

# ZA SRCE



Letnik XXVI • št. 6-7, december 2017 cena: 1,60 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

XXXXXXXXXXXXXXXX

Prepoznajte možgansko kap in  
**ukrepajte takoj!**

# GOROM

## GOVOR

Ali oseba lahko govori jasno in razumljivo?

## ROKA

Ali lahko oseba dvigne roko in jo tam zadrži?

## OBRAZ

Ali se oseba lahko nasmehne?  
Ali ima povešen ustni kot?

## MINUTA, ČAS

“Čas so možgani”,  
ukrepaj takoj!

Če opazite kateregakoli od zgornjih simptomov in znakov,  
**takoj pokličite 112!**



Boehringer  
Ingelheim

Boehringer Ingelheim RCV, Podružnica Ljubljana, Šlandrova 4b, Ljubljana – Črnuče

V kolikor imate medicinsko vprašanje v povezavi z zdravilom podjetja Boehringer Ingelheim, Podružnica Ljubljana, Vas prosimo, da pokličete na telefonsko številko 01/5864-000 ali pošljete vaše vprašanje na elektronski naslov: [medinfo@boehringer-ingelheim.com](mailto:medinfo@boehringer-ingelheim.com).

# Ali so človekove pravice samoumevne?

Aleš Blinc



Odrasli smo v prepričanju, da so človekove pravice položene v zibelko vsakemu od nas, da so neodtujljive in večne.

Mnogi se še iz šolskih klopi spomnimo, da je skupščina Združenih narodov 10. decembra 1948 sprejela Deklaracijo o človekovih pravicah, ki opredeljuje dostojanstvo, svobodo in enakost pred zakonom kot temeljne pravice vsakega človeka. Pridružujejo se pravice do političnega prepričanja, svobodne izbire veroizpovedi,

svobode govora in celo pravica do zdravstvenega varstva. Manj znano je, da med državami, ki so glasovale za Deklaracijo o človekovih pravicah, ne najdemo Jugoslavije, ki se je skupaj s Sovjetsko zvezo in njenimi sateliti, Južno Afriko in Savdsko Arabijo glasovanja vzdržala. Ne glede na 8 vzdržanih držav je bila Deklaracija o človekovih pravicah z 48 glasovi »za« sprejeta in 10. december je kasneje postal Dan človekovih pravic.

So človekove pravice res nekaj neodtujljivega in večnega? Zanimivo je, da v nobenem jeziku pred letom 1400 ne najdemo besede »pravica« v smislu imeti dovoljenje ali možnost nekaj biti ali imeti. V srednjem veku je vladalo prepričanje, da je človek preveč nevedno in pokvarljivo bitje, da bi bil sposoben odločati, kaj je dobro ali zlo, prav ali narobe, lepo ali grdo. Vsakodnevno življenje je bilo povsem prežeto z »božjimi postavami« in nobenemu podložniku ni prišlo na misel, da bi lahko nekaznovano ugovarjal fevdalnemu gospodu ali prestopil v vero, ki bi bila drugačna od gospodarjeve.

Renesansa je pomenila začetek humanističnega gibanja, ki verjame v človeka, njegov razum in čustva, zavrača dogmatiko in stremi h kritičnemu mišljenju in sklepanju na podlagi dokazov. Humanistične ideje so skozi stoletja krepili misleci, umetniki in politiki. Velik zagon širjenju človekovih pravic je dala industrijska revolucija, saj je bil vsak delavec koristen v proizvodnji in kot potrošnik.

Ženske, ki so v času 1. svetovne vojne v tovarnah uspešno nadomestile svoje vpoklicane fante in može, so bile po vojni nagrajene z volilno pravico. Si danes znamo predstavljati svet, v katerem ne bi imeli vsi odrasli ljudje volilne pravice in ne bi smeli porabljati svojega denarja po mili volji za nakup najrazličnejših koristnih in nekoristnih izdelkov?

Svet se pred našimi očmi korenito spreminja. Človek s svojimi možgani ni več kos umetni inteligenci v šahu in goju, kmalu bo umetna inteligenca bolje vozila avtomobile in tovornjake od poklicnih šoferjev in bolje prepoznavala bolezni od zdravnikov. Številni poklici bodo izumrli in mnogi ljudje bodo ostali brez dela, pa naj se še tako trudijo z nenehnim izobraževanjem. Ko bomo ljudje izgubili svojo ekonomsko uporabnost, nam preti, da bomo izgubili tudi svoje pravice.

Samo pomislimo: koliko pravic bi mi sami podelili reki beguncev, ki se v iskanju boljšega jutri vali skozi našo sosesčino in ni sposobna opravljati koristnega dela?

Prodorni izraelski mislec Yuval Noah Harari v svoji knjigi *Homo deus* ni optimist. Napoveduje možnost, da se bodo v ne tako daljni prihodnosti strašansko povečale razlike med gospodarji tehnologije in nekoristnimi ljudskimi množicami, ki bodo na koncu ostale brez temeljnih človekovih pravic. Seveda pa tudi Harari priznava, da je napovedovanje prihodnosti sila nevhvaležno, kar je ob slabih napovedih lahko dobra tolažba.

Še bolje bo, če sodobnim družbam uspe veliki met ohranjanja tehnologije v službi človeka in zagotavljanja dostojnega življenja vsakemu državljanu. ♥

**rossmax**  
monitoring

Merilnik krvnega tlaka - X3

**AVTOMATSKI MERILNIK KRVNEGA TLAKA**

**LASTNOSTI IZDELKA:**

- Zaznavanje namestitve manšete
- Zaznavanje gibanja
- Patentirana univerzalna konična manšeta, ki ne vsebuje lateksa
- Držalo za manšeto
- Prikaz tveganja za zvišan krvni tlak
- Zaznavanje nerednega srčnega utripa
- Povprečje zadnjih 3 meritev
- Pomnilnik za 120 rezultatov za 2 uporabnika (datum in čas)
- Način gosta
- Samodejno delovanje z enim dotikom
- Velik zaslon LCD: 57 x 73 mm
- Vtičnica za adapter
- Stalno umerjanje
- Priložen adapter



VPD, Bled, d.o.o., Pot na Lisice 4, 4260 Bled  
tel.: 04 574 50 70, fax: 04 574 50 71, email: info@vpd.si  
[www.vpd.si](http://www.vpd.si) / [www.123zdravi.si](http://www.123zdravi.si) / [www.icepower.si](http://www.icepower.si)



## UVODNIK

- 3 *Mitja Čevc* Uživajmo lokalno pridelano zelenjavo in sadje

## NAŠ POGOVOR

- 6 *Nataša Jan* Kako do boljših pogojev za varno in redno gibanje otrok, družin v bivalnih okoljih?

## AKTUALNO

- 8 *Nataša Jan* Skupaj za moč srca  
9 *Nataša Jan* Svetovni dan tromboze, 13. oktober 2017  
10 *Jasna Jukić Petrovčič* Pulzni val – ocena starosti žil

## ZNAJJE ZA SRCE

- 12 *Nina Božič, Jana Brguljan Hitij* Nizek krvni tlak (hipotenzija) – znak dobrega zdravja ali boleznij?

## SRČIKA

- 14 *Nataša Jan* Vzemi si razgiban odmor!

## NOVICE O ZDRAVJU

- 16 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

## NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 17 *Boris Cibic* Blaga robna fibroza

## S SRCEM V KUHINJI

- 18 *Maruša Pavčič* Sredozemska prehrana  
20 *Brin Najžer* Naj zadiši

## PREDSTAVLJAMO

- 21 *Boris Cibic* Leonardo da Vinci (1452 – 1519)

## SRCE IN ŠPORT

- 22 *Borut Pistotnik* Preprečevanje negativnih posledic dolgotrajnega sedenja na človekovo telo – raztezanje

## IZLETNIŠKO SRCE

- 24 *Janez Tasič* Tematske pohodne poti – hoja po urejenih srčnih poteh (2. del)

## DRUŠTVENE NOVICE

- 27 Društvene novice  
33 Napovednik dogodkov  
38 Križanka

Letnik XXVI št. 6-7, 7. december 2017; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

# ZA SRCE

**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

**Namestnik glavnega urednika:**

Boris Cibic

**Odgovorna urednica:**

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

**Področni uredniki:**

Maruša Pavčič (S srcem v kuhinji),  
Janez Pustovrh (Srce in šport)

**Člana uredništva:**

Josip Turk, Nataša Jan

**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:**

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Foto: Brin Najžer.

Idejna zasnova: Elizabeta Bobnar Najžer

»Podatki, ki so objavljeni v prispevkih o zdravljenju, so namenjeni izključno splošnemu informiranju in ne morejo nadomestiti osebnega obiska pri zdravniku ali posveta s farmacevtom. Če menite, da potrebuje te zdravniško pomoč, se obrnite na osebnega zdravnika ali farmacevta, ki sta edina poklicana za pravilno presojo in zdravstvene nasvete glede vaše boleznij 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.



Izid revije Za srce je finančno podprla Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije, iz sredstev državnega proračuna iz naslova razpisa za sofinanciranje domačih poljudno-znanstvenih periodičnih publikacij.

Preventivni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju prehrane in telesne dejavnosti in program »Recimo NE odvisnosti!«, v letih 2017, 2018, 2019, sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

**DOBER TEK**  
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025

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



Mestna občina  
Ljubljana

ustanovni sponzor društva



Živeti zdravo življenje.



**EDITORIAL**3 *Matija Cevc* Enjoy local fruits and vegetables

Have you noticed that fruits and vegetable bought in supermarkets do not really rot? Both fruits and vegetables have been chemically treated and are soaked full of various chemicals which prevent rotting and degradation. They are also very bad for our digestive system so enjoy locally grown fruits and vegetables.

**INTERVIEW**6 *Nataša Jan* How to achieve better conditions for a safer and regular exercise for children and families in their living environment?

Dr. Maja Simoneti is a landscape architect and urbanist working as a researcher and project manager at the Institute for Spatial Policies in Ljubljana (IPoP). IPoP is a non-governmental, advisory and research institution in the field of sustainable space management. Its work focuses on participatory processes, urban renovations, management of green spaces, spatial literacy and new spatial practices.

**ACTUALITIES**8 *Nataša Jan* Together for the power of the heart

To commemorate the World Heart Day, the Slovenian Heart association is preparing numerous preventive and informational activities. We will be organising lectures, walks and social gatherings, measuring risk factors (blood pressure, cholesterol, blood sugar, etc.), and much more. For more information, visit the Association's webpage at [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si)

9 *Nataša Jan* World thrombosis day, 13<sup>th</sup> October 2017

To mark World Thrombosis Day, the Slovenian Heart Association will join numerous organisations across the world who work to inform and educate people about blood clots, how they form, their dangers, and treatments. The Slovenian Heart Association already joined the International Society on Thrombosis and Haemostasis last year.

10 *Jasna Jukić Petrovčič* Pulse wave – determining the age of blood vessels

Along with our body, our organs and blood vessels age as well. The age of blood vessels can be approximated by measuring the speed of the pulse wave. Measuring pulse waves helps with preventive and diagnostic procedures as well as with monitoring the effectiveness of treatments in various specialities.

**KNOWLEDGE FOR THE HEART**12 *Nina Božič, Jana Brguljan Hitij* Low blood pressure (hypotension) – a sign of good health or an illness?

Low blood pressure or hypotension is the opposite condition to the much more widely known high blood pressure or hypertension. Lower blood pressure is not an illness on its own and can simply be a sign of good health, good physical condition, and genetic predisposition. It can also be a sign for a very serious illness which can, if the blood pressure drops rapidly, cause dizziness, feeling faint or fainting, blurred vision, nausea, tiredness, and lack of concentration. It is important to distinguish between the different types of low blood pressure and act accordingly.

**ROSEBUD**14 *Nataša Jan* Take an active break!

The Slovenian Heart Association published a leaflet at the start of the year which contains ideas for various exercises which children (and adults) can do during

class breaks or other opportunities when they sit for long periods of time. The leaflet is titled "Take an active break!" Sitting for a long time is not good for you.

**NEWS**16 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

**THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE**17 *Boris Cibic* Mild valve fibrosis

Our cardiologist answers a letter from a patient who is worried about the mild valve fibrosis.

**IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART**18 *Maruša Pavčič* Mediterranean cuisine

In 2013, following a petition from Italy, UNESCO included Mediterranean cuisine on the world cultural heritage list for Italy, France, Morocco, Spain, Portugal, Greece, Cyprus and Croatia. Mediterranean cuisine was listed because it includes special skills, knowledge, rituals, symbols, and traditions, concerning the selection and cultivation of wheats, fishing, animal breeding, conservation, production, preparation, and especially the distribution and consumption of the food.

20 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals

**PRESENTING**21 *Boris Cibic* Leonardo da Vinci (1452 – 1519)

Leonardo da Vinci was one the greatest minds of history. He was a painter, sculptor, architect, engineer, anatomist, inventor, creative genius, and a thinker who had a significant impact on the spiritual development of the Western world in the Modern Age.

**THE HEART AND SPORTS**22 *Borut Pistotnik* Stretching – the prevention of negative consequences due to prolonged sitting on the human body

Prolonged sitting can cause severe problems for the human body. It can lead to an uneven strain and deformation of the spine or an indented chest, which can cause shallow abdominal breathing. This, in turn, can lead to decreased blood circulation, particularly in the distal parts of the body (legs, arms and the brain), lowering their effectiveness. Even a few minutes of compensational exercise for every hour of sitting can positively affect the stance and the functionality of the body.

**THE EXCURSION HEART**24 *Janez Tasič* Theme walking paths - Walking along marked hearty trails (Part 2)

Hiking, with all its constituents (mountaineering, trekking and Nordic walking) has, in the last few years, become one of the most sought after activities. This is demonstrated by increased demand from both local and foreign tourists, as well as increased interest from the tourism industry.

**NEWS**

## 27 News

## 33 Calendar of events

38 *Marjan Škvorc* Crossword**SODELOVALI SO**

Slavica Babič, Podružnica za Severno Primorsko; prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; prim. Mirko Bombek, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; Nina Božič, dr.med., Klinični oddelek za hipertenzijo, Bolnica dr. Petra Držaja, Interna klinika, Univerzitetni klinični center Ljubljana; dr. Jana Brguljan Hitij, dr.med., Klinični oddelek za hipertenzijo, Bolnica dr. Petra Držaja, Interna klinika, Univerzitetni klinični center Ljubljana; prom. Matija Cevc, dr. med., spec. internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; prim. Boris Cibic, dr. med., spec. internist, kardiolog,

namestnik glavnega urednika; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; mag. Milan Golob, Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; Fanika Grošelj, Podružnica za Koroško; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Jasna Jukić Petrovčič, prof. zdr. vzg., posvetovalnica Za srce Ljubljana, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Sandra Kozjek, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Brin Najžer, BSc, MSc (Združeno kraljestvo Velike Britanije in Severne Irske), podružnica Ljubljana; Maruša Pavčič, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, podružnica Ljubljana; izr. prof. dr. Borut Pistotnik, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; Marjan Škvorc, prim. Janez Tasič, dr. med., spec. kardiolog, predsednik podružnice Celje.

# Kako nas zasvojijo ekrani

Janek Musek

*Uporaba orodij umetne inteligence in digitalnih sredstev je prinesla človeštvu velikanske koristi, največje v vsej njegovi zgodovini in v prihodnosti bodo te koristi še večje. A z vsemi tehnološkimi pridobitvami človeka je tako: lahko jih uporabljamo v svojo korist, lahko pa jih tudi zlorablamo v svojo škodo. Prav nobene izjeme ni: nož, sekira, avto, računalnik in vsa druga tehnologija se lahko koristno uporabi, lahko pa se tudi zlorabi – v škodo drugim ali sebi.*

Ob razponu uporabnosti računalnikov, mobilne telefonije in drugih elektronskih in digitalnih sredstev so tudi možnosti škodljive uporabe zelo velike. Celo tako velike, da jih ob orjaškemu napredku digitalne tehnologije komaj opažamo in sledimo. Današnje generacije rastejo ob tem napredku in za prihodnje velja to še bolj. Danes so tudi že najmlajši zajeti v svet ekranov, tabličnih računalnikov, pametnih telefonov, Xbox-ov in podobnega.

V zadnjem času postajamo lahko vse bolj pozorni na učinke velike, pogosto ekscesne uporabe specialnih možnosti, ki nam jih nudi tehnološki napredek. Gre predvsem za uporabo sredstev, ki zaposlujejo dvoje za človeka izjemno pomembnih čutov, sluha (slušalke) in vida (ekrani). Ni da bi govorili o koristnih učinkih tehnologije, ki je povezana z vidom in sluhom. Možnosti za koristne učinke so tu neverjetne, neskončne. Vedeti pa moramo tudi za škodljive učinke, še zlasti zato, ker so vsaj nekateri med njimi še zelo malo poznani in nikakor niso nedolžni.

## Kaj lahko danes rečemo o negativnih učinkih digitalnih ekranov (monitorji, tablice, ekrani mobilnikov itd.)?

Vse se je začelo že pri TV sprejemnikih. Raziskave negativnih učinkov večurnega, včasih skoraj celodnevnega gledanja TV so bile sploh prve raziskave pojava, ki mu lahko rečemo ekranska in bolj splošno digitalna zasvojenost. Čeprav digitalna zasvojenost še vedno ni medicinsko in pravno priznana oblika odvisnosti, kaže praktično vse značilnosti kriterijev odvisnosti:

- občutja evforičnosti med uporabo (npr. računalnika),
- prekomerna izraba časa in izguba občutka za čas,
- izogibanje drugim dejavnostim,
- strah ali tesnoba ob misli na ločitev od sredstva (npr. računalnika),
- negativno počutje po takšni ločitvi, vključujoč tudi depresivnost,
- nepošteno ravnanje (laganje, izgovarjanje, izmikanje odgovornosti),
- občutja krivde,
- obrambno ravnanje, zanikanje zasvojenosti,



- odlaganje nalog in drugih dolžnosti,
- nezmožnost izpolnjevanja obljub in obvez,
- socialna izolacija, prekinjanje stikov z drugimi,
- motnje pozornosti,
- abstinenčni znaki po daljši neuporabi (vznemirjenost, stopnjevana tesnoba, panika, izbruhi jeze, agresivnost, apatija, dolgočasenje...),
- telesni znaki (bolečine v vratu, hrbtu, križu in ramenih, glavobol, izgubljanje ali pridobivanje na teži, motnje spanja, težave z vidom, sindrom karpalnega kanala (tunela),

**Vendar do nedavnega strokovnjaki in raziskovalci še niso bili prav posebej pozorni na negativne fiziološke učinke izpostavljenosti ekranom, ki jih zadnje čase opažajo v funkcioniranju našega najbolj dragocenega organa, naših možganov. Izsledki novih študij na tem področju so lahko alarmantni. Mirno lahko zato govorimo o "ekranski zasvojenosti" kot eni izmed oblik medijske, digitalne ali elektronske zasvojenosti.**

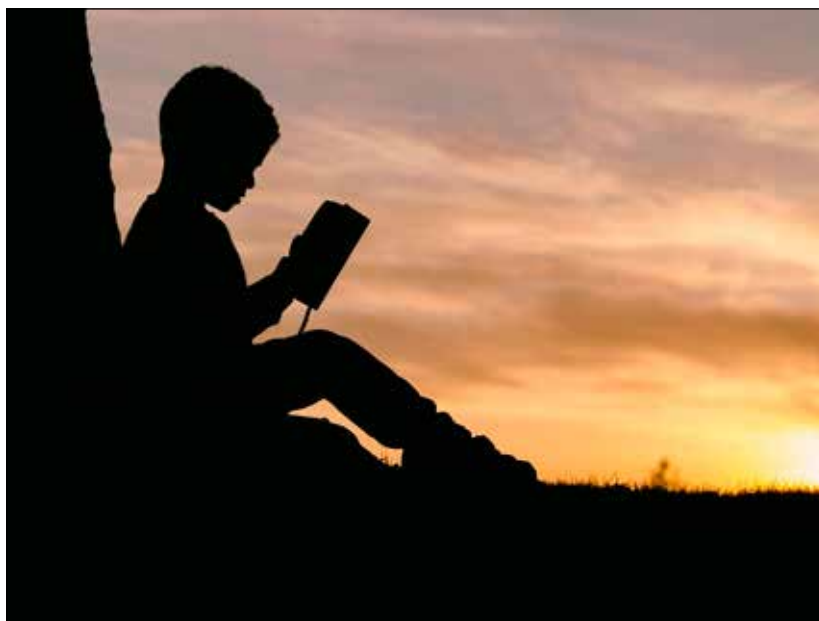
Začnimo pri najbolj neposrednem vplivu ekranov: kako škodljiv je lahko za naše oči? Obstaja več možnih negativnih učinkov, ki se pogosto pojavljajo združeno. Strokovnjaki govorijo o vidnem računalniškem sindromu (angl. "computer vision syndrome") ali digitalni očesni obremenitvi ("digital eye strain"). Značilni znaki so:

- bolečine, napetost in zbadanje v očeh,
- utrujenost oči,
- glavobol,
- zamegljen vid in druge motnje vida,
- suhe oči, solzenje,
- bolečine v vratu in ramenih,
- težave s koncentracijo,
- povečana občutljivost na svetlobo,
- občutek, da ne moremo obdržati oči odprtih itd.

Še bolj so morda opozorilna dognanja, ki kažejo na zasvojljivost ekscesne uporabe ekranov in na s tem povezane učinke na možganske funkcije.

Raziskave celo kažejo,

da uporaba digitalnih sredstev z bogato ekranizacijo dejansko sproži nevrofiziološke učinke, ki so zelo podobni učinkom najmočnejših drog, npr. kokaina in celo heroina. Prekomerna uporaba tabličnih računalnikov, Xbox-ov, pametnih telefonov ali mobijev slabo vpliva na delovanje čelnega možganskega režnja, ki nadzira naše "izvršilne" funkcije, zlasti na kontrolo impulzov. Bistveno se lahko zmanjša socialno prilagojeno in odgovorno obnašanje in



bistveno se lahko poveča impulzivno delovanje vključno z neupoštevanjem družbenih in zdravstvenih pravil, moralnih in etičnih norm. Agresivno in drugo obnašanje, ki ni v skladu z vrednotami in etičnimi standardi postane bistveno bolj verjetno in pogosto. Vse to zato, ker so nadzorne funkcije potisnjene ob stran zaradi učinkovanja bogatih ekranov, ki "dviguje" naše počutje in nam nezavedno otežuje, da bi se obnašali v skladu z družbenimi normami. Zato si tudi lažje razložimo privlačnost delovanja bogatih ekranov, saj je njihov učinek – povečana raven dopamina – podoben učinku drog in spolne dejavnosti, ter zato pomemben dejavnik morebitne zasvojenosti.

