

**Letovanji, še prosta mesta:**

Korčula od 16. 9. do 23. 9. 2023, vabljeni člani tudi drugih podružnic Makarska riviera, obiranje mandarin od 15. 10. do 18. 10. 2023  
Prijava: slavica.babic@gmail.com, tel. 068/120 695

**Obveščanje o dejavnostih**

Člani Upravnega odbora si želijo, da bi bili vsi člani obveščeni o aktivnostih društva, zato vas prosimo, da nam posredujete naslov elektronske pošte za pošiljanje. V kolikor je vi nimate, pa od vašega družinskega člana ali nekoga, s katerim se družite. Naslov za obvestila je: slavica.babic@gmail.com. Žal nam pošiljanje po navadni pošti vzame veliko časa in visoke stroške poštnine in tiska. Hvala za razumevanje.

Na naši spletni strani so ažurne objave <https://www.zasrce-primorska.si/>  
Za dodatne informacije: Barbara Mlinar, tajnica tel. 070 879-891 (po 16. uri)

**PODRUŽNICA CELJE**

Glavni trg 10, Celje

Klub Zdravja Celje

Kontakt: 040 87 21 21, prim. Janez Tasič spec. kardiolog

**Posvetovalnica:**

♥ vsak četrtek med 10.00 in 12.00 na Glavnem trgu 10 v Celju.  
Posvet z zdravnikom, pregled zdravstvene dokumentacije, izvidov, zdravil, možnost merjenja krvnega tlaka in elektrokardiograma, občasno tudi KS in holesterola.

**6-minutni test hoje (6MTH)**

♥ vsak ponedeljek med 10.00 in 12.00 v parku Svobode na Gledališkem trgu v centru mesta izvajamo 6- minutni test hoje. Izvaja se na označeni poti za izvajanje tega testa. Postavljena je tabla z navodili za izvajanje testa, prav tako pa tudi z oceno rezultatov testa. Šest minutni test hoje je široko uporabljen test uporaben pri različnih boleznih in oblikah rehabilitacije a je premalo izvajana preiskava oziroma premalo izkoriščeno enostavno orodje za oceno funkcionalne kapacitete bolnikov z boleznimi srca, pljučnimi boleznimi a tudi drugimi omejitvami.

**Predavanja:**

Predavanja so v predavalnici Koronarnega kluba Celje na gledališkem trgu 7, Celje.

Datum in ura predavanja z naslovom in imenom predavatelja bo objavljen 14 dni pred predavanjem na oglasni deski društva Za Srce in Kluba Zdravja na Glavnem trgu 10 in Koronarnega kluba, v Novem tedniku ter ev. na Radiu Celje.

**Vodeni pohodi z učno delavnico nordijske hoje**

♥ vsak torek ob 10.00: zbor pri Splavarju na Savinjskem nabrežju pri knjižnici. V času počitnic pohodi odpadejo in se ponovno pričnejo v septembru.

Redna hoja se priporoča vsem, zlasti po označeni srčni poti, ki se pravzaprav začne skoraj na nabrežju Savinje in se vije po mestnem gozdu do Miklavškega hriba ali do hiške na Drevesih na Anskem vrhu. Hoja je najbolj naravna in enostavna oblika obnašanja ter rekreacije, ki ohranja in krepi zdravje ter je dosegljiva skoraj vsem ob vsakem času. Redna hoja znižuje pojavnost in težo akutnih ter kroničnih bolezni, ohranja možgane, nas naredi srečnejše z manj depresije, izboljša spomin, zmanjšuje stroške zdravljenja, dviguje pa kvaliteto življenja. Bolnikom se priporoča hoja v jutranjih urah, ko še ni vročine, izogibamo se mrazu in megli ter smogu, priporoča se pa tudi v mirnih

popoldanskih ali zgodnjih večernih urah s spremstvom ali vsaj v paru.

Vodeni pohodi trajajo ca 1,5 do 2 uri, priporoča se športna in vremenu primerna obutev ter oblačila, s seboj pa prinesite tudi palice za nordijsko hojo ali vsaj pohodne palice.

**Srečanja:**

na svetovni dan Zdravja in svetovni dan Srca. Datum in ura srečanja bodo objavljeni enako kot za predavanja.

**PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO**

Glavni trg 10, 8000 Novo mesto

Kontaktna oseba: Sonja Gobec

Telefon: 07/33 74 170 (v dopoldanskem času) ali 051 340 880 (kadarkoli)

E-naslov: drustvozasrce.nm@gmail.com

**Sobota, 7. oktober 2023 – POHOD ZA SRCE**

po Arheološki poti Cvinger in druženje na piknik prostoru Term Dolenjske Toplice na Jasi. Zbiranje udeležencev med 9.30 in 10. uro na piknik prostoru Term Dolenjske Toplice (na Jasi),

Start na pohod po Arheološki poti Cvinger ob 10. uri.

V kolikor se boste v Dolenjske Toplice pripeljali z osebnim avtomobilom, lahko parkirate na parkirnem prostoru Term Dolenjske Toplice (nasproti Balnee), od koder greste preš preko mostička čez potok Sušica in takoj za mostom na desno (kamor vas usmeri tudi smerna puščica za vstop na Trim stezo) proti Jasi, 5 min hoje.

Priporočamo pa, da si vzamete za prihod na startno mesto malo več časa in se za ogrevanje spoprimate z nekaj vajami iz programa Trim steze, ki vas bo pripeljala do našega zbirališča.

Pohod bo potekal po trasi Arheološke poti Cvinger, pot je lepo urejena, vseskozi poteka po gozdu, primerna je za vsakogar, hoje je za dobro uro, z vmesnimi postanki ob oboležjih prazgodovinskih naselbin in takratnih dejavnosti pa približno uro in pol. Priporočamo pohodno obutev.

Po prihodu na cilj vam bomo na vašo željo izmerili krvni tlak, pulz in saturacijo.

Sledilo bo druženje ob toplem obroku, v nadaljevanju pa animacijski program za otroke in za odrasle udeležence prikaz uporabe defibrilatorja pri nudenju prve pomoči ob nenadnem zastoj srca.

Ob približno 13. uri predvidevamo zaključek prireditve.

**PRIJAVE SO OBVEZNE!**

Prijavite se na telefon: 07 33 74 170 ali 051 340 880 ali na elektronski naslov: drustvozasrce.nm@gmail.com ali osebno v pisarni Podružnice na Glavnem trgu 10 v Novem mestu. Na teh kontaktnih mestih dobite tudi vse dodatne informacije.

Pridružite se in povabite s seboj otroke, vnuke, znanke, prijatelje....

V primeru dežja prireditve odpade!

Vsi udeleženci hodimo na lastno odgovornost.

Prisrčno vabljeni!

In še namig: da bo dan res v vaše popolno zadovoljstvo in da si boste ob



Miniaturne situle nas vodijo po krožno speljani Arheološki poti

*koncu dneva lahko čestitali, da ste veliko storili v prid vašega dobrega počutja, predlagamo, da se pred povratkom domov razgibate še v termalnih bazenih Term Dolenjske Toplice!*

**Svetovni dan srca** bomo obeležili s sodelovanjem s Knjižnico Mirana Jarca Novo mesto, in sicer v četrtek, 28. septembra, z dogajanjem od 8. do 19. ure v prostorih Knjižnice. Knjižnica bo namreč ob tej priložnosti prejela certifikat Srcu prijazna knjižnica. Podroben program celodnevne dogajanja bomo objavili na spletni strani Društva na [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si)

### Pohodi po Machovi učni poti

♥ **vsak četrtek, ob 9:00: pohod po Machovi učni poti**, zbirno mesto parkirišče pri Amigo baru na Malem Slatniku (na razpolago je veliko brezplačno parkirišče!). Pot smo predstavili v reviji ZA SRCE, ki je izšla februarja 2021. Hodimo tudi poleti, saj je pot speljana pretežno po gozdu. Vsi, ki vam veliko pomeni gibanje v neokrnjeni naravi in se zavedate veličine redne hoje in njenih vplivov na zdravje in splošno dobro počutje, pristrčno vabljeni!

