

ZA SRCE



Letnik XXXI • št. 4, junij 2022 • cena: 1,60 EUR • Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



Izmerite si krvni tlak, nadzirajte ga, živite dlje! • Srčno popuščanje – spoznajte zgodnje znake • Debelost je kronična bolezen • Občasno stradanje, časovno omejeno hranjenje in podobno



Simptomi srčnega popuščanja lahko vključujejo:



Nenadno povečanje telesne teže

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



Zasoplost

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



Otekanje spodnjih okončin

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

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

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

Od zdravega življenjskega sloga do kuhanja dobre primorske jote

Marja Dolhar Batistič



Če bi vas nekdo vprašal: "Zakaj ste se vpisali v društvo za srce in ožilje?" Bi mu takoj odgovorili? In to vprašanje mi je zastavila Slavica. Za nekaj trenutkov sem obmolnila in že se je v mojih mislih začel odvijati film.

Podoživljala sem tisto ponedeljkovo jutro, ko me je sošolka iz tečaja italijanščine vprašala: "Prideš v sredo na pohod okoli Vipavskega Križa?" Pritrdila sem ji, kot strela iz jasnega, kaj dosti pa je tudi nisem več spraševala.

To je bil čas, ko sem se upokojila. Iskala sem sebi primerne dejavnosti, ki bi mi zapolnile čas in obenem osrečevale in izobraževale. Potrebovala sem družbo, potrebovala sem ljudi okoli sebe, kajti istočasno ko sem se upokojila sem se iz prestolnice preselila na obrobje Nove Gorice v manjši kraj na S. Primorsko. Vedela sem edino to, da doma na kavču ne bom ležala in se smilila sama sebi.

Ko sem se tisto sredino jutro pojavila na parkirišču je bila zbrana velika množica ljudi. Živahno in klepetavo je bilo, Vsi so bili lepo napravljeni v pohodniških oblačilih, opremljeni s pohodnimi palicami in nahrbtniki. V sredini je stala gospa, ki je imela v roki seznam ter si nekaj zapisovala. Sošolka me je predstavila, gospa Slavica pa mi je z nasmehom na ustih vprašala: "se boš včlanila v društvo?" Skomignila sem z rameni in istočasno mi je v roke podala izjavo, da hodim na lastno odgovornost, "o članstvu pa po pohodu premisli," je dejala.

Pri naslednjem pohodu sem ji prinesla izpolnjeno prijavnico. Ker takrat nisem še nikogar poznala sem veliko opazovala, vse je bilo usklajeno in organizirano. Tudi za kavico je bilo poskrbljeno, pa piškote, vodenje pohoda in za prevoz. Ta dan smo prehodili 9 km lahke zmerne hoje.

Presenečen je vedno ni bil konec. Ko smo v Vipavskem križu čakali na vodiča, smo ta čas potelovadili. Ga. Nevenka Vranič je na improviziranem odru zrecitala Prešernovo Zdravljico (pohod je bil prvo sredo v februarju). Nato pa še strokoven voden ogled Vipavskega Križa in seveda cerkev – kapucinski samostan Vipavski križ.

Res sem zadovoljna, da sem se tisto ponedeljkovo dopoldne odločila, da grem na pohod.

Po dobrih dveh letih, toliko časa sem včlanjena v društvo, se počutim zelo lepo in tudi počasi navezujem nova znanstva. Spoznala sem veliko novih prijaznih in prijetnih ljudi, vseh možnih značajev, karakterjev, poklicev, priseljenih iz vseh koncev Slovenije. Nenazadnje so tu tudi naši zamejci.

Najbolj zanimivo pa je, da se tu srečujejo sošolci iz osnovnih in srednjih šol ter fakultet, veliko je tudi bivših sodelavcev. Res smo dober tim.

Torej zakaj se včlanjujemo v društvo? Jaz osebno kakor verjetno tudi ostali zato, da se družimo, da nekaj naredimo za svoje zdravje, svoje dobro počutje in da se imamo fajn.

Med seboj delimo različne pozitivne izkušnje od zdravega življenjskega sloga do kuhanja dobre primorske jote in še ena dobra stvar. V zadnjem času raziskujem svoje rodbinsko drevo, seveda na pobudo enega izmed članov društva.

In moje priporočilo vsem, ki še niste včlanjeni. Pridružite se nam, saj gre za nas, predvsem za nas. O strokovnosti ne bom govorila ampak prisludnimo koristnim informacijam, ki jih je pomembno vedeti in biti ozaveščen.

Prisluhniti zdravniku in upoštevati njihova navodila. Vse promocije, ki so namenjene zdravju srca in ožilja so zelo pomemben faktor v našo korist, seveda če znanje želimo prenesti v prakso. S tem upočasnimo proces staranja in preprečimo marsikatero kronično bolezen, kakovost življenja pa je absolutno boljša in to je najpomembnejše. ♥

rossmax

MERILNIK KRVNEGA TLAKA X5

Med rednim merjenjem tlaka zaznava aritmije in atrijsko fibrilacijo!



NATANČEN
in UGODEN!

X5

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

**NADZORUJTE DEJAVNIKE TVEGANJA
IN PREPREČUJTE POJAV KAPI**

OPTISKIN NATURA



KOZMETIČNI IZDELKI ZA NEGO OBRAZA IN TELES A OPTISKIN NATURA SO PRAVA HRANA ZA VAŠO KOŽO, SAJ POLEG CBD VSEBUJEJO ŠTEVILNE KORISTNE NARAVNE SESTAVINE.



Preverite številne ugodnosti v trgovinah MEDIKA

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

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

www.vpd.si

UVODNIK

- 3 *Marja Dolhar Batistič* Od zdravega življenjskega sloga do kuhanja dobre primorske jote

NAŠ POGOVOR

- 6 *Združenje za arterijsko hipertenzijo* Izmerite si krvni tlak, nadzirajte ga, živite dlje!
9 *Mateja Breznik* Doc. dr. Gregor Poglajen: »Bolnik, ki dobro pozna svojo bolezen, bolje sodeluje pri zdravljenju«

AKTUALNO

- 11 *Nataša Jan* Možganska kap
12 *Franc Zalar* Kako naprej z vidika pacienta
13 *Nataša Jan* Srčno popuščanje – pot bolnika
15 *Nataša Jan* Znak varovalnega živila na poti k spremembam

ZNAJTE ZA SRCE

- 16 *Mojca Jensterle Sever* Debelost je kronična bolezen

NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 19 *Matija Cevc* Ali obstajajo naravna zdravila za holesterol?

SRČIKA

- 20 *Tadeja Ferk, Darija Cvetko* Čebele v vlogi terapevta kot posredovalci ugodnih dražljajev

NOVICE O ZDRAVJU

- 22 *Aleš Blinc* Dobre in slabe novice

S SRCEM V KUHINJI

- 23 *Brin Najžer* Naj zadiši
24 *Nada Rotovnik Kozjek* Občasno stradanje, časovno omejeno hranjenje in podobno

PREDSTAVLJAMO

- 25 *Brin Najžer* Nobelova nagrada za medicino 2016 za odkritje mehanizmov avtofagije

SRCE IN ŠPORT

- 27 *Matej Majerič* ABC jadrnanja na deski za vsakogar

IZLETNIŠKO SRCE

- 32 *Stanislav Pinter* Srčna pot v najbolj zeleni prestolnici Evrope

DRUŠTVENE NOVICE

- 34 Društvene novice
41 Napovednik dogodkov
46 Križanka



Letnik XXXI št. 4, 28. junij 2022; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

ZA
SRCE
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)

Članica uredništva:

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:

Člani podružnice za Posavje na pohodu na Bohor.
Foto: Jani Žarn
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 bolezni oziroma vaših težav ter za izbiro in način jemanja zdravil.«
»Za članke, v katerih je obravnavano delovanje učinkovin in zdravil, ki se izdajajo na zdravniški recept, velja opozorilo Ministrstva za zdravje: Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnava zdravilo, ki se sme izdajati le na zdravniški recept. O primernosti zdravila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščen zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.«

Programi in delovanje sofinancira FIHO.

Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.



Izdajatelj: *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



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

na področju prehrane in telesne dejavnosti in program
»Recimo NE odvisnosti!« v letih 2017-2019 ter 2020-2022,
sofinancira Ministrstvo za zdravje RS na podlagi javnih razpisov.

Program je del prizadevanj *Dober tek Slovenija*, Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025

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

EDITORIAL

3 *Marja Dolhar Batistič* From a healthy lifestyle to cooking primorska jota

Why should you join our association? Personally, I did in order to do something for my health, my wellbeing, and to have a good time.

INTERVIEW

6 *Association for arterial hypertension* Measure your blood pressure, control it, live longer!

Assist. Prof. Jana Brguljan Hitij M.D., PhD. talks about the truths and myths of blood pressure, about new scientific discoveries on this topic, and about the importance of blood pressure treatments during these turbulent times.

9 *Mateja Breznik* Assist. Prof. Gregor Poglajen M.D., PhD.: »The patient who knows their disease well, better cooperates in treatment.«

A conversation with Assist. Prof. Gregor Poglajen M.D., PhD., from the Department for advanced cardiac failure and heart transplantation of the Clinical department of Cardiology at the University Medical Centre of Ljubljana. Heart failure is a progressive chronic disease, that must be diagnosed in a timely manner and the patient introduced to treatments.

ACTUALITIES

11 *Nataša Jan* Brain stroke

On the 10th of May 2022 the Slovenian Heart Association and the Association of patients with cerebrovascular diseases of Slovenia commemorated the European brain stroke awareness day.

12 *Franc Zalar* How to move forward: a patient's view

Our association is part of the movement to establish an Association of the various patient's organisations in Slovenia.

13 *Nataša Jan* Heart failure - a patient's path

The Slovenian Heart Association organised a news conference to commemorate the European heart failure day. The goal was to inform the public about the path of a patient with heart failure.

15 *Nataša Jan* Healthy food symbol is changing

The Slovenian Heart Association is establishing a new project: the development of digital information technologies to support the selection of foods with the healthy food symbol, promotion of their use, and the training of individuals to utilise new digital solutions.

KNOWLEDGE FOR THE HEART

16 *Mojca Jensterle Sever* Obesity is a chronic disease

There are many complex factors which influence the development of obesity. They are influenced by the individual, their genetic predisposition, as well as the society in which we live. Modern treatment of obesity will, in the future, impact the treatment of numerous chronic diseases and a larger number of medical specialities will be a part of that process.

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE

19 *Matija Cevc* Do we have natural cholesterol medications?

A specialist of internal medicine responds to a question from a patient about

so-called natural cholesterol medications. The article concludes that none of the preparations available in Slovenia, can be recommended for use.

ROSEBUD

20 *Tadeja Ferk, Darija Cvetko* Bees as therapists using beneficial stimuli

Since 2018, the 20th of May is commemorated as the World Bee Day. The idea for this commemoration was launched within the UN by Slovenia. Here, children start learning about the importance of bees in kindergarten, and the most famous of bee products, honey, is a staple of the traditional Slovenian breakfast.

NEWS

22 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART

23 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals

24 *Nada Rotovnik Kozjek* Intermittent starvation, time limited feeding etc.

Recent years have seen the explosion of various diets utilising so-called intermittent starvation. The author argues that this is not a healthy way to regulate your body weight as it causes the loss of muscle mass. This is particularly dangerous for older people.

PRESENTING

25 *Brin Najžer* Nobel prize for Medicine in 2016 presented for the discovery of the mechanisms of autophagy

One of the most important mechanisms for the correct and healthy function of our cells is autophagy. For the discoveries of how this mechanism works the Nobel prize for medicine in 2016 was awarded to the Japanese scientist Yoshinori Ohsumi.

THE HEART AND SPORTS

27 *Matej Majerič* The ABCs of windsurfing for everyone

The author describes very clearly the basics of this popular sport.

THE EXCURSION HEART

32 *Stanislav Pinter* Heart trail in the greenest capital of Europe

The Heart trail runs partly along the path of the former TRIM trail. On the initiative of the Ljubljana branch of the Slovenian Heart Association, and in cooperation with the Ljubljana Sports Association, and the City Tourist Association, the Heart trail was officially inaugurated on the 26th of May 2007.

NEWS

34 News

46 *Marjan Škvorc* Crossword

SODELOVALI SO

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., predsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; Mateja Breznik, Ljubljana; prim. Matija Cevc, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; Darija Cvetko, univ. dipl. soc., Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; Marja Dolhar Batistič, podružnica za Severno Primorsko; Tadeja Ferk, mag. prof. soc. ped., SCMD Maribor; Kaja Galun, dipl. m. s., podružnica za Gorenjsko; Sonja Gobec, podružnica za Dolenjsko in Belo krajino; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., direktorica, Društvo

za zdravje srca in ožilja Slovenije; Mojca Jensterle Sever, dr. med., Klinični oddelek za endokrinologijo, diabetes in bolezni presnove, Interna klinika, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Jana Lavtižar, magistrica zdravstvene nege, Center za krepitev zdravja, ZD Kranj; doc. dr. Matej Majerič, prof. šp. vzg., Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; Marko Marinčič, podružnica za Severno Primorsko; Brin Najžer, PhD (Združeno kraljestvo Velike Britanije in Severne Irske), podružnica Ljubljana; Vladimir Ovnič, Podružnica za Koroško; dr. Stanislav Pinter, prof. šp. vzg., Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; dr. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med., Onkološki inštitut; Franc Zalar, podpredsednik, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Izmerite si krvni tlak, nadzirajte ga, živite dlje!

Združenje za arterijsko hipertenzijo

V Sloveniji ima skoraj polovica odraslih zvišan krvni tlak (hipertenzijo). Mnogi sploh ne vedo, da je njihov krvni tlak previsok, ali pa stanja ne jemljejo dovolj resno in so tako dolgotrajno izpostavljeni škodljivim učinkom. Le z rednimi meritvami namreč lahko pripomoremo k njegovemu hitrejšemu prepoznavanju in s tem k zdravljenju.

Krvni tlak je sila, s katero kri pritiska na steno žile, po kateri teče. Opredeljujeta ga dve številki, izrazimo pa ga v milimetrih živega srebra (Hg). Prva številka je vrednost sistoličnega krvnega tlaka, to je najvišjega krvnega tlaka v žili ob utripu srca. Druga številka je vrednost diastoličnega krvnega tlaka, to je najnižjega krvnega tlaka v žili med dvema utripoma, ko srčna mišica počiva.

Meja, ko govorimo o zvišanem krvnem tlaku, je 140/90 mm Hg

»Ob vsakdanjih aktivnostih, tako psihičnih kot fizičnih, se krvni tlak dvigne, vendar je to normalno«, pove **doc. dr. Jana Brguljan Hitij**, predstojnica Kliničnega oddelka za hipertenzijo pri UKC Ljubljana in predsednica Združenja za arterijsko hipertenzijo.



Doc. dr. Jana Brguljan Hitij,
predstojnica Kliničnega oddelka za hipertenzijo pri UKC
Ljubljana in predsednica Združenja za arterijsko hipertenzijo

»Kadar so vrednosti krvnega tlaka stalno zvišane nad 140/90 mm Hg, govorimo o bolezensko zvišanem krvnem tlaku (arterijski hipertenziji)«, doda. Za učinkovito delovanje vitalnih organov – srca, možganov in ledvic, ki skrbijo za naše splošno zdravje in dobro počutje, je zelo pomembno, da je krvni tlak nižji od 140/90 mm Hg.

Zvišan krvni tlak ne boli, dolgoročno pa povzroči veliko škode, zato velja za tihega ubijalca

»Simptomi so zelo nespecifični in nas ne opozorijo, da je krvni tlak zvišan,« opozarja doc. dr. Brguljan Hitijeva in priporoča, da si ga izmerimo in tako ugotovimo, ali so vrednosti zvišane. »Z merjenem lahko pričnemo kadarkoli, že v otroštvu. Izmerili naj bi si ga vsaj enkrat na leto, če smo zdravi, in pogosteje, če so bile izmerjene vrednosti že kdaj prej višje,« še doda in opozarja: »V preteklih dveh letih so bile kronične bolezni, kamor spada tudi hipertenzija, zaradi epidemije koviida-19 v ozadju, zato se zdravniki bojimo, da se bo to na dolgi rok poznalo na splošnem zdravju ljudi. Organiziranega merjenja krvnega tlaka ni bilo, zato je bilo še toliko bolj pomembno, da so si ga ljudje sami merili.«

Meritve krvnega tlaka lahko opravimo pri osebnem zdravniku, v lekarni ali doma

»Spremljanje krvnega tlaka doma ni zapleteno ali neprijetno. Z rednim merjenjem bo nadzor boljši, dolgoročno tveganje za zaplete zaradi zvišanih vrednosti pa manjše,« razloži **mag. Primož Dolenc** s Kliničnega oddelka za hipertenzijo. Običajno so vrednosti tlaka, merjenega doma, nižje. »Če je povprečje meritev krvnega tlaka doma višje od 135/85 mm Hg, se je treba o nadaljnjih ukrepih posvetovati z osebnim zdravnikom,« zaključuje.

Združenje za hipertenzijo z letošnjim geslom **Natančno si izmerite krvni tlak, nadzorujte ga, živite dlje!** opozarja, da je ključno pravilno merjenje krvnega tlaka

- Pomembno je, da se držite pravilnega postopka merjenja in da si priskrbite dober merilnik krvnega tlaka. Biti mora umerjen in nepoškodovan, z njim pa ravnajte, kot piše v proizvajalčevih navodilih.
- Vsaj pol ure pred merjenjem ni priporočljivo jesti, kaditi, piti kavo ali alkohol, se fizično naprezati ali jemati zdravila (vključno z zdravili za znižanje krvnega tlaka).
- Nekaj minut pred merjenjem izpraznite mehur in se povsem umirite, vsaj 5 minut udobno počivajte.
- Krvni tlak se običajno meri sede, s stopali na tleh.

- Med meritvijo ni priporočljivo govoriti ali poslušati sogovornika, saj to lahko vpliva na sproščenost.
- Manšeta mora biti v višini srca, ne glede na to, na kakšen način merite krvni tlak.
- Roka naj počiva v udobnem položaju.
- Meritve je treba opraviti dvakrat zapored, zlasti če so izmerjene vrednosti zvišane.
- **Če se meritvi izraziteje razlikujeta, je potrebna še tretja, ki bo potrdila dejanske vrednosti.**
- Datum in čas meritve, povprečno vrednost krvnega tlaka (sistoličnega in diastoličnega) in srčnega utripa redno zapisujte v **Dnevnik meritev krvnega tlaka**, ki je na voljo pri osebnem zdravniku ali v lekarni, dostopen pa je tudi na www.zakajtibijesrce.si.

Posledice zvišanega krvnega tlaka so lahko zelo hude

Zvišan krvni tlak škodi življenjsko pomembnim organom – srcu, možganom, žilam, ledvicam in očem. Zaradi poškodb na teh organih lahko pride do možganske kapi, odpovedi srca in ledvic, miokardnega infarkta. »Vse to močno prizadene naše življenje in povzroči zelo hude spremembe,« pojasni doc. dr. Jana Brguljan Hitij, in razloži, da je zvišan krvni tlak eden od pomembnih dejavnikov tveganja za nastanek bolezni srca in žilja, ki so pri nas in v večini razvitih držav glavni vzrok umiranja.

Če sprememba življenjskega sloga ne zadošča, je potrebno zdravljenje z zdravili

Vzroka zvišanega krvnega tlaka večinoma ne poznamo, zato bolezni ne moremo dokončno pozdraviti. Zdravimo pa jo lahko s spremembo življenjskega sloga in z zdravili. Sprememba življenjskega sloga pomeni zmanjšanje telesne teže, primerno telesno dejavnost, prenehanje kajenja, omejitev soli v prehrani in omejitev pitja alkoholnih pijač. Če ti ukrepi ne zadoščajo, nam zdravnik

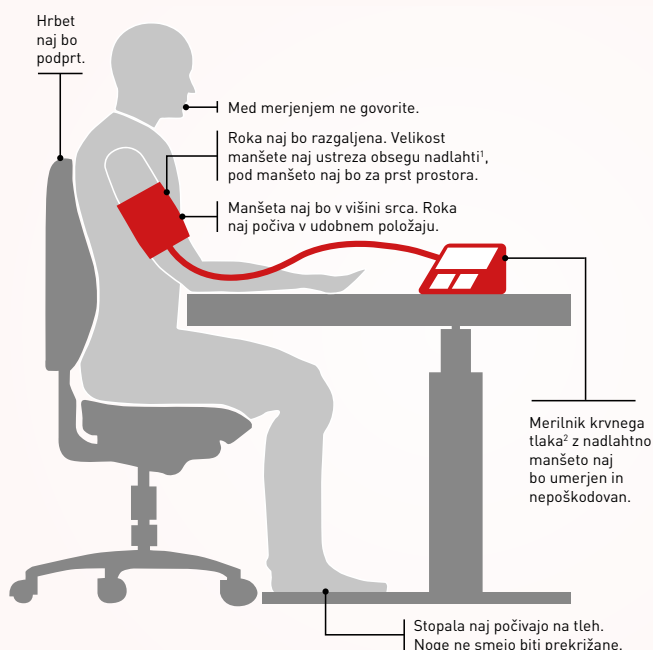


»Z rednim merjenjem bo nadzor boljši, dolgoročno tveganje za zaplete zaradi zvišanih vrednosti pa manjše«

predpiše zdravila za znižanje krvnega tlaka. »Ker večina bolnikov za uspešen nadzor tlaka potrebuje več kot eno zdravilo, se lahko število tablet zelo poveča, kar poslabša sodelovanje pri zdravljenju. Zato največkrat uporabljamo zdravila s podaljšanim učinkom, ki so mnogokrat združena v kombinirane tablete, kjer sta v eni tableti dve zdravili ali celo tri. To zelo poenostavi režim zdravljenja, zato je tudi bolnikovo sodelovanje boljše. Prav je, da se bolniki z zdravnikom pogovorijo o načinu nadzorovanja hipertenzije ter koristih rednega in dolgotrajnega jemanja zdravil. V ambulantni se velikokrat srečamo z ljudmi, ki so zdravljenje zaradi strahu sprva opustili, nato pa so prišli k nam po preživetem dogodku, npr. po srčnem infarktu ali možganski kapi, ko je bila kakovost njihovega življenja že močno okrnjena,« zaključuje doc. dr. Brguljan Hitijeva. ♥

Več koristnih informacij, strokovnih nasvetov in preventivnih ukrepov v zvezi s hipertenzijo ter video prikaz pravilnega merjenja krvnega tlaka je na voljo na www.zakajtibijesrce.si in na www.hipertenzija.org.

PRAVILNO MERJENJE KRVNEGA TLAKA



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

KAKO PRAVILNO MERIMO KRVNI TLAK? OGLEJTE SI VIDEO.



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

² Ocenio in ustreznost merilnika lahko preverite na spletni strani www.stridebp.org.

Projekt Združenja za arterijsko hipertenzijo podpira Krka, d. d., Novo mesto.



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

Z rednim merjenjem preprečite najhujše.

140 / 90

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

ZDRUŽENJE ZA HIPERTENZIJO
SLOVENSKI DRŽAVNI INŠTITUT
ZA ZDRAVJE

 **KRKA**

tovarna zdravil, d. d.,
Novo mesto

Doc. dr. Gregor Poglajen

»Bolnik, ki dobro pozna svojo bolezen, bolje sodeluje pri zdravljenju«

Mateja Breznik

Srčno popuščanje je kronična napredujoča bolezen. V zgodnji fazi bolezni so lahko simptomi zelo blagi in neznačilni, a bolezen sčasoma napreduje, zato je zelo pomembna zgodnja diagnoza, pravočasna uvedba ustrezne terapije in sočasna sprememba nekaterih navad oz. razvad v življenju. Več o tem je povedal doc. dr. Gregor Poglajen, dr. med., z Oddelka za napredovalo srčno popuščanje in transplantacije srca, Klinični oddelek za kardiologijo na UKC Ljubljana.

Kako dobro je po vašem mnenju poznavanje srčnega popuščanja v Sloveniji? Je ozaveščenost o bolezni zadostna, jo jemljemo dovolj resno, jo dovolj zgodaj prepoznamo?

Zaradi različnih dejavnosti zdravstvenih ustanov in širše javnosti je poznavanje in prepoznavanje srčnega popuščanja v zadnjem času precej boljše, kot je bilo še nedavno. Kljub temu bi lahko bili na srčno popuščanje še bolj pozorni, da bi bolezen prepoznali še nekoliko prej. Pogosto bolniki na začetku bolezni zaradi blagih simptomov in znakov jemljejo premalo resno in določen delež bolnikov pride do diagnostično-terapevtske obravnave prepozno. Razlogov za to je več; nekaj je zagotovo organizacijskih, deloma pa pridejo bolniki do ustrezne kardiološke obravnave zakasnjeno, ker so verjetno vsaj na začetku nekoliko manj pozorni na simptome in znake srčnega popuščanja – ti so nespecifični, niso značilni samo

za srčno popuščanje – in tako v zgodnji fazi bolezni nemalokrat ne poiščejo zdravniške pomoči.

Srčno popuščanje je neozdravljiva napredujoča bolezen, a se lahko s pravočasno diagnozo in ustreznim zdravljenjem njeno napredovanje upočasnijo in bolnik lahko živi kakovostno in polno življenje. Kakšna je danes prognoza za bolnike s srčnim popuščanjem?