Še posebej nas lahko skrbi dejstvo, da je škodljiv vpliv pretirane izpostavljenosti ekranu največji pri najmlajših, torej v dobi, ko je razvoj možganov najbolj intenziven. Prav zato so tudi možne negativne posledice največje, najbolj trajne in najtežje odpravljive. Zato: starši, pozor!

Prav starši zaskrbljeni že kar nekaj časa opažajo, kako so njihovi otroci in mladostniki navezani na digitalno tehnologijo, na tisto z bogatimi možnostmi ekranizacije še prav posebej. Že dolgo nismo več pozorni samo na posledice, ki jih povzroča pretirano sedenje in premalo gibanja. Tudi starši, ki o ekranski zasvojenosti ne vedo nič ali premalo, intuitivno slutijo, da nekaj ne more biti v redu pri otrocih, ki tedaj, ko ne strmijo v ekran svojih "elektronskih mami", ne kažejo nobenega interesa več, ampak jih vse drugo samo dolgočasi in dela apatične. A posledica so lahko še hujše, lahko privedejo do prave izgube stika s stvarnostjo. Vsekakor je bolje, da takšne posledice pravočasno preprečimo z ustreznim ravnanjem.

To pa je mogoče in sploh ni težko. Zamislimo si lahko veliko možnosti, a naj navedem nekaj tistih, ki so se izkazale za res učinkovite:

- pojasniti na otrokom/mladostnikom razumljiv in sprejemljiv način, zakaj je treba uporabo ekranske tehnologije omejiti,
- postaviti pravila o časovni omejitvi uporabe in nadzirati časovno omejitev (starejši otroci in mladostniki naj s starši pri tem sami sodelujejo),
- spodbujati koristne načine uporabe (zlasti tiste, ki so smiselni za učenje, pridobivanje informacij in kreativne dejavnosti),
- zapolniti z omejitvijo pridobljeni čas s koristnimi dejavnostmi,
- usmerjati otroke/mladostnike na druge, trajnejše vire pozitivne

samopodobe in vrstniškega statusa,

- dogovoriti se z več starši, vzgojitelji in učitelji o skupni praksi glede uporabe,
- spodbujati kritično presojo marketinških motivov, trikov in zlorab digitalne tehnologije.

Kljub vsemu pa moramo biti pri presoji učinkov elektronskih medijev in digitalne zasvojenosti previdni. Znake, zelo podobne zasvojenosti namreč najdemo tudi pri

dejavnostih, ki so za človeka izjemno pomembne, npr. pri vrhunskih znanstvenih, umetniških in športnih dosežkih. Kdo ni slišal za znanstvenika ali umetnika, ki je ekscesno zaposlen s svojim ustvarjalnim delom, tako da se komaj zmeni za drugo in trpi čega odtrgamo od tega dela? Še več, če te "zasvojenosti" ne bi bilo, tudi dosežkov ne bi bilo. To je res, vendar ni razlog, da ne bi bili pozorni na "zasvojenosti", ki imajo vse prej kot pozitivne učinke. Digitalna in z njo ekranska zasvojenost nedvomno sodi mednje. ♥

*Pripis uredništva: tokrat smo sporočila članka v rubriki »Naš pogovor« objavili v obliki »monologa«, ki tudi plastično prikaže odtujevanje med ljudmi.*



Obeležitev svetovnega dneva srca, 29. september 2017

# Skupaj za moč srca

Nataša Jan

*Potrebno je le nekaj sprememb in naše srce bo ostalo močno in zdravo. To je bilo ključno sporočilo ob letošnjem svetovnem dnevu srca: zdrav način življenja, preverjanje pokazateljev lastnega zdravstvenega stanja, pravočasno ukrepanje ob pojavu znakov, ki lahko vodijo v bolezen.*

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je s podružnicami po vsej Sloveniji in pridruženima društvoma – Društvom za zdravje srca in ožilja Pomurje in Društvom za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, uspešno predalo sporočilo letošnjega svetovnega dneva srca: »Skupaj za moč srca«.

Osrednja prireditev v Ljubljani je privabila številne mimoidoče, ki so se v sobotnem dopoldnevu, 23. 9. 2017, odpravili mimo Prešernovega trga v Ljubljani. Slavnostna govornika sta bila prim. Matija Cevc, dr. med., in župan g. Zoran Jankovič.

Na stojnicah so mimoidoči prejeli brezplačna zdravstveno informativna gradiva, koristne nasvete medicinskega osebja Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, mnogim smo izmerili krvni tlak, holesterol, sladkor in trigliceride v krvi, veliko zanimanja je bilo tudi za meritev pulznega vala za ugotavljanje starosti žil. Odžejali so se z vodo DANA, ki jo je v ta namen poklonilo podjetje Dana, d.o.o., iz Mirne. Prisluhnilni so nasvetom za ohranitev zdravega srca, ki so jih delila različna podjetja in NVO na stojnicah. Dogajanje je popestril nastop Hane iz Lidla, ki nas je razgibala. Srček BimBam je popestril dogajanje in tudi telovadil z nami. Pridružil se mu je prijatelj srček Zdravko Lild.

Že od začetka septembra so po vsej Sloveniji potekale različne prireditve in dejavnosti, kot so pohodi, izleti, predavanja, meritve dejavnikov tveganja, prireditve, prispevki v medijih. Brali in prisluhnilni smo številnim predavanjem, delavnicam, prispevkom v medijih po vsej Sloveniji. Prireditve sta spremljala poučna zgibanka in poster, ki smo ju na društvu natisnili ob priložnosti svetovnega dneva srca in razdelili udeležencem prireditev.



Pozdrav s Prešernovega trga, kjer je bila osrednja prireditev ob Svetovnem dnevu srca ob svetovnem dnevu srca  
(Foto: Nataša Jan)

Predsednik društva in ljubljanski župan ter Srček BimBam

Za srce • december 2017

## Imejmo radi svoje srce

Ne kadimo, vzemimo si prosti čas za sprostitev. Skrb za srce pa se začne tudi s poznavanjem tveganja za nastanek bolezni, zato je priporočljiva občasna kontrola pokazateljev zdravstvenega stanja, kot so krvni tlak in lipidni profil (poleg holesterola, LDL, HDL tudi trigliceridi v krvi), pa tudi skrb za ustrezno telesno težo, dovolj kakovostnega spanja.



## Prebudimo svoje srce

S pomočjo redne telesne dejavnosti lahko zmanjšamo tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja in se obenem tudi odlično počutimo.



## Okrepimo svoje srce

Tudi z zdravim načinom prehranjevanja bomo svojemu srcu zagotovili moč, da nam bo lahko omogočilo življenje, kot si ga želimo. Društvo za srce tudi o tem ozavešča ljudi vseh starostnih skupin, z delavnicami na šolah, predavanji, kampanjami. Letos je društvo z zdravstveno preventivnimi akcijami podprlo zavezo podjetja LIDL Slovenija, ki je kot prvi trgovec na slovenskem trgu pričel s prizadevanji za zmanjševanje vsebnosti sladkorja in soli v izdelkih lastnih blagovnih znamk.



**Bolezni srca in ožilja** so najpogostejši povzročitelj smrti na svetu. Veliko število tovrstnih smrti je prezgodnjih, saj umirajo tudi ljudje v najbolj ustvarjalnih letih, kar ima **obenem tudi hude čustvene in finančne posledice za prizadete družine**. Množična udeležba na dejavnostih društev ob svetovnem dnevu srca nam vliva zaupanje v ljudi, v nas same, da se bomo potrudili in živeli po načelih zdravega življenjskega sloga ter zmanjšali tveganje za nastanek bolezni pri sebi in svojih družinah.

Vabimo vas, da si še več o poteku dejavnosti preberete v rubriki društvene novice.



Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije se zahvaljuje pokroviteljem svetovnega dneva srca v Sloveniji: podjetju Boehringer Ingelheim, Mylan, LIDL Slovenija in MSD ter številnim sodelujočim pri pripravi in izvedbi aktivnosti društva.





Ob svetovnem dnevu srca

# Lidl Slovenija skrbi za zdravje in v izdelkih zmanjšuje skupno količino sladkorja in soli

Lidl Slovenija je letos spomladi sprejel pomembno zavezo. V vseh izdelkih lastnih blagovnih znamk bo do leta 2025 vsebnost dodanega sladkorja in soli zmanjšal skupno za 20 odstotkov. Svojo zavezo so predstavili tudi ob Svetovnem dnevu srca na Prešernovem trgu, kjer so dogajanje popestrili s športno trenerko Hano Verdev in otroškimi delavnicami z Zdravkom Lidlom.

Lidl Slovenija je na svoji poti izpolnjevanja zaveze za manj sladkorja in soli v svojih izdelkih sklenil sodelovanje z Društvom za zdravje srca in ožilja Slovenija. Predstavniki društva so Lidlovo zavezo pozdravili in v njej prepoznali potencial za ustvarjanje sprememb na tem področju. Lidl Slovenija je bil letos tudi srčni pokrovitelj Svetovnega dneva srca, kjer so se v okviru osrednjega dogodka na Prešernovem trgu predstavili s svojimi aktivnostmi.

Lidlova stojnica je ponujala zdrav prigrizek, mimoidoči pa so se lahko podrobneje spoznali z njihovo zavezo o zmanjševanju skupne količine sladkorja in soli v izdelkih Lidlovih blagovnih znamk. Z Zdravkovimi ustvarjalnimi delavnicami so poskrbeli za najmlajše, ki so uživali v porisavah obraza in ustvarjanju iz papirja. Dogodek je popestrila Lidlova osebna trenerka Hana Verdev, ki je pokazala nekaj preprostih vaj za prebujanje telesa in duha.



Otroci so na ustvarjalnih delavnicah izdelovali Zdravka Lidla iz papirja.

## Zavezo bodo uresničevali postopoma

Lidl Slovenija bo zavezo o zmanjševanju sladkorja in soli v svojih izdelkih uresničil do leta 2025. S tem bodo dobaviteljem dali dovolj časa, da se na spremembo prilagodijo in jo v sodelovanju z Lidlom tudi uresničijo. Ob tem bodo v Lidlu Slovenija pozorni tudi na okus kupcev, zato je postopnost pri prilagajanju sestavin izdelkov nujna.

**Društvo za zdravje srca Slovenija bo v izbranih Lidlovih trgovinah izvajalo meritve osnovnih pokazateljev zdravstvenega stanja. Več informacij bo znanih na spletni strani [www.boljsi-svet.si](http://www.boljsi-svet.si).**



Lidlovo stojnico je ob svetovnem dnevu srca obiskal tudi župan Ljubljane Zoran Jankovič.



Zdravko Lidl in srček BimBam sta že prava prijatelja. Skupaj s Hano Verdev so takole zabavali obiskovalce osrednjega dogodka ob Svetovnem dnevu srca.



Telovadili smo na Prešernovem trgu

# Spet kot nekoč ...

Če bi vas vprašali, ali je kakšna stvar v življenju, ki bi jo spet radi počeli ali doživeli tako, kot ste jo nekoč, bi bil seznam verjetno precej dolg. Morda bi spet želeli obiskovati šolo ali študirati, potovati v daljne kraje, plesati do jutra ... Vsak ima svoj seznam, za vsakega je pomembno kaj drugega. Vsak drugi moški po 40. letu pa kot eno od najbolj zelenih stvari zagotovo navede povrnjeno »moško moč«.

Izgubljanje »moške moči« je povezano z motnjo erekcije ali erektilno disfunkcijo, ki sicer ni nevarna, a se življenje zaradi nje zelo spremeni. To ni le težava moškega, ki se z njo sooča, temveč prizadene tudi partnerja. Rečemo lahko, da je težava para. Želja po spolni aktivnosti, ki ji rečemo libido, se sicer ohranja vse življenje, erektilna sposobnost pa peša. Da bi jo izboljšali, je treba živeti čim bolj zdravo, se ukvarjati s športom in se gibati, izogibati pa se je treba kajenju in drugim razvadam ter ohranjati idealno telesno težo. Vsa ta priporočila so splošno znana, v praksi pa težje izvedljiva – kajti duh je voljan, telo pa šibko. Kaj hitro podležemo nezdravim razvadam in prepričanju, da nas kaj takega že ne bo prizadelo.

## Odkrito o motnji erekcije

Motnja erekcije, ki so ji nekoč rekli impotenca, je nesposobnost moškega, da bi dosegel in/ali vzdrževal otrdelost spolnega uda za uspešen začetek in dokončanje spolnega odnosa. V partnerskem spolnem razmerju taka motnja prikrajša oba, pri moškem pa tudi zmanjša samozavest in samospoštovanje.

V nobenem starostnem obdobju ni normalno, da moški ne more doseči otrdelosti spolnega uda, še posebno, ko gre za spontane nočne erekcije. Taka motnja je lahko prvi simptom kakšne druge bolezni, predvsem sočasne srčno-žilne bolezni.

### Kaj povzroča motnjo erekcije?

Najpogostejši vzrok so bolezni, ki prizadenejo žilje:

- srčno-žilne bolezni in zapleti pri aterosklerozi,
- sladkorna bolezen,
- zvišan krvni tlak,
- povečane vrednosti krvnih maščob.

## Kdaj je treba k zdravniku?

Če moški že dalj časa nima spontane nočne erekcije in tudi ne spolnih odnosov, pa si jih želi, mora to zaupati izbranemu zdravniku ali zdravnici. Zaupati težavo zdravniku je seveda veliko težje, vendar je treba vedeti, da take težave pestijo skoraj vsakega drugega moškega po 40. letu. Zdravniki obravnavajo to težavo enako kot druge bolezni, zato pred pogovorom ni treba imeti pomislekov.

## Kakšno je zdravljenje?

Postopki, ki so se uporabljali nekoč, so bili nemalokrat boleči (vsadki, revaskularizacija, vakuumske konstriksijske naprave, injekcije v spolni ud), z odkritjem zdravil v obliki tablet pa je zdravljenje postalo veliko preprostejše. **Tablete za zdravljenje motnje erekcije** vsebujejo učinkovine, ki zavirajo delovanje posebnega encima (fosfodiesteraze tipa 5) v tkivu spolnega uda in tako omogočijo erekcijo ali pa jo izboljšajo. Da učinkujejo, pa je potrebna spolna stimulacija. Tablete sildenafila, tadalafila in vardenafila (zaviralcev encima fosfodiesteraze tipa 5) so po priporočilih Evropske zveze za urologijo zdravila prve izbire za zdravljenje motnje erekcije. Med seboj so primerljive po učinkovitosti, razlikujejo pa se po tem, kako hitro nastopi učinek (od 10 minut do 2 uri) in kako dolgo traja (od 6 do 36 ur). Jemlje jih lahko vsak moški, če ne uporablja nitroglicerina (v kakršnikoli obliki) za zdravljenje angine pectoris,



če je bil v zadnjih mesecih splošno telesno dejaven in ni doživel infarkta ali možganske kapi.

Zdravnik tablete za zdravljenje motnje erekcije predpiše na beli samoplačniški recept, s katerim je mogoče kupiti učinkovito in varno zdravilo vrhunske kakovosti. Zdravila za zdravljenje motnje erekcije, ki se dobijo brez recepta drugod, ne v lekarnah, so lahko nevarna ali pa niso učinkovita. Zato ni dobro jemati zdravil, ki jih ni predpisal zdravnik.

## Nasvet za moške z motnjo erekcije

Motnjo erekcije je danes možno zdraviti, vendar se mora moški o težavah pogovoriti z osebnim zdravnikom in priti na ustrezen pregled.

V nobenem starostnem obdobju ni običajno, da moški nima erektilne sposobnosti in da nima spolnih odnosov. Spolna dejavnost je odraz splošnega zdravja, pomeni sprostitvev in izboljšuje kakovost življenja. Za dolgotrajno razmerje in uspešno spolno življenje para pa sta potrebna tudi medsebojno spoštovanje in veliko vloženega truda. Če se partnerja spoštujeta in si zaupata, lahko v spolnosti uživata tudi v visoki starosti. Zato bodite spolno aktivni, izboljšajte kakovost življenja in se pustite presenetiti tudi po petdesetem.

Motnja erekcije se lahko zdravi z zdravili, ki so na podlagi predpisanega recepta na voljo samoplačniško. Mesečni strošek za posameznika in za par pogosto predstavlja veliko finančno breme, zato so dobrodošla dostopnejša, a enako kakovostna in varna zdravila. **Asist. Bojan Štrus, dr. med.**, poudarja: »Na tržišču je že veliko generičnih zdravil različnih proizvajalcev. Večina jih vsebuje kratkodelujoče učinkovine. Sedaj pa je na voljo tudi generik iz slovenske farmacevtske družbe Krka z dolgotrajnim učinkom, ki vsebuje učinkovino tadalafil. Ker so vsa zdravila za zdravljenje samoplačniška, pričakujemo, da bo tudi novi izdelek cenovno ugodnejši in tako dostopnejši našim bolnikom.«

V Krki smo pripravili spletno stran [www.midva.com](http://www.midva.com), kjer dobite več informacij o erekciji, motnji erekcije in njenemu zdravljenju ter o tem, kako lahko moškemu pri reševanju težave pomaga partner.

V decembru 2017 in januarju 2018 se lahko vsak četrtek med 17. in 18. uro na **brezplačni** telefonski številki **080 2692** o svojih težavah z erekcijo pogovorite s **strokovnjakom urologom**.



KAM VMESTIMO TI DVE STRANI



**Midva.com**

www.midva.com



## Dostopnejša pomoč za moško moč

O morebitnih težavah z erekcijo in načinu zdravljenja se posvetujte s svojim zdravnikom ali farmacevtom.

**Brezplačno svetovanje urologa\***

**080 2 69 2**

vsak četrtek od 17. do 18. ure

\* v decembru 2017 in januarju 2018

 **KRKA**



# Novosti v zdravljenju bolnikov z atrijsko fibrilacijo in pekutano koronarno intervencijo

Nina Vene

*Bolniki z atrijsko fibrilacijo imajo v 30 % sočasno koronarno bolezen in so poleg trombemboličnih zapletov ob migetanju preddvorov ogroženi tudi zaradi ishemičnih dogodkov ob koronarni bolezni. Kar pri vsakem petem bolniku, ki za preprečevanje trombemboličnih zapletov ob atrijski fibrilaciji prejema antikoagulacijska zdravila, je v času zdravljenja potreben katetrski poseg na koronarnih arterijah.*

Protitrombotično zdravljenje bolnikov z atrijsko fibrilacijo in koronarno boleznijo je zahtevno, posebno v zgodnjem obdobju po katetskem posegu, saj ti bolniki potrebujejo tako antikoagulacijsko zdravljenje za preprečevanje trombembolične možganske kapi kot antiagregacijsko zdravljenje za zaščito pred ishemičnimi dogodki in trombozo v opornici. Kombinirano zdravljenje sicer učinkovito preprečuje trombotične zaplete, hkrati pa prinaša kar 3-krat večje tveganje za veliko krvavitev kot zdravljenje s posameznim protitrombotičnim zdravilom. Velike krvavitve so pomemben zaplet zdravljenja, saj zahtevajo opustitev protitrombotičnega zdravljenja, zdravljenje s krvnimi pripravki in zdravljenje v bolnišnici. Umrljivost ob velikih krvavitvah je kar 15 odstotna. Tudi majhne, klinično nepomembne krvavitve, kot so kožne podplutbe, krvavitev iz nosu, krvavitve v očesno veznico, ki niso redke, so za bolnika moteče in pogosto privedejo do tega, da bolnik opusti protitrombotično zdravljenje in se s tem izpostavi tveganju za trombotični dogodek.

V želji, da bi zmanjšali zaplete, se razvijajo nova zdravila in preizkušajo nove kombinacije zdravil. Medtem ko so bili zaviralci vitamina K pol stoletja edina antikoagulacijska zdravila v obliki tabletk, imamo sedaj že nekaj let v Sloveniji na razpolago tri neposredna peroralna antikoagulacijska zdravila (NOAK): apiksaban, dabigatran in rivaroksaban. Ta zdravila so vsaj enako učinkovita za preprečevanje možganske kapi ob atrijski fibrilaciji kot zaviralci vitamina K, hkrati pa je tveganje za krvavitve manjše.

Najpomembnejša prednost je manjša ogroženost pred znotrajlobanjskimi krvavitvami, vključno s krvavitvami v možganovino, zapletom, ki je za bolnika v polovici primerov usoden. Medtem, ko je bilo do nedavnega malo podatkov o uporabi neposrednih peroralnih antikoagulacijskih zdravil v kombinaciji s antiagregacijskimi zdravili pri bolnikih z atrijsko fibrilacijo in vstavljeno žilno opornico v koronarno arterijo, sta nedavno dve raziskavi dokazali, da lahko z uporabo neposrednih peroralnih antikoagulacijskih zdravil pomembno zmanjšamo število krvavitev, kadar jih kombiniramo z enim antiagregacijskim zdravilom.

V kombinaciji z enim antiagregacijskim zdravilom je bil v raziskavi PIONEER AF-PCI uporabljen nižji odmerek rivaroksabana (15 mg dnevno, pri bolnikih z ledvično odpovedjo 10 mg dnevno), v raziskavi REDUAL PCI pa dabigatran v odmerkih 150 mg ali 110 mg dvakrat dnevno.

Večina bolnikov je od antiagregacijskih zdravil prejela klopidogetrel. Število velikih krvavitev se je v primerjavi s tritirnim zdravljenjem (z zaviralcem vitamina K ter kombinacijo klopidogetrela in aspirina) zmanjšalo za več kot 40 %. Zaenkrat ni podatkov, da bi se ob manj intenzivnem zdravljenju pomembno zvečalo število trombemboličnih ali drugih ishemičnih zapletov, vendar so raziskave premajhne, da bi tovrstno zdravljenje lahko priporočili vsem, tudi najbolj ogroženim bolnikom. Zdravljenje izbiro zdravljenja prilagajamo posameznemu bolniku. Bolnikom je potrebno ponuditi odprt pogovor o možnih zapletih in poskrbeti za optimalno kombinacijo ter trajanje protitrombotičnega zdravljenja. V večini primerov v prvem mesecu po vstavitvi opornice v prvem mesecu prepisemo kombinacijo treh zdravil, kasneje pa intenziteto zdravljenja ustrezno zmanjšamo.

V prvem mesecu po katetskem posegu na koronarnih arterijah, ko bolniki prejema najbolj intenzivno zdravljenje, je nevarnost za krvavitve največja. Bolniki morajo imeti jasna navodila, kako ukrepati v primeru zapletov. Zdravniško pomoč morajo nemudoma poiskati, če opazijo krvavo vodo, krvavo ali črno blato, krvav izpljunek, bruhanje kri ali rjavo vsebino. Obisk pri zdravniku je potreben tudi pri dolgotrajnih krvavitvah iz dlesni, nosu ali obsežnih podplutbah. ♥

Slika – če bo treba – z neta – kakšen vitalen nasmejan starejši par.