### Rekreacija plavanja v Šmarjeških ali Dolenjskih Toplicah

Od meseca oktobra dalje se člani Društva – Podružnice za Dolenjsko in Belo krajino Novo mesto ponovno lahko odpravite na enourno brezplačno rekreacijo plavanja v bazene Term Dolenjske ali Šmarješke Toplice, in sicer vsako sredo med 9. in 10. uro. Spomnimo: v bazene boste lahko vstopili s člansko izkaznico za leto 2023!

### Preventivne meritve

Tudi tokrat spominjamo na možnosti uporabe preventivnih meritev, ki jih izvaja matično Društvo na sedežu v Ljubljani. Informacije o aktualnih aktivnostih oz. naboru meritev in možnostih naročila nanje najdete v rubriki Napovednik dogodkov pod: Podružnica Ljubljana.

### Brošura z odgovori kardiologov o srčno-žilnih boleznih

V naši Podružnici lahko dobite tudi najnovejšo brošuro matičnega Društva z odgovori kardiologov na vprašanja bolnikov o srčno-žilnih boleznih, s katerimi se često srečujejo zaposleni v Posvetovalnici za srce. Prim. Matija Cevc, dr. med., predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije je med drugim v uvodu brošure zapisal »prepričan sem, da se bo ob prebiranju teh vprašanj in odgovorov nanje marsikateremu zaskrbljenemu bolniku odvalil kamen s srca, saj bo dobil odgovor in pojasnilo, s katerim se bo lažje odločal kako naprej«.

### Spletna stran

Matično Društvo ima bogato spletno stran na [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si), kjer lahko najdete zanimiva predavanja Društva ter obilico drugih zanimivih in uporabnih vsebin, tudi o dejavnostih Podružnic. Spletne strani Društva so mesto verodostojnih, zaupanja vrednih in strokovno podprtih informacij. Naj postane uporaba Društvenih spletnih strani vaša dobra navada!

Poskrbimo za aktivnosti tudi v poletnem času, naprezajmo se toliko intenzivno, da se dobro preznojimo. Na aktivnosti se odpravimo v svežini jutranjih ur ali proti večeru, ko vročina že malo popusti, nadenimo si lahkotna zračna oblačila, popijmo veliko vode, da nadomestimo z znojem izgubljeno tekočino. Naj bo vsakodnevno dobro počutje naš vsakodnevni cilj!

## PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Kontakt: Inge Sajovic 030 673 541

Gorenjska podružnica za zdravje srca in ožilja vabi na dogodek ob

svetovnem dnevu srca, ki bo potekal konec septembra (sobota; točen datum bo objavljen na spletni strani društva in v septembrski številki revije Za srce, Radiu Kranj in v Gorenjskem glasu) od 10. ure naprej v Kranjski Gori. Odhod avtobusa bo ob 9. uri s parkirišča pri Slogi v Kranju. Z različnimi aktivnostmi ter s preventivnimi meritvami krvnega tlaka in sladkorja bomo skupaj storili več za naše zdravje. Prijave bo zbirala Inge Sajovic na telefon 031/307 163. Vabljeni!

## PODRUŽNICA ZA KRAS

Kontaktna oseba: Iztok Čebohin, 031 335 578

e-naslov: [kraskasrca@gmail.com](mailto:kraskasrca@gmail.com)

♥ **vsako 3. nedeljo v mesecu ob 8:30:** Podružnica za Kras organizira redne pohode vsako 3. nedeljo v mesecu. Smer in potek pohoda je objavljen v medijih v tednu pred to nedeljo. Vedno se dobimo ob 8.30 uri na stari avtobusni postaji v Sežani. Potem se odpravimo po dogovoru in vremenu. Načrtujemo nekaj novih smeri in nekaj že utečenih. Prijava ni potrebna. Članstvo ni pogoj za udeležbo. Pogoj je le dobra volja, želja po zdravju, druženju in doživetju kaj novega in zanimivega. Starost od 0 - 100 let.

## PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Kontaktna oseba: Majda Zanoškar, 040-509 207.

- ♥ **15. september od 9.00 do 15.00** bomo imeli na Glavnem trgu in na Trgu svobode v Slovenj Gradcu 16. festival drugačnosti z bazar-jem in Mirovniški festival. Društvo paraplegikov Koroške organizira pester celotedenski program, kjer bodo invalidi predstavljali svoje aktivnosti in vabljeni goste. Na ta dan bo pester program s številnimi stojnicami, igre, glasba, psiček vodnik- spremljevalec... Vstop na vse prireditve je prost. Stopimo korak, dva in se poveselimo z njimi. Vabljeni!
- ♥ **21. september\* ob 9.00** bo v Grajskem parku na Ravnah prireditve NIJZ-a s sodelavniki: Koroška v gibanju. Pestra ponudba na stojnicah, igre, vadba, hoja in še kaj. Obeležili bomo tudi 22. 9. Dan brez avtomobila. Pristrčno vabljeni na druženje.  
\* Točni datum spremljajte v medijih.
- ♥ **24. september ob 10.30:** parkirišče, avtobusna postaja v Mislinji pri Slovenj Gradcu. Krajši pohod po **Štrekni** in na kmetijo Foltan. Turistično društvo Mislinja nam bo pripravilo razstavo na temo: vse o stročnicah. Poizkusili bomo tudi razne jedi iz njih. Številne stojnice in glasba bodo še dodatno popestrile dan. Preživimo nedeljo drugače. Vodja pohoda bo Majda Zanoškar. Vljudno vabljeni!
- ♥ **12. oktober ob 17.00:** otvoritev sadjarske razstave društva Lesnika in Društva za srce, Podružnice za koroško na temo starih sort jablan, sadni proizvodi in sadje kot vir zdravja. Strokovno predavanje. Sodelovali bodo tudi otroci s svojimi risbami. Razstava bo predvidoma odprta v Mislinji, v dvorani Lopan, do nedelje, 15. oktobra. Vstopnine ni.
- ♥ **14. oktober ob 9.30:** se zberemo pred dvorano Lopan v Mislinji. Imeli bomo voden ogled razstave. Nato imamo pohod po bližnji okolici Mislinje. Info, Majda Zanoškar, 040/509 207. Vabljeni
- ♥ **17. november ob 9.30:** zbor Podružnice za Koroško v dvorani upokojencev v Slovenj Gradcu, Šolska ulica 10. Sledi skupno kosilo, ogled razstave v KGLU in pohod po okolici mesta. Pristrčno vabljeni, upravni odbor in predsednica Majda Zanoškar.

## PODRUŽNICA ZA POSAVJE

Kontakt: Franc Černelič 041 763 012

## DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

### Kontakti:

za organizacijske zadeve, v času uradnih ur – Tone Brumen  
02/228 22 63

za strokovno-medicinske zadeve, v času uradnih ur – Mirko  
Bombek 041 395 973

### ZA SRCE - NAJ BIJE – Z VAMI ŽE 32 LET

Po živahnih počitnicah se vračamo v ustaljene tirnice in vam pomagamo ohraniti zdravje. Upamo, da vam burni vremenski dogodki niso povzročili škode in slabe volje, da ne rečemo obupa.

Če še niste prebrali do konca naše revije Mariborski srčni utrip z bogato vsebino, ki vam bo pomagala s pojasnili za ohranitev zdravja ali lajšanje težav, je zdaj še čas.

Ponovno vam ponujamo meritve krvnih vrednosti, gleženjskega indeksa, pregled z EKG monitorjem in posvete v posvetovalnici, slednje na sedežu društva in na nekaterih merilnih mestih.

Bližajo se jesenska ekskurzija 16. 9. in dogodki ob svetovnem dnevu srca, ki je vsako leto 29. 9., naš glavni dogodek bo 30. 9. na Trgu svobode.

### Meritve krvnih vrednosti, EKG-monitor in GI (gleženjski indeks)

Predvideli smo termine meritev krvnih vrednosti, EKG-monitorja in meritev gleženjskega indeksa (GI) z novim, sodobnim, avtomatskim merilnikom.

Na stalnih merilnih mestih merimo krvni tlak, saturacijo/zasičenost kisika v krvi in krvne vrednosti sladkorja, holesterola in trigliceridov, preverjamo srčni utrip z EKG monitorjem, nudimo posvet z zdravnikom. Na merilnih mestih je kratek posvet brezplačen.

Naše meritve izvajajo usposobljene medicinske ekipe.