Prognoza za bolnike s srčnim popuščanjem ni zelo dobra – povprečen bolnik s srčnim popuščanjem ima 50 do 60-odstotno petletno preživetje. Vendar so te statistike vezane na klasično 3-tirno terapijo srčnega popuščanja, ki jo je leta 2021 nadomestil 4-tirni pristop k zdravljenju z dodatkom zdravil iz skupine SGLT2 zaviralcev. Kako bodo dolgoročno prognozo spremenila nova



Redna sistematična telesna aktivnost podaljšuje preživetje bolnikov s srčnim popuščanjem. (Foto vir: pxfuel.com)

zdravila, ki so prišla in še prihajajo, bomo videli v naslednjih petih do desetih letih. Glede na kratkoročne ugodne klinične odzive in izboljšanja upamo, da se bodo prognozični kazalci pri bolnikih s srčnim popuščanjem, torej število in dolžina bolnišničnih obravnav ter preživetje, z novjšimi pristopi k zdravljenju izboljšali.

Pri zdravljenju srčnega popuščanja je pomembno jemanje zdravil skladno z navodili zdravnika. Kako velik izziv je aderenza oz. sodelovanje bolnika in upoštevanje navodil zdravnika pri zdravljenju srčnega popuščanja?

Pri srčnem popuščanju je nujno dobro sodelovanje med zdravstvenim timom in bolnikom. Ker gre za kronično bolezen, je to tek na dolge proge in ni dovolj, da bolnik sodeluje samo v začetku uvajanja terapije. Za dobre rezultate zdravljenja je pomembno, da se bolniki vseskozi natančno držijo zdravnikovih navodil. Je pa seveda to lahko tudi zahtevno. Nekoliko slabšo aderenza tako opažamo predvsem pri bolnikih, ki so v procesu zdravljenja že dlje časa in morda nimajo izrazitih simptomov, zato kratkoročnih koristi zdravljenja ne vidijo in so tako nekoliko manj motivirani za sodelovanje pri zdravljenju. Zelo pomembno je, da bolnike takoj po postavitvi diagnoze in tudi med zdravljenjem izobražujemo o bolezni, o predvidenem poteku ter kako lahko zdravila vplivajo na izboljšanje počutja in prognoze. Dobro izobražen bolnik zagotovo bolje sodeluje pri procesu zdravljenja kot tisti, ki svoje bolezni ne pozna in se pasivno prepusti zdravljenju.

Za čim boljše kakovost življenja s srčnim popuščanjem je pomembno, da bolniki in njihovi svojci spremljajo bolezen in se pravočasno odzovejo na poslabšanje simptomov. Na kaj morajo biti pozorni? Kdaj je čas za obisk zdravnika?

Srčno popuščanje oz. njegovi simptomi in znaki pri različnih bolnikih potekajo nekoliko različno in vsak bolnik zase najbolje ve, kdaj se njegovo počutje prične slabšati. Bolnike še posebej opozarjamo, da so pozorni na nenaden upad telesne zmogljivosti, na nesorazmerno zadihanost in porast telesne teže. Če se ti simptomi razvijejo v kratkem času in hitro napredujejo, je to zagotovo opozorilni znak za konzultacijo z zdravnikom in morda za spremembo terapije. Slednje je odvisno od vodilne simptomatike – nabiranje presežne tekočine v telesu rešujemo z diuretiki, neurejen krvi tlak pa z ustreznim odmerjanje zdravil za tlak itd. Dobro izobraženi in ozaveščeni bolniki lahko to naredijo sami. V nasprotnem primeru pa je zaželen vsaj telefonski posvet z zdravstvenim timom, ki bolnika vodi. Ta presodi, ali so začetni ukrepi dovolj ali mora bolnik priti na dodatno kontrolo in/ali bolnišnično zdravljenje.

Kako naj se bolnik pripravi na obisk pri zdravniku, da bo obisk čim bolj učinkovit in predvsem koristen za bolnika?

Dobrodošlo je, da bolnik s seboj prinese aktualno zdravstveno dokumentacijo, meritve krvnega tlaka, telesne teže in utripa za zadnjih nekaj dni oz. tednov ter da ima s seboj seznam aktualne terapije, ki jo jemlje. Tako lahko najbolje ocenimo stopnjo bolezni, možnosti dodatne optimizacije vodenja bolnika ter morebitno potrebo po prilagoditvi odmerjanja zdravil.

Kje vidite ključni izziv na strani bolnikov in kje na strani zdravstva za še boljše obravnavo srčnega popuščanja?

Za dobro obravnavo srčnega popuščanja je pomembno zgodnje prepoznavanje bolezni, hitra diagnostika in nato redno spremljanje bolnikov, pri čemer sodelujejo kardiologi in družinski zdravniki. Ključni izziv je na eni strani še boljša ozaveščenost, ki bi omogočala zgodnejše prepoznavanje bolezni, na drugi strani pa hitrejši dostop do ustrezne ambulantne ali bolnišnične diagnostike, ki omogoča, da se bolezen ustrezno opredeli in začne zdraviti.

Bolniki s srčnim popuščanjem se lahko počutijo osamljeni in izgubljeni. Družina, prijatelji in podpirne skupine lahko bolnikom pomagajo opaziti nove simptome ali njihovo poslabšanje ter jim dajejo občutek boljšega nadzora bolezni. Kako pomembna je ta podpora?

Kot velja za vse kronične bolezni, je vsaka dodatna podpora še kako dobrodošla. Družinski člani in društva bolnikov lahko nudijo pomoč bolniku pri rehabilitaciji, pri osveščanju ter boljšem razumevanju bolezni. Pri vključevanju v aktivnosti društev bolnikov dobijo občutek, da niso sami in prepuščeni sami sebi, da se imajo možnost pogovoriti z ljudmi, ki imajo podobne težave. Tako najdejo oporo ne samo pri zdravstvenem osebju, ampak tudi v svojem ožjem socialnem okolju. To je pomembno, ker bolnike motivira, da bolje poznajo svojo bolezen in bolje sodelujejo pri zdravljenju.

Kaj lahko bolniki naredijo sami, poleg na primer rednega jemanja zdravil? Kako pomemben je zdrav način življenja?

Za bolnike s srčnim popuščanjem je zdrav in zmeren življenjski slog koristnejši od ekstremnih načinov življenja. Poleg zdravljenja srčnega popuščanja z zdravili je zelo pomembno tudi gibanje – če je nekaj desetletij nazaj veljalo, da je za bolnike s srčnim popuščanjem koristen predvsem počitek, je danes ravno obratno. Gibanje v okviru zmogljivosti bolnika je za to skupino bolnikov priporočeno, ugodno vpliva na njihovo razpoloženje in tudi potek bolezni. Redna sistematična telesna aktivnost podaljšuje preživetje bolnikov s srčnim popuščanjem. Zato zdrav življenjski slog pomembno dopolnjuje medicinske ukrepe in lahko prispeva k ugodnemu poteku bolezni. ♥

ŽIVI HITRO!
Pejd laufat!

ZA SRCE
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILA SLOVENIJE

DOBER TEJ
Slovenija
Nacionalni program varnosti in zdravja
deležniki do oktobra 2019-2025

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE
Povodni program za bolnike s srčnim popuščanjem in bolnike s srčnim popuščanjem
Financirano s strani Ministrstva za zdravje, Republike Slovenije
skladno s Sklepi in odločitvami o zdravju in preprečevanju bolezni

Možganska kap

Nataša Jan

Možganska kap je najpogostejša nevrološka bolezen. Samo v Sloveniji jo letno doživi več kot 4.000 ljudi. Smrtnost je visoka, izredno velika pa je tudi invalidnost, ki jo povzroča, saj mnogi utrpijo tudi hude posledice, kar njim in njihovim svojcem bistveno spremeni kakovost življenja.

10. maja 2022 sta organizaciji Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije in Združenje bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo (CVB) Slovenije, obeležili **Evropski dan osveščanja o možganski kapi**. Združenje bolnikov s CVB je organiziralo simbolični »Pohod bolnikov po možganski kapi«, Društvo za zdravje srca in ožilja pa je pripravilo osrednjo prireditev na Prešernovem trgu, kjer so od 10. do 13. ure potekale dejavnosti svetovanja za zgodnje prepoznavanje znakov možganske kapi (GROM) in ukrepanja ter meritve krvnega tlaka z atrijsko fibrilacijo, srčnega utripa, sladkorja in trigliceridov v krvi. Stojnice so bile polne, mimoidočim namenjenih, koristnih informativnih gradiv o možganski kapi in z njo povezanimi temami.



Obe društvi sta ob Evropskem dnevu osveščanja o možganski kapi pripravili novinarsko konferenco na kateri je **prim. Matija Cevc, dr. med.**, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije opozoril, da je najpomembnejša preventiva, zdrav način življenja (nekadilstvo, vsakodnevna vsaj 30 minutna hoja, uživanje več sadja in zelenjave, vzdrževanje ustrezne telesne teže, omejitev vnosa soli, maščob in sladkorja, odpoved škodljivim razvadam, redne meritve krvnega tlaka, krvnih maščob in sladkorja ter srčnega utripa). Zelo pomembne so redne kontrole dejavnikov tveganja.

Najbolj preprosto in zanesljivo prepoznamo znake kapi s pomočjo besede GROM:

- G** – govor (prizadet govor)
- R** – roka (delna ali popolna ohromelost ene roke)
- O** – obraz (povešen ustni kot – asimetrija obraza)
- M** – minuta (takoj pokliči 112)

Po ocenah lahko do leta 2035 pričakujemo 34 % porast števila pojavov možganske kapi in četrtno več oseb s trajnimi posledicami

po utrpeli možganski kapi, je poudarila **prim. Tatjana Erjavec, dr. med.**, podpredsednica Združenja bolnikov s CVB Slovenije. Zato je bil na pobudo ESO (European Stroke Organisation) in SAFE (Stroke Alliance for Europe) pripravljen akcijski plan za enotno obravnavo možganske kapi v evropskih državah od 2018 -2030. Dokument vsebuje cilje in priporočila za celovito obravnavo, začenši s preventivo, zdravljenjem, rehabilitacijo, sekundarno preventivo in kakovostnim življenjem z boleznijo. Prav to področje je najbolj zapostavljeno tudi v Sloveniji. Dosežkom na področju preventive in akutnega zdravljenja ne sledijo drugačna organiziranost in zagotavljanje zmogljivosti na področju celovite rehabilitacije ter nudenja pomoči in podpore v kroničnem obdobju po možganski kapi. Nimamo kazalcev kakovosti življenja v tem obdobju, nimamo izdelanih minimalnih standardov potreb, ne sprejetja dobrih praks pomoči in podpore. Upanje, da se bodo dogodile spremembe na bolje, daje sprejetje Zakona o dolgotrajni oskrbi na domu in številne strokovne pobude tudi na področju rehabilitacije. Združenje bolnikov s CVB ima izkušnje, ki jih je pridobilo z več kot 30-letnim delom in pričakuje, da bomo v segmentu »Življenja po možganski kapi«, tudi formalno priznani kot pomemben dejavnik v zagotavljanju kakovosti življenja z boleznijo tako bolnikov kot njihovih svojcev.

Doc. dr. Lara Slivnik, univ. dipl. inž. arh., predsednica Kluba CVB Ljubljana je na novinarski konferenci govorila tudi kot oseba po preboleli možganski kapi in predstavila življenje bolnikov v kroničnem obdobju po možganski kapi. Povedala je, da so posledice možganske kapi različne oviranosti, kot so gibanje (prizadeta je ena stran telesa), govor, požiranje, vid, tip, kognitivna zaznava. Predstavila je Združenje CVB, ki ima nad 20 aktivnih klubov CVB po Sloveniji in primer Kluba CVB Ljubljana, kjer želijo spodbuditi druženje oseb po možganski kapi in njihovih svojcev, omogočiti izmenjavo izkušenj, skupinske aktivnosti (vadba v vodi, plesno - gibalne aktivnosti, pohodi, tečaj tujega jezika...), skupine za samopomoč, predavanja in druge aktivnosti. Predstavila je tudi željo, da bi imele osebe po možganski kapi kontinuirano rehabilitacijo, saj stanje nikoli ni dokončno.

Urška Zupanc, dr. med., URI – Soča - oddelek za rehabilitacijo pacientov po amputaciji je predstavila rehabilitacijo bolnikov po amputaciji uda, ki je največkrat končna posledica bolezni ožilja. Proces rehabilitacije se začne že pred amputacijo v bolnišnici, kjer se amputacija načrtuje in izvede, sledi strnjena rehabilitacija v URI-Soča in nato vključevanje osebe v družino in družbo. Na izid rehabilitacije pomembno vpliva bolnikovo funkcioniranje pred amputacijo. Pred operacijo je, poleg določitve nivoja amputacije, pomembna seznanitev bolnika z rehabilitacijskim procesom in njegovimi realnimi cilji, na katere pomembno vplivajo bolnikove pridružene bolezni. Opozarjamo jih na škodljivost kajenja. Amputacijo mora izvesti izkušen kirurg, saj je protetika v veliki meri

odvisna od ustreznosti krna. Kot so pri gradnji hiše pomembni trdni temelji, tako gradimo temelje tekom rehabilitacije. Oblikovanje krna, samostojno premikanje v postelji in presedanje s postelje na invalidski voziček, vstajanje v bradlji in hoja s pripomočkom, so trdni temelji in pogoj za hojo s protezo. Predpis proteze je timska odločitev, ki temelji na podlagi testiranja. Če protetika ni možna,

gradimo na čim večji samostojnosti bolnika. V obeh primerih želimo doseči čim boljše funkcijsko stanje osebe na vseh področjih – v skrbi zase, vključenost v družinsko življenje in v prostočasne aktivnosti, pri mlajših osebah pa tudi vračanje na delo. ♥

VIR: Sporočilo za javnost, novinarska konferenca ob Evropskem dnevu osveščanja o možganski kapi, 5.5.2022

Kako naprej z vidika pacienta

Franc Zalar

Nič o pacientih brez pacientov. To je znano reklo, ki ga je pogosto uporabljala pokojna Mojca Senčar. In prav to geslo so imeli v mislih iniciatorji za ustanovitev Zveze organizacij pacientov in uporabnikov zdravstvenih storitev v Sloveniji. Zgledovali so se tudi po praksi v tujini.

Zveza bo zastopala interese množice organizacij, v katerih se združujemo prebivalke in prebivalci naše države. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije bo zraven. Združeni bomo močnejši, bolj slišani in upam tudi upoštevani. Združenje se bo vključilo v sorodne evropske organizacije in iskalo tudi druge mednarodne povezave.

Za začetek so iniciatorji nove organizacije povabili v goste gospoda Keitha Conradija iz Velike Britanije. Pred letom 2017 je bil glavni preiskovalec letalskih nesreč v svoji državi, še pred tem pa civilni in vojaški pilot. In kako se je znašel na področju zdravstva. Leta 2017 ga je povabil tedanji britanski minister za zdravstvo in socialno oskrbo. Ustanavljali so novo organizacijo za preiskovanje napak v zdravstvenem sistemu (HSIB – Health Safety Investigation Branch).

Letalstvo in zdravstvo? Kako gre to skupaj in kakšne so morebitne stične točke? Nesreče se dogajajo tu in tam. Pogosto so posledica sistemskih napak. In v tem grmu so videli in našli zajca.

Gospod Conradi rad prihaja v Slovenijo na obisk k prijateljem, tokrat pa si je vzel čas in predstavil, kako se v njegovi državi uspešno lotevajo sistemskih napak v zdravstvu. V okviru neodvisne organizacije (HSIB) je zbral vrhunske strokovnjake z različnih področij. Med okoli 20.000 letno prijavljenih napak, vsako leto izberejo 20-25 takih, ki so največji izziv za varnost in oškodovanje pacientov. Njihov namen ni iskati krivice za napake. Pač pa odgovornim v zdravstvenem sistemu po temeljitih analizah oblikujejo predloge (le 2 do 3 pri vsakem primeru) za preprečevanje podobnih napak in za izboljšave v zdravstvenem sistemu. Ne iščejo imen morebitnih povzročiteljev napak, imen bolnic in drugih zdravstvenih organizacij, kjer se je dogodek pripetil, celo imen mest, kjer se je to zgodilo ne objavljajo. Cilje je jasen: izboljšati kakovost in varnost zdravstvene obravnave oziroma smo se vključili tudi v našem društvu preko Mreže NVO 25x25.

Učenje vseh v zdravstvenem sistemu na napakah. Največ koristi od tega imajo pacienti, koristi pa imajo tudi vsi drugi udeleženci v sistemu (zdravniki, bolnice, zavarovalnice...)



Keith Conradi
(Vir: The Times)

Gospoda Conradija so sprejeli tudi na Ministrstvu za zdravje, bili smo tudi pri predsednici Zdravniške zbornice. Glavna ugotovitev iz teh razgovorov: Gospod Conradi v Sloveniji ne bi imel dela, ker v zdravstvenem sistemu nimamo napak. Pa je to res? Seveda NE.

Pri nas preprosto nismo vzpostavili sistema kakovosti in varnosti zdravstvene obravnave, kot ga poznajo v Veliki Britaniji in še mnogih drugih državah. Pri nas preprosto pometamo napake pod preprogo (ki pa ni prav majhna).

Boj za kakovost in varnost zdravstvene obravnave traja pri nas vsaj že 20 let. Žal z zelo malo uspeha. Pred sedmimi leti smo poskušali tudi v našem društvu preko Mreže NVO 25x25.

Rezultatov, kot rečeno, še ni. Smo pa optimisti. Povedano preprosto: ob že pripravljeni in še ne sprejeti strategiji kakovosti in varnosti zdravstvene obravnave, bo potrebno sprejeti še nekaj zakonov, kakšnega pa spremeniti. To bi omogočilo to, s čimer se gospod Conradi ukvarja v Veliki Britaniji že od leta 2017 in tam imajo veliko za pokazati.

V zadnjem času se pri nas vse bolj uporablja misel, da je oziroma mora biti pacient v središču. Mi pa dodajamo, da ta misel ni dovolj. V središče moramo postaviti kakovost in varnost zdravstvene obravnave. Ne gre le za leporečne spremembe. Zahtevamo, da se s predpisi dekriminalizira človeške napake, da se vzpostavi neodvisno telo za kakovost in varnost zdravstvene obravnave, da se uvede inštitut nekrivdne odškodnine. Največ koristi bomo imeli pacienti, pa ne samo pacienti, tudi zdravniki in ne nazadnje zdravstvena blagajna in delodajalci.

In za zaključek: pacienti smo se organizirali, sodelovali bomo z vsemi v dobri volji, da se ta voz vendarle premakne in da Slovenija začne zmanjševati zaostanek in da bomo kmalu lahko rekli kaj več kot srčna hvala gospodu Conradiju. Tudi on bo zelo vesel, ko bo slišal, da se tudi v Sloveniji najde delo za človeka njegovega kova. ♥

Srčno popuščanje – pot bolnika

Nataša Jan

Srčno popuščanje ne vpliva le na kakovost življenja, ampak lahko vodi do hudih zapletov, celo do odpovedi srca. Čeprav se je preživetje bolnikov s srčnim popuščanjem v zadnjih letih bistveno izboljšalo, ostaja smrtnost še vedno zelo visoka. Srčno popuščanje ni ozdravljivo, vendar lahko napredovanje bolezni upočasnimo z zgodnjo diagnozo in zdravljenjem.

Srčno popuščanje je pogosto bolezensko stanje. Ocenjujejo, da se bo število bolnikov do leta 2040 podvojilo. Smrtnost bolnikov z napredovalo obliko srčnega popuščanja je visoka, le 50 % bolnikov z napredovalo obliko bolezni preživi 5 let.

Društvo za zdravje srca in ožilja je ob evropskem dnevu osveščanja o srčnem popuščanju pripravilo novinarsko konferenco o poti bolnika s srčnim popuščanjem.

Prim. Matija Cevc, dr. med., KO za žilne bolezni, UKCLjubljana in predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije je povedal, da sta najpogostejša vzroka za nastanek srčnega popuščanja visok krvni tlak in ishemična srčna bolezen, seveda pa ga lahko povzroči katerakoli srčna bolezen (okvara zaklopk, vnetje srčne mišice) pa tudi alkohol, sladkorna bolezen ipd. Ker srce zaradi pešanja ne more več zadostno črpati s kisikom bogate krvi iz pljuč, pride do zastajanja krvi v pljučih, kar povzroča težko sapo oz. dušenje spočetka le med naporom, z napredovanjem bolezni pa tudi v mirovanju. Ker bolnikom dušenje olajša privzdignjeno vzglavje, dostikrat spijo polsede. Pride tudi do zatekanja nog. Pešanje srca povzroča tudi nezadostno prekrvavljenost organov, kar vodi v njihovo opešnost in motnje v delovanju. Ocenjuje se, da je v Sloveniji 20.000 – 40.000 bolnikov s srčnim popuščanjem. S staranjem prebivalstva pa se bo število takih bolnikov še povečalo, saj je med nad 75 let starimi letno kar 35 novih bolnikov na 1000 oseb.

Z ustreznim življenjski slogom lahko bistveno vplivamo tako na samo pojavnost srčnega popuščanja kot tudi na slabšanje bolezni, saj npr. z ustrežno prehrano in redno, zmerno telesno dejavnostjo preprečimo prekomerno prehranjenost in debelost, ki sta pomembna pospeševalca aterosklerotične žilne bolezni, povišanega krvnega tlaka in sladkorne bolezni. Obvladovanje stresa, skrb za zdravo in zadostno spanje, sproščanje in zlasti opustitev kajenja izredno pomembno vplivajo tako na naše počutje kot tudi zavirajo dejavnike, ki pospešujejo pojavnost srčnega popuščanja in posledično pešanje zdravja ter slabšanje kakovosti življenja.

Alenka Simonič, dr. med., iz zasebne ambulante splošne medicine v Ormožu je opozorila, da ima v svoji ambulanti zelo velik odstotek bolnikov starejših od 65 let in se pri svojem vsakodnevem delu zelo pogosto srečuje s srčnim popuščanjem: »Večina teh bolnikov ima pred to diagnozo že prisotno neko bolezen srca, ki ji je pogosto pridružena še sladkorna bolezen, debelost, povečan vnos alkohola, apneja v spanju, kajenje in/ali pretirana uporaba nekaterih zdravil. Kadar se simptomi srčnega popuščanja pojavijo

nenadoma (npr. pri akutnem srčnem infarktu), jih zdravniki takoj ustrezno zdravimo. A v večini primerov se simptomi prikradejo postopoma in starejši bolniki jih pripisujejo staranju, slabi kondiciji in splošni oslabelosti ob pridruženih boleznih. Bolniki jih običajno pri pregledu v ambulanti ne navedejo sami, po njih moramo aktivno spraševati sami. Najpogosteje in najhitreje bolniki opazijo dispnejo ob majhni aktivnosti in pa ortopnejo, na katero moramo biti še posebej pozorni. Bolniki povedo, da ponoči spijo skoraj sede in potrebujejo veliko vzglavnikov. Moti jih tudi pogosto odvajanje vode v nočnem času, še bolj pa otekanje v trebuh in v noge ter posledično naraščanje telesne teže. Če se simptomov srčnega popuščanja zavedamo in jih dobro poznamo, jih tudi pri svojih že znanih srčnih bolnikih hitro odkrijemo in s postavitvijo diagnoze večjih težav ni.

Večja težava je pri postavitvi diagnoze pri mlajših bolnikih, kjer so lahko tudi vzroki za nastanek drugi, simptomi pa na začetku niso nujno zelo izraziti. V lokalnem okolju Ormoža je pot do UZ srca razmeroma enostavna in hitra, t.i. Ambulante za srčno popuščanje pa niso prav zaživele zaradi dolgih čakalnih dob. Zaradi tega terapijo večinoma uvajamo sami, sami bolnike vodimo v svojih ambulantah (tudi s pomočjo referenčnih sester) in praviloma kardiologa vključimo v zdravljenje pri napredovalih oblikah bolezni in seveda ob poslabšanju, kadar je potrebna hospitalizacija. Zato je seveda zelo pomembno, da dobro poznamo smernice za zdravljenje srčnega popuščanja.

So pa bolniki s srčnim popuščanjem in njihovi svojci med procesom zdravljenja bolezni pogosto v stiski, pogosto imajo tudi številna vprašanja, težko se znajdejo ob vseh omejitvah, ki se jim postavijo. Bolezen vpliva na njihova družjenja, partnerske in družinske odnose, potovanja in zabavo, zaradi vseh omejitev pogosto postanejo depresivni. Zato se mi zdi pomembno, da ob postavitvi diagnoze na pogovor povabimo tudi svojce, in da tudi njih podučimo o tem, kaj ta bolezen pomeni, kako delujejo zdravila in kako se morajo jemati. Pogovorimo se o vnosu tekočine in o pomembnosti rednega tehtanja, pa o omejitvi alkohola, cigaret, soli, hrane z dosti kalija ter o pomembnosti ohranjanja telesne aktivnosti. Svojci tudi morajo vedeti, kakšne težave bo bolnik čutil ob poslabšanju, kako si lahko pomaga sam, kdaj morajo ukrepati oni. Ta navodila je smiselno imeti zapisana, da jih ne pozabijo. V zadnjih letih zaradi novejših zdravil in bolj celostnega pristopa k zdravljenju srčnega popuščanja opažam precej manj poslabšanj in precej manj hospitalizacij pri teh bolnikih. Zato je res pomembno, da družinski zdravniki pri zdravljenju uporabljamo vsa sodobna zdravila za zdravljenje srčnega popuščanja, jih uvajamo sami in ne čakamo na uvajanje s strani kardiologov, saj s tem pogosto lahko izgubimo pomemben čas. Tako dobro urejeni bolniki kljub težki bolezni lahko kakovostno živijo in doživijo lepo starost.«

Doc. dr. Gregor Poglajen, dr. med., Oddelek za napredovalo srčno popuščanje in transplantacije srca, KO za kardiologijo, UKC Ljubljana: »Velika večina bolnikov se vsaj enkrat sreča s hospitalizacijo zaradi poslabšanja srčnega popuščanja, ker pa srčno popuščanje poteka v izmenjujočih se ciklih izboljšanja in poslabšanja, so za to populacijo bolnikov značilne relativno pogoste ponovne

hospitalizacije. Te ne pomeni le logistično-finančnega bremena za zdravstveni sistem, ampak so povezane tudi s slabšim preživetjem bolnika. Zato je eden od temeljnih ciljev (seveda poleg podaljšanja preživetja) sodobne obravnave srčnega popuščanja, tudi zmanjšanje potrebe po hospitalni obravnavi teh bolnikov.

Tekom prve hospitalizacije v bolnišnici praviloma napravimo temeljno diagnostiko vzrokov srčnega popuščanja, saj lahko nekatere bolezni srca, ki se kažejo kot sindrom srčnega popuščanja (npr. koronarno bolezen, bolezen zaklopk itd), relativno učinkovito zdravimo, s tem pa pomembno vplivamo na izbor zdravljenja in potek srčnega popuščanja. Navadno pri bolnikih poleg laboratorijske diagnostike in ultrazvoka srca napravimo še koronarografijo, v primeru normalnih koronarnih arterij pa še magnetnoresonančno slikanje srčne mišice. Z navedenimi preiskavami opredelimo tako vzrok srčnega popuščanja (ali gre za z zunanjimi dejavniki povzročeno okvaro srca oz. za primarno okvaro srčne mišice – t.j. kardiomiopatijo) kot tudi stopnjo okvare srčne mišice, ocenimo pa lahko tudi pričakovan nadaljnji potek bolezni.

Zelo pomembno je poudariti, da z začetkom zdravljenja bolnikov z ugotovljenim srčnim popuščanjem ne odlašamo do zaključene diagnostike, ampak je za bolnike ključno, da z zdravljenjem začnemo takoj, ko potrdimo diagnozo srčnega popuščanja, torej lahko že ambulantno. Medikamentozna obravnava se je v zadnjih letih precej spremenila – posodobila; danes standard medikamentozne obravnave srčnega popuščanja predstavljajo 4 skupine zdravil: neprilizinski zaviralci (ali ACEI/ARB, če bolniki neprilizinskih zaviralcev ne prenašajo), blokatorji beta receptorjev, mineralokortikoidni antagonisti in t.i. SGLT2 zaviralci – najnovejša pridobitev pri zdravljenju teh bolnikov, to pa dopolnjujemo po potrebi še z diuretiki (zdravili za odvajanje vode), antiaritmiki (v primeru aritmij) oz. napravami (vsadnimi defibrilatorji, resinhronizacijsko terapijo) itd. Vseskozi na tržišče prihajajo tudi nove učinkovine, ki omogočajo še učinkovitejšo in bolj individualizirano obravnavo teh bolnikov.

Ko bolnik s srčnim popuščanjem potrebuje bolnišnično obravnavo, pogosto bolnikova zdravila prilagodimo bolnikovemu hemodinamskemu stanju. Po rekompensaciji bolnika pa vedno poskrbimo, da bolnik bolnišnico zapusti z ustrežno terapijo (vsaj z začetnimi odmerki) in z načrtovano nadaljnjo obravnavo. V slednji je ključno dobro sodelovanje kardiologa in družinskega zdravnika, saj lahko le na ta način dosežemo dober nadzor in sledenje bolnika ter opravimo potrebno prilagajanje zdravil (t.i. titracija terapije). Samo s kontinuirano in personalizirano obravnavo namreč lahko pri bolnikih s srčnim popuščanjem dosežemo optimalne izhode zdravljenja. Vse zakasnitve v titraciji terapije ali v zgodnji prepoznavi simptomov in znakov poslabšanja srčnega popuščanja se lahko končajo z epizodo polno razvitega poslabšanja srčnega popuščanja, ki terjajo obisk urgence in/ali ponovno hospitalizacijo. Zato je pomembno da je zdravstveni tim, ki zdravi bolnika s srčnim popuščanjem, bolniku tudi dostopen.

Pri bolnikih, pri katerih »klasično« zdravljenje ne zadostuje in pri katerih ni jasnih zadržkov, je potrebno razmisliti o naprednih oblikah zdravljenja srčnega popuščanja, to je zdravljenju z mehaniškimi črpalkami oz. s presaditvijo srca. Tovrstno zdravljenje poteka v Sloveniji v okviru Programa za napredovalo srčno popuščanje in transplantacije srca, UKC Ljubljana, indikacijo pa vedno potrди konzilij tega programa.

Prim. Cirila Slemenik Pušnik, dr. med., specialistka internistka, specialistka za kardiologijo in vaskularno medicino: »Že od leta

2006 v SB Slovenj Gradec vodimo ambulanto za srčno popuščanje. V letu 2007 smo pripravili lastni register teh bolnikov, kjer je vključenih 1523 bolnikov s srčnim popuščanjem. Pomen te ambulante je, da omogoči bolnikom po odpustu iz bolnišnice redne kontrole, preglede in spremljanja na njihovi nadaljnji poti. Prvi pregled v ambulanti za srčno popuščanje po odpustu je predvidoma v 3 do 4 tednih po odpustu. S tem poskušamo zmanjšati ponovne hospitalizacije, ki vemo, da so pri bolnikih s srčnim popuščanjem pogoste po odpustu, kar do 30 % bolnikov se v povprečju vrne v 90 dneh ponovno v bolnišnico.

Tekom hospitalizacije je izvedena osnovna edukacija o srčnem popuščanju, po odpustu na prvi kontroli pa je edukacija s svojci ali skrbniki. Na kontroli takrat prilagodimo terapijo in jo za bolnika ustrezno prilagodimo glede na prejete laboratorijske parametre, predvsem kalija in ledvične funkcije. Najtežji bolniki s srčnim popuščanjem, ki potrebujejo še poseben nadzor vitalnih parametrov, so vključeni v telemedicinsko spremljanje. Posodobili smo sistem omenjenega spremljanja. Vsak bolnik prejme tabelico, merilec tlaka, O₂ saturacije, tehtnice. Samodejno se izmerjeni parametre preko Bluetooth sistema prenašajo na portal v bolnišnici. Operater v telemedicinskem centru CEZAR prejme podatke in v primeru odstopanj vitalnih parametrov prilagodimo terapijo, bolnik prejme navodila glede nadaljnega vodenja.

Velikega pomena je dobro delovanje vseh 3 koronarnih klubov na Koroškem: Mislinjske, Mežiške in Dravske doline. Vključenih je okrog 1.000 bolnikov s srčnimi obolenji. Številke tako bolnikov s srčnim popuščanjem kot tudi s koronarno boleznijo so velike, zato si želimo, da bi bilo vključenih čim več bolnikov, saj je vseživljenjska rehabilitacija zelo pomembna, ne le za koronarne bolnike, ampak tudi za bolnike s srčnim popuščanjem. Na ta način dosegamo izboljšano kakovost življenja in nenazadnje tudi preživetje teh bolnikov.« ♥

Vir: Sporočilo za javnost ob Evropskem dnevu ozaveščanja o srčnem popuščanju: 9. 5. 2022

ŽIVI BOLJE!
Teci! Skači! Migaj!

ZA SRCE
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

DOBER TEK Slovenija
Republika Slovenija
Ministrstvo za zdravje

Znak varovalnega živila na poti k spremembam

Nataša Jan

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je pridobilo financiranje preko javnega razpisa Ministrstva za javno upravo (Javni razpis za digitalno preobrazbo nevladnih in prostovoljskih organizacij ter povečanje vključenosti njihovih uporabnikov v informacijsko družbo 2021–2023), ki ga bo uporabilo za razvoj digitalnih informacijskih tehnologij za podporo izbiri varovalnih živil ter hkrati spodbujanje in usposabljanje uporabnikov za uporabo teh (digitalnih) rešitev v projektu **Do.IT** (Digitalne rešitve in opolnomočenje rabe Informacijskih Tehnologij za spodbujanje zdravih izbir in promocijo zdravja).

Partnerja Društva za srce v projektu Do.IT sta Zveza potrošnikov Slovenije in Inštitut za nutricionistiko

Projektno delo bo potekalo do konca leta 2023. Kot posreden učinek izvedbe in rezultatov projekta si projektne konzorcij zastavlja spodbuditev živilsko-predelovalnih podjetij k reformulaciji (izboljševanju sestave) živil, z namenom, da bo še več (prehranskih) izdelkov izpolnjevalo pogoje varovalnega živila, povečanje ponudbe varovalnih živil in s tem vse več tovrstnih, varovalnih živil, ki bodo prispevala k možnosti za izboljšanje oz. ohranitev zdravja ljudi. Prezgodnja obolevnost zaradi kroničnih nenalezljivih bolezni skrajšuje leta zdravega življenja in vpliva na kakovost življenja prebivalcev, zmanjšuje produktivnost ter povečuje stroške zdravstvene oskrbe.

Simbol varovalnega živila, znak stiliziranega srčka, bo po letu 2023 postal nacionalna obeležba

Potrošnikom je smiselno na ustrezen in prilagojen način

označevanja živil pomagati prepoznati tista živila, s katerimi bo preprosto načrtoval svojo prehrano in mu bo znak varovalnega živila pomagal pri nakupu zdravju prijaznejših živil. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije skrbi za označevanje živil s simbolom varovalnega živila (simbol 'Varuje zdravje'), že tri desetletja. Znak stiliziranega srčka je dobro poznan med ljudmi v Sloveniji in je mnogim postal vodnik pri izbiri živilskih izdelkov v trgovinah.

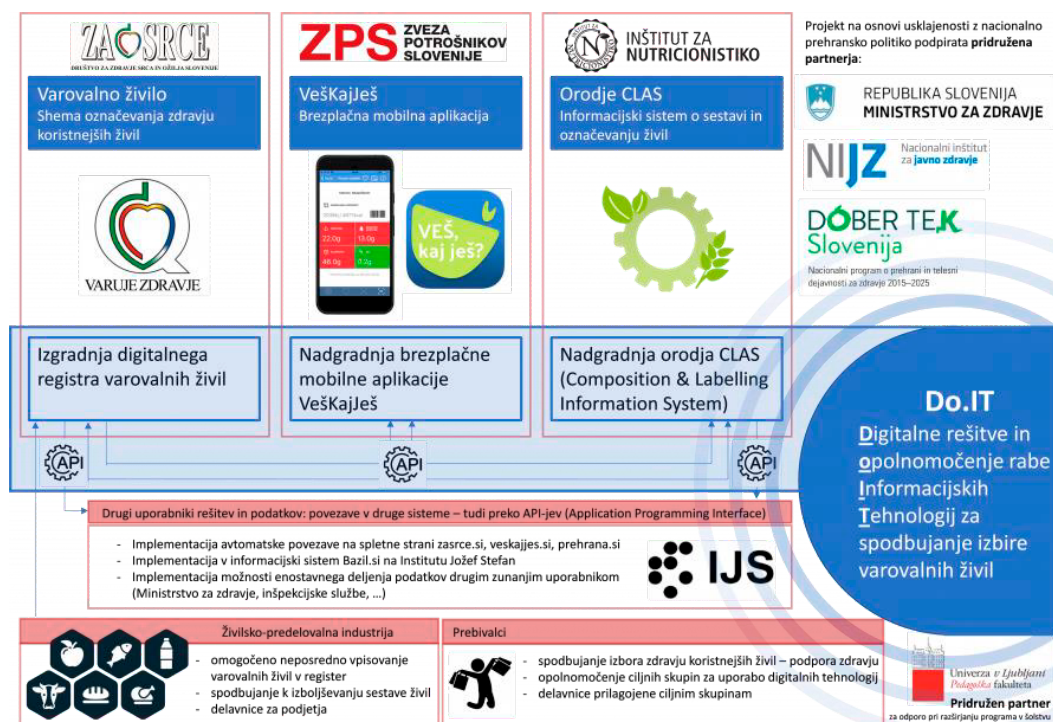
V projektu bomo vpeljali več digitalnih rešitev

Glavne aktivnosti so razvoj digitalnega registra varovalnih živil, povezava digitalnega registra varovalnih živil v zunanje sisteme in izdelava APIja, izdelava specifikacije prenovljene mobilne aplikacije VešKajJeš, prenova mobilne aplikacije VešKajJeš, spodbujanje reformulacije - izboljševanje sestave za izpolnjevanje kriterijev varovalnega živila, izdelava specifikacije prenove orodja CLAS, prenova orodja CLAS, izobraževanje in usposabljanje uporabnikov – podjetij (živilsko - predelovalna industrija), šol, (prenos rezultatov sistema v poučevanje v izobraževalnih organizacij) in starejših prebivalcev.

Podeljevanje znaka in register varovalnih živil se v obstoječi obliki težko ažurira, proizvajalci namreč ne sporočajo sprememb. Zelo uporabno rešitev na tem področju nam ponujajo sodobne informacijske in komunikacijske tehnologije (IKT). Primer takšne rešitve v Sloveniji je brezplačna mobilna aplikacija VešKajJeš (dostopna za iOS in Android), ki so jo razvili na ZPS in Inštitutu za nutricionistiko, v sodelovanju z Inštitutom 'Jožef Stefan'.

S pristopi projekta Do.IT lahko dosežemo prebivalce, ki si v

osnovi želijo izbirati zdravju koristnejša živila. Žal pa je stanje takšno, da precej prebivalcev, še posebej v najbolj ogroženih ciljnih skupinah, kjer so v ospredju mnoge druge lastnosti živila, največkrat cena. Prav modeli za profiliranje so se pokazali za odlično spodbudo proizvajalcem živil, saj si želijo, da bi se njihova živila pri profiliranju pokazala v boljši luči, ko bodo označena s simbolom varovalnega živila.



Projekt je financiran s strani Ministrstva za javno upravo RS

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO

Debelost je kronična bolezen

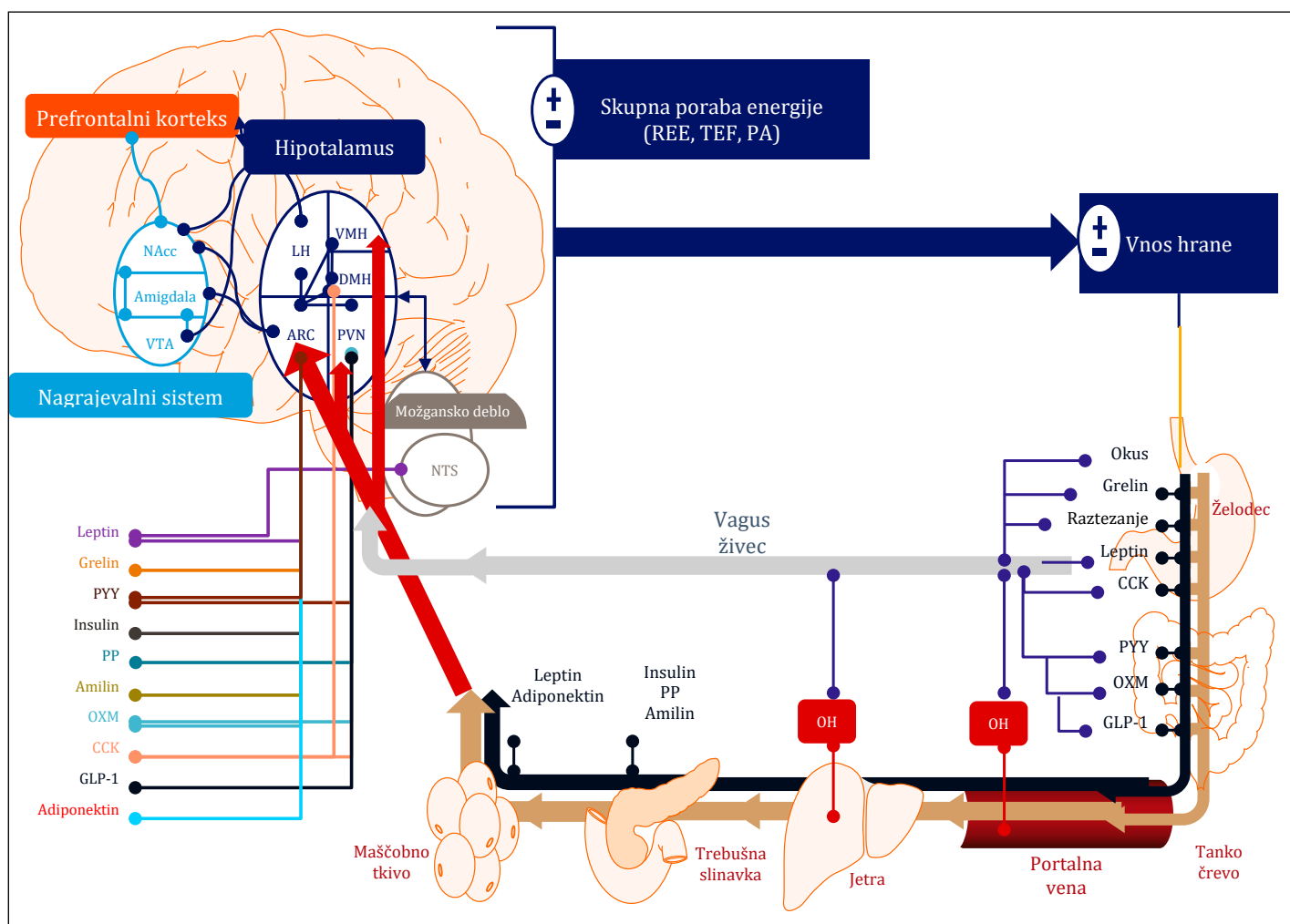
Mojca Jensterle Sever

Svetovna zdravstvena organizacija je že leta 1997 debelost uvrstila med bolezni. Opredelitev debelosti za kronično bolezen pomeni ključno izhodišče za vzpostavljanje platform za ustrezno obravnavo in zdravljenje bolnikov z debelostjo, hkrati pa razumevanje debelosti kot bolezni prispeva tudi k destigmatizaciji oseb z debelostjo. Ljudje z debelostjo so namreč še vedno pre pogosto obravnavani kot neodgovorni posamezniki, ki so v manj ugodnih življenjskih okoliščinah izbrali napačen življenjski slog. Vendar ni tako preprosto.

Na razvoj debelosti vpliva preplet mnogih kompleksnih dejavnikov, ki so odvisni tako od posameznika in njegove genetske predispozicije kot od družbe, v kateri živimo. Najenostavnejša razlaga bi bila, da debelost nastane zaradi kroničnega energijskega neravnovesja, vzdržuje pa se s stalno povečanim vnosom energije. Predstava, da se ljudje z debelostjo hranijo v ogromnih količinah,

je napačna. Če dnevno energijsko ravnovesje porušimo le za 0,4 odstotka, torej zaužijemo le približno 10 dodatnih kalorij na dan oziroma 4 tisoč dodatnih kalorij na leto, pridobimo vsako leto pol kilograma dodatne teže. Z dodatnimi 4 velikimi picami na leto v 10 letih pridobimo 5 dodatnih kilogramov telesne mase.

Nevro-hormonski dejavniki vključeni v energijsko ravnovesje



Legenda:

ARC, arkatvato jedro; CCK, kolekistokinin; OH, ogljikovi hidrati; DMH, dorzomedialno hipotalamično jedro; GLP-1, glukagonu podoben peptid-1; LH, lateralni hipotalamus; NAcc, sredica jedra akumbens; NTS, jedro solitarnega trakta; OXM, oksintomodulin; PA, fizična aktivnost; PP, pankreatični polipeptid; PVN, paraventrikularno jedro; PYY, peptid YY; REE, poraba energije v mirovanju; TEF, termični učinek hrane; VMH, ventromedialni hipotalamus; VTA, ventralni tegmentalni predel.

Povzeto po: Theilade S et al. Diabetes Obes Metab 2021;Suppl 1:17–35.

V uravnavanje energijske bilance so vključene zapletene interakcije med biološkimi (vključno z genetskimi in epigenetskimi), vedenjskimi, socialnimi in okoljskimi dejavniki. Vpleteni so trije funkcionalni deli možganov. Centri za energijsko ravnovesje, sprejemajo informacije s periferije o kroničnih zalogah energije (npr. iz maščevja) in o trenutnem vnosu energije in hranil (iz želodca, trebušne slinavke, črevesje) ter uravnavajo občutek sitosti in lakote. Nagrajevalni centri nagrajujejo vedenje iskanja in vnosa hrane z ugodnimi občutki preko dopaminskih, opioidov in kanabinoidnih receptorjev. Prefrontalni korteks ima izvršilno funkcijo, ki uravnava prehranjevalno vedenje. Pri debelosti pride do motenj v prenosu signalov med centri osrednjega živčevja, maščevjem, želodcem, črevesjem in trebušno slinavko, poruši se homeostatsko ravnovesje. Poenostavljeno, t.i. »metabolični možgani« ne slišijo več dobro signalov iz periferije, ki bi morali sporočati, da je v organizmu dovolj hranil in dovolj zaloge energije in da je potrebno zmanjšati vnos energije. Zaradi teh odklonov hujšanje ni enostavno.

Še večji izziv kot samo hujšanje pa prinese obdobje po hujšanju. Ko je energijsko ravnotežje enkrat porušeno, je namreč zaradi prilagoditvenih presnovnih in hormonskih sprememb zelo težko obdržati izgubljeno telesno težo. Po koncu hujšanja še dolgo ostajajo povišani hormoni, ki spodbujajo apetit, znižani pa so hormoni, ki spodbujajo sitost. Prav tako več mesecev po hujšanju vztraja tudi upočasnjena presnova, ki pripomore k hitrejšemu pridobivanju telesne teže. Ponavadi zato hujšanje sledi »jo-jo« učinek, kar pomeni, da se ponovno zredimo. Po hujšanju z dietami se v povprečju polovica izgubljene telesne teže pridobi nazaj v dveh letih, tri četrtine pa v petih letih. Samo 10 % najbolj motiviranih pacientov vztraja in vzdrži brez relapsov. Bolniki morajo razumeti, da je debelost kronična bolezen, zaradi česar je treba ukrepe za obvladovanje telesne teže izvajati vse življenje.

Debelost je epidemija sodobnega sveta. Na podlagi zadnjih ocen ima v posameznih državah Evropske unije prekomerno telesno težo 30–70 % odraslih, medtem ko je debelih 10–30 % odraslih. Slovenija je bila v letu 2019 z 19,9 % deležem anketiranih, ki so bili opredeljeni kot debeli, na 8. mestu med državami EU, med 27 anketiranimi državami. Delež prebivalcev, ki so bili opredeljeni kot debeli, je bil za 7 % nad evropskim povprečjem. Pred Slovenijo so se po deležu prebivalcev z debelostjo uvrstile Malta, Irska, Madžarska, Hrvaška, Latvija, Estonija in Finska. Zaskrbljujoče je v zadnjih letih ponovno narastel tudi delež mladostnikov, ki so glede na indeks telesne mase čezmerno hranjeni in debeli.

Čeprav je debelost eden izmed največjih javnozdravstvenih izzivov 21. stoletja, ostaja premalo diagnosticirana in še manj zdravljena bolezen. Nedavno objavljena velika angleška raziskava je pokazala, da je imela le tretjina oseb z debelostjo znotraj zdravstvenega sistema postavljeno diagnozo »debelost«, le 20 % pa jih je bilo deležnih obravnave zaradi debelosti ali vsaj pogovora na temo debelosti.

Debelost ni samo problem konfekcijske številke, zaradi debelosti se živi manj kakovostno in prej umira. Prevelika telesna teža zelo poveča tveganje za razvoj številnih nenalezljivih bolezni, kot so bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen in rak, hkrati pa povzroča različne psiho-socialne težave in telesne okvare. V evropskih državah sta prekomerna telesna teža in debelost pri odraslih od-

JEJ MANJ

Ni tako preprosto

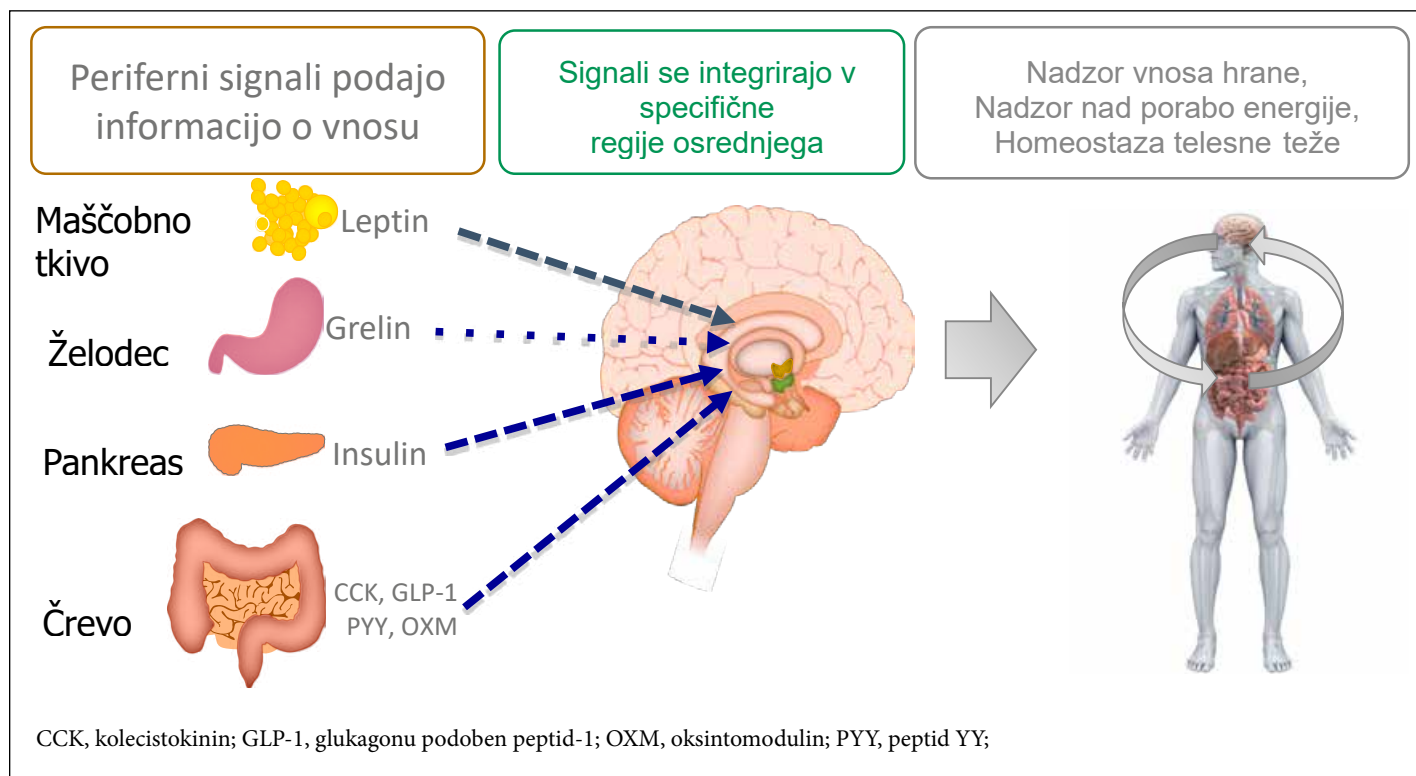
Debelost je kronična in kompleksna bolezen. Na njen pojav vplivajo tako biološki kot socialni in okoljski dejavniki – ne le vednje.



Novo Nordisk d.o.o., Ameriška ulica 2, Ljubljana, T 01 810 8700, E info@novonordisk.si,
S www.novonordisk.si ali www.novonordisk.com, SK210B00007, december 2021

govorni za približno 80 % primerov sladkorne bolezni tipa 2, 35 % primerov ishemične bolezni srca in 55 % primerov hipertenzivne bolezni. Prevelika telesna teža poveča tudi tveganje za presnovni sindrom, dislipidemijo, možgansko kap, nealkoholno zamaščenost jeter, gastroezofagealno refluksno bolezen, spalno apnejo, astmo, sindrom policističnih jajčnikov, osteoarthritis, depresijo in

Neuro-hormonski dejavniki vključeni v energijsko ravnovesje



druge resne bolezni. Te bolezni vodijo do skrajšanja pričakovane življenjske dobe, slabše kakovosti življenja in invalidnosti. V obravnavo vseh teh bolezni bi morali že od začetka pristopiti tudi k zdravljenju debelosti.

Cilj zdravljenja debelosti ni nižanje telesne teže ampak izboljšanje zdravja, kakovosti življenja in zmanjšanje umrljivosti.

Enak indeks telesne mase (ITM) lahko pri dveh bolnikih zahteva povsem drug pristop v obravnavi. ITM mase relativno malo pove o prizadetosti in ogroženosti posameznika. Na individualni ravni moramo oceno debelosti razširiti – klinična ocena ogroženosti zajema meritev obsega pasu, saj dodatno in neodvisno od ITM opredeljuje srčno-žilna tveganja ter po možnosti opredeliti telesne sestavo, saj je pomembno kako je maščobno tkivo razporejeno in kakšno je razmerje med mišicami in maščevjem. Pomembno je, da opredelimo že razvite bolezni, ki so pri posamezniku povezane z debelostjo, predklinične dejavnike tveganja, ki so lahko povezani z debelostjo, kako je ovirana funkcionalnost in kako je prizadeta kakovost bolnikovega življenja. Pri obravnavi ljudi z debelostjo je pomembno opredeliti prehranjevalne navade, motne hranjenja, življenjski slog in motivacijo za spremembo življenjskih navad. Za vsakega bolnika z debelostjo bi nas morala poleg številke na tehtnici, obsega njegovega pasu in opredelitve zapletov debelosti zanimati tudi zgodba, ki ga je pripeljala do debelosti. Le takšen celovit pristop nam na nivoju posameznika omogoči pravo izhodišče za terapevtski pristop.

Ko prepoznamo kompleksne vzroke, ki so posameznika pripeljale do debelosti in ko opredelimo pravo težo debelosti pri vsakem

posamezniku, je pomembno, da obravnava od samega začetka vsebuje tudi opredelitev ciljno telesno težo, ki bo vodila v izboljšanje bolnikovega zdravja in kakovosti življenja. Pri nekaterih za klinične učinke zadošča le nekaj odstotna izguba telesne teže, pri drugih pa je za izboljšanje zdravja potrebno zastaviti bolj ambiciozne cilje.

Po opredelitvi cilja zdravljenja je potrebno za vsakega posameznika izbrati ustrezno in varno orodje, ki lahko pripelje do tega cilja. Vsi pristopi vedno vključujejo spodbujanje in pomoč pri vzpostavljanju trajnih sprememb življenjskega sloga, po potrebi pa se odločimo tudi za intenzivnejše farmakološke in kirurške pristope. Povprečen domet hujšanja z spremembo življenjskega sloga je od 5- 10 % izgube telesne mase, hujšanja z zdravili od 10-20 %, bariatrične kirurgije od 30-40 %. Sodobna farmakoterapija bo dosegala še boljše rezultate in povečala možnosti v spopadnju z debelostjo. Vse smernice poudarjajo, da je zdrava prehrana in gibanje sta v boju proti debelosti najpomembnejša, ključno je, da je poleg bolnika vključena tudi družina oziroma bolnikovi najbližji. Za izbiro pravilnega pristopa pri hujšanju moramo poznati prednosti, omejite, varnost in domet posameznih orodij ter jih uporabljati komplementarno in prilagojeno vsakemu posamezniku. Sodobna obravnava debelosti bo v prihodnosti spremenila obravnavo številnih kroničnih bolezni, z njo se bodo ukvarjale številne specialnosti, nekatere mnogo bolj kot doslej. Pravo bitko proti debelosti pa bomo dobili, ko bomo dosegli iskren in širok družbeni konsenz, da želimo bolj zdravo družbo in bomo razvoj debelosti v največji možni meri preprečili. Najučinkovitejša preventiva sega v najzgodnejša življenjska obdobja, celo transgeneracijsko. ♥

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!

Ali obstajajo naravna zdravila za holesterol?

Matija Cevc

Vprašanje

»Spoštovani

Že dalj časa mi ugotavljajo nekoliko višjo raven holesterola v krvi. Predlagali so mi že tudi zdravila, a sem do uporabe zdravil zadržan in bi raje uporabil naravna zdravila. Ali obstaja kako naravno zdravilo, ki bi ga priporočili?

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

Odgovor

Moram reči, da ste me s tem vprašanjem spravili v zadrego. Seveda obstajajo naravni pripravki, ki naj bi učinkovito zniževali raven holesterola, a je pri tem, katero priporočiti, cela vrsta težav. Na primer, že dolgo velja, da naj bi omega-3 maščobne kisline zniževale holesterol. To pa žal ni čisto res. Zaužitje 3-4 g omega-3 maščobnih kislin pomembno zniža raven trigliceridov v krvi (do -45 %), a na žalost lahko taki odmerki maščobnih kislin tudi pomembno zvišajo raven holesterola LDL (do +30 %), če ne uporabljamo sočasno še statinov. Zelo popularni so danes pripravki z rdečim kvašenim rižem, za katere so v raziskavah dokazali, da lahko z njimi dosežemo znižanje holesterola. V metaanalizi na Kitajskem opravljenih dvojno slepih raziskav so dokazali učinkovitost, saj so znižali raven holesterola od -16 % do -44 % in holesterola LDL od -22 % do -32 %³. V dvojno slepi s placebom nadzorovani raziskavi so pri bolnikih s srčnim infarktom ob uporabi 2,4 g rdečega kvašenega riža v 7 letih dosegli kar za 45 % znižanje srčno-žilne ogroženosti. A to velja le za tiste produkte, ki vsebujejo tako imenovan monakolin K, kar v farmaciji imenujemo lovastatin. Težava je v tem, da se pripravki z rdečim kvašenim rižem prodajajo kot prehranski dodatki, za katere ni nikakršne kontrole ali dejansko vsebujejo lovastatin in, po drugi strani, koliko ga vsebujejo. Tudi pri istem proizvajalcu se lahko vsebnost te učinkovine razlikuje od tega, da je v pripravku vsega 0,1 mg pa vse do 10,9 mg lovastatina – 100-kratna razlika v vsebnosti pa seveda povzroči to, da je lahko kupljen pripravek popolnoma neučinkovit, pa vse do tega, da ima nekaj učinka (lovastatin je načeloma dokaj šibek statin). Poleg tega so v kitajskih raziskavah uporabljali bistveno višje količine rdečega riža (od 2-3g) kot jih vsebujejo pripravki, ki jih prodajajo pri nas (večinoma okoli 300 mg). Tako je učinkovitost pri nas prodajanih pripravkov izrazito vprašljiva. Tudi za pripravke z izvlečkom artičoke trdijo, da so učinkovito sredstvo, saj vsebujejo inulin (oligosaharid), ki naj bi zniževal maščobe, in polifenole, ki imajo antioksidativno delovanje. Vendar pa je tudi tu težava, saj poznamo preko 140 različnih vrst artičok, ki se med seboj zelo razlikujejo, tako po vsebnosti inulina kot polifenolov. Tudi ni vseeno, iz katerega dela artičoke je izvleček narejen (izvleček iz listov je bistveno boljši kot tisti iz drugih delov rastline), kje je artičoka rasla, kdaj je bila nabrana itd. Ker prehranski dodatki niso kontrolirani ni jasno, kaj preparati iz artičok vsebujejo – večinoma se kupi »mačka v žaklju«. Drugi znova priporočajo polisaharid hitosan, ki ga najdemo v zunanem skeletu členonožcev, kot so pajki, in rakovi, in naj bi v črevesju vezal maščobe ter na ta način zniževal holesterol v krvi. Prepričljivih dokazov o učinkovitosti zaenkrat ni. Dokazano pa je, da zaužitje 2-3g fitosterolov/fitostanolov dnevno

zniža raven holesterola LDL za -7 % do -10 %. Tako tudi evropske smernice za obravnavanje dislipidemij predlagajo, da razmislimo o njihovi uporabi pri osebah s hiperholesterolemijo in blago do zmerno srčno-žilno ogroženostjo, za katere lipolitična zdravila še niso potrebna, ter kot dodatek k lipolitičnim zdravilom pri visoko ogroženih osebah.

Iz povedanega je jasno, da ni mogoče priporočiti prav nobene pripravke, ki ga pri nas prodajajo kot prehransko dopolnilo za zdravljenje dislipidemij (izjema je margarina, ki ji je dodan rastlinski sterol).

Vsaj po meni znanih podatkih, razen za margarino z dodanimi fitosteroli, ni niti za enega od teh pripravkov dokazano, da učinkovito znižujejo holesterol, čeprav vsi zatrjujejo, da so njihovi produkti nadvse učinkoviti in varni. Vse te pripravke, ki zavajajo kupce z lažnimi zagotovili o učinkovitosti, bi pravzaprav morali umakniti iz prodaje, saj je po evropski direktivi za prehranska dopolnila prepovedano uporabljati zdravstvene trditve (znižuje holesterol oz. čisti žile je nedvomno zdravstvena trditev), ki niso podkrepjene z ustrežno in neoporečno raziskavo. ♥

KUPON

ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA
IN OŽILJA SLOVENIJE



CeloVit

Vitamini, minerali
in Q10

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

11,92€

Kupon je unovčljiv do 18. 7. 2022 v enotah Lekarne Ljubljana.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



Lekarna
Ljubljana

Kupon je unovčljiv do 18. 7. 2022 oziroma do prodaje zalog. Popust velja ob predložitvi tega kupona in veljavne članske izkaznice Društva za zdravje srca in ožilja, v vseh enotah Lekarne Ljubljana ob enkratnem nakupu. En kupon velja za nakup enega izdelka CeloVit, vitamini, minerali in Q10. Kupon ne velja v Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si. Popust se obračuna na blagajni. Veljaven je samo kupon, izrezan iz revije Za srce. Kupona ni mogoče zamenjati za gotovino. Popusti se med seboj ne seštevajo.

www.lekarnaljubljana.si

Čebele v vlogi terapevta kot posredovalci ugodnih dražljajev

Tadeja Ferk, Darija Cvetko

Eden od simbolov Slovenije je vsekakor kranjska čebela. Oziroma, čebela nasploh. O pomenu čebel se otroci učijo že v vrtcih, najbolj znan pridelek čebel - med, namazan na kos kruha, predstavlja Tradicionalni slovenski zajtrk. Čebelo s ponosom upodabljamo na različne načine, le-ta krasi poštno znamke, v rojstnem kraju Višnji Gori stoji spomenik kranjske čebele, tridimenzionalni model kranjske sivke, kot jo tudi imenujemo, velik kar 1,7 m, je del razstavnega prostora slovenskega paviljona na Expo v Dubaju. Ta marljiva ter za naravo in človeka pomembna žuželka, je bila upodobljena na nekdanjem slovenskem kovancu (petdeset stotinov), od leta 2018 pa je v obtoku spominski kovanec v vrednosti dveh evrov, na katerem je upodobljen globus v obliki satovja. Od leta 2018 dne 20. maja obeležujemo Svetovni dan čebel, pobuda, ki jo je v okviru Organizacije Združenih narodov (OZN) predlagala prav Slovenija oziroma slovenski čebelarji.

Vse to nas opominja, da je Slovenija pomembno ime na področju čebelarstva, ne le z vidika zgozdovine kmetijstva, ampak kulturne dediščine slovenskih pokrajin. Med kot bogat vir energije, propolis in matični mleček, ki lahko prispevata k odpornosti, čebelji vosek in čebelji strup, ki se uporablja v farmacevtke namene, so čebelji pridelki, ki jih dobro poznamo. Zavedamo se tudi, da čebele kot oprashaľalke zagotavljajo hrano in prehransko varnost, trajnostno kmetijstvo, biotsko raznovrstnost ter pomembno doprinesejo k blažitvi podnebnih sprememb in ohranjanju okolja. Dr. Peter Komus iz Čebelarke zveze Slovenije pravi, da čebele in ostali oprashaľalci zagotavljajo tretjino hrane. Strokovnjaki pa oprashaľvanju pripisujejo deset do celo dvajsetkrat večji gospodarski pomen; globalna vrednost oprashaľvanja je ocenjena na do tristo milijard dolarjev.

Nekoliko manj pa poznamo pozitivne učinke čebelarstva v duševnem zdravju. Čebele kot del narave, ki ima na ljudi prijeten

in zdravilen učinek, povečajo občutek pripadnosti skupini, kar je še posebej pomembna kompetenca za otroke in mladostnike s čustvenimi in vedenjskimi težavami in motnjami.

Ob svetovnem dnevu čebel, 20. maja, smo se spomnili na pomen čebel in prednosti medu tudi v Strokovnem centru Mladinskega doma Maribor, enota Slivnica. Da bi se otroci in mladostniki, nameščeni v SCMD, naučili prevzemanja odgovornosti za nego in delo s čebeljo družino, spoznali prednosti čebelarjenja in ugodne učinke apiterapije, smo se v okviru projekta Celostna obravnava otrok in mladostnikov s čustvenimi in vedenjskimi motnjami odločili za postavitev panjev. Za pomoč smo prosili lokalne čebelarje Čebelarkega društva Alojz Greif Hoče, koordinatorka v zavodu pa je bila psihologinja Svetlana Šaponjič. Čeprav je projekt trajal od septembra 2017 do septembra 2019, se je postavitev panjev pokazala kot prava odločitev, ki je živela še naprej.

Ugodnih vplivov seznanjanja s čebelarjenjem na otroke in mladostnike s čustvenimi in vedenjskimi težavami in motnjami je več,

*Zanimivost:
Za kilogram
medu mora čebela
obiskati 4 milijone rož
in preleteti štirikratno
razdaljo okoli
sveta.*



Skrbi za črno-rumene letalce in vse oprashaľevalce se je pridružil tudi Mestna občina Maribor, ki jim je namenila posebno mešanico semenk in kasnejšo košnjo na 9.000 kvadratnih metrih zunanjih zelenih površin.

Vir slike: MOM



Otroci in mladostniki iz SCMD Maribor, Slivnica so s pomočjo Čebelarkega društva Alojz Greif Hoče postavili čebelje panje. Vir slike: SCMD Maribor

*Pesmica Čebele**(zapojemo in odigramo jo lahko z našimi najmlajšimi).***TUKAJ JE PANJ***(roki sklenemo skupaj)***A KJE SO ČEBELE?***(pogledamo v dlani)***SKRILE SO SE,***(eno roko skrijemo za hrbet)***VSE PROČ ODLETELE.***(drugo roko skrijemo za hrbet)***PREŠTEJ DO DESET***(pokažemo dlani in štejemo prste)***PA PRIDEJO SPET.****BZZZZZZZZ.***(prsti »poletijo« do otroka in ga požgečkajo)*

Otroci in mladostniki iz SCMD Maribor, Slivnica spoznavajo umetnost čebelarstva in se učijo o življenju čebele.

Vir slike: SCMD Maribor



Mladostniki iz SCMD Maribor, Slivnica so poslikali panjske končnice.

Vir slike: SCMD Maribor

med drugim prijetno brenčanje čebel umirja miselne tokove. Neke vrste terapija je tudi način dela s čebelami, kjer moraš ostati miren in previden, da čebel ne vznemirjaš, kar je za omenjeno populacijo izjemno težko. Pri delu s čebelami imajo otroci in mladostniki možnost urediti večšine potrpežljivosti in mirnosti.

V omenjeni enoti vzgojnega zavoda smo otroke in mladostnike vključili ne samo v postavitve panjev in delo s čebeljo družino, pač pa smo čebelarjenje povezali z drugimi dejavnostmi. Vlivali smo sveče, likovno ustvarjali (poslikava panjskih končnic), pekli medenjake, sadili medovite rastline v okolici panjev. Poleg tega, da smo v zavodu samooskrbni z medom, se učimo skrbeti za druge in stojimo za pregovorom, da je dobra beseda kot med: sladka za dušo in zdravilo za telo.

Čebelarstva zveza Slovenije spodbuja ukvarjanje s čebelarstvom, pri tem pa opozarja, da se dejavnosti nikakor ne lotimo sami, temveč poiščemo pomoč že izkušenih čebelarjev, ki nam bodo pomagali, da za čebele in neposredno okolico ustvarimo varen dom.

Pomembno je, da ohranjamo zdravje čebel in zaščito čebelarstva sektorja. Čebelam lahko pomaga vsak. Na vrtovih, terasah,

balkonih in okenskih policih lahko posadimo avtohtone, domače medovite rastline. Tudi s kasnejšo košnjo travnikov omogočimo čebelam pravo pašno poslastico. In katere so te rastline? Združimo lahko prijetno s koristnim in posadimo dišavnice, začimbnice in druge okrasne, a za čebele koristne cvetlice: meta, žajbelj, sivka, materina dušica, šetraj, bazilika, kozmeja, limonski ožepok, nizka sončnica, poletna astra, okrasna facelija, dišeči grah, kapucinka, limonska monarda, dalija, kana, ognjič, verbena, zlati šeboj. Celoten seznam medovitih rastlin najdete na spletni strani Čebelarstva zveze Slovenije.

Če boste sadili medovite rastline, bodisi na balkonu ali svojem vrtu, izdelovali sveče ali pa si s strokovnjakom ogledali čebelje panje, vsekakor počnite to v družbi. Ker tudi čebela ni rada sama (od osamljenosti namreč umre v treh dneh), tako tudi naš čas, preživet z bližnjimi, ugodno vpliva na naše zdravje, zlasti tisto v **srcu**.

Vir: - Čebelarstva zveza Slovenije, <https://www.czs.si/>

- Gov.si: <https://www.gov.si/zbirke/projekti-in-programi/svetovni-dan-cebel/>

Dobre Slabe

NOVICE

Zaviralci SGLT2 so »statini 21. stoletja«

Zdravila iz skupine zaviralcev SGLT2, ki zavirajo reabsorpcijo glukoze v ledvičnih tubulih, so se pred 10 leti uveljavila v zdravljenju sladkorne bolezni tip 2. Po letu 2015 se je izkazalo, da ta zdravila preprečujejo nastanek srčnega popuščanja in upočasnijo napredovanje že prisotnega srčnega popuščanja, ne glede na to, ali imajo bolniki sladkorno bolezen ali ne. So prva zdravila, ki pomagajo tudi pri srčnem popuščanju z ohranjenim iztisnim deležem levega prekata. Zaviralci SGLT2 upočasnijo potek ledvičnega popuščanja pri kronični bolezni ledvic. Vse kaže, da bodo zaviralci SGLT2 enako pomembni za zdravje svetovnega prebivalstva kot so statini. (vir: *Eur Heart J* 2022; 43: 1029)

Analiza govora na pametnem telefonu pravilno napoveduje poslabšanje srčnega popuščanja

Medicinska aplikacija za pametni telefon je sposobna z vsakodneвно analizo nekaj izgovorjenih stavkov prepoznavati že majhen presežek vode v pljučih, ki je znak slabšanja srčnega popuščanja. Aplikacija je v fazi testiranja na 430 bolnikih že dva tedna pred hospitalizacijo pravilno napovedala 32 od 39 poslabšanj srčnega popuščanja, ki so zahtevala bolnišnično zdravljenje. Raziskovalci upajo, da bo lahko uporaba aplikacije pravočasno opozorila bolnike in njihove zdravnike, da je treba prilagoditi zdravila zoper srčno popuščanje, s čemer se bo mogoče izogniti sprejemu v bolnišnico. (vir: *Predstavitev na kongresu Heart Failure Association ESC 2022; www.medscape.com/viewarticle/1974400*)

Vibrirajoča kapsula pomaga proti zaprtju

Kronično zaprtje je pogosta težava v razvitem svetu in farmakološka odvajala imajo lahko neugodne stranske učinke. Pri 312 preiskovancih z dolgoletnim kroničnim zaprtjem, ki so odvajali blato v povprečju le 1 - 2,5-krat tedensko, so preizkusili mehanično vibrirajočo kapsulo. Kapsulo so preiskovanci zaužili med 21:00 in 22:00 uro zvečer, aktivirala pa se je za dve uri ob 6:00 uri zjutraj ali ob 14:00 uri. Dve tretjini bolnikov, zdravljenih z vibrirajočo kapsulo, je poročalo o 1-2 dodatnih odvajanjih blata na teden. Glavni stranski učinek, ki ga je zaznalo 11 % zdravljenih, je bil občutek vibriranja v trebuhu med aktivnostjo kapsule. (vir: *Predstavitev na kongresu Digestive Disease Week 2022, www.medscape.com/viewarticle/19744593*)

Fekalni presadki zavirajo staranje miši

Britanski raziskovalci so dokazali, da transplantacija črevesnih mikroorganizmov iz mladih miši v stare miši upočasnjuje staranje črevesja, oči in možganov. Obratno se je zgodilo, ko so prenesli črevesne mikroorganizme iz starih miši v mlade in so s tem pospešili staranje. Zdi se, da so mikroorganizmi v črevesju odgovorni za prisotnost ali odsotnost tlečega vnetja, ki določa prepustnost črevesa in povzroča počasne vnetne poškodbe tudi v oddaljenih organih. Raziskovalci upajo, da bo s prehrano mogoče regulirati sestavo črevesnih mikroorganizmov upočasniti starostne spremembe. (vir: *Microbiome* 2022; elektronska objava 29. aprila)

Sladkorna bolezen podvoji tveganje za smrt ob kovidu

Analiza podatkov o več kot 270.000 bolnikih s kovidom iz celega sveta je pokazala, da so imeli bolniki s sladkorno boleznijo skoraj 2-krat večje tveganje za smrt kot bolniki brez sladkorne bolezni, seveda so tudi pogosteje potrebovali intenzivno zdravljenje in umetno predihavanje. Diabetikom v Evropi in Severni Ameriki se je godilo znatno bolje kot diabetikom na Kitajskem, v Koreji in na Bližnjem vzhodu. Na splošno so bolje okrevali tisti diabetiki, ki so imeli bolj uravnan krvni sladkor. (vir: *Endocrinol Diab Metabol* 2022, elektronska objava 20. aprila)

Visoka raven HDL-holesterola ni koristna

V nasprotju s prepričanjem, ki je veljalo v preteklosti, da so visoke vrednosti HDL-holesterola zaščitne, novejša raziskava kažejo obratno sliko. Ko so pregledali podatke več kot 10.000 bolnikov s koronarno boleznijo, so ugotovili, da so imeli tisti z vrednostmi HDL-holesterola več kot 2 mmol/l za približno 70 % večjo verjetnost srčno-žilne smrti kot koronarni bolniki z vrednostmi HDL-holesterola med 1,0 in 1,55 mmol/l. Res pa je bila umrljivost za 30-40 % višja tudi pri bolnikih z nizko ravni HDL-holesterola, <0,8 mmol/l. (vir: *JAMA Cardiol* 2022, elektronska objava 18. maja)

Že zmerno pitje alkohola lahko poslabša potek srčnega popuščanja

V irski raziskavi, ki je zajela 744 oseb, so imeli bolniki, ki so popili več kot 70 g alkohola na teden, 4,5-krat večje tveganje za poslabšanje delovanja levega prekata kot vrstniki, ki so popili manj kot 70 g alkohola na teden, tudi ko so rezultate uravnotežili za vpliv starosti, spola, debelosti, krvnega tlaka in sladkorne bolezni. Vse bolj se zdi, da za bolnike z blagim srčnim popuščanjem tudi zmerne količine alkohola niso korstne. (vir: *Predstavitev na kongresu Heart Failure Association ESC 2022; www.medscape.com/viewarticle/1974405*)

Izražanje nekaterih genov napoveduje tveganje za samomor pri depresivnih bolnikih

Pri bolnikih z depresijo, ki so napravili samomor, so našli drugačen »genski podpis« kot pri depresivnih bolnikih, ki si niso vzeli življenja. Izkazalo se je, da so bili pri samomorilcih drugače izraženi nekateri geni, ki regulirajo dnevni ritem, imunske procese in dolžino telomerov. Rezultati so zanimivi, ker bodo morda omogočili zgodnejše odkrivanje tveganja za samomor, po drugi strani pa osvetljujejo tiste motnje, ki vodijo v samomor. Poznavanje mehanizmov bolezni je dobra podlaga za razvoj novih zdravil. (vir: *Transl Psychiatry* 2022; elektronska objava 14. aprila) ♥



Besedilo in foto:
Brin Najžer

Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Predjed

S papriko in avokadom polnjene kumare

Sestavine (za 2 osebi):

1 srednje velika kumara, polovica avokada, 1 paprika, 1 korenček
Avokado, papriko in korenček narežemo na majhne koščke. Kumaro umijemo in prerežemo počez na polovico. Z majhno žličko izdolbemo semena ter v kumare nadevamo najprej koščke avokada, nato pa še koščke paprike in korenčka. Po okusu lahko dodamo tudi čajno žličko balzamičnega kisa ali limoninega soka.