**POŠLJITE SLIKO**

# Vam primanjkuje vitamina B12?

O vitaminu B12 zadnje čase slišimo veliko, saj je njegova vloga v telesu izjemna. Izdelkov z B12 na trgu ne manjka, težava pa nastopi, ker je absorpcija omenjenega vitamina precej problematična. Tisti, ki jim vitamina B12 primanjkuje in ga iz različnih vzrokov ne morejo absorbirati iz hrane, morajo v telo vnesti dovolj visoke koncentracije, včasih celo v obliki injekcije. Slovensko podjetje Valens je razvilo rešitev za vse, ki imajo težave z absorpcijo v želodcu pa tudi za tiste, ki so naveličani jemanja kapsul ali tablet.

## Pomen vitamina B12

Vitamin B12 ima vlogo pri zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti, potreben pa je tudi za normalno delovanje imunskega in živčnega sistema, za normalno psihološko delovanje, sodeluje pri presnovi hranil, sintezi DNK in pri presnovi homocisteina. Vitamin B12 sodeluje tudi v procesu tvorbe rdečih krvnih celic, hkrati pa ima zelo pomembno vlogo pri pretvarjanju rezervnih in transportnih oblik folne kisline v njeno učinkujočo obliko.

## Potrebe po vitaminu B12

Priporočen dnevni vnos vitamina B12 za odraslega človeka je 2,5 µg dnevno. Takšen vnos je enostavno doseči z mešano pestro in uravnoteženo prehrano, precej težje pa pri strogi vegetarijanski prehrani oziroma pri veganih, saj se ta vitamin nahaja predvsem v živilih živalskega izvora. Nekateri ljudje, predvsem starejši in bolniki z obolenji črevesja in/ali želodca pa imajo lahko težave z absorpcijo vitamina B12. Za absorpcijo vitamina je namreč nujen tudi t. i. intrinzični faktor, ob njegovem pomanjkanju pa lahko pride do motene absorpcije vitamina B12. Takšne osebe potrebujejo precej višje vnose vitamina B12.



Najpomembnejši prehranski vir vitamina B12 so živila živalskega izvora, prenizki prehranski vnosi pa lahko povzročajo nenormalne oblike krvnih celic in poškodbe živčevja.

## Valens B12 v obliki ustnega pršila

Slovensko podjetje Valens nadaljuje z razvojem inovativnih izdelkov. Pred kratkim so na trg lansirali ustno pršilo Valens B12, ki omogoča hitro absorpcijo že v ustni votlini in ima prijeten okus češnje.

Izdelki v obliki ustnega pršila so vedno bolj priljubljeni, a ne samo zaradi lažje uporabe. Precej študij namreč dokazuje boljšo absorpcijo učinkovin iz ustnega pršila v primerjavi z uživanjem kapsul ali tablet. Ugledna strokovna revija je pred nekaj leti objavila

članek avtorjev N. Narang in J. Sharma, ki sta dokazala prednosti in učinkovitost prehajanja učinkovin skozi ustno sluznico.

Ustno pršilo Valens B12 je primerno za vse, ki ne želijo ali ne morejo uživati kapsul ali tablet. Slajeno s ksilitolom, ki se naravno nahaja tudi v sadju. Ker ne vsebuje sladkorja, ga brez težav lahko uživajo tudi diabetiki.

Evropska agencija za varnost hrane (EFSA) je za uporabo na označbah živil, ki so dober vir vitamina B12, odobrila naslednje zdravstvene trditve:

- prispeva k sproščanju energije pri presnovi
- prispeva k delovanju živčnega sistema
- prispeva k presnovi homocisteina
- prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju
- ima vlogo pri nastajanju rdečih krvničk
- ima vlogo pri delovanju imunskega sistema
- prispeva k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti
- ima vlogo pri delitvi celic

**Podjetje Valens ponuja vsem članom Društva za srce in ožilje ter bralcem revije Za srce 15% popust na vse njihove izdelke.**

V liniji ustnih pršil Valens lahko poleg B12 najdete tudi Vitamin D + K2, B kompleks in Multivitamin, ki jih prav tako odlikuje dober okus in enostavna uporaba. Sicer pa je podjetje Valens najbolj znano po izdelkih Quvital, ki vsebujejo patentirano obliko Q10 z dokazano izjemno absorpcijo. Pri naročilu nad 20€ je poštnina brezplačna. Več o izdelkih najdete na [www.valens.si](http://www.valens.si)

Telefon: + 386 (0)5 933 40 22

E-mail: [info@valens.si](mailto:info@valens.si)

Spletna stran podjetja: [www.valens.si](http://www.valens.si)

# Zdravljenje možganske kapi je tekma s časom

Aleš Blinc

Možganska kap je srčno-žilni zaplet, ki se ga najbolj bojimo, ker neredko povzroča hudo invalidnost in odvisnost od tuje pomoči. Možganska kap je tudi najdražji srčno-žilni zaplet, saj po oceni Evropskega sveta za možgane letni stroški obravnave bolnikov z možgansko kapjo v Evropi presegajo 64 milijard eurov (!), od česar gre 37 % za neposredne stroške medicinske oskrbe, 23 % za stroške nege in 40 % za indirektne stroške, kamor prištevamo stroške odsotnosti z dela poprej zaposlenih bolnikov in njihovih zaposlenih svojcev ter bolniška nadomestila in prezgodnje pokojnine.

## Vzroki za možgansko kap

Do motnje prekrvitve možganov lahko pride zaradi zapore možganske arterije, čemur pravimo *ishemična* možganska kap, ali zaradi razpoka krvne žile, čemur pravimo *hemoragična* možganska kap. Več kot 80 % možganskih kapi je ishemičnih in manj kot 20 % hemoragičnih. Pri ishemični možganski kapi lahko pride do zapore možganske arterije zaradi natrganja aterosklerotične lehe, na kateri se oblikuje krvni strdek, čemur pravimo možganska tromboza. Drugi pogosti mehanizem ishemične možganske kapi je zagozditve strdka, ki je nastal drugje, pogosto v srcu. Temu pravimo možganska embolija. Krvni strdki se lahko oblikujejo v levem srčnem preddvoru, ki se ob atrijski fibrilaciji ne krči ustrezno, zato praviloma vse bolnike z atrijsko fibrilacijo ščitimo pred možgansko kapjo z antikoagulacijskimi zdravili. Hemoragične možganske kapi so bile v preteklosti največkrat posledica neobvladane arterijske hipertenzije, lahko pa nastopijo tudi kot posledica oslabiljene žilne stene ob anevrizmah, disekcijah in arterijsko-venskih malformacijah možganskega žilja.

## Preprečevanje možganske kapi

Možgansko kap najbolj učinkovito preprečujemo z uravnavanjem krvnega tlaka. Neobvladana arterijska hipertenzija neposredno povzroča možganske krvavitve, spodbuja pa tudi pojavljanje atrijske fibrilacije in razvoj ateroskleroze, zato so ustrezne vrednosti krvnega tlaka ključne za ohranjanje dobrega delovanja možganov.

Aterosklerotično bolezen zaviramo tudi z uravnavanjem krvnih lipidov, zlasti-LDL holesterola, pri čemer poleg zdravega življenjskega sloga najpogosteje predpisujemo zdravila iz skupine statinov. Protitrombotična zdravila so pomembna pri razviti aterosklerotični bolezni, kjer najpogosteje predpisujemo aspirin, in pri atrijski fibrilaciji, kjer so učinkovita antikoagulacijska zdravila. Pri tesnih zožitvah vratnih arterij, ki za najmanj 70 – 80 % ožijo premer arterije, je koristno aterosklerotično žilno oblogo karotidne arterije kirurško izluščiti ali pa zoženo žilo razpreti s postavitvijo žilne opornice.

## Zdravljenje akutne možganske kapi

Kadar pride do možganske kapi, se začne tekma s časom. Ocenjujejo, da ob možganski kapi v prvih urah vsako minuto odmreta 2 milijona možganskih živčnih celic. Laiki si pri prepoznavanju

akutne možganske kapi lahko pomagajo s kratico GROM:

- G** – govor, ali oseba lahko govori jasno in razumljivo?
- R** – roka, ali oseba lahko dvigne roko in jo tam zadrži?
- O** – obraz, ali se oseba lahko nasmehne? Ima povešen ustni kot?
- M** – mudi se! Če opazite katerega od znakov možganske kapi, nemudoma pokličite na 112!

Zdravljenje hemoragične možganske kapi vključuje podporo osnovnim življenjskim funkcijam, znotrajžilno zapiranje morebitne raztrganine v večji možganski arteriji, uravnavanje znotrajlobanjskega tlaka, uravnavanje krvnega tlaka in preprečevanja epileptičnih krčev.

Bolj hvaležno je hitro zdravljenje ishemične možganske kapi. Kadar uspe čim prej odpreti zamašeno možgansko žilo, lahko znatno zmanjšamo obseg kapi in pomembno izboljšamo možnosti bolnika, da bo tudi po kapi živel samostojno. Uveljavljeno zdravljenje ishemične možganske kapi je raztapljanje krvnih strdkov z rekombinantnim tkivnim aktivatorjem plazminogena (rt-PA).

V Sloveniji projekt Telekap omogoča bolnikom z akutno ishemično možgansko kapjo, da v regionalni bolnišnici opravijo urgentno diagnostiko, ki izključi možgansko krvavitev, in takoj zatem prejmejo infuzijo rt-PA, pri čemer je zdravnik v regionalni bolnišnici v neposredni video-telefonski zvezi z vaskularnim nevrologom z Nevrološke klinike Univerzitetnega kliničnega centra v Ljubljani. Nevrolog z nasveti »v živo« pomaga kolegu v regionalni bolnišnici razreševati dileme pri zdravljenju in obravnavati morebitne zaplete. Tak način zdravljenja zmanjšuje zamudo pri zdravljenju akutne ishemične možganske kapi in pomembno prispeva k boljšemu okrevanju bolnikov.

V zadnjih letih se uveljavlja še uspešnejši način zdravljenja ishemične možganske kapi. Gre za katetrsko odpiranje zapor v možganskem žilju, ki je bolj predvidljivo kot raztapljanje krvnih strdkov in omogoča še večjemu deležu bolnikov, da dobro okrevajo po ishemični možganski kapi.

V razvitih državah zdravljenje ishemične možganske kapi postaja podobno zdravljenju akutnega koronarnega sindroma oz. srčnega infarkta – z urgentnim prevozom bolnikov v specializirane centre, kjer je dostopno katetrsko zdravljenje žilnih zapor in nadaljnje intenzivno zdravljenje. ♥



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!

# Tesnoba in srčni utrip

Boris Cibic

## Vprašanje\*

»Spoštovani,

stara sem 24 let in imam že 3 leta težave z anksioznostjo. Velik poudarek pri tem je, da se mi ob tesnobi poviša pulz, normalno ga imam okrog 70-80, če sem res zelo umirjena pa tudi >60/min. No v trenutkih strahu, tesnobe (povezane z anksioznostjo) pa moj utrip naraste tam 100-120/min. Pri prvem paničnem napadu je pa bil celo 163/min. Bojim se, da se mi še kdaj pojavi tako hiter, ker je bilo res groznooooo....

Lani sem imela neko rutinsko operacijo, bilo me je zelo strah in bila sem zelo tesnobra.. in so mi pred tem delali EKG, seveda sem takoj omenila svoje težave... sprva je bil pulz 150/min, po 15min merjenja mi je padel na 123/min, bolj se nisem mogla umiriti. Takrat je na ekg zapisu prvič se izpisalo proksimana supraventrikularna tahikardija. V prejšnjih primerih je pa vedno pisalo samo sinusna tahikardija.

Kasneje je zdravnica napisala PSVT - anksioznost. Takrat je samo rekla, da je tak pulz zaradi tesnobe. Mi lahko psorim poveste kaj več? Ali je to nevarno?

Hvala in lp«

\* Vprašanje je bilo posredovano po e-pošti in je delno lektorirano

## Odgovor

Pri pospešenem bitju srca ločimo dve obliki: sinusna tahikardija pri kateri je delovanje srca različno pospešeno ob telesnih obremenitvah (tek, težko fizično delo, itd.) ali ob duševnih vznemirjenostih (strah pred operacijo, visok dobitek na loteriji itd.), in pospešeno bitje srca neodvisno od zunanjih vplivov, zaradi manjših sprememb v samem srcu (paroksizmalna supraventrikularna tahikardija).

Pogosto sta pri bolnikih lahko prisotni obe obliki, ki ju navadno ni težko diagnosticirati. Pri sinusni tahikardiji je frekvenca srca manjša kot pri paroksizmalni tahikardiji in ni stalno enaka. Lahko nastopata obe obliki, odvisno od vplivov. Opisano stanje pri vas ni nevarno, je pa lahko zelo moteče. Če se napadi hitrega bitja srca pogostoma ponavljajo, bolniki postanejo zbegani in lahko premalo pozorni na delo, ker vsak hip pričakujejo nov napad.

Ob napadu hitrega bitja srca bolnik ni osredotočen na delo in napad lahko sproži strah, da se bo s srcem zgodilo nekaj hudega – srčni infarkt, odpoved srca.

Morda je pri vas anksioznost prisotna že daljši čas. Skušajte ugotoviti vzroke zanjo in skušajte se izogniti vsem škodljivim dejavnikom. Ne zanemarite pomena zdravega načina življenja, kamor sodijo tudi redni polurni sprehodi, delno z blago pospešeno hojo, 5 - 6 krat na teden. ♥

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



30%  
popust

Eko sirup s  
propolisom,  
200 ml

Redna cena: 12,79 €

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

**8,96 €**

Kupon je novčljivi do 18. 12. 2017  
v enotah Lekarne Ljubljana.



LEKARNA LJUBLJANA

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Kupon je novčljivi do 18. 12. 2017 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 Eko sirup s propolisom, 200 ml. Popust se obračuna na blagajni. Kupon ne velja v spletni lekarni [www.lekarna24ur.com](http://www.lekarna24ur.com). 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)

## SRČIKA

## ŽELIM TI, DA ŽIVIŠ SRČNO, ŠPORTNO IN SREČNO...

Po navadi ljudje izrekamo dobe želje drugim ob izteku starega in rojevanju novega leta, za rojstne dneve, ob pomembnih dosežkih v življenju – šoli, službi, športu...

V slovenskem jeziku prijetno zvenijo preproste a iskreno izrečene besedne zveze: dobro jutro, dober dan, dober večer in dober tek! Ste že slišali, da je kdo zaželel komu »dobro srečo?« Ne? Tako so včasih nagovorili tistega, ki je delal – na zemlji (na njivi, travniku, v gozdu...). Le zakaj takšnih želja ne bi izrekli pogosteje, kar vsak dan, ob novih srečanjih, v domačem in novem okolju? To bogati odnose med nami.

Srček Bimbam je jeseni obiskal četrtno skupnost Črnuče v Ljubljani, kjer so ga bili najbolj veseli najmlajši. Zanimalo ga je, če v njihovem delu mesta živijo zdravo in dejavno. Pred Črnuškim krosom pa jih je spodbudil, naj bo njihov motto »Na boljše!«

Kako otroci iz Črnuč živijo zdravo?

- Hodimo v naravo.
- Gremo v gore in hribe.
- Da spimo, je zdravo.
- Dihamo svež zrak.
- Ogrevamo mišice.
- Hodimo na telovadbo, gimnastiko.
- Se vozimo s kolesi, rolamo, kotalkamo.
- Tečemo in veliko moramo telovaditi.
- Ne smemo prevečkrat jesti hitre hrane.
- Ne gledamo preveč v telefon, tablico in televizijo.

In kako uživajo življenje?

- Nekomu pošljemo srček.
- Gremo na morje ali v hribe.
- Nekomu pošljemo rože.
- Rečemo prosim in hvala.
- Gremo na igrišče.
- Zunaj se lepo igramo.
- Da damo mami lupčka, jo stisnemo in ji rečemo nekaj lepega.
- Nobenemu ne delamo slabo.
- Ne govorimo grdih besed, ne tepemo, ne ščipamo.
- Da jemo zdravo hrano.
- Mami rečemo, da ima zlato srce.

Odgovori otrok v skupini 4 do 6 let (skupina Polži, Vrtec Črnuče, enota Ostržek):

Bor, Brina, David, Galilej, Jana, Lamar, Lamija, Leo, Miša, Taj in Zoja.

Morda imajo ti otroci res srečo, ker prebivajo na področju, ki predstavlja naravni prehod med podeželjem in mestom. Proti severu se razprostirajo gozdna in travniška pobočja osamelca Rašice, s številnimi potmi za hojo in kolesarjenje. Pobrežje reke Save vabi k dejavnostim ob in v vodi. Raznolike športne površine – na prostem in v pokritih prostorih, pa možnosti iger z žogo, loparji ter borilnih veščin in plesnih dejavnosti. Veliko je možnosti za spontano otroško igro pa tudi starši in vzgojitelji jih nemalokrat odpeljejo v naravno okolje, kjer lahko raziskujejo, športajo ali sodelujejo pri nekaterih opravilih na travnikih ali v gozdu.

V Srčku Bimbam je bil idejni avtor tokratne Srčike: dr. Stanislav Pinter

Avtorici fotografij: Nataša Jan in Bernarda Pinter

Slike: jih je več, objaviti kar je možno





# Dobre Slabe

## NOVICE

### Uživanje sadja in zelenjave je koristno za zdravje in dolgoživost

Velika opazovalna raziskava, v kateri so zbrali podatke o več kot 135.000 preiskovancih iz 18 držav, je potrdila, da redno uživanje sadja in zelenjave, posebej stročnic, varuje zdravje in podaljšuje življenje. Največjo korist lahko pričakujemo, če dnevno pojemo 3-4 porcije sadja in zelenjave v skupni teži 375-500 g. O raziskavi PURE pišemo tudi v rubriki Znanje za srce. (vir: *Lancet* 2017; *elektronska objava* 29. avgusta, DOI:10.1016/S0140-6736(17)32253-5)

### Presejalni pregledi prebivalstva, ki odkrivajo boleznj žilja, rešujejo življenja

Danski raziskovalci so med letoma 2008 in 2011 naključno razdelili 50.156 prebivalcev v skupino, kateri so izmerili krvni tlak za odkrivanje arterijske hipertenzije, določili gleženjski indeks za odkrivanje periferne arterijske bolezni in opravili ultrazvočno preiskavo trebušne aorte za odkrivanje anevrizem, in v kontrolno skupino. Po 4 letih spremljanja je v skupini, ki je bila deležna presejanja in v primeru odkrite žilne bolezni pravočasnega zdravljenja, umrlo 7 % manj oseb kot v kontrolni skupini, kar potrjuje koristnost presejalnega programa. (vir: *Lancet* 2017; *elektronska objava* 28. avgusta, DOI:10.1016/S0140-6736(17)32250-X)

### Kombinacija majhnih odmerkov aspirina in rivaroksabana preprečuje arterijsko trombozo

Arterijska tromboza, ki vodi v srčni infarkt, možgansko kap ali gangreno noge, pogosto nastane na natrgani aterosklerotični žilni oblogi, na katero se prilepijo trombociti (krvne ploščice), ki jih prepredejo fibrinske niti. Raziskava COMPASS je pokazala, da je preprečevanje zapletov ateroskleroze za približno 25 % bolj učinkovito, če kombiniramo majhne odmerke protitrombotičnega zdravila aspirin in majhne odmerke antikoagulacijskega zdravila rivaroksaban, kot če uporabljamo zgolj aspirin. (vir: *N Engl J Med* 2017; 377:1319-30. DOI: 10.1056/NEJMoa1709118)

### Zaviranje vnetja zmanjšuje pogostost zapletov ateroskleroze

Že približno 20 let vemo, da je ateroskleroza posledica tlečega vnetja v žilni steni, kamor se nalagajo oksidirani lipoproteini majhne gostote, vendar doslej ni bilo podatkov o koristnosti protivnetnega zdravljenja. Raziskava CANTOS je dokazala, da zaviralec vnetja canakinumab kot dodatek standardnemu zdravljenju za približno 15 % zmanjšuje pogostost srčno-žilnih zapletov pri bolnikih, ki so v preteklosti že utrpeli srčni infarkt. Iskanje idealnega protivnetnega zdravila za bolnike z ateroskleroza se nadaljuje. (vir: *N Engl J Med* 2017; 377:1119-31. DOI: 10.1056/NEJMoa1707914)

### Izpuščanje zajtrka povečuje tveganje za ateroskleroza

Raziskava, ki je vključila 4082 bančnih uslužbencev, je potrdila staro modrost, da je zajtrk koristen. Bančniki, ki so izpuščali zajtrk, so pojedli obilnejše kosilo, so bili bolj pogosto kadilci in so bili manj zadovoljni s svojim življenjem, kot kolegi, ki so redno zajtrkovali. Pri osebah, ki niso zajtrkovali, so našli več aterosklerotičnih oblog v karotidnih arterijah in več kalcinacij na koronarnih arterijah. Raziskovalci priporočajo, da zaužijemo vsaj 20 % dnevnega energijskega vnosa v obliki zdrave hrane že zjutraj. (vir: *J Am Coll Cardiol* 2017; 70: 1831-42)

### Pretirano in enostransko uživanje ogljikovih hidratov je škodljivo

V veliki opazovalni raziskavi, ki je v 18 državah zajela več kot 135.000 preiskovancev, so ugotovili, da je zaužitje 60 % ali več dnevnega kaloričnega vnosa v obliki ogljikovih hidratov povezano z naraščajočo verjetnostjo srčno-žilne bolezni in smrti. Strokovnjaki, ki so komentirali raziskavo, menijo, da je škodljiva predvsem enostranska prehrana s škrobnimi živili, v kateri primanjkuje vitaminov, mineralov in mikroelementov. O raziskavi PURE pišemo tudi v rubriki Znanje za srce. (vir: *Lancet* 2017; *elektronska objava* 28. avgusta, DOI:10.1016/S0140-6736(17)32253-3)

### Nizke vrednosti serumskega kalcija so povezane z zastojem srca

Podatki 267 bolnikov z nenadnim zastojem srca in 445 kontrolnih preiskovancev so pokazali, da so imeli bolniki pred zastojem srca značilno nižjo raven serumskega kalcija in daljši čas repolarizacije (električnega okrevanja) srčne mišice, pa čeprav še v normalnem območju. Raziskovalci upajo, da bodo z analizo elektrolitov in EKG lahko vnaprej napovedali, kateri bolniki so najbolj ogroženi, da doživijo srčni zastoj. (vir: *Mayo Clin Proc* 2017; *elektronska objava* 5. oktobra, DOI: 10.1016/j.mayocp.2017.05.028)

### Rutinsko dodajanje kisika po maski pri sumu na srčni infarkt ni koristno

Že desetletja je običajno, da bolniki s sumom na srčni infarkt takoj ob prihodu zdravstvenega osebja prejmejo aspirin, gliceril-nitrat, morfij in dodatni kisik. Povečana koncentracija vdihanega kisika pa je lahko celo škodljiva, ker poveča nastajanje prostih radikalov in pospeši okvaro tkiva. Nedavna švedska raziskava je potrdila, da bolniki s srčnim infarktom, ki imajo ob dihanju zraka v arterijski krvi normalno koncentracijo kisika, ne potrebujejo dodatka kisika po nosni maski ali nosnem katetru. (vir: *N Engl J Med* 2017; 377:1240-9. DOI: 10.1056/NEJMoa1706222)

# Dr. Gregor Voglar plemeniti,

## dr. filozofije in medicine, diplomat, mecen

**Boris Cibic**

*Dr. Gregor Voglar se je rodil 12. marca 1651 v Naklem, tedaj v Habsburški monarhiji. Bil je sin premožnega kmeta Martina in matere Alenke. Prvo šolsko izobraževanje je opravil v domačem kraju in v Kranju. Potem je bil poslan v jezuitsko šolo v Celovec, z namenom, da bi postal duhovnik.*

V teku študija se pa je preselil v Gradec kjer je na jezuitski Univerzi leta 1674 doktoriral iz filozofije (dr. Philosophiae) in kmalu za tem se navdušil za študij medicine, ki ga je začel na Dunaju, ga nadaljeval v Bologni in ga končal v Rimu, kjer je bil promoviran.

Po promociji se je vrnil domov in kmalu za tem nastopil prvo službo v Pliberku. Tam je začel sodelovati pri zatiranju kuge, kar ga je kmalu navdušilo in ga z vidnimi uspehi spremljalo vso dobo zdravnikovanja.

Leta 1681 je nastopil službo zdravnika v Radgoni, kjer se je tudi poročil in imel dve hčeri. Čez štiri leta je postal zdravstveni svetnik in se preselil v Gradec. Kmalu za tem se je prijavil na razpis za mesto dvornega zdravnika ruskega carja Petra I s priporočili štajerskega deželnega glavarja Ivana Adama Monzelija in cesarskega kanclerja grofa Thuna Koenigsegga. Prijava je bila pozitivno rešena. Poleg njega je bil izbran še Giacomo Pylarin, zdravnik iz Benetk.

Po dalj časa trajajočem potovanju s svojim spremstvom skozi Dunaj, Bratislavo, Krakow, Lublin, Brest, Minsk in Smolensk je leta 1689 pripotoval v Moskvo in tam postal osebni zdravnik carja Petra Velikega. Živel je v moskovskem predelu, namenjenem tujcem, kjer so po veroizpovedi prevladovali protestanti in katoliki. Sam je bil goreč katolik in se rad družil z moskovskimi jezuiti, kar mu je lokalna oblast sicer prepovedala. Prepovedali so mu tudi dopisovanje z Dunajem. Kljub pritisku dr. Voglar ni pretrgal stikov niti z jezuiti, niti z Dunajem. Leta 1694 mu je car Peter Veliki I podelil dedni plemiški naslov zaradi organiziranja obnove katoliške cerkve v Moskvi. V skladu z navadami svojega časa je polatinil svoj naslov in se podpisoval »Gregorius Carbonarius de Wieseneck (Wieseneck)« kar so Rusi preimenovali v »Grigorij Martinovič Karbonarij«. S plemiškim naslovom je dobil tudi plemiški grb v obliki ščita s štirimi polji. V dveh leva in v dveh goli ženski figuri. Leta 1698 je lahko odprl svojo privatno ordinacijo, ki je bila dobro obiskovana.

Plemeniti dr. Voglar je bil tudi izbran, da carja spremlja na njegovem velikem evropskem potovanju, ki je trajalo leto in pol. V tem času je car prepotoval dobršen del Evrope s programom vpeljave reform v Rusiji.



V Moskvi je moral Plemeniti dr. Voglar sprejeti tudi odvratno dolžnost, da je prisostvoval pri mučenju carjevih upornikov in tam pomagal pri njihovem obujanju, da so jih lahko še naprej mučili.

Za zdravniške zasluge je car dr. Voglarja odlikoval tudi z visokim redom »Signum Laudis«. Kot zadnje priznanje je bil dr. Voglar izbran, da spremlja carja v času vojne proti Švedski. Leta 1700 so Švedi v bitki pri Narviku hudo porazili Ruse. Med ujetniki je bil tudi dr. Voglar, ki so ga Švedi internirali v mestu Reval (današji Tallin). Od tam je Rusom pošiljal tajna poročila o stanju švedske vojske v Estoniji. Po posredovanju carja je bil izpuščen in po vrnitvi v Moskvo ga je car povišal v vladnega tajnega svétnika ter ga ponovno izbral za svojega zaupnega zdravnika.

Dr. Voglar je spremljal carja tudi pri drugih bitkah (pri Poltavi, za Azov). Neodvisno od obveznosti na dvoru je dr. Voglar velik del svojih dejavnosti posvetil zatiranju kuge.

V letih 1711 – 1714 je delal v moskovski medicinski upravi in tam, po 26 letih službe na dvoru v Rusiji, zaprosil za vrnitev domov. Za njegovo veliko delo v Rusiji ga je car bogato nagradil in ga razrešil.

Leta 1715 se je dr. Voglar vrnil v domovino. Po kratkem bivanju v Ljubljani se je vrnil v rodno mesto Naklo in tam po hudi bolezni umrl 2. februarja 1717. V svoji oporoki je rojstnemu kraju Naklo zapustil 5000 goldinarjev za izgradnjo prvega vodovoda. V njegovo čast stoji spomenik v Naklem.

O bogatem strokovnem delovanju dr. Voglarja in njegovem življenju v Rusiji je dosegljiva obsežna literatura v slovenskem jeziku.

Ob 300. obletnici smrti in ob 15. obletnici postavitve spomenika v Naklem je Kulturno turistično društvo »Pod krivo jelko« v galeriji dr. Gregor Voglar v graščini Duplje« priredilo zgodovinsko-dokumentarno razstavo, ki je bila na olged od 20. julija do 15. septembra 2017, o znamenitem Nakljancu, zdravniku, mecenu in diplomatu dr. Gregorju Voglarju Cabonariusu, ter o njem izdalo tudi knjižico. ♥



# Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Besedilo in foto: Brin Najžer

## Predjed

### Brokolijeva juha s pinjolami

Sestavine (za 2 osebi):

50 g pinjol, 400 g brokolija, 1 čebula, 1 strok česna, oljčno olje, sol, poper

Brokoli umijemo ter narežemo na srednje velike kose. Česen in čebulo lupimo in nasekljamo. V posodo damo dve jedilni žlici oljčnega olja ter pražimo česen in čebulo toliko časa, da čebula postekleni. Nato dodamo brokoli in med mešanjem pražimo še nekaj minut. Nato dodamo 1 liter vode (lahko začинimo z jušno osnovo) ter pustimo da zavre. Ko juha zavre, zmanjšamo temperaturo, da ostane na meji vrenja, in kuhamo brez pokrova približno 20 minut, da se brokoli zmehča. Medtem pripravimo pinjole. Ponev brez maščobe segrejemo na srednje močni temperaturi ter dodamo pinjole, ki jih na suho med mešanjem pražimo približno 3-4 minute, da pozlatijo. Ko je juha gotova, ji dodamo pražene pinjole ter s paličnim mešalnikom zmeljemo. Začinimo s soljo in poprom po okusu.

## Glavna jed

### Pomarančna goveja pečenka z žefranovim zeljem

Sestavine (za 2 osebi):

500 g govedine (krogla), polovica zeljnate glave, 2 stroka česna, 1 pomaranča, 2 papriki, 2 korenčka, oljčno olje, sol, poper, paprika, kurkuma, žefran

Govedino obrežemo in odstranimo večino vidne maščobe. Naredimo mešanico iz štirih žlic oljčnega olja, soli, popra in paprike ter

z njo premažemo pečenko. Punito stati vsaj 20 minut, da se meso navzame začimb, pečenko v tem času še nekajkrat premažemo; lahko tudi mariniramo čez noč v hladilniku. Korenje in papriki umijemo in očistimo, ter narežemo na večje kose. Pomarančo razrežemo na četrtine. Pečenko najprej damo v naoljen pekač in jo pečemo v predogreti pečici pri 180 stopinjah približno 20 minut, da se od zunaj zapeče. Nato jo vzamemo ven in po dno naložimo zelenjavo in pomarančo. Pekač pokrijemo z aluminijasto folijo in pečemo pri 160 stopinjah približno uro in pol. Na koncu pečenko še enkrat odkrijemo in pečemo še 15 minut pri 180 stopinjah. Zeljnato glavo na grobo narežemo ali naribamo. Česen olupimo in nasekljamo. V posodi segrejemo tri jedilne žlice oljčnega olja in česen popražimo. Ko začne česen blago rjaveti dodamo zelje, ga začинimo s poprom in kurkumo, ter med mešanjem pražimo približno 4-5 minute. Nato dodamo ščep žefrana, dobro premešamo, dodamo 200ml vode ter kuhamo brez pokrova 8-10 minut, da se zelje zmehča. Postrežemo ob pečenki.

## Poobedek

### Kroglice iz datljev, kakava in kokosa

Sestavine (za 4 osebe):

12 datljev, 100 g fino mletih mandljev, 75 g mletega kokosa, 50 g masla ali kokosovega olja, 40 g temne čokolade v prahu

Datlje stresemo v posodo, namočimo v hladno vodo in pustimo stati eno uro. Nato jih odcedimo ter jim odstranimo peške. Maslo ali kokosovo olje segrejemo ravno toliko da se stali. Datlje, mandlje, maslo, čokolado v prahu ter 50 g kokosa stresemo v mešalnik in mešamo toliko časa, da nastane gosta zmes. Z jedilno žlico odmerimo maso za kroglice, ki jih oblikujemo z rokami in na koncu povaljamo v preostanku kokosa.



# Raziskava PURE– kaj pomeni in na kaj je treba paziti

**Maruša Pavčič**

*V začetku septembra 2017 je veliko novinarjev poročalo o »senzacionalnem odkritju«, predstavljenem na Evropskem kardiološkem kongresu o tem, da vsebnost maščob v prehrani ni več kritični dejavnik tveganja, kar naj bi potrjevala raziskava prehranskih navad različnih narodov in povezovanja teh različnih prehranskih vzorcev s pojavom smrtnosti in zbolewnosti za srčno-žilne bolezni. Na podlagi te raziskave naj bi se spremenile tudi svetovno veljavne smernice za varovalno prehrano za preprečevanje srčno-žilnih obolenj. Postavlja se vprašanje, ali je le ena raziskava dovolj, da se spremenijo smernice, in ali je bila za pripravo novih smernic izbrana pravilna metoda raziskave.*

## Metode prehranskih raziskav

Prehranske raziskave so ene med najtežje načrtovanimi raziskavami. V prehranski epidemiologiji (ugotavljanju prehranskih navad in njihovega vpliva na zdravje posameznika ali večjih skupin prebivalstva) je poleg samega zaužitja hrane posameznika potrebno upoštevati klimatske pogoje ter njihov vpliv na možnosti proizvodnje in dostopnosti do hrane, socio-demografske (spol, starost, življenje v mestu ali na podeželju, sestavo primarne skupnosti, poklic, prihodek, ...) ter kulturne faktorje (znanje, odnos in prepričanja o hrani, vera, izobraženost, ...), splošno in specifično zdravstveno stanje posameznika, fizično dejavnost in druge navade, ki lahko vplivajo na učinkovitost zaužite hrane (npr. kajenje, uživanje alkohola, ...). Pri prehranskih raziskavah se ugotavlja uživanje živil, ki vsebujejo različna hranila, ocena prehranskih navad pa se običajno nanaša na vsebnost hranil in njihova razmerja.

Najpogostejša metoda analize prehranskih navad je individualno ugotavljanje vnosa hrane z metodo frekvenčnega vprašalnika. Primerna je za ugotavljanje prehranskega vzorca. Anketirani posameznik pove, kolikokrat v določenem časovnem obdobju (v mesecu ali tednu) zaužije živilo iz posameznih skupin živil (npr. zelenjave, sadja, mesnih izdelkov in podobno) in oceni povprečno količino zaužitega živila. Pri tem si pomaga s tipičnimi slikami različnih količin živil ali z domačimi merami (lonček, skodelica, žlica, ščepec). Iz teh podatkov in iz podatkov o hranilnih vrednostih živil se nato izračuna energijska in hranilna vrednost zaužite hrane.

Problematika pri tem načinu ugotavljanja vnosa hrane je, da so podatki zelo splošni oziroma grobi, da so odvisni od natančnosti anketiranega udeleženca raziskave in anketarja, da pri ugotavljanju zaužite količine lahko pride do podcenjevanja ali precenjevanja zaužite količine, da je zelo težko oceniti energijsko in hranilno vrednost sestavljenih živil (npr. enolončnic in nacionalnih jedi, ki jih pripravljata vsak posameznik po svoje), ter da se za preračunavanje energijske in hranilne vrednosti uporabljajo »mednarodne« oz. ameriške tablice hranilnih vrednosti, ki ne predstavljajo vedno energijske in hranilne vrednosti živil tistega okolja, od koder izhaja anketiranec (na primer v ZDA in Veliki Britaniji je navada, da se sveže goveje meso zaradi preprečevanja oksidacije obloži s plastjo loja, zato je vsebnost maščob takega mesa bistveno večja, kot je na primer vsebnost v govejem mesu pri nas, kjer takega načina ne poznamo).

Druga, prav tako razširjena metoda analize prehranskih navad

je točno zapisovanje vse hrane, ki jo je anketiranec zaužil v določenem dnevu (angleško: 24-urni recall). Ocenjuje se izbor konkretnih živil in njihova količina za vsaj 4 dni v tednu, od katerih naj bi bili trije dnevi delovni, eden pa sobota ali nedelja, saj se smatra, da se prehranjevanje na nedelovni dan bistveno razlikuje od delovnega, povprečje 4 dni pa naj bi dalo dovolj natančne podatke za določanje energijske in hranilne vrednosti zaužite hrane posameznika. Na podoben način se izvaja tudi vodenje prehranskega dnevnika posameznika pri prehranskem svetovanju. Metoda je bolj natančna kot frekvenčni vprašalnik. Slabosti te metode pa so v tem, da zahteva precej standarden vzorec prehrane, anketiranci morajo imeti dober spomin in zmožnost ocenjevanja količine posameznih živil, obstaja velika nevarnost za podcenjevanje vnosa posameznih hranil, predvsem ogljikovih hidratov in maščob, problem je tudi z izračunavanjem energijske in hranilne vrednosti.

Pri velikih populacijskih študijah se običajno uporabljata obe metodi, ki se ponavljata v določenih časovnih obdobjih (na primer na 5 ali 10 let). Znane populacijske študije so Študija 7 dežel, o kateri smo govorili v prejšnji številki revije, Študija prehrane medicinskih sester in zdravstvenih delavcev v ZDA, študija Framington, študije CINDI o prehrani in zdravem življenjskem slogu, ipd. Značilno za vse te študije je, da pretežno obravnavajo prehrano prebivalcev Evrope in Severne Amerike.

## Raziskava PURE

Od leta 2007 do 2017 poteka obsežna svetovna študija o prehranskih navadah prebivalcev 18 dežel, poimenovana s kratico PURE (angleško: Prospective Urban Rural Epidemiology, Perspektivna mestno-podeželska epidemiologija). V študijo je bilo vključenih 135.335 prebivalcev, starih od 35 do 70 let, ki na začetku študije niso imeli bolezni srca in žilja.

Prehranske navade so ugotavljali z metodo frekvenčnega vprašalnika ter anketirance glede na različne tipe prehrane razdelili na 7 geografskih področij: Severna Amerika in Evropa, Južna Amerika, Bližnji vzhod, južna Azija, Kitajska, južno-vzhodna Azija in Afrika.

Po sedmih letih trajanja študije so ugotavljali, koliko udeležencev iz posameznega področja je zbolelo ali umrlo zaradi srčno-žilnih obolenj (srčnega infarkta in/ali drugih srčnih obolenj, srčnega popuščanja, kapi). Te podatke so primerjali z deležem energije iz posameznih energijskih hranil (ogljikovih hidratov, beljakovin, skupnih maščob, nasičenih, enkrat in večkrat nenasičenih

maščobnih kislin) ter vsebnostjo zelenjave, sadja in stročnic v povprečnem prehranskem vzorcu posameznega področja. Nato so izračunali možnost tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni na posameznem področju.

V prvih analizah so izpostavili energijska hranila, ki lahko pospešijo aterosklerozo in razvoj bolezni srca in žilja (skupne ogljikove hidrate, skupne maščobe in nasičene maščobne kisline) ter skupine živil, ki naj bi preprečevale zbolewnost (sadje, zelenjava, stročnice).

Ugotovili so, da je večja vsebnost skupnih ogljikovih hidratov (nad 60 % energije) povezana z večjim tveganjem za smrtnost zaradi kakršnega koli vzroka (1,28 krat večje tveganje za tiste, ki zaužijejo veliko ogljikovih hidratov v primerjavi s tistimi, ki jih zaužijejo najmanj), ne pa s tveganjem za razvoj srčno-žilnih bolezni in smrtnosti. Uživanje skupnih maščob in katerekoli skupine maščobnih kislin je bilo povezano z manjšim tveganjem za smrtnost zaradi poljubnega vzroka (0,77 krat manjše tveganje za tiste, ki zaužijejo največ maščob v primerjavi s tistimi, ki jih zaužijejo najmanj). Na tveganje za srčni infarkt ali druge bolezni srca vsebnost skupne maščobe in posameznih maščobnih kislin ni vplivala, je pa več nasičenih maščobnih kislin vplivalo na pojav kapi.

Prav tako so ugotovili, da je uživanje sadja, zelenjave in stročnic obratno povezano s pojavom srčno-žilnih bolezni, srčnim infarktom, smrtnostjo zaradi srčno-žilnih bolezni in smrtnostjo zaradi vseh vzrokov. Tveganje za splošno smrtnost in smrtnost zaradi srčno-žilnih obolenj je bilo najnižje pri treh do štirih porcijah, to je 375 – 500 g sadja, zelenjave in stročnic na dan. Večje količine zaužitega sadja, zelenjave in stročnic na dodatno znižanje tveganja niso vplivale.

Ti rezultati so raziskovalcem dali misliti, da obstoječe smernice za varovalno prehrano pri srčno-žilnih boleznih niso pravilne, in da bi jih bilo dobro spremeniti, saj obstoječe smernice priporočajo manj maščob, kot jih v državah Evrope in Severne Amerike danes ljudje zaužijejo in več zelenjave ter sadja.

### Prednosti in slabosti raziskave PURE

Prehranska raziskava PURE je prav gotovo največja raziskava prehranskih navad, saj so v raziskavo vključili prehranske navade prebivalcev mnogih dežel, kjer te raziskave še niso bile opravljene: na primer v Bangladešu, Kolumbiji, Turčiji, Iranu, Palestini, ipd. S tem so pridobili ogromno podatkov o različnih prehranskih navadah, kar je dober temelj za različne primerjave vpliva prehrane na zbolewnost in smrtnost, ne le srčno-žilnega sistema.

Vendar so te raziskave zelo grobe. Že sam izbor dežel, ki so bile vključene v raziskavo kaže, da posploševanje prehranskih navad na celotno geografsko področje ne kaže realnega stanja.

Tako geografsko področje Severna Amerika in Evropa predstavljajo Kanada, Poljska in Švedska, dežele, katerih prehranski viri se zaradi okoljskih in klimatskih razmer bistveno razlikujejo od prehranskih virov v drugih državah istega področja. Že prehranske navade med vzhodnim in zahodnim delom Slovenije v raziskavi Zdrav življenjski slog, ki je bila narejena na podoben način, kažejo bistvene razlike, kaj šele uživanje Sredozemske prehrane, ki danes velja za najboljši vzorec zdrave, uravnotežene prehrane s prehrano Poljakov ali Švedov.

Raziskovalci so energijsko in hranilno sestavo hrane sicer izračunali, pri primerjavi prehranskih navad in njihove povezanosti z zbolewnostjo in smrtnostjo pa so upoštevali samo deleže energije iz skupnih ogljikovih hidratov in skupnih maščob ter nasičenih maščobnih kislin. Pri tem so zanemarili, da skupina ogljikovih

hidratov vsebuje enostavne (sladkorje) in sestavljene ogljikove hidrate (škrob in dekstrine) ter da nekaterih sestavljenih ogljikovih hidratov (prehranske vlaknine) človek ne prebavlja, prebavljajo pa jih bakterije, ki žive v človeškem črevesju (mikrobiota). Sestavljeni ogljikovi hidrati in prehranska vlaknina na osnovi drugih tipov prehranskih analiz pozitivno vplivajo na proces prebave in presnove, sladkorji pa ne.

Prav tako imajo maščobne kisline različne lastnosti. V številnih študijah je bilo ugotovljeno, da so za pojav ateroskleroze in posledično razvoj srčno-žilnih bolezni najbolj »zaslužne« transmaščobne kisline, ki jih v raziskavi sploh niso ugotavljali. Med nasičenimi maščobnimi kislinami pa tudi najdemo take, ki preprečujejo nastanek ateroskleroze (na primer konjugirane maščobne kisline, ki v veliki meri sestavljajo mlečno maščobo). Skupne maščobe, pa tudi samo nasičene maščobne kisline se zaradi različnih virov maščob v različnih geografskih regijah močno razlikujejo, razlikujejo pa se tudi načini termične priprave jedi, ki po opisu metod raziskave niso bili ugotavljani. Uporabljeni podatki so veliko presplošni, da bi lahko samo na njihovi podlagi sprejeli svetovne smernice.

V analizo »pozitivnih« skupin živil, ki zmanjšujejo tveganje, so avtorji študije poleg zelenjave in sadja vključili tudi stročnice, kar je nenavadno. Stročnice so v mnogih azijskih in južnoameriških državah osnovna hrana, vir ogljikovih hidratov, prehranske vlaknine in beljakovin.

V do sedaj objavljenih člankih tudi ni podatkov o skupnem energijskem vnosu hrane in koliko le-ta ne dosega oziroma presega dejanske energijske potrebe preiskovancev. Prav v teh podatkih bi se lahko skrivali vzroki za pojav presnovnega (metabolnega) sindroma, predhodnika kroničnih srčno-žilnih bolezni.

### Kakšna so priporočila za uravnoteženo zdravo prehrano?

Po svetu obstaja več priporočil za uravnoteženo, zdravo prehrano. Najbolj široka so priporočila Svetovne zdravstvene organizacije, ki upoštevajo različne možnosti proizvodnje hrane.

Le-ta navajajo, naj bi bilo 10 – 25 % energije iz beljakovin, 55 – 75 % iz skupnih ogljikovih hidratov in 15 – 30 % iz skupnih maščob, od tega 1 – 10 % iz nasičenih in trans maščobnih kislin.

V Sloveniji smo v okviru resolucije o zdravi prehrani leta 2005 prevzeli smernice DACH, to so smernice za zdravo prehrano dežel centralne Evrope (Nemčije, Avstrije, Švice), ki so nam po prehranskih navadah zelo podobne in ki določajo naj bi bilo v prehrani 0,8 g beljakovin/dan (cca 15 – 20 % energije), nad 50 % energije iz ogljikovih hidratov, od tega največ 10 % iz sladkorjev in do 30 % energije iz maščob, od tega največ 10 % iz nasičenih in trans maščobnih kislin, ter 400 – 650 g zelenjave in sadja na dan. Primerjava dejanske zaužite hrane v Sloveniji v okviru raziskave Z zdravjem povezan življenjski slog pa je pokazala, da moški za 4,4 % in ženske za 23,3 % presegajo potrebno energijsko vrednost, pojedjo preveč nasičenih in trans maščob, preveč sladkorjev in premalo sestavljenih ogljikovih hidratov, prehranske vlaknine in zelenjave ter sadja. Prav tako je v hrani primanjkovalo nekaterih mineralov (kalcij) in vitaminov, preveč pa je bilo natrija (soli). Na osnovi teh rezultatov se od leta 2005 izvajajo določene dejavnosti za spreminjanje prehranskih navad. Spremembe se sicer kažejo, vendar so bistveno počasnejše, kot bi si želeli.

V ZDA so ugotovili, da je delež preveč zaužite hrane, predvsem sladkorja in maščob še višji kot v Evropi, zato so tudi njihove smernice strožje (le 20 – 25 % delež energije iz maščob, do 10 % iz

sladkorjev), dejansko preseganje priporočenih vrednosti pa znatno višje, kot se kažejo v evropskih študijah.

Raziskava PURE je razkrila, da več kot polovica anketirancev dobi več kot 60 % zaužite energije iz ogljikovih hidratov ter okrog četrte anketirancev več kot 70 % in to predvsem zaradi njihovega nižjega ekonomskega statusa. Zaradi klimatskih razmer in prenaseljenosti ter pomanjkanja sredstev v teh deželah ni možnosti za nacionalno pokrivanje vseh prehranskih potreb. Tako uživanje pa prav gotovo ne vpliva pozitivno niti na razvoj in smrtnost zaradi srčno-žilnih bolezni, niti na smrtnost zaradi vseh bolezni, zato bi bilo pametno znižati delež ogljikovih hidratov vsaj na 50 % in to s povečanjem raznovrstnosti izbora živil (veliko prehranskih vzorcev iz analiziranih dežel temelji na rižu, kot primarnem viru energije), zmanjšanjem »praznih kalorij« iz sladkorjev in z zamenjavo žit, ki ne vsebujejo dovolj prehranske vlaknine, vitaminov in mineralov z bolj kakovostnimi vrstami. Po analizah raziskave Z zdravjem povezan življenjski slog Slovenci v povprečju ne presegamo priporočenih ogljikovih hidratov, presegamo pa znatno količino sladkorjev, tudi zaradi pritiska industrije sladkarjev in sladkih pijač.

Raziskava PURE predlaga, da bi lahko namesto ogljikovih hidratov, pod pogojem, da se zaužije le toliko energije, kot se porabi,

povečali delež energije iz maščob za največ do 35 %. Ta predlog za Slovenijo ni primeren, saj je delež energije iz maščob že leta 2002 presegal 43,5 % in ga je treba zmanjšati.

Raziskava PURE je tudi ponovno dokazala, da vsebnost zelenjave, sadja in stročnic preprečuje razvoj kroničnih bolezni povezanih z slabimi prehranskimi navadami, tudi srčno-žilnih bolezni, vendar največji učinek ni ob največjih količinah zaužitih živil, ampak pri treh do štirih porcijah (375 – 500 g/dan), kar je manj, kot so do sedaj priporočale smernice in še vedno več, kot je predvsem zelenjave v prehrani Slovencev. Primerjava uživanja zelenjave in sadja je po merilih evropskih prehranskih strokovnjakov edini kazalnik, ki enostavno pokaže kakovost prehrane v določeni državi.

### Zaključek

Poročanja novinarjev, da je oziroma bo Raziskava PURE spremenila smernice preprečevanja in zdravljenja srčno-žilnih bolezni in njihovo smrtnost, so absolutno preuranjena. Bo pa to v bodoče dragocen prispevek pri proučevanju prehranskih navad po svetu in njihovem vplivu na zdravje prebivalstva in ter podlaga za pripravo nacionalnih ukrepov za njihovo izboljšanje. ♥

# OMRON M3



diaFIT



Vsestranski in klinično preverjen merilnik krvnega tlaka za merjenje brez napak z manšeto za srednji in večji obseg nadlakti (22 - 42 cm).

**Za člane Društva za zdravje srca in ožilja:**  
10 % popust ob nakupu merilnikov krvnega tlaka OMRON v trgovinah DIAFIT.

\*Raziskava o najpogostejše priporočenih izdelkih brez recepta v slovenskih lekarnah 2016, FarmAsist d.o.o.



PRIPOROČA  
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA  
IN OŽILJA SLOVENIJE

Diafit trgovina Pri polikliniki - Ljubljana  
Njogoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana  
T: 01 / 230 63 90, 01 / 230 63 91  
E: trg4@diafit.si

Diafit trgovina Pri Zmajskem mostu - Ljubljana  
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana  
T: 01 / 431 90 40, M: 041 696 711  
E: trg3@diafit.si

Diafit trgovina Pri bolnišnici - Maribor  
Ljubljanska 1a, 2000 Maribor  
T: 02 / 330 35 52, 02 / 330 35 50  
M: 031 339 846, E: trg1@diafit.si

Diafit trgovina Center - Maribor  
Ulica talcev 9, 2000 Maribor  
T: 02 / 228 64 84, M: 051 301 979  
E: trg2@diafit.si



# Preprečevanje negativnih posledic dolgotrajnega sedenja na človekovo telo – krepitev in dihanje (2. del)

**Borut Pistotnik**

*Za preprečevanje posledic dolgotrajnega sedenja na človekovo telo je potrebno mišice tudi krepiti. Pri sedenju se namreč, zaradi delovanja sile gravitacije na telo in zaradi večje sproščenosti v sedečem položaju, določene mišice preveč raztegnejo (iztegovalke trupa in kolkov – hrbtne in sednične mišice), ali pa zaradi pasivnega približanja mišičnih pripojev popolnoma sprostijo in tako postanejo ohlapne (upogibalke trupa – trebušne mišice), zato jih je potrebno okrepiti, saj se le na tak način ohranja mišični steznik, ki zagotavlja pokončno držo trupa in ohranja stabilnost hrbtenice, tako da ne pride do poškodb.*

Krepilne vaje, s katerimi se odpravlja posledice pretiranega mišičnega raztezanja in njihove ohlapnosti kot posledice dolgotrajnega sedenja, bi naj bile predvsem dinamične, kar pomeni, da naj bi se izvedlo več zaporednih ponovitev vaje: okoli 10 ponovitev v več nizih (2 – 3), z vmesnimi odmori za aktivno sproščanje (stresanje obremenjenih telesnih delov) in izdihovanje. Vaje naj bi se izvajale v celotnem razponu izbranega giba, tj. iz fiziološkega položaja telesnih delov, v katerem so mišični pripoji ohlapno razmaknjeni, do njihovega maksimalnega približanja in največje napetosti v mišici ter povratka v osnovni položaj.

Z intenzivnejšo izvedbo dinamičnih krepilnih vaj se lahko vpliva tudi na dihalni in krvni sistem, saj zaporedno napenjanje mišic in njihovo sproščanje zahteva delovanje teh sistemov na višji ravni, kar je vsekakor pozitivna telesna stimulacija po dolgotrajnem mirovanju in plitvem dihanju pri sedenju. Med mišičnim napenjanjem, tj. pri približevanju mišičnih pripojev, je namreč potrebno izvesti intenziven izdih, pri vračanju pripojev v osnovni položaj pa vdih.

Za krepitev mišic so seveda uporabne tudi statične krepilne vaje, pri katerih se mišični pripoji približajo in se izbran položaj zadrži z maksimalnim mišičnim napenjanjem, saj se na tak način lažje uravnava vložek mišične sile. Posamezno mišično napenjanje se zadrži od 3 do 10 sek., pri tem pa se ne zadržuje sape, temveč se skuša dihati čim bolj umirjeno. Izvede se 2 – 3 napenjanja, z vmesnimi aktivnimi odmori za sproščanje in nadihavanje.

Z redno krepilno vadbo se tako da povečati ustrezno mišično napetost izbranih telesnih predelov in jo ohraniti v vseh življenjskih obdobjih.

Pri izbiri krepilnih vaj moramo biti pozorni na to, da se ne krepiti mišic, ki so zaradi dolgotrajnega sedenja že tako skrajšane, saj krepitev pomeni dodatno približevanje mišičnih pripojev, ki so v sedečem položaju že tako približani. Zato je potrebno krepiti predvsem iztegovalke vratu, trupa in kolkov ter upogibalke trupa, pri čemer pa je potrebno paziti, da se istočasno ne krepijo tudi upogibalke ramen in kolkov.

1. Zelo učinkovita krepilna vaja za iztegovalke trupa in vratu hkrati, pri preprečevanju nastanka okroglega hrbta (kifoze), je zaklon trupa in glave v leži na trebuhu, pri čemer se visoko zaroči sklenjene roke in položaj zadrži par sekund (sl. 9). Vaja



Slika 9

naj se večkrat ponovi, z vmesnimi odmori za sprostitev mišic in za poglobljeno dihanje. Podobne krepilne učinke pa se lahko doseže tudi stoje, kar je primernejše za vadbo na delovnem mestu. Hkrati se s to vajo razteza upogibalke ramen, kar smo že opisali v 1. delu.

2. Iztegovalke kolkov in trupa se lahko krepiti z visokim dvigovanjem bokov iz leže na hrbtu s skrčenimi nogami, pri čemer se je potrebno opreti na stopala in na ploskoma položene roke na tleh (sl. 10). S to vajo se prepreči tudi nastanek ohlapne in povešene zadnjice, ki je posledica dolgotrajnega sedenja.



Slika 10

3. Na delovnem mestu se lahko iztegovalke kolkov krepijo tudi v stoji oporno ob naslonjalu stola, ko se za krajši čas zadrži visoko zanoženje (sl. 11). Vaja naj se izvaja enkrat za eno, drugič za drugo nogo, z več ponovitvami.

4. Nekoliko bolj dinamična krepilna vaja za iztegovalke kolkov (pa tudi kolen), s katero se vpliva tudi na krvni in dihalni



Slika 11



Slika 12



Slika 13

sistem, so počepi, ki so dokaj preprosta vaja, zato se lahko izvaja tudi na delovnem mestu. Delovna miza ali stol lahko pri tem služita kot opora za boljše ravnotežje. Izvajanje naj se prične iz ožje stoje razkoračno (širina bokov), v čepu pa se skuša ostati na celih stopalih. Globina počepa naj bo čim večja. Pri počepu in vzravnavi naj bo trup čim bolj iztegnjen, tako da se ne izzove raztezanja iztegovalk trupa (sl. 12). Za večje vplive na dihalni in krvožilni sistem naj bo vzravnava do stoje nekoliko hitrejša in pospremljena z močnejšim izdihom, počep pa naj bo počasnejši (nadzorovan) ter pospremljen z globokim vdihom. Vzravnavo se lahko poveže tudi z lahkotnejšim odzivom od tal (sonožni poskoki iz čepa – sl. 13), s čimer se še v večji meri vpliva na intenzivnejše delovanje funkcionalnih sistemov telesa.

5. Ohlapne upogibalke trupa se najlažje krepi z dvigovanjem trupa do polseda, iz leže na hrbtu ob skrčenih nogah, oz. z zvijanjem trupa naprej, samo toliko, da križni del hrbtenice še vedno ostane na tleh (sl. 14). Više trupa ni priporočljivo dvigovati, ker se s tem v delo vključijo tudi upogibalke kolkov, ki pa so zaradi dolgotrajnega sedenja že tako skrajšane (stalen upognjen položaj kolkov).

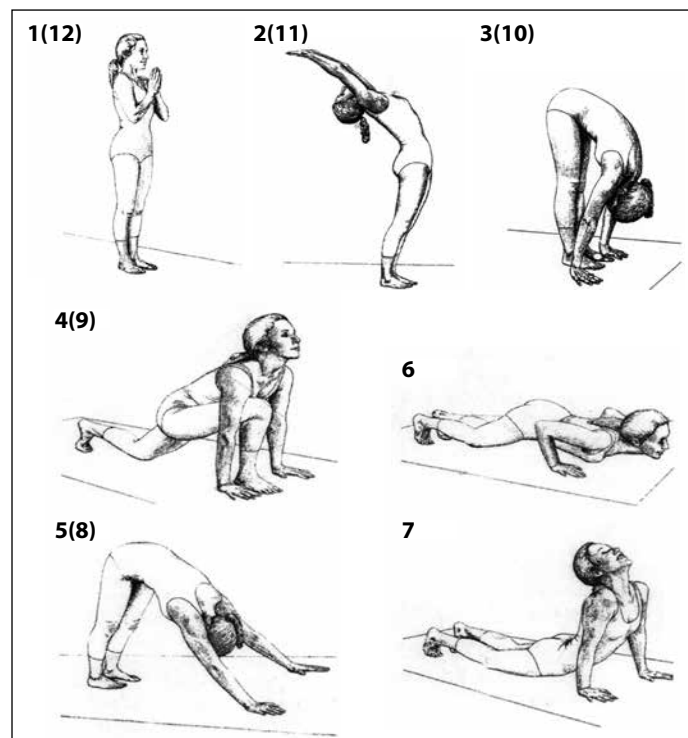
Predstavljeni skupek vaj naj bi preprečil negativne posledice dolgotrajnega sedenja ter ob rednem izvajanju izboljšal kakovost življenja vadečega, saj omogoči pokončno držo telesa in prepreči pojavljanje bolečin v vratnem in križnem predelu hrbtenice. Zaradi tega bo gibanje lahkotnejše in bolj prožno, postava pa čvrstejša, z napeto zadnjico in ravnim trebuhom. Prsni koš se bo izbočil in



Slika 14

zadihali boste lahko s polnimi pljuči, za kar bodo hvaležni tudi vaši možgani, saj bodo dobili več kisika in tako lažje ter učinkoviteje delovali.

Če pa se vse to poveže še z aerobno aktivnostjo (intenzivnejša hoja, tek, kolesarjenje, plavanje ...), bodo učinki vadbe za vaše telo in vaše počutje še boljši. Zato si, med dolgotrajnejšim sedenjem, le vzemite nekaj minut časa ter se raztegnite, sprehodite in globoko zadihajte, saj se bo s tem izboljšala tudi vaša delovna učinkovitost. Če pa želite ustvariti koristno gibalno rutino, ki vas bo spremljala skozi življenje in vam pomagala reševati težave pretiranega sedenja, se lahko naučite skupka vaj poimenovanega »Pozdrav soncu« (sl. 15), ki zajema velik del predstavljenih vaj in ob redni uporabi pripomore k odpravljanju negativnih posledic prisiljene pasivne drže pri dolgotrajnem sedenju.



Slika 15

# Gurmansko pohodniški izlet na Gorenjsko (Sv. Peter nad Begunjami)

**Avtor !!!!!**

*Slikovita Gorenjska je naša pogosta destinacija za vedno zanimive družinske izlete. Tokrat nas je pot zaradi slabe vremenske napovedi in letnemu času primerno zanesla v Begunje. Od tam smo se odpravili na bližnji hribček, pozneje pa smo si ogledali še ruševine gradu Kamen. V pozni jeseni, ko je dan krajši, je namreč pomembno, da izberemo izletniško točko, ki nam za hojo ne bo vzela preveč časa. Še posebej, če živite v družini velikih zaspančkov. Poleg tega je november tudi mesec »Okusov Radolčce«. To je letni čas, ko restavracije v tej občini na svojih menijih ponujajo lokalne specialitete. Ker je dobra hrana odlična motivacija za napore in nadvse primerna nagrada po telesni dejavnosti, se je izbira za tokratni izlet izkazala za naravnost odlično.*

## Lahkoten vzpon na bližnji hribček

Ko se peljete po gorenjski avtocesti v smeri proti Bledu, cesto zapustite pri izvozu za Radovljico in se nato usmerite proti Begunjam. V lepem vremenu boste na svoji levi strani kmalu opazili pogorje Karavank. Pod njimi je na majhnem razglednem hribčku lepo vidna bela cerkva sv. Petra nad Begunjami. V centru Begunje boste na svoji levi strani zagledali dobro poznano gostilno Avsenik. Malo naprej od gostilne je smerokaz z napisom Krpin. To je smučišče, ob vznožju katerega je veliko parkirišče, nad njim pa okrepčevalnica in lepo igrišče za otroke. Od parkirišča do cerkvice na hribu je dobre pol ure hoda. Pot se takoj za okrepčevalnico začne vzpenjati po travnatem pobočju (kjer je pozimi smučišče) in nas po približno desetih minutah pripelje do fitnesa na prostem ali po domače trim kolibe. Vaje za vadbo z lastno težo ali utežmi so prikazane na tablah. V skladu s svojimi zmogljivostmi lahko izberemo lažje oziroma težje vaje in obremenitve.

Naslednjih 20 minut lahko s hojo še naprej nadaljujete po pašniku oziroma smučišču ali pa zavijete v gozd, sledite modrim oznakam z zlatim ključem »Petrova pot« in na njej vztrajate, dokler se gozd naposled ne razredči in pred seboj ne zagledate cerkvice. Na prednji vzhodni strani cerkvice, ob njenem prezbiteriju, stoji Marijina kapelica, kjer je skrivni rov, ki bo zagotovo zelo zanimal vaše malčke. Po ljudski legendi naj bi bil ta rov povezan z bližnjim

gradom Kamen, v dolini Drage. V lepem vremenu boste nagrajeni tudi z izvrstnim pogledom na Gorenjsko in okoliške vrhove ali pa boste lahko opazovali jadralne padalce, ki na tem mestu vzletajo.

## Podružnična cerkev sv. Petra

Je dvoladijska gotška cerkev, ki je bila pozidana ob koncu 15. oziroma začetku 16. stoletja. Stoji na 839m visokem slemenu pod Stolom in Begunjščico, tik nad Poljčami in Begunjami. Menda je tukaj ena izmed najboljših razglednih točk na Gorenjskem. To bo verjetno kar držalo, saj so prav tukaj pred dobrimi petsto leti naši predniki kurili kresove, s katerimi so prebivalce v dolini opozarjali na bližajoče se turške vpade. Če imate srečo in je cerkev odprta, si lahko v notranjosti ogledate lepo ohranjene stenske poslikave, ki so delo slikarja Jerneja iz Loke.

## Sankaška koč

Od tukaj naprej vodi lahka, nič kaj strma pot, ki nas skozi gozd po dobrih desetih minutah pripelje do Sankaške koč. Če ste že zelo lačni, se tukaj lahko dobro okrepčate in si privoščite kakšno domačo enolončnico. Ob koči so igrala za otroke, tako da boste, če ste v družbi z malčki, imeli tudi nekaj miru zase. Koča je obdana z gozdom, le na zahodni strani se odpre pogled proti dolini. Tukaj je zelo lepa terasa, kjer lahko posedite in ob domačem čaju opazujete

XXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXX



Blejsko jezero z okolico. Kadar je vreme zelo jasno, se lepo vidi tudi naš gorski očak Triglav.

Če ste se na izlet odpravili v družbi otrok, se boste nazaj v dolino verjetno podali po isti poti in malčkom privoščili še igranje na igrišču Krpin, sicer pa lahko uberete drugo pot, ki se po cesti vije skozi gozd. Mi smo izbrali slednjo, saj smo se odločili, da si še pred temo ogledamo grad Kamen.

### Grad Kamen

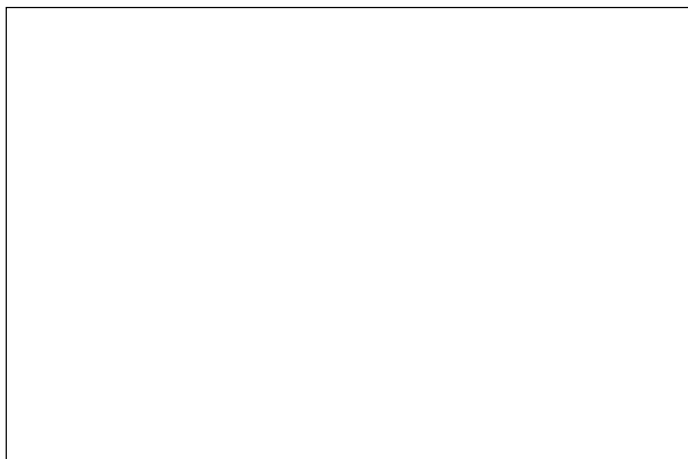
Smerokaz pri gostilni Avsenik vas bo usmeril proti dolini Drage. Le nekaj minut z avtomobilom in že boste na svoji levi strani zagledali ruševine nekdanjega gradu. Grad je trenutno v obnovi, zato dostop ni omogočen, lahko pa stopite v dvorišče ali pa si ga ogledate iz bližnje okolice. Grad izhaja iz 12. stoletja, zgradili pa so ga grofje Ortenburški. V začetku 15. stoletja je prišel v lastništvo Celjskih grofov, sredi 15. stoletja pa so ga zavzeli Lambergi. Znameniti Lamberg z gradu Kamen je bil turnirski vitez Gašper Lambergar, ki ga opeva ljudska pesem o Pegamu in Lambergarju. V 18. stoletju so grofje Lambergi grad Kamen zapustili in se preselili v sodobnejši Katzenstein v Begunjah. Sicer pa je grad Kamen vključen v evropsko mrežo gradov **Venerina pot**. Ta povezuje mesta in gradove v Sloveniji, Avstriji, Italiji in na Češkem, po kateri je v 13. stoletju potoval vitez in pesnik Ulrich Lichtensteinski.

### Lokalne znamenitosti

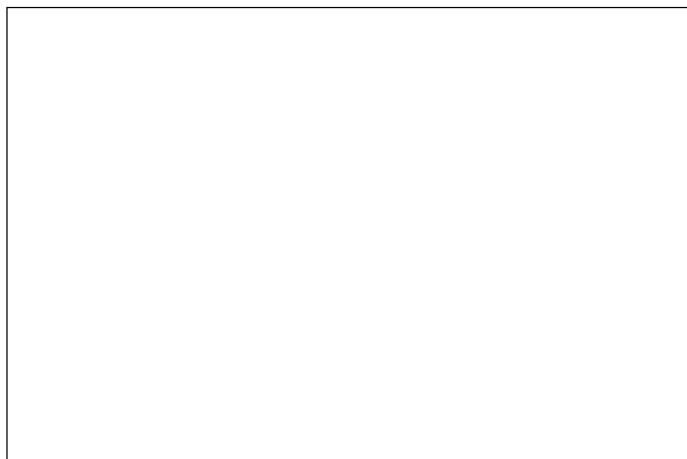
Če vam po vsem tem ostane še kaj energije in volje oziroma vas ne premaguje lakota, si v neposredni bližini lahko ogledate še marsikaj. Morda vas bo zanimalo arheološko najdišče Jama Zijalka ali pa si ogledate nekdanji grajski mlin. Robačnekov mlin je edini ohranjen mlin v Begunjah in se nahaja ob potoku Begunjščica, ki je pred davnimi leti poganjal kar več mlinov. Stoji v srednjem delu naselja v sklopu kmečke domačije, ob mlinu pa je še ohranjena in delujoča črna kuhinja, ki je prav tako zanimiva za ogled.

Če ste ljubitelji narodno zabavne glasbe, vas bo zanimal tudi obisk Muzeja Avsenik, ki se nahaja v rojstni hiši legendarnih glasbenikov Slavka Avsenika in Vilka Ovsenika. Mi smo se odločili, da se z zgodbo svetovnega glasbenega fenomena podrobneje seznanimo kdaj drugič, saj so se nam želodčki že pošteno oglašali. Svoj obisk Gorenjske smo zaključili na najbolj prijeten možen način – v eni izmed lokalnih gostišč smo si privoščili slasten obed. Mesec november je namreč mesec »Okusov Radolce«, ko gostilne in restavracije v tej občini ponudijo svojim gostom poseben, lokalni meni. Vse jedi, ki se znajdejo na njem, so pripravljene iz sestavin, ki prihajajo od lokalnih ponudnikov, navdih za pripravljene jedi pa je lokalna kulinarična zapuščina. Pa srečno pot in dober tek!

Slike: poslalo društvo



XXXXXXXXXXXXXXXX



XXXXXXXXXXXXXXXX

## PODRUŽNICA LJUBLJANA

# Društvo za zdravje srca in ožilja na 48. Sejmu Narava-zdravje

Tudi v letošnjem letu je strokovna ekipa Društva za srce sodelovala na Sejmu narava zdravje. Izvajali smo meritve krvnega tlaka, srčnega utripa, saturacije, snemali smo EKG, merili maščobe in sladkor v krvi ter merili obseg pasu in določali indeks telesne mase. Izvajali smo zdravstveno-vzgojna svetovanja in delili literaturo (revije za srce, knjižice, brošure, ...).

Naš prostor je bil dobro obiskan, samo smo zabeležili smo preko petsto različnih obiskovalcev.

Ljudje so pokazali veliko zanimanja za različne meritve in svetovanja.

*Jasna J. Petrovčič*



*Ekipa pri delu na sejmu Narava-zdravje (foto: Petra Hočevar)*



*Ekipa pri delu na sejmu Narava-zdravje (foto: Petra Hočevar)*

## PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO

# Jubilejni 20. tradicionalni pohod »Za srce«

Da Dolenjci in Belokranjci radi poskrbimo za dobro vino, se je opazilo tudi na letošnjem jubilejnem, že 20. tradicionalnem pohodu »Za srce«. Saj se jih je veliko odločilo za rekreacijo pri zgodnji trgatvi. Mi, ki smo nadaljevali tradicijo pohoda, smo izkoristili lepo vreme in se podali po Štukljevi in Andrijaničevi poti, si vzeli čas za pogovore s prijatelji in znanci ter preverili svoje

gibalne sposobnosti. Spremljali so nas vodniki PD Pohodnik, ki so skrbeli za varnost udeležencev, njim pa se je pridružila tudi štajerska vodnica Štefka, ki je z nami že vseh 20 let.

Na cilju v Šmarjeških Toplicah so nas s svojo mentorico pričakali učenci osnovne šole Šmarjeta, ki so, kot vsako leto doslej, pristrčno popestrili dogajanje. Seveda je bila zaželeno tudi dobra malica iz



*Vodja pohoda prim. Iztok Gradecki z zdravstvenikoma (Foto: Tanja Jakše Gazvoda)*



*Vodniki PD Pohodnik (Foto: Tanja Jakše Gazvoda)*





Meritve so vedno dobro obiskane (Foto: Tanja Jakše Gazvoda)



Na pohodu vse generacije (Foto: Tanja Jakše Gazvoda)



Spominska majica je bila tokrat dopolnjena z dvajsetico  
(Foto: Tanja Jakše Gazvoda)



Naš neutrudni predsednik Franci Borsan  
(Foto: Tanja Jakše Gazvoda)

kuhinje Term Šmarješke Toplice, ki nam je povrnila izgubljene moči. Članica odbora podružnice Vanda Erpe nam je praktično predstavila nudenje prve pomoči ob zastoju srca in k njej povabila tudi prisotne.

Predsednik Franci Borsan, ki je seznanil prisotne z delom podružnice, je kot nagrado izročil spominske majice najstarejši udeleženci in najmlajšemu udeležencu pohoda ter članu, ki je na ta dan praznoval rojstni dan. Medicinske sestre iz Splošne bolnišnice Novo mesto so pod vodstvom prim. Iztoka Gradeckega preverile krvni tlak, pomagala pa sta jima zdravstvenika iz Zdravstvenega doma, ki sta bila na razpolago za morebitno potrebno medicinsko pomoč.

Iz fotografij je razvidno veselo razpoloženje in zavest, da smo zopet naredili nekaj koristnega, tokrat sami zase.

*Pavla Tojagić*



Kdo jih ne bi bil vesel? (Foto: Tanja Jakše Gazvoda)



## PODRUŽNICA POSAVJE

## Jesen s člani iz Posavja



Pot pričakovanja Rožnika (foto: Franc Černelič)

Po sušnem delu leta je jesen prinesla kar nekaj mokrote in otežila naše pohode. Drugega septembra 2017 smo želeli obiskati Krnico. Zaradi poplavljenih in blatnih predelov smo morali med potjo spremeniti načrt in obiskati Tamar. Imeli smo srečo, da je ta dan prav na tem delu nastala brezoblačna luknja, da smo lahko pohod opravili brez premočenosti. Morda ste bili nekateri zaradi spremembe razočarani, toda drugače ni šlo.

Ob svetovnem dnevu srca smo pripravili lep koncert z uvodnim tematskim nagovorom župana Občine Brežice gospoda Ivana Molana. Glasbeni program so izvedli profesorji in učenci Glasbene šole Sevnica. Polna viteška dvorana Posavskega muzeja Brežice je napolnjevala naša srca z lepimi občutki ob glasbi. Po prireditvi smo še poklepetali na grajskem dvorišču.

V soboto, 14. oktobra, smo s popolnoma zasedenim avtobusom obiskali Rožnik in mesto Ljubljana. Krasen sončen dan je ob lepoti krajine omogočil prijetne trenutke.

V četrtek, 19. oktobra smo imeli za člane društva zelo pomembno predavanje »Z zdravili povzročene bolezni prebavnega trakta«. Predavala je gospa Marija Humek Petelinc, dr. med., specialistka interne medicine. Skoraj vsak ima ob jemanju zdravil svojo prebavno izkušnjo. Navodila v škatlicah z zdravili nas pogosto dodatno strašijo. Je tudi res, da z uživanjem zdravil pridejo tudi stranski



Tivoli je že naš (foto: Franc Černelič)

učinki. Skušali smo dojeti, kje so meje med koristjo in škodljivostjo.

V sodelovanju z drugimi društvi na področju zdravja smo pripravljali Dan bolnikov in invalidov Občine Brežice, ki je bil 26. oktobra 2017. Prav povezovalje z drugimi društvi daje vsem moč za celostno obravnavo bolnikov z različnimi boleznimi in usmerjeno preventivno delovanje. Brez pomoči in razumevanja zdravstvenega osebja in matične Občine Brežice ne bi dosegali željenih ciljev.

V jeseni smo se soočili s spremenjenim načinom obveščanja članov. Dosedanji osemnajstletni način obveščanja je začasno prekinjen. Z dosedanjim izvajalcem administrativne podpore se dogovarjamo o sprejemljivi obliki in pomoči, saj sami nimamo ne prostora, ne tiskalnikov in ne sredstev za plačilo poštnih storitev. Če ne bo dogovora, bomo morali obveščanje racionalizirati, do meje finančnih zmožnosti in v večji meri uporabljati elektronsko obveščanje. To bo posamezne člane, funkcionarje društva, še dodatno bremenilo časovno in finančno. Za ne prejeta obvestila se opravičujemo. Poizkušali bomo z objavo v reviji Srce natančno datumsko definirati dogodke in boste na osnovi teh obvestil vzpostavljali kontakte. Torej nekaj več potrpljenja in medsebojnega obveščanja bo potrebno do ureditve sistema obveščanja.

Franc Černelič



Pot v mesto (foto: Jani Žarn)



Čakanje na vse pohodnike iz Rožnika (foto: Jani Žarn)



## Dr. Milena Strašek – dobitnica oktobrske nagrade Občine Brežice.

Člani Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije – podružnica Posavje čestitamo, dr. Mileni Strašek, specialistki interne medicine v Splošni bolnišnici Brežice, ker je v petek, 27. 10. 2017 prejela oktobrsko nagrado Občine Brežice. Dolgoletno Brežičanko in zdravnico, ki skrbi za paciente v času dela v bolnišnici in tudi po njem z oblikovanjem strokovnega pristopa preventivnih dejavnosti, ter prijaznega odnosa do ljudi, so prepoznali za vredno prejemnico nagrade. Za znanje in človečnost se trudi tudi pri sodelavcih v bolnišnici. Dolg aplavz prisotnih v Viteški dvorani Posavskega muzeja Brežice je odločevalcem in dobitnici potrdil namen nagrade.

Še enkrat čestitke!

*Predsednik podružnice Društva za zdravje srca in ožilja Posavje:  
Franc Černelič*



*dr. Milena Strašek, specialistka intene medicine v Splošni bolnišnici Brežice*

### PODRUŽNICA KRAS

## Prireditvev „Za zdrava srca krasa“ letos triindvajsetič v Brkinih v izvedbi petih društev

Kraška podružnica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, ki deluje že 25 let, od tega jo po treh mandatnih obdobjih dr. Vesne Vodopivec že 13 let uspešno vodi predsednica dr. Ljubislava Škibin, je v sodelovanju s še štirimi društvi (Klubom Kraški dren, Društvom diabetikov, Medobčinskim društvom invalidov in Območnim združenjem RK Sežana) organiziralo že 23. tradicionalno prireditvev z naslovom »Z razumom, pesmijo in plesom za zdrava srca Krasa in Brkinov«.

Dvajset let je prireditvev gostil Kosovelov dom Sežana, a so se organizatorji zaradi previsoke cene najema dvorane odločili, da

z dosedaj zelo odmevno prireditvijo obiščejo tudi preostale tri občine. Do sedaj so gostovali že v Senožečah in Kobjeglavi, letos pa so prireditvev (20. novembra) prvič organizirali v Kulturnem domu v Hrpeljah.

Pokroviteljica letošnjega dogodka, ki se ga je udeležilo veliko prostovoljcev in vseh, ki cenijo zdravje in jim je mar kakovost življenja sočloveka, je bila hrpeljsko-kozinska županja Saša Likavec Svetelšek. Z veseljem se je brkinska občina odzvala povabilu predsednice dr. Škibinove predvsem iz dveh razlogov.

„Skrb za zdravje in kakovost bivanja občanov je ena najpo-



*Meritve so bile dobro obiskane*



*Nagovor predsednice, Ljubislave škibin, dr. med.*



Smeh je pol zdravja



DNKrasNastopPesvskiZborZDSC\_0355: Petj????????????

membnejših nalog naše občine. V društvu delujejo prostovoljci, čemur je občina zelo naklonjena, saj si stalno prizadevamo dati prostovoljstvu velik pomen. Smo tudi občina, ki ima certifikat prostovoljstvu prijazna občina, saj imamo zelo razvejano mrežo prostovoljstva. Zelo smo veseli, da imamo tako aktivno in uspešno društvo s področja preventivne skrbi za zdravje, imamo pa tudi koronarno društvo, ki zelo angažirano in strokovno deluje in ozavešča ljudi o pomenu zdravja v sodobnem času,“ je poudarila Likavec Svetelšek, ki je tudi predsednica sežanskega območnega združenja RK. V slavnostnem nagovoru je poudarila pomen društvene vloge, ki jo imajo na področju krepitev in varovanja zdravja, predvsem o boleznih srca in ožilja ter nesebične pomoči soljudem.

Letošnja prireditev je potekala v okviru svetovnega dneva srca pod sloganom „Skupaj za moč srca“, ki so ga sicer s številnimi prireditvami na Sežanskem obeležili že 29. septembra, a osrednja prireditev je na Krasu vedno v novembru.

Prireditev, ki jo je kot vsa dosedanja leta z veliko mero prisrčnosti in vedrine povezovala Ana Godnik, je poudarjala pomene okrepitve in prebuditve naših src, predvsem pa ljubezni do njega, ki se kaže tudi v zdravem življenjskem slogu. Vse to je poudarjala tudi letošnja prireditev, ki so jo gostili v Brkinih.

Prostovoljci društva so izvedli več kot sto brezplačnih meritev sladkorja in maščob v krvi ter gledenjskega indeksa. Pri meritvah so poleg društvenih prostovoljcev sodelovali tudi dijaki 4. letnika srednje zdravstvene šole iz Postojne. Ekipa prve pomoči pa je predstavila oživljanje s pomočjo avtomatskega defibrilatorja.

V skoraj dvorunem kulturnem programu je prav tako brezplačno

sodelovalo okrog sto nastopajočih pevcev, glasbenikov, pesalcev, folkloristov, igralcev in telovadcev. Predstavili so se: flavtistka Ana Marinković, pevski zbor Kraški slavček Društva Sožitje Sežana pod vodstvom zborovodkinje Milojke Hreščak, članice Gimnastičnega društva Divača pod vodstvom Maje Lah, skupina Brkinska godba 2000 v odsotnosti dirigenta Tomaža Škamperleta, Kulturno društvo Srebrna iz Senožec, kjer prepeva in pleše tudi predsednica sežanskih srčnikov dr. Škibinova in je uprizorilo tudi skeč, Vokalna skupina Karina in Moški pevski zbor Slavnik Hrpelje Kozina pod vodstvom zborovodkinje Andreje Tomažič Hrvatine.

Kraška podružnica Društva za zdravje srca in ožilja deluje na območju Krasa, Brkinov, postojnske in bistriške občine in je ena izmed podružnic Društva za zdravje srca in ožilja s sedežem v Ljubljani, ki skrbi za preprečevanje bolezni srca in ožilja ter deluje v preventivne namene. V društvo so tokrat včlanili 12 novih članov. A ker je društvo odprto, vabijo v svoje vrste vse starostne skupine.

Ob stojnicah, ki so promovirale zdravo prehrano in zdrav življenjski slog, so zbirali tudi prostovoljne prispevke, ki jih bodo namenili za nakup merilnih naprav. Vsi organizatorji se zahvaljujejo vsem prostovoljcem, nastopajočim, sponzorjem in donatorjem ter darovalcem. Sicer pa v kraški podružnici društva za zdravje srca in ožilja vabijo vse ljubitelje narave in ki hočejo kaj narediti za svoje zdravje na redne mesečne pohode, ki se odvijajo vsako tretjo nedeljo v mesecu. Več informacij na tel. 040 900 021 (dr. Ljubislava Škibin, po 16. uri).

Besedilo in foto: Olga Knez



XXXXXXXXXXXXXXXXXX



XXXXXXXXXXXXXXXXXX



## PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

## Skupaj za moč srca

Svetovni dan srca, (29. september), je največja svetovna kampanja za osveščanje o boleznih srca in ožilja ter možganski kapi, saj se s različnimi prireditvami in medijsko izpostavljenostjo približa več kot dvema milijardama ljudi v 120 državah po svetu in opozori, da so bolezni srca in srčna kap vodilni vzroki smrti. V Sloveniji od leta 1991 uspešno deluje Društvo za zdravje srca in ožilja, ki si kot nevladna humanitarna organizacija prizadeva za promocijo zdravja, zdravega življenjskega sloga in za zmanjševanje dejavnikov tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja ter osvešča prebivalce o nevarnostih bolezni srca in ožilja. Društvo ima po Sloveniji devet podružnic in dve pridruženi društvi in ob svetovnem dnevu srca vsako leto pripravi vrsto prireditev po Sloveniji.

Gorenjska podružnica za zdravje srca in ožilja, ki jo vodi Vilma Regovc, pripravlja srečanje v hotelu Špik v Gozdu Martuljku, kjer je tisti dan dovolj možnosti za zdravo gibanje po okolici z lepimi pogledi na Julijske Alpe. Letos je bilo srečanje v soboto, 30. sep-

tembra, pod geslom in motom: Skupaj za moč srca.

To je bil dan brez stresa, vsakdanje skrbi, povezane s službo, družino in drugimi težavami, pa so potisnili v ozadje. To je bilo tudi prvo navodilo, ki ga je udeležencem priporočila predsednica gorenjske podružnice Društva za zdravje srca in ožilja Vilma Regovc. Petintrideset udeležencev se je udeležilo plavanja, vaj za zdravo hrbtenico in pravilno držo pod vodstvom inštruktorja Aleksandra Kovačiča, številni so se odločili za nordijsko hojo pod vodstvom Jasne Harej. Ekipa prostovoljcev in zdravnica dr. Nataša Kern je opravila meritve dejavnikov tveganja in udeležencem izmerila krvni tlak. Zdravnica je udeležencem tudi svetovala, kaj lahko še sami storijo za boljše zdravje in počutje. Po razgibanem dopoldnevu so udeleženci prisluhnili še strokovnjakinji Jerneji Sušnik, ki je predstavila uporabo eteričnih olj v vsakdanji uporabi.

Janez Kuhar



*Udeleženci Gorenjske podružnice Društva za zdravje srca in ožilja so se ob svetovnem dnevu srca v soboto zbrali v Gozdu Martuljku*



*Z nordijskimi palicami v naravi*



*Meritve dejavnikov tveganja ter pregled krvnega sladkorja in holesterola v krvi*



*Dr. Nataša Kern je vsem svetovala, kaj lahko sami storijo za boljše zdravje*

## PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

# Ob svetovnem dnevu srca 2017

Srečanja članov društva severne primorske ob svetovnem dnevu srca so stalnica. Dobro obiskana prireditve pričajo o zreli in osveščeni populaciji, ki ji je mar za lastno zdravje, vendar želi izvedeti še več, slišati o novostih s področja preventive, izvedeti rezultate meritev rizičnih faktorjev, se posvetovati, poslušati zanimivo predavanje. Prireditve je tudi mesto srečanja, izmenjave izkušenj. Imeli smo priložnost pozdraviti tudi predsednika Društva za srce, prim. Matijo Cevca, dr. med.

Letošnje srečanje v soboto, 30. septembra, je spremljalo prijazno jesensko popoldne, obiskovalci pa polni pričakovanja, kajti napovedana tema predavanja se močno dotika vsakega posebej. V celoto zaokrožen program je ponudil tudi nekaj za dušo in telo. Sopran Polone Kante Pavlin ob spremljavi harmonike Dejana Vidoviča, v avli pa obloženo mizo.

Tema dneva je bila »POMAGAJMO OB ZASTOJU SRCA!«  
Toda kako? Kaj lahko storim jaz?

Po spodbudnem nagovoru predsednika podružnice prim. Herberta Bernhardtta, dr. med., spec internista, in njegovih vsakokratnih

pozivih k gibanju in zdravemu življenju nasploh, je zbrana publika pozorno poslušala predavanje prim. Cirile Slemenik Pušnik, specialiste vaskularne medicine in kardiologinje iz bolnišnice Slovenj Gradec, o visoki pomembnosti poznavanja osnov prve pomoči pri zastoju srca ter uporabi avtomatskega defibrilatorja.

Oboje skupaj, izvajanje ročne masaže srca in defibrilator, hkrati pa klic na 112 – lahko reši človeško življenje.

Podružnica za Severno Primorsko ima avtomatski defibrilator in v sodelovanju z območnim Rdečim križem usposablja prostovoljce. Aparat je nameščen v domu upokojencev in je že reševal življenja.

Na Koroškem so se tega problema zavedli že pred leti, usposobili so številno enoto prostovoljcev gasilcev, imajo lastno opremljeno vozilo, sposobni so nuditi kakovostno in predvsem pravočasno prvo pomoč.

Pravijo, da dobri zgledi vlečejo, Primorci nočemo biti med zadnjimi.

*Tjaša Mišček*

## Pohodi



Start od cerkve Marijino Celje (Foto: Slavica Babič)



Cilj – uspelo je (Foto: Slavica Babič)



Na postaji Vintgar (Foto: Slavica Babič)

September je dobro namočil zemljo in dež je marsikoga oviral pri opravih na prostem. Nam je bilo dano, da smo v lepem vremenu izpeljali prve jesenske pohode. Držimo se plana, da je pohod prvo sredo v mesecu.

### 6. septembra smo se izjemoma na pot odpravili z vlakom.

Zbralo se nas je kar 34 pohodnikov. Že sama vožnja z vlakom po Bohinjski progi je bila doživetje zase. Marsikdo se že dolga leta ni peljal z vlakom. Naj dodam nekaj podatkov o tej progi. Bohinjsko železniško proggo so zgradili v času avstro-ogrske v vsega šestih letih. Leta 1906 so vodili zaključna dela in 19. julija so s slovesno otvoritvijo, pri kateri je bil navzoč tudi prestolonaslednik Franc Ferdinand, proggo Jesenice – Trst izročili prometu. Bohinjska proga je zaradi svojega poteka in tehničnih posebnosti izjemna. Najbolj prepoznaven je bohinjski predor, poseben rekorder je tudi najdaljši kamniti železniški most na svetu, čez Sočo pri Solkanu. Vse do danes se je na proggi ohranilo 28 predorov, 65 mostov in pet galerij.



Naš cilj je bila Blejska Dobrava – postaja Vintgar in seveda soteska Vintgar.

Sotesko smo doživeli v vsej lepoti in nato pot nadaljevali na Bled. Sprehodili smo se še ob jezeru, si privoščili blejsko kremno rezino in na postaji Bled jezero pričakali vlak za povratek.

**4. oktobra smo se podali na Kanalski Kolovrat.** Ustavili smo se na Ligu pri cerkvi Marijino Celje. Tu nas je pričakala domačinka ga. Adrijana Velišček. Najprej smo uživali v razgledu, predstavitvi



V soteski Vintgar (Foto: Slavica Babič)

videnega, pa čeprav vidljivost ni bila najboljša. Odprla nam je cerkev, nam predstavila kraj, zgodovino in zanimivosti področja. Šla je z nami na pohod in nam tudi vmes odgovarjala na vsa naša vprašanja. Skozi zaselek Ravne smo krenili do cerkvice svetega Jakoba. Po predahu smo se vrnili na izhodišče in zaključili lep jesenski pohod. V vasici Čolnica smo si nabavili še kostanj da lahko še doma okusimo jesenske plodove in podoživimo vtise s pohoda.

Slavica Babič



Pri cerkvi sv. Jakoba (Foto: Slavica Babič)

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

# Dogodki ob svetovnem dnevu srca v Mariboru in okolici

Svetovni dan srca smo v Mariboru in okolici zaznamovali z več dogodki.

- Pod letošnjim sloganom »Skupaj za moč srca« smo se podali na strokovno ekskurzijo po Dolenjski.
- Organizirali smo Test telesne zmogljivosti s hitro hojo na 2 km pri osnovni šoli Miklavž na Dravskem polju po posebej pripravljene »srčni poti«.
- V sodelovanju z UKC Maribor Dan odprtih vrat na Oddelku

za kardiologijo in angiologijo UKC Maribor s predstavitvijo oddelka in funkcionalnih enot, možnostjo za pogovor z zdravniki specialisti in drugim zdravstvenim osebjem (poseben prispevek).

- V sodelovanju z UKC Maribor – Zdrava, varovalna obroka za zaposlene v UKC Maribor - »Prehranjujmo se zdravo«, ob avtomatski projekciji preventivnih vsebin, na voljo so bile revije in zloženke.



Osrednji dogodek v centru Maribora je vedno bolje obiskan (Foto: Mirko Bombek)



Društvo študentov medicine Maribor z dvema projektoma



- Test telesne zmogljivosti v hitri hoji na 2 km, s startom pri glasbenem paviljonu v Mestnem parku v Mariboru.

V soboto, 30.9.2017 med 9. in 12. uro smo organizirali osrednjo prireditev na Trgu svobode v Mariboru. Pripravili smo in opravili:

- brezplačne meritve dejavnikov tveganja za srčno-žilne in možgansko-žilne bolezni,
- ponudili možnost za pogovor z zdravnikom kardiologom, zdravstvenimi delavci in predstavniki društva,
- preko sto ultrazvočnih pregledov vratnih žil,
- podobno število meritev srčnega ritma s priložnim EKG aparatom in mnogim bomo patološke izvide poslali na dom,
- na voljo je bila zdravstveno-vzgojna literatura, možnost včlanitve

v društvo, naročanje na individualni posvet v Posvetovalnici ZA SRCE in naročanje na meritve gleženjskega indeksa.

Društvo študentov medicine Maribor je predstavilo dva projekta, in sicer:

- projekt gourMED (kvalitetna in zdrava prehrana) s pokušino in recepti ter svetovanjem,
  - projekt Epruvetka – spodbujanje darovanja krvi, ki je veliko potrebujemo pri kirurškem zdravljenju srčnih bolnikov pa tudi sicer in spodbujanje darovanja organov, tudi srca.
- Dogajanje je popestril Tamburaški orkester KUD Zvonka Antoličič iz Miklavža na Dravskem polju.

Vsem sodelujočim za prostovoljnost iskrena hvala.

*Mirko Bombek*

## S potopepanjem po Dolenjski smo krepili svoje srce

### *Tradicionalna strokovna ekskurzija mariborskega društva*

Že ob načrtovanju letošnje poti sva s Tonetom, v odsotnosti Milice, ki jo šparamo, ugotavljala, da moramo vinorodno pokrajino Štajerske prehodno zamenjati z neko drugo. Razmišljala sva tudi o Ljubljani, ki je bogata z različnimi vsebinami, a deset trt na Grajskem griču še ni vinorodna pokrajina, tako odločitev za Dolenjsko ni bila težka. Primorci pa naj ne bodo užaljeni.

Tako bi ekskurziji lahko nadeli ime »Literarno glasbeno kulturna ekskurzija po cvičkovih gričih in metropoli Dolenjske«. Odhod Arrivinega avtobusa z večšim voznikom izpred Jurčičevega spomenika v Mariboru proti Šentjuriju na Dolenjskem, kjer sta nas pričakala Katja in Damjan iz Turistično rekreativnega društva Srce Dolenjske. Brez postankov – lulanja, kajenja, kajti pot je kar dolga, ko še ni tretje razvojne osi.

Pod strokovnim vodstvom smo si ogledali rojstni kraj pesnika Toneta Pavčka, njegovo spominsko zbirko in spominsko obeležje ter cerkev Svetega Jurija, ter slišali kar nekaj citatov iz njegovih del in drugih domislic, zelo domače in pristno. Po valoviti dolenjski pokrajini do Malega Kala v Mirni Peči, rojstnega kraja mojstra na frajtonerici – Lojzeta Slaka. Pred okrepitevijo z zares dobro, domačo enolončnico in Slakovim štrudljem še ogled njegove spominske sobe in spomenika, saj je bil eden največjih mojstrov narodno zabavne glasbe v Sloveniji. In naprej, iz vasi v mesto, tokrat sprehod skozi Novo mesto, ogled spominske plošče, kjer je bil rojen znani skladatelj Marjan Kozina, ogled Glavnega trga – prostora trgovanja in druženja, obisk Kettejevega vodnjaka, ogled prvega lesenega mostu, ki je povezoval reko Krko z mestom ter zdajšnjega Kandijskega mostu, spomenika Leonu Štuklju, najuspešnejšemu slovenskemu olimpijcu, ogled stolne cerkve Svetega Miklavža, najimennitnejšega spomenika mesta ter njegovih osrednjih simbolov. Nato smo se spustili proti smaragdni lepotici KRKI, ki je bila narasla, pa vseeno ne hudobna, pa še lokal ob bregu.

Dobro, da nismo bili lačni, pa vseeno, spravi ti popotnike iz gostilne, s pijače in cigaret, kajti čakal nas je napornejši del poti po Trški gori, ki ni bil lahkotna hoja, kot se je izkazalo, s kar nekaj vzponi, ki so jih nekateri naši popotniki zmogli s težavo in bi kakšen osebni avto prišel kar prav. Predstavili so nam zgodbo Trške gore – simfonijo za oči in brbončice, ogled cerkve in več stoletnih lip ter degustacijo dobrot, domače salame (Društvo Srce Dolenjske

nam je privoščilo nagrajeno salamo, zares izvrstno, za moj okus bi lahko bil tudi cviček nagrajen, tako dober je bil). Nato smo hodili po delu Slakove poti v dolino proti vznožju Trške gore, mimo zidanic, s pogledom na čudovito panoramo nad Novim mestom.

Kosilo nas je čakalo tik pod Trško goro v gostilni z dolgoletno tradicijo in pristnim domačim pridihom.

Kako pa nas je videl gostitelj? Na svoji spletni strani so napisali: »Turistično rekreativno društvo Srce Dolenjske je na izredno topel, prav prijeten sobotni dan popeljalo skupino mariborskega



*Najštevilčnejša udeležba pred mestno hišo (Foto: Damjan in Katja)*

SRCA po Dolenjski. Z nabito polnim avtobusom smo drveli novim dogodivščinam naproti.

Obiskali in oživiljali smo pomine dveh naših izjemnih mož, ambasadorjev cvička, Toneta Pavčka in Lojzeta Slaka. V Novem mestu smo s skupnimi močmi ugibali, po čem je pravzaprav prepoznavno mesto. So to situle, naša smaragdna lepotica Krka, morda novi Clio, Krkine septolete, cviček ali morda naš „Kapitelj“?

Srce Novega mesta ostaja Glavni trg. „Ujeli smo še zadnji vlak“ in se tako izognili težko pričakovani prenovi mestnega jedra. Odleglo nam je. Gostom želimo ponuditi le najboljše in najlepše.

Naš čudovit gričevnat svet smo občudovali in osvajali na poti proti vrhu novomeške Trške gore. Kdor vztraja, zmaguje. Zmagali smo prav vsi. Prav prijetno se je bilo vsesti v cerkvi Marijinega rojstva, zavrteti čas nazaj v obsežno zgodovino ter se dotakniti njenih posebnosti. Ob dobrem kozarčku cvička ter kulinarčnih dobrotah je beseda še lažje stekla.

Društvo Srce Dolenjske je tako tudi na tem dogodku doseglo svoj namen. Predstavilo je naš čudovit „dolenjski svet“, poneslo imena posameznih znamenitosti v Maribor ter ponovno širilo prepoznavnost in razvoj naše novomeške Trške gore.

Dolenjska ... in mi smo že tam!«

Torej Društvo Srce Dolenjske čaka tudi na vas, prepustite se jim vsaj za en dan!



*Prijetno in okusno (Foto: Damjan in Katja)*

Na tej povezavi si lahko ogledate galerijo slik z opisanega dogodka: <http://srcedolenjske.si/23-09-2017-Mariborsko-SRCE-s-SRCEM-Dolenjske-skupaj-po-Dolenjski/>

*Mirko Bombek*

*Dan odprtih vrat na oddelku za kardiologijo in angiologijo UKC Maribor*

## Dan odprtih možnosti

Zato so na Oddelku za kardiologijo in angiologijo Univerzitetnega kliničnega centra Maribor v sodelovanju z Društvom za zdravje in ožilja za Maribor in Podravje odprli vrata oddelka in opozorili, kako pomemben je za zdravo srce zdrav življenjski slog. »Najpogostejši vzroki za bolezni srca so prav gotovo čezmerna telesna teža, kajenje, povišan krvni tlak, povišana količina maščob v krvi in sladkorna bolezen. Z zdravim življenjskim slogom lahko posamezniki precej vplivajo na vse dejavnike, tako da je težko izpostaviti enega, ki bi bil najbolj obvladljiv«, pravi predstojnik oddelka za kardiologijo in angiologijo Franjo Naji. Pri tem poudari: »Prav gotovo je telesna teža dober pokazatelj, kako uspešni smo, in tudi precej bolj natančen kot marsikateri laboratorijski ali alternativni merilniki, ki jih marsikdo trži. Vsak kilogram manj se pozna, zato je pomembno, da jemo primerno, zdravo hrano, da ne pretiravamo s količino, predvsem pa, da se gibamo, gibamo in še enkrat gibamo. Pri tem niti ni pomembno, za kakšno obliko gibanja gre, bistveno je, da si vsak izbere takšno, ki mu je v veselje in jo rad ponavlja. Sicer pa se bliža hladnejše obdobje leta, ko kardiologi pričakujejo več zapletov.

»V jesenskih dneh je gotovo več respiratornih okužb, kar lahko vpliva na en segment naših bolnikov, predvsem na starejše in slabše pokretne,« pravi Naji in doda: »Lahko rečem, da naredimo, vsaj kar se preiskav tiče, skupno nekje preko 10 tisoč vseh neinvazivnih preiskav in okoli 2.000 do 2.500 invazivnih preiskav in posegov na srcu letno. Čakalne dobe se na interventnih posegih nekoliko krajšajo«, še dodaja, »še vedno pa so dolge okrog leto dni.

Kaj so rekli obiskovalci, ki se dobro zavedajo pomena skrbi za zdravo srce: »prehrana, gibanje, čim manj stresa; ja pač zdravo hrano jesti, pa ne alkohola, ne mesa preveč; za svoje srce in za svoje zdravje moramo sami poskrbeti, nihče ti ne bo pomagal.«



*Izjave za medije pred dogodkom (Foto: Mirko Bombek)*

Poslanstvo Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje je tako preventiva, kot tudi poučevanje ljudi o zgodnjih znakih bolezni in o pravilnem ukrepanju, meni predsednik društva Mirko Bombek. »Naj povem na glas, da so srčno-žilne bolezni še vedno številka ena, da ogrožajo ljudi, da povzročajo invalidnost, tudi prezgodnjo smrt, vendar se da tudi dobro pomagati, če jih prepoznamo, če smo pravočasni. V tem vidimo povezavo med društvom in zdravstveno ustanovo. Ni vse črno in zanič kot radi ocenjujemo vse povprek!« sklene Bombek.

Povzeto po časniku Večer

*Mirko Bombek*

# Namenite del dohodnine

Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije - ZASRCE

## do 0,5 odstotka za naše društvo

Izkoristite možnost, da namesto v državni proračun, del dohodnine prispevate v humanitarne namene. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je nevladna, humanitarna organizacija, ki deluje že od leta 1991. Bolezni srca in ožilja so največji javnozdravstveni problem v Sloveniji. Društvo je s svojimi dejavnostmi že prispevalo in še prispeva k zmanjšanju obolenja za temi boleznimi in znižanju umrljivosti zaradi njih. Društvo ljudi osvešča za izboljšanje življenjskega sloga, odkriva dejavnike tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja (z meritvami kot so krvni tlak, sladkor, holesterol, trigliceridi, ITM,...) in svetuje kako ravnati, da bolezen ne nastane ali pa se izboljša kakovost življenja bolnika z že obstoječo boleznijo, društvo izdaja revijo Za srce in še marsikaj ([www.zasrce.si](http://www.zasrce.si)). Naš cilj je podaljšati življenje ljudi brez srčnožilne bolezni in izboljšati kakovost življenja z že obstoječo boleznijo. Trudili se bomo, da bo to dosegljivo vsakomur.

### Kakšen je postopek?

Zavezanci za dohodnino, ki se še niste odločili kateri nevladni organizaciji boste namenili del od odmere dohodnine, morate izpolniti poseben obrazec in ga poslati na davčni urad do konca decembra za tekoče leto. Obrazec pa lahko oddate tudi preko eDavkov. Enako storite vsi, ki ste upravičenca do donacij že določili v preteklih letih, pa ga želite sedaj spremeniti.

Če želite del odmere dohodnine nameniti Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije, lahko **izpolnjen spodnji obrazec pošljete na naslov društva:**

**Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana.**

#### 1. korak:

izpolnite obrazec.

V spodnji obrazec vpišite svoje podatke ter se podpišite.

#### 2. korak:

pošljite izpolnjen obrazec na Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije po pošti, na zgornji naslov društva. Vse zbrane obrazce bomo v vašem imenu posredovali na ustrezen davčni urad.

### PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU

(ime in priimek davčnega zavezanca)

(naselje/ulica, hišna številka, poštna številka, ime pošte)

--	--	--	--	--	--	--	--

davčna številka zavezanca

(pristojni davčni urad, izpostva)

### ZAHTEVA za namenitev dela dohodnine za donacije

Ime oz. naziv upravičenca

Davčna številka upravičenca

Odstotek (do 0,5%)

**Društvo za zdravje srca  
in ožilja Slovenije**

8	7	6	3	6	4	8	4
---	---	---	---	---	---	---	---

..... (npr. 0,5 %)

V/Na

Dne

Podpis zavezanca/ke

HVALA, ker ste namenili del dohodnine Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije.



# NAPOVEDNIK DOGODKOV

## PODRUŽNICA LJUBLJANA

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

- ♥ **6. december:** Vinko Boc, dr. med., spec. internist angiolog: Periferna arterijska bolezen
- ♥ **3. januar:** Elizabeta Bobnar Najžer, prof.: Kako vzljubiti opravke, ki jih ne marate in se s tem znebiti stresa
- ♥ **7. februar:** prof. dr. Matej Tušak, univ. dipl. psih.: Motivacija za gibanje v funkciji preprečevanja odvisnosti od ekranov

### Telovadba za zdravo srce

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

Člani Društva za zdravje srca in ožilja ne plačajo letne članarine (identificirate se s člansko izkaznico), ampak samo mesečno vadbino. Vadba poteka v 2 skupinah, v ŠD Gib in jo bo vodila Barbara Sluga, prof. šzv. po naslednjem urniku:

ponedeljek in sredo: 8.00-9.00 in 9.00-10.00

Prvi obisk je brezplačen, vljudno vabljeni!

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

### Meritve Becel na Rožniku

Z meritvami na Rožniku bomo ponovno pričeli marca 2018.

### POSVETOVALNICA ZA SRCE, Dalmatinova 10 (prvo nadstropje), Ljubljana:

meritve krvnega tlaka, srčnega utripa, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, celotni lipidni profil (vse maščobe v krvi), 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) zdravstveno-vzgojno svetovanje, svetovanje o zdravem načinu prehrane:

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

### VEDNO VEČJE ZANIMANJE ZA MERITVE PULZNEGA VALA

Že skoraj leto dni izvajamo meritve pulznega vala, s katerimi določimo hitrost pretoka krvi po arterijah ter ugotavljamo starost in togost žil. Togost žil omogoča oceno zdravja žilnega sistema in pripomore k oceni tveganja za možgansko kap in srčni infarkt. Vabljeni na meritve pulznega vala.

Naročanje ni potrebno. Zadošča obisk v času uradnih ur Posvetovalnice za srce v Ljubljani.

Meritev je hitra in neboleča. Cena preiskave za člane društva je 6 EUR, za nečlane 9 EUR. Vabljeni!

### NOVOST – MERITVE CELOTNEGA LIPIDNEGA PROFILA

V Posvetovalnici za srce ponovno izvajamo meritve celokupnega lipidnega profila: holesterol, trigliceridi, HDL in LDL, razmerje holesterol/

HDL, skupaj s sladkorjem in srčno-žilno ogroženostjo.

Cena za člane je 15 EUR, za nečlane pa 18 EUR.

Na meritev se ni potrebno naročati

### Cenik storitev (v EUR)

Vrsta preiskave	ČLANI društva	NEČLANI
Krvni tlak in srčni utrip	brezplačno	brezplačno
Saturacija	brezplačno	brezplačno
Glukoza	2,00	2,50
Holesterol	3,00	3,50
Trigliceridi	3,00	3,50
Glukoza in holesterol	4,50	5,50
Glukoza in trigliceridi	4,50	5,50
Holesterol in trigliceridi	6,00	7,00
Holesterol, trigliceridi, glukoza	7,50	9,00
Lipidni profil	15,00	18,00
EKG	2,00	4,00
Gleženjski indeks	6,00	9,00
Meritev hitrosti pulznega vala, ocena starosti žil	6,00	9,00
Posvet s kardiologom	10,00	15,00
Tečaj temeljnih postopkov oživljanja	15,00	20,00
Zdravstveno-vzgojno svetovanje	brezplačno	brezplačno

### Tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok

Namenjeni so vsem bodočim staršem, staršem, starim staršem, varuškam in drugim, ki jih tovrstno znanje zanima.

Informacije in prijave na telefonsko številko 01 /234 75 55 ali preko e-pošte: [posvetovalnicazasrce@siol.net](mailto:posvetovalnicazasrce@siol.net) ali osebno v Posvetovalnici Za srce v Ljubljani. Vabljeni.

### Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

Informacije in prijave: 01/234 75 55 ali [posvetovalnicazasrce@siol.net](mailto:posvetovalnicazasrce@siol.net).

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

- ♥ **vsak delovni dan, od 12.00 do 14.00:** nasveti in odgovori kardiologa na številki 031 334 334 (brezplačna telefonska številka za uporabnike Mobilnetovih linij 031, 041 in 051, ostali plačajo običajni telefonski pogovor).

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

T: 01/234 75 55, E: [posvetovalnicazasrce@siol.net](mailto:posvetovalnicazasrce@siol.net).

### PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Informacije o dejavnostih podružnice:

[info@zasrce-primorska.si](mailto:info@zasrce-primorska.si), E: [natasa.petrovic@siol.net](mailto:natasa.petrovic@siol.net), T.: 031/765 763 (Nataša Petrovič)

- ♥ **vsako tretjo soboto v mesecu ob 9.00: pohodi po »Srčni poti« v Panovcu**, po ustaljenem urniku, zbirališče pred nekdanjim Trimčkom. V primeru dežja pohod odpade.

- ♥ **vsako prvo sredo v mesecu ob 8.30 je pohod:** start na parkirišču Qlandije. Pohode vodi Slavica Babič:

## PODRUŽNICA CELJE

ROZA PODLAGA \*\*\*

### Posvetovalnica za srce, Glavni trg 10, Celje

T.: 03/543 44 21

♥ vsak četrtek, od 10.00 do 12.00: svetovanje zdravnika, meritve krvnega tlaka in brezplačni Ekg za člane Društva za srce. Svetovanja ob drugih dneh bodo objavljena na tabli za obvestila.

Pohodi od septembra do decembra in šola nordijske hoje vsak četrtek. Zbor pri splavarju na savinjskem nabrežju ob 10.00. Pohod, ki je voden traja cc 1,5 do 2 h. Izvedba po srčni poti, po poteh mestnega gozda, na razgledni stolp, po Pelikanovi poti na celjski grad itd.

\*\*\*

## PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

Posvetovalnica za zdravo življenje, Glavni trg 10, Novo mesto, vsak predzadnji ponedeljek v mesecu, od 15.00 do 17.00, v prostorih podružnice.

Razgovor z zdravnikom in meritve krvnega tlaka. Prosimo, da se predhodno javite vsaj teden dni prej.

T.: 07 33 74 170 ali 040 863 513 in E: drustvozasrce.nm@gmail.com

**Meritve gleženjskega indeksa** (pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih udih) v prostorih podružnice na Glavnem trgu 10, se bodo nadaljevale. Vabimo vas, da se prijavite. Prijavljene člane bomo o času njihove meritve obvestili po telefonu.

T.: 07/337 41 70 ali 040 863 513 in E: drustvozasrce.nm@gmail.com.

Nadaljujemo akcijo pridobivanja članov in nečlanov društva za naložitev iHELP aplikacije na pametne telefone za pomoč pri zastoju srca - srčna ali možganska kap, ki izhaja iz projekta naše podružnice (Projekt vzpostavitve učinkovite in največje mreže usposobljenih prostovoljcev za reševanje življenj ob zastoju srca - srčna in možganska kap - z uporabo iHELP aplikacije na pametnih mobilnih telefonih in aparatov za oživljanje na območju Dolenjske in Bele krajine).

Vabimo člane in nečlane, da si v primeru nezgode z naložitvijo aplikacije zavarujejo svoje in življenja bližnjih.

Pričakujemo tudi prijavo na učno delavnico s fizičnim prikazom nudenja prve pomoči in uporabe defibrilatorja.

T.: 07 33 74 170 ali 040 863 513 in E: drustvozasrce.nm@gmail.com

### PILATES za začetnike in napredne

Za vse začetnike Pilatesa priporočamo 3 urni individualni pristop.

Inštruktorica vam bo do potankosti razložila pravilno izvedbo vaj, princip vadbe pilates ter se samo vam posvetila celo uro!

Nato pa se lahko vključite v skupinski program Pilates v [www.tinerga.si](http://www.tinerga.si).

Vodeni programi Pilates vadbe v skupini se izvajajo v tinerga.si.

Lokacija: dvorana RSL, Turkova ulica 34, Novo mesto

URNIK: vsak ponedeljek in sreda od 18:30 do 19:30.

Prijave in informacije: 040 217 007 ali [ww.tinerga.si](http://ww.tinerga.si)

## PODRUŽNICA KRAS

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

- ♥ 9. december 2017 ob 9.00 – parkirišče pri občini Muta, pohod za vsak dan, okolica Mute, vodja: Kričej I. F. in K. Waltl 041 330 231
- ♥ 12. december 2017 ob 12.00, zaključek leta v dvorani upokojencev, Šolska ul., Slovenj Gradec, info: Majda Zanoškar 040 509 206
- ♥ 6. januar 2018 ob 9.00 – parkirišče Nieros, pohod Pameče, 1000 gibov/Karner Danica, Popič Marjana 041 748 007

## PODRUŽNICA ZA POSAVJE

### PROGRAM POHODOV »SRCE« - 2017 – Podružnica Posavje

DATUM	PROGRAM	Na poti bomo
16. december	Laško – Oglede okrašenega Celja	5 ur

Za informacije pokličite na telefonsko številko: 041 690 291 ga. Ana Kalin – dopoldne od 9.00 do 12.00 ali 041 763 012 g. Franca Černeliča.

## DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA POMURJE

- ♥ vsak zadnji torek, ob 16.00: voden pohod po Panvitini srčni poti. Zbirno mesto je pred hotelom Vivat, v Moravskih Toplicah. Udeleženci si lahko pred pohodom izmerijo krvni tlak in holesterol. Dodatne informacije lahko dobite na T.: 041 797 843.

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

Vabimo vas, da se udeležite naših dejavnosti, meritev krvnega tlaka in krvnih vrednosti - sladkorja, holesterola in trigliceridov ter monitorja EKG in meritev gleženjskega indeksa. Naj vas ne zavedejo trditve o neškodljivosti holesterola; seveda ga telo potrebuje, v normalnih količinah! Visoke vrednosti holesterola so še vedno pomemben dejavnik tveganja, še posebej za bolnike in ogrožene s srčno-žilnimi boleznimi. Spoznajte svoje vrednosti, o načinih ukrepanja in zdravljenja se boste pogovorili z zdravnikom.

Naše meritve izvajajo usposobljene medicinske ekipe na stalnih merilnih mestih in na sedežu društva. Meritve v jesenskih mesecih bodo:

- ♥ vsak prvi torek v mesecu v prostorih Društva upokojencev Tabor, Gorkega ul. 48, Maribor, med 7.30 in 10.30, z brezplačnim svetovanjem zdravnika. Srečali se bomo spet 7.11., 5.12. 2017 in na prvi delovni torek v l. 2018.
- ♥ vsako prvo sredo v mesecu, in sicer 6.12. in 3.1. 2018 v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, med 7.30 in 10.30.
- ♥ vsak drugi ponedeljek v mesecu, 11.12. in 8.1. 2018 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: [tajninstvo@zasrce-mb.si](mailto:tajninstvo@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 soboto neparnih mesecev. Tako bodo meritve po poletnem premoru 4.11. 2017 in 6.1. 2018.

Na enodnevne tečaje Temeljnih postopkov oživljanja z uporabo defibrilatorja se lahko prijavite na sedežu društva. Prejeli boste navodila in pisno gradivo. Projekt je usklajen z evropskimi smernicami, izvajajo ga zdravniki učitelji z mednarodnim certifikatom. Naučimo se pravilno ravnati v primeru srčnega zastoja – nenadne smrti doma, na delovnem mestu, med športom in rekreacijo ali kjerkoli. Večina preživelih kakovostno živi naprej. Naučite se nekaj novega in nadvse koristnega!

## PREDAVANJA

V jesenskem sklopu predavanj bo 14.11. ob 17. uri na Medicinski fakulteti Univerze v Mariboru, Taborska ul. 8., predavala Urška Kšela, dr. med., specialistka interne medicine: Ustavite osteoporozo, preden ona ustavi vas.

Kratka vsebina: Osteoporozo je bolezen okostja, za katero je značilna zmanjšana trdnost kosti in posledično povečano tveganje za zlome. Do 80. leta starosti prizadene vsako tretjo žensko in vsakega šestega moškega. Zaradi svojih zapletov (osteoporotičnih zlomov) postaja eden od glavnih zdravstvenih in ekonomskih problemov razvitih družb, še zlasti zaradi daljše življenjske dobe, saj z leti razgradnja prevlada izgradnja kosti in posledično kostna masa izginja. Kar pa bo naše člane še posebej zanimalo je kako vplivajo nova antikoagulantna zdravila (za redčenje krvi) na zdravje kosti.

Vabljeni, pridite, poslušajte in vprašajte vse kar vas zanima.

Teme in predavatelje objavljamo v dnevniku Večer in na Radiu Maribor ter na naši spletni strani [www.zasrce-mb.si](http://www.zasrce-mb.si). Zadnje predavanje letos bo 12.12. ob 17. uri, o temi se še dogovarjamo.

Vstop na predavanja je za člane in nečlane prost.

## DRUGE DEJAVNOSTI

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 lahko odkrije atrijsko fibrilacijo in opredeli druge aritmije. Naše meritve izvaja medicinska sestra z dolgoletnimi izkušnjami, zabeležijo se v elektronski spomin. V primeru nepravilnosti shranjene posnetke dodatno pregleda zdravnik specialist enkrat mesečno in kratko obrazložitev preiskovani prejme na dom; preiskava ni namenjena urgentnim primerom. Snemanje se izvaja na stalnih merilnih mestih (glej zgoraj) in na sedežu društva - drugi ponedeljek v mesecu.

♥ Posvetovalnica Za srce na stalni lokaciji na sedežu društva (Pobreška c.8) - vsak drugi četrtek v mesecu od 16.00 - 18.00, 14.12. 2017 in 11.1. 2018 po predhodni prijavi v času uradnih ur društva ali po elektronski pošti. Prispevek je 10 € za člane in 15 € za nečlane. V primeru socialne in zdravstvene stiske opravi zdravnik specialist posvet brez plačila. Ne spreglejte: obiskovalcem posvetovalnice

meritev z EKG monitorjem podarimo!

♥ Gleženjski indeks je neboleča, ultrazvočna meritev tlakov in posredno pretokov na žilah rok in nog primerjalno. Rezultat pokaže kakšne so žile odvodnice (arterije) nasploh. Med preventivnimi, presejalnimi preiskavami se po novih izsledkih uvršča ob ultrazvočni pregled vratnih žil. Merimo na sedežu društva vsak drugi ponedeljek v mesecu in vsak drugi četrtek v mesecu v času posvetovalnice. Informacije, potrditev datumov in prijave sprejemamo na sedežu društva, po telefonu in e - pošti (02 228 22 63; tajnistvo@zasrce-mb.si.). Prispevek za člane je 6 € in nečlane 9 €.

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

Vse dogodke Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje praviloma objavljamo v dnevniku VEČER in po Radiu Maribor, opravičujemo se za občasen izpad, prepričani smo, da se pri Večeru in Radiu trudijo po svojih močeh. Podrobnosti na sedežu društva: po telefonu na št. 02 228 22 63 v času uradnih ur, vsak ponedeljek od 8. do 12. ure in vsako sredo od 15. do 18. ure, ali na elektronski naslov: [tajnistvo@zasrce-mb.si](mailto:tajnistvo@zasrce-mb.si).

Za sprotno obveščanje o predavanjih in drugih pomembnih dogodkih naše člane prosimo, da nam zaupajo svoje elektronske naslove. Spoštovali bomo zasebnost.

Oglejte si našo spletno stran [www.zasrce-mb.si](http://www.zasrce-mb.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 številke 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 0,5% dohodnine. Obiščite nas na Društvu ali pokličite po telefonu za pomoč.

## NOVA LOKACIJA DRUŠTVA ZA SRCE IN POSVETOVALNICE ZA SRCE

Preselili smo se na novo lokacijo:

**Dalmatinova ulica 10, Ljubljana,  
prvo nadstropje**

(nasproti hotela City in v bližini RTV).

Delovni čas Posvetovalnice za srce ostaja enak:  
ponedeljek, torek, četrtek in petek od 9. do 12.,  
sreda od 11. do 15. ure.

Vabljeni!

ZA SRCE

ZA SRCE

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije vabi k vpisu v klube, ki jih je vzpostavilo za druženje in dejavnosti tistih, ki bi poleg tega želeli tudi več informacij iz različnih področjih, ki jih obravnavajo:

**Klub družinske hiperholesterolemije,**

**Klub atrijske fibrilacije,**

**Klub srčnega popuščanja.**

Več informacij:

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije,  
Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana:  
e-pošta: [drustvo.zasrce@siol.net](mailto:drustvo.zasrce@siol.net) ali  
telefon: 01/234 75 50.



# POSVETOVALNICA ZA SRCE

Vabljeni na preventivne zdravstvene meritve in svetovanja  
v POSVETOVALNICO ZA SRCE, DALMATINOVA UL. 10, LJUBLJANA.

Naročanje na  
preventivne  
meritve NI potrebno.

Urnik:

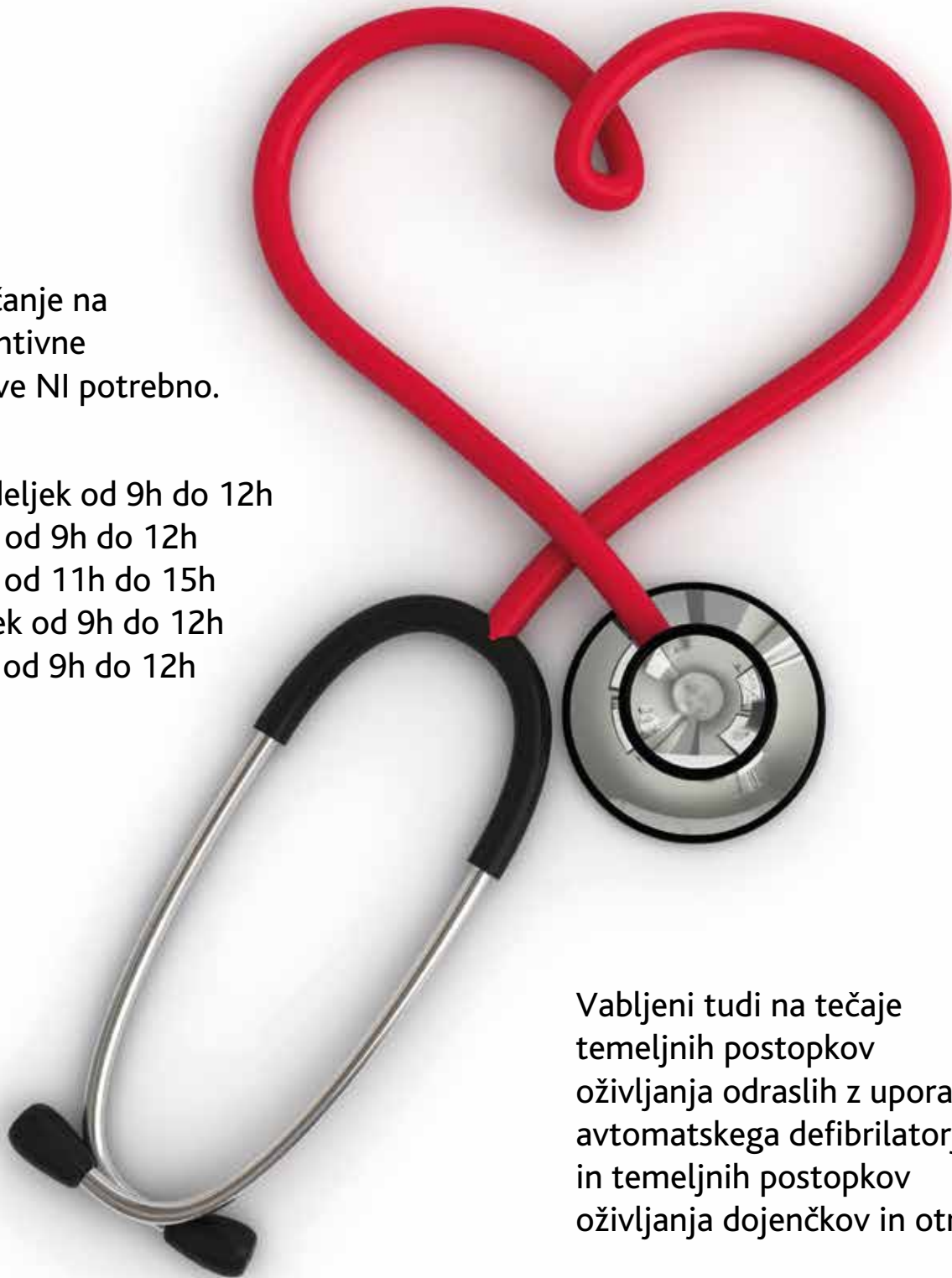
Ponedeljek od 9h do 12h

Torek od 9h do 12h

Sreda od 11h do 15h

Četrtek od 9h do 12h

Petek od 9h do 12h



Vabljeni tudi na tečaje  
temeljnih postopkov  
oživljanja odraslih z uporabo  
avtomatskega defibrilatorja  
in temeljnih postopkov  
oživljanja dojenčkov in otrok.

Več informacij na 01 /234 75 55,  
[posvetovalnicazasrce@siol.net](mailto:posvetovalnicazasrce@siol.net) ali [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si)

Izkažite nam zaupanje in če še niste član, se včlanite v Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije ali v Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje (če ste iz tega območja). Kot člani ste vi in vaši družinski člani (če prispevate družinsko članarino) deležni številnih ugodnosti in prejimate kakovostno revijo Za srce, ki izide petkrat na leto (dve izmed njih sta dvojni). Članstvo in članarino lahko tudi podarite.

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 0,5% dohodnine. Obiščite nas na Društvu 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: .....

## Nagradna akcija – člani pridobivajo nove člane



### Spoštovane članice in člani!

Skupaj smo močnejši, skupaj lahko premagamo še več ovir. Zato se je vodstvo društva odločilo za nagradno akcijo »Člani pridobivajo nove člane«. Člani, ki pridobite 3 nove člane, boste prejeli praktično darilo Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Na obrazec pristopne izjave, ki je dostopen tudi na spletni strani in na sedežu društva, v ustrezno okence vpišite svoje ime in obrazec, seveda izpolnjen, oddajte ali pošljite v vašo podružnico ali na naslov, ki je na pristopni izjavi.

## Pristopna izjava

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

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

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

**V primeru, da želite postati član kot posameznik:**

Ime in priimek: .....

Rojstni datum: .....

Poklic: .....

Ulica/cesta/naselje: .....

Kraj in poštna številka: .....

Telefon: .....

E-pošta: .....

V \_\_\_\_\_ Dne \_\_\_\_\_ Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO Z VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek: .....

Rojstni datum: .....

Poklic: .....

Ime in priimek: .....

Rojstni datum: .....

Poklic: .....



Ime in priimek: .....

Rojstni datum: .....

Poklic: .....

Izpolnjeno pristopno izjavo pošljite na naslov: Društvo za zdravje srca in ožilja, 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«.

Član, ki je pridobil novega člana: .....

				SESTAVIL MARJAN ŠKVORC	ARABSKA UTEŽNA ENOTA	POBIRALEC DAVKA	ZID	IGRAČA, KI SE VRTI	KRAVICA	KRADLJIVEC						
				SVETLOBA, SIJ		2										
				TIP AVTOMOBILA RENAULT												
				SOL OCETNE KISLINE						13						
				REKA V ČRNI GORI	JUNAKINJA KARENINA VRATCA		10			TOP					HRANA ZA KONJE	
		14														
ZA SRCE	GLAVNO MESTO KAZAHSTANA	IZDELOVALEC PREDMETOV IZ ŠIBJA	KRALJ ŽIVALI PODOBNOST			TRUD	KAVSANJE					IGRALKA (BO)	TRNEK	BARVA KOŽE	LUKA V IZRAELU, AKKA	
APNJENJE							KRATKA ZGODBICA MESTO NA HONŠUJU						5			
OBRAT ZA PRIDOBIVANJE SLADA	11							SREDIŠČE OTOK J OD LOŠINJA							6	
ŠVICARSKI JUNAK (VILJEM)				8	ZLATNIK										BRIN	
OČKA					DESNI PRITOK ZAHODNE MORAVE	ATLET ZATOPEK TELEČJE MESO			12	ŽUPAN POD FRANCOZI	NOGOMETAŠ (ROBERT)			DRUGA GRŠKA ČRKA	POLDRAG KAMEN	
TELESNI OKRAS		1					NAJMANJŠI DELEC								LUKA V JORDANUJI KLUB IZ MADRIDA	
PREBIVALEC ARABIJE							PLAT KOVANCA GL. MESTO TURČIJE					17	OBDOBJE ZEMELJSKEGA PRAVEKA	EVA HESSE	NOVO MESTO	
ZA SRCE	MESNA JED	RIMSKI SLOVNIČAR IZ 4. STOLETJA	POLITIK (RAMIZ) MESEČNI DOHODEK				9	IREIDENTIST KOVINA (Y)								
DELAVEC, KI ODDAJA BLAGO	7														SNOV, KI DAJE PLEMENIT KONJ	
BOLEČINA		16			UGLAJENO VEDEDENJE			15	VELETOK V PAKISTANU	IZKRCEN SVET TURŠKI VELIKAŠ			LEON COOPER	PEVEC PLESTENJAK	URADNI SPIS	
KRONIKA							OPERNI SPEV (ORIG.)			3					HOTENJE	4
POTRDILO O PLAČILU							BORIŠČE BOKSARJEV								POLITIK RABIN	
VOJAŠKI NASKOK							ŽITARICA								EVA KRAŠ	NIKOLA TESLA

Geslo prejšnje križanke je bilo: »POLETJE S STILOM«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Ivan LIPEJ; Brežice, Anica ANTOLIČ, Radenci, Lidija VOLKAR, Novo mesto, Sidonija KODRIN, Maribor, Anton BANČIČ, Ljubljana.

Čestitamo!

Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispale do 30. septembra na naslov: Društvo za srce, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana. Izzrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 5 lepih nagrad:

1. nagrada: Lidlova vrednostna kartica za 40 EUR
2. nagrada: Lidlova vrednostna kartica za 30 EUR
3. nagrada: Lidlova vrednostna kartica za 20 EUR
4. nagrada: Kuharska knjiga Tomaža Kavčiča
5. nagrada: Praktičen kuharski predpasnik Lidla Slovenija

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



# ADIJO, sol in sladkor— ZDRAVO, življenje!

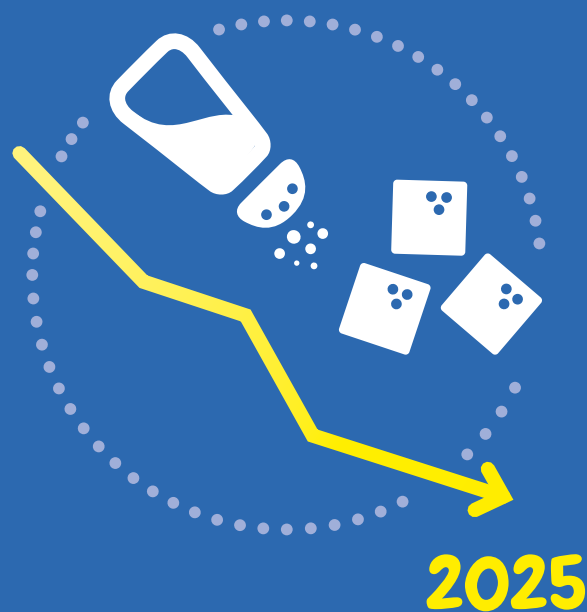


Sol in sladkor sta pomemben del naše prehrane. Pomembna sta za presnovo in ena glavnih nosilcev okusa. Vendar pa preveč sladkorja in soli v vsakodnevni prehrani prispeva k nastanku bolezni srca in ožilja, diabetesa in drugih obolenj. Zato zmanjševanje vsebnosti sladkorja in soli pomeni velik korak k ohranjanju zdravja.

V Lidlu Slovenija svojo vlogo v oblikovanju prehranskih navad naših kupcev razumemo kot posebno odgovornost, zato je med našimi ključnimi usmeritvami tudi oblikovanje trajnostne ponudbe oziroma izdelkov. Pri oblikovanju slednje smo sprejeli nov pomemben korak, novo zavezo.

## Naša zaveza

Zavezali smo se, da bomo v vseh izdelkih lastnih blagovnih znamk do leta 2025 vsebnost dodanega sladkorja in soli **zmanjšali skupno za 20 odstotkov.**



## Korak za korakom

Zavezo smo sklenili do leta 2025, saj se zavedamo, da tovrstne spremembe zahtevajo čas in konkretnije prilagoditve s strani naših dobaviteljev. Le tako bomo lahko kupcem zagotovili kakovost in okusnost, po katerih so naši izdelki znani in prepoznani. Nekateri izdelki zastavljene cilje dosegajo in presegajo že danes. Žitarice za zajtrk Crownfield Choco Hoops tako danes vsebujejo 26 % manj sladkorja kot pred štirimi leti. Zamrznjene pice Trattoria Alfredo Salami pa se ponašajo s 27 % manj soli. Sveže mletemu mesu blagovne znamke Sveže meso pa smo dodatke povsem odvzeli.

Znižajte tveganja za **KAP**



## ZAKAJ ATRIJSKA FIBRILACIJA POVEČA TVEGANJE ZA MOŽGANSKO KAP

VSE DO 5-KRAT PRI OSEBAH Z ATRIJSKO FIBRILACIJO?

Kako lahko zmanjšam svoja tveganja in preprečim možgansko kap?

Tukaj je odgovor, **zakaj** je tveganje pri **AF** povišano:

**1** Težave žil in srca

lahko vodijo h

**2** krvnim strdkom

lahko vodijo k

**3** zaporam žil



Da srce prečrpa celotno količino krvi, se mora močno in redno krčiti.



Če kri zastaja v srcu, se lahko zgosti in izoblikuje strdek.



Krvni strdek lahko iz srca po žili potuje v možgane, kjer zapre žilo. Zaprta žila pa povzroči **možgansko kap**.

Znižajte tveganja za **KAP**



## KATERA ZDRAVILA LAHKO ZNIŽAJO MOJA TVEGANJA ZA MOŽGANSKO KAP?

In katera dejstva moram poznati?

Pozanimajte se o antikoagulantnih zdravilih.



Če vaše srce bije neenakomerno, je lahko razlog atrijska fibrilacija. Ob atrijski fibrilaciji v srcu nastajajo krvni strdki, ki lahko povzročijo možgansko kap. Nastajanje krvnih strdkov zmanjšajo zdravila, ki se imenujejo antikoagulantni.

Antikoagulantna zdravila s slabšanjem zmožnosti krvi, da izoblikuje krvne strdke, zmanjšujejo tveganja za možgansko kap.