♥ **vsak prvi torek v mesecu**, v prostorih Društva upokojencev Tabor, Gorkega ul. 48, Maribor, med 7.30. in 10.30, tudi z EKG-monitorjem in svetovanjem zdravnika, **5. 9., 10. 10. in 7. 11. 2023.**

♥ **vsako prvo sredo v mesecu**, v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, med 7.30. in 9.30, brez EKG-monitorja, **6. 9., 4. 10. in 8. 11. 2023.**

♥ **vsak drugi ponedeljek v mesecu**, v prostorih društva, Pobreška c 8, med 8. in 10. uro meritve krvnih vrednosti, za EKG in gleženjski indeks, **11. 9., 9. 10. in 13. 11. 2023;** prosimo za predhodno prijavo na 02/228 22 63 v času uradnih ur ali po e-pošti: tajnistvo@zasrce-mb.si

♥ meritve krvnega tlaka, krvnih vrednosti in EKG-monitor **s svetovanjem zdravnika** v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, Slomškov trg 5, izvajamo na **prvo delovno soboto** neparnih mesecev, **4. 11. 2023.**

Na stalnih merilnih mestih, na sedežu društva in posameznih akcijah na terenu, po predhodnem dogovoru z naročnikom izvajamo že uveljavljeno:

♥ **snemanje z enokanalnim EKG-monitorjem**, ki odkrije atrijsko fibrilacijo in opredeli druge aritmije, če so med snemanjem prisotne. Meritve izvaja medicinska sestra in se zabeležijo v elektronski spomin. V primeru nepravilnosti shranjene posnetke dodatno pregleda zdravnik specialist in kratko obrazložitev preiskovani prejme po pošti s časovnim zamikom; preiskava ni namenjena urgentnim primerom, v kolikor odkrijemo večjo nepravilnost, preiskovanega napotimo v zdravstveno ustanovo. Snemanje se izvaja na **stalnih merilnih mestih (glej zgoraj) in na sedežu društva - drugi ponedeljek v mesecu. V sklopu posvetovalnice bo možna v danih primerih tudi izposoja EKG-monitorja na dom.**

♥ **Gleženjski indeks** (z avtomatskim, visokozmogljivim merilnikom) je neboleča hkratna meritev tlakov in posredno pretokov na žilah roke in obeh nog primerjalno. Nenormalen izvid diagnosticira zožene žile v nogah, istočasno pa opozori na možnost zoženih žil

v srcu, možganih in drugih organih. Tako se test uporablja tudi kot preventivna, presejalna preiskava za srčno-žilne bolezni. Merimo na **sedežu društva vsak drugi ponedeljek v mesecu in po potrebi, glede na prijave, vsak drugi četrtek v mesecu.** Informacije, potrditev datumov in prijave sprejemamo na sedežu društva, po telefonu in e-pošti (02/228 22 63, tajnistvo@zasrce-mb.si) Prispevek za člane je 7 € in nečlane 10 €. Ne odlašajte, smo dostopnejši kot drugi ponudniki.

POZOR: Izvid, ki ga preiskovani prejme na našem merilnem mestu je strokoven in ga lahko uporabi pri nadaljnji zdravstveni obravnavi.

### Predavanja

NAPOVEDUJEMO predavanja v jesenskem sklopu, praviloma vsak drugi torek ob 17. uri oktobra, novembra in decembra, na Medicinski fakulteti, Taborska 8.

Za potrebe obveščanja nam zaupajte, tisti ki še niste, naslove vaše e-pošte.

Spremljajte prosim obvestila, ki jih objavljamo v dnevniku Večer in na Radiu Maribor, za kar se obema medijema zahvaljujemo, in na naši spletni strani [www.zasrce-mb.si](http://www.zasrce-mb.si)

### Posvetovalnica za srce in izposoja monitorjev EKG

Potrebna je predhodna prijava po telefonu v času uradnih ur društva na št. 02/228 22 63 ali po društveni elektronski pošti.

Deluje osebno na sedežu društva, ob upoštevanju morebitnih zaščitnih ukrepov, vsako **drugo sredo v mesecu od 14.00 – 16.00, in 13. 9., 12. 10. ter 8. 11. 2023.** Kratki nasveti na iste dneve **od 17.00 do 18.00** tudi po telefonu na **041 395 973. Prispevek 10 EUR za člane in 15 EUR za nečlane. Če opozorite na socialno in zdravstveno stisko, opravi zdravnik specialist posvet brez plačila. Prav tako je kratek posvet na stalnih merilnih mestih brezplačen.**

**Uvajamo izposajo EKG-monitorja na dom za evidentiranje motenj srčnega ritma, ki se dogajajo le občasno, tudi ponoči, in ob posvetu niso prisotne. O potrebi odloči zdravnik specialist v posvetovalnici.**

### Druge dejavnosti

Ponovno vzpostavljamo enodnevne tečaje **Temeljnih postopkov oživljanja** z uporabo defibrilatorja, tokrat z zunanjim izvajalcem. Prosimo, spremljajte nadaljnja obvestila in/ali pokličite na Društvo. V primeru zadostnega števila udeležencev bomo organizirali tečaj.

### Napovedujemo

Ne pozabite na jesensko tradicionalno ekskurzijo. Podrobnosti še nismo razdelali, določili pa smo datum – 16. 9. 2023. Spremljajte prosim naše objave in zabeležite datume.

Osrednji dogodek ob Svetovnem dnevu srca bo, kot vedno, na Trgu svobode, letos 30. 9. 2023.

Trudimo se tudi z oživitvijo naše priljubljene dejavnosti – vodene vadbe v bazenu.

### Vabila in objave

Vse dogodke Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje praviloma najavimo 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 9. do 12. ure in vsako sredo od 9. do 14. ure** ali na elektronski naslov: tajnistvo@zasrce-mb.si.

Za sprotno obveščanje o predavanjih in drugih pomembnih dogodkih ter spremljanje različnih vsebin, tudi predavanj v živo in/ali na daljavo, naše člane prosimo, da nam zaupajo svoje elektronske naslove. Spoštovali bomo vašo zasebnost in kodeks o varovanju podatkov. Ne reklamiramo izdelkov ali dejavnosti v tržne namene.

Oglejte si našo spletno stran [www.zasrce-mb.si](http://www.zasrce-mb.si), ki je, priznamo, potrebna prenove, česar se bomo kmalu lotili.

**OSTANITE ZDRAVI  
BODITE DOBRO!**



**IZKAŽITE NAM ZAUPANJE – OBNOVITE IN  
POTALJŠAJTE ČLANSTVO V NAŠEM DRUŠTVU**

Istočasno ste vi in vaši družinski člani (če prispevate družinsko članarino) člani slovenskega Društva za srce, prejimate 6-7 številko revije in uživajte druge popuste in ugodnosti. **Članstvo in članarino lahko tudi podarite – primerno in koristno darilo.**

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

**Vljudno prosimo, da izberete naše društvo in nam namenite PO NOVEM 1 % dohodnine, ali vsaj delež %, kar vas finančno dodatno ne obremenjuje, nam pa pomaga izvesti zastavljene programe. Obiščite nas na Društvu ali pokličite po telefonu za pomoč.**

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**



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, Pobreška cesta 8, 2000 MARIBOR ali pokličite po telefonu na št. 02/228 22 63)*

Podpis: ..... Datum: .....

## Spoštovane članice in člani!

Skupaj smo močnejši, skupaj lahko premagamo še več ovir!

Na obrazec pristopne izjave, ki je dostopen tudi na spletni strani in na sedežu društva, v ustrezno okence vpišite svoje ime in izpolnjen obrazec 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 Slovenije.**

**Hkrati se želim vključiti (označi):**

**v Klub atrijske fibrilacije (Klub AF)**

**v Klub srčnega popuščanja**

**v Klub družinske hiperholesterolemije**

*Člani klubov se srečujejo predvidoma 2x na leto, po dogovoru posamezne skupine.*

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, Dalmatinova ul. 10, 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«.

						SESTAVIL MARJAN SKVORC	POSLEDICA DUŠEVNE PREOBRE- MENITVE	UVOD	FRANC. MODNI KREATOR (TED)	GRŠKI OTOK, DOMOVINA ODISEJA	TEŽA EMBALAŽE				
						SREDIŠČE DALMACIJE				8					
						POVRŠINA Z NEGOVANO TRAVO									
						NASILEN TAT									
						VOJAŠKI SPOPAD									
ZA SRCE	IDILIČNA VASICA POD KRNOM	PREBIVALEC RIBNICE	OČE	ORGANIZ. DELOVANJE PROTI ČEMU	PREDM. ZA KUHANJE UROŠ VELEPEC				9		STEZA				
DRAG KAMEN							GREGOR URBAS			PETER KLEPEC		MITOLOŠKI PRVI LETALEC	POVEČANJE, PORAST	PRIPADNICA ARIJSKE RASE	
ODEBE-LJEN DEL DEBLA						11		ZAREZA ZA IZC. SMOLE							
								OLGA GRAD							
IZRAELSKI POLITIK (ABBA)			10		SLOVANSKI KRALJ				ČEŠKI KRALJ					13	
					IGRALKA GARDNER				ADI SMOLAR						
ŽIGA NAGLIČ			TIBETAN. GOVEDO				ŽELATINA IZ ALG					PRIST. V J. ITALIJI			
			ŽENIN OČE				DEL POHIŠTVA					MARKO RIJAVEC			
RASTLINSKA BOLEZEN						1		JAPONSKI PLEMIČ	12						
								PRIPR. ZA PREDENJE							
SLOV. HUMO- RISTKA PUTRIH				MAJHEN AVTO					POSODA ZA VODO	2			STANE KREGAR		
				HELENA ERJAVEC					KOROBAČ, BIČ				NEBESNI OBOK, (POG.)		
AMERIŠKI PEVEC (JOHNNY)	14				PLAST SONČEVE ATMOSFERE						GLASBENA PISMENKA		5		
NOGOMETNI TRENER ŠIMUNDŽA		7			ANŽE LANIŠEK			KULTURNA RASTLINA			JANEZ BERNIK			PODOL- GOVATA VDOLBINA V ZEMLJI	OSNOVNA MERA
						ŽIGA VOLF	SLOV. SKLADATELJ ADAMIČ	IZMIKANJE							
							AMER. ROCK SKUPINA								
										GR. BAJESL. REKA					
										REKA V KAZAHST.					
											IBRAHIM				
											TUJA IN NAŠA ČRKA				
						HRVAŠKI PISATELJ (JOZA)		6				REAKTIVNO LETALO		3	
						MOTORNO ZRAČNO VOZILO			4			SLOV. ILUSTRA- TORKA VOGELNIK			15

Geslo prejšnje križanke je bilo: »ZDRAVO POLETNO RAJANJE«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Martin GRAPULIN, Nova Gorica, Avgust HERIČKO, Kamnica, Marija MILENOVIČ, Cerklje ob Krki, Silvana SILA, Divača, Simona BERAS, Ljubljana – Polje. Čestitamo!

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo tudi tokrat 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 30. oktobra 2023 na naslov: Društvo za srce, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana. Rešitve lahko pošljete tudi na mail [društvo.zasrce@siol.net](mailto:društvo.zasrce@siol.net). 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
----	----	----	----

# O sladkorni boleznici tipa 2

## Sladkorna bolezen tipa 2 je kronična bolezen, ki ima lahko hude zdravstvene posledice<sup>1,2</sup>

Sladkorna bolezen tipa 2 se razvije počasi in tekom življenja postopoma napreduje. Je kronična bolezen, ki prizadene številne organske sisteme:



### Možganska kap

Pri osebah s sladkorno boleznijo tipa 2 sta možganska kap ali srčni infarkt s smrtnim izidom 2–4-krat pogostejša kot pri osebah, ki sladkorne boleznici nimajo.<sup>3,4</sup>

### Težave z vidom

Težave z vidom so pogost zaplet pri sladkorni boleznici tipa 2 in lahko povzročijo slepoto.<sup>5</sup>



### Srčni infarkt

Pri osebah s sladkorno boleznijo tipa 2 je tveganje za srčni infarkt podobno visoko kot pri osebah, ki so ravnokar preživele srčni infarkt.<sup>6</sup>

### Čezmerna telesna masa in debelost

Skoraj 90 % oseb s sladkorno boleznijo tipa 2 se sooča s čezmerno telesno maso ali debelostjo,<sup>7</sup> ki povečujeta tveganje za prezgodnjo smrt, največkrat zaradi srčno-žilnih boleznici.<sup>8</sup>



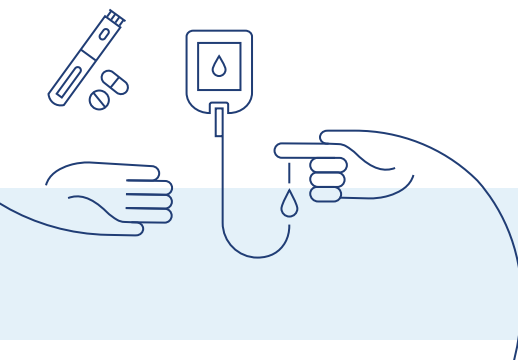
### Odpoved ledvic

Poškodbe krvnega ožilja lahko povzročijo odpoved ledvic.<sup>9</sup>



### Periferna arterijska bolezen

Pojavijo se lahko nadaljnje težave, kot so bolečine v nogi, razjede, pešanje mišic, ki lahko privedejo tudi do izgube uda.<sup>9</sup>



### Bolezni živčevja

Poškodba živca je lahko sprva neopazna, nato pa privede do razjed, resnih vnetij in v skrajnem primeru do amputacije uda.<sup>9</sup>



## Sladkorna bolezen tipa 2 lahko obvladujemo glede na svoje potrebe

Osebe s sladkorno boleznijo tipa 2 lahko same obvladujejo svojo bolezen in tako zmanjšajo tveganje za dolgoročne zaplete, in sicer z uravnavanjem sladkorja v krvi, telesne mase ter obvladovanjem dejavnikov tveganja za srčno-žilne boleznici, kot sta visok krvni tlak in povišan holesterol.<sup>9</sup>

V začetnih fazah razvoja sladkorne boleznici tipa 2 lahko na uravnavanje sladkorja v krvi in telesne mase vplivamo s **spremembo življenjskega sloga**, kar vključuje **zdravo uravnoteženo prehrano** in **redno telesno aktivnost**. Če bolezen napreduje, lahko osebni zdravnik predlaga zdravljenje z zdravili, ki pomagajo pri obvladovanju kronične boleznici.<sup>9</sup>

### Reference:

1. International Diabetes Federation. Dostopno na: <https://www.idf.org/our-activities/care-prevention/cardiovascular-disease/cvd-report.html>. Datum dostopa: april 2020.
2. Low Wang CC, et al. Circulation 2016;133:2459–2502.
3. Almdal T, Scharling H, Jensen JS, et al. Archives of internal medicine. 2004;164:1422–1426.
4. Fox C, Coady S, Sorlie P, et al. JAMA. 2004;292(20):2495–2499.
5. Ting D, et al. Clin Exp Ophthalmol 2016;44:260–277.
6. Schramm TK, et al. Circulation 2008;117:1945–1954.
7. World Health Organization. Dostopno na: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/media/en/gsf\\_0besity.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/media/en/gsf_0besity.pdf). Datum dostopa: april 2020.
8. Whitlock G, et al. Lancet 2009;373:1083–1096.
9. International Diabetes Federation. Dostopno na: <http://www.diabetesatlas.org/>. Datum dostopa: april 2020.

# NAJ VAM SLADKORNA BOLEZEN NE ZLOMI SRCA

PERIFERNA  
ARTERIJSKA  
BOLEZEN

MOŽGANSKA KAP  
SRČNA  
KAP

Srčno-žilna obolenja so #1  
vzrok za delno invalidnost  
in smrt pri bolnikih  
s sladkorno boleznijo tipa 2<sup>1</sup>

Ali veste, da vam sladkorna bolezen prinaša tudi veliko tveganje za nastanek **srčno-žilnih obolenj** (npr. možganska kap, srčni infarkt)?

Posvetujte se s svojim zdravnikom, kako lahko čim bolje obvladujete sladkorno bolezen in s tem zmanjšate tveganje za **srčno-žilna obolenja**.

1. Vir: Wang C, Hess CN, Hiatt WR, et al. Clinical Update: Cardiovascular Disease in Diabetes Mellitus. Circulation. 2016; 133:2459-2502.