Glavna jed

Ramstek z gobovo omako

Ramstek (približno 350 g), 100 g rjavih ali belih šampinjonov, 1 čebula, 2 stroka graha, repično olje, 40 g masla, timijan, sol, poper
Za pripravo omake šampinjone očistimo in narežemo na manjše kose. Česen in čebulo očistimo ter na grobo nasekljamo. V ponvi raztopimo polovico masla (20 g) ter na njem približno 3 minute pražimo česen in čebulo. Nato dodamo gobe in jih med občasnim mešanjem pražimo približno 8 minut, oziroma dokler se ne zmehčajo in malo obarvajo. Šele sedaj jih lahko začnimo s soljo in poprom po okusu, odlično pa se k njim poda tudi timijan in malo kurkume. Nato prilijemo 150 ml vode ali neslane jušne osnove in na zmernem ognju med občasnim mešanjem kuhamo še 15 minut oziroma do zelene gostote.

Ramstek najbolje pripravimo v večji ponvi (litoželezni, rebrasti, lahko tudi debelejši nerjaveči) ali na električnem žaru. Mesto pustimo stati na pultu toliko časa, da se segreje na sobno temperaturo. Nato ga s papirnato brisačo obrišemo ter začnimo s soljo in poprom. V ponvi segrejemo tri jedilne žlice repičnega olja na visoko temperaturo in nato vanjo previdno odložimo zrezek. Pečemo ga na vsaki strani približno 7 minut, če ima na strani debelejšo plast masti, ga s prijemalko dvignemo in pečemo vsaj 2 minuti na mastni strani. Nekaj minut pred koncem peke v ponev damo polovico masla (20 g) in vejico timijana ter z žlico stopljeno maslo nekajkrat prelijemo čez zrezek. Ko je meso gotovo, ga odložimo na krožnik ali desko, pokrijemo z aluminijasto folijo in pustimo stati vsaj 5 minut, da se spočije. Meso narežemo na rezine in ga razdelimo na dve porciji ter k vsaki dodamo polovico gobove omake.

Poobedek

V jogurtu zmrznjeno sadje

Sestavine (za 2 osebi):

250 g grškega jogurta, 100 g svežega sadja (maline, jagode, borovnice), 1 jedilna žlica medu
30 g kokosove moke

Jogurt, med in kokos z ročnim mešalnikom zmešamo v enotno maso, ki jo namažemo na pladenj, pokrit s peki papirjem. Plast na bo debela približno 1cm. Na vrh nato potresemo sadje (če uporabimo jagode, jih prerežemo) in vse skupaj postavimo v zmrzovalnik za eno uro, oziroma toliko, da jogurt zamrzne, sadje pa še ne popolnoma, saj bo sicer pretrdo za jesti. Jed razrežemo na kose in postrežemo. Po okusu lahko jogurtu dodate tudi oreščke ali vaniljina semena. ♥

Občasno stradanje, časovno omejeno hranjenje in podobno

Nada Rotovnik Kozjek

Že včasih so znali pri frizerju ali pa pri dobro »obveščinem sosedu« razložiti, da ni zdravo, če zvečer ješ. Danes je funkcijo teh razlag prevzela poplava samo-oklicanih prehranskih svetovalcev in »internetna univerza«.

Da je razumevanje »jesti ali ne jesti zvečer« še težje, se zapleta tudi pri kvalificiranih strokovnjakih. Poznavanje presnove je zahtevno področje, ki vključuje tudi znanja sodobnih tehnologij. Zato so zdrsi v subjektivno presojo različnih zank »modernih« prehranskih manevrov pogosti. Vse skupaj še dodatno začini prenos rezultatov iz poskusov na živalih na ljudi. Pri razlagi dolgoživosti je na primer popularen »prenos« spoznanj iz eksperimentov na opicah na človeka.

Občasno hranjenje

V zadnjih letih se med dietnimi pristopi na zmagovalni oder prebija tako imenovano »občasno (intermitentno) stradanje«. Laiki te manevre vnosa hrana še raje poimenujejo »občasno (intermitentno) postenje«. Kar do neke mere drži, ker izraz postenje odraža predvsem to, da se je nekdo odločil, da bo odložil hranjenje za več ur ali dni zaradi nekega prepričanja. Vendar, kakor koli že obračamo, presnovni odziv na pomanjkanje energijskih substratov takrat, ko jih telo zaradi fizioloških procesov potrebuje, sledi vsakemu stradanju. K nerazumevanju občasnega postenja prispeva tudi možnost, da je celodnevni vnos hrane hranilno in energijsko zadosten kljub temu, da nekdo ne je večerje.

Časovno omejen vnos hrane je postal popularen tudi zaradi tega, ker v prehranjevanje posameznika vnaša bolj discipliniran odnos do hrane in zato posamezniki lažje nadzorujejo količino dnevnega vnosa hrane. Skratka, gre za neko vrsto »diete z vojaško disciplino: »zdaj lahko, potem pa ne«.

V medicini naj bi dodano vrednost tega pristopa predstavljali možni pozitivni zdravstveni učinki na obvladovanje debelosti in stanj, ki jih opredelimo v spekter presnovnega sindroma.

Pa so učinki teh prekinitev hranjenja res zdravi?

Po navadi v raziskavah vpliva intermitentnega stradanja omejijo vnos hrane na 6-8 ur podnevi, ostali čas pa preiskovanci ne jedo. Bolj kot količina energijskega vnosa in kvalitativna razporeditev hranil, je v ospredju omejeno časovno okno vnosa hrane in namen, da se zmanjšajo presnovni učinki hormona insulina. Izsledki teh znanstvenih raziskav, ki napeljujejo na omejen čas hranjenja, so zelo privlačni. Njihovi praktični primeri pa nekoliko manj. Še zlasti ga ne marajo mišice pri starejših. Zato danes nimamo znanstvenih dokazov, da so te prehranske strategije zdravstveno priporočljive za starejše. Kajti, kakorkoli že obračamo, pri vsaki izgubi telesne mase, ki je praviloma cilj tega načina prehranjevanja, bo propadlo tudi nekaj mišične mase. Zato morebiti velja tudi pri mlajših ob opisovanju ugodnih izsledkov izgube telesne mase po metodah intermitentnega stradanja ali časovno omejenega hranjenja,



Vir: <https://www.osfhealthcare.org/blog/intermittent-fasting-does-it-work-and-is-it-safe/>

razmisliti o ljudskem reku, ki pravi, da »ni vse zlato kar se sveti«!

Vsakodnevni primer

Ne morem si kaj, da ne bi omenila, da smo zdravniki zelo pogosto neprostoovoljno vključeni v časovna okna občasnega stradanja. Številni zaradi prezaposlenosti v ambulantah, kirurških dvoranah, na bolniških oddelkih velikokrat ne jedo ure in ure, ker pač ni časa! Da ne omenjam oddelkov za zdravljenje covid-19, ko hranjenje onemogoča še skafander. Podobno se dogaja tudi drugim zdravstvenim delavcem. Ko nato doma poskrbijo za najnujnejše (recimo otroke), šele pridejo do hrane... Pa do sedaj nisem zasledila nobene raziskave, ki bi poudarjala zdravstvene prednosti »nere dneva prehranjevanja v zdravstvu«! Prej nasprotno, zdravstveni delavci se z zdravjem ne morejo ravno pohvaliti! Neredko ravno časovno omejeno prehranjevanje pripomore k dislipidemijam in debelosti. Razlaga? Verjetno se ne držimo popolnoma natančno časovne omejitve vnosa hrane, da bi bila ta koristna...

Znanstvena sporočila

Vrnimo se na izsledke rezultatov občasnega stradanja: preprečevanje razvoja debelosti, zmanjšanje stopnje resnosti sladkorne bolezni tipa 2, manj dislipidemij in še kaj bi se našlo.

Ugodne učinke omejenega časa vnosa hrane povezujejo tudi z cirkadianim ritmom in, kot že rečeno, zmanjšanim skupnim dnevnim izločanjem inzulina ob vnosu energijskih hranil, zlasti ogljikovih hidratov.

S staranjem je nevarnost, da naše telo »zavzame« maščevna masa in se razvije presnovni sindrom, vse večja. Vendar raziskav na mlajših ne moremo enostavno prenesti na starejše. S starostjo se namreč že po naravni poti zmanjšuje maša, moč in kvaliteta mišic. To vodi v izgubo mase skeletnih mišic, t. i. sarkopenijo, ki jo še dodatno zmanjšujeta neješčnost in prehranska krhkost v starosti. Več sedenja in manj telesne dejavnosti v starosti ob časovno

neustreznem vnosu hranil še dodatno oslabi regeneracijo mišic. Zato potrebuje mišična masa s staranjem vedno bolj optimalno (fiziološko) prehransko podporo, kamor spada tudi časovno primeren vnos energije in posameznih hranil.

Pri starostnikih se tako začne izražati tisto, kar vidimo pri vrhunskih športnikih: vsako nenadzorovano stradanje izven fiziološke meje ima negativen vpliv na mišično maso. Zavedati se moramo, da je skeletna mišica ves čas presnovno aktivna, in ima centralno vlogo v energijski presnovi. Konstanta razgradnja (starih) beljakovin in izgradnja novih, sta močno prepleteni, za izgradnjo sta potrebna energija in gradniki (aminokisliline). Če jih ob pravem času ni, torej v času, ko nekdo ne je, potekajo ti procesi »na rezervo« in manj učinkovito. Vnos beljakovin s hrano neposredno pospešuje izgradnjo telesnih beljakovin. Beljakovinska presnova občuti tudi relativno odsotnost hormona insulina, ki zavira razgradnjo beljakovinskih struktur, in pospešuje njihovo izgradnjo. Če smo v časovnem oknu ne-hranjenja telesno aktivni, se tako začnejo seštevati negativni učinki pomanjkanja vnosa energije in posameznih hranil, predvsem beljakovin. Pri starostnikih, ki imajo

slabšo sposobnosti izgradnje mišic, bi morali biti beljakovinski vnosi količinsko in časovno optimalni. Zato ni presenetljivo, da so metabolomske raziskave, v katerih so primerjali starejše z običajnim režimom prehranjevanja in vrstnike z omejenim časovnim režimom prehranjevanja, oboje z enakim energijsko/hranilnim vnosom, jasno prikazale, da so z leti oboji izgubili telesno maso, vendar tisti s časovno omejenim načinom hranjenja znatno več mišične mase. To pomeni, da sta časovno omejen čas vnosa hrane in pomanjkanje beljakovin takrat, ko bi jih aktivna mišica potrebovala, za mišice neugodna ter vodita v sarkopenijo. Sarkopenija pa enostavno pomeni manj zdravja!

Da bomo lahko za zdravje »uporabno« razjasnili učinke časovno omejenega vnosa hrane in občasnega stradanja, so potrebne nadaljnje raziskave. Ob tem pa se znova postavlja vprašanje, zakaj posameznik ne je ustrezne količine in vrste hrane takrat, ko jo potrebuje glede na svoje presnovne značilnosti, in potrebe ob telesni dejavnosti. Hranjenje, ki je usklajeno s potrebami presnove in s telesno dejavnostjo, je ključno za regulacijo presnove in za vzdrževane zdravja telesa in duha! ♥

PREDSTAVLJAMO

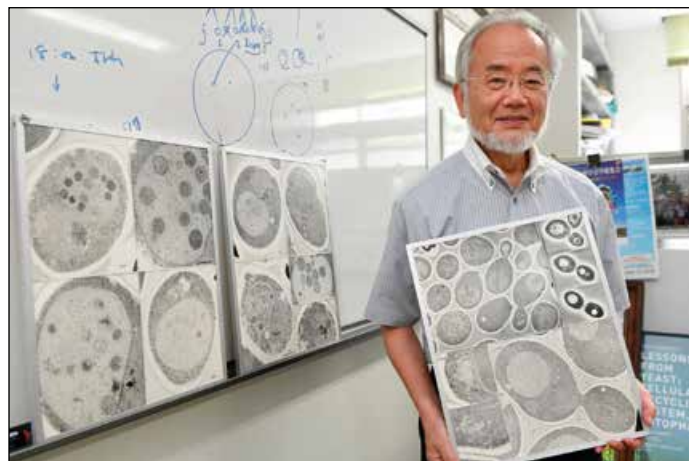
Nobelova nagrada za medicino 2016, za odkritje mehanizmov avtofagije

Brin Najžer

Vsi smo se v šoli naučili, da celice v našem telesu razpadajo in se obnavljajo. Celice uporabljajo veliko različnih mehanizmov, ki uničujejo in izdelujejo njihove sestavne dele. Čeprav se nam morda zdi nenavadno, da imajo celice znotraj sebe mehanizme, ki jih uničujejo so ti procesi ključni za pravilno in zdravo delovanje celic. Eden izmed najbolj pomembnih mehanizmov je avtofagija, za razkritje delovanja katere je Nobelovo nagrado za fiziologijo ali medicino leta 2016 prejel japonski znanstvenik Jošinori Osumi.

Beseda avtofagija pomeni jesti samega sebe, kar se na prvi pogled sliši nenavadno za opis procesa v celici. Vendar predstavlja enega najbolj pomembnih tovrstnih procesov saj, za razliko od drugih, avtofagija odstranjuje dolgožive proteine, velike makromolekularne komplekse in celične organele, ki so se poškodovale ali so ostarele. Proces avtofagije moderira prebavo in recikliranje izrabljenih delov celice ter sodeluje pri številnih fizioloških procesih, pri katerih je potrebno odstraniti stare celične strukture in jih zamenjati z novimi. Pomembno vlogo igra tudi pri uničevanju tujih mikroorganizmov in strupenih proteinov, ki se lahko v telesu pojavijo zaradi bolezni ali zaradi procesa staranja. Gre torej za izredno pomemben proces, ki vpliva na celostno zdravje človeka.

Zgodba o odkrivanju procesov avtofagije sega v 50. leta prejšnjega stoletja, ko je Christian de Duve pri preiskovanju delovanja inzu-



Dr. Jošinori Osumi s shemo avtofagije

lina odkril membransko celično strukturo, ki jo je poimenoval lizosom. Nadaljnja raziskovanja so pokazala, da te membranske strukture vsebujejo žepke, v katerih se nahaja citoplazma in mitohondriji, ki so že začeli razpadati. S tem je de Duve ugotovil, da imajo te strukture zmožnost prebavljanja celične vsebine. Leta 1963 je v znanstvenem članku to proces poimenoval avtofagija. Za to, in druga odkritja je bil de Duve eden izmed treh prejemnikov Nobelove nagrade za medicino za leto 1974.

Vendar pa znanstveniki niso mogli ugotoviti, kako ta proces deluje. Sprva so domnevali, da avtofagijo sproža prebavni stres kot posledica pomanjkanja hrane, vendar v znanstvenih krogih ni bilo velikega zanimanja za nadaljnje preučevanje.

V zgodnjih 90. letih prejšnjega stoletja se je Jošinori Osumi, ki je bil takrat docent na univerzi v Tokiju, odločil, da bo poskusil odgovoriti na vprašanja o procesu avtofagije. Za svoj modelni organizem si je izbral navaden kvas. Tekom raziskav je odkril, da avtofagija poteka tudi v enoceličnih kvasovkah, zato se je odločil poiskati gen, ki naj bi ta proces sprožal. Leta 1993 je v strokovnem članku opisal kar 15 genov, ki so potrebni za aktivacijo avtofagije. V naslednjih nekaj letih je nekaj teh genov uspešno kloniral in s tem



Dr. Jošinori Osumi

odkril funkcijo njihovih proteinov. Osumi je s svojimi sodelavci odkril tudi obstoj homolognih genov (takšnih, ki opravljajo enako funkcijo) pri sesalcih. Po objavi teh odkritij se je zanimanje za raziskovanje avtofagije izredno povečalo in avtofagija je postala eno najbolj raziskovanih področij v biomedicini.

Na podlagi odkritij Jošinore Osumija so kasneje znanstveniki odkrili več različnih vrst avtofagije. Prav tako danes vemo, da avtofagija znotraj celic poteka ves čas ter vpliva na celično homeostazo. Proces igra važno vlogo tudi pri razvoju celic pri zarodkih in za diferenciacijo celic v postopku razvoja zarodka. Avtofagija se aktivira pri različnih oblikah stresa kot predpriprava na morebitne poškodbe celice in potrebno obnovo, sposobnost odstranjevanja netopljivih proteinskih skupkov, ki so strupeni za celice, pa odpirajo nova področja raziskovanja nevrodegenerativnih boleznih, pri

katerih je to pogost pojav. Posebej je potrebno izpostaviti tudi vlogo, ki jo avtofagija igra pri uničevanju invazivnih mikroorganizmov, saj njeno delovanje ne samo uničuje te organizme, ampak tudi pomaga aktivirati naš imunski sistem. Po drugi plati pa so mnogi virusi in bakterije razvili kompleksne strategije, kako se izogniti takšnim celičnim procesom, ter celo lahko izrabijo avtofagijo za lastno rast. Nadaljnje preučevanje je torej izrednega pomena, kar je poudarila tudi Nobelova komisija ko je podelila nagrado Jošinori Osumiju za odkritje genov, povezanih z avtofagijo in za razlago njenega molekularnega delovanja. ♥

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

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 ali
telefon: 01/234 75 50.

ŽIVI AKTIVNO!
Odloži telefon!

ZASRCE
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

DOBER TEK
Slovenija
Nabava in prodaja prebranih in izbranih delovnih listov za zdravje srca in ožilja Slovenije

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE
Preventivni program zdravega srca in ožilja Slovenije za leto 2022
povezava: www.zdravje.si
telefon: 01/234 75 50
e-pošta: drustvo.zasrce@siol.net

ABC jadriranja na deski za vsakogar

Matej Majerič

Jadriranje na deski se je razvilo v Kaliforniji iz deskanja na valovih (t.i. surfanja) in se okoli 1970 hitro razširilo tudi v Evropo. Jadranci na deski morajo najprej osvojiti osnove o varnosti, smereh vetra, položajih ter uporabi opreme. Temu sledijo prvine začetne šole, ki vključuje pripravo in nošenje opreme, dvigovanje jadra iz vode, začetni in jadralni položaj, jadriranje in obrat proti vetru, jadriranje in obrat z vetrom. Prvine nadaljevalne šole jadriranja na deski pa so štart z obale (t.i. beach start), vodni štart, uporaba trapeza, jadriranje z visenjem na trapezu, drsenje z visenjem na trapezu, drsenje z visenjem na trapezu in z nogami v zankah na deski, obrat z vetrom z drsenjem (t.i. jibe), obrat proti vetru z drsenjem (t.i. tack) in osnovni skok. V tem prispevku smo se osredotočili na metodični postopek začetne šole jadriranja na deski.

Oprema

Pri izbiri deske in jadra moramo upoštevati telesno maso, telesno pripravljenost in gibalno učinkovitost jadrca. V kolikor se bomo učili v šoli jadriranja na deski lahko izbiro opreme zaupamo izkušenim učiteljem; če pa se bomo učili sami, je dobro upoštevati nekaj napotkov. Hitreje se bomo učili na širši deski, ki ima gredelj, saj je bolj stabilna in dobro drži smer jadriranja. Prostornina deske mora biti dovolj velika. Če seštejemo našo maso, maso jadra, jambora, loka in osebne opreme in to pretvorimo v litre ter temu dodamo 100 litrov, dobimo optimalno prostornino deske za učenje (npr. 80 kg (jadrlec) + 10 kg (jadro z vsemi deli in ostala oprema) = 90 kg oz. 1 + 100 l = 190 l. Načeloma pa velja pravilo: večja kot je deska, lažje se bomo učili in napredovali. Priporočamo, da začetniki uporabijo desko, ki je na zgornji strani prevlečena z zaščitno gumo. Ta površina prepreči poškodbe kože, praske ter udarce, ki so na začetku pogosti zaradi padcev v vodo ali vzpenjanja na desko. Dobra izbira za začetnike za učenje je tudi napihljiva SUP deska na katero lahko privijemo zglob. Večina SUP desk ima zaščitno gumo. Te deske so namenjene le učenju osnov; na njih ne moremo jadrati ob močnem vetru. Najlažje se je učiti z manjšimi jadri (od 3,5 do 5,0 m²) pri slabem vetru, ki piha od 7 do 10 vozlov.

Smeri vetra in položaji jadrca

Na začetku je najbolje, da se učimo v zalivu z nizko vodo, kjer veter piha na obalo. Pri tem ni nevarnosti, da bi nas veter odnesel na odprto morje. Najbližje

območje za jadriranje na deski, ki ustreza temu opisu je kraj Marina Julija pri Trstu ali Punat na Krku. Jadralna deska se glede na veter lahko premika v različnih smereh. Smeri poimenujemo glede na smer vetra na obalo. Veter lahko piha čelno na obalo (pod kotom ali blizu kota 90° na obalo). Jadriranje pri tem vetru je relativno varno, saj je majhna verjetnost, da bi nas pri neprevидnosti odneslo stran od obale, vendar pa je ob močnem vetru zelo zahtevno, saj veter povzroča valove. Ob obali zaradi plitvine nastanejo višji in nam otežijo učenje. Veter lahko piha tudi čelno z obale (pod kotom ali blizu kota 90° iz obale). Jadriranje pri tem vetru je relativno nevarno, saj obstaja večja verjetnost, da nas zaradi neznanja, utrujenosti ali neprevedljivih dogodkov (lom opreme, poškodba...) odnese stran od obale. Veter, ki piha vzporedno z obalo nam omogoča relativno nezahteven vstop in izstop iz vode ter relativno varno jadriranje, če upoštevamo, da se moramo najprej naučiti jadrati in izvajati obrate proti vetru, da se lahko vrnemo na izhodiščno točko. Kombinacije smeri vetra so lahko različne. Optimalna smer za učenje jadriranja na deski

je pod manjšim kotom (z leve ali desne) čelno na obalo.

Slika 1.1 prikazuje položaje jadrca, jadra in deske glede na smer vetra ali jadriranje. Jadrlec na deski se glede na veter lahko premika naprej, nazaj, proti vetru in z vetrom. Položaj jadrca na strani od koder piha veter imenujemo privetrna stran; nasprotno pa zavetrna stran. Glede na veter lahko jadra naprej, nazaj, proti vetru, stran od vetra ali pa z vetrom. Roka, ki drži lok bližje sprednjemu delu deske je prva roka; roka, ki je bližje zadnjemu delu deske je druga roka. Enako (prva, druga) poimenujemo tudi noge. Proti vetru lahko jadramo največ pod kotom 45°.

Zakovitosti delovanja vetra na jadro in upora vode na desko pogojujejo, da lahko jadramo le pod določenim kotom proti ali z vetrom. Kote vetra, kjer lahko jadramo prikazuje slika 1.2 Kote delimo na a) jadriranje proti vetru – pri tem je sila vetra, ki deluje na površino jadra največja, odvisna pa je od velikosti kota, s katerim jadramo proti vetru. Fizikalne zakonitosti nam omogočajo izkoriščati silo vetra oz.



1.1 Položaji glede na veter



1.2 Smeri vetra glede na obalo

jadrati od kota 91° do kota 45° glede na veter. Kako ostro, glede na kot proti vetru bomo jadrali, je odvisno od hitrosti vetra, značilnosti deske (gredlja in smernika) in velikosti površine jadra. Pri jadraniu proti vetru pridobivamo višino – to pomeni, da lahko dosežemo točko na obali, ki je glede na veter višja od našega izhodišča. Pri jadraniu b) bočno na veter jadramo pod kotom 90° glede na smer vetra. Pri tem ne moremo pridobivati višine, pa tudi izgublamo je ne. Pri jadraniu c) z vetrom od 181° do 269° lahko jadramo najhitreje, vendar le od 225° do 269° glede na smer vetra. Pri kotu od 225° do 181° je jadro vse bolj odprto in sila vetra, ki deluje na površino jadra se zmanjša. Pri jadraniu z vetrom izgublamo višino, kar pomeni, da lahko dosežemo točko na obali, ki je glede na veter nižje od našega izhodišča. Pri jadraniu zaradi možnosti spremembe sile ali smeri vetra vedno želimo ohranjati višino glede na veter in zato jadramo nekoliko višje od točke našega izhodišča. Pri jadraniu d) z

vetrom jadramo točno pod kotom smeri vetra pod kotom t.j. 180° . Pri tem je deska vzporedna s smerjo vetra, položaj jadra pa je pravokotno (pod kotom 90°) glede na veter. Položaj jadrarca je dokaj nestabilen, na jadro in desko ter njene dele pa deluje le sila vetra, brez stranske sile. Kadar jadramo tako, rečemo, da jadramo z vetrom v krmo.

Sestavljanje in nastavitve opreme

Slike od 2.1 do 2.9 prikazujejo sestavljanje in nastavitve opreme za jadrnanje na deski. Uporaba napihljive SUP deske za učenje osnov jadrnanja na deski je dobra izbira. Za transport in hrambo doma ne vzame veliko prostora (2.1). Ima podobne jadrnalne lastnosti kot velike deske (s prostornino cca. 220 l) in je uporabna za veslanje na deski stoje, če je vetra za učenje premalo. Ob tem pa nudi zabavo za celo družino. Sodobna oprema se hitro sestavi. Priprava deske in jadra ne vzame več kot 15 minut časa (2.2). Opremo sestavimo blizu vode, na območju obale, ki je namenjeno učenju jadrnanja. To

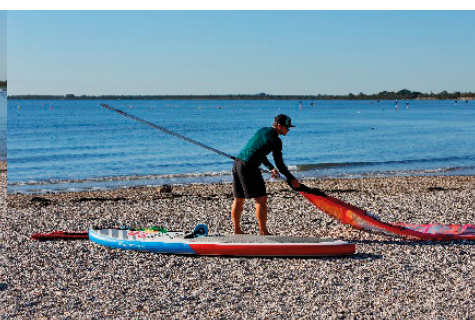
ne sme biti na plaži, kjer se sončijo kopalci, ali v bližini kopališča (2.3). Najprimernejše mesto je v območju lokalne šole jadrnanja na deski. Seveda pa je za dovoljenje treba vprašati tamkajšnje osebe. Opremo vedno sestavimo vzporedno na smer vetra (2.4). Postavimo se tako, da je oprema izpostavljena vetru z najmanjšo površino. Najprej s tlačilko za zrak napolnimo desko z zrakom in jo postavimo vzporedno z vetrom, nato sestavimo dvodelni jambor in ga položimo na tla zraven deske. Temu sledi razvijanje jadra vzporedno z desko. Jambor vtaknemo v spodnjo odprtino jadra in ga potisnemo čim globlje. Dolžino podaljška nastavimo na predpisno. Vrvico odenemo v škripec, ki je na jadrnu in ga pravilno prepletemo s tistim, ki je na podaljšku. S peto noge se upremo v spodnji del jambora, z roko pa močno povlečemo vrvico, da jadro napnemo po dolžini (2.5). To je lažje, če uporabimo napenjalec. Lok nastavimo na predpisano dolžino. Zaponko zapnemo z glasnim in votlim »klik« (2.6). Vrvico na



2.1 Manj je več



2.2 Hitra priprava



2.3 Sestavljanje blizu vode



2.4 Postavitev glede na veter



2.5 Nastavitve po dolžini



2.6 Nastavitve po višini



2.7 Nastavitve profila



2.8 Lok v višini ramen



2.9 Spajanje jadra in deske

loku odenemo v odprtino (rinko) na jadrju. Optimalno napnemo vrstico po širini loka tako, da jadro nima gub (2.7). Lok nastavimo na pravilno višino, kar pomeni, da z roko sežemo med jadro in lok, pri tem pa nam mora višina loka segati do pazduhe (2.8). Spodnji del zgloba privijemo, tako, da se tesno spoji z desko, nato odprtino v podaljšku spojimo z zgornjim delom zglobo, da slišimo glasen »klik« (2.9).

Učenje položajev na kopnem

Položaje jadra in deske moramo razumeti že na kopnem. To nam omogoči, da se hitreje in lažje učimo na vodi. Na kopnem najprej vadimo položaje. Najbolje, da desko položimo na blazino (t.i. armafleks), da njene površine ne poškodujemo. Pri tem na njej ne sme biti smernika in gredlja. Na desko pritrdimo jadro. Položaje jadra in deske lahko vadimo na kopnem tudi v brezveterju.

Na kopnem vadimo dvigovanje jadra (3.1), osnovni položaj (3.2), jadrlni položaj (3.3), nagibanje jadra proti sprednjemu delu deske (3.4), nagibanje jadra proti zadnjemu delu deske (3.5), odpiranje jadra (3.6), zapiranje jadra (3.7), jadrnje proti vetru (3.8) in z vetrom (3.9).



3.1 Dvigovanje jadra



3.2 Osnovni položaj



3.3 Jadrlni položaj



3.4 Jadro naprej



3.5 Jadro nazaj



3.6 Odpiranje jadra



3.7 Zapiranje jadra



3.8 Proti vetru



3.9 Z vetrom

Nošenje opreme v vodo

Slike od 4.1 do 4.9 prikazujejo nošenje opreme v vodo. Desko prinesemo čim bližje vodi. Jadro nesemo bočno tako, da je vetru izpostavljeno z najmanjšo površino (4.1). Z glasnim »klik« spojimo z zglobov jadro in desko (4.2). SUP deska je lahka, zato jo lahko nesemo bočno na smer vetra (4.3). Z eno roko desko primemo za ročaj, z drugo pa držimo lok jadra. V kolikor nam je pretežko, desko in jadro lahko vlečemo hrbtno na smer vetra (4.4). Zadnji del deske

s smernikom spustimo v vodo šele, ko nam sega do kolen (4.5). Jadro primemo za lok in ga dvignemo iz vode (4.6). Jadro obrnemo (4.7) tako, da je deska na privetrni, jadro pa na zavetrni strani (4.8); deska naj bo pri tem vzporedna z valovi in bočno (pravokotno) na smer vetra. Desko vlečemo po vodi do globine pasu. Če ima deska gredelj, ga potisnemo iz reže tako, da služi svojemu namenu. Tako smo pripravljeni za vzpenjanje na desko (4.9).

Dvigovanje jadra iz vode in začetni položaj

Slike od 5.1 do 5.3 prikazujejo dvigovanje jadra iz vode in začetni položaj. Z rokami se držimo za zavetrni rob deske, z nogami se odrinemo od tal ali vode in se potegnemo kleče na desko (5.1). Primemo dvižno vrstico in se postavimo v polčep z jamborom med nogami. S stegnenimi rokami držimo napeto dvižno vrstico in se s trupom nagnemo na privetrno stran (5.2). Masa telesa povzroči, da se jadro delno



4.1 Najprej desko, nato jadro



4.2 S »klik« spojimo desko



4.3 Nosimo hrbtno na veter



4.4 Vlečemo hrbtno na veter



4.5 Pazimo na smernik/gredelj



4.6 Jadro dvignemo iz vode



4.7 Jadro obrnemo



4.8 Jadro postavimo zavetrno



4.9 Pripravljeni za vzpenjanje



5.1 Jadro v zaveterju



5.2 Dvigovanje jadra



5.3 Pravilni začetni položaj



6.1 Jambor primaknemo k telesu



6.2 Jadro odpremo



6.3 Jadralni položaj

dvigne iz vode. Če to storimo počasi, voda odteče iz jadra in ne izgublamo moči po nepotrebnem. Trup naj bo pri tem pokončen, roke pa iztegnjene. Jadro dvigujemo iz vode le z iztegovanjem nog (5.3). Ko jadro dvignemo iz vode, ga lahko držimo za dvižno vrstico, ali primemo s prvo roko za jambor. Nato počakamo, da veter postavi desko bočno vzporedno z valovi. Jambor naj bo navpično, jadro pa pravokotno na smer vetra. To imenujemo začetni položaj.

Jadralni položaj

Slike od 6.1 do 6.3 prikazujejo prehod iz začetnega v jadrlni položaj, ki omogoča jadrnanje na deski. V začetnem položaju s prvo roko držimo jambor nad ali pod lokom. Počakamo, da nas veter postavi z desko vzporedno z valovi in jamborjem pravokotno na smer vetra. Noge naj bodo rahlo pokrčene. Položaj telesa ohranjamo v ravnotežju na sredini deske. Za prehod v jadrnanje najprej pokrčimo prvo roko, da primaknemo jambor k telesu, z drugo roko pa primemo za lok v širini ramen (6.1). Prvo roko nato iztegnemo v smeri naprej (proti sprednjemu delu deske). Ko začnemo jadrati, z njo primemo za lok. Jadro zgoraj odpremo (6.2) tako, da lok postavimo nekoliko naprej (proti sprednjemu delu deske). To obrne desko z vetrom, zato lahko začnemo jadrati. Ko dobimo primerno hitrost s počasnim zasukom telesa zapremo jadro. Pri tem se postavi nekoliko proti zadnjemu delu deske (6.3). Zapiranje jadra omogoča jadrati proti vetru. Največji kot jadrnanja proti vetru je 45°. Ko jadramo stojimo vzravnano. Lok držimo z rokami v širini ramen. Težišče telesa ohranjamo na sredini deske. Jambor je med nogami nekoliko bližje prvi nogi.

Obrat proti vetru na mestu

Za spremembo smeri jadrnanja na deski se najprej učimo obrat v veter, saj z njim lahko ohranjamo optimalno višino jadrnanja glede na izhodiščno točko. Obrat na mestu je enostaven.

Slike od 7.1 do 7.4 prikazujejo obrat proti vetru na mestu. V jadrlnem položaju odpremo jadro in zmanjšamo hitrost (7.1). Jadro postavimo v začetni položaj (7.2) in z drugo roko primemo jambor. Jadro potiskamo proti zadnjemu delu deske in počasi na sredini deske prestopamo okoli jambora (7.3). To povzroči obračanje deske proti vetru. Prestopamo toliko časa, da nas veter obrne z desko bočno na veter v začetni položaj (7.4). Iz začetnega položaja pričnemo jadrati v novo smer v jadrlnem položaju.



7.1 Jadralni položaj

7.2 Postavimo jadro v začetni položaj



7.3 Jadro nazaj, prestopamo okoli jambora

7.4 Začetni položaj



8.1 Zaustavljamo se z upiranjem v veter

8.2 Obrat začnemo na mestu



8.3 Stojimo hrbtno na veter in prestopamo

8.3 Stojimo hrbtno na veter in prestopamo

Pri tem je pomembno, da imamo hrbet ves čas obrnjen proti vetru. Pogosto se zgodi, da začetniki prehitvevajo z obračanjem in telo postavijo bočno na veter. Takrat izgubijo ravnotežje in padejo v vodo. Ko osvojimo obrat v veter na mestu, ga izvajamo z jadranjem brez zaustavljanja.

Obrat z vetrom

Slike od 8.1 do 8.4 prikazujejo obrat z vetrom na mestu. Pri začetnikih ta obrat učimo, ko znajo ohranjati in pridobivati višino, glede na izhodiščno točko. V ja-

dralnem položaju najprej odpremo jadro in zmanjšamo hitrost tako, da jambor nekoliko nagnemo proti sprednjemu delu deske in se z zavetrno stranjo jadra upremo v veter (8.1). Pri tem z drugo roko na privetrni strani primemo za jambor pod lokom. Obrat z vetrom začnemo, ko z desko stojimo na mestu (8.2). Jambor nato nagnemo proti sprednjemu delu deske. S površino jadra na zavetrni strani se upremo v veter, to pa povzroči obračanje deske z vetrom. Na sredini, blizu jambora prestopamo z majhnimi koraki. Težišče ohranjamo na sredini

deske. Pri tem ves čas stojimo hrbtno na veter (8.3). Počakamo, da veter obrne desko bočno na smer vetra (8.4). V jadralni položaj postavimo jadro vedno iz začetnega položaja. Začetnikom pogosto rečemo, naj »ne prehitvajo« s postavljanjem jadra v jadralni položaj, temveč naj počakajo, da je deska pravokotno na veter, jadro pa vzporedno z njim. Ko osvojimo obrat z vetrom na mestu, ga izvajamo z jadranjem brez zaustavljanja.

Varnost

Območje, kjer jadramo moramo dobro poznati. O lokalnih posebnostih (npr. podvodne čeri, plimovanje, spreminjanje smeri in hitrosti vetra...) se moramo pozanimati pri lokalni šoli za jadranje na deski ali pri lokalnih jadralcih. Za učenje moramo vedno izbrati varno območje. Če upoštevamo varnostna priporočila ter opazujemo okolico ter vremenske pojave je jadranje na deski varen šport. Najprej moramo preveriti stanje opreme, ki mora biti vedno brezhibna in nepoškodovana.

Preveriti moramo vremensko napoved, kjer smo pozorni, da je ozračje stabilno, brez hitrih nenadnih sprememb vremena. Po možnosti ne jadramo sami. Pri tem pazimo na varnostno razdaljo med udeleženci. Le ta ne sme biti manjša od dolžine jambora. Domače vedno obvestimo o območju, kjer jadramo ter o predvidenem času odhoda in prihoda. Opišemo tudi opremo, ki jo bomo uporabljali. Ob nepredvidenih dogodkih ali nevarnosti ostanemo mirni. Vedno ravnamo preudarno. Najprej ugotovimo, kaj se je zgodilo, kakšno je stanje (opreme, tokov, vetra...) ali kakšne so poškodbe. Po tem načrtujemo in predvidimo ukrepe. Ne ravnamo v paniki. V kolikor se z jadranjem ne moremo vrniti na izhodiščno mesto na obali, poskušamo plavati ali veslati s tokom ali vetrom in poiskati primerno območje za pristanek na obali. Kadar rabimo pomoč, uporabimo mednarodni znak za pomoč v nevarnosti – klečimo na deski in soročno zamahujemo iz vzročnja v priročje. Dobro je tudi, da imamo še pred jadranjem »varnostni načrt« o katerem obvestimo

znance ali prijatelje na obali.

Dršenje po vodi večini povzroča neizmerno zadovoljstvo in prijetne občutke

V sedanjem času, zaradi izboljšanih materialov (manjše mase, boljših hidrodinamičnih lastnosti...) deske že v šibkem vetru pričnejo drseti oz. glisirati po vodni gladini. Občutki ob tem večini jadralcev povzročajo neizmerno zadovoljstvo in užitek, zaradi česar »se zaljubijo« v ta šport. Predstavljene osnove jadranja na deski so osnova tudi za učenje najnovejšega trenda jadranja na deski t.i. foilanja. Foilanje je dršenje z desko na vodni gladini z uporabo smernika s posebnimi vzgonskimi hidrodinamičnimi krili. Ta krila dejansko omogočajo letenje na deski nad vodno gladino že pri zelo šibkem vetru. Želimo si, da bi bil ta prispevek v pomoč pri učenju jadranja na deski čim večjemu številu njegovih novih navdušencev. ♥

IZLETNIŠKO SRCE

Srčna pot v najbolj zeleni prestolnici Evrope

Stanislav Pinter

Mestno življenje je živahno, njegov utrip je hiter in intenziven, zato prebivalcem ob vsakodnevnih obveznostih prija, če se lahko odpravijo v spokojnost urbanih gozdov. Ljubljana ima naziv »Najbolj(ša) zelena prestolnica v Evropi«. K temu je pomembno prispevala »Vizija Ljubljana 2025«, ki predstavlja pot trajnostnega razvoja mesta, z jasno zastavljenimi cilji – zagotoviti kakovostno življenje vsem meščankam in meščanom v zelenem, varnem, čistem, solidarnem, strpnem in tovariškem mestu. Sprejeta je bila leta 2007, prav takrat, ko je Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije udeležilo svojo pobudo in predalo namenu prvo Srčno pot v slovenskem glavnem mestu.

Golovec – pomembno krilo »Zelenih pljuč mesta«

Golovec je gozdat hrib, jugovzhodno od centra Ljubljane, z najvišjim vrhom Mazovnik (450 metrov). Je sestavni del Posavskega hribovja. Sedanjo prepoznavno obliko je dobil po letu 1890, ko so ga začeli načrtno pogozdovati. Dotlej je bil hrib večinoma gol in





poraščen s travo. Od tod izvira njegovo ledinsko ime. Pomembno vlogo je imel Golovec v času rimske Emone, v 3. stoletju našega štetja, saj so z njega v naselbino speljali vodovod, ki je prebivalcem zagotavljal vir čiste pitne vode. Navidezna odmaknjenost tudi zaradi Grubarjevega prekopa, ki ga deli od mestnega jedra, je omogočala, da so nastali številni kottički, kamor mestni hrup ne seže. Po obiskanosti je ves čas precej zaostajal za sosednjimi Grajskim gričem, Rožnikom in Šišenskim hribom. Zato pa premore bogato floro in favno. V zadnjih letih je Golovec dobil status poučnega mestnega gozda, ki predstavlja najboljšo igralnico in učilnico v naravi za vse obiskovalce.

Srčna pot po Golovcu - od Rakovnika do Štepanjskega naselja

Srčna pot je speljana po delu nekdanje dobro obiskane TRIM steze. Na pobudo Ljubljanske podružnice Društva Za srce in ob sodelovanju Športne zveze Ljubljane ter Mestne turistične zveze, je bila slovesno odprta 26. maja 2007. To je bil pomemben korak v smeri spodbujanja ljudi k aktivnemu gibanju v naravi, kot enemu ključnih preventivnih ukrepov za zdravje srca in ožilja, predvsem odrasle populacije. S tem namenom smo skoraj deset let organizirali redne mesečne pohode, z meritvami krvnega tlaka ter drugih pokazateljev zdravja in dobrega počutja.

Južni krak Srčne poti se začne na Rakovniku, ob nogometnem igrišču ŠD Krim. Kmalu opazimo veliko informacijsko tablo z reliefno predstavitevjo Golovca in glavnimi znamenitostmi tega območja. Obhodimo zapornico in sledimo cesti, ki nas pelje v smeri ribnikov, v katerih so nekdanje živeli potočni raki (od tod tudi ime za ta predel Ljubljane). Pod zadnjim od njih, kjer smo še nedavno gazili po blatu ali skakali s kamna na kamen in lovili ravnotežje, da



si ne bi umazali čevljev, zdaj stoji »Tiha ploščad« za sproščanje ali za mirno otroško igro in doživljanje okolice z vsemi čutili. Tu stezica ostro zavije v levo in pred nami je kratek vzpon, ki zahteva previdno stopanje in nadzorovan tempo hoje. To je tudi najzahtevnejši del Srčne poti, ki se v nadaljevanju poravnava in nas pripelje na vrh travnatega hriba, nad znano romarsko cerkvijo Marije Pomočnice. Tu se nam odpre čudovit razgled na pogorje Krma, Mokrcina in del Ljubljanskega Barja. V pomoč pri poimenovanju okoliških vrhov nam bo razgledna plošča, nekaterim pa se bo že prilegel krajši počitek na klopcih ob robu gozda. Ob blagem vzpenjanju skozi gozd z mogočnimi listavci nadaljujemo vse do ceste, ki vodi do Astronomsko-geofizikalnega observatorija na Golovcu (z znanim teleskopom Vega). Nekoč so to nenavadno zgradbo imenovali kar Zvezdarna. V njej je tudi ena od seizmoloških (potresnih) merilnih postaj. Ob križišču poti se lahko obiskovalci osvežijo s tekočo vodo, ki priteče iz pitnika.

Nadaljevanje poti smo v zadnjih letih, ob celostni ureditvi mestnega gozda na Golovcu, »razširili« in s tem zadostili željam in potrebam pohodnikov različne starosti. Prvotna trasa sledi makadamski cesti, ki poteka v smeri vasi Orle. Po blagem spustu je treba zaviti v levo, za smer Štepanjsko naselje. Bolj zvedavi se bodo raje povzpeli po delu učne poti na enega od vrhov Golovca, ker bodo nagrajeni z ogledom lesene instalacije – Gozdnega planetarija, ki ponazarja naše Osončje s planeti. Posebnost predstavlja velika armilarna krogla, ki predstavlja orodje za interpretacijo vesolja. Od tod se pot spušča proti Štepanjskemu naselju. Za lažjo orientacijo sledimo informativnim stebričkom, t.i. totemom. Na njih je tudi precej uporabnih informacij, med katerimi prav gotovo izstopa »Gozdni bonton«.

Obe poti se združita in zaključita kot vzhodni krak Srčne poti v Štepanjskem naselju pri informativnem kozolčku ob Hruševski cesti, na katerem je še prvotna informativna tabla s skico Poti. Na tam mestu lahko s pohodom po Srčni poti tudi začnemo. Kot zanimivost omenimo stopnice z leseno ograjo, ki so jih ob robu gozda na lastno pobudo uredili domačini in s tem pokazali, da jim je Srčna pot mimo njihovih domov res »prirasla k srcu«. Za to zamisel in vestno vzdrževanje tega dela poti, smo jim hvaležni.

Kdor se želi vrniti na izhodišče na Rakovniku, lahko opravi to tudi v obliki krožne poti. Po začetnem delu, ki poteka po poti sestopa, sledimo glavni cesti za smer Orle. Na prvem večjem križišču pa zavijemo v desno, proti jugu in se v smer Rakovnika zložno spuščamo vse do izhodišča, pri nogometnem igrišču.

Za pot z enega na drugo izhodišče bomo potrebovali dobro uro in pol; za krožno pot dobre tri ure. Za podrobnejše raziskovanje

in doživljanje zanimivosti Golovca, podaljšanje poti in obisk vasi Orle ali hoje po delu Poti okoli Ljubljane, ki tu doseže svojo najvišjo točko pa to pomeni poldnevni izlet. Na pot se lahko podamo kadarkoli, v vseh letnih časih.

Projekt URBforDAN - znanilec nove podobe Golovca

Evropski projekt URBforDAN je v Sloveniji osredinjen prav na ljubljanski mestni gozd Golovec. V prostor je zdaj nameščena urbana oprema - od informativnih, označevalnih in usmerjevalnih tabel, do lesenih klopic in miz in podestov ter več učnih točk. Posebna pozornost je namenjena t.i. **gozdni pedagogiki**. Poleg že omenjenega gozdnega planetarija si pozornost zasluži tudi gozdna učilnica z vitrino za predstavitev avtohtonih drevesnih vrst na Golovcu.

Z novo opremo na Golovcu je obiskovalcem ponujena bolj kakovostna raba gozdnega prostora, obenem pa ozaveščanje o spoštljivem vedenju ob sobivanju na tem območju. Pri tem ima pomembno vlogo simbol srca, ki ga najdemo na označevalnih tablah. Veselimo pa se tudi spodbude, da naj obiskovalci Golovca v čim večji meri uporabljajo mestni avtobus, kolesa (tudi mestna iz sistema BicikeLJ) ali pa se na pot preprosto odpravijo peš. ♥

Foto: Franc Žlahtič



DRUŠTVENE NOVICE

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Uporabno znanje za vodnike po srčnih poteh

Po štirih letih je **Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije** znova pripravilo poučno delavnico - **usposabljanje za vodnike po Srčnih poteh**. Tokrat je k organizaciji in izvedbi povabilo še **Fakulteto za šport Univerze v Ljubljani**, od koder prihaja tudi **dr. Stanislav Pinter**, ki je bil vodja usposabljanja.

Sobotni dogodek se je začel v prostorih Fakultete za šport na Kodeljevem s pozdravom **mag. Nataše Jan**, direktorice Društva za srce. Teoretičen del je bil namenjen predstavitvi pohodništva ter organizacije vodenja in so ga izvedli: dr. Stanislav Pinter, **Barbara Sluga**, prof. šzv. ter **Polonca Pokleka**, prof. šzv., ki je predstavila tudi aktivnosti **Kluba koronarnih bolnikov Ljubljana**, s poudarkom na pohodništvu in drugih aktivnostih v naravi.

Sledil je teoretično-praktični del v zvezi z zdravjem in prvo pomočjo na pohodih po Srčnih poteh. Zelo strokovno, nazorno



Udeleženci (Foto: Franc Žlahtič)

a obenem poljudno sta ga predstavili študentki medicine **Gaja Turk** in **Tina Ferme**.

Po zdravi malici so se udeleženci, ki so prišli iz **Podružnice za Dolenjsko in Belo Krajino**, **Podružnice za Severno Primorsko** ter **Podružnice Ljubljana** pa tudi z **Medicinske in Zdravstvene fakultete**, odpravili v Športni park Kodeljevo. Tam so po predstavitvi telovadnih vaj za ogrevanje, **opravili 6-minutni test hodilne zmogljivosti** in v nadaljevanju spoznali še nekaj krepilnih vaj, ki jih lahko izvajajo med hojo.

V zadnjem delu usposabljanja pa so se prisotni razdelili v dve skupini: »**Mali krvni obtok**« so sestavljali udeleženci, ki so spoznavali osnove vodenja skupine po Parku Kodeljevo in njegovi okolici; »**Veliki krvni obtok**« pa je bilo ime skupine, ki se je odpravila po Srčni poti prek Golovca (od Štepanjskega naselja do



Vsi udeleženci smo lahko preverili znanje temeljnih postopkov oživljanja (Foto: Franc Žlahtič)

Rakovnika in mimo Zvezdarne na Golovcu do Fakultete za šport). V tej skupini je bila tudi najstarejša udeleženka usposabljanja, **ga. Marija Pomenič** iz Ljubljane, ki bo kmalu dopolnila 82 let. Kot zanimivost dodajam, da je bila z nami že na prvem usposabljanju, leta 2018 v Črnučah.

Med potjo je bilo veliko priložnosti za prikaz tehnike hoje po različnih vrstah poti, izbiranju mest za počitek, različnih telovadnih vaj in predvsem učinkovite uporabe pohodnih palic. Zanimivosti

je v objektiv fotoaparata mojstrsko ujel **dr. France Žlahtič**, tudi predsednik Društva Roženica, ki že več let sodeluje z Društvom Za srce.

Usposabljanje, ki je bilo po ocenah udeležencev zelo uspešno, bomo zagotovo še ponovili, saj so se nam mnogi posamezniki iz različnih Podružnic opravičili, ker so istočasno imeli svoje prirreditve. Vsem želimo do naslednjega srečanja – sr(ę)čno! ♥

Stanislav Pinter

PODRUŽNICA POSAVJE

Skoraj pol leta je že za nami



Pot v hrib (Foto: Jani Žarn)



Poučno na Velikem Koprivniku (Foto: Jani Žarn)

Posavci smo šli spet v hribe. Tokrat na Bohor. Z avtobusom smo se zapeljali do kočice na Bohorju. Prijavljenih je bilo 54 članov in članic. Zaradi nenadnih zdravstvenih poslabšanj nekaterih nas je dejansko bilo 47. Že med vožnjo na Bohor nam je vodnica gospa Marija Krušič povedala o lepotah Bohorja od studencev, lepih slapov, ki so dostopni bolj krepkim, cvetic in gozdov. Povedala je tudi marsikaj o Bohorcih, klenih prebivalcih tega hribovitega področja.

Po izstopu iz avtobusa pri kočici na Bohorju smo v večini odšli proti Velikemu Koprivniku z višinsko koto 982 m, kjer smo tisti, ki smo pot zmogli, uživali v lepem razgledu. Po razlagi vodičke o posebnostih tega področja in ogledu tabel s smermi možnih pohodniških poti in potrebnih časih, smo se po strmem pobočju spustili do ceste. Nekaj se nas je odločilo za pot proti kočici, večina pa je odšla še do Javornika in so po dodatni dobri uri hoje prišli nazaj

do kočice. Tu smo si v večini privoščili dobro toplo malico. Pogovor po skupinah je bil zanimiv, čeprav nismo uresničili skupinskega pogovora o pomlajevanju članstva in vodstva Podružnice Posavje, ki je nujno. Prostorske možnosti in vzdušje ni omogočalo začetka razprave. Vsi udeleženci smo bili veseli lepega vremena in vidnih naravnih lepot Bohorja.

V popoldanskih urah smo se z avtobusom vrnili do mesta, kjer je strma stezica do slapu Bojavnik. Več kot polovica udeležencev je šla po zelo strmi poti do slapa, ki je res vreden ogleda. Pot navkreber je zahtevala postanke in je bila kar zahtevna. Nobenemu ni bilo žal opravljenega napora.

Enajstega junija 2022 načrtujemo lepo gozdno pohodno pot in nato še družabni piknik. ♥

Franc Černelič

Še informacija!

Tehnologija obveščanja preko spleta je odprla možnost sodelovanja na predavanju ob domačem računalniku. Zvrstilo se je niz predavanj in novinarskih konferenc, ki jih je organiziralo društvo z eminentnimi strokovnjaki. Kakovost, poljudnost in možnost vprašanj s takojšnjimi odgovori, ima veliko prednost. Preseneča me sorazmerno majhna udeležba članstva, ki ima in obvlada osnove uporabe računalnika. Zelo enostavno je vključevanje v sistem. Imeti je potrebno le kanček radovednosti in volje. Ni nobenega stroška in udeležba je možna ne glede na fizične zmogljivosti in starost sodelujočega. Sam se redno vključujem in mi ni žal. Pridružite se v

velikem številu in zvedeli boste marsikaj novega in dobili odgovor na svoje zastavljeno vprašanje. Vsekakor naj vas ne zmoti naslov, ki je včasih »Novinarska konferenca«. Predavanja niso namenjena le novinarjem ampak vsem nam. Presenečenje: Predavanje preko zooma: »Kdaj je aritmijska nevarna« nas je spremljalo preko 190 udeležencev. Bilo je tudi veliko vprašanj in na najbolj vsebinske je predavatelj odgovoril. Predavatelju vsa pohvala za simpatično in hkrati zelo realno predavanje.

Bodite radovedni in obveščeni. ♥

Franc Černelič

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO

Podružnica za Dolenjsko in Belo krajino po dveh letih ponovno združila svoje člane na letnem zboru

Minuli dve leti je, žal, nevarnost okužb s korona-virusom v precejšnji meri krojila naša življenja, nas omejevala, ograjevala, odtujevala, včasih tudi malo zagrenila marsikateri dan. Z neizmernim trudom in nečloveškimi naporci zdravstvenega osebja naših bolnišnic in zdravstvenih domov ter veliko sreče in seveda pozornosti in skrbnega vedenja vsakega izmed nas smo za enkrat krizo pustili za seboj. Previdnost, predvsem v smislu higijene rok in gibanja v družbi z upoštevanjem varnostne medsebojne razdalje pa vsekakor še vedno ni odveč.

Po pretežni sprostivni ukrepov Vlade RS za preprečevanje širjenja okužb s korona virusom smo v naši Podružnici z malce previdnosti v prvi polovici maja organizirali Zbor članov naše Podružnice, seveda z vnaprejšnjim priporočilom, da se nam pridružijo le zdravi in le tisti člani, ki izpolnjujejo enega od pogojev PCT.

Pred formalnim pričetkom Zbora smo organizirali meritve krvnega tlaka, pulza in saturacije, kar so izvajali štiri dijaki Srednje zdravstvene in kemijske šole Šolskega centa Novo mesto pod mentorstvom njihove profesorice gospe Vide Novinec. S svojo mladostno energijo so marsikateremu obiskovalcu prijazno polepšali tisto vroče majsko popoldne.

Izvajali smo tudi meritve holesterola in sladkorja v krvi, za kar je prevzela odgovornost in se srčno potrudila upokojena medicinska sestra, prej zaposlena v Bolnišnici Novo mesto, gospa Katica Nikolič.

V dvournem času, kolikor smo ga namenili meritvam, se je zvrstilo kar lepo število članov, 38 smo jih evidentirali, ki so se, v skrbi za svoje zdravje, odzvali povabilu na meritve. Pohvalno in spodbudno.

Obžalujemo, da nam jo je za začetek Zbora zagodel neljubi škrt in nam onemogočil srečanja na daljavo s predsednikom matičnega Društva prim. Matijo Cevcem, dr. med., ki smo ga pričakovali s predavanjem na temo »Miti in resnice o holesterolu«.

Za srečanje z aktualnimi vsebinami o holesterolu ni nikoli prepozno, zato smo s polno mero razumevanja sprejeli današnji



Dolgoletni član Lojze Paternost ve, da je skrajno discipliniran pri skrbi za svoje zdravje, pa kljub temu tu pa tam ni odveč kakšna kontrola – tokrat se je prepustil prekaljeni medicinski sestri Katici Nikolič (Foto: Metka Smiljič)

izpad predavanja in hkrati dogovor s primarijem Cevcem, da se nam bo pridružil ob naslednji priložnosti.

Pa se ob tem dogodku potrudimo kozarec videti pol poln namesto obratno, saj se nam je proti pričakovanju ponudila prilika za medsebojni klepet, po dveh letih omejevanj več kot dobrodošel.

Da smo se lažje pripravili in skoncentrirali na samo izvedbo Zbora, so pred nas stopili učenci Glasbene šole Marjana Kozine Novo mesto pod vodstvom mentorice gospe Jasmine Erjavce Gramec in nas z zvoki flavte ob spremljavi klaviatur umirili po sproščnem klepetu.

Med ostalimi, več ali manj rednimi, s statutom oz. poslovnikom predpisanimi obveznostmi letnega Zbora članov, smo na tokratnem sklicu Zbora po zaključku dosedanjega štiriletnega mandata izpeljali tudi volitve organov Podružnice za novi 4-letni mandat. Izvolili smo:

7-članski Odbor Podružnice, ki ga sestavljajo:

Petra Žagar, dipl. m. s., (Zdravstveni dom Novo mesto), predsednica
Danilo Radošević, dr. med., (Zdravilišče Šm. Toplice), namestnik predsednice

prim. Iztok Gradecki, dr. med., (Bolnica Novo mesto)

Elizabeta Žlajpah, dr. med., (Zdravstveni dom Trebnje)

Tanja Mišmaš, dr. med., (Zdravstveni dom Metlika)

Katarina Brgan Petric, dipl. m. s. (Center za krepitev zdravja Črnomelj)

Anita Zajec Kambič, dipl. m. s. (Center za krepitev zdravja Črnomelj) in

3-člansko Nadzorno komisijo Podružnice, ki jo sestavljajo:

Milica Gostiša, univ. dipl. ekon. - predsednica

Boris Škedelj, univ. dipl. ekon. in

Franci Borsan, univ. dipl. ekon.



Dijaki 2. letnika Srednje Zdravstvene in kemijske šole Šolskega centra Novo mesto pripravljani na izziv – kako da ne, saj je za njihove kompetence poskrbela skrbna mentorica Vida Novinec (Foto: Metka Smiljič)

Ob priliki današnjega Zbora se je gospa Ana Bilbija poslovila od dolgoletnega aktivnega dela v organih Podružnice, ostaja pa aktivna članica Podružnice in pripravljena na pomoč in sodelovanje, če bo to potrebno. Z izročitvijo žametne rdeče vrtnice se ji je predsednik Danilo Radošević, dr. med., zahvalil za ves trud in požrtvovalnost, ki ga je vložila v delovanje Podružnice in pripomogla k njeni prepoznavnosti v dobrobit članom in občanom na sploh.

Gospa Ana je v zahvalo prisotnim namenila nekaj klenih stavkov s pomenljivim zaključkom "naše Društvo ni nepomembno!"

Ob zaključku smo današnje popoldne zaokrožili še s kulinaricnimi dobrotami gostitelja Hiše kulinarike in turizma na Glavnem trgu v Novem mestu, ki nas s svojimi okusnimi mojstrovinami tudi tokrat ni pustil ravnodušne ter morda za kratek čas pozabili na tegobe vsakdana in preteče neprijazne čase. ♥

Sonja Gobec



Ana Bilbija ob slovesu od dolgoletnega aktivnega dela v organih Podružnice z izkazano pripravljenostjo sodelovati in pomagati tudi v naprej (Foto: Ernest Peklar)

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Malgajev pohod in slovesnost pri Malgajevem spomeniku

V petek 6. 5. 2022 so se vrstile nevihte, ki so močno prizadele posamezne dele Slovenije. Slabo vreme se je nadaljevalo tudi v soboto, kar je seveda vplivalo na to, da se je zbralo nekaj manj pohodnikov, ki so ob 8.30 uri krenili po Malgajevi poti, ki se vije po pobočjih nad Ravnami.

Pot je dobila ime po junaku Franju Malgaju, ki se je se je rodil 20. novembra 1894 v Hruševcu pri Šentjurju. Osnovno šolo je končal v Šentjurju, gimnazijo pa je obiskoval v Celju, Kranju in Pazinu, kamor se je preselil zaradi zdravstvenih razlogov. Takoj po izbruhu prve svetovne vojne je bil vpoklican v avstro-ogrsko vojsko in postal vojak 87. pešpolka. Po opravljeni šoli za rezervne oficirje je 1915 pristal na italijanski fronti. Bojeval se je na Doberdolu in bil tam tudi ranjen, zlato medaljo za hrabrost pa je prejel po zavzetju Monte Zebia na južnotirolski fronti leta 1916. Zadnje leto vojne je preživel v zaledju, kot upravnik vojaškega zdravilišča. Po koncu vojne se v začetku novembra odzval klicu

prijatelja Oseta iz Raven in se s skupino štiridesetih prostovoljcev pripeljal na Koroško. Priključili so se mu še številni mladi fantje, ki so se odzvali pozivu generala Maistra. Osvobodili so Mežiško dolino in že novembra 1918 prodrli vse do Velikovca. Za Koroško se je bojeval vse do 6. 5. 1919, ko je padel v obrambnih nalogah na Tolstem vrhu nad Dobrijami.

Koroška je bila po plebiscitu za Slovenijo žal izgubljena, ne pa tudi Mežiška dolina, ravno po zaslugi Franja Malgaja.

Med letošnjimi pohodniki so bili tudi člani Društva za zdravje srca in ožilja, ki so kljub dežju prehodili dobrih osem kilometrov in premagali 400 m nadmorske višine. Za vse, ki bi želeli sami prehoditi to pot, je na razpolago zloženka Malgajeva pot z natančnim opisom poti, karto in kratkim opisom enajstih zanimivih točk ob tej poti. Lahko pa se nam priključijo tudi avgusta, ko organiziramo pohod v okviru ravenskih dni in novembra, ko se skupaj spomnimo generala Maistra in poročnika Malgaja.



Slovesnost pri Malgaju. Slavnostni govornici Hana Gorenšek in Alja Stražišnik (Foto: Majda Zanoškar)



Slovesnost pri Malgaju – polaganje venca (Foto: Majda Zanoškar)

Malgajev pohod in slovesnost pri spomeniku na Dobrihah organizira Koroško domoljubno društvo Franjo Malgaj, ki deluje v okviru Zveze društev general Maister, ki vključuje 26 društev poimenovanih po generalu Maistru in dve društvi Franja Malgaja. Poseben poudarek pri svojem delovanju naše društvo namenja obujanju in negovanju spominov na dogodke, datume, obeležja in kraje, povezane z likom in delom poročnika Franja Malgaj in njegovih borcev za severno mejo in prenašanjem le tega na mlade rodove. Koliko bodo mladi vedeli o svoji domovini in na kakšen način ji bodo izkazovali naklonjenost, je odvisno tudi od vzgoje in izobraževanja. Vzorno sodelujemo z gimnazijo Ravne, kjer vsako leto pri urah zgodovine, predstavljamo lik Malgaja, Maistra in njegovih borcev in pomen njihovega boja. Te dijake septembra odpeljemo tudi po Malgajevi poti. Podpiramo tudi raziskovalno dejavnost mladih na gimnaziji. Tako je nastala tudi dobra raziskovalna naloga o Franju Malgaju in borcih za severno mejo. Poleg vsega naštetega društvo aktivno sodeluje tudi z drugimi veteranskimi društvi in sooblikuje podobo krajine, krepimo odnos in ljubezen do soljudi in domovine.

Do enajste ure so pohodniki prispeli na Dobrije k Malgajevemu spomeniku, kjer se je začela spominska slovesnost ob 103. obletnici prerane smrti poročnika Franja Malgaja.

Ob spomeniku je stala častna straža slovenske vojske in številni praporščaki veteranskih društev.

Osrednjo sporočilnost slovesnosti so pripravili dijakinje in dijaki ravenske gimnazije. Slavnostni govornici, dijakinja gimnazije, Alja Stražišnik in Hana Gorenšek, sta se v govoru spomnili življenja Franja Malgaja, zaključili pa v duhu aktualnih razmer: »Malgajevo življenje, njegovo junaštvo, ljubezen do lastne zemlje in domovine, se dotakne tudi nas mladih, še posebno v teh kriznih časih, ko v Evropi ponovno ni miru. Bili smo prepričani, da smo se iz zgodovine 1. in 2. svetovne vojne kaj naučili. Velikokrat se namreč sploh ne zavedamo vrednosti miru, saj nam ta k sreči še ni bil odvzet. Vsakršna grožnja, ki potencialno predstavlja motenje našega miru, nam vzbuja občutke strahu in groze. Zaradi trenutnega dogajanja v Ukrajini se tako počutimo pretresene in tesnobne in ne znamo si predstavljati, kako se počutijo tisti ljudje, ki jih je vojna neposredno prizadela. Menimo, da je najpomembnejše, da ostanemo solidarni in pomagamo drug drugemu.«

Kulturni program so obogatili dijaki Gimnazije Ravne, Danaja



Slovesnost pri Malgaju (Foto: Majda Zanoškar)

Grebenc, Tinkara Lednik, Nuša Perenda in Anže Paradiž. Gimnazija sicer že od ustanovitve KDD Franjo Malgaj aktivno sodeluje na aktivnostih društva. Prav zato je bila Gimnazija Ravne v letu 2021 prejemnica Maistrovega priznanja.

Na slovesnosti so nastopili tudi pevci Moškega pevskega zbora PGD Ravne, ki so med drugim zapeli tudi himno Zveze društev »General Maister« Slovenec sem. Seveda slovesnost ni minila brez tradicionalnega sodelovanja Pihalnega orkestra ravnških železarjev in njihove izvedbe Koračnice Rudolfa Maistra.

Zbrane sta s pozdravnimi besedami nagovorila tudi župan dr. Tomaž Rožen in predsednik društva Vladimir Ovnič. Spomenik Franju Malgaju in tovarišem, ki so padli v borbah za Koroško 1918-1945 tvorijo verzi pesnikov Rudolfa Maistra-Vojanova in partizanskega pesnika Kajuha, katerega 100. obletnice rojstva se spominjamo v letošnjem letu. Zato sta skupni venec k spomeniku položila predsednik KDD Franjo Malgaj Vladimir Ovnič in predsednik Združenja borcev za vrednote NOB Ravne na Koroškem Maks Večko. V protokolarnem delu slovesnosti so nastopili gardisti Slovenske vojske in praporščaki.

Na slovesnosti se je kljub deževju, zbralo precej udeležencev. Med njimi so bili tudi tradicionalni pohodniki po Malgajevi poti. ♥

Vladimir Ovnič



Po Malgajevi poti, 7.5.2022 (Foto: Majda Zanoškar)



Jože Prednik nam bere svoje pesmi (Foto: Majda Zanoškar)

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Med rajem in peklom na Planini

O bnovljena Scilkina učna pot najbrž še ni bila tako množično teptana, odkar so jo na novo uredili na območju Planinskega polja pri Postojni. Kar 64 parov nog, zraven pa še nekaj desetnih parov pohodniških palic, je tolklo po njej v sončnem zgodnjem dnevu, ko se je skupina članic in članov novogoriške podružnice Društva za zdravje srca in ožilja podala na ogled lepot tega edinstvenega kraškega področja.

Za dolgo kolono vozil, ki je pripeljala iz Nove Gorice, je bilo prostorno parkirišče pri razvalinah gradu Hošperk (Haasberg) komaj dovolj veliko. Od tam smo pohodniki zakorakali po poljski poti ob reki Unici do Planinske jame, iz katere izvira reka, ki nato vijuga po Planinskem polju. Še pred vstopom v jamske rove, ko smo se iz idiličnega rajskega okolja v cvetoče pomladanske barve odete ravnice podali v peklenko temno podzemlje, smo se po kratki vzpetinici podali do Ravbarjevega stolpa, ostanka srednjeveškega Malega gradu. Ime je dobil po Nikolaju Ravbarju, tržaškemu glavarju in stricu Gašperja Ravbarja, ki je leta 1484 v Predjamskem gradu ubil viteza Erazma Predjamskega. Včasih je bila vloga gradu varovanje pomembne prometne povezave med Ljubljansko kotlino in Primorjem. Ravbarjev stolp namreč stoji na skalnem pomolu nad vhodnim delom zatrepne doline reke Unice, ki priteče iz Planinske jame. S skalnatega polotoka so se njegovi lastniki nekoč razgledovali po Planinskem polju ter varovali in branili svojo lastnino.

Kratek spust nas je pripeljal v hlad dolinice, ki jo zapira visoka navpična skalnata stena, izpod katere priteka na površje reka Unica. Reka se formira le nekaj sto metrov dlje v notranjosti jame na sotočju dveh drugih znanih kraških rek, Raka, ki priteče iz Rakovega Škocjana in Pivke, ki priteče iz Postojnske jame. Prav v Planinski jami, ki so jo nekoč poznali tudi kot Malograjsko jamo, se reki združita in preimenujeta v Unico.

Planinska jama ni tako razkošno obdarjena s slikovitimi kapniki, kot je njena bližnja in svetovno znana sosedica Postojnska jama, je pa kljub temu zanimiva in vredna obiska. Obiskovalca takoj prevzame pogled na orjaško vhodno votlino, iz katere obširni rovi, ki jih je voda izdolbla v teko geoloških er, vodijo v notranjost. Ob poti je v žaru svetilk mogoče občudovati reki in številna jezera, tu pa tam kapnike in druge značilne jamske geološke tvorbe. Jama je dolga skoraj sedem kilometrov in velja za največjo vodno jamo v Sloveniji. Sotočje Raka in Pivke v Unico je eno največjih sotočij podzemnih rek v Evropi. Jama nadalje odlikuje izjemna biotska raznovrstnost. Človek na prvi pogled tega ne bi rekel, vendar v



Po Planinskem polju (Foto: Slavica Babič)

njej živi kakih 60 vrst vodnih in 40 vrst kopnih živali. Med njimi je tudi znamenita človeška ribica. V vodnem sistemu Planinske jame namreč živi največja populacija človeške ribice v Sloveniji. Vodnik nas je skozi ožji umetni rov, ki so ga izkopal pred približno stoletjem v času, ko so ti kraji še bili tik onkraj Rapalske meje z Italijo, peljal do rova globoko v notranjosti jame, kjer smo v siju svetilk lahko občudovali nekaj primerkov človeške ribice v njihovem naravnem habitatu.

Po vrnitvi na prosto smo zakorakali po Planinskem polju, območju drugega največjega presihajočega jezera v Sloveniji tik za znamenitim Cerkniskim jezerom. Polje je zaradi pestrosti rastlinskega in živalskega sveta uvrščeno v evropsko omrežje varstvenih območij Natura 2000, zaradi izjemnih geomorfoloških posebnosti pa je tudi naravna vrednota državne pomena.

Do izhodišča pri gradu Hošperk smo se sprehodili po eni od zank Scilkine učne poti. Pot je ime dobila po travniški morski čebulici (Scilla litardierei), ogroženi rastlinski vrsti, ki v Sloveniji uspeva izključno le še na tem območju. Planinsko polje nudi domovanje tudi številnim travniškim vrstam ptic, med njimi koscu, ki je ogrožen v svetovnem merilu.

Po poti smo hodili, vendar, če bi kraj obiskali v drugem letnem času ali po obdobju izdatnih padavin, bi najbrž morali zaplavati ali si priskrbeti plovilo. Na pročelju hiše ob poti smo strmeli v tablo, ki je krepko nad našimi glavami označevala nivo rekordnega vodostaja v poplavnem obdobju leta 2014. Ogledali smo se naokoli, na travnike, drevje, posamične stavbe in si skušali predstavljati, kako izgleda kraj, ko se obširno polje spremeni v jezero. Med tolikimi



Proti Planinski jami (Foto: Slavica Babič)



Skupina pohodnikov (Foto: Slavko Ružič)

zanimivostmi smo si pogloblje ogledali še vhod v jamo Škratovko, ki je sicer dostopna samo za jamarje in potapljače. Tistega dne je bila suha, sicer pa je Škratovka kraški bruhalnik, iz katerega lahko ob visokih vodah priteka toliko vode, da bi z njo v 6 sekundah napolnili olimpijski bazen.

S ponovim vkrcanjem na avtomobile še ni bil konec izleta, saj nas je čakal še postanek v Postojni, kjer smo obiskali Notranjski muzej. Poleg bogatih zbirk, ki zajemajo različne tematike krasoslovja, smo si ogledali tudi nov film o Planinskem polju, v katerem so se nekateri pohodniki tudi prepoznali, saj so sodelovali pri njegovem snemanju. Prijazna vodiča sta našo še preštevilno skupino pospremila na ogled muzeja, ki je bil na pobudo Lea Vilharja ustanovljen že pred sedemdesetimi leti, v zadnjih letih pa so tudi s sredstvi

in programov EU obnovili zgradbo in obogatili vsebine. Tako je nastal Muzej krasa, ki obiskovalcem ponuja izčrpno predstavitev klasičnega krasa in njegovih edinstvenih pojavov. Skozi različne lepo urejene in tehnološko opremljene sobane smo spoznavali geološke značilnosti kraškega območja, pa še arheološke, biološke, etnološke, zgodovinske in druge posebnosti. Muzej je obenem tudi pomemben študijski center, kjer strokovnjaki z vseh omenjenih področij zbirajo, dokumentirajo, preučujejo, predstavljajo in ohranjajo pomembno dediščino.

Skratka, ob prijetnih doživetjih v zunanji in podzemni naravi, smo na ekskurziji pridobili še kup informacij o izjemnem naravnem zakladu, ki ga je vredno spoznati in čuvati za zanamce. ♥

Marko Marinčič

DRUŠTVO ZA SRCE ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Druženje v Botaničnem vrtu

Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje je praznovalo 20 let samostojnega delovanja tudi na izjemni lokaciji v Botaničnem vrtu Univerze v Mariboru, v Pivoli pri Mariboru



Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje v Botaničnem vrtu Univerze v Mariboru (Foto: Blanka Vombergar)

Ideja ni bila nova, k uresničitvi pa nas je vzpodbudila uspela prireditev Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije ob 30-letnici delovanja in 100-letnici prim. Borisa Cibica v Arboretumu Volčji potok, kjer smo se zbrali udeleženci iz cele Slovenije.

Naš dogodek smo izpeljali 27.5. med 11. in 15. uro, naklonjeno nam je bilo lepo in toplo vreme, te sreče pa na žalost ni imela Operna noč v Mariboru istega dne zvečer.

Poezija narave, prijetnih gostiteljev, ki so nas v treh skupinah popeljali na ogled vrta, gostincev in vinogradnikov s posestva Meranovo, ki so nas pogostili z okusno hrano »na žlico« in kozarcem rujnega Nadvojvode Janeza, vnuka cesarice Marije Terezije, in naših preko stodvajsetih zadovoljnih članic in članov.

Zadeva za ponoviti – tako so nas mnogi spodbujali.

Mogoče ob istem času, na istem kraju – kje bi našli boljšega? Toda ne bi čakali nove okrogle obletnice čez 20 let!

Največji botanični vrt v Sloveniji, parkirišče ali redna mestna avtobusna linija – zelena varianta za imetnike IJPP (Integrirani javni potniški promet), s katerim se je pripeljala tudi najstarejša članica in udeleženka, gospa Mihelič. Za vzgled! ♥

Mirko Bombek

NAPOVEDNIK DOGODKOV

Podružnica iz Nove Gorice, vabi
VSE ČLANE
na Lokve v soboto, 10. 9. 2022 ob 11. uri

Organizirali bomo:

- dva pohoda (daljšega in krajšega),
- spoznali bomo igro MULTIGOLF,
- druženje in ples ob živi glasbi,
- za hrano in pijačo bo poskrbljeno.

Veseli bomo vašega odziva.

Če vas dogodek zanima, se nam javite, poslali vam bomo podroben program.

Zagotovljene prijave pošljite na elektronski naslov slavica.babic@gmail.com ali

jih sporočite po telefonu 070 879-891 (po 16. uri).

Dogodek odpade le v primeru res slabega vremena.

V kolikor bo zanimanje, bomo organizirali tudi avtobus, ki bi pobiral potnike po Sloveniji.

Glede finančnega prispevka bomo sporočili prijavljenim.

Veselimo se vaše udeležbe.

Kdor bi želel, je tudi možnost prenočišča.

Člani UE Nova Gorica



Lokve vabijo
(https://sl.wikipedia.org/wiki/Lokve,_Nova_Gorica)

PODRUŽNICA LJUBLJANA

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

Predavanja

Predavanja bodo do nadaljnjega v spletni obliki, predvidoma vsako prvo sredo v mesecu. Napovedana bodo na društveni spletni strani www.zasrce.si, na našem Facebook in Instagram profilu, člani boste povabilo prejeli po mailu (v kolikor imamo vaš e-naslov). Ponovno pričnemo s predavanji v septembru.

POSVETOVALNICA ZA SRCE,

Dalmatinova 10 (prvo nadstropje), Ljubljana

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

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

Delovni čas:

♥ ponedeljek, torek, četrtek in petek od 9.00 do 12.00

♥ sreda od 11.00 do 15.00

OBVEZNO NAROČANJE zaradi varovanja zdravja:

♥ osebno v času uradnih ur,

♥ preko e-pošte na elektronski naslov posvetovalnicazasrce@siol.net,

♥ preko telefona 01/234 75 55:

• ob ponedeljkih in petkih med 8.30 in 9.00

• ob sredah med 14.00 in 14.45

Obvezna uporaba zaščitne maske in razkuževanje rok.

Oseb z znaki boleznih dihal (vročina, kašelj, nahod) ne sprejemamo. Hvala za vaše razumevanje in pristrčno dobrodošli.

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
Hemoglobin	2,00	2,50
EKG	2,00	4,00
Gleženjski indeks	6,00	9,00
Meritve hitrosti pulznega vala, ocena starosti žil	6,00	9,00
Meritve venskega pretoka na nogah	6,00	9,00
Zdravstveno-vzgojno svetovanje	brezplačno	brezplačno

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

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

Vodena vadba »Aktivni senior«

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

Za začetek ponujamo vključitev v njihov program Aktivni senior. Gre za vodeno vadbo, ki poteka v mali dvorani Baze vsak ponedeljek in sredo od 10.00 do 10.45. Več informacij najdete tudi na spletni strani Baza športa http://www.bazasporta.si/sl_SI/, elektronski naslov info@bazasporta.si, tel.št. 051 306 034.

Če bo zanimanje večje, bomo organizirali svojo skupino vadbe.

Vabilo na hodeči nogomet

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

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Informacije o dejavnostih podružnice:

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

Telovadba in drugo za člane Podružnice Nova Gorica

- ♥ **vsako prvo sredo v mesecu ob 8.30:** pohod, start na parkirišču Qlandije. Pohode vodi Slavica Babič (info in prijave: Slavica Babič, tel: 06 812 0695)
- ♥ **torek:** Mika šport, telovadnica Mavrica, Športni park Nova Gorica, kjer je kegljišče, vhod zadaj pri košarkarskem igrišču na stadionu od 8.15 do 9.15, od 9.30 do 10.30 (manj zahtevna) in od 10.45 do 11.45 (bolj zahtevna), prijave Slavica 068 120 695
- ♥ **torek:** vaški prostor Gornje Cerovo, Gornje Cerovo 12a, Kojsko, Skupinska vadba med 19.00 in 20.00, prijave: Romina 040 760 781
- ♥ **sreda:** Mladinski center Vrtojba, ulica 9. septembra 72, Šempeter, Skupinska vadba med 17.30 in 18.30 prijave: Romina 040 760 781
- ♥ **četrtak:** Medgeneracijski center pri Tinci, Srebrničeva ulica 18, Deskle, Skupinska vadba med 17.30 in 18.30, prijave: Romina 040 760 781

Za Ajdovščino: možnost koriščenja notranjega bazena, vadba pri Športnem društvu Rekreativček, Ajdovščina, prijave 041 472 128 - Tomaž

Za Tolmin: vadba Kinesio Katja Rutar s. p. prijave: 031 851 426

Za Kobarid: prijave pri ga. Damjana Kravanje, prijave 051 665-711

Za Bovec, Idrija in ostale, ki krajevno niste zajeti nas pokličite in povejte vaše želje, Slavica 068 120 695 ali Barbara, tel. 070 879-891 po 16. uri
Glede cene-plačila aktivnosti vas bomo obveščali na vadbah.

Obveščanje o aktivnostih

Člani Upravnega odbora bi želeli, da bi bili vsi člani obveščeni o vseh aktivnostih društva, zato vas prosimo, da nam tisti, ki ne prejimate obvestil po elektronski pošti, posredujete naslov elektronske pošte za pošiljanje. V kolikor je vi nimate, če je možno pa od vašega družinskega člana, na naslov: slavica.babic@gmail.com. Žal nam pošiljanje po navadni pošti vzame veliko časa in visoke stroške poštne. Hvala za razumevanje!

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

PODRUŽNICA CELJE

Glavni trg 10, Celje

Kontakt: 040 87 21 21

Posvetovalnica:

vsak četrtek med 10.00 12.00 na Glavnem trgu 10 v Celju do 7.7. V času počitnic pohodi odpadejo in se ponovno pričnejo v septembru.. Možnost merjenja krvnega tlaka, in elektrokardiograma, občasno tudi KS in holesterola.
Posvet z zdravnikom!

Predavanja:

Objava na oglasni deski in v Novem Tedniku 14 dni pred predavanjem.

Šola nordijske hoje:

♥ vsak ponedeljek ob 10.00 pri Splavarju ob Savinji pred knjižnico.

Vodeni pohodi z učno delavnico nordijske hoje

♥ vsak ponedeljek ob 10.00: zbor pri splavarju do 7.7.

Julija in avgusta so pohodi v lastni režiji, vodeni se začnejo septembra. Priporoča se pohod v zgodnjih jutranjih ali hladnih večernih urah.

Vodeni pohodi trajajo 1,5 do 2 uri.

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELOKRAJINO

Glavni trg 10, 8000 Novo mesto

Kontaktna oseba: Sonja Gobec

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

E-naslov: drustvozasrce.nm@gmail.com

♥ **sobota, 17. september 2022:** 23. tradicionalna pohodniška prirediteljev Za srce s startoma:

Štukljeva pot (dolžina poti približno 11 km) – na Bajnofu, Sevn pod Trško goro, ob 9.00 in

Andrijaničeva pot (dolžina poti približno 5 km) – pri Šport hotelu Terme Krka, Otočec, ob 10.30.

Cilj z zaključno prirediteljevo: Športni park Krkinih Term v Šmarjeških Toplicah.

Povratak do startnega mesta (Otočec ali Bajnof) organiziran z avtobusom.

Startnina: 5 EUR za odrasle; otroci, dijaki in študentje startnine ne plačajo.

Prijave so obvezne. Prijaviti se bo možno od 1. septembra dalje, in sicer v pisarni Podružnice Društva v Novem mestu, Glavni trg 10 na tel.: 07/33 74 170 ali 051/340 880 vsak delavnik od 9. do 12. ure ali na elektronski naslov drustvozasrce.nm@gmail.com

♥ **vsak četrtek, ob 9:00: pohod po Machovi učni poti,** tudi poleti, zbirno mesto parkirišče pri Amigo baru na Malem Slatniku (na razpolago je veliko brezplačno parkirišče!). Pot smo predstavili v reviji ZA SRCE, ki je izšla februarja 2021. Vsi, ki vam veliko pomeni gibanje v neokrnjeni naravi in se zavedate veličine redne hoje in njenih vplivov na zdravje in splošno dobro počutje, prsrčno vabljeni! Pot je pretežno speljana po naravnem terenu, večji del po gozdu, ki nam zagotavlja dobrodošlo senco v poletni vročini in varovanje pred vse bolj nevarno žgočimi sončnimi žarki. Hodimo zmerno, eden drugemu se prilagajmo, včasih malo upočasnimo korak, včasih malo pospešimo, hodimo usklajeno, vsem v zadovoljstvo. Z vmesnim postankom pot prehodimo v dobrih treh urah. Na zaključku se zaslužno počastimo s kavo.

Možnost meritev v Ljubljani

Tudi tokrat spominjamo na možnosti bogatega nabora meritev, ki jih izvaja matično Društvo. Glede na to, da imamo upokojenci in nekatere druge kategorije državljanov možnost brezplačnega javnega prevoza po državi, priporočamo dobrodošlo popestritev vsakdana z obiskom in ogledom našega glavnega mesta, hkrati pa uporabo katere od ponujenih aktivnosti in meritev, ki jih izvajajo na sedežu Društva v Ljubljani, Dalmatinova 10, za kar se je potrebno obvezno naročiti. Društvo se nahaja v samem centru mesta, 10 minut hoda od železniške oz. avtobusne postaje. Informacije o aktualnih aktivnostih oz. naboru meritev in možnostih naročila nanje najdete v rubriki Napovednik dogodkov pod: PODRUŽNICA LJUBLJANA!

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Kontakt: Inge Sajovic 030 673 541

- ♥ **sobota, 24. septembra ob 10:00:** Gorenjska podružnica za zdravje srca in ožilja vabi na **dogodek ob Svetovnem dnevu srca**, od 10. ure dalje v Kranjski Gori. O vsebini srečanja, organiziranem avtobusnem prevozu in drugih podrobnostih, bodo udeleženci srečanja obveščeni naknadno.

PODRUŽNICA ZA KRAS

Kontakt: Iztok Čebihin, 031 335 578
e-naslov: kraskasrca@gmail.com

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

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Kontakt: Majda Zanoškar, 040 509 207

Društveno pisarno imamo ob četrtkih na Celjski cesti 21. Vhod je v bloku za Tušem, na koncu bloka po stopnicah v kletne prostore. Nudimo vam svetovanja, druženje ob čaju ... Zaradi boljše organizacije časa, Vas prosimo za telefonsko najavo ob torkih med 10. in 12. uro. Info: Marica Matvoz te.: 031355986. Vabljeni!

- ♥ **25. junij ob 8.30:** Parkirišče pri Hoferju na Prevaljah. Pohod na Najevsko lipo. Pot nas bo vodila po kolovozu. Dan državnosti, proslava ob mogočni lipi, simbolu slovenskega duha. Pijača iz nahrbtnika, sončna zaščita in pohodne palice so zaželeni. Vodja pohoda sta Marica Matvos in Majda Zanoškar, tel.: 040 509 207.
- ♥ **3. september ob 8.30:** parkirišče pri gostilni Dular. Pot nas bo vodila po drugem delu Meškove poti do Sv. Neže. Zaželeni pijača iz nahrbtnika. Vodja pohoda bo Đuro Haramija tel.: 041 325 090. Prisrčno vabljeni.
- ♥ **16. september od 9.00:** Glavni trg v Slovenj Gradcu. V okviru Festivala drugačnosti, ki ga tiste dni organizira Društvo paraplegikov Koroške, se bomo na ta dan od 9. do 14. ure udeležili z društveno stojnico na velikem Bazarju. Predstavljena bodo številna društva s pestrimi dejavnostmi. Zanimivo bo, prisrčno vabljeni info: Majda Zanoškar, tel.: 040 509 207.

- ♥ **25. september ob 10:00:** v nedeljo ob 10. uri se zberemo na avtobusni postaji v Mislinji pri SG. Pot nas bo vodila po Štrekni in kolovozih do kmetije Foltan. Tam bo v okviru Turističnega društva tradicionalna prireditev: Pozdrav jeseni. Letos bodo predstavili darove narave na temo oreščki. Prireditev bo obogatena z kulturno-zabavnim programom. Vodja pohoda bo Majda Zanoškar. Prisrčno vabljeni.

- ♥ **29. september:** Svetovni dan srca

- ♥ * **13. oktobra ob 17.00:** otvoritev SADJARSKE RAZSTAVE. Več bomo obveščeni v lokalnih medijih... Razstava bo tri dni, točna lokacija bo še navedena, info: Majda Zanoškar.

- ♥ **15. oktobra ob 9.30 uri:** ogled razstave in nato pohod

PODRUŽNICA ZA POSAVJE

Kontakt: Franc Černelič 041 763 012

PROGRAM POHODOV »SRCE« 2022 – Podružnica Posavje. Realizacija bo odvisna od stanja covid-19.

DATUM POHODA	PROGRAM POHODA	Malica	VODSTVO
16. JULIJ	Celje – gozdna učna pot	Iz nahrbtnika	Černelič Franc 041 763 012
13. AVGUST	Podljubelj – Žvirč – Tominčev Slap	Iz nahrbtnika	Štihi Lojze 041 226 661
10. SEPT.	Brezje - Planina nad Podbočjem	Iz nahrbtnika	Černelič
8. OKT.	Baza 20	Iz nahrbtnika	Štihi Lojze 041 226 661
12. NOV.	Martinov pohod Senuše – Raka Gostilna Silvester ali Tratnik	Skupna	Černelič Franc 041 763 012
10. DEC.	Ponudba Brežic	Lastni nakupi	Černelič Franc

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Kontakti:

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

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

ZA SRCE – NAJ BIJE – Z VAMI ŽE 30 LET

Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje praznuje 20 let samostojnega delovanja, pred tem je bilo 10 let podružnica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

Delamo in tudi praznujemo ob visokem jubileju. Pripravili smo vsebino za prilogo časnika Večer – Fokus, ki je izšel 30. 3., pripravljamo še našo revijo, Mariborski srčni utrip z bogato vsebino, ki zamuja zaradi objektivnih okoliščin in jo boste kot počitniško branje ocenili vi, naši člani in bralci. Uspešno smo izvedli slavnostno akademijo v Kazinski dvorani SNG Maribor. Zadnji in najbolj množičen dogodek je bil srečanje članov in članic društva v Botaničnem vrtu v Pivoli pri Mariboru, tudi o tem v reviji, ki jo prebirate.

Pred počitnicami vam ponujamo še zadnje meritve krvnih vrednosti, gleženjskega indeksa, EKG monitor in posvete v posvetovalnici, slednje na nekaterih merilnih mestih ali na sedežu društva.

Veliko se vas je udeležilo predavanj v živo. Pričakujemo vas spet v jesenskem sklopu (oktobra, novembra in decembra).

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

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

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

Naše meritve izvajajo usposobljene medicinske ekipe.

- ♥ **vsak prvi torek v mesecu**, v prostorih Društva upokojencev Tabor, Gorkega ul. 48, Maribor, med 7.30 in 10.30, tudi z EKG-monitorjem, začnemo po počitnicah: 6. 9. ter 11.10.2022.
- ♥ **vsako prvo sredo v mesecu**, v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, med 7.30 in 9.30, brez EKG-monitorja, začnemo po počitnicah: 7. 9. ter 5.10. 2022.
- ♥ **vsak drugi ponedeljek v mesecu**, začnemo po počitnicah: 12. 9. in 10.1 0. 2022 v prostorih društva, Pobreška c 8, med 8.00 in 10.00 meritve krvnih vrednosti, za EKG in gleženjski indeks prosimo za predhodno prijavo na 02/228 22 63 v času uradnih ur ali po e-pošti: tajnistvo@zasrce-mb.si
- ♥ **meritve krvnega tlaka, krvnih vrednosti in EKG-monitor** s svetovanjem zdravnika v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, Slomškov trg 5, izvajamo na prvo delovno soboto neparnih mesecev, začnemo po počitnicah: 3. 9. in 5.11. 2022..

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

- ♥ **snemanje z enokanalnim EKG-monitorjem**, ki odkrije atrijsko fibrilacijo in opredeli druge aritmije, če so med snemanjem prisotne. Meritve izvaja medicinska sestra in se zabeležijo v elektronski spomin. V primeru nepravilnosti shranjene posnetke dodatno pregleda zdravnik specialist in kratko obrazložitev preiskovani prejme po pošti s časovnim zamikom; preiskava ni namenjena urgentnim primerom, v kolikor odkrijemo večjo nepravilnost, preiskovanega napotimo v zdravstveno ustanovo. Snemanje se izvaja na stalnih merilnih mestih (glej zgoraj) in na sedežu društva - drugi ponedeljek v mesecu. V sklopu posvetovalnice bo možna v danih primerih tudi izposoja Ekg monitorja na dom.
- ♥ **Gleženjski indeks** (NOVO - z avtomatskim, visokozmogljivim merilnikom) je neboleča hkratna meritev tlakov in posredno pretokov na žilah roke in obeh nog primerjalno. Nenormalen izvid diagnosticira zožene žile v nogah, istočasno pa opozori na možnost zoženih žil v srcu, možganih in drugih organih. Tako se test uporablja tudi kot preventivna, presejalna preiskava za srčno-žilne bolezni. Merimo na sedežu društva vsak drugi ponedeljek v mesecu in po potrebi, glede na prijave, vsak drugi četrtek v mesecu 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 €. Ne odlašajte, pridite, smo dostopnejši kot drugi ponudniki, izvid, ki ga prejmete na našem merilnem mestu je uporaben pri nadaljnji zdravstveni obravnavi.

Predavanja

NAPOVEDUJEMO predavanja v jesenskem sklopu, praviloma vsak drugi torek ob 17.00 oktobra, novembra in decembra.

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

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

Posvetovalnica Za srce in izposoja EKG-monitorja

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

Posvetovalnica deluje osebno na sedežu društva z upoštevanjem eventualnih, tedaj veljavnih ukrepov, vsak drugi četrtek v mesecu od 15.00 - 17.00, po počitnicah 8.9., 13.10. 2022.

Kratki nasveti od 17.00 - 18.00 tudi po telefonu na 041 395 973.

V primeru osebnega obiska lahko s seboj prinesete aktualno medicinsko dokumentacijo. Uvajamo izposoja EKG-monitorja na dom za evidentiranje motenj srčnega ritma, ki se dogajajo le občasno, tudi ponoči, in ob posvetu niso prisotne. O potrebi odloči zdravnik specialist v posvetovalnici.

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

Druge dejavnosti

Zaradi kadrovskih sprememb po krajši prekinitvi ponovno vzpostavljamo enodnevne tečaje Temeljnih postopkov oživljanja z uporabo defibrilatorja. Dogovorili smo se z zanesljivim izvajalcem z licenco. Prosim spremljajte nadaljnja obvestila in/ali pokličite na Društvo. V primeru zadostnega števila udeležencev bomo organizirali tečaj. Ne pozabite na jesensko tradicionalno ekskurzijo. Podrobnosti še nismo razdelali. Spremljajte prosim naše objave. Trudimo se tudi z oživitvijo vodene vadbe v bazenu.

Vabila in objave

Vse dogodke Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje praviloma najavimo v dnevniku VEČER in po Radiu Maribor, možne so občasne motnje v obveščanju, tudi zaradi vpliva epidemije. Opravičujemo se za vse nevedčnosti. 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 .

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

Oglejte si spletno stran našega društva www.zasrce-mb.si

**OSTANITE ZDRAVI
BODITE DOBRO!**

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 števil 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 prodronejši, 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:

Spoštovane članice in člani!

Skupaj smo močnejši, skupaj lahko premagamo še več ovir!

Na obrazec pristopne izjave, ki je dostopen tudi na spletni strani in na sedežu društva, v ustrezno okence vpišite svoje ime in izpolnjen obrazec oddajte ali pošljite v vašo podružnico ali na naslov, ki je na pristopni izjavi.



Pristopna izjava



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

Hkrati se želim vključiti (označi):

v Klub atrijske fibrilacije (Klub AF)

v Klub srčnega popuščanja

v Klub družinske hiperholesterolemije

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

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

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

V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ulica/cesta/naselje:

Kraj in poštna številka:

Telefon:

E-pošta:

V _____ Dne _____ Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO Z VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ime in priimek:

Rojstni datum:


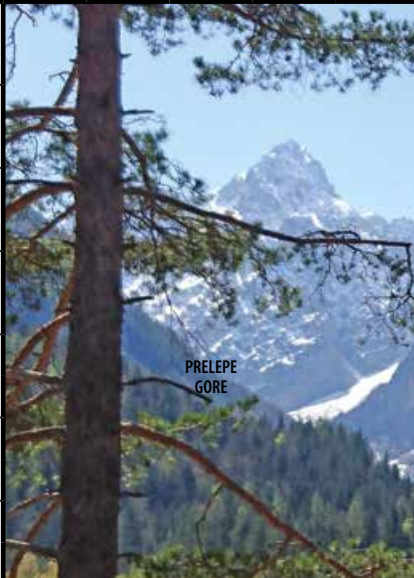

Poklic:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Izpolnjeno pristopno izjavo pošljite na naslov: Društvo za zdravje srca in ožilja, Dalmatinova ul. 10, p.p. 4430, 1001 Ljubljana. Po pošti boste prejeli položnico za plačilo. Po plačilu prejmete člansko izkaznico. Za družinsko članarino se lahko odloči družina z najmanj dvema in največ štirimi družinskimi člani, ki živijo v skupnem gospodinjstvu. Vsak član prejme člansko izkaznico, družina pa prejema samo en izvod revije »Za srce«.

					SESTAVIL MARJAN SKVORC	CEV ZA ODVAJANJE VODE	VODILNI ODDELČNI ZDRAVNIK	LETALO, KI IMA VRTLJIVA KRILA	MATERIAL, KI SE PRI VARJENJU STALI	PISANA TROPSKA PAPIGA						
					ČEŠKO MESTO OB REKI OPAVI				7							
					DELAVEC, KI NAPRAVLJA DRVA	12										
					TANEK KOS LESA											
					REKA V JZ ETIOPIJI			18	BIVŠI PREDSEDNİK ZDA (BARACK)	POROK						
					EMA KLINEC											
ZA SRCE	ID	POKLON	ORODJE ZA SPAJKANJE	VZGOJITELJ SPLETENI LASJE												
ZAČETNI DEL SKOKA		17					VODNA ŽIVAL		14							
							ZVEZDA									
POVEČANJE PLJUČ, EMFIZEM				11			IZDELOVA-LEC SIRA			3	SLOV. ARHITEKT MIHEVC	RAHEL VETER	PAVLE GREGORC USTVAR-JALEC			
							EDEN									
SKLADBA ZA ZBOR IN ORKESTER	16							UGLEDEN DIRIGENT								
								KULTURNA RASTLINA								
ZA SRCE	JAPONSKA ALKOHOLNA PIJAČA IZ RIŽA	D PRITOK DRINE V SRBIJI	UBOJ					ŠTIRISED. KOČIJA	20							
								NASAD OB HIŠI								
ZASUK				OBDELOV. POVRŠINA			21				13					
				RIMSKI CESAR												
DRUŽINA IZDELOV. VIOLIN IZ CREMONE							ŽARA		15		PREPROSTA SVETILKA	ŠVEDSKO SMUČIŠČE	8		PETER POLES	
							ODPRTINA V STENI					SKUPEK CELIC				
KOLIČINA			9					NIZEK ŽENSKI GLAS					REŽISER (LEON) ORAČ (STAR.)			
								DIAPOZITIV								
LJUBEZEN-SKI PESNIK	6						VRH KONIČA-STEGA ORGANA	DLAKO-CEPEC					10			
								STANE BELAK-???								
									5		TIRNICE			IGRA NA SREČO	MESTO V FRANCIJI OB REKI ORNI	PREBIVALKA IRSKE
EMIL ADAMIČ								HODNIK ZA PEŠCE			1					
								PETER ERŽEN								
BON									2			OČKA				
PODROČJE												REKA V FRANCIJI IN ŠVICI			4	

Geslo prejšnje križanke je bilo: »MLADOST JE STVAR SRCA«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Dušan MOHORIČ, Železniki, Marjan RUSJAN, Maribor, Nika GOSTEČNIK, Rogaška Slatina, Ivica ARVAJ, Kranj, Štefka JORAS, Sodražica. Čestitamo!

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 5 lepih nagrad. Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispele do 30. julija 2022 na naslov: Društvo za srce, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana. Rešitve lahko pošljete tudi na mail druzstvo.zasrce@siol.net. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

NAJ VAM SLADKORNA BOLEZEN NE ZLOMI SRCA

PERIFERNA
ARTERIJSKA
BOLEZEN

MOŽGANSKA KAP
SRČNA
KAP

Srčno-žilna obolenja so #1
vzrok za delno invalidnost
in smrt pri bolnikih
s sladkorno boleznijo tipa 2¹

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

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

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



NAJ VAS NIČ NE USTAVI PRI STVAREH, KI JIH DELATE S SRCEM. TUDI SRČNO POPUŠČANJE NE.

Če imate zaradi srčnega popuščanja občutek, da težko dihate, ste opazili, da otekate ali ste utrujeni, se pogovorite z osebnim zdravnikom. Z ustrezno pomočjo lahko še naprej delate tisto, kar vam je pri srcu.

Za več informacij se pogovorite s svojim osebnim zdravnikom.