

# ZA SRCE



Letnik XXXII • št. 2, april 2023 • cena: 1,60 EUR • Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



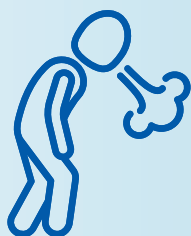
**Pogoste kožne spremembe pri bolnikih s srčno-žilnimi obolenji •  
Kako spremeniti življenjski slog: od želje k uspešni izvedbi •  
Diete in načini prehranjevanja**

# Simptomi srčnega popuščanja lahko vključujejo:



## Nenadno povečanje telesne teže

več kot 1-1,5 kg  
v enem dnevu oz 2 ali več  
kilograma v 1 tednu.



## Zasoplost

ki se pojavlja v  
mirovanju, nizki  
ravni vadbe, ali med  
vsakodnevnimi  
aktivnostmi.



## Otekanje spodnjih okončin

slabši pretok krvi v  
ledvice lahko povzroči  
zadrževanje vode, kar  
vodi v otekanje gležnjev  
in nog.

Literatura: Warning Signs of Heart Failure | American Heart Association; <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/warning-s>

Informacije so splošne izobraževalne narave, glede obvladovanja bolezni se posvetujte z zdravnikom.

# Pomladno prebujanje

Petra Žagar



**P**rišla je pomlad. Vsako pomlad se vse znova prebudi, je začetek nečesa novega, svežega in obetavnega. Prinaša novo življenje, novo veselje, novo energijo. Narava nas vsak dan znova preseneča s svojo veličino. Pa to sploh še opazimo v hitrem tempu, ki ga živimo?

V hitrem tempu življenja pozabljamo, da je človek ustvarjen za gibanje. Ena od lepših strani pomladi je tudi toplejše vreme, ki nas po zimskem spancu zvabi na različne aktivnosti v naravo. Gibanje je danes, ko je prisoten večinoma sedeči način življenja, še bolj pomembno, kot kadarkoli prej. Preživljanje prostega časa na prostem pozitivno vpliva na naše razpoloženje, počutje, kakovost spanca in krepi imunski sistem. Poskrbi, da naše možgane preplavijo tako imenovani hormoni sreče, ki poskrbijo, da na stvari gledamo z več optimizma in četudi smo imeli slab dan, bo naše počutje boljše.

Kaj je lepšega kot hoja po travniških in gozdnih poteh med obilico prebujajočih se dreves in ostalega rastlinja? In ko opazuješ svet okoli sebe, se zaveš, da na planetu nisi sam, da ga deliš z drugimi bitji. Narava nam ponuja ogromno možnosti za kakovostno gibanje. Lahko se podamo le na krajši sprehod, pohod, trekking, trail, tek, lahko kolesarimo ali vrtnarimo. V kakršnikoli obliki gibanja se bomo znašli, nam bo naše telo hvaležno.

Ali smo še sposobni postati, globoko vdihniti in zavonjati vonj cvetočih dreves, vonj trave in rož, ki nas obdaja? Vsakodnevno smo izpostavljeni številnim informacijam, ki so velikokrat negativne in v nas vzbujajo občutke tesnobe, strahu in negotovosti. Zato se podajmo v cvetočo in prebujajočo naravo, kajti v prijetnem okolju lažje vzdržujemo pozitivno naravnost do sebe in drugih. V naravi se lažje naravnamo na pozitivne vibracije in poskrbimo za naš notranji mir. Če bomo v stiku s samim seboj, bomo vsakodnevne tegobe veliko lažje obvladovali in hitreje predelali negativne občutke, ki nam znižujejo razpoloženje in počutje.

Društvo za zdravje srca in ožilja po vsej Sloveniji nudi številne dejavnosti, ki spodbujajo gibanje v prijetni družbi. Pojdite z nami, okrepite svoje telo in naberite si koristnih informacij in dragocene znanja, ki bo pripomoglo k vašemu boljšemu fizičnemu in psihičnemu zdravju.

Drage bralke in bralci, naj se vas pomlad dotakne na najlepši način in v vas prebudi vse tisto dobro, kar nosimo v sebi: voljo do življenja, sočutnost, ljubezen, sprejemanje drugačnosti, veselje in smeh.

Foto: Petra Žagar

## 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)

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 Petra Žagar Pomladno prebujanje

## AKTUALNO

- 6 Jasna Jukić Petrovčič Projekt: Nepopustljivi  
7 Nataša Jan Zdrave žile – zdravo telo  
8 Nataša Jan Zdravje ledvic za vse  
10 Jasmina Bevc, Nataša Jan Srček varovalnega živila kmalu tudi v aplikaciji VešKajJeš

## ZNAJJE ZA SRCE

- 12 Dominik Škrinjar Pogoste kožne spremembe pri bolnikih s srčno-žilnimi obolenji  
13 Nastja Salmič Tisovec Kako spremeniti življenjski slog: od želje k uspešni izvedbi

## SRČIKA

- 18 Otroci iz skupine Metulji in vzgojiteljici Lea Saksida in Mojca Čuferli iz Vrtca Deskle: Zobki naši so prekrasni, pa vendar nam bodo novi zrasli

## NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 20 Matija Cevc Zdravljenje zvišanega holesterola

## PREHRANA ZA SRCE

- 21 Nada Rotovnik Kozjek Kaj bomo imeli na krožniku? Diete in načini prehranjevanja  
22 Brin Najžer Naj zadiši

## NOVICE O ZDRAVJU

23 Aleš Blinc Dobre in slabe novice

## PREDSTAVLJAMO

24 Brin Najžer Nobelova nagrada za medicino 2012 za odkritje, da je odrasle celice možno povrniti nazaj v stanje pluripotentnosti

## IZLETNIŠKO SRCE

26 Marko Marinčič Po naravi in poteh spomina

## SRCE IN ŠPORT

28 Janez Pustovrh Nordijsko rolkanje

## DRUŠTVENE NOVICE

- 30 Društvene novice  
36 Napovednik dogodkov  
42 Križanka



Letnik XXXII št. 2, 28. april 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:

Srce je bilo pogosto motiv različnih mojstrov. Na fotografiji je srce na stari lončeni peči z Blejskega gradu.

Foto: Brin Najžer

Idejna zasnova:  
Elizabeta Bobnar Najžer.

»Podatki, ki so objavljeni in prispevkih o zdravljenju, so namenjeni izključno splošnemu informiranju in ne morejo nadomestiti osebne 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.«

Programi 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 *Petra Žagar* Spring awakening

A message from the newly elected president of the Dolenjska and Bela Krajina branch. Let spring affect you in the best way possible and let it awaken within you all that is good: a will to live, compassion, love, acceptance, happiness, and laughter.

**ACTUALITIES**6 *Jasna Jukić Petrovčič* Project: Unyielding

The Slovenian Heart Association is introducing a new project titled "Walking football". This is a type of football where running is not allowed and was developed specifically for patients with heart failure and other cardio-vascular diseases, as well as diseases affecting other organs where only moderate activities are recommended.

7 *Nataša Jan* Healthy blood vessels – healthy body

Blood vessels are not only pipes for carrying blood. They are important for enabling the cells in the body to survive, by delivering the necessary nutrients and oxygen, while carrying away unnecessary and harmful products of metabolism.

8 *Nataša Jan* Kidney health for all

The World Kidney Day takes place every year on the second Thursday in March. This year we commemorated it on the 9<sup>th</sup> of March under the slogan "Kidney health for all."

10 *Jasmina Bevc, Nataša Jan* The heart logo for heart protecting foods soon in the VešKajJeš (KnowWhatYouEat) application

The free VešKajJeš app is a step in the right direction to ease the understanding of the nutritional value of foods. The food traffic light within the app transforms the data from the nutritional table of the food into the colour of the traffic light that we can all recognise. The app holds information for over 45.000 foods and beverages in its database and already has over 24.000 satisfied users.

**KNOWLEDGE FOR THE HEART**12 *Dominik Škrinjar* Common skin changes in patients with cardio-vascular diseases

Different cardio-vascular diseases, encountered by physician in general and special practices, often include associated skin changes. Dermatological changes can aid in recognising the underlying disease of the internal organs.

13 *Nastja Salmič Tisovec* How to change your lifestyle: from wish to execution

When changing your lifestyle, we are not dealing with temporary measures, but long-term changes with which we wish to change how healthy we feel.

**ROSEBUD**18 *Children from the group Metulji (Butterflies) and their teachers Lea Saksida and Mojca Čuferli from Deskle kindergarten: Our baby teeth are cute, and yet we'll grow a substitute*

Children from Deskle kindergarten were learning about the importance of healthy teeth, a healthy diet, and the correct way of washing your teeth.

**THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE**20 *Matija Cevc* Treating increased cholesterol

The author answers a question from a reader, whether or not blood clots can form when taking statins, as despite a year-long treatment their cholesterol remains high.

**NUTRION FOR THE HEART**21 *Nada Rotovnik Kozjek* What will be on our plate? Diets and ways of nutrition

In patients with cardio-vascular diseases we can quickly, regardless of their age, observe consequences of nutritional deviations, that appear as additional medical complications.

22 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals

**NEWS**23 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

**PRESENTING**24 *Brin Najžer* Nobel prize for medicine 2012 for the discovery that adult cells can be returned back into a pluripotent state

The recipients of the Nobel Prize for medicine or physiology 2012 John B. Gurdon and Shinya Yamanaka proved with their discoveries that mature specialised cells can be returned into a state of pluripotent stem cells.

**THE EXCURSION HEART**26 *Marko Marinčič* In nature on memorial paths

We present an excursion on the paths in the vicinity of the village of Vrh (San Michele del Carso), on the Italian side of the border but still on a part of Slovenian Karst region where the majority of the locals are Slovenes.

**THE HEART AND SPORTS**28 *Janez Pustovrh* Nordic roller skating

Nordic roller skating could also be called the summer version of cross-country skiing. It is mostly known for being a training method for professional cross-country skiers, biathletes, and competitors in Nordic combination during the summer months.

**NEWS**

## 30 News

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

Slavica Babič, podružnica za Severno Primorsko; Jasmina Bevc, Zveza potrošnikov Slovenije; 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; Jana Fabricio, podružnica za Severno Primorsko; 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; Marko Marinčič, podružnica za Severno Primorsko; Brin Najžer, PhD (Združeno kraljestvo Velike Britanije

in Severne Irske), podružnica Ljubljana; Otroci iz skupine Metulji in vzgojiteljici Lea Saksida in Mojca Čuferli iz Vrtca Deskle; mag. Erika Povšnar, predsednica podružnice za Gorenjsko; prof. dr. Janez Pustovrh, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; Sara Rojnik, mag. kineziologije, podružnica za Gorenjsko; dr. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med., Onkološki inštitut, Ljubljana; Nastja Salmič Tisovec, univ. dipl. psih., Koordinator za področje duševnega zdravja, Program MIRA, Nacionalni program duševnega zdravja, NIJZ, OE Novo mesto; Dominik Škrinjar; študent 5. letnika Medicinske fakultete Univerze v Mariboru; Marjan Škvorc; Majda Zanoškar, dipl. m. s., svet. za spec. klin. dietetiko, predsednica podružnice za Koroško; Zveza potrošnikov Slovenije; Petra Žagar, dipl. m. s., predsednica podružnice za Dolenjsko in Belo Krajino.

# Projekt: Nepopustljivi

Jasna Jukić Petrovčič

*Za bolnike s srčnim popuščanjem je hodeči nogomet primerna oblika gibanja*

**H**odeči nogomet je nogomet, kjer tek ni dovoljen in se je razvil ravno zaradi bolnikov s srčnim popuščanjem in z drugimi boleznimi srca in ožilja (npr. periferna arterijska bolezen,...) ter boleznimi drugih organov, kjer je priporočljivo zmerno gibanje.

Srčno popuščanje je ena od bolezni srca, ki pomeni, da srce ne zmore dovolj učinkovito prečrpati vse krvi, ki jo telo potrebuje. Srce se ne more pravilno polniti ali prazniti, zato krvi ne more pravilno poganjati. V telesu se prične nabirati tekočina, ki jo največkrat opazimo kot zatekanje v stopalih, gležnjih, nogah, trebuhu in v pljučih, kar povzroča zadihanost (začetno zadihanost marsikdo pripiše slabši telesni kondiciji). Prisotni so lahko tudi drugi simptomi, kot so velika utrujenost, izguba energije, hitro ali neredno utripanje srca, kašljanje, pogosto nočno uriniranje, dnevno nihanje telesne teže.

Za to boleznijo zboleva vse več ljudi. Napovedi kažejo, da se bo število bolnikov v prihodnje še močno povečevalo. Srčno popuščanje nastane pri enem od petih ljudi, starejših od štirideset let. V Evropi naj bi bilo kar petnajst milijonov ljudi s to boleznijo.

Bolezen se lahko pojavi hitro, a največkrat gre za dolgotrajen proces. Bolezen je huda, zahteva zdravljenje, priporočena je tudi zmerna telesna aktivnost.

Osnovno poslanstvo Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije je ozaveščanje članstva in vsega prebivalstva o dejavnih tveganja za nastanek bolezni srca in žilja. Med temi boleznimi vse več pozornosti namenjamo tudi srčnemu popuščanju. Prav v poimenovanju te hude bolezni smo našli idejo za poimenovanja projekta **Nepopustljivi**. V tej besedi vidimo simbolni pomen – ne popuščamo.

Projekt Nepopustljivi ima ambicijo, postati vseobsežni motivator ljudi: vabi h gibanju. Hkrati bomo sčasoma dodajali tudi preventivne meritve: meritve krvnega tlaka, srčnega utripa, saturacije, snemanje enokanalnega EKG. Ozaveščali bomo o dejavnih tveganja za nastanek bolezni srca in žilja ter o preventivi: zdravstvena svetovanja (zdravniki, diplomirane medicinske sestre), delavnice, predavanja, novinarske konference, prispevki v klasičnih medijih in na novih družabnih omrežjih.

Projekt smo zasnovali v sodelovanju s Koronarnim klubom Ljubljana, k sodelovanju bomo v nadaljevanju povabili tudi druge nevladne organizacije, ki organizirajo dejavnosti za bolnike s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi.



*Hodeči nogomet v Bazi (Vir: Center športnega življenja Baza)*

Začetno dejavnost bomo organizirali v **Centru športnega življenja Baza športa v Ljubljani**. Ob redni vadbi hodečega nogometa bomo izvajali tudi vse zgoraj opisane preventivne meritve, na katere bomo v nadaljevanju povabili še druge športnike in rekreativce ter prebivalce okoliških naselij. Organizirali bomo tečaje temeljnih postopkov oživljanja z uporabo avtomatskega defibrilatorja za vaditelje in obiskovalce rekreativnih dogodkov v Bazi športa. Dejavnost bomo še pred koncem leta 2023 širili v druga slovenska mesta, za začetek v mesta, kjer ima Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije svoje podružnice (Brežice, Novo Mesto ...). Gre za veliko preventivno aktivnost. O njej bomo veliko poročali v sredstvih javnega obveščanja z namenom, da pritegnemo čim širši krog populacije. ❤

## **SRČNO POVABILO NA VADBO HODEČI NOGOMET**

Vsak torek od 9.30 do 10.30  
v dvorani BAZA ŠPORTA

na Pesarski ulici 12 v Ljubljani (Štepanjsko  
naselje, avtobusna linija 5,9,13).

Vadba je brezplačna.

Prijavite se lahko preko elektronske pošte ali  
telefona: ziga.staric@bazasporta.si , 051 377 664  
ali drustvo.zasrce@siol.net, 01 234 75 50.

# Zdrave žile - zdravo telo

Nataša Jan

*Mednarodni dan žil obeležimo vsako tretjo sredo v mesecu marcu. Bolezni žil pomembno vplivajo na kakovost življenja in skrajšujejo življenje bolnika.*

Žile niso le cevi, preko katerih se pretaka kri, ampak imajo velik pomen zato, ker omogočajo vsaki celici telesa, da do njih pridejo za preživetje nujno potrebne snovi in kisik, odnašajo pa odvečne in škodljive produkte presnove in so aktivne pri uravnavanju pretoka krvi.

Tudi letos je Društvo za zdravje srca in ožilja pripravilo novinarsko konferenco z mnogimi koristnimi informacijami o skrbi za zdravje žil in preprečevanju žilnih bolezni.

**Prim. Matija Cevc, dr. med.**, je uvodoma dejal, da so žile eden izmed največjih organov našega telesa. Če bi žile odraslega človeka postavili drugo za drugo, bi lahko z njihovo dolžino kar štirikrat obkrožili zemljo po ekvatorju. V 75 letih življenja se pri 70 kilogramov težkem človeku preko žil pretoči kar za okoli 221 milijonov litrov krvi, kar je skoraj ena četrtnina Bohinjskega jezera. Ključno je, da žile ostanejo zdrave, da lahko opravljajo svojo funkcijo. Če žile ne opravljajo svoje funkcije, je ne moreta niti srce in ledvice. Na žile negativno delujejo številni dejavniki. Med njimi so sladkorna bolezen, zvišan krvni tlak, kronična ledvična bolezen, nezdrave življenjske navade, kot sta kajenje ali telesna nedejavnost, pa tudi stres in depresija. Z aterosklerozo okvarjene žile svoje funkcije ne opravljajo tako, kot bi jo morale. Zato je za zdrave žile še kako pomemben zdrav način življenja že od otroštva, s tem, da upoštevamo zdrav življenjski slog. Poskrbimo tudi za dovolj kakovostnega spanca in sprostitvev, najboljšje je gibanje v naravi, prosti čas s čim manj sedenja za ekrani. Izogibati se je dobro dolgemu stanju na mestu in vročini, biti redno telesno dejavni, še posebej priporočljiva je živahna hoja in skrb za vzdrževanje zdrave telesne teže.

## Ateroskleroza je najpogostejša bolezen arterij in vzrok hudih srčno-žilnih zapletov

**Dr. Vinko Boc, dr. med.**, je povedal, da je zdravljenje periferne arterijske bolezni sestavljeno iz obvladovanja dejavnikov tveganja za aterosklerozo, ki je glavni vzrok te bolezni. S preprečevanjem oz. zaustavljanjem ateroskleroze preprečujemo možnost nastanka srčnega infarkta, možganske kapi ter slabšo arterijsko prekrvavitev spodnjih udov. Pri slednjem je lahko zelo uspešen bolnik sam, če dovolj hodi. Kadar pa so bolečine v udu ob hoji prehude ali je prisotna kritično slaba prekrvavitev, ki ogroža preživetje uda, je potreben revaskularizacijski poseg, s katerim obnovimo dotok krvi v ud. Poseg je lahko kirurški ali znotrajžilni. Danes večino bolnikov, ki potrebujejo revaskularizacijski poseg, zdravimo z znotrajžilnim posegom. Gre za minimalno invaziven poseg, pri katerem s skozikožnim pristopom vstopimo v arterijski sistem. Ob tem ni potrebna splošna anestezija, ki je pri starejših bolnikih lahko tvegana, bolnika pa lahko sprejmemo in odpustimo v istem dnevu. Vendar pa prehodnost tako zdravljenih arterij na področju stegna, kolena in goleni žal ni tako dolgotrajna kot na področju medenice, kjer je dolgoročna uspešnost primerljiva z zdravljenjem koronarnih arterij, ki prehranjujejo srce. Zato je v zadnjih

letih znotrajžilna tehnologija močno napredovala, na tržišču so se pojavile številne tehnološke izboljšave. Razvoj je šel v smeri odstranjevanja aterosklerotičnega materiala iz arterije s pomočjo posebnih žilnih katetrov ter uporabe balonskih katetrov in žilnih opornic, prevlečenih s citostatično učinkovino, ki preprečuje neželeno razmnoževanje celic v arterijski steni. Nove Evropske kardiološke smernice za zdravljenje PAB bodo priporočale uporabo tovrstnih balonskih katetrov pri vsakem znotrajžilnem posegu na perifernih arterijah.

## Slovensko zdravstvo na področju ateroskleroze, žilnih bolezni je po uspešnosti v svetovnem vrhu

**Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med.**, je pohvalil zelo uspešen program, ki je nastal v okviru Kliničnega oddelka za endokrinologijo, diabetes in bolezni presnove Pediatrične klinike UKCL in ga posnemajo tudi drugod po svetu – to je program presejanja otrok na družinsko hiperholesterolemijo. Tudi sama osveščenost družinskih zdravnikov o aterosklerozi in njeni pogosti obliki, periferni arterijski bolezni, je v Sloveniji zelo dobra. Klinični oddelek za žilne bolezni Interne klinike UKCL je v sodelovanju s tovarno zdravil Krka že pred 20 leti praktično po celotni Sloveniji izvedel izobraževanja o odkrivanju periferne arterijske bolezni z meritvami gleženjskega indeksa, čemur je sledila vseslovenska raziskava PID PAB, ki je med prvimi na svetu dokazala, da ob ustreznem preprečevanju srčno-žilnih zapletov s prilagoditvijo življenjskega sloga in jemanjem zdravil proti zlepljanju krvnih ploščic, statinov za zniževanje ravni LDL-holesterola ter zdravil za uravnavanje krvnega tlaka, srčno-žilni zapleti niso več vodilni vzrok smrti pri bolnikih s periferno arterijsko boleznijo. V Sloveniji smo v zadnjih letih brez zamud sledili novostim na področju zdravljenja aterosklerotičnih žilnih bolezni. Med prvimi v Evropi smo vzpostavili pregleden način predpisovanja bioloških zdravil za zniževanje LDL-holesterola, ki prinašajo posebno veliko korist bolnikom s periferno arterijsko boleznijo. Gre za monoklonska protitelesa proti beljakovini PCSK9, v zadnjem času tudi za malo interferenčno RNA, ki zavira sintezo PCSK9. Takoj po registraciji smo izdelali strokovne smernice za predpisovanje dvojne protitrombotične zaščite s kombinacijo majhnih odmerkov antikoagulacijskega zdravila rivaroksaban in standardnega odmerka acetilsalicilne kisline. Ta kombinacija se je posebno dobro obnesla pri bolnikih s periferno arterijsko boleznijo, saj zmanjšuje pogostost srčno-žilnih zapletov v različnih žilnih povirjih, koristi pa tudi pri ohranjanju prehodnosti arterij po žilnih posegih na spodnjih okončinah. Bolniki s sladkorno boleznijo v Sloveniji nimajo težav z dostopom do sodobnih zdravil iz skupine agonistov glukagonu-podobnega peptida-1 (GLP1) ali iz skupine zaviralcev natrijevih in glukoznih prenašalcev-2 (SGLT2). Za obe skupini zdravil velja, da poleg urejanja ravni glukoze zmanjšujeta pogostost srčno-žilnih zapletov.

Pri zdravljenju napredovale periferne arterijske bolezni, ki

zahteva revaskularizacijske posege, se Slovenija približuje razvitim državam po dostopnosti znotrajžilnega zdravljenja s katetrskimi posegi. Nekoliko zaostajamo pri uporabi dilatacijskih balonov, ki sproščajo citostatik in preprečujejo ponovno zožitev arterije. Tu gre predvsem za vprašanje cenovne dostopnosti. Zaradi pomanjkanja žilnih kirurgov in anesteziologov v Sloveniji zaostajamo za razvitimi državami po dostopnosti kirurških in hibridnih žilnih posegov na perifernih arterijah. Razvitim državam pa smo se zelo približali pri zdravljenju napredovalih anevrizem aorte s pokritimi znotrajžilnimi opornicami, ki pri znatni večini bolnikov nadomeščajo klasične kirurške posege na aorti.

### Lipoprotein a

**Izr. prof. Urh Grošelj, dr. med.,** je navedel podatek, da ima približno 400.000 otrok in odraslih v Sloveniji zaradi povišanih vrednosti lipoproteina a (Lp(a)) – vsaj za 90 % povišano doživljenjsko tveganje za bolezni srca in žilja in za bolezen srčnih zaklopk.

V kolikor so vrednosti Lp (a) visoke, lahko ti delci povzročajo vnetje v steni krvnih žil, kar lahko vodi v zožitve krvnih žil ali te celo zamašijo. Povišane koncentracije Lp (a) so s tem neodvisni napovedni dejavnik za srčni infarkt ter možgansko kap, ter tudi za

zožitev aortne zaklopke, saj Lp (a) sodeluje v procesu kalcificiranja zaklopke, ki je eden pomembnejših dejavnikov za razvoj bolezni.

Tveganje narašča sorazmerno z naraščajočimi vrednostmi Lp(a) in je zato pri mnogih posameznikih lahko še precej bolj povišano. Genetska zasnova posameznika v veliki meri določa koncentracijo Lp(a), zato ta povišanja smatramo kot v največji meri dedno pogojena. Vrednosti Lp(a) naraščajo s starostjo, vendar pri starosti 5 let že dosežejo vrednosti, primerljive tistim v odraslem obdobju, pri posamezniku se pa le malo spreminjajo. Glede na zadnje smernice Evropskega združenja za aterosklerozo (EAS) iz leta 2022 je priporočljivo, da se vsakemu posamezniku vsaj enkrat v življenju določi Lp (a), vendar pa se to za zdaj v praksi še zelo redko izvaja, zato je velika večina oseb s povišanim Lp(a) trenutno neprepoznanih in s tem neustrezno obravnavanih. Obravnava oseb s povišanim Lp(a) trenutno poteka na način modificiranja ostalih dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni, vendar pa si lahko že v bližnji prihodnosti obetamo pojav specifičnih in učinkovitih zdravil. ♥

*Vir: Sporočilo za javnost, novinarska konferenca ob Evropskem dnevu žil: 14.3.2023, [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si)*

# Zdravje ledvic za vse

Nataša Jan



*Svetovni dan ledvic je vsak drugi četrtek v mesecu marcu, letos smo ga obeležili 9. marca pod geslom »Zdravje ledvic za vse«. Sporočila za javnost so na skupni novinarski konferenci podala štiri združenja in vam jih predstavljamo v tem prispevku: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije, Slovensko nefrološko društvo in Zveza društev diabetikov Slovenije.*

**K**ronična ledvična bolezen (KLB) pomeni poškodbo oziroma slabše delovanje ledvic, ki se počasi razvija in praviloma, brez zdravljenja, vztrajno napreduje. Imelo naj bi jo okoli 10 % odraslega prebivalstva, kar pomeni približno 180.000 Slovenk in Slovencev. Najpogosteje KLB povzročajo sladkorna bolezen in povišan krvni tlak, na nastanek KLB pa vplivajo tudi debelost, kajenje, srčno-žilne bolezni ter nekatere dedne in avtoimunske bolezni. Ker se glavni vzroki za KLB povečujejo, ni presenetljivo, da se v zadnjih desetletjih tudi pogostost KLB povečuje.

### Delovanje ledvic in srčno-žilnega sistema je tesno povezano

**Prim. Matija Cevc, dr. med.,** je poudaril, da je povezanost in odvisnost med srcem in ledvicam zelo velika. Ena od pomanjkljivosti sodobnega zdravstva pa je, da posameznika ne obravnava dovolj celovito. Vsaka specialnost se intenzivno ukvarja zgolj z obolenjem »organa« svoje ozke specialnosti in ob tem neredko spregleda prizadetost drugih organov, ki so posledica obolenja te bolezni. Eden od zelo pogostih medsebojnih vplivov je kardiorenalni sindrom, ki ga ima 40 - 50% bolnikov s srčnim popuščanjem. Ta sindrom zajema spekter motenj, ki vključujejo srce in ledvice, pri katerih lahko akutna ali kronična disfunkcija enega organa

povzroči akutno ali kronično disfunkcijo drugega organa.

Srce in ledvice imajo številne medsebojne povezave, na primer, če začne srce pešati kot črpalka, to povzroči zmanjšan pretok krvi skozi ledvice, kar se lahko odrazi s pešanjem delovanja ledvic. Po drugi strani, kadar ledvice niso več sposobne v zadostni meri uravnati izločanja odvečnih snovi (uremični toksini) in tekočin iz telesa, te zastajajo in se kopičijo v telesu, kar seveda vpliva tudi na srce. Zadrževanje vode slej ko prej preobremeni srce in tudi to vodi v pešanje srca. Obstajajo še drugi mehanizmi, ki medsebojno vplivajo na delovanje srca in ledvic. Tudi nekatere bolezni povečajo ogroženost za nastanek tega stanja. Med najpomembnejše dejavnike tveganja spadajo povišan krvni tlak, sladkorna bolezen, že prisotna prizadetost enega ali drugega organa in starost. Raziskave so pokazale, da imajo ljudje s kronično ledvično boleznijo zelo pogosto tudi klasične dejavnike tveganja za srčno-žilno bolezen, kot so kajenje, sladkorna bolezen, hipertenzija visok holesterol sedeč način življenja ipd. Zato je tudi pri njih, poleg rednega upoštevanja predpisane terapije, ključno obvladovanje teh dejavnikov tveganja še posebej z zdravim življenjskim slogom, ki vključuje predvsem nekadilstvo, redno telesno dejavnost vsaj 30-60 minut dnevno in upoštevanje smernic zdrave mediteranske prehrane.



## Ob slabšem delovanju ledvic trpijo vse celice in tkiva, telo se pospešeno stara

**Doc. dr. Andrej Škoberne, dr. med.,** predsednik Slovenskega nefrološkega društva je povedal, da so, kot vsi ostali vitalni organi – jetra, pljuča in srce, tudi ledvice organ, brez katerega ni mogoče živeti in preživeti, oziroma je mogoče živeti samo ob pomoči zdravljenj, ki manjkajoče ledvično delovanje nadomestijo. Kakšna je funkcija ledvic, bi lahko pojasnili na primeru nastanka življenja na našem planetu. Življenje naj bi se sprva razvilo v morjih. Morja so idealen kraj za razvoj najbolj enostavnih živih organizmov, ki so sestavljeni iz zgolj ene celice. Da bi celica normalno delovala, mora biti ves čas obdana s tekočino, ki ima konstantno sestavo elektrolitov (natrija, kalija in podobno), kar je za morja značilno. Če se koncentracije elektrolitov v zunajcelični tekočini preveč spreminjajo, celica odmre. Da bi se življenje lahko preselilo na kopno, smo si pravzaprav morali ustvariti »notranje morje«. Tekočina, ki oblika celice v našem telesu je podobna in ima tudi konstantno sestavo elektrolitov. Glavna naloga ledvic je, da vzdržujejo primerno »notranje morje«, zato da lahko naše celice normalno delujejo in živijo. Zato tudi ni presenetljivo, da ob slabšem ledvičnem delovanju trpijo vse celice in tkiva. Ledvično bolezen si lahko predstavljamo kot stanje, pri katerem se telo pospešeno stara.

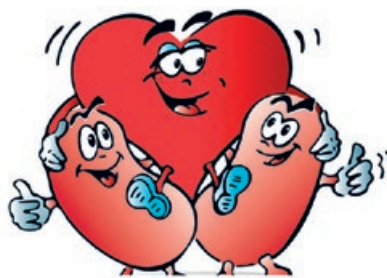
Kronična ledvična bolezen (KLB) povzroča sprva zelo malo simptomov in težav, zato jo pogosto spregledamo. Ocenjuje se, da kar 90 % ljudi s KLB ne ve, da ima težave z ledvicami. Bistvenega pomena je, da ledvične bolezni aktivno iščemo pri vseh skupinah, pri katerih je tveganje za KLB povečano. To so predvsem bolniki s povišanim krvnim tlakom, sladkorno boleznijo, znano srčno-žilno boleznijo in osebe, ki imajo v družini sorodnike z ledvičnimi boleznimi ali so jim v preteklosti že kdaj povedali, da imajo nekaj narobe z ledvicami. Odkrivanje ledvičnih bolezni je enostavno, potrebujemo le analizo krvi z določitvijo serumskega kreatinina in analizo urina.

## Prisotnost kronične ledvične bolezni se najbolj pozna na srcu in žilah

Bolniki s KLB bistveno pogosteje zbolijo za srčno-žilno boleznijo, kot njihovi vrstniki, na primer za boleznijo srčnega popuščanja. Približno ena tretjina bolnikov s srčnim popuščanjem ima tudi KLB. Mnogo pogostejši so tudi neugodni srčno-žilni dogodki, kot sta srčni infarkt ter možganska kap. Zaradi pospešenega staranja telesa, ki je značilno za KLB, bolniki tudi živijo bistveno krajša življenja v primerjavi z vrstniki. Dandanes imamo na voljo več različnih zdravljenj, ki dokazano ugodno vplivajo na ledvice in upočasnjujejo napredovanje ledvične bolezni. Z upočasnitvijo napredovanja KLB upočasnimo tudi pospešeno staranje telesa s čimer dobesedno podaljšujemo življenje. Ker je KLB tako pogosta in tako negativno vpliva na telo človeka, je prvi slogan letošnje akcije Svetovni dan ledvic naša skupna želja – »Zdravje ledvic za vse«.

## Nastanek kronične ledvične bolezni je močno pogojen z nezdravim življenjskim slogom

Z zdravim življenjskim slogom bomo v veliki meri obvarovani pred ledvičnimi težavami. Tudi bolniki, ki že imajo težave z ledvicami, bodo z zdravim življenjskim slogom lahko upočasnili napredovanje bolezni. Zdi se, da je pandemija covid še poslabšala



kvaliteto naših življenj. Še bolj smo predani službam in zaprti v svojih delovnih okoljih in domovih, manj časa imamo za zdravo prehranjevanje, telesno aktivno življenje in druženje s prijatelji. Nujno je, da ta neugoden trend čim prej obrnemo v bolj zdravo in srečno življenje. V življenje, v katerem več časa preživljamo v naravi, sproščeni, z dobrimi prijatelji in ob hrani, ki smo si jo izbrali in pripravili, da bomo v njej uživali in zdravo jedli. Če se bomo sprijaznili s tem življenjem, kakršnega ga večina od nas živi trenutno, ne bo iz tega nič dobrega. Zato je drugi slogan letošnje akcije Svetovni dan ledvic: »Gremo vsi ven! Za zdrave ledvice, dušo in telo«.

## Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije

Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije je krovna organizacija za združevanje ledvičnih bolnikov v Sloveniji. **Milan Osterc**, predsednik te zveze društev je predstavil, da je vanjo včlanjenih 13 lokalnih društev iz vse Slovenije. Svetovni dan ledvic v Sloveniji Zveza obeležuje od leta 2006 v organizacijskem odboru skupaj z Slovenskim nefrološkim društvom in drugimi društvi ter zdravstvenimi institucijami. V letošnjem letu so obeleževanje spet pripravili na Info točkah in v lokalnih društvih po celotni Sloveniji opozarjali na svetovni dan ledvic, letos tudi s pomočjo članov Invalidskega športnega društva DiTra, ki vključujejo ledvične bolnike – športnike.



## Zveza društev diabetikov Slovenije

Zveza društev diabetikov Slovenije združuje 39 društev iz vse Slovenije. **Robert Gratton**, predsednik zveze, je predstavil njeno organiziranost in delovanje od leta 1956 dalje. Ena od glavnih dejavnosti je ozaveščanje bolnikov in zdrave populacije o razširjenosti in naraščanju te neozdravljive bolezni. V društva diabetikov so včlanjeni sladkorni bolniki, njihovi sorodniki, medicinsko osebje in podporniki, ki jih zanima promocija zdravega načina življenja, strokovna predavanja, učne delavnice, športne dejavnosti, zdravstveno-vzgojna okrevanja, organizirana družabna srečanja, pohodništvo in druge dejavnosti društev. Vsak član prejema brezplačno glasilo Sladkorna bolezen, v katerem objavljamo strokovne in poljudne članke o sladkorni bolezni, o njenem obvladovanju in tudi o preprečevanju nastanka. Objavljene vsebine niso pomembne le za osebe s sladkorno boleznijo ampak tudi za ostale ljudi. Zveza društev diabetikov Slovenije je v preteklih letih razvila odmevne in prepoznavne dejavnosti, ki so danes stalnica njenega delovanja. ♥

Vir: Sporočilo za javnost, novinarska konferenca ob svetovnem dnevu ledvic: Zdravje ledvic za vse, 7.3.2023, [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si)

# Srček varovalnega živila kmalu tudi v aplikaciji VešKajJeš

Jasmina Bevc, Nataša Jan

*Neuravnotežena prehrana je med najpomembnejšimi dejavniki tveganja za nastanek bolezni srca in žilja. A izziv je v pestrem izboru izbrati tista zdravju bolj koristna živila, saj podjetja najbolj agresivno promovirajo predvsem živila z manj ugodno hranilno sestavo.*

Prejeto leti uvedeno obvezno označevanje predpakiranih (procesiranih) živil s podatki o hranilni vrednosti, je zagotovo korak v pravo smer, a izkušnje kažejo, da potrošniki zaradi zapletenosti in pomanjkanja znanja ter časa teh informacij pogosto ne preverjajo, še več, lahko jih celo napačno interpretirajo. Brezplačna mobilna aplikacija **VešKajJeš** je bila korak v smer lažjega razumevanja hranilne sestave živil. Prehranski semafor v aplikaciji številke iz tabele hranilne vrednosti prevede v barve semaforja, ki jih vsi poznamo. Aplikacija ima v bazi **preko 45.000 živil in pijač ter več kot 24.000 zadovoljnih uporabnikov**. V bodoče želimo potrošnikom izbrati zdravju koristnih živil še olajšati. V ta namen bo aplikacija nadgrajena na način, da bodo živila, ki ustrezajo kriterijem za varovalna živila, posebej označena s simbolom. S tem povezane aktivnosti potekajo v okviru projekta **Do.IT (Digitalne rešitve in opolnomočenje rabe Informacijskih Tehnologij za spodbujanje izbire varovalnih živil in promocijo zdravja)**, ki ga sofinancira Ministrstvo za javno upravo.

*Potrošniki pri izbiri živil potrebujejo pomoč, saj je ponudba živil na tržiču široka, pogosto so posebej promovirana prav živila z manj ugodno prehransko sestavo.*

## Preproste in prepoznane informacije so korak v pravo smer

Za podporo prebivalcem pri izboru živil z ugodno prehransko sestavo so se kot izjemno koristni pokazali sistemi za profiliranje živil, njihovo uporabo pa spodbuja tudi nacionalni program za prehrano »Dober tek, Slovenija«. Že v preteklosti so v nekaterih državah za označevanje živil z ugodnejšo sestavo uvedli posebne simbole, in Slovenija pri tem ni izjema. Primer takšnega sistema je označevanje živil s simbolom varovalnega živila, simbol **'Varuje zdravje'**, ki ga je v Sloveniji že pred tremi desetletji uvedlo Društvo za zdravje srca in ožilja. Na osnovi velikega potenciala tega znaka in usmeritev nacionalnega programa o prehrani, so bila lani ob podpori Ministrstva za zdravje z deležniki usklajena nova strokovna merila, ki so podlaga za vzpostavitev nacionalnega znaka varovanega živila.



*Nacionalna shema varovalnih živil je smotrna, saj lahko potrošnikom pomembno olajša izbiro zdravju koristnih živil v obsežni ponudbi živil.*

Simbol 'Varuje zdravje' v obliki srčka je v preteklosti številnim potrošnikom predstavljal vodilo pri nakupovanju živil, na kar kažejo rezultati raziskave na velikem vzorcu slovenskih potrošnikov. Navedeno je predstavljalo izhodišče za začetek vzpostavljanja nacionalne sheme varovalnega živila. Merila zanj so že dostopna, v prihodnosti pa je predvidena tudi možnost prostovoljnega označevanja živil v tej shemi z znakom srčka. V preteklem letu je bila v zvezi s tem izvedena že vrsta dejavnosti, kot je npr. posodobitev meril za rabo znaka, hkrati pa se načrtuje tudi implementacija znaka v zakonodajo. Vse že izvedene dejavnosti pa so nam tudi omogočile, da nova nacionalna merila že začnemo uporabljati za podporo potrošnikom pri izboru zdravju koristnejših živil tudi v mobilni aplikaciji VešKajJeš. Inštitut za nutricionistiko, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije ter Inštitut Jožef Stefan sodelujejo pri prenovi informacijskega sistema in digitalne baze s podatki o sestavi živil, kar bo že v prvih mesecih leta 2023 Zvezi Potrošnikov Slovenije omogočilo pomembno nadgradnjo mobilne aplikacije VešKajJeš. Po nadgradnji bodo z znakom srčka posebej označena živila, ki izpolnjujejo nacionalna merila za varovalna živila, hkrati pa bo za takšna živila dostopen tudi večji izbor podatkov o sestavi. Vzpostavljena nacionalna merila varovalnega živila predstavljajo odlično priložnost tudi za proizvajalce, da pri izboljševanju sestave živil sledijo tem merilom ter s tem pokažejo tudi svoje družbeno dogovorno ravnanje. ♥

Projekt Do.IT sofinancira:  
REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO

Partnerji v projektu:




ZASRCE  
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

INŠTITUT ZA  
NUTRICIONISTIKO  
ZPS  
ZVEZA  
POTROŠNIKOV  
SLOVENIJE

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.



## Solata s piščančjim mesom

 Recept je za eno osebo. •  2/5 •  do 30 min

Testenine skuhamo po navodilih proizvajalca. Vode za testenine ne solimo. Ko so testenine kuhane, jih odcedimo, speremo z vodo in odstavimo. Piščančje meso dobro posušimo in ga narežemo na trakce. Meso rahlo popoprano in dodamo nekaj solatnih zelišč. Pečemo 20 minut, vmes večkrat premešamo. Medtem pripravimo preliv iz sesekljanega česna in bazilike, bučnega olja ter jogurta. Vse skupaj dobro premešamo. Zelenjavo narežemo na poljubno velike kose in dodamo k zeleni solati. Ko je piščanec pečen, ga priložimo k zelenjavi, po vrhu pa posujemo s semeni in sirom.

Hranilna vrednost na osebo

Energijska vrednost <b>433</b> kcal	Beljakovine <b>30,4</b> g	Ogljikovi hidrati <b>29,4</b> g	Masčobe <b>21,5</b> g	Natrij <b>124</b> mg	Kalij <b>685</b> mg	Fosfor <b>361,9</b> mg
---	---------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------	----------------------------	---------------------------	------------------------------

### Sestavine:

- 30 g mešanice solat (endivija, motovilec, sveža špinacija, rukola)
- 30 g testenin (fusili)
- 40 g rdeče paprike
- 50 g kumare
- 100 g piščančjega mesa
- 1 žlica sončničnih semen
- 1 žlica parmezana

### Preliv:

- 40 g navadnega tekočega jogurta s 3,2 % m. m.
- 1 žlička sveže bazilike
- 1 žlica bučnega olja
- 1 strok česna
- 1 žlička solatnih zelišč (petersilj, drobnjak, čebula v prahu, česen v prahu, zelena)



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>



# Pogoste kožne spremembe pri bolnikih s srčno-žilnimi obolenji

Dominik Škrinjar

Različne bolezni srca in ožilja, ki jih zdravniki obravnavajo v splošnih in specialističnih ambulantah, imajo pogosto pridružene spremembe na koži. Dermatološke spremembe lahko pripomorejo k lažjemu prepoznavanju osnovne, praviloma internistične, bolezni pri bolniku.

## Splošne spremembe na koži, laseh in nohtih

Številne bolezni srca (npr. srčno popuščanje) povzročajo nabiranje tekočine v stopalih in spodnjem delu nog. Zaradi nabiranja tekočine lahko pride do otekanja, ki se lahko razširi tudi na zgornji del nog in dimlje. **Edem** je opredeljen kot vidno povečanje prostornine medcelične tekočine. Pred očitnimi znaki edema se pogosto pri bolniku poveča telesna teža za več kilogramov. Edem je lahko lokaliziran ali generaliziran (npr. edem, ki zajema obraz, trup in okončine imenujemo anasarka). Edem se lahko kaže kot zabuhlost obraza (predvsem okrog oči) ali kot oteklina kože, ki ob pritisku s prstom ohrani vdolbino (t. i. vtisljiv edem). V zgodnjih fazah bolniki poročajo, da se jim prstani tesneje prilagajajo na prste ali da imajo težave pri obujanju, zlasti zvečer.

Ko človeka zelo zebe, se krvni pretok skozi kožo upočasni in koža lahko postane modra ali celo vijolična. Če pa je del kože moder (ali vijoličen), tudi ko nam je toplo, je to lahko znak, da kri ne vsebuje dovolj kisika. **Cianoza**, kot strokovno imenujemo to stanje, je torej modrikasta obarvanost kože in sluznic zaradi povečane količine reduciranega hemoglobina (t.j. hemoglobina brez kisika) v majhnih krvnih žilah kože. Najbolj opazna je na ustnicah, nohtih, ušesnih mečicah in licih. Mehanizem vključuje razširitev kožnih venul ali zmanjšanje nasičenosti kapilarne krvi s kisikom. Cianoza se pokaže, ko koncentracija reduciranega hemoglobina preseže 5 g/dl krvi. Cianoza je lahko centralna ali periferna. Pri centralnem tipu gre za pomanjkanje kisika v arterijski krvi, tako da je cianoza izražena na sluznicah in koži, predvsem na obrazu. Pri periferni cianozi pa gre za lokalno upočasnitev pretoka krvi zaradi zožitve arteriol in zastajanja deoksigenirane venske krvi v drobnih venulah. Periferna cianoza je najbolj izražena na prstih zgornjih in spodnjih okončin, nastopa pa najpogosteje ob izpostavljenosti

mrazu, pa tudi ob šokovnih stanjih, zastojnem srčnemu popuščanju ali periferni žilni bolezni.

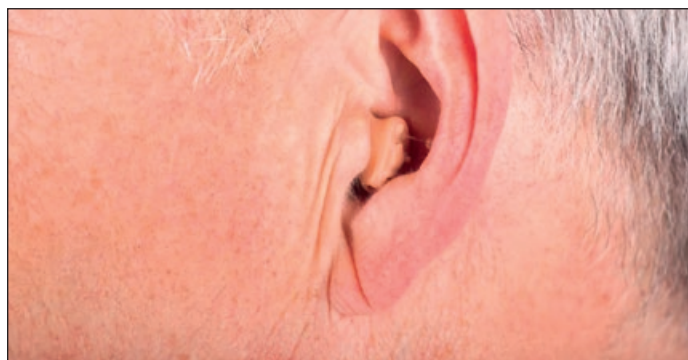
Pri nekaterih bolnikih z aterosklerozo se lahko razvije **zgodnja androgena plešavost**, bolniki so lahko nekoliko **nižje postave**, imajo izrazito **poraščenost prsnega koša**, prisotna pa je lahko tudi **diagonalna guba na ušesnih mečicah (Frankov znak)**. Tovrstne spremembe so lahko klinično povezane z večjo verjetnostjo za razvoj koronarne bolezni srca. Znanstvena poročila, ki temeljijo na koronarografskih študijah in posmrtnih pregledih, so namreč pokazala večjo razširjenost diagonalnih gub ušesne mečice pri bolnikih s koronarno boleznijo srca. Dosedanji dokazi kažejo, da je ta ušesna gubica lahko kožni znak koronarne bolezni srca in se zato lahko uporablja za prepoznavanje bolnikov s povečanim tveganjem za koronarno bolezen srca.

**Betičasti prsti** so izraz za prste rok, redkeje tudi nog, z zadebeljeno končno prstnico (distalno falango) in nohtom v obliki urnega stekelca. So posledica razraščanja vezivnega tkiva med nohtno ploščo in končno prstnico. Pojavljajo se na primer pri primarni hipertrofični osteoartropatiji, kroničnih pljučnih boleznih, prirojenih srčnih hibah z desno-levim spojem, redkeje tudi pri infekcijskem endokarditisu ali biliarni cirozi.

**Podnohtne krvavitve** se klinično kažejo kot rdeče ali vijolične črte pod nohti, ki so pogosto videti kot črepinje, zataknjene pod nohtom. Večina ljudi, ki ima te črtaste spremembe pod nohti, si je praviloma na nek način poškodovala noht. V kolikor do tega ni prišlo zaradi poškodbe nohta, je to lahko znak bolezni srca (npr. infekcijskega endokarditisa) ali druge bolezni, še posebej, ko je ob tem pri bolniku pridružena še visoka telesna temperatura in šibek ali nereden srčni utrip.



Periferna cianoza, ki se izrazi predvsem na prstih rok in nog, nakazuje na pomanjkanje kisika in lahko vodi v odmrtno tkivo. (Vir: arhiv avtorja)



Diagonalna guba na ušesni mečici (Frankov znak) nakazuje na večje tveganje za razvoj koronarne bolezni srca. (Vir: arhiv avtorja)

### Posebne spremembe na koži

**Livedo reticularis** je modri ali vijolični mrežast vzorec na koži. Nekateri ljudje vidijo ta vzorec na koži zgolj takrat, ko jim je hladno. Ko se koža segreje, ta vzorec praviloma izgine. Livedo reticularis je mogoče videti tudi ob jemanju nekaterih zdravil, lahko pa je tudi klinični znak bolezni – holesterolnih embolizmov, ki se odkrhnejo iz aterosklerotičnih leh in zamašijo majhne arterije. Zamašitve s holesterolnimi embolizmi lahko povzročijo resne poškodbe tkiv in organov.

Če na koži opazimo rumenkasto-oranžne izrastke ali majhnim mehurčkom podobne vzbrsti, se pod kožo morda kopiči holesterol. Te neboleče obloge se lahko pojavijo na številnih mestih, vključno z očesnimi vekami, črtami na dlaneh ali hrbtne strani spodnjih udov. Imenujemo jih **ksantelazme** (v primeru kopičenja holesterola na vekah) ali **ksantomi** (v primeru, ko so podobne spremembe prisotne drugje na koži). Povišane ravni holesterola v lipoproteinskih delcih z majhno gostoto (LDL-holesterola) zahtevajo zdravljenje, ki lahko prepreči prezgodnjo aterosklerozo. Z nadzorom ravni LDL se lahko ksantelazme in ksantomi zmanjšajo, povsem pa jih lahko odpravi dermatolog, npr. s krioterapijo ali laserskim zdravljenjem.

Čeprav se je razširjenost revmatske vročice in reaktivnega artritisa (imenovanega tudi post-streptokokni reaktivni artritis) v razvitih državah znatno zmanjšala, je v državah v razvoju še vedno pomemben vzrok obolevnosti in umrljivosti, še posebej pri otrocih v starosti 8-14 let in mladih odraslih, saj pri njih povzroča kronične in praviloma doživljenjske težave s srcem. Bolezen se običajno začne s prehodnimi, selečimi se bolečinami in oteklina v različnih sklepih, kasneje pa se lahko razvije tudi vnetje na srcu (karditis) ali nenormalni in nehoteni zgibki (horea) kot posledica vnetja v možganih. Bolezen lahko spremlja tudi kožni izpuščaj oz. t. i. **marginalni eritem** (erythema marginatum), kjer gre za obročkasto spremembo, ki naj bi bila posledica navzkrižne reakcije protiteles



Srčni bolnik z izrazitim modro-vijoličastim mrežastim vzorcem (livedo reticularis) na spodnjih okončinah. (Vir: arhiv avtorja)

s keratinskimi kompleksi v koži, ter **podkožne zatrdline** (noduli), kjer gre za nekoliko bolj izbočene, granulomatozne spremembe, ki nastanejo kot posledica zapoznele preobčutljivostne reakcije na antigene bakterij – streptokokov skupine A.

Pri bakterijskem vnetju srčnih zaklopk – infekcijskem endokarditisu – so značilne **Janewayeve lezije**, ki predstavljajo majhne krvavitve z vozličastim (nodularnim) videzom, ki se običajno pojavljajo na dlaneh in podplatih. Za razliko od drugih nodularnih sprememb na koži, so te lezije praviloma neboleče in izzvenijo ob zdravljenju osnovne bolezni – antibiotičnem zdravljenju infekcijskega endokarditisa, običajno v nekaj dneh ali tednih.

Kožne spremembe torej lahko predstavljajo opozorilni znak, ki kaže na srčno-žilno motnjo. Za uspešno in čimbolj celostno obravnavo bolnika je zato poleg pogovora (anamneze), ključen tudi temeljit klinični pregled, ki naj vključuje celovit pregled kože. ♥

# Kako spremeniti življenjski slog: od želje k uspešni izvedbi

Nastja Salmič Tisovec

*Velikokrat se zgodi, da iz referenčne ambulante, od osebnega zdravnika ali specialista odidemo z navodili, naj (vsaj deloma) spremenimo svoj življenjski slog.*

Vsem je dobro znano, da npr. zmanjšanje mastne hrane, opuščanje alkohola in kanjenja ter več gibanja pomembno pripomorejo k daljšemu, bolj zdravemu in bolj kakovostnemu življenju. Toda zakaj je potem doma, ko bi morali te spremembe tudi uresničiti, v resnici tako težko?

Pri spremembi življenjskega sloga ne gre za začasne ukrepe, temveč za trajne spremembe, s katerimi želimo izboljšati svoje počutje. Zdrav življenjski slog iz vidika posameznika zmanjšuje tveganje za široko paleto zdravstvenih težav. Pomemben pa je tudi skupnostni vidik, saj zdrave navade zmanjšajo porabo v zdravstveni blagajni, hkrati pa pripomorejo k zmanjšanju bremena izčrpanih zdravstvenih delavcev.

Spremeniti svoj življenjski slog v resnici pomeni trajno spre-

meniti svoje navade in rutine, kar pa je precej zahtevno. Neuspeh na tem področju najraje pripišemo lenobi ali pomanjkanju motivacije, razlog pa v resnici pogosto tiči v napačnem ali premalo premišljenem pristopu. Zgolj želja po spremembi namreč ni dovolj. Spremembo življenjskega sloga je potrebno premišljeno in pozorno načrtovati ter pri tem zajeti dva ključna vidika: kako *začeti* s spremembami ter kako nove navade *ohraniti* in ne zapasti nazaj v staro rutino.

### Prvi korak

Vsako uspešno načrtovanje spremembe življenjskega sloga se mora začeti z razmislekom o nekaj ključnih vprašanjih: kakšno spremembo želimo oz. kaj je naš glavni cilj, ter ali je sprememba

realno sploh izvedljiva. Če si bomo za cilj izbrali življenjsko spremembo, ki bo izhajala iz naših pristnih želja in potreb, bo to med ustvarjanjem novih navad na nas delovalo precej motivirajoče in vzpodbudno. Vsaka sprememba poleg pozitivnih učinkov s seboj prinaša tudi trud in odrekanje. Te kratkoročne neprijetnosti pa je bistveno lažje prenesti, če smo ustrezno motivirani.

Zelo pomembno je tudi, da si za cilj zadamo realno in uresničljivo spremembo, ki naj ne bo prezahtevna. Pretežki cilji namreč vodijo v razočaranje, frustracijo, jezo in pasivnost. Poleg prezahtevnih ciljev pa se moramo pri načrtovanju izogniti tudi pasti prelahkih ciljev. Če pot do končnega uspeha ni povezana s trudom, potem ne bo zadovoljstva in ponosa ali motivacije za vztrajanje.

Zelo koristno načelo pri spreminjanju življenjskega sloga je kakovost pred koločino. Bistveno boljše rezultate bomo dosegli, če se bomo najprej lotili le enega dobro izbranega področja. Šele ko bomo tu dosegli neke trajne spremembe v vsakodnevni rutini, se bomo lotili novih izzivov.

### Osnovni pristop

Ko si enkrat izberemo določeno področje, na katerem si iskreno želimo doseči trajne spremembe ter si zastavimo realen in izvedljiv cilj, je čas za oblikovanje konkretnega načrta izvedbe. V osnovi to pomeni, da ta osrednji cilj razdelimo na več manjših, vmesnih korakov. Vsakega od korakov zelo jasno opredelimo vsebinsko, torej *kaj* bomo storili in pa časovno, torej *kdaj* bomo to storili.

Takšno drobljenje končnega cilja na manjše enote je zelo pomembno, saj bomo trajne spremembe navad lažje dosegli preko več manjših postopnih sprememb. Takšni manjši vmesni koraki so bistveno bolj obvladljivi in uresničljivi, hkrati pa vsaka mala zmaga pomeni priložnost za pohvalo in ohranjanje motivacije na poti k trajnejšim spremembam.

Vzemimo za primer gospo Anico, staro 57 let. Na zadnjem pregledu ji je zdravnica povedala, da ima rahlo povišan krvni pritisk ter nekoliko previsoko telesno težo. Zdravnica ji je po pogovoru predlagala, naj bolj zdravo kuha (predvsem z manj soli in manj maščob) in naj bo bolj telesno dejavna. Po razmisleku se je Anica odločila, da se bo sprva osredotočila predvsem na bolj zdravo kuhanje, saj ji je to področje bližje. Njen načrt spremembe življenjskega sloga bi lahko izgledal takole:

- prvi teden: ob vsakem obroku bo opazovala, koliko soli in maščobe je v hrani ter razmislila, kako bi ta isti obrok lahko pripravila na bolj zdrav način,
- drugi teden: manj soli in maščob pri dveh zajtrkih in dveh kosilih, vendar ne na isti dan,
- tretji teden: manj soli in maščob pri petih zajtrkih in treh kosilih,
- četrti teden: manj soli in maščob pri vseh sedmih zajtrkih, treh kosilih in eni večerji, vendar ne na isti dan kot pri kosilu,
- peti teden: manj soli in maščob pri vseh zajtrkih, štirih kosilih in dveh večerjeh,
- šesti teden: manj soli in maščob pri vseh zajtrkih, šestih kosilih in štirih večerjeh,
- sedmi teden: manj soli in maščob pri vseh zajtrkih, šestih kosilih in vseh večerjeh,
- osmi teden: manj soli in maščob pri vseh zajtrkih, kosilih in večerjeh.

Aničin načrt je postopen, saj se količina bolj zdravih obrokov povečuje iz tedna v teden. Na tak način se bo lažje privadila na nove okuse in načine kuhanja, manj je možnosti za opuščanje novih navad. Dva meseca se zdi dolga doba, vendar je sprememba na tako

pomembnem področju, kot je prehrana, zahtevna in je potrebno kar nekaj privajanja. Anica bo vsak konec tedna tudi opravila vmesno analizo stanja – kako ji gre, kako se privaja na nove okuse.

### Kaj še lahko pomaga?

Poleg drobljenja v manjše vmesne korake obstaja še veliko drugih načinov, ki lahko pripomorejo k uspešni in predvsem trajni spremembi življenjskega sloga.

Spremembe, ki jih želimo doseči, je potrebno čim bolj jasno definirati. Uporabljamo konkretne datume, mere in enote (namesto »bolj bom telesno dejaven« raje »vsak drugi dan bom eno uro dejaven – šel bom na sprehod s hitro hojo ali pa bom delal vaje doma«). Tako oblikovani cilji že takoj zvenijo bolj uresničljivo, hkrati pa bomo tudi jasno vedeli, kdaj smo jih dosegli (npr. ko bom 2x tedensko dejaven).

Velikokrat pomaga, če si zadamo končni rok za uresničitev načrtovanih sprememb. To loči konkretne načrte od sanjarjenja (namesto »rad bi nehal kaditi« raje »do svojega rojstnega dne želim postati nekadilec«). Časovni rok nekako prida občutek nujnosti in sam po sebi motivira k pričetku z dejavnostmi, zato je tak pristop zelo koristen za tiste, ki imajo izrazitejšo težavo z odlašanjem.

Vpliva lahko tudi način, na katerega želimo spremembo ubesediti. Ljudje se bolj odzivamo na pozitivno zastavljene cilje, saj ti motivirajo in privlačijo. Negativno oblikovani cilji pa pogosto poudarjajo odrekanje in prepovedi ter imajo ukazovalen ton (namesto »ne bom več jedel ocvrte hrane« raje »užival bom več zdrave hrane, npr. zelenjave«). Nasploh je bolj svoje načrte zapisati, kot pa le premlevati v mislih. Tako postanejo kar se da konkretni, sploh če jih nastavimo nekam na vidno mesto. Hkrati nam tak zapis nudi pomembno orodje za sprotno preverjanje napredka.

### Ko je načrt narejen

V času ko poskušamo oblikovati nove, bolj zdrave navade, je zelo pomembno, da proces spremljamo. Redno preverjamo, kako nam gre in ali se še držimo načrta. Za vsak dosežen vmesni korak si moramo izreči pohvalo in se nagraditi. Le tako bomo ohranili motivacijo do končnega uspeha.

Prav je, da pri tem ohranjamo določeno mero fleksibilnosti. Vseh morebitnih ovir ne moremo predvideti vnaprej, določene okoliščine se lahko spremenijo povsem nepredvideno. V takem primeru ni potrebno takoj odnehati ali opustiti zastavljenih načrtov. Poskusimo jih raje le preoblikovati in prilagoditi.

### Kaj pa če nam ne uspe?

Pri načrtovanju življenjskih sprememb je pomembno, da ozavesimo svoje dosedanje neuspele poizkuse in se iz njih kaj naučimo: kaj nas je oviralo pri tem, da bi začeli s spremembami oz. da bi pri njih dovolj dolgo vztrajali. Ne obupajmo in poskusimo ponovno z izboljšanim načrtom, ki bo upošteval te ugotovitve.

Tudi če smo predčasno obupali in nismo nadaljevali z zelenimi spremembami, je potrebno ovrednotiti vloženi trud – npr. zdržati brez cigaret dva meseca je še vedno zahtevalo ogromno volje, discipline in truda. Prižgana cigareta še ne pomeni izgubljenega boja. Prav je, da se iz take izkušnje nekaj naučimo in čim prej poskusimo ponovno. Vse življenje se učimo in spreminjamo, življenjski slog je le del te zgodbe, zato kar pogumno. ♥

# Praktični napotki za pravilno merjenje krvnega tlaka doma

Spremljanje krvnega tlaka je pomemben del odkrivanja zvišanega krvnega tlaka in njegovega nadzora. Priporočljivo je za vse, ki imate hipertenzijo (kot strokovno imenujemo zvišan krvni tlak) že odkrito in se zaradi nje že zdravite, kot tudi za tiste, ki zvišanega krvnega tlaka nimate. Svetovna liga za hipertenzijo namreč vsakemu priporoča, da si vsaj enkrat na leto izmeri krvni tlak.

## Zakaj je dobro spremljati svoj krvni tlak?

Če se zaradi hipertenzije že zdravite, z rednim merjenjem lahko spremljate učinkovitost doseganja ciljnih vrednosti in s tem pripomorete k uspešnosti njegovega zniževanja. Spremljanje krvnega tlaka vam lahko potrdi, da so predpisana zdravila učinkovita.

Pogosto je treba jemati več zdravil, zdravnik pa vam lahko predpiše kombinirana zdravila, ki v eni tableti združujejo več zdravilnih učinkovin, zato je zdravljenje enostavnejše in bolj uspešno.

Redno jemanje zdravil za znižanje krvnega tlaka je varen in učinkovit način, ki prinaša številne koristi ter ohranja kakovost vašega življenja.

## Poznavanje vrednosti vašega krvnega tlaka je vaša prednost

Četudi vaš krvni tlak ob zadnjih meritvah ni bil zvišan, ne pomeni, da vam ga ni treba spremljati, saj je lahko zvišan, ne da bi za to vedeli. Pogostost zvišanega krvnega tlaka se namreč povečuje s starostjo. Pri 50 letih ga ima kar polovica ljudi.

Z zgodnjim odkrivanjem zvišanega krvnega tlaka in njegovim zniževanjem zdravljenjem hipertenzije lahko preprečite škodljive učinke dolgotrajno zvišanega krvnega tlaka, kot so poškodbe žil, srca, ledvic, možganov in oči.

## RAZLOGI, ZAKAJ SI JE KRVNI TLAK DOBRO MERITI TUDI DOMA

- **Zgodnje odkrivanje zvišanega krvnega tlaka.**
- **Pomoč zdravniku, da lahko pravilno načrtuje vaše zdravljenje.**
- **Možna primerjava z vrednostmi, izmerjenimi v ambulanti.**
- **Izboljšanje nadzora nad zvišanim krvnim tlakom.**

### Vrednosti, pri katerih že govorimo o hipertenziji

izmerjene v ambulanti:  $\geq 140/90$  mm Hg

izmerjene doma:  $\geq 135/85$  mm Hg

## Za pravilno določitev vrednosti krvnega tlaka so ključne pravilne meritve

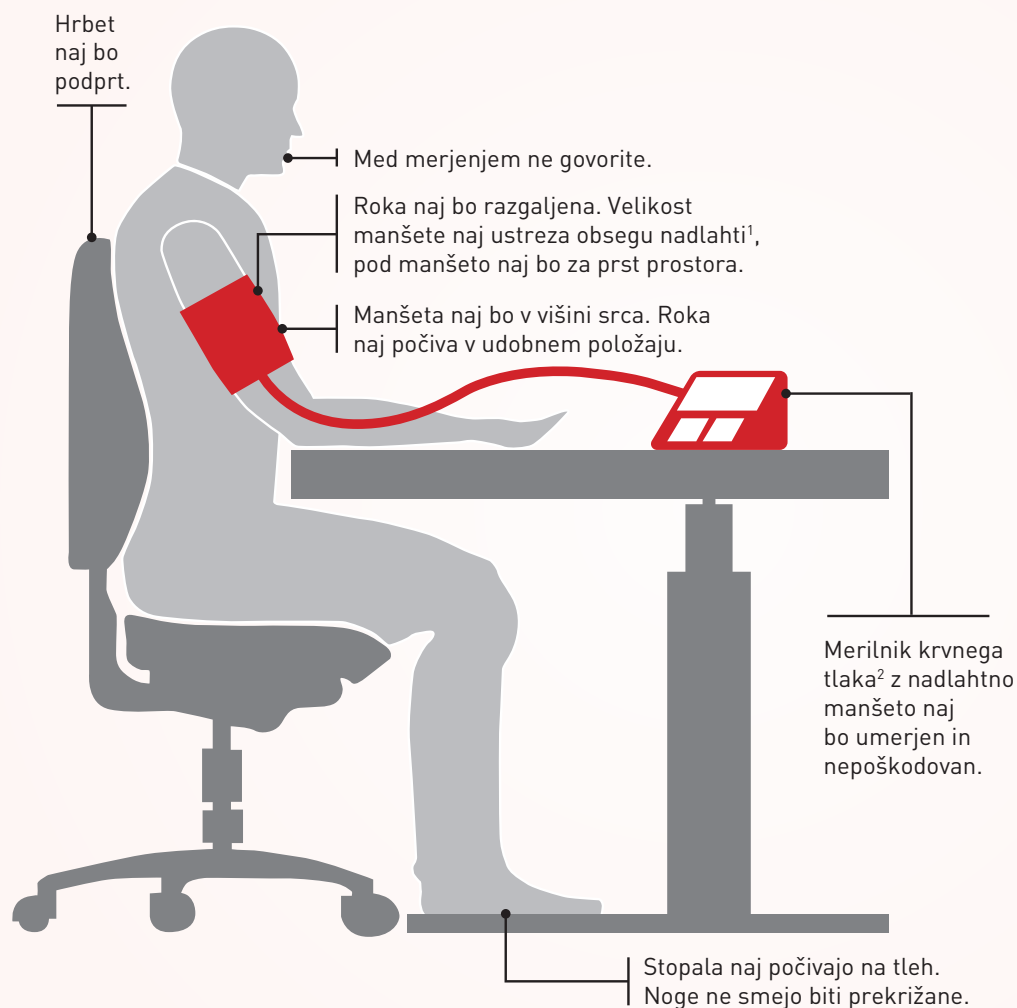
Zanesljivost meritve je odvisna od številnih dejavnikov, zato je pomembno, da postopek pravilno izvajate in da imate dober merilnik krvnega tlaka. Biti mora umerjen in nepoškodovan, poleg tega morate znati z njim pravilno ravnati in upoštevati proizvajalčeva navodila.

Spremljanje krvnega tlaka doma poteka v okolju, ki ste ga vajeni. Da bodo meritve pravilne in zdravniku v pomoč pri obravnavi krvnega tlaka ali oceni njegovega zdravljenja, je treba upoštevati nekatera navodila.



**ZVIŠAN KRVNI TLAK NAJ VAS NE SKRBI, DOKLER GA IMATE POD NADZOROM.**

# PRAVILNO MERJENJE KRVNEGA TLAKA



- Krvni tlak si merite v mirnem prostoru, temperatura naj bo prijetna.
- 30 minut pred merjenjem ne jejte, ne pijte, ne kadite in ne bodite fizično aktivni.
- Opravite fiziološke potrebe.
- Pred meritvijo se 3 do 5 minut sproščajte.
- Krvni tlak si izmerite 3-krat zapored. Med meritvami naj mine 1 minuta.
- Upoštevajte povprečje vsaj 2 meritev.

<sup>1</sup> Pri ročnih merilnikih, pri katerih je treba poslušati žilni šum, mora napihljivi del manšete pokriti 75 do 100 % obsega nadlahti. Pri digitalnih merilnikih uporabite manšeto, ki jo priporoča proizvajalec.

<sup>2</sup> Oceno in ustreznost merilnika lahko preverite na spletni strani [www.stridebp.org](http://www.stridebp.org).

## Dnevnik meritev krvnega tlaka



Datum in čas meritve ter povprečno vrednost krvnega tlaka (sistoličnega in diastoličnega) in srčnega utripa zapišite v dnevnik meritev krvnega tlaka. Dobite ga lahko pri svojem osebnem zdravniku ali v lekarni. Najdete ga lahko tudi na spletni strani [www.zakajtibije.si](http://www.zakajtibije.si) in ga natisnete.

## Video o pravilnem merjenju krvnega tlaka



Normalno povprečje meritev pri spremljanju krvnega tlaka doma je < 135/85 mm Hg. Če je pri vas višje, se o nadaljnjih ukrepih posvetujte z osebnim zdravnikom.

Pravilno merjenje krvnega tlaka je prikazano tudi v videu na spletni strani [www.zakajtibijesrce.si](http://www.zakajtibijesrce.si), na kateri lahko preberete še več koristnih informacij, strokovnih nasvetov in preventivnih ukrepov v zvezi s hipertenzijo.





**Visok krvni tlak  
je nevaren in lahko v trenutku  
spremeni življenje.**

Z rednim merjenjem preprečite najhujše.

140 / 90

Če je vaš krvni tlak višji od 140/90 mm Hg,  
se posvetujte z zdravnikom.

ZDRUŽENJE ZA HIPERTENZIJO  
SLOVENSKI DRUŠTVO HIPERTENZIJ

 **KRKA**

tovarna zdravil, d. d.,  
Novo mesto

# Zobki naši so prekrasni, pa vendar nam bodo novi zrasli

*Kdaj otrokom zraste prvi zobek? Kdaj otrok izgubi prvi zobek? Kdaj otroku zraste prvi stalni zobek? To so tri vprašanja, na katera lahko podamo enak odgovor. V vrtcu. Točno takrat, ko se z otrokom veselimo vsakega njegovega novega podviga. Prvega joka in prvega nasmeha, prvih korakov in prvih besed pa prvega podviga na kahlici in prvega dne brez pleničk. Ter nenazadnje prvega mlečnega zobka in prvega stalnega zobka.*

Prav ta igriv in vedoželjen podmladek, ki kipi od želje po odkrivanju sveta, imamo vzgojiteljice v Vrtcu Deskle vsak dan ob sebi. Njihova vnema po raziskovanju sveta je brezmejnna, me pa moramo le najti pravo vabo za trnek, da v mrežo ulovimo čim več zanimivih informacij, ki jih ponudimo našim raziskovalcem. In tako sva letos za vabo na trnku otrokom ponudili sladkarije in jabolko. Kaj mislite, na kaj so se ulovili? Ja, večina na sladkarije. Kar je bila odlična iztočnica za naše nadaljnje delo. V jutranji krog sva prinesli dva velika zobka, enega veselega in enega žalostnega, ter otrokom predlagali, da se odločijo, kateremu zobku bodo dali sladkarijo in kateremu jabolko.

In takrat se je v nekaterih otroških »učkah« pokazalo obžalovanje, ker niso izbrali jabolka, saj jim žalosten in bolan zobek ni bil všeč. Ampak veste kaj? Skupaj smo ugotovili, da ni prav nič narobe, če so izbrali sladkarije, saj je sladkor gorivo, ki da našemu telesu energijo za tek, lovljenje, igro, petje ... pa tudi otroške norčije. Pomembno je, da zobke vsak dan pravilno ščetkamo vsaj dvakrat na dan oziroma tudi večkrat, če jih razvajamo s posladki.

Enakega mnenja kot mi pa sta tudi medicinski sestri iz Zobozdravstvene preventive Nova Gorica, Jasmina Komel in Nelida Casarsa, ki nas v vrtcu obiščeta vsak mesec in nikoli, res nikoli, ne prideta v vrtec praznih rok. Enkrat s seboj prineseta film o skrbi za zdrave zobe, drugič zmajčka z zobno maketo in vedno zeleno

zobno ščetko, ker je Nelidi zelena barva najbolj všeč, pa knjigo Šim in Zara zobna miš, ki je po idejni zasnovi Jasmine prišla izpod peresa Alje Furlan. Ne pozabita tudi na sestavljanke miška Šina in Zare, pa na ogledalce, s katerim skupaj z vsakim otrokom pogledata, kako čisti so zobje in nato skrb nagradita s prav posebnim žigom, žigom Šina in Zare. Prav onidve sta nas naučili, da moramo zgornje zobe umivati od zgoraj navzdol, tako kot pada dež, spodnje pa od spodaj navzgor, tako kot raste trava.

Anže: »Zobna vila bo vzela čist zobek in bo dala denarček.«

Luka: »Rom, pom, pom! Kdaj bodo tej otroci jedli kaj zdravega?«

Maša: »Na steno za miško nalimaš zemljevid poti do zobka.«

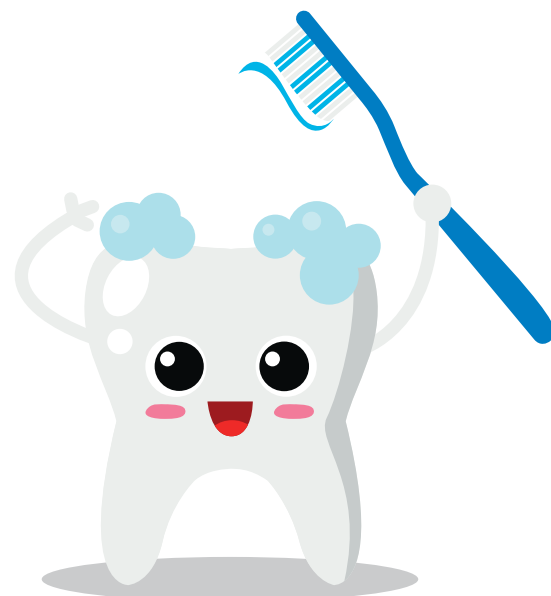
Hana: »Moremo umivat zobke in jesti rdeča in zelena jabolka.«

Maks: »Moja zobozdravnica ima tak stol, kot je lava, rdeč.«

Naja: »Zobna vila živi na oblaku in gleda, komu je izpadel zob.«



Izdelek za vajo umivanja zob



Taja: »Drugič bom narisala zobozdravnici risbico.«

Tej: »Meni se maje zob in ga bom dal pod povšter drugi mesec.«

Azur: »Da bodo zobki zdravi moremo jesti zdravo hrano in jih umivati.«

Arian: »Zobke je treba čistiti pravilno. Dol in gor.«



Obisk Zobozdravstvene preventive Nova Gorica

### ZOBOŠKRAT

Kdor si ne umiva zob, ga Zoboškrat obiše.

To je tisti grdi škrat, črvive zobke išče.

Hej, hej, ho, mi sonce hočemo,  
zobo, zobo, Zoboškrat, tebe nočemo!

Krtačko vzamem v roko vsako jutro in večer,  
drgnem, drgnem si zobe, da bo pred škratom mir.

Hej, hej, ho, mi sonce hočemo,  
zobo, zobo, Zoboškrat, tebe nočemo!



Prepevanje pesmi Zoboškrat



Razvrščanje sladkarij in jabolk

Sara: »Danes sem bila pri zobarci in je pogledala zobke z ogledalom in palčko. In pole mi je dala nalepko.«

Ivana: »Ko pridejo medicinske sestre v vrtec nam pogledajo zobke.«

Nina: »Meni je dala zobozdravnica žigec na roko.«

Jovan: »Zobna miška se priplazi pod posteljo in vzame zobek.«

Lovro: »Meni je zobarca na zob narisala Strelo McQueen.«

Kristian: »Zobarca mi je na zobek narisala dinozavra, ker sem bil pogumen.«

Aleksandra: »Jaz bom šla k zobozdravnici in mi bo pogledala zobke.«

Agnes: »Mama in tata mi pomagata umivat zobke.«

Ema: »Meni je pa zobarca narisala konja na zobek.«

Saj veste, kako pravijo: »Vaja dela mojstra, če mojster dela vajo.« Zato nam ni preostalo nič drugega, kakor, da smo šli v akcijo. Sami smo izdelali vsak svojo maketo ustne votline in vanjo zalepili zobke ter jezik. Nato smo ugotovili, da lahko naš izdelek, tako za hec, začaramo, da bo pričel peti. Pa smo s pomočjo makete ustne votline utrjevali prepevanje pesmice o Zoboškrtu. Vajo smo utrjevali tudi tako, da sva na pano v igralnici zalepili plastificiran plakat velikih ust z zdravimi zobmi in otrokom pokazali trik, kako lahko z navadnim flomastrom »umažejo« zobe. Poiskali smo še pravo zobno krtačko in vaja se je pričela.

Čeprav smo se na spletu trudili najti avtorja pesmice o Zoboškrtu, naše iskanje ni obrodilo sadov. Tako smo prišli do zaključka, da je to najverjetneje delo že upokojenih delavk našega vrtca. Lahko torej sklepamo, da je neke vrste ljudsko izročilo. Hvala jim! ♥

Srčiko smo pripravili otroci iz skupine Metulji in vzgojiteljici Lea Saksida in Mojca Čuferli iz Vrtca Deskle.

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

# Zdravljenje zvišanega holesterola

Matija Cevc

## Vprašanje - povzetek

*Pred kratkim je na našo spletno stran prispelo vprašanje, ali lahko ob jemanju statinov nastanejo strdki, saj kljub enoletnem jemanju ostaja slab holesterol še vedno visok. Temu vprašanju pa je sledil odgovor enega od bralcev, da je za znižanje holesterola smiselno opustiti moko iz žit, industrijski sladkor in rafinirana rastlinska olja, ter povečati uživanje zdravih živalskih maščob.*

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

## Odgovor

V tem vprašanju (in »nasvetu« bralca) se zrcali dokaj pogosta skrb oseb s hiperlipidemijo, kaj povzročajo statini in holesterol. Zaskrbljujoč pa je popolnoma napačen in škodljiv nasvet, kot jih pišejo razni »poznavalci« in preroki t.i. zdrave prehrane, s katerimi je medmrežje preplavljeno.

Če začnemo pri začetku. Raven holesterola se po eni strani uravnava z različnimi genetsko pogojenimi mehanizmi (poligenška dislipidemija, družinska hiperlipidemija ...), po drugi strani pa na to vplivajo tudi številni »zunanji« dejavniki kot so bolezni (npr. hipotiroza, sladkorna bolezen, nefrotski sindrom, anoreksija ...), zdravila (npr. nekateri hormoni, beta blokatorji ...) in, ne nazadnje, življenjske zlasti prehranske navade. Debelost je zelo pogost razlog za t.i. kombinirano dislipidemijo. Pri genetsko pogojenih dislipidemijah je raven slabega holesterola LDL pogosto izrazito zvišana. Vemo pa, da lahko najučinkovitejši statini v visokih odmerkih znižajo raven holesterola LDL do 55 %. Če ima torej nekdo že v izhodišči raven tega lipoproteina 5,0 mmol/L ali več je jasno, da samo s statinom ne bomo dosegli ustreznega znižanja. Zato se v takih primerih poslužujemo t.i. kombinirane terapije in dodamo še zdravilo (ezetimib), ki zavira prehajanje holesterola v telo, s čimer dosežemo dodatno do 25 % znižanje LDL. Če je upravičeno, v zadnjih letih dodamo še tretje zdravilo, ki deluje na beljakovino PCSK9, in lahko tako dodatno znižamo holesterol LDL še za do 65 %. Ob sočasni uporabi vseh teh zdravil se raven holesterola LDL, glede na izhodišče, lahko zniža kar za do 85 %. Pri tem je pomembno tudi to, da npr. 5 let trajajoče znižanje holesterola LDL za 1,0 mmol/L zniža ogroženost za srčno-žilne dogodke za 22 %, če tako znižanje traja 12 let pa za 33 %. Če pri zelo visoko ogroženih osebah znižamo holesterol LDL za 2,5 mmol/L lahko v 5 letih preprečimo kar 146 večjih srčno-žilnih dogodkov oz. 46 smrti!

Seveda je zaželeno, da holesterol LDL čim bolj znižamo, saj raziskave kažejo, da se pri osebah, pri katerih dosežemo raven ho-

lesterola LDL < 1,8 mmol/L napredovanje ateroskleroze praktično ustavi, pri številnih pa pride celo do nazadovanja aterosklerotičnih sprememb, vendar pa je nedvomno koristno tudi manjše znižanje. Ker je gospa doslej prejemale le statin, pri čemer pa ni navedla katerega in v kakšnem odmerku, obstaja možnost, da bi se že s prilagoditvijo odmerka in vrste statina (kot visoko učinkovita statina, s katerima lahko dosežemo predhodno navedeno znižanje veljata atorvastatin in rosuvastatin) doseglo zadovoljivo znižanje, po potrebi pa bi lahko dodali še druga zdravila.

Glede statinov in strdkov pa le to. Statini na nastajanje strdkov nimajo vpliva. Tudi holesterol ni neposredno povezan z nastajanjem strdkov. Visoka raven holesterola v krvi pa je povezana z razvojem aterosklerotičnih plakov in tudi z vnetnim dogajanjem v žilni steni in plaku (oksidativno spremenjeni LDL spodbuja vnetnice in vnetno dogajanje), to pa lahko posredno vpliva tudi na nastanek strdka v kolikor z vnetjem povezani procesi povzročijo razpok aterosklerotičnega plaka in posledično nastanek strdka na tem mestu.

Ob tem pa je skrajno zaskrbljujoč »nasvet«, da naj bi z »zdravimi živalskimi maščobami« (dieta Low Carb High Fat (LCHF)) znižali holesterol. S raziskavami je dokazano, da LCHF dieta izrazito ZVIŠUJE raven holesterola v krvi (v eni od raziskava je samo 3 tedensko dieta LCHF zvišala raven holesterola za 44 %!), ne pa, da ga zniža. Dokazano je tudi, da taka dieta povzroči hude in ogrožajoče spremembe črevesne flore (mikrobioma). Nasvet o uporabi »zdravih živalskih maščob« je prav tako skrajno nenavaden in problematičen. Kaj pa sploh so zdrave živalske maščobe?? Je to zaseka ali mast ali maslo, morda ocvirki??

Žal je medmrežje polno takih bizarnih nasvetov, ki jih pišejo osebe brez znanja, ki pa se samoproglašajo za poznavalce. Zato je tako nujno opozorilo, da se je potrebno pri iskanju nasvetov na medmrežju izogibati strani, ki jih pišejo razni »poznavalci« in vplivneži, saj so te polne polresnic, neresnic in modnih muh. Pogosto so tudi tržno naravnane, saj skoraj vsi avtorji nasvetov sočasno nekaj ponujajo ali prodajajo. Če se išče informacije na medmrežju, je potrebno poiskati strani, ki jih urejajo in recenzirajo verodostojne osebe oz. strokovne organizacije, ki si ne morejo in ne smejo privoščiti zavajajočih nasvetov in polresnic. ♥

Kaj bomo imeli na krožniku?

# Diete in načini prehranjevanja

Nada Rotovnik Kozjek

*Z ustanovitvijo Strateškega sveta za prehrano in njegovimi izhodišči je vlada izzvala velik pretres na prehranskem področju. Kar je dobro, ker, kot je rekel Albert Einstein, »Nič se ne zgodi, dokler se nekaj ne premakne.«*

Vlada nam želi dobro, spodbudila je naše razmišljanje o pomenu prehrane za zdravje. Za to si je sicer prizadeval Nacionalni inštitut za javno zdravje že dolga leta, z roko v roki z Direktoratom za javno zdravje pri Ministrstvu za zdravje, tako da je usmerjal državljane k bolj zdravemu prehranjevanju z različnimi (dobrimi) akcijami javnega zdravja na področju prehrane. Na primer, dobro bi bilo, da bi vsak državljan prebral *Resolucijo o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025* (<http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=RESO101>)

Sedanja vlada je za spodbujanje bolj zdravega prehranjevanja izbrala bolj radikalne ukrepe. Državljanje je soočila z naprednimi prehranskimi trendi, ki naj bi združili zdravje ljudi in planeta, na katerem živimo. Pot, ki jo je ubrala, je svojevrstna, a bistva niso zgrešili. Ljudje so se resnično začeli spraševati, kaj bodo imeli na svojem krožniku. Torej, kaj bodo v bodočnosti jedli?

## Kaj bomo jedli?

Vedno, ko se v življenju soočimo s spremembami, je potrebno najprej razmisliti, ali so vredne tega, da se odvadimo dobrih navad in lotimo eksperimentov? Dokler smo zdravi in (relativno) še mladi, smo pred resnimi zdravstvenimi posledicami eksperimentov s (pre)hrano, načini prehranjevanja, »dietami«, »zdravimi« živili in različnimi prehranskimi dopolnili, še dokaj varni. Ko pa smo starejši in še bolni povrh, postajajo radikalne prehranske izbire nevarne za naše telo in dušo. Za bralce revije Za srce je treba poudariti, da zelo hitro, ne glede na starost, vidimo posledice prehranskih odklonov na dodatnih zdravstvenih zapletih pri bolnikih z boleznimi srca in žilja.

Zato ne bo škodilo, da najprej ponovimo nekaj osnovnih pojmov s področja prehrane človeka.

## Dieta in način prehranjevanja

Najprej se vprašamo, kaj pomeni pojem dieta? Dieta (angl. diet) je predpisan režim prehrane za zdravega ali bolnega človeka. Čeprav je termin v jasnosti različno interpretiran, ga enako opredeli tudi Slovenski medicinski slovar.

Naslednje vprašanje je, kakšna dieta je najboljša za bolnika z boleznimi srca in žilja? Odgovor na to vprašanje je že veliko težji in nanj brez prehranskega pregleda ne moremo odgovoriti. Pojem *dieta* se pogosto meša z pojmom *način prehranjevanja*. Način prehranjevanja predstavlja nek prehranski vzorec. Prehranske vzorce in njihov vpliv na zdravje pogosto raziskujemo z epidemiološkimi raziskavami. Raziskave na primer kažejo, da je mediteranska prehrana za mnoge zdravju prijazen način prehranjevanja.

Vendar, ali je za vsakega bolnika z boleznimi srca in žilja to primeren način prehranjevanja? Lahko izhajamo že iz čisto prozaičnih izhodišč, kajti nekateri ne marajo oljčnega olja, ali pa rib ali

pa katerih drugih živil, ki so značilna za mediteransko prehrano. Tu prepuščam vaši domišljiji prosto pot pri vprašanju, ali bi res morali jesti nekaj, česar ne marate? Bomo potem res bolj zdravi? Ali manj bolni?

Naslednji pomisleki so že bolj resni. Kako naj bolnik, ki ima na primer resnejšo stopnjo srčnega popuščanja in ob tem tudi edeme, uživa hrano, ki je bogata s sadjem in zelenjavo. Pogosto se voda kopiči tudi v njegovih prebavilih in takšna prebavila ta, sicer zdrava živila, težko obdelajo. Podobne probleme – torej manj zmogljiva prebavila – imajo lahko tudi bolniki z hudo generalizirano aterosklerozo, ki zmanjšuje prekrvavitev prebavil in njihove funkcije.

Še slabša izbira kot odločitev za način prehranjevanja, kjer lahko izbiramo med različnimi živili, so lahko diete. Pri dietah, torej predpisanemu režimu prehranjevanja, je izbira živil po navadi zelo zožena. To zelo dobro vedo tisti, ki imajo različne bolezni in morajo zaradi medicinskih razlogov slediti določeni dieti. Na primer, za bolnike z celiakijo je terapevtska brezglutenska dieta. Zato splošno »zdrave« diete za vse, ki bi bila najboljše za zdravje, pač ni.

## Najboljša dieta je prilagojena posamezniku

Najboljša dieta je vedno prilagojena posamezniku in upošteva njegove presnovne potrebe, delovanje in stanje prebavil, vključno z ustno votlino in zobmi, ter tudi posameznikove želje, kulturno ozadje, življenjske pogoje – kje posameznik nabavlja hrano, kakšne so njegove materialne možnosti, kdo kuha itd. Če ima nekdo neznansko rad klobaso, se bo v individualno prilagojeni dieti na krožniku vedno našel kotiček tudi za njeno rezino.

Pot do posamezniku prilagojene prehrane tako ni izbira med enim ali drugim živilom, temveč zajame vse, kar bo glede na okoliščine najbolj primerno za njegovo zdravje (ter seveda zdravje okolja). Vse to pa lahko dosežemo le, če probleme posameznikovega prehranjevanja vključimo v zdravstveno obravnavo posameznika. V prvi vrsti so potrebni k posamezniku in njegovim prehranskim potrebam za vzdrževanja zdravja, usmerjeni pogovori o prehrani v okviru zdravstvenega sistema. K temu bi največ pripomoglo uvažanje zdravstvene dejavnosti klinične prehrane na primarni nivo zdravstvenega varstva, ki bi omogočala individualno obravnavo prehransko ogroženih posameznikov v okolju kjer živijo.

Te aspekte sta strateški svet za prehrano in sedanja vlada do sedaj spregledala. Samo s preurejanjem živil na posameznikovem krožniku ne moremo reševati zdravja ljudi in našega planeta. Potrebno je narediti vsaj osnovne korake strokovne prehranske obravnave v okviru zdravstvenega sistema. ♥

Besedilo in foto:  
Brin Najžer



# Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

## Predjed

### Namaz iz paprike in feta sira

Sestavine (za 2 osebi):

1 večja rdeča paprika, 50g feta sira, 2 rezini polnozrnatega kruha, oljčno olje, sol, poper, sveža bazilika

Papriko razpolovimo in odstranimo pecelj in peške. Premažemo jo z malo žličko oljčnega olja. V ponvi ali v opekaču (kuhinjskem žaru) jo popečemo 3-5 minut, toliko, da se na koži naredijo rjavi mehurji in se meso zmeha. Nato kožo odstranimo in papriko s feta sirom mešamo v multipraktiku ali s paličnim mešalnikom. Začinimo po okusu s soljo, poprom, in nasekljano svežo baziliko ter mešamo toliko časa, da nastane gost namaz. Namaz lahko postrežemo na rezini svežega kruha jed pa je še boljša, če ga prej malo popečemo.

## Glavna jed

### Zapečene testenine s feta sirom

Sestavine (za 2 osebi):

220 g testenin (metuljčki ali penne), 250 g češnjevih paradižnikov, 200 g feta sira v kosu, 2 šalotki, 2 stroka česna, timijan, oljčno olje, poper, čilijeve luske

Paradižnike odstranimo z vejic ter jih operemo. Šalotko olupimo in narežemo na četrtine, česen olupimo in zmečkamo ali na drobno nasekljamo. V srednje velik pekač ali drugi posodi, primerni za peko v pečici, naložimo cele češnjeve paradižnike, šalotko in česen, pokapljamo z eno jedilno žlico oljčnega olja, začinimo s poprom,

timijanom ter premešamo. Če želimo imeti malo pekočo jed, lahko dodamo tudi nekaj lusk čilija. Kos fete položimo na sredino pekača ter pokapljamo še eno jedilno žlico oljčnega olja. Pečemo v predogreti pečici na 200 stopinjah 40-45 minut, oziroma dokler paradižniki ne popokajo in je feta na vrhu zlato zapečena. Med tem po navodilih skuhamo izbrane testenine da ostanejo še malo al dente. Za to jed se najbolje obnesejo testenine v večjih kosih kot so metuljčki ali penne. Ko so testenine kuhane jih odlijemo a prihranimo približno 100ml škrobne vode. Ko so paradižniki in feta pečeni, jih vzamemo iz pečice in nanje nasujemo testenine. Nato vse skupaj dobro premešamo, da se testenine zmešajo z omako in, da feta razpade in se enakomerno porazdeli. Postrežemo toplo.

## Poobedek

### Mini jabolčne pite

Sestavine (6 mini pit):

Krhko testo:

300g moko, 125 g masla, 1-2 jajci, ščepec soli, 50 g sladkorja

V večjo posodo pretresemo moko. Maslo narežemo na kocke in ga z rokami vgnemo v moko. Pri tem pazimo da masla ne stopimo, po potrebi si roke ohladimo pod hladno vodo in jih dobro obrišemo, preden nadaljujemo z gnetenjem. Ko testo postane podobno grobim drobtinam, dodamo jajce, sladkor in sol ter še naprej gnetemo, toda samo toliko, da se sestavine premešajo in se ravno držijo skupaj. Če je testo presuho, lahko dodamo 1-2 žlici ledeno mrzle vode. Nato zmes zavijemo v plastično folijo, stisnemo v kepo, in postavimo v hladilnik za vsaj eno uro. Na tej točki lahko testo tudi zamrznemo in ga hranimo do tri mesece. Po eni uri testo položimo na rahlo pomokano površino in razvaljamo do debeline 0,5 cm. Mini pite najlažje naredimo s pomočjo pekača za mafine. Posamezne skodelice v pekaču namastimo z maslom in testo razrežemo na primerno velike kroge, da enakomerno prekrije dno in stranice posodic. Po potrebi s prsti testo pritisnemo v model, da se pravilno oblikuje. Nato pekač postavimo nazaj v hladilnik.

Če želimo, lahko testo pripravimo tudi v multipraktiku in se s tem izognemo temu da bi testo preveč segreli z rokami. Moko in maslo v sunkih mešamo dokler ne nastanejo drobtinasti koščki, nato dodamo jajce, sol in sladkor ter v sunkih mešamo dokler se ne začne sprijemati. Maso nato stresemo na plastično folijo in nadaljujemo kot opisano zgoraj.

Nadev: 4-5 jabolok, 2 jedilni žlici sladkorja, 1 jedilna žlica medu, 1 jedilna žlica moko

Preliv: 35g moko, 2 jedilni žlici rjavega sladkorja, 1 čajna žlička mletega cimeta, 30g masla

Medtem ko testo počiva v hladilniku, pripravimo nadev in preliv. Suhe sestavine za preliv zmešamo skupaj in nato z vilicami vanje nadrobimo hladno, na kocke narezano maslo. Ko je zmes podobna grobim drobtinam, jo postavimo v hladilnik. Jabolka olupimo in narežemo na manjše kocke. Potresemo jih s sladkorjem, moko in prelijemo z medom. Dobro premešamo, da so vsi koščki enakomerno prekriti. Testene skodelice vzamemo iz hladilnika, vanje naložimo nadev in na vrh potresemo preliv. Pečemo v predogreti pečici na 180 stopinjah 20-30 minut dokler pite na vrhu niso zlato zapečene. ♥

# Dobre Slabe

## NOVICE

### Mediteranska prehrana štiti pred demenco

Britanski raziskovalci so analizirali podatke več kot 60.000 preiskovancev, ki so vključeni v Biobanko združenega kraljestva. Osebe, starejše od 60 let, ki so se dobro držale načel mediteranske prehrane glede na dva preverjena točkovalnika, so imele v 9 letih opazovanja za 14- 23 % manjšo pogostost razvoja demence kot osebe, ki se niso držale načel mediteranske prehrane. Posebej dobro je, da so ob mediteranski prehrani svoje tveganje za demenco zmanjšali tudi tisti, ki so genetsko nagnjeni k demenci. (vir: *BMC Medicine* 2023; elektronska objava 14. marca, doi: 10.1186/s12916-023-02772-3)

### Nenadna smrt žensk med športno dejavnostjo je izredno redka

Evropski znanstveniki so analizirali podatke o 34.826 primerih srčnega zastoja med letoma 2006 in 2017. Le 760 primerov (2,2 %) je bilo povezanih s športno dejavnostjo, od tega je bilo le 54 (0,15 %) zastojev pri ženskah med športom. Povprečna starost ob srčnem zastoju med športom je pri obeh spolih znašala 59 let in najpogostejši razlog je bil srčni infarkt. Ker je nenadna smrt med športom pri ženskah tako redka, preventivni kardiološki pregledi niso smiselni, je pa smiselno postopno prilagajanje intenzivnosti telesnega napora. (vir: *J Am Coll Cardiol* 2023; elektronska objava 13. marca, doi: 10.1016/j.jacc.2023.01.015)

### Uspešno razvijajo zaviralce PCSK9 v obliki tablet

Doslej smo zaviralce PCSK9 poznali le kot učinkovine, ki jih vnašamo v telo s podkožnim vbrizgavanjem, zdaj pa jih razvijajo tudi v obliki tablet. Učinkovina MK-0616, ki jo testira farmacevtsko podjetje Merck, je znižala raven LDL-holesterola za 50-60 %, kar je primerljivo z ostalimi zaviralci PCSK9. Stranskih učinkov ni bilo nič več kot v skupini s placebom. Strokovnjaki pričakujejo, da bodo zaviralci PCSK9 v obliki tablet cenovno dostopnejši od injekcij in da bodo dobrodošli predvsem za bolnike, ki ne prenašajo statinov. (vir: *J Am Coll Cardiol* 2023; elektronska objava 6. marca, doi: 10.1016/j.jacc.2023.02.018)

### Novo zdravilo zoper pljučno hipertenzijo je zelo učinkovito

Sotatercept je beljakovina, podobna imunoglobulinom, ki nase veže signalne molekule, ki povzročajo patološko preoblikovanje pljučnega žilja, zato vzročno zdravi pljučno hipertenzijo. V klinični raziskavi STELLAR, ki je zajela 323 bolnikov z različnimi vzroki pljučne hipertenzije, je sotatercept zmanjšal pljučni tlak za približno 14 mmHg, izboljšal prehojeno razdaljo v 6 minutah za dobrih 40 metrov in kar za 84% zmanjšal pogostost kliničnih poslabšanj ali smrti. (*N Engl J Med* 2023; elektronska objava 6. marca, doi: 10.1056/NEJMoa2213558)

### Sladkorna bolezen tip 2 je močno povezana z demenco

Pri več kot 334.000 ameriških vojaških veteranih, starih najmanj 65 let, so proučevali povezavo med sladkorno boleznijo in demenco. Pri osebah s sladkorno boleznijo je bilo približno 30 % več demence, največ na račun vaskularne demence, kot pri osebah brez sladkorne bolezni. Podobno povezavo so zabeležili pri naraščajočem genskem tveganju za sladkorno bolezen. Za vsako standardno deviacijo povečanega genskega tveganja za diabetes, so zabeležili 7 % večje tveganje demence. Zaključujejo, da je sladkorna bolezen vzročno povezana z demenco, zlasti vaskularnega tipa. (*MedRxiv* 2023; elektronska objava 9. marca, doi: 10.1101/2023.03.07.23286526)

### Dolgotrajna intenzivna vzdržljivostna vadba pospešuje koronarno aterosklerozo

Preverjali so aterosklerozo koronarnih arterij pri 191 veteranskih vzdržljivostnih atletih, ki so bili vse življenje intenzivno športno dejavni, pri 191 vzdržljivostnih atletih, ki so se začeli ukvarjati s športom po 30 letu, in pri 176 kontrolnih preiskovancih, ki so se ukvarjali s športom manj kot 3 ure tedensko. Vsi so bili v povprečju stari 55 let in niso imeli klasičnih dejavnikov tveganja za aterosklerozo. Največ koronarnih plakov so našli pri vseživljenjskih veteranskih vzdržljivostnih atletih. Dolgotrajna, intenzivna vzdržljivostna vadba pospešuje koronarno aterosklerozo. Ni še jasno, ali imajo veteranski atleti tudi večjo pojavnost srčnega infarkta. Vsekakor je pri naporni telesni vadbi priporočljiva zmernost. (vir: *Eur Heart J* 2023; elektronska objava 6. marca; doi: 10.1093/eurheartj/ehad152)

### Tveganje za debelost se prenaša z mater na hčere

Britanski raziskovalci so spremljali 240 žensk, ki so rodile med letoma 1998-2002, njihove otroke in partnerje. Vsem so izračunali indeks telesne mase ter določili količino telesnega maščevja. Pri hčerkah je od 6.-9. leta starosti je delež telesnega maščevja dobro koreliral z maščevjem matere. Pri telesnem maščevju pa bilo povezave med materjo in sinovi, očeti in sinovi ali očeti in hčerkami. Raziskovalci zaključujejo, da je treba matere, ki imajo hčerke, posebej ozaveščati o pomenu zdrave telesne teže, saj so v primeru materine debelosti ogrožene tudi hčere. (vir: *J Clin Endocrinol Metabol* 2023; elektronska objava 21. marca, doi: 10.1210/clinem/dgad128)

### V ZDA so strelne poškodbe leta 2020 postale vodilni vzrok smrti otrok in adolescentov.

Umrljivost otrok in mladostnikov v ZDA od leta 2000 vztrajno upada predvsem na račun zmanjševanja prometnih nesreč s smrtnim izidom. Zaskrbljuje pa podatek, da od leta 2014 vztrajno narašča število smrtnih strelnih poškodb, ki so leta 2019 dosegle in leta 2020 presegle smrti v prometnih nesrečah. Leta 2020 je v ZDA zaradi strelnih ran umrlo 55 na milijon otrok in mladostnikov, približno 50 zaradi prometnih nesreč, 25 zaradi raka, 20 zaradi zadušitve, 12 zaradi zastrupitev ali predoziranja drog, 12 zaradi prirojenih anomalij. Povečanja nasilnih dejanj s streljanjem ni mogoče razložiti le s pandemijo koviida. (vir: *N Engl J Med* 2022; 386:1955-6, doi: 10.1056/NEJMc2201761) ♥

# Nobelova nagrada za medicino 2012

## za odkritje, da je odrasle celice možno povrniti nazaj v stanje pluripotentnosti

Brin Najžer

*Vsi ljudje smo se razvili iz oplojenih jajčnih celic. V prvih dneh po spočetju zarodek v celoti sestavljajo izvirne celice, ki so se sposobne spremeniti v vse tipe celic odraslega organizma. Takšne celice imenujemo pluripotentne izvirne celice.*

**K**asneje se iz njih razvijejo bolj specializirane celice, kot so živčne, mišične, jetrne itd. Razvoj izvornih celic v specializirane je dolgo časa veljal za enosmerne, saj se med postopkom celice korenito spremenijo. Takšno razmišljanje sta ovrgla prejemnika Nobelove nagrade za medicino ali fiziologijo za leto 2012 **John B. Gurdon** in **Shinya Yamanaka**, ki sta s svojimi odkritji dokazala, da je postopek možno obrniti, in da se odrasle specializirane celice lahko povrnejo v stanje izvornih pluripotentnih celic.

Enosmerna pot razvoja celic je dolgo časa veljala za ustaljeno dejstvo. A poglobljeno poznavanje genetike in razvoj metod njenega preučevanja je odprlo nove možnosti. John B. Gurdon je bil med prvimi strokovnjaki, ki so začeli te nove metode uporabljati za celične raziskave. Postavil je hipotezo, da kljub spremembam, ki jih celica doživi med postopkom specializacije, v genomu ostanejo zapisani vsi podatki, potrebni za razvoj celice v katero koli celico, ne samo tisto, v katero se je že razvila. Leta 1962 je svojo hipotezo preveril s poskusom, ko je zamenjal celično jedro jajčne celice žabe z jedrom odrasle specializirane celice iz prebavnega trakta paglavca. Jajčna celica se je uspešno razvila v kloniranega paglavca. Pri ponovnih poskusih je uspel vzrediti celo odrasle žabe. S tem je dokazal, da jedro odrasle celice ne izgubi sposobnosti, da se razvije v popolnoma funkcionalen odrasel organizem.

Gurdonovo odkritje je sprva naletelo na zelo skeptičen odziv, a so ga hitro ponovili in potrdili tudi drugi znanstveniki. To je sprožilo plaz novih raziskav o celičnem razvoju in kloniranju, ki so čez desetletja pripeljale tudi do kloniranja sesalcev, kot je bila znamenita ovca Dolly. Vendar pa Gurdonove raziskave niso povsem razrešile vprašanj o vrnitvi celic nazaj v stanje pluripotentnosti, pri svojih poskusih je namreč s pipeto premestil celično jedro iz ene celice v drugo. Pri tem se je takoj pojavilo naslednje logično vprašanje, ali je mogoče proces vračanja v izvorno stanje doseči tudi v celih celicah, brez premeščanja jeder?



Sir John B. Gurdon  
(© The Nobel Foundation.  
Photo: U. Montan)



Shinya Yamanaka  
(© The Nobel Foundation.  
Photo: U. Montan)

Na odgovor na to vprašanje smo čakali več kot 40 let, dokler ga leta 2006 ni podal Shinya Yamanaka. V svojem raziskovalnem delu je preučeval embrionalne izvirne celice, to so pluripotentne celice, ki so izolirane iz zarodka in nato vzgojene v laboratoriju. Takšne celice je prvi iz miši pridobil Martin Evans, ki je za svoje delo leta 2007 prejel Nobelovo nagrado. Yamanaka in njegova ekipa so se trudili najti gene, ki takšne celice držijo v nezrelem, neodraslem stanju. Ko so uspešno identificirali nekaj takih genov, je Yamanaka izvedel poskus, da bi ugotovil, če kateri izmed njih lahko reprogramirajo odrasle, zrele celice da ponovno postanejo

pluripotentne izvirne celice.

Yamanaka je v seriji poskusov odkrite gene v različnih kombinacijah vstavil v mišje odrasle celice vezivnega tkiva. Pod mikroskopom je nato spremljal rezultate in končno odkril kombinacijo genov, ki je dosegla želeni cilj. Končni recept je bil pravzaprav relativno preprost, saj je Yamanaka odkril kombinacijo le štirih potrebnih genov, ki so skupaj uspešno reprogramirali celice vezivnega tkiva. Takšne reprogramirane celice, ki jih imenujemo inducirane pluripotentne celice, se lahko razvijejo v številne druge tipe odrasle celice, kot so živčne ali celice prebavil. Odkritje je hitro postalo odmevno in dokončno dopolnilo Gurdonove raziskave.

Izjemna odkritja nagrajencev so temeljito spremenila naše znanje o razvoju in delovanju celic in organizmov. Nadaljnje raziskave z induciranimi pluripotentnimi celicami so pokazale, da se jih lahko pripravi tudi iz človeških celic, in da se lahko specializirajo v vse različne tipe celic v človeškem telesu. To je pripeljalo do nadaljnjih izjemnih odkritij pri postopkih diagnosticiranja in zdravljenja boleznih. ♥

Vir: <https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/2012/summary/>



# 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.

# Po naravi in poteh spomina

Marko Marinčič

*Tokratno idejo za izlet smo vzeli iz poročila podružnice za Severno Primorsko. Vabljeni po čezmejnih poteh slovenskega spomina.*

Če so si pri Disneyu nekoč zamislili film o sto in enem dalmatincu, je tokrat nas bilo še nekaj več, točno 104. Toliko se nas je na prvi februarški dan 2023 zbralo na čezmejni ekskurziji novogoriške podružnice Društva za srce in ožilje po poteh v okolici vasi Vrh (San Michele del Carso), na italijanski strani meje vendar še vedno na slovenskem Krasu, saj je tod velika večina domačinov Slovencev.

K sreči meja izginja, tako na terenu kot v glavah ljudi, prostor se povezuje, Gorica in Nova Gorica bosta leta 2025 skupaj Evropska prestolnica kulture. Nekaj malega je k temu premoščanju meje morda prispeval tudi naš pohod.

Okolica vasi Vrh v kraškem delu sicer pretežno nižinske občine Sovodnje ob Soči je zanimiva tako iz naravoslovnega kot tudi iz zgodovinskega vidika. Tod so med prvo svetovno vojno potekali srditi boji med italijansko vojsko, ki je naskakovala gričevnata območja okoli Gorice. Najvišjo točko na tem delu Krasa na Debeli griži, 275 metrov visoki vzpetini, le lučaj od Vrha, so osvojili po šestih krvavih ofenzivah, ki so se zvrstile od vstopa Italije v vojno, maja 1915, pa do vkorakanja Italijanov v Gorico, v začetku avgusta 1916. Položaji na obronkih Krasa so zagotavljali nadzor nad mestom in odprte topniške linije proti avstro-ogrskim položajem na okoliških hribih. Skratka, območje je bilo strateško izjemno pomembno, zato so se tod vrstili srditi boji, o katerih pričajo številne utrdbe, rovi, kaverne in topniški položaji, večinoma izkopani v trdi kraški skali. Po nekdanjih bojiščih so danes speljane označene sprehajalne poti.

Pohod smo začeli pred sedežem društva Danica, centrom vrhovskega kulturnega in družabnega življenja. V sončnem in ne prehladnem zimskem dopoldnevu je spokojno vzdušje v vasi prekinil pasji lajež iz domala vsakega borjača. Gospodarji so bili večinoma razkropljeni po službah, hišni čuvaji pa so očitno ne-



*Brestovec s spomini na 1. sv. vojno  
(Foto: Milena Podgornik)*

zaupljivo spremljali vrvež množice pohodnikov.

Pot nas je peljala v smeri jamarske koč nedaleč od vasi. Kočo so si med borovci postavili Kraški krti, speleološki odsek Slovenskega planinskega društva v Gorici. V njeni bližini je vhod v Kraljico krasa, ki se že v imenu ponaša s tem, da je ena najglobljih in menda najlepša jama na goriškem Krasu. Obisk je možen le z jamarsko opremo in strokovnim vodstvom, pohodniki pa smo si vtis o njeni globlini in značilnostih naredili z ogledom informativne table pri koči. Zraven koč je tudi lep obnovljen kraški kal s klopčama za postanek v kraški idili.

Pot smo nadaljevali v smeri Brestovca, mimo rovov, ki jih je italijanska vojska leta 1916 izkopala po zavzetju tega območja, s katerega sega pogled proti Cerju, Opatjem selu in drugim predelom slovenskega Krasa. Pot navadno pelje prav skozi rove, ki pa so bili tokrat iz varnostnih razlogov nedostopni. Poleti jih je zajel in delno



*Skupina na Debeli griži (Foto: Slavko Ružič)*

poškodoval orjaški požar, ki je pustošil tudi v okolici Vrha. Vas je bilo treba za nekaj dni evakuirati, pred najhujšim pa so jo rešili slovenski gasilci v dokaz, da solidarnost, tako kot ujme, ne pozna meja. Očrneli borovci in požgana gmajna so nas spremljali na poti, ob kateri so prav zaradi požara danes še bolj kot sicer opazni rovi in vojaške utrdbe, s katerimi je preprejeno to območje.

Malo dlje smo hojo nadaljevali v podzemlju, skozi kaverno iz leta 1917 na vzpetini Brestovec, kjer je bilo poleg skladišč in zaklonišč vkopanih osem 149-milimetrskih proti vzhodu usmerjenih topov. Table in tematske rekonstrukcije ohranjajo spomin na srdite boje, v katerih so za osvajanje po nekaj desetih metrov kamnite kraške zemlje na tisoče umirali predvsem italijanski in madžarski vojaki, ki so na tem delu fronte bili glavnina avstro-ogrskih enot.

Z Brestovca, ki poleg vojnih pričevanj nudi obiskovalcem tudi lep razgled po večjem delu goriškega Krasa, smo skozi zaselek Cotiči obšli Vrh in izmenično po kraški gmajni in borovimi gozdčiči nadaljevali v smeri Debele grize, glavnem spominskem območju na boje v 1. svetovni vojni. Mali vojaški muzej je sicer pozimi ob delavnikih zaprt, zanimiva pa je tudi zunanost, ki so jo preuredili pred nekaj leti ob stoletnici vojne. Vidni so vhodi v obširen sistem kavern, ki so jih najprej uporabljali Madžari in nato Italijani, topniški položaji, številni spomeniki, obeležja in nekaj iz tistega časa ohranjenih topov. Na novo urejeni razgledni terasi ponujata lepe poglede na Brda in Furlanijo na zahodni pa vse do morja in slovenskih gora na jugovzhodni strani.

Po kratkem spustu mimo številnih pomnikov in sledov vojaških zaklonišč smo se podali še na Škofnik, gozdnato vzpetinico tik nad Vrhom, kjer je v času hladne vojne deloval velik bunker. Bil



Po kraškem svetu med ostalinami vojne  
(Foto: Zdenka Šfiligoj)

je eno osrednjih zaklonišč na prvi vojaški liniji italijanske vojske in Nato pakta, ki je na obronkih Krasa tik ob meji bila posejana z desetimi manjših zamaskiranih opazovalnic in topniških položajev. Vojaki so tod desetletja pričakovali napad z vzhoda, ki ga k sreči nikoli ni bilo.

Fronta med velesilami, ki se potegujejo za premoč v svetu, poteka danes nekaj tisoč kilometrov vzhodno v Ukrajini, to pa je že druga boleča zgodba. ♥

# OMRON M3

Vsestranski in klinično preverjen merilnik krvnega tlaka za merjenje brez napak z »Easy« manšeto za srednji in večji obseg nadlakti.

**UGODNOST:**  
**15 % popust ob nakupu**  
**merilnika krvnega tlaka**  
**OMRON M3.**

Velja do od 1. 5. do 31. 5. 2023



diaFIT

Št. 1 po mnenju  
KARDIOLOGOV

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri dežurni lekarni  
Njogoševa 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

Na voljo tudi v vaši lekarni in drugih specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki.

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

# Nordijsko rolkanje

Janez Pustovrh

*Nordijsko rolkanje bi lahko poimenovali kot poletno različico hoje in teka na smučeh. Zlasti je poznano kot sredstvo treniranja v pripravljalnem obdobju tekmovalcev v smučarskem teku, biatlonu in nordijski kombinaciji. Na nezahtevnih in varnih terenih je lahko tudi učinkovita vadba na področju športne rekreacije. Pri nordijskem rolkanju lahko vadimo obe poznani tehniki teka na smučeh, klasično in drsalno. Za vadbo se uporabljajo t.i. tekaške rolke, posebne za klasično in posebne za drsalno tehniko gibanja. Z ustrezno opremo za nordijsko rolkanje lahko vadimo predvsem vzdržljivost, moč in ravnotežje.*

## Oprema za nordijsko rolkanje

Tek na tekaških rolkah je samostojna športna panoga v okviru Mednarodne smučarske zveze (FIS). V svetovnem merilu obstajajo številni klubi (večinoma smučarsko tekaški) in organizirajo se različni nivoji tekmovanj. Tekmovanja potekajo individualno in skupinsko ter v različnih disciplinah (šprint, skupinski štart, zasledovalno tekmovanje,...) na različnih trenih (ravninski, vzpon). Tako kot v teku na smučeh se tudi v nordijskem rolkanju tekmuje v klasični in drsalni tehniki. Nordijsko rolkanje je najbolj priljubljeno v skandinavskih državah, v Franciji, Italiji, Estoniji in Rusiji, od koder prihaja tudi večina najuspešnejših tekmovalcev.

## Zgodovinsko ozadje nordijskega rolkanja

Prve tekaške rolke so bile izdelane v Skandinaviji in Italiji sredi 30. let prejšnjega stoletja prvenstveno za namen poletnega treniranja smučarjev tekačev. Takratne rolke so imele zadaj dve kolesi in eno spredaj. Kovinski nosilec je bil dolg med 70 in 100 centimetri. Prva tekmovanja so bila organizirana v 70. letih prejšnjega stoletja. Leta 1985 je bila ustanovljena evropska krovna organizacija (European Rollerski Federation), prvo evropsko prvenstvo pa je bilo organizirano na Nizozemskem leta 1988. Leta 1992 je FIS priznala nordijsko rolkanje kot samostojno športno panogo. Leta 1993 so bile organizirane prve tekme svetovnega pokala in leta 1998 je bilo izvedeno FIS svetovno prvenstvo.

## Oprema za nordijsko rolkanje

Tekaške rolke so podobne tekaškim smučem, vendar so krajše in imajo na vsakem koncu po eno kolo. Na rolkah se uporabljajo običajne vezi za tek na smučeh, ki so na srednjem delu rolke pritevane ali vpete v posebno ploščo. Tekaške rolke se ločijo z ozirom na tehniko teka. Rolke za drsalno tehniko so nekoliko krajše od tistih za klasično tehniko, tako kot so tudi smuči za tek na smučeh. Okvir rolk je izdelan iz aluminija, steklenih vlaken ali karbona. Dolžina okvirja rolke za drsalno tehniko znaša okrog 60 cm in za klasično tehniko okrog 70 cm. Opazna je tudi razlika v premeru in širini koles. Premer kolesa za drsalno tehniko je večji od kolesa za klasično tehniko (okvirne mere: 100 mm, 70 mm), medtem ko je širina kolesa večja pri rolki za klasično tehniko (okvirne mere: 45 mm, 25 mm). Teža ene rolke izdelane iz karbona znaša okrog 700 g. Tovrstne rolke so relativno lahke in omogočajo manj tresljajev med vadbo. Vsa kolesa na rolkah se vrtijo v obe smeri, razen sprednjega kolesa pri rolkah za klasično tehniko, ki se ne vrta nazaj in na ta način nudi potrebno oporo za odziv z nogo. Na voljo so tudi kolesa iz različnih materialov, kar posledično pomeni



Nordijsko rolkanje v klasični tehniki  
(Vir: <https://www.tracks-and-trails.com/blog/preparing-for-cross-country-skiing>)

različne hitrosti kotaljenja rolke. Tekmovalci na tekaških rolkah nimajo zavor. Je pa mogoče, da na rolke namestimo posebne zavori in tudi t.i. regulatorje hitrosti. Zavora se namesti na zadnje kolo in je povezana z mečnim delom noge vadečega. Zavora se aktivira s potiskom stopala v smeri naprej. Regulator hitrosti na kolesu vzpostavi dodatno trenje in je še posebej uporaben pri vožnji v daljše spuste. Najbolj znani proizvajalci tekaških rolk so Marwe, Fischer, Swix, Ski Skett itd.

Za obe tehniki lahko uporabljamo smučarsko tekaške čevlje, ki jih sicer uporabljamo pozimi. Na trgu obstajajo tudi posebni tekaški čevlji za rolkanje, ki se od zimskih razlikujejo po tem, da so izdelani iz bolj propustnih materialov za zrak. Pri čevljih moramo biti pozorni, da so kompatibilni z vezmi, saj obstajata dve vrsti tekaških vezi (Rottefella, Salomon) in posledično dve vrsti podplatov na tekaških čevljih. Za drsalno tehniko načeloma uporabljamo visoke in za klasično tehniko nizke oz. polvisoke tekaške čevlje.

Tudi smučarsko tekaške palice ostajajo enake kot jih uporabljamo pozimi. Pozorni moramo biti predvsem na konice, ki morajo biti iz ustreznih materialov (widia), da ne spodrsavajo na asfaltu. Lahko pa krplico na palici zamenjavo z nastavkom, ki nima košarice in ima ostro konico namenjeno za nordijsko rolkanje. Za vadbo v klasični tehniki uporabljamo palice, ki merijo 85 % naše telesne višine in za drsalno tehniko palice, ki so dolge 90 % telesne višine.

Oblačimo se seveda vremenu primerno, saj lahko vadimo na



*Tek v drsalni tehniki v Krajšem dvojnem drsalnem koraku  
(Vir: <https://www.tracks-and-trails.com/blog/preparing-for-cross-country-skiing>)*

rolkah v vročih poletnih mesecih, kakor tudi hladnih jesenskih oz. pozimi. Zaradi varnosti je nujno, da uporabljamo čelado, očala, rokavice in tudi odsevni jopič oz. zelo vidna oblačila. Manj izkušeni lahko uporabijo tudi zaščito za kolena oz. komolce.

### Tehnika nordijskega rolkanja

Tehnika teka na tekaških rolkah je skoraj identična kot na tekaških smučeh. Manjše razlike nastajajo zaradi uporabe različne podlage (sneg, asfalt), vrste in teže opreme (tekaška smučka, tekaška rolka) in npr. tudi zaradi različnih pogojev za izvedbo odziva pri klasični tehniki (maža za oprijem, kolo z vrtenjem le v eno smer). Tako kot pri hoji in teku na smučeh v klasični tehniki se tudi pri nordijskem rolkanju lahko tako v hoji kot v teku najpogosteje uporabljajo elementi tehnike kot so soročni odziv, dvotaktni diagonalni korak in korak s soročnim odzivom. Če imamo na voljo varen teren, se lahko podamo tudi na daljši izlet (pohod). Tako kot pozimi drsalna tehnika ni primerna za sprehajanje, velja to tudi za nordijsko rolkanje. Tudi na tekaških rolkah v drsalni tehniki najpogosteje uporabljamo krajši in daljši dvojni drsalni korak ter enojni drsalni korak. Za spremembo smeri gibanja se tudi pri nordijskem rolkanju uporablja zavoj s prestopanjem. Vadbe na tekaških rolkah običajno ne izvajamo v deževnem vremenu, ker je zaradi spodrsavanja koles vadba precej otežena, poleg tega pa se tudi povečuje možnost morebitnih poškodb kot posledica zdrsov v spustih.

### Vadbeni poligoni

Zaradi varnosti je nujno, da izvajamo vadbo na neprometnih cestah oz. še najbolje na za to namenjenih rolkarskih progah. V svetu se gradijo sodobne rolkarske proge za nordijsko rolkanje, ki nimajo zahtevne konfiguracije terena, so dovolj široke in tudi osvetljene za namen večerne vadbe. Na teh poligonih vadijo predvsem tekmovalci smučarji tekači, biatlonci in nordijski



*Zaviranje na tekaških rolkah  
(Vir: <https://www.tracks-and-trails.com/blog/preparing-for-cross-country-skiing>)*

kombinatorci, namenjeni pa so lahko tudi športno rekreativnemu udeleževanju. Tudi v Sloveniji sta bili v sklopu prenove nordijskih centrov na Pokljuki in Planici zgrajeni rolkarski progi, ki zagotavljata kakovostno in varno vadbo.

### Nordijsko rolkanje po vseh terenih

Nordijsko rolkanje se običajno izvaja na gladki podlagi (asfaltu). S posebnimi rolkami (Skike) pa je možna vadba tudi na neobičajnih terenih, kot so makadam, gozdne poti in trava. Te rolke imajo večja in tudi napihljiva kolesa ter učinkovite zavore. Vsi modeli te vrste tekaške rolke so univerzalne velikosti in zanje ni potrebna posebna obutev. Uporabljamo lahko navadne športne čevlje, ki imajo dober oprijem stopala in trši podplat. Za gibanje na tem pripomočku uporabljamo elemente drsalne tehnike teka na smučeh, kjer tudi s pridom izkoriščamo tekaške palice. Priporočljiva je tudi celotna zaščitna oprema (čelada, zaščita za kolena in komolce...).

### Nordijsko rolkanje in športna rekreacija

Nordijsko rolkanje se priporoča vsem že tehnično izurjenim tekačem na smučeh, še zlasti kot zelo kakovostno pripravo na zimsko sezono teka na smučeh. Vadba obremenjuje celoten organizem in je lahko zelo učinkovita. Usmerjena je zlasti na ohranjanje in razvoj tako osnovne kot specifične aerobne vzdržljivosti. Z aktivno uporabo npr. samo palic (izvajanje soročnih odzivov) lahko učinkovito razvijamo moč rok, trupa in ramenskega obroča,

torej telesnih segmentov, ki jih v vsakdanjem življenju običajno precej zapostavljamo. Z vadbo na ozkih kolescih vplivamo tudi na ohranjanje in razvoj ravnotežja, z vadbo elementov tehnike pa tudi na razvoj koordinacije. Začetnikom brez znanja tehnike teka na smučeh priporočamo najprej usmerjeno vadbo pod nadzorom na ustreznem ravnem terenu. Šele z ustrežno tehniko hoje oz. teka naj se nato podajo na varen poligon (rolkarsko progo). ♥



*Tekaške rolke (Skike) za zahtevnejše terene  
(Vir: <https://www.skiken-altmuehlta.de>)*

## PODRUŽNICA POSAVJE

## Posavsko vprašanje: Kako naprej



Skupina na raški železnici  
(Foto: Lija Masnec)



Skupina maškar  
(Foto: Lija Masnec)

V januarju 2023 smo opravili načrtovani pohod po Brežicah. Po pustu smo v soboto 25. februarja organizirali **pohod po okolici Rake**. Tu se je že zataknilo, saj je bila udeležba premajhna za pokritje dejanskih stroškov. Na pohodu in pustovanju je bilo sicer zelo prijetno. Franc Bahčič nas je popeljal po okolici Rake in nam predstavil značilnosti in posebnosti kraja. Zanimivo je, da so navdušenci na Raki postavili mini železnico s pravo postajo in železniško signalizacijo. Daleč od sedanje železnice ob reki Savi. Raka je vredna ogleda.

Pri skupini pohodnikov se pozna tudi staranje, saj nekateri ne zmoremo več daljših strmin. Potrebni so počitki in upočasnjena hoja. Morda se zaradi tega nekateri mlajši člani ne prijavljajo več na naše pohode. Po pohodu smo se zbrali v gostišču Tratnik, kjer so nam pripravili dobro kosilo za zmerno ceno. Po kosilu smo člani, ki smo prinesli s seboj pustne kostume, pripravili maškara-do. Najboljše maske so bile ocenjene in obdarovane. Ker so bile vse dobre, je vsaka dobila »dragoceno« darilo, kot vzpodbudo za naslednje leto.

Morda je tudi skupni prispevek v znesku 30 € po osebi koga odvrnil od udeležbe. Več kot nas je, cenejši je dogodek na posameznika.

V četrtek 23. februarja nam je **Mojca Savnik Iskra, dr. med., spec. interne med., iz Splošne Bolnišnice Brežice** predavala o **srčnem popuščanju**. Spet zelo zanimivo predavanje. Udeležba je bil nekoliko manjša kot običajno, kar je spet znak pojemanja aktivnosti članstva. Škoda, saj vsako predavanje, ki ga organiziramo, daje možnost vprašanj posameznika predavatelju. Podana vprašanja so pomembna zaradi izkušenj bolnikov, morebitnih nejasnosti glede zdravljenja, občutja in potrebne zdravstvene obravnave.

V marcu smo načrtovali potovanje z vlakom do Trbovelj in pohod po mestu. Žal neuspešno.

**Zbor članov Podružnice Posavje** je bil 15. marca 2023 v Mladinskem centru Brežice. Zelo lep kulturni program so pripravili učenci glasbene šole Brežice in sledilo je **predavanje dr. Žive Kavčič Tršinar, dr. med., s temo »Srce in sladkorna bolezen«**. Pristno, poljudno predavanje s poudarki o potrebah zdravljenja zaznanih bolezenskih stanj in uporabe predpisanih zdravil. Oba dogodka sta zapolnila potreben polurni čas za zagotovitev sklepčnosti. Sledila so običajna poročila, razprave, program dela, potrebni sklepi in pozdravi. Zelo smo bili veseli prisotnosti Franca Zalarja, ki nam je predstavil dogajanja in probleme na državni ravni in nas tudi



Franc Zalar med pozdravom in razlago  
(Foto: Meho Tokič)



Podžupanja Mestne občine Krško Ivanka Černelič Jurečič  
pozdravlja zbor članov (Foto: Meho Tokič)

pohvalil. Prebrali so pismo župana Občine Brežice Ivana Molana, ki je tudi naš član, vendar ima vsak dan veliko obveznosti. Pozdravila nas je **tudi podžupanja Mestne občine Krško Ivanka Černelič Jurečič** in poudarila pomen skrbi za zdravje tudi s preventivnim delovanjem. Žal je bila tudi udeležba na zboru članov manjša kot leta prej.

Vse to narekuje premislek kako naprej. Drugo leto bo volilno in izbirali bomo novo vodstvo Podružnice Posavje. Kakšno vodstvo izbrati, da bo sposobno dati nov zagon včlanjevanja. Nadomestiti moramo izpad vsaj 100 članov. Trenutno imamo nekaj manj kot 400 članov. Nekatere regije v Sloveniji se pohvalijo z dobrim prirastom članstva. Zakaj tega ni pri nas? Je naš program zdravstvene preventive za zdravo srce in ožilje postal za člane nezanimiv? Proučiti moramo motivacijo in možnosti starejše populacije za udeležbo

na predavanjih in drugih dogodkih. Velika zadrega je v pokrivanju stroškov dogodkov. Samo za avtobusne prevoze nemobilnih članov podružnice bi po novih cenah letno potrebovali cca 6000 €. Misija nemogoče. Cene storitev letijo v nebo, upokojenci nimajo denarnih zalog in preštevajo kovance za vsakdanje potrebe. Sponzorjev za delovanje društva praktično ni. Z občinskimi razpisi v Posavju pridobimo nekaj sredstev, ki ne rastejo v razmerju z rastjo cen. Premislek, akcija in soglasje članstva je potrebno za novo obdobje delovanja društva. Prepričevanje mlajših članov za sprejem organizacijskih funkcij je zahtevno. Kljub temu moramo biti optimisti in ohraniti sprejemljiv nivo povezovanja zainteresiranih občanov Posavja za ohranjanje zdravstvene preventive na področju srčnih in žilnih težav. ♥

Franc Černelič

## PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO

# Zbor članov Podružnice za Dolenjsko in Belo krajino – Skrb za ravnotežje je bila rdeča nit našega tokratnega srečanja

Letni zbori članov so ne le samo neka obveza za vodstva Društev, da izpolnimo obveznosti do članov in povemo, kaj in kako smo delovali v preteklem letu, kako in koliko smo pridobili finančnih sredstev in kako smo jih obračali, da se je leto nekako sešlo in seveda, kaj zanimivega vodstvo pripravlja za člane v tekočem letu ter kako in koliko sredstev moramo pridobiti za uresničitev zastavljenih ciljev. Redni letni zbori so tudi dobrodošla priložnost, da se člani srečajo, obudijo lepe spomine, morda tudi kaj potarnajo in izmenjajo mnenja in dobre izkušnje s premagovanjem težav, ki se nakopičijo skozi življenje do zrelih let.

Tudi pešanje ravnotežja je ena od nevarnih tegob, ki ogrožata starejšo populacijo. Smo pa slišali iz besed naše cenjene predavateljice **Brigite Zupančič-Tisovec**, ki se nam je tokrat predstavila s predavanjem Ohranimo ravnotežje, da se da marsikaj za ohranitev ravnotežja tudi natrenirati z vztrajnim in rednim izvajanjem vaj, ki so dokaj preproste in primerne za vsakega. Seveda pa moramo biti previdni in pozorni, da imamo ob izvajanju vaj ob sebi nekaj stabilnega, na kar se bomo po potrebi naslonili oz. se oprijeli, če

bi slučajno zanihali.

Gospa Brigita nas je povabila, da smo vstali in izvedli nekaj vaj in ob tem spoznali, ob kašni postavitvi nog smo bolj in kdaj manj stabilni – občutimo razliko, ali stojimo z obema nogama skupaj, ali razkoračeno, ali z eno nogo pred drugo, ali samo na eni nogi. Tudi na pomen mišične mase nas je opozorila, kako hitro jo izgubimo, že ob nekajdnevnem prebolevanju kakšne bolezni in kako težko se zopet okrepimo, da se počutimo varni v svojem ravnotežju. Izpostavila je pomen uživanja kakovostnih beljakovin in na sploh kakovostnih polnovrednih živil, na uživanje zadostnih količin kalcija ter na zadosten vnos vitamina D.

Tudi za varno bivanje v domačem okolju moramo poskrbeti. Še kako pomemben dejavnik zagotavljanja varnega domovanja je ustrezna postavitve opreme, da nam je vse, kar potrebujemo na dosegu rok brez vzpenjanja, da nam predmeti niso v napoto, da imamo pohodne površine brez ovir (preproge), da imamo vse prostore ob vsakem času, podnevi in ponoči, primerno osvetljene, da smo obuti v udobne čevlje, dovolj velike in z nedersečimi podplati



Pozorno smo prisluhnili napotkom predavateljice, na kakšen način se lahko obvarujemo pred padci



Delovno predsedstvo Zbora sredi poslanstva, ki so mu ga zaupali člani



Predsednica Petra Žagar v nagovoru članom Podružnice

ter še mnogo drugih uporabnih nasvetov smo slišali.

Imeli smo dan, poln preventivnih dejavnosti. Že pred formalnim delom zbora smo izvajali preventivne meritve krvnega tlaka in saturacije in zainteresiranim članom ponudili lističe za domače testiranje beljakovin v urinu, za kar so nam priskočili na pomoč dijaki Srednje zdravstvene in kemijske šole Šolskega centra Novo mesto pod mentorstvom njihove profesorice gospe Vide, ter meritve sladkorja in maščob v krvi, s čimer sta se spoprijemali upokojeni medicinski sestri gospa Vanda in gospa Katica.

Naše popoldansko druženje smo zaključili ob lahkem obroku, pripravljenem z upoštevanjem smernic priprave zdrave prehrane, za kar je poskrbelo osebje gostitelja Gostišča na trgu v centru Novega mesta. ♥

Sonja Gobec

Foto: Metka Smiljič, Ernest Peklar, Sonja Gobec

## PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

# Zbor članov Podružnice za Koroško 2023

Zbor članov smo imeli v dvorani upokojencev v Slovenj Gradcu v Šolski ulici 10. To je bilo 30. 3. ob 11. uri. Pred tem sta se sestala še upravni in nadzorni odbor, ki sta pregledala in potrdila predstavljeno poročilo o delu in finančno poročilo za leto 2022. Sprejet je bil tudi program dela in financ za leto 2023.

V tem letu nas čakajo nove volitve. Daleč je že od maja 1999, ko sem kot pobudnica za ustanovitev Podružnice za Koroško sodelovala s tedanjim predsednikom

Društva prof. Josipom Turkom. Skupaj z ustanovnimi člani in podporniki smo na Upravni enoti Slovenj Gradec na Meškovi 21 potrdili ustanovni zbor Podružnice za Koroško. Že od prvega leta smo redno organizirali rekreacijo v naravi in pohodništvo po vseh koroških občinah. Mesečni pohodi z odkrivanjem mnogih lokalnih zanimivosti Koroške in druženje z zaključnim varovalnim kosilom je bila in je še vedno naša rdeča nit dela, druženja...

Bili smo in smo še aktivni dolgoletni podporniki projektov Koroška brez tobaka, SOPA: skupaj do odgovornega pitja alkohola, Koroška v gibanju (Nijz), družimo se v projektu FD- festival drugačnosti z invalidskim-i društvu Koroške. Spodbujamo sprejemanje, mir in sožitje drugače mislečih, drugače živečih.

Z izobraževanjem, osveščanjem ter spodbudo za spremembo življenjskega sloga se bodrimo med seboj, preko odlične revije Za srce, v klasičnih medijih, na FB, Zoom-u, You-tubu – posneli smo film Uršlja gora brez tobaka, na stojnicah ter v lokalnem druženju.



O delu poročanja Majda Zanoškar.  
(Foto: Marica Matvos)

Več o delu Podružnice je opisano v jubilejni reviji Za srce, ki je izšla ob 30 letnici delovanja Društva.

Prišel je čas, da okrepimo delo z novimi, mlajšimi sodelavci. Prosim-o za vašo pripravljenost ter soglasje pri novih aktivnih izzivih. Prijave za kandidate predsednika, upravnega in nadzornega odbora zbiram do 30. maja po telefonu ali Viber-ju: 00386-40-509-207.

Podružnica za Koroško ima pisarniški prostor na Celjski cesti 21 v Slovenj Gradcu –

zunanji vhod v kletne prostore, prva pisarna levo. Pisarna nam je na voljo ob četrtnih, ves dan. Zaželeno je predhodna najava za osebno svetovanje, imamo lahko skupinske tematske pogovore ali družabna druženja. Zaradi (oddaljenosti) vožnje je zaželeno predhodna najava ob torkih Majdi Zanoškar (zgornji telefon) ali Marici Matvos, tel.: 031-355-986.

Po lanskem zimsko-pomladnem času smo se sprostili. Pričeli smo ponovno živeti manj obremenjeno. Strah pred boleznijo covid 19 smo potisnili v neobremenjujoči predal spominov, prisotnost bolezni se je zmanjšala. Pandemija se je zmanjšala v epidemijo. Večina se nas ni okužila, bili smo cepljeni ali smo zato lažje preboleli okužbo. Med člani, ki se pogosteje družimo, nismo zaznali smrti. Imamo tudi srčnega heroja, ki je covid 19 prebolel še pred cepljenjem. Veliko je bogatih spominov. Novemu vodstvu želim uspešno in še bolj razširjeno delo. Možnosti je veliko. ♥

Majda Zanoškar



## PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

# Delavnica »Preventivna vadba pred padci« v Kranju

**P**adci so nevarni v vsakem obdobju življenja, za starejšega človeka pa lahko imajo že na videz povsem nedolžni padci hude posledice in lahko trajno prekinajo samostojno življenje. Ker se življenjska doba podaljšuje in se naša družba stara, posledično narašča tudi število padcev.

Najpomembnejšo vlogo pri preprečevanju padcev pri starostnikih igra ravnotežje, ki je pomembno v njihovem vsakdanjku, ko opravljajo povsem običajne stvari, kot je skrb za osebno higieno, oblačenje in slačenje, ko vstopajo ali vstajajo iz kadi ali iz avtomobila ... Ravnotežje je pomembno tudi pri pospravljanju, doseganju in pobiranju predmetov. Starostniki z dobrim ravnotežjem so in se počutijo varnejše, udeležujejo se več dejavnosti ter lažje skrbijo zase in tako ohranjajo samostojnost. Ne nazadnje je izguba ravnotežja povezana s povečanim številom padcem ter mnogimi poškodbami, ki temu sledijo.

Kako torej preventivno s preventivo preprečiti padce? Raziskave kažejo, da je najbolj učinkovita kombinacija samostojne vadbe v domačem okolju z organizirano skupinsko vadbo. Za zmanjševanje tveganja padcev se priporoča vadba za ohranjanje ravnotežja. Za ohranjanje ravnotežja se lahko izvajajo vaje, kot so: dvig na prste nog, stoja na eni nogi, vrtenje okoli svoje osi, stoja pri miru z zaprtimi očmi in odročeni rokami. Vaje za ohranjanje ravnotežja pa se lahko vključi tudi v vsakodnevne dejavnosti. Tako lahko starostnik izmenično stoji na eni in drugi nogi, ko si umiva zobe, pomiva posodo ali obeša perilo. Pri tem ne pozabimo na varnost; pomembno je, da ima v bližini trdno oporo, za katero se lahko prime, če izgubi nadzor nad težiščem telesa. Ob vključevanju ravnotežnih vaj v vsakodnevne dejavnosti je, kot smo že zapisali,

priporočljivo izvajanje vadbe 2-3x na teden. Začetniki, ki imajo oslabiljeno ravnotežje, lahko izvajajo vadbo dvakrat na teden. Če imajo zelo oslabiljeno ravnotežje, vaj ne smejo izvajati sami, saj je tveganje oz. nevarnost za padce (pre)velika.

Med pomembnimi izvajalci preventivnih strategij so zdravstveni delavci in sodelavci na primarni ravni. V 25 zdravstvenih domovih po Sloveniji se že izvaja presejanje starejših od 64 let na tveganje za padce, ki mu sledi ocena hoje in ravnotežja z oceno tveganja za padce. Na osnovi multifaktorske ocene dejavnikov tveganja pa se določijo učinkovite intervencije za zmanjšanje tveganja za padce.

Ljudje lahko sami veliko naredimo za preprečevanje padcev in s tem za zdravje. Ker je najcenejši in najbolj učinkovit ukrep za preprečevanje padcev telesna dejavnost z vajami za pridobivanje moči, prožnosti in ravnotežja so v Centru za krepitev zdravja v kranjskem zdravstvenem domu pripravili za člane društva delavnico »Preventivna vadba pred padci«. Delavnico, ki je bila dobro obiskana je izvedla magistrica kineziologije Sara Rojnik. Udeleženci so bili zadovoljni in opremljeni z novimi znanji veščinami. Opremljeni z namero, da bodo večine aktivno krepili in razvijali z vadbo ter jih s pridom uporabljali v vsakdanjem življenju. Ta in podobne obstoječe izkušnje, primeri dobrih praks in nenazadnje strokovni potencial, ki ga imamo, bi zagotovo kazalo izkoristiti kot prispevek k usklajenemu javno zdravstvenemu pristopu k preventivi padcev, ki ga žal (še) nimamo. ♥

Sara Rojnik  
Erika Povšnar



Sara Rojnik, magistrica kineziologije, med predstavitvijo  
(Foto: Erika Povšnar)



Delavnica je bila dobro obiskana  
(Foto: Erika Povšnar)

## PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

## Sprehodi – krajši pohodi, so zaživali



V Kozani, v Brdih (Foto: Rožica Perat)



V Ferrarijevem vrtu v Štanjelu (Foto: Slavica Babič)

**N**aši pohodi so stalnica že nekaj let. Marsikdo si želi hoje in druženja, pa mu je povprečen triurni pohod prevelik zalogaj, ne zmore ga, preveč ga utruja. Veliko je postalo članstvo naše podružnice in vsakdo pričakuje vsaj drobec dejavnosti tudi zase. Trudimo se, iščemo nove možnosti, nove ideje za dejavnosti, za vzpodbude h gibanju, za druženje in nenazadnje tudi za veselje in zadovoljstvo. Vse vpliva na človekovo počutje in zdravje. In zakaj ne bi organizirali tudi lažje, krajše pohode? In podali smo se še na to pot. Kratke pohode smo poimenovali kar »sprehodi«.

Področje, ki ga pokriva naša podružnica je veliko, obsega 12 občin od Bovca prek Goriške, Brd, Krasa do Vipave in Idrije. Tako smo si zadali, da bodo tudi pohodi in sprehodi malo tu, malo tam. Od povsod so tudi naši člani in naši pohodniki in zakaj ne bi posameznik predstavil svoj kraj, svojo vas? Vedno bolj spoznavam, kakšno bogastvo so vsi ti naši člani. Vsak je talent zase, vsak ima svoja znanja in veščine, ideje, domisljice in še in še. Zakaj si ne bi med sabo to delili, si izmenjavali in se bogatili? Ko vsak doda svoj kamenček v mozaik dogajanja, začutimo prijetnost ob sodelovanju. Zaznamo še več pripadnosti, sprejetosti, sklepamo nova prijateljstva. Na nek način se dogajajo pravi čudeži.

Že ko smo se v negotovi vremenski situaciji podali na prvi sprehod v Vipavski Križ, se nas je zbrala lepa skupinica, naslednji pa... cca 60 ljudi na vsakem.



Prisluhnili smo vodički (Foto: Jožko Vovk)

**3. sredo v februarju: Kozana – Mrtnjak – Kozana**

Kozana je razgledna in razložena briška vas. Nahaja se na poti med Šmartnim in Vipolžami, obdana s številnimi vinogradi in sadovnjaki, v katerih zori sladko grozdje in različne vrste okusnega sadja. Ni torej naključje, da so Kozanke že pred prvo svetovno vojno prodajale sadje po mestih in letoviščih tedanje Avstrije. Domačini so posledično znani kot spretni trgovci s sadjem in tudi kot z glasbo prežeti ljudje. Tu je dalj časa bival skladatelj Hrabroslav Volarič (1863 -1895).

Kozanci so ponosni na cerkev sv. Hieronima z zvonikom, za katerega je osnutek za obnovo prispeval arhitekt Jože Plečnik. Sedanji končni del zvonika v obliki templja, so po Plečnikovem načrtu povišali leta 1956. Cerkev krasita baročni oltar in oltarna slika iz leta 1714.

Mrtnjak je eden od zaselkov Kozane in skupaj s Kozano omenjen že v listinah iz 13. in 14. stoletja. Ostali zaselki so še: Lazno, Fabrika, Kurinšče, Skišbulje, Škrlje, Grjeno, Gmajna in Strmec.

Sprehodili smo se po vasi in zaselkih, si ogledali zanimivo arhitekturo vasi, cerkev in zavili še na pokopališče. Cerkev in pokopališče sta vedno največja pokazatelja zgodovine posamezne vasi. Vodil nas je naš član Marijan, ki je sicer v vas priseljen, vendar že zelo dobro udomačen. Povedal nam je veliko zanimivih zgodb kraja in nam postregel s toplim čajem in kavo, ki se je v februar-skem jutru dobro prilegla.

**3. sredo v marcu: Štanjel in Fabijanijeva pot**

Vsi smo že bili v Štanjelu, tem kraškem biseru, toda vsak obisk je doživetje zase, vsakokrat je malo drugače, ali le vidimo in doživimo malo drugače. Tokrat smo šli z vlakom. Marsikomu je bila z vlakom pot proti Štanjelu prav nova, zato je bila že vožnja prvo doživetje. Veliko se nas je zbralo, napolnili smo vlak, ki sicer vozi proti Sežani le posameznike. Kar nekaj pohodnikov je vstopilo še na vmesnih postajah – Šempeter, Volčja Draga, Prvačina in Branik. Do vlaka za povratek smo imeli kar veliko časa, preveč samo za sprehod, zato smo si naredili pravi izlet.

Po tem, ko smo si privoščili kavo ali čaj, nas je že čakala prijazna vodička. Skozi stranski vhod po panoramski poti nas je popeljala najprej v Ferrarijev vrt, nam ga predstavila v sedanji obliki, pa tudi zgodovinsko, kako je nastal, kako je deloval, kako je Fabiani rešil težave z vodo in uredil vodovodni sistem, kdo vse je to koristil

in še marsikaj. Oglede smo nadaljevali po naselju. Skozi vrata ob kvadratnem stolpu smo vstopili in se sprehodili po ozkih kamnitih uličicah. Ogleдали smo si kraško hišo in etnološko zbirko v njej. Ob vsem tem smo se poskušali življenju tukajšnjih prednikov. Kaj vse bi nam te hiše in ulice lahko pripovedovale, koliko zgodb bi slišali ob vaškem vodnjaku, če... bi le-ti spregovorili. Povzpeli smo se do ostankov gradišča – arheološkega parka Gledanica, kjer smo poleg ostankov rimskega stolpa, uživali v lepem razgledu. Nadaljevali smo pot po naselju in zaključili v zvočni galeriji. Zvočna galerija ni navadna galerija. Instrumenti so res nekaj posebnega. Vsi so narejeni iz kraškega kamna – iz kamnoloma Lipica. Prevezli so nas zvoki teh edinstvenih glasbil. Prava paša za uho. Vmes smo slišali veliko zgodb, zvedeli, kaj vse se tekom leta dogaja v kraju pa tudi obujali spomine na prve obiske Štanjela v otroških letih.

Z zaključkom ogleda Štanjela se je naš pohod šele začel. Skozi Kobdiljska vrata pri kvadratnem stolpu smo zapustili Štanjel in

## Pohod po Skrlanki

Člani društva smo se prav na prvi dan meteorološke pomladi, torej 1. marca, podali na pohod po krožni poti, imenovani Skrlanka.

Vreme nam ta dan ni bilo najbolj naklonjeno, pihala je kar močna burja, a se je najbolj vztrajni pohodniki nismo ustrašili. Pogumno smo se podali na pot proti Vipavski dolini in se v vasi Skrilje zbrali ob vaškem pokopališču.

Vas Skrilje je tipično vipavsko, gručasto naselje, ki jo sestavljajo trije manjši zaselki. Na severovzhodu jo obdaja vas Stomaž, na severu se v ozadju razprostira Mala Gora in nad njo Čaven. Proti zahodu pa se kaže čudoviti Kucelj.

Vas ima bogato zgodovino, prvič je omenjena že davnega leta 1063 in je že dolgo naseljena. Ime je dobila po kamnini skrilavec. Višji sloji skrilavca so pretežno laporni, nepropustni in se dobro lomijo v kamnite plošče in bloke. Ti so zelo primerni za uporabo v gradbeništvu, za tlakovanje. Iz te kamnine so v teh krajih izdelovali tudi brusne kamne in osle. Ta tradicija sega daleč v zgodovino.

V vasi smo si ogledali prenovljeno cerkev svete Marjete. To je novejša obnovljena cerkev z neobaročnim zvonikom starejšega datuma.

Prijazna domačinka nam je razkazala bogato okrašeno notranjost baročne cerkve. Glavni oltar datira v 18. stoletje in je bil prinesen iz Padove.

Pot nas je vodila skozi vas, mimo podružnične osnovne šole do domačije, kjer je moj pogled pritegnila mogočna, stara murva. Prijateljica, ki je mladost preživela v teh krajih mi je povedala, da je bila tu nekoč znamenita gostilna, imenovana „pri Zvonetu“. Ta murva ima bogato zgodovino. Ob prazniku svete Marjete, to je sredi poletja, je bil tu velik vaški praznik. Postavili so oder za muzikante in prihajali so ljudje iz bližnjih vasi, pa tudi iz bolj oddaljenih krajev. Tu so se družili, plesali in pod murvo pogosto tudi modrovali.

Kmalu smo zavili na krožno pot imenovano Skrlanka. To je novejša pohodna pot, lepo urejena in odlično označena z ličnimi lesenimi kažipotmi in modrimi simboli. Pot je dolga 5.7 km in poteka skozi obrobje vasi, med vinogradi, oljčniki, travniki in se nato skozi gozd postopoma vzpenja 340 m visoko vse do vzhodja Male Gore in Kudlja.

Med vzponom nam je nekoliko nagajala burja, a se nismo dali.

se usmerili proti Kobdilju. Seveda smo se ustavili pri sv. Gregorju in si ogledali grobnico družine Fabiani. To je posebna grobnica, saj so vsi napisi na njej v treh jezikih: nemškem, italijanskem in slovenskem. Je to morda sporočilo Maksa Fabianija o strpnosti med narodi, o evropskem duhu, sprejemanju vseh? Morda! Mnenja o njegovih vrednotah še vedno burijo duhove. Je pa za domačine naredil veliko dobrega, med drugim iz svojega posestva izločil del zemljišča in omogočil dostop ljudem in živini do vode. Določil je, da je voda javna dobrina za vse. Voda pa vemo, je bila na Krasu, posebno v sušnih obdobjih, vredna zlata.

Skozi spodnji Kobdilj in po suhi dolini mimo pokopališča iz prve svetovne vojne do Štanjela smo zaključili krožno pot. Še na železniško postajo in vsi zadovoljni z vlakom proti domu.

Sklenili smo, da bomo čim večkrat uporabili tovrsten prevoz. ♥

Slavica Babič



V burji po Skrlanki (Foto: Slavica Babič)

Ustavili smo se na planoti, imenovani „pri Nadližih“. Tu so bile nekoč košene senožeti, polja in njive, ki so jih obdelovali pridni domačini. Imeli so celo polja pšenice in legenda pravi, da je tam kmetica med žetvijo pšenice rodila dečka, ki so ga potem celo življenje imenovali Pšeničnik. Senožeti so obdajali mogočni hrasti, drevesa pravega kostanja in grmi šipka. Danes teh polj ni več, je pa vaški umetnik, ki živi v bližini, ustvaril skulpture iz lesa in kamna in jih postavil po planoti. Od tu je prelep razgled na Nanos, Kovk, Vipavski križ in velik del Vipavske doline. Nato pot zavije navzgor, skozi gozd in v njem smo občudovali lesene figure živali, ki živijo v tem okolju. Izza dreves, grmov so nas „pozdravljali“ jazbeci, srne, lisice in drugi prebivalci teh gozdov.

Prišli smo do najvišje točke našega pohoda. Obkrožala nas je prelepa narava, ki nas je na cilju nagradila s čisto pitno vodo iz izvirka. Tu je tudi prijetno urejeno počivališče, kjer se pohodniki lahko odpočijejo. Med vzponom smo naleteli na prve zaplate snega, kar pomeni, da smo se povzpeli kar visoko.

Po krožni poti smo se nato spustili navzdol v smeri proti Kamnjam. Sestop je bil kar hiter, saj nam je tokrat burja pihala v hrbet. Pot nas je ponovno pripeljala v Skrilje in nas vodila mimo mogočne domačije, imenovane Favetti. Nekoč so bili lastniki te turistično zanimive kmetije družina Favetti in so imeli v lasti ogromne posesti - senožeti obdane s hrasti, polja in njive v bližnji okolici.

Dobro „prezračeni“ in zadovoljni smo se vrnili na izhodišče pohoda ter se podali na pot proti domu. ♥

Jana Fabricio

# NAPOVEDNIK DOGODKOV

## PODRUŽNICA LJUBLJANA

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

### Evropski dan osveščanja o možganski kapi

♥ Vabljeni na Prešernov trg, **9. maj, od 10. do 13. ure**, ko Društvo za zdravje srca in ožilja in Združenje bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo organizirata aktivnosti za obeležitev Evropskega dneva osveščanja o možganski kapi.

**9. maja od 10. do 13. ure: osrednja prireditev na Prešernovem trgu, Ljubljana**, ob Evropskem dnevu osveščanja o možganski kapi. Na trgu bodo stojnice, kjer se bodo z zdravstveno-informativnimi zanimivostmi in dejavnostjo predstavila različna društva in podjetja, ki delajo na področju zdravja, še posebej pa obe društvi, ki prireditev organizirata. Program je zanimiv: predstavitve z zdravstveno-informativno tematiko, preventivne meritve (krvni tlak z atrijsko fibrilacijo, srčni utrip, trigliceridi v krvi, idr.) in svetovanje medicinske ekipe.

### Mesec srčnega popuščanja - brezplačne meritve krvnega tlaka, srčnega utripa, saturacije, snemanja EKG in informiranje o srčnem popuščanju

♥ od 3. 5. do 3. 6. 2023

Vabljeni v Posvetovalnico za srce, Dalmatinova 10, Ljubljana, v času uradnih ur (ponedeljek, torek, četrtek, petek od 9.00 do 12.00 in sreda od 11.00 do 15.00)

OBVEZNO NAROČANJE

e-pošta: posvetovalnicazsrce@siol.net

telefon: 01/234 75 55, ponedeljek in petek med 8.30 in 9.00; sreda med 14.00 in 14.30

Srčno popuščanje je dolgotrajen proces, včasih pa se lahko pojavi zelo na hitro. Srčno popuščanje nastane zaradi poškodbe srčne mišice ob infarktu ali vnetju in pomeni, da srce ne zmore dovolj učinkovito prečrpati vse krvi, ki jo telo potrebuje. Srce krvi ne poganja pravilno, saj se ne zmore ustrezno polniti ali prazniti. V telesu se zato nabira tekočina, kar opazimo kot otekanje stopal, gležnjev, nog, trebuha in tudi kot zadihanost, saj se tekočina nabira tudi v pljučih.

Brezplačne meritve in svetovanja: krvni tlak, srčni utrip, saturacija, EKG, posvet glede nastanka, preventivne in zdravljenja bolezni ter brošura »Ali moje srce popušča?«

Zdravstveno - informativna akcija Mesec Srčnega popuščanja poteka ob podpori družbe Novartis v sodelovanju z Društvom za zdravje srca in ožilja Slovenije.

### Mesec trigliceridov – mesec osveščanja o pomenu trigliceridov v krvi

♥ od 1. 6. do 30. 6. 2023

Vabljeni v Posvetovalnico za srce, Dalmatinova 10, Ljubljana, v času uradnih ur (ponedeljek, torek, četrtek, petek od 9.00 do 12.00 in sreda od 11.00 do 15.00)

OBVEZNO NAROČANJE

e-pošta: posvetovalnicazsrce@siol.net

telefon: 01/234 75 55 ponedeljek in petek med 8.30 in 9.00; sreda med 14.00 in 14.30

Trigliceridi so maščobe živalskega in rastlinskega izvora, ki se po krvi prenašajo v obliki maščobnih delcev. Telesu zagotavljajo energijo in shranjujejo neporabljene kalorije. Povišane vrednosti trigliceridov v krvi so največkrat zaradi nezdravega načina življenja (previsok vnos maščob, preprostih sladkorjev in alkohol v prehrani, kajenje, telesna nedejavnost oz. sedeč način življenja), lahko pa so znak druge bolezni, kot so sladkorna bolezen, jetrne bolezni, težave s ščitnico, vnetje trebušne slinavke, bolezen ledvic, zastoj žolča in izvodilih in nekatere dedne bolezni. Meritev poteka z odvzemanjem krvi iz prsta. Na osnovi izvida, ki ga dobite takoj, sledi svetovanje. Zdravstveno - informativna akcija Mesec trigliceridov poteka ob podpori družbe Viatris v sodelovanju z Društvom za zdravje srca in ožilja Slovenije.

### 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: [posvetovalnicazsrce@siol.net](mailto:posvetovalnicazsrce@siol.net)

### NOVO

### VABILO NA SOBOTNE PREVENTIVNE MERITVE IN POSVET

Vsako prvo soboto v mesecu od 11. do 13. ure vas vabimo na strokovni posvet in preventivne zdravstvene meritve (krvni tlak, srčni utrip, saturacija, ekg, holesterol, trigliceridi, sladkor in hemoglobin) v Posvetovalnico za srce – v trgovini SKRBOVINCA, Mačkova ulica 1, Ljubljana (nasproti Magistrata). Dostop omogočen tudi osebam z gibalnimi omejitvami.

Datumi preko pomladi in poletja: 6. maj, 3. junij, 1. julij, 5. avgust in 2. september 2023 od 11. do 13. ure, brez predhodnega naročanja.

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 posvetovalnicazsrce@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 bolezni dihal (vročina, kašelj, nahod) ne sprejemamo.

Hvala za vaše razumevanje in pristrčno dobrodošli.

#### Cenik storitev (v EUR)

Vrsta preiskave	ČLANI društva	NEČLANI
krvni tlak	brezplačno	0,50
krvni tlak ob katerikoli krvni meritvi	brezplačno	brezplačno
saturacija, 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.

Za začetek 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/), elektronski 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

Kdaj: Vsak torek od 9.30 do 10.30

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)

##### 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).

##### Obveščanje o dejavnostih

Člani Upravni odbora bi želeli, da bi bili vsi člani obveščeni o vseh aktivnostih društva, zato vas prosimo, da nam tisti, ki ne prejimate obvestil po elektronski pošti, posredujete naslov elektronske pošte za pošiljanje. V kolikor je vi nimate, če je možno pa od vašega družinskega člana, na naslov: [info@zasrce-primorska.si](mailto:info@zasrce-primorska.si). Žal nam pošiljanje po navadni pošti vzame veliko časa in visoke stroške poštne. Hvala za razumevanje!

Na naši spletni strani so ažurne objave <https://www.zasrce-primorska.si/>

#### 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, zdravlil, možnost merjenja krvnega tlaka in elektrokardiograma, občasno tudi KS in holesterola.

\*6 minutni test hoje (6MTH)

Ob ponedeljkih v parku Svobode na Gledališkem trgu v centru mesta 6 minutni test hoje. Izvaja se med 10. in 12. uro 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 močgane, 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 BELOKRAJINO

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

## 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.

Vsi, ki vam veliko pomeni gibanje v neokrnjeni naravi in se zavedate veličine redne hoje in njenih vplivov na zdravje in splošno dobro počutje, prisrčno vabljeni!

## Pohod za srce po Andrijaničevi poti, sobota, 3. junij 2023

Start ob 10. uri izpred Šport hotela Term Krka na Otočcu.

Pohod bo potekal po trasi Andrijaničeve poti, torej skozi vasi Lutrško selo in Dobovo do prireditvenega prostora Term Krka Šmarješke Toplice, 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, za odrasle pa prikaz pravilne uporabe pohodnih palic, ob približno 13. uri odhod (peš) iz Šmarjeških Toplic nazaj do Šport hotela na Otočcu, kamor bomo prispeli predvidoma do 14. ure.

Skupne hoje v obe smeri bo približno 10 km.

**Prijave so obvezne!**

Prijavite se na telefon: 07/337 41 70 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 prireditev odpade!

Vsi udeleženci hodimo na lastno odgovornost.

Prisrčno vabljeni!

## Rekreacija plavanja v Šmarjeških ali Dolenjskih Toplicah

Še v maju se lahko odpravite na enourno brezplačno plavanje v bazene Term Dolenjske ali Šmarješke Toplice, in sicer vsako sredo med 9. in 10. uro.

Z aktivnostjo bomo nadaljevali v jesenskem času, od meseca oktobra dalje.

## Test hoje na 2 km

Izvajali bomo test hoje na 2 km (s testom preverimo svojo telesno zmogljivost) – testirali bomo ob koncu meseca maja ali v začetku junija.

**Prijavite se do 20. 5. 2023!** Na osnovi vaših prijav in v koordinaciji s prijavljenimi kandidati bomo določili termin izvedbe testa.

Prijavite se lahko 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.

## 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!

## PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Kontakt: Inge Sajovic 030 673 541

♥ **četrtek, 18. maja 2023 ob 8:00:** Gorenjska podružnica Društva za zdravje srca in ožilja vas predvidoma v četrtek, 18. maja 2023, vabi na tradicionalen izlet v Strunjan. Odhod bo ob 8. uri izpred Sloge v Kranju, prihod v večernih urah. Podrobnosti boste izvedeli v lokalnih medijih, in pri gospe Inge Sajovic na telefonu 030 673 541, kjer se tudi do 10. maja 2023 prijavite.

## PODRUŽNICA ZA KRAS

Kontaktna oseba: Iztok Čebohin, 031 335 578  
e-naslov: kraskasrca@gmail.com

♥ **vsako 3. nedeljo v mesecu ob 8:30:** Podružnica za Kras bo nadaljevala z rednimi pohodi vsako 3. nedeljo v mesecu. Smer in potek pohoda bo 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.

♥ **10. junij ob 8.30: pohod:** parkirišče pred Gimnazijo Ravne na Koroškem. Priložnostni obisk in ogled razstave

Pred pohodom bomo izvedli ogrevanje, razgibali se bomo v Grajskem parku. Nato nas bo pot vodila na Navrški Vrh. Kosilo bomo imeli v Gajbici. Za pohod bo poskrbela Fanika Grošelj, info - tel.: 041/750 537. V primeru močnih padavin ob času pohoda na dani lokaciji, ga bomo prestavili na naslednjo soboto. Pijača iz nahrbtnika in pohodne palice so zaželeni. Se veselimo druženja z Vami.

♥ **1. julij\* ob 8.30: pohod:** parkirišče pred trgovskim centrom Hofer, Pri Brančurniku 9 na Prevaljah. Pot nas bo vodila skozi Črno na Koroškem na Ludranski Vrh. Letos želimo obiskati ta naš poletni vsakoletni gorski kotic v času dejanskega srečanja našega političnega »vrha« in občanov koroške regije. \*Zato spremljamo točni datum v medijih. Vodja pohoda bo Majda Zanoškar, tel.: 040/509 207. Vabljeni!

## 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

Ponujamo vam nabor naših aktivnosti: meritve krvnih vrednosti in posvetovalnico, tako na nekaterih merilnih mestih, kot na sedežu društva, končujemo s spomladanskim sklopom predavanj, tokrat še v maju na temo srčnega popuščanja. Naša usmeritev pomagati vam pri preprečevanju in zdravljenju kroničnih, še posebej srčno-žilnih bolezni, velja naprej. Sami se odločajte o zaščitnih ukrepih saj Covid 19 ostaja z nami.

Člani Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje o ponudbi naših storitev lahko preberete tudi v letošnjem Mariborskem srčnem utripu.

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

Predvideli smo termine meritev krvnih vrednosti, EKG-monitorja in meritve 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.

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 **izjemoma zaradi praznika 9. 5. in redno 6. 6. 2023.**

♥ vsako prvo sredo v mesecu, v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, med 7.30. in 9.30, brez EKG-monitorja, 3. 5. in 7. 6. 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 prosimo za predhodno prijavo na 02 228 22 63 v času uradnih ur ali po e-pošti: [tajnistvo@zasrce-mb.si](mailto: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, **6. 5. 2023**, nato jeseni.

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.

♥ **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.** Informacije, potrditev datumov in prijave sprejemamo na sedežu društva, po telefonu in e-pošti (02/228 22 63, [tajnistvo@zasrce-mb.si](mailto:tajnistvo@zasrce-mb.si).) Predhodne prijave na meritve gleženjskega indeksa sprejemamo v času uradnih ur. **POZOR**, po novem je to **vsak ponedeljek od 9. do 12. ure in vsako sredo od 9. do 14. ure.** 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.

Meritev	ČLANI (v €)	NEČLANI (v €)
Krvni tlak	brezplačno	brezplačno
Zasičenost s kisikom	brezplačno	brezplačno
Krvni sladkor (KS)	2,50	3,00
Holesterol (HOL)	3,50	4,00
Trigliceridi (TG)	3,50	4,00
KS + HOL	5,00	6,00
KS + TG	5,00	6,00
HOL + TG	6,00	8,00
KS + HOL + TG	8,00	10,00
KS + HOL + TG + EKG	9,00	14,00
EKG monitor	2,00	4,00
Gleženjski indeks (GI)	7,00	10,00

Cenik velja od 1.4. 2023

## Predavanja

Redna predavanja v živo na Medicinski fakulteti v Mariboru se nadaljujejo.

V sredo 15. marca sta Matej Bernhardt, dr. med., spec. in Mirko Bombek, dr. med., spec., ob rekordni udeležbi izvedla predavanje z naslovom *Obravnava srčno-žilnih bolezni - kako postopamo?* in spodbudila široko interaktivno debato.

V torek, 11. aprila 2023 je bilo tretje predavanje iz spomladanskega sklopa predavanj v predavalnici 1N26 Medicinske fakultete Maribor, Taborska ulica 8, z naslovom: *Strah pred operacijo ali anestezijo – priprava bolnika na operativni poseg.*

Predaval je Vasil Kosev, dr. med., spec. anesteziologije in reanimatologije iz UKC Maribor.

V torek, 9. maja načrtujemo še predavanje o srčnem popuščanju, predavalnica še ni zagotovljena.

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)

Vstop na predavanja je prost.

## Posvetovalnica za srce – sprememba terminov

Deluje osebno na sedežu društva, ob upoštevanju zaščitnih ukrepov, **PO NOVEM vsako drugo sredo v mesecu od 14.00 – 16.00, 10.5.2023.** Potrebna je predhodna prijava po telefonu v času uradnih ur društva na št.: 02 / 228 22 63 ali po društveni elektronski pošti. Kratki nasveti tudi po telefonu na **041 395 973 od 16.00 – 17.00.**

S seboj lahko prinesete aktualno medicinsko dokumentacijo.

Prispevek je 10 € za člane in 15 € za nečlane. Če opozorite na socialno in zdravstveno stisko, opravi zdravnik specialist posvet brez plačila.

## Druge dejavnosti

♥ Iščemo možnosti za ponovno organizacijo vodene vadbe v katerem od bazenov v Mariboru ali neposredni okolici. Če nam kdo od članov lahko kako pomaga, vabljen na Društvo.

♥ Načrtujemo ponovno enodnevne tečaje **Temeljnih postopkov oživljanja** z uporabo defibrilatorja, v kolikor bo dovolj prijavljenih.

## Gremo v gledališče

**Vas mika ogled Puccinijeve opere Manon Lescaut v SNG Maribor, 16. maja letos?**

Vstopnice po 7 EUR za člane in 10 EUR za prijatelje in simpatizerje društva boste lahko kupili 17. in 19. 4. v času podaljšanih uradnih ur v prostorih Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, Pobreška c. 8 v Mariboru in ne zamudite te priložnosti.

Vljudno vabljeni tudi ljubitelji opere iz podružnic in pridruženih društev!

Za srce • april 2023



Društveni prostori (Foto: Mirko Bombek)

## 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](mailto:tajnistvo@zasrce-mb.si).

Za sprotno obveščanje o predavanjih in drugih pomembnih dogodkih ter spremljanje različnih vsebin naše člane prosimo, da nam zaupajo svoje elektronske naslove in **po novem tudi telefonske številke za sms sporočila** oz. obvestila, zagotovljeno brez komercialnih vsebin. Spoštovali bomo vašo zasebnost in kodeks o varovanju podatkov, tudi po najnovjših evropskih direktivah.

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

# KUPON

## ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE



**ALOEVERA X2**  
Aloe čisti gel,  
150 ml

Redna cena: 10,09€

Akcijska cena za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije s kuponom:

**7,57€**

Kupon je unovčljiv do 25. 5. 2023 v enotah Lekarne Ljubljana.



Kupon je unovčljiv do 25. 5. 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 Aloe vera X2 Aloe čisti gel, 150 ml. 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)



**IZKAŽITE NAM ZAUPANJE – OBNOVITE IN  
PODALJŠAJTE 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 uživate 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 Društvo ali pokličite po telefonu za pomoč.**

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

# Pristopna izjava Maribor

**Postanite naši člani!**

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

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 ŠKVRČ	SLOV. GLASBENIK MEGLIČ	DEL SERIJE	POKOL	DANSKI OTOK V MALEM BELTU										
					NASPROTJE SVETLOBE														
					DRAG KAMEN		1												
					LEPOTNA KRALJICA				3										
					I. ZORMAN: DRAGA MOJA ???				OČESCE										
SZ	OBČASEN PREVOZ BLAGA	PLASTIČNI PRIKAZ ZEMELJ. POVRŠJA	KRAJ IZ SVETEGA PISMA INSTINKT							ZA SRCE	SIPEK PESEK (STAR.)	ZAMAK- NJENOST	RELIGIJA	KALCIJEV GLINENEC	POVRATNA TEKMA				
															17				
PREDEL LJUBLJANE			13		LADJA OBOROŽENA S TORPEDI	SVETOVNI ŠAHOVSKI PRVAK (GARI)				PREDMET, REČ					5				
SNOV, KI POVZROČI REAKCIJO				18		IME SLOV. PEVKE ŽNIDARIČ	MARKO OKORN NIKO GRA- FENAUER				MESTO NA HONŠUJU UROŠ NAHTIGAL								
ZVEZDA V PERZEJU	8				KOČIJI PO- DOBNO VOZ. NOGOMET. (RICHARD)								TOMAŽ NOSE BANKOVEC ZA 5 ENOT						
BENIGNI MIŠIČNI TUMOR		12			PISATELJ (CLAUDE) LUKA ELSNER				10		KRATKO- TRAJEN, MOČEN VETER								
ZVESTA ODISEJEVA ŽENA							4	IGOR RIBIČ		ZELJU PODOBNA KULTURNA RASTLINA	GRŠKA ČRKA KOVINA (Ag)								
ANATOLE FRANCE			KRAVJI MLADIČ			PAMET	PORTU- GALSKO OTOČJE	DEL SKELETA TROPSKI KUŠČAR						PREBIVALEC NEMČIJE	POLOTOK, NA KATEREM LEŽIJO ATENE				
							7												
					ZELENICA V PUŠČAVI			16						TENIŠKI LOPAR					
					IDOL								9	OTTAVIO BRAJKO			MARKO ILEŠIČ TONE STOJKO		6
					KOKOŠ										MAJHEN VRT, VRTEC	11			
					BIVŠI UGANDSKI POLITIK (IDI)							2		OPERA G. PUCCINIJA					

Geslo prejšnje križanke je bilo: »ŽIVLJENJE BREZ STRESA«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Slavko ZORMAN, Sv. Jurij ob Ščavnici, Marija DRAGAN, Novo mesto, Henrik RAZPOTNIK, Kresnice, Jožica PODBEVŠEK, Ljubljana, Boris BENEDEJČIČ, Tolmin. 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 rešitve križanke, ki bodo prispele do 25. maja 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.

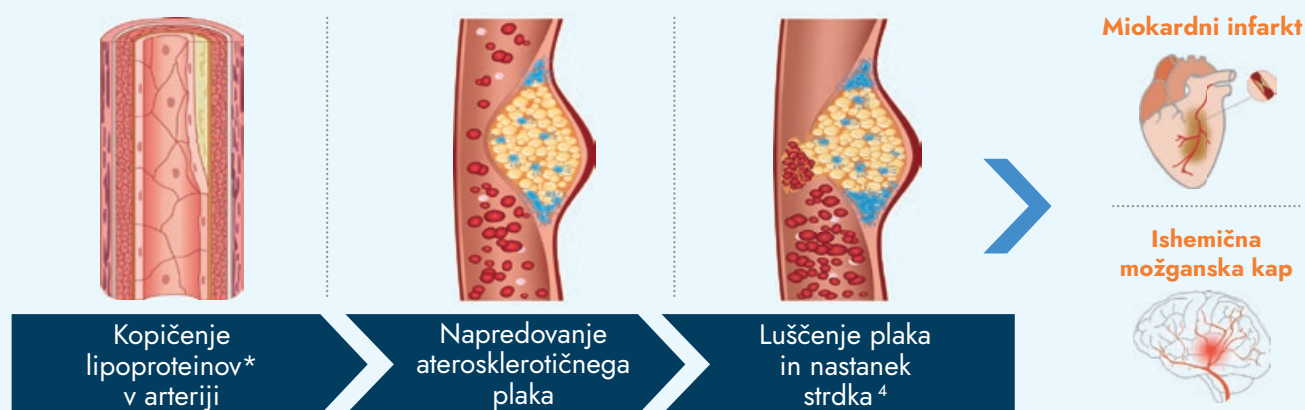
1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

7	8	9	10	11	12
---	---	---	----	----	----

13	14	15	16	17	18
----	----	----	----	----	----

# Premagajmo srčno-žilno bolezen

**Povišane vrednosti holesterola LDL so vzročni dejavnik za nastanek aterosklerotične bolezni srca in ožilja.<sup>1,2,3</sup>**



\*Lipoproteini so delci, ki krožijo v krvnem obtoku in omogočajo prenos netopnih molekul po organizmu kot sta naprimer holesterol in trigliceridi. Obstaja 6 različnih vrst lipoproteinov, in sicer HDL, LDL, Lp(a), IDL, VLDL in hilomikroni.<sup>2</sup>

## Ali ste vedeli?

- V kolikor **znižate vrednost holesterola LDL** za 1 mmol/l, **zmanjšate tveganje za večje srčno-žilne dogodke** (srčna kap, smrt zaradi koronarne bolezni, možganska kap, potreba po koronarni revaskularizaciji\*\*) za 22 %.<sup>1,2,3</sup>
- Ključnega pomena je **dolgotrajno zniževanje vrednosti holesterola LDL**, zato je zelo pomembno, da za doseglo največjega učinka zdravljenja svojo **terapijo jemljete redno** in v skladu z navodili zdravnika.<sup>1,2,3</sup>

\*\*ponovna vzpostavitev krvnega obtoka z vstavitvijo žilne opornice (stenta) ali kirurško z obodom.

## Znižajmo holesterol LDL in ohranimo zdravje srca in ožilja

Reference: 1. Ference BA, et al. J Am Coll Cardiol. 2018 Sep 4;72(10):1141-1156. 2. Mach F, et al. Eur Heart J. 2020 Jan 1;41(1):111-188. 3. Visseren, et al. Eur Heart J. 2021 Sep 7;42(34):3227-3337. 4. Libby P, et al. Nat Rev Dis Primers. 2019 Aug 16;5(1):56.



# VSAKA HOSPITALIZACIJA ZARADI SRČNEGA POPUŠČANJA JE KORAK NAZAJ.

## IZOGNIMO SE MU!<sup>1-4</sup>



Pomanjkanje zgodnje optimizacije zdravljenja lahko poveča bolnikovo tveganje za SŽ smrt in/ali hospitalizacijo zaradi srčnega popuščanja.<sup>5</sup>



Srčno popuščanje je eden prvih SŽ zapletov pri bolnikih s T2D, ki se pojavi pred MI in možgansko kapjo.<sup>9</sup>



Zmanjšana ledvična funkcija ali KLB dodatno povečajo tveganje.<sup>6-8</sup>



**5 od 10 bolnikov** bo umrlo v 5 letih po diagnozi.<sup>10</sup>

SŽ, srčno-žilno; KLB, kronična ledvična bolezen; T2D, sladkorna bolezen tipa 2; MI, miokardni infarkt

**References:** **1.** Lin AH et al. *Mil Med.* 2017;182(9):e1932-e1937; **2.** Setoguchi S et al. *Am Heart J.* 2007;154(2):260-266; **3.** Lahoz et al. *ESC Heart Failure* 2020;7:1688-1699; **4.** Lindmark K et al. *ESC Heart Failure* 2021;8:2144-2153; **5.** Wirtz HS et al. *J Am Heart Assoc.* 2020;9(16):e015042; **6.** Schefold JC et al. *Nat Rev Nephrol.* 2016;12(10):610-623; **7.** Said S et al. *J Nephropathol.* 2014;3(3):99-104; **8.** Tonelli M et al. *J Am Soc Nephrol.* 2006;17(7):2034-2047; **9.** Shah AD et al. *Article and appendix. Lancet Diabetes Endocrinol.* 2015;3:105-113; **10.** Mozaffarian D et al. *Circulation.* 2015;131(4): e29-e322.