

ZA SRCE



Letnik XXXII • št. 3-4, junij 2023 • cena: 1,60 EUR • Revija izdaja Društvo za zdrave srca in ožilja Slovenije



Srčno popuščanje – kako je lahko bolje? • Arteriovenske malformacije – redke bolezni žil • Moje srce na potovanju

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



Riževi rezanci s puranom

Recept je za dve osebi. • 3/5 • 10 min predpriprave, 20 min kuhanja

Na sopari skuhamo brokoli in ga odstavimo ter pripravimo preostale sestavine. Narežemo mlado čebulo, papriko, sesekljamo česen, arašide (nekaj jih pustimo celih), purana narežemo na majhne koščke, v skodelico ubijemo jajce, brokoli ločimo na majhne cvetove.

V voku ali večji ponvi na vročem olju popečemo koščke purana, dodamo čili, gobe, česen in mlado čebulo. Zalijemo z nekaj vroče vode in dušimo, da se puran dobro pregreje. Rezance skuhamo po navodilih proizvajalca. V voku dodamo še kuhan brokoli, papriko in nekaj celih arašidov. Na visoki temperaturi pečemo toliko časa, da se paprika zapeče, vendar ne razkuha. Dodamo rezance, da se popražijo, in umešamo jajce. Mešamo tako dolgo, da jajce zakrknje in se enakomerno porazdeli.

NASVET: Namesto z vodo lahko jed zalijemo z belim vinom. Kuhamo tako dolgo, da alkohol popolnoma izhlapi, šele nato dodamo brokoli in preostale sestavine.

Hranilna vrednost na osebo

Energijska vrednost
562
kcal

Beljakovine
30
g

Ogljikovi hidrati
68
g

Maščobe
18
g

Natrij
230
mg

Kalij
694
mg

Fosfor
459
mg

Sestavine:

- 50 g brokolija
- 1 večji sveži šampinjon
- 150 g puranjih prsi
- 1 jajce
- 1 manjša pest arašidov (30 g)
- 1 srednje velika rdeča paprika
- 150 g riževih rezancev
- 1 žlica oljčnega olja
- ščepec čilija v prahu
- 2 žlici mlade čebule
- 1 strok česna
- voda



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



Dobimo se v Brežicah

Franc Zalar



Korone seveda ne smemo pozabiti, lahko bi nam pokazala zobe in se vrnila. Tudi če se vrne le tu pa tam (ne več kot svetovna ali lokalna sila proti človeštvu), ne bo prijetna. Upam, da nas je naučila previdnosti in predvsem preventivnega ravnanja. Naj tokrat opomnim le na boljšo higieno rok in prebolevanje prehladnih obolenj doma v postelji in ne v vrtcih, šolah, službah ...

Po drugi strani pa smo si, danes vemo, da mnogokrat nepotrebno, sami zagrenili življenje. Bolje rečeno, oblasti po svetu so reagirale panično, nas zapirale, nagrajevale z maskami na prostem in potrošile mnogo preveč denarja, kar bo treba sedaj plačati.

Še najhujše je, da smo bili prisiljeni opustiti družabno življenje. Tudi to ni in ne bo brez posledic. Zlasti pri mladih generacijah. Vsekakor je bila velika zmeta prepričanje, da človeštvo v razvitem svetu obvladuje nalezljive bolezni. Če pa se je pojavila kakšna taka bolezen v nerazvitem svetu, pa smo si mislili, da je to daleč in k nam ne more. Pa smo dobili hudobca v podobi korone.

Pred dvema letoma smo se v Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije zbrali (navkljub koroni) v Arboretumu v Volčjem Potoku in s pesmijo iz 200 grl čestitali naši legendi, primariju Borisu Cibicu za njegovih 100 let. Zapel je z nami in povedal veliko dogodivščin iz svojega življenja. Uspeh srečanja nas je tako navdihnil, da smo se lani spet srečali v Novi Gorici. Nov uspeh za članice in člane našega društva.

Na uspehih velja graditi naprej. Upravni odbor društva je sklenil, da se bomo od sedaj naprej članice in člani na vseslovenskih srečanjih srečevali vsako leto. Organizacijo našega tretjega srečanja pa zaupali Podružnici za Posavje. Sprejeli so nalogo in vse članice in člane vabijo 7. oktobra 2023 v Brežice.

Zagotavljajo, da bo tudi pri njih nepozabno, pripravljajo program in pravijo, da bo vsak obiskovalec našel kaj zase. Če pa s seboj prinesemo še kakšno idejo za prijetno druženje, tudi ne bo greh. Kakšna harmonika ali ubrani glasovi bodo gotovo našli svoje mesto ob Savi. Podroben program srečanja bomo objavili v septembrski številki revije in seveda na naših družabnih medijih.

S tem dogodkom bomo popestrili svetovni dan srca. Pri nas ga obeležujemo že od vsega začetka, ko ga je proglasila Svetovna federacija za srce. Vsako leto pripravimo program, od novinarske konference, pohodov, osrednje prireditve na Prešernovem trgu v Ljubljani, novinarskih in strokovnih prispevkov, pa še kaj bi se našlo. Vse z namenom, da se vse več ljudi zaveda svoje odgovornosti za zdravje svojega srca in žil. Hkrati pa seveda sporočamo, da smo pripravljeni pomagati tistim, ki so kljub vsemu trudu zboleli.

Srečanje članic in članov našega društva bo, upam, nov pomemben prispevek k boljši skrbi za zdravje naših src.

Ta uvodnik je vabilo v Brežice, hkrati tudi naznanilo, da bomo srečanje članic in članov našega društva pripravljali vsako leto. Vsako leto v drugi podružnici. Sebi in drugim želimo pokazati, da smo ljudje dobre volje, ki nam je mar za zdravje vseh, ne samo članic in članov društva. In seveda za zdravje vseh v naši državi.

Vabimo vas v Brežice. Dokazimo, da smo s srcem pripadnice in pripadniki svojega društva in zdravega načina življenja. ♥

rossmax

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

X5

♥ PARR



NATANČEN in UGODEN!

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

NADZORUJTE DEJAVNIKE TVEGANJA IN PREPREČUJTE POJAV KAPI

SB100

Pulzni oksimeter za konice prstov



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

Preverite številne ugodnosti v trgovinah MEDIKA

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

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

www.vpd.si

UVODNIK

3 Franc Zalar Dobimo se v Brežicah

AKTUALNO

- 6 Nataša Jan Rešeno življenje naj bo življenja vredno
7 Nataša Jan Srčno popuščanje – kako je lahko bolje?

ZNANJE ZA SRCE

- 9 Tjaša Vižintin Cuderman Moje srce na potovanju
10 Aleš Blinc Arteriovenske malformacije – redke bolezni žil
11 Združenje za hipertenzijo Visok krvni tlak naj vas ne skrbi, dokler ga imate pod nadzorom

SRČIKA

- 14 Učenci 6. razreda Osnove šole Marjan Bantan Stojan Jarenina in razredničarka Mateja Kokol Zdravo ali nezdravo – to je tu vprašanje!

NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 16 Matija Cevc Kardiorrenalni sindrom

PREHRANA ZA SRCE

- 17 Nada Rotovnik Kozjek Prehranska dopolnila

NOVICE O ZDRAVJU

- 18 Aleš Blinc Dobre in slabe novice

PREDSTAVLJAMO

- 19 Brin Najžer Nobelova nagrada za medicino 2011 za odkritja, povezana z aktiviranjem imunskega sistema

IZLETNIŠKO SRCE

20 Valentina Vovk Ribniki v dolini Drage

SRCE IN ŠPORT

22 Maja Dolenc, Nika Pori, Nejc Skok Jekovec, Maks Pori Vadba za moč pod kozolcem

DRUŠTVENE NOVICE

- 24 Društvene novice
37 Napovednik dogodkov

KRIŽANKA

42 Križanka

Obvestilo

Pri pošiljanju opominov tistim, ki še niso poravnali članarine za leto 2023 se nam je pri obdelavi podatkov o stanju plačila zgodila napaka. Položnice so bile pomotoma poslani tudi nekaterim, ki so članarino že plačali.

Vljudno vas prosimo, da v kolikor ste članarino za letošnje leto že poravnali in tudi prejeli člansko izkaznico, prejeto položnico zavržete. V kolikor niste poravnali članarine za letošnje leto in izkaznice niste prejeli, pa vas prosimo, da le-to poravnate.

Iskreno se vam opravičujemo in se vam zahvaljujemo za razumevanje,

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



Letnik XXXII št. 3-4, 28. junij 2023; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560



ustanovni sponzor društva



Živeti zdravo življenje.

Ustanovitelj in založnik:

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

Glavni urednik:

Aleš Blinc

Odgovorna urednica:

Elizabeta Bobnar Najžer
E: bobnarbeti@gmail.com

Področna urednika:

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

Člani uredništva:

Matija Cevc
Nataša Jan
Franc Zalar

Tajnica revije:

Sandra Kozjek

Naslov uredništva:

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

Oglasno trženje:

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

Tisk:

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

Računalniška postavitev in priprava za tisk:

Camera d. o. o.,
Cvetkova ulica 25, Ljubljana
T: 01/420 12 00

Vse pravice pridržane

Naklada: 8.000 izvodov,
tiskano: dan pred izidom

V skladu z zakonom o davku na dodano vrednost (Ur. l. RS, št. 89/98 in 4/99) je v ceno revije vključen 8,5 odstotni davek na dodano vrednost (na osnovi 37. člena Pravilnika o izvajanju zakona na dodano vrednost Ur. l. RS, št. 107/01).

Fotografija na naslovnici:
Utrinek s pohoda članov podružnice za Severno Primorsko: pod sv. Lovrencem

Foto: dr. Jana Laganis
Idejna zasnova:
Elizabeta Bobnar Najžer.

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

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

Program in delovanje sofinancira FIHO.

Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.



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



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

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



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO

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



Mestna občina
Ljubljana

EDITORIAL3 *Franc Zalar* See you in Brežice!

This editorial is an invitation to the all-Slovenian meeting of the members of our association in Brežice. We hope that these kinds of gatherings will contribute to the health of our hearts.

ACTUALITIES6 *Nataša Jan* A life saved should be worth living

The Slovenian Heart Association and the Association for patients with cerebrovascular diseases of Slovenia commemorated the European Brain Stroke Day on the 9th of May. The two associations emphasised the importance of preventive care and recognising the signals of brain stroke. Rapid reaction is extremely important so remember to act FAST (FAST - Facial drooping, Arm weakness, Speech difficulties and Time to call emergency service), to reduce the consequences of brain stroke.

7 *Nataša Jan* Heart failure – how can we make it better?

To improve the early recognition and treatment of heart failure the Slovenian Heart Association advocated for the use of the "Patient's Charter for patients with heart failure and their carers". The document explains to people, in an understandable way, what they should look out for to be able to recognise the disease in a timely manner and take appropriate actions.

KNOWLEDGE FOR THE HEART9 *Tjaša Vižintin Cuderman* My heart on travels

The summer months are a time when we often head for a shorter or longer travel or for holidays. Many travellers suffer from cardio-vascular diseases and hence have increased risks of health complications while on their travels. Despite this, with appropriate preparations and by following the recommendations most patients can travel safely.

10 *Aleš Blinc* Arteriovenous malformation

Arteriovenous malformations (AVM) are an abnormal connections between arteries and veins, bypassing the capillary system. Usually congenital, this vascular anomaly is widely known because of its occurrence in the central nervous system (usually as a cerebral AVM) but can appear anywhere in the body. The symptoms of AVMs can range from none to intense pain or bleeding, and they can lead to other serious medical problems.

11 *Slovenian hypertension Association* Do not worry about increased blood pressure, so long as you can keep it under control

Approximately a third of adults in Slovenia live with hypertension (increased blood pressure). The incidence of hypertension increases with age, with over half of the population over 60 years old experiencing it at some point. We raise awareness of this risk factor for cardio-vascular complications every year on World Hypertension Day on the 17th of May.

ROSEBUD14 *Pupils of the 6th grade of the Marjan Bantan Stojan Jarenina Primary School and their teacher Mateja Kokol* Healthy or unhealthy – that is the question!

The pupils present their thoughts on good and bad habits which affect their health. They quickly discovered that they eat too many sweets and skip meals, especially breakfast. Together we created a review of their habits and how they can replace them with healthier habits that would make them feel better.

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE16 *Matija Cevc* Cardiorenal syndrome

The author answers a question from a reader, who thinks that he has too many prescription medicines for his condition.

NUTRITION FOR THE HEART17 *Nada Rotovnik Kozjek* Nutritional supplements

In January 2023, the Slovenian Ministry of Health published guidelines regarding nutritional supplements on its website. The guidelines show the background of the trade in nutritional supplements in Slovenia and present a systemic explanation of this interesting area.

NEWS18 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

PRESENTING19 *Brin Najžer* The Nobel Prize in Physiology or Medicine 2011 was awarded for discoveries concerning the activation of innate immunity

The Nobel Prize in Physiology or Medicine 2011 was divided, one half jointly to Bruce A. Beutler and Jules A. Hoffmann "for their discoveries concerning the activation of innate immunity" and the other half to Ralph M. Steinman "for his discovery of the dendritic cell and its role in adaptive immunity".

THE EXCURSION HEART20 *Valentina Vovk* Ponds in the Draga valley

The ponds in the valley of the hamlet Draga pri Igu located in the Ljubljana marshes are likely one of the most beautiful excursion destinations in the area. Seven flow-through ponds were created in the 18th century when a dam was built on the stream in the village of Dobravica and the Draščica rivulet, to facilitate the digging of clay for the local brickworks.

THE HEART AND SPORTS22 *Maja Dolenc, Nika Pori, Nejc Skok Jekovec, Maks Pori* Exercises for strength underneath the hayrack

Strength is a type of mobility that is key to efficient movement both in everyday tasks and in sport activity. In this article, the authors present strength exercises for the whole body that we can do in nature.

24 News

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

Slavica Babič, podružnica za Severno Primorsko; prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; prim. Matija Cevc, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; Pavel Četrtič, podružnica za Severno Primorsko; Silvana Dakskobler, podružnica za Severno Primorsko; Darja Djordjevič, podružnica za Severno Primorsko; prof. dr. Maja Dolenc, prof. šp. vzg., Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; Jana Fabricio, podružnica za Severno Primorsko; Sonja Gobec, podružnica za Dolenjsko in Belo krajino; Fanika Grošelj, podružnica za Koroško; Nataša Jan, univ. dipl. biol., direktorica, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Lucija Kompan, podružnica za Koroško; Jordan Milost,

podružnica za Severno Primorsko; Marinka Mohor, podružnica za Gorenjsko; Brin Najžer, PhD (Združeno kraljestvo Velike Britanije in Severne Irske), podružnica Ljubljana; Omer Osmič; Darinka Pavlič Kamien, predsednica podružnica za Ljubljano; Nika Pori; Maks Pori; dr. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med., Onkološki inštitut, Ljubljana; Nejc Skok Jekovec; Ljubislava Škibin, dr. med., spec., predsednica podružnice za Kras; Marjan Škvorc; Učenci 6. razreda Osnove šole Marjan Bantan Stojan Jarenina in razredničarka Mateja Kokol; dr. Tjaša Vižintin Cuderman, dr. med.; Zdravstveni dom Domžale; Jožef Vovk, podružnica za Severno Primorsko; Valentina Vovk, Medvode; Franc Zalar, podpredsednik, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Majda Zanoškar, dipl. m. s., svet. za spec. klin. dietetiko, predsednica podružnice za Koroško; Združenje za hipertenzijo.

Rešeno življenje naj bo življenja vredno

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. Zaradi tega je letošnje geslo Evropskega dneva osveščanja o možganski kapi: »Rešeno življenje naj bo življenja vredno«.

Društvo za zdrave srca in ožilja Slovenije in Združenje bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo Slovenije sta ob evropskem dnevu ozaveščanja o možganski kapi (9. maj), poudarila pomen preventive in prepoznavanja znakov možganske kapi – GROM ter pomembnost hitrega ukrepanja, da bi bile posledice čim lažje, ter zdravljenja in rehabilitacije.

Eden od štirih, starejših od 20 let, bo v svojem življenju utrpel možgansko kap

Letno utrpi po svetu možgansko kap preko 12 milijonov ljudi in z njenimi posledicami živi preko 100 milijonov ljudi. Eden od štirih, starejših od 20 let, bo v svojem življenju utrpel možgansko kap. Ob Evropskem dnevu ozaveščanja o možganski kapi tem dnevu sta obe društvi pripravili skupno novinarsko konferenco, na kateri je **prim. Matija Cevc, dr. med.**, predsednik Društva za zdrave srca in ožilja Slovenije predstavil, da je možganska kap nenadna motnja delovanja možganov zaradi nezadostne oskrbe s krvjo. Nastane lahko zaradi motnje dotoka krvi v možgane, običajno zaradi strdka v žili (ishemična možganska kap), kar predstavlja 80-85 % vseh kapi, ali zaradi krvavitve v možganih (hemoragična možganska kap). Povedal je, da je možganska kap eden od glavnih vzrokov za smrtnost in prvi vzrok za invalidnost tako v svetu kot v Sloveniji. Zaradi možganske kapi v Sloveniji letno umre skoraj 2.000 oseb (okoli 800 moških in 1.200 žensk), pri čemer se delež relativno mladih bolnikov, starih med 25 in 64 let, ki so utrpeli to bolezen, iz leta v leto večja (zlasti med ženskami).

Dejavniki tveganja so zelo pomemben spodbujevalec možganske kapi

Za preprečevanje kapi in njenih posledic nujno obvladovanje dejavnikov tveganja s preventivnimi ukrepi in zdravljenjem, po drugi pa je zelo pomembno prepoznavanje znakov možganske kapi ter hitro in pravilno ukrepanje. S tem lahko bistveno zmanjšamo posledično invalidnost in umrljivost.

Možganska kap je tesno povezana z dejavniki tveganja kot so naslednji, ki povzročijo kar 71 % bremena možganske kapi:

- visok sistolični krvni tlak (je največji in najpomembnejši posamezen dejavnik tveganja za možgansko kap)
- visok indeks telesne mase (ITM),
- visoka raven glukoze v plazmi na tešče (FPG),
- visok skupni holesterol
- in nizka stopnja glomerularne filtracije.

Vedenjski dejavniki: kajenje, slaba prehrana in nizka telesna



Iz osrednje prireditve ob Evropskem dnevu osveščanja o možganski kapi, na Prešernovem trgu v Ljubljani, 9. maja 2023 (Foto: Sandra Kozjek)

aktivnost predstavljajo 47 % bremena možganske kapi, okoljska tveganja (onesnaženost zraka in izpostavljenost svincu) pa 37,8 %.

Najpomembnejša preventiva je 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 srčni utrip). 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)

Ukrepati je treba hitro in pravilno. Ne čakati, da bodo pomagali drugi. **Bodimo pripravljeni pomagati, morda bomo pomoč rabili tudi mi sami!**

Uspešnost zdravljenja je odvisna predvsem od hitrosti prevoza bolnika v najbližji zdravstveni center saj lahko s hitro pričetim zdravljenjem preprečimo posledice.

Več ko bo ljudi znalo prepoznati znake možganske kapi in pravilno ukrepati, milejše bodo posledice za obolele.

Ključno je bolnike prepoznati in čimprej poklicati na številko 112

Eden od najpomembnejših dejavnikov uspešnega zdravljenja je čas. Kasneje ko bolnik pride do zdravniške pomoči, manj možnosti ima za okrevanje. Nevrologi imajo znanje o načinih in možnostih zdravljenja, nimajo pa vpliva na čas, kako hitro pridejo bolniki do njih. Ostali laiki in zdravstveni delavci, ki so primarno soočeni s takšnim bolnikom, pa z ustrezno prepoznavo znakov možganske kapi in hitrim ukrepanjem lahko pripomorejo k temu, da bo časovni interval od dogodka do zdravljenja čim krajši. To je poudaril **Igor Rigler, dr. med.**, vodja Službe za urgentno nevrologijo, UKC Ljubljana, ki je na novinarski konferenci povedal tudi, da je prišlo v zadnjih 20. letih na področju zdravljenja ishemične možganske kapi do ogromnega napredka. Najprej smo za raztapljanje strdkov množično pričeli uporabljati intravensko trombolizo, od leta 2010 pa tudi mehansko rekanalizacijo. Obe metodi zdravljenja se med seboj dobro dopolnjujeta. Prva je najbolj učinkovita pri raztapljanju strdkov, ki povzročajo zapore majhnih arterij, druga pa pri odstranjevanju strdkov iz velikih arterij. Včasih se uporablja tudi kombinirano zdravljenje tako, da najprej poskusimo z intravensko trombolizo, ob neučinkovitosti pa pristopimo še k mehanski rekanalizaciji.

Nova zdravljenja so močno izboljšala prognozo bolnikov, ki utrpijo ishemično možgansko kap.

Do leta 2035 pričakujemo 34 odstotni porast novih primerov možganske kapi

Na to je na novinarski konferenci opozorila **prim. Tatjana Erjavec, dr. med., podpredsednica Združenja bolnikov s CVB Slovenije**. Zaradi učinkovitejšega zdravljenja in boljše oskrbe, je preživetje bolnikov z možgansko kapjo vse večje. Pri pričakovanim 34 odstotnim porastu novih primerov možganske kapi do leta 2035, to pomeni strmo povečanje števila bolnikov z blažjimi ali hujšimi posledicami bolezni. Najbolj poznani posledici sta ohromelost telesa in nezmožnost govora, manj znane so motnje vida, sluha, dihanja, spanja, požiranja in hranjenja, občutenja, utrudljivosti, čustvovanja, kognitivne in duševne motnje, motnje seksualnosti in kronične bolečine. Prepoznanje in obravnava potreb oseb s posledicami možganske kapi je ključnega pomena. Če ob funkcijskih ne prepoznamo tudi socialnih in čustvenih potreb bolnikov ali skrbnikov, bo življenje z boleznijo prav gotovo manj kakovostno. Zato je slogan letošnjega evropskega dneva osveščanja o možganski kapi »**Rešeno življenje naj bo življenja vredno**« in naslavlja predvsem posledice neprepoznavanja psihičnih potreb bolnikov po možganski kapi. ♥

Vir: Sporočilo za javnost, novinarska konferenca ob Evropskem dnevu ozaveščanja o možganski kapi, 4.5.2023, www.zasrce.si

Srčno popuščanje – kako je lahko bolje?

Nataša Jan

Srčno popuščanje ni ozdravljiva bolezen. Njeno napredovanje lahko upočasnimo z zgodnjo diagnozo, uvedbo najboljše možne terapije in spremembo načina življenja.

Da bi izboljšali zgodnjo prepoznavo in zdravljenje srčnega popuščanja je Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije predlagalo uporabo »Listine za bolnike s srčnim popuščanjem in njihove negovalce« (dosegljiva je na spletni strani www.zasrce.si).

Dokument na poljuden in lahko razumljiv način opolnomoči ljudi, da bodo pravočasno prepoznali bolezen in tudi ustrezno ukrepali. Sočasno je društvo podalo pobudo, da bi se pogosteje uporabljala krvna preiskava »označevalca« srčnega popuščanja NT-proBNP. Ta preiskava bi morala biti vključena v standardni nabor testov v ambulanti družinske medicine, saj bi se tako pomembno izboljšalo in olajšalo prepoznavanje srčnega popuščanja.

Na novinarski konferenci, ki jo je ob evropskem dnevu ozaveščanja o srčnem popuščanju organiziralo Društvo za srce, je o tem govoril **prim. Matija Cevc, dr. med.**, KO za žilne bolezni, UKC Ljubljana in predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije ter prisotne seznanil z dejstvom, da srčno popuščanje postaja vse večji problem, zaradi katerega so potrebni pogosti sprejemi v bolnišnico, spremlja ga visoka umrljivost in, ne nazadnje, tudi visoki stroški.

Zaradi boljše obravnave akutnih srčno-žilnih bolnikov in

staranja prebivalstva je srčno popuščanje vse bolj pogosto, in je edino stanje v kardiologiji, katerega breme se povečuje. Srčno popuščanje je lahko posledica oslabelosti, togosti ali pa poškodbe srčne mišice, do česar pripeljejo zelo različna obolenja srca, od srčnega infarkta pa vse do vnetja srčne mišice ali pa dolgotrajnega zvišanja krvnega tlaka.

Srčno popuščanje se lahko kaže dokaj različno in je pogosto neprepoznano

Zato se tudi podatki o razširjenosti dokaj razlikujejo. Če se ocenjuje število obolelih oseb na temelju zdravstvene statistike (koliko ljudi se že zdravi zaradi srčnega popuščanja), je pogostost te bolezni 1-2 %. Glede na te podatke se ocenjuje, da je na svetu danes 64,3 milijonov bolnikov s srčnim popuščanjem. Zelo verjetno pa so številke bistveno višje, je pojasnil prim. Matija Cevc. Ko so opravili presejanje med splošno populacijo se je izkazalo, da je med prebivalstvom razširjenost vseh oblik srčnega popuščanja kar 4,2 %, med starejšimi od 65 let pa 11,8 %. To pomeni, da je kar polovica bolnikov, ki imajo v bistvu slabo prognozo (v za starost in dejavnike tveganja prilagojeni oceni ogroženosti imajo bolniki

z začetnim srčnim popuščanjem za 5-krat povečano tveganje za smrt, letna umrljivost bolnikov s srčnim popuščanjem je 8 %, pri napredovali obliki pa je letna umrljivost 50 %) in slabe obete za kakovost življenja. *Še posebno težavo predstavljajo bolniki s posebno obliko srčnega popuščenja (srčno popuščenje z ohranjenim iztisnim deležem), ki ostanejo neprepoznani kar v 76 %.*

Da ostajajo ti bolniki neprepoznani je več razlogov, na žalost tudi to, da jih neredko zdravijo z napačno diagnozo, kot je kronična pljučna obstruktivna bolezen ali pa njihove težave, zaradi podobnosti simptomov, enostavno pripišejo slabi kondiciji oz. staranju. To pred nas postavlja pomemben izziv. Po eni strani bi morali skrbneje obvladovati dejavnike tveganja, ki vodijo v srčno-žilna obolenja, kot so npr. sladkorna bolezen, zvišan krvni tlak, debelost, telesna nedejavnost, kajenje, depresijo ipd, po drugi strani pa bo potrebno z aktivnim iskanjem in presejanjem med vsemi prebivalci iskati navidezno zdrave, ki še nimajo jasnih znakov srčnega popuščenja. Z zgodnjim in danes zelo učinkovitim zdravljenjem lahko namreč bistveno upočasnimo napredovanje bolezni in s tem izboljšamo kakovost življenja tudi pri bolj odmaknjenih letih.

Diagnostika srčnega popuščenja

Za uspešno zdravljenje bolnikov s srčnim popuščanjem je zelo pomembno, da bolezen zgodaj odkrijemo. Zaradi relativno slabše dostopnosti ultrazvočne preiskave srca nam pri zgodnji postavitvi diagnoze lahko pomaga predvsem klinična slika in meritev NT-proBNP, zato bi bilo smiselno izboljšati dostopnost teh meritev tudi na nivoju zdravnikov družinske medicine.

Prof. dr. Bojan Vrtovec, dr. med., predstojnik KO za kardiologijo, UKC Ljubljana je na novinarski konferenci pojasnil, da je srčno popuščenje bolezensko stanje, pri katerem okvarjeno srce ne zmore črpati dovolj krvi, da bi zadostilo potrebam ostalih organov in tkiv. Gre za klinični sindrom, ki je lahko posledica različnih bolezni. Diagnoza srčnega popuščenja temelji na klinični sliki, laboratorijskih preiskavah in dokazu oslabiljenega delovanja srca s slikovnimi metodami. Ob sumu na srčno popuščenje je vedno potrebna nadaljnja diagnostika. Opredeliti moramo vzrok bolezenskega sindroma, stopnjo srčnega popuščenja, morebitne sprožilne dejavnike in so-obolenja, nazadnje pa moramo bolniku ponuditi načrt nadaljnje oskrbe in zdravljenja.

K osnovni diagnostiki srčnega popuščenja sodijo laboratorijske preiskave (predvsem meritev NT-proBNP), EKG in rentgenska slika prsnega koša; najpomembnejša preiskava pa je ultrazvok srca. Z ultrazvočno preiskavo lahko v večini primerov potrdimo ali ovržemo sum na srčno popuščenje, ocenimo stopnjo prizadetosti delovanja srčne funkcije, pomaga pa tudi pri ugotavljanju vzroka srčnega popuščenja.

Najpomembnejši simptomi srčnega popuščenja so težko dihanje ob telesnih naporih, težko dihanje v ležečem položaju, utrujenost,

zmanjšana telesna zmogljivost, otekanje nog in trebuha in napadi težkega dihanja v nočnem času. Ker so podobne težave lahko prisotne tudi pri drugih boleznih, nam pri postavitvi diagnoze srčnega popuščenja pomaga meritev NT-proBNP. Gre za marker, ki se izloča iz srca ob povečani obremenitvi srčne mišice; če je njegova vrednost v krvi povišana, nam to nakazuje večjo verjetnost srčnega popuščenja. Poleg postavitve diagnoze nam meritev NT-proBNP pomaga tudi pri opredelitvi stopnje srčnega popuščenja, ki je neposredno povezana z oceno preživetja: bolniki z blažjo stopnjo srčnega popuščenja imajo prevideno enoletno preživetje več kot 95 %, bolniki z napredovalim srčnim popuščanjem pa le 50-60 %.

V zadnjem času je prišlo do bistvenega napredka pri zdravljenju srčnega popuščenja

Na voljo je več novih zdravil in terapevtskih pristopov za različne skupine bolnikov s srčnim popuščanjem, tudi za tiste, pri katerih so bile do sedaj možnosti zdravljenja zelo omejene. Med take sodijo tudi bolniki s srčnim popuščanjem in ohranjenim iztisnim deležem levega prekata, ki predstavljajo približno polovico vseh bolnikov s srčnim popuščanjem.

V nekaterih redkejših primerih zdravljenje z zdravili ni dovolj učinkovito in bolezen napreduje. Čeprav je razlogov za to več, se to najpogosteje dogaja, če srčnega popuščenja ne odkrijemo dovolj kmalu. Pri bolnikih z napredovalim srčnim popuščanjem je na voljo več nemedikamentoznih, bolj invazivnih metod zdravljenja, kot so vstavev resihronizacijskega spodbujevalnika, mehanskega podpornega sistema, ali zdravljenje s presaditvijo matičnih celic. Če bolezen kljub temu napreduje, je kot končna metoda zdravljenja srčnega popuščenja na voljo še presaditev srca. ♥

Vir: Sporočilo za javnost, novinarska konferenca ob Evropskem dnevu ozaveščanja o srčnem popuščanju, 25.4.2023, www.zasrce.si

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 popuščenja.**

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.

Moje srce na potovanju

Tjaša Vižintin Cuderman

Poletni meseci so čas, ko se pogosto odpravimo na daljše ali krajše potovanje oziroma počitnice. Mnogi (po)potniki in dopustniki imajo bolezni srca in žilja in s tem povečano tveganje za zdravstvene nevarnosti na potovanju. Kljub temu velja, da lahko z ustrezno pripravo in ob upoštevanju priporočil povsem varno potuje večina bolnikov. Pripravo priporočamo za vse vrste potovanj; tako za tiste v oddaljene dežele kot tudi za počitnice v sosednji državi.

Pred odhodom

Priprave na potovanje ali počitnice se začnejo že 4 do 6 tednov pred odhodom. Takrat je čas za posvet z izbranim osebnim zdravnikom o morebitnih tveganjih na potovanju. Skupaj z osebnim zdravnikom poskrbimo za zadostno zalogo zdravil za dvakratni čas trajanja potovanja ter po njegovi presoji opravimo tudi posvet s specialistom, ki vodi zdravljenje kronične bolezni. Pred daljšimi potovanji je smiselni tudi obisk pri zobozdravniku.

Zdravnik pred potovanjem oceni tudi telesno zmogljivost; načeloma velja, da je posameznik, ki prehodi vsaj 100 metrov po ravnem brez bolečin v prsih ali težkega dihanja, sposoben za potovanje. Vsa nenujna potovanja pa vedno odsvetujemo bolnikom z napredovalim srčnim popuščanjem, neobvladanimi motnjami srčnega ritma, hudimi okvarami srčnih zaklopk, slabo urejenim krvnim tlakom, nedavnim srčnim infarktom, možgansko kapjo ali srčno-žilno operacijo.

Glede na naravo in cilj potovanja načrtujemo tudi obisk v eni od ambulant za cepljenje in potovalno medicino, ki delujejo v okviru Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ). V slednjih pridobimo informacije o zaščiti pred določenimi nalezljivimi boleznimi na potovanju in opravimo vsa potrebna cepljenja; pri tem ne pozabimo na pozitivno cepljenje proti tetanusu. Uredimo tudi zdravstveno zavarovanje z asistenco v tujini oziroma pridobimo evropsko kartico zdravstvenega zavarovanja.

Na potovanju imamo vedno s seboj:

- **Spremno pismo** v angleškem jeziku, kjer so navedene diagnoze, morebitne alergije in zdravila, ki jih jemljemo. Zdravila naj bodo navedena z generičnimi imeni ter odmerki.
- **Zadnji EKG-posnetek.** Če imamo srčni spodbujevalnik ali defibrilator, potrebujemo tudi identifikacijsko izkaznico ter EKG-posnetek iz obdobja pred vstavitvijo naprave.
- **Zdravila, ki jih redno jemljemo.** Zaloga naj zadošča za dvakratno predvideno trajanje potovanja. Na potovanju z letalom naj bodo zdravila v ročni prtljagi. Bolniki s koronarno boleznijo naj imajo s seboj tudi nitroglicerinsko pršilo.
- **Medicinske pripomočke** z rezervnimi baterijami, po potrebi rezervna očala in slušni aparat.
- **Zdravniško potrdilo** v angleškem jeziku, da so zdravila ter medicinski pripomočki za osebno uporabo.
- Urejeno **zdravstveno zavarovanje** ter **zavarovanje z asistenco v tujini.**

Na potovanju

Na potovanju ali počitnicah pazimo, da nismo predolgo izpostavljeni zelo visokim zunanjim temperaturam. V vročini načrtujemo telesne dejavnosti samo v jutranjem ali večernem času, nosimo ohlapna, svetla in zračna oblačila. Poskrbimo za zaščito pred soncem in pri gibanju na prostem nosimo pokrivalo. Hrana naj bo lahka in lahko prebavljiva. Izogibamo se uživanju alkohola in kofeinskim napitkom, saj ti dodatno odvajajo vodo iz telesa. Zaradi prekomernega potenja preko dneva zaužijemo nekoliko več tekočine kot običajno, kar velja tudi za bolnike z arterijsko hiper-

tenzijo in srčnim popuščanjem. Bolniki s srčnim popuščanjem naj bodo večji prilagajanja odmerka diuretika glede na telesno težo.

Pomembno je, da si na potovanju zagotovimo dovolj časa za počitek tudi preko dneva. V idealnem primeru si ritem potovanja krojimo sami in ga prilagajamo trenutnemu počutju. Telesni napori na potovanju naj ne bodo večji, kot smo jih vajeni doma.

Če potujemo v področja z nadmorsko višino nad 2500 m, je pomembno poznati znake in simptome višinske bolezni ter ukrepe za njeno preprečevanje in zdravljenje. Bivanja v visokogorju ne načrtujemo, če imamo pomembno srčno popuščanje ali pljučno hipertenzijo oziroma slabo urejen krvni tlak ali smo nedavno preboleli srčni infarkt ali možgansko kap.

Kolikor je mogoče, se izogibamo okužbam, saj te lahko poslabšajo osnovno srčno bolezen. Pogosta okužba na potovanju je tudi driska, ki jo uspešno lahko preprečimo s poznavanjem splošnih priporočil glede varnega uživanja hrane in pijače.

Pazimo, da kljub spremenjenemu življenjskemu ritmu na potovanju oziroma počitnicah ne izpuščamo odmerkov zdravil.

Potovanje z letalom

Za bolnike z boleznimi srca in žilja pri potovanju z letalom veljajo določene omejitve. Razmere v letalski kabini so namreč primerljive z razmerami na Triglavu – nižji je delni tlak kisika v vdihanem zraku, povečana je tudi prostornina plinov. Iz teh razlogov potovanje z letalom odsvetujemo bolnikom z napredovalim srčnim popuščanjem, nedavnim srčnim infarktom oziroma nedavnimi posegi na srcu ali žilju. Bolniki z angino pectoris ob majhnem naporu in bolniki z zmernim srčnim popuščanjem lahko letijo le, če je potniku zagotovljena pomoč letališkega osebja in dodaten kisik v letalski kabini. O sposobnosti posameznika za potovanje z letalom naj vedno presodi zdravnik.

Velik del časa pri potovanju z letalom preživimo v velikih letalskih kompleksih. Če smo slabše zmogljivi, sta že prenašanje prtljage in hoja po letališču večji napor, kot smo ga vajeni. V tem primeru nam lahko pri prevozu po letališču, prevozu prtljage in pri letalskih kontrolah pomaga letališko osebje, če jih o tem vnaprej obvestimo.

Letenje z letalom ali prehod skozi vrata za detektor kovin na letališču ne vplivata na delovanje srčnih spodbujevalnikov oziroma vsadnih defibrilatorjev, ni pa mogoče povsem izključiti možnosti sproženja defibrilatorja pri uporabi ročnih detektorjev kovin. Najbolje je, da letališko osebje pred prehodom skozi detektor kovin obvestimo, da imamo srčni spodbujevalnik ali defibrilator ter se nato ravnamo po njihovih navodilih.

Po povratku

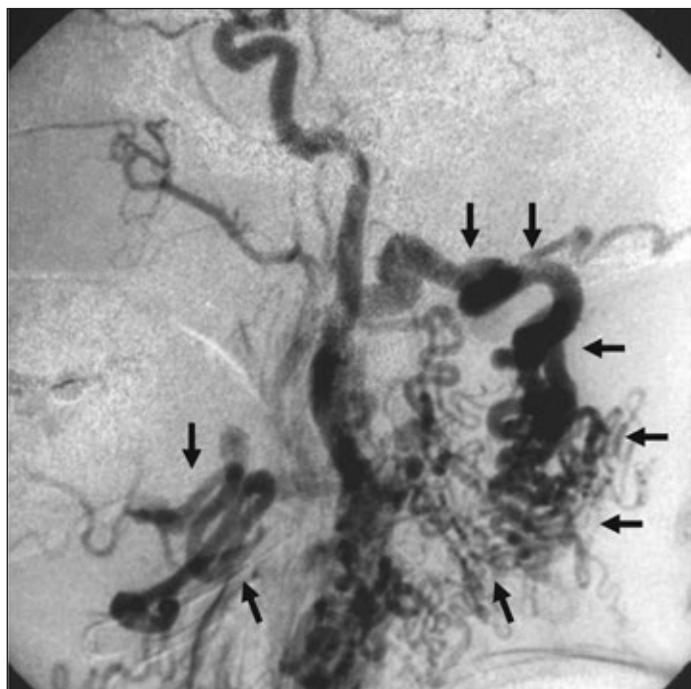
Ob ustreznem svetovanju in upoštevanju priporočil za ohranitev zdravja na potovanju je zelo verjetno, da bodo naši spomini na potovanje ali počitnice samo prijetni. Če se je vendarle zgodilo, da smo imeli na potovanju zdravstvene težave ali pa jih imamo po povratku domov, ne odlašamo z obiskom osebnega zdravnika. ♥

Arteriovenske malformacije – redke boleznij žil

Aleš Blinc

Bilo je pred skoraj četrt stoletja, ko je še stala bolnišnica Trnovo, v kateri je takrat deloval Klinični oddelek za žilne bolezni.

Sprejeli smo bolnika v zgodnjih 40-ih letih, ki je imel nad komcem amputirano levo zgornjo končino, krn je bil tesno povit. V podkožju vratu, levega ramenskega in prsnega predela ter krna so se mu v podkožju bočile razširjene žile, ki so živahno utripale v ritmu srca. Srčni utrip je bil pospešen in močan, ultrazvočna preiskava je pokazala, da mu je srce vsako minuto prečrpalo 15 litrov namesto običajnih 5 litrov krvi. Nenavadne žile v področju levega dela vratu in prsnega koša je prvič opazil v puberteti. Ko je bil star dobrih 30 let, so mu poskušali zapreti nenormalne žile z embolizacijo – katetrizacijo in vstavljanjem kovinskih spiral. Ena od spiral je zašla v nadlaktno arterijo in jo nenadoma zaprla, s čemer je povzročila akutno ishemijo in odmrtnje leve roke. Levo zgornjo okončino so mu morali amputirati, nenormalno žilje pa se je le še bolj razbohotilo. Naslednji poskus zdravljenja je bil kirurški – podvezali so mu nekaj največjih dovodnih žil, a tudi tokrat neuspešno. Pletež nenormalnega žilja se je še naprej večal in na krnu leve zgornje okončine se je pojavila rana, ki iz katere je dobesečno brizgala kri, če krn ni bil tesno povit. Bolniku je pretila po eni strani izkrvavitve, po drugi strani odpoved srca zaradi nenehne pretirane črpalne obremenitve. Kako mu pomagati?



Angiografski prikaz obsežne arteriovenske malformacije. Puščice kažejo na nenormalno žilje.

Kadar govorimo o boleznih arterij, pogosto mislimo zgolj na aterosklerozo, ki preti zapreti pomembne arterije v človeškem telesu. Obstajajo pa tudi mnogo redkejše, a za posameznika enako nevarne bolezni arterij, kot kaže zgoraj opisani primer. Zgodi se, da imamo opravka s preobilico žilja tam, kjer ga ne potrebujemo in kjer dela škodo. Gre za arteriovenske malformacije (AVM), ki prizadenejo približno enega človeka od 100.000. AVM se lahko razvijejo kjer koli v telesu, še najpogosteje prizadenejo možgane in hrbtenjačo.

Visokopretočne AVM so nenormalne povezave med arterijami in venami, ki obidejo kapilarni sistem, kar pomeni, da se arterijska kri pod visokim tlakom vlija v vene. Gre za »kratek stik« v cirkulaciji, ki poveča količino krvi, ki jo mora srce prečrpati vsako minuto. Majhne AVM dostikrat ne povzročajo simptomov in jih odkrijemo zgolj slučajno ob slikovnih preiskavah. Večje AVM lahko preobremenijo srce in povzročijo srčno popuščanje. Čeprav pri AVM ne gre za rakavo bolezen, nenormalne žile pritiskajo na okoliške organe in v njih lahko vraščajo, tudi v kosti, s čemer jih postopoma uničujejo. V možganih simptomi AVM vključujejo glavobole, epileptične napade in nevrološke motnje, kot so šibkost, odrevenelost ali mravljinčenje v rokah ali nogah. AVM v hrbtenjači lahko povzročijo težave pri hoji, izgubo občutka v nogah ter izgubo nadzora nad praznjenjem mehurja in črevesja. Ker gre pri AVM za razmeroma tanke žile, v katerih teče kri pod arterijskim tlakom, lahko že ob majhni poškodbi močno zakrvavijo.

Danes vemo, da so AVM največkrat posledica somatskih mutacij, za življenja pridobljenih napak v genskem zapisu endotelijskih celic (celic notranjega žilnega sloja) nekaterih odsekov arterij. Prizadeti so lahko različni geni, ki krmilijo nastajanje in vzdrževanje krvnih žil, tako da nove žile vzbrstijo tam, kjer jim ni mesta. Obseg razraščanja je lahko tako majhen, da ga niti ne opazimo, v nekaterih primerih pa je katastrofalno velik. Najbolj zahrbtna lastnost AVM je, da ob nepopolni odstranitvi preostali deli »podivjajo«. AVM so večinoma zelo občutljive na raven kisika v svoji žilni steni in se ob pomanjkanju kisika, ki nastopi ob nepopolni embolizaciji, radioterapiji ali kirurški odstranitvi, odzovejo z burnim razraščanjem.

Zdravljenje visokopretočnih AVM najpogosteje obsega kombinacijo embolizacije, radioterapije in/ali operacije. Embolizacija pomeni vbrizgavanje snovi, ki nenormalne krvne žile zaprejo. Radioterapija uporablja visokoenergijsko rentgensko sevanje z namenom uničenja nenormalnih krvnih žil. Če AVM ležijo na kirurško dostopnem območju, jih lahko odstranimo s kirurškim posegom. Problem nastane, kadar zapiranje ali odstranitev AVM ne uspe v celoti. Svetovno znani strokovnjak za AVM, ameriški žilni kirurg korejskega rodu Byung Bong Lee, je svoja predavanja na strokovnih kongresih pogosto začel s črnim humornim sporočilom, v katerem je bil več kot samo kanček resnice: »Če imate bolnika z AVM, ga napotite na zdravljenje k svojemu sovražniku«. S tem je želel povedati, da je zdravljenje izredno zahtevno, saj lahko izzove dodatno poslabšanje bolezni.

Zdravljenje

Kako smo pred četrto stoletje ravnali mi? Jasno je bilo, da niti ponovno embolizacijsko zdravljenje, niti poskus kirurške odstranitve AVM ne bi mogla uspjeti, ker je bila malformacija preobsežna. Specialistka plastične kirurgije je na krn pacientove levice postavila šive, ki so zaustavili krvavitev. Z izkušeno onkološko radioterapevtko smo se dogovorili, da so bolnika na Onkološkem inštitutu obsevali v predelu vratu, zgornjega dela levega prsnega koša in krna. S tem smo dosegli zmanjšanje pretoka skozi AVM in srce je med mirovanjem prečrpalo »le« še 7,5- 9,7 l/min. Po treh letih pa se je AVM ponovno povečala in pretok skozi srce je dosegel 9,3-11,4 l/min. Bolnika ni bilo mogoče obsevati v nedogled, saj je pretilo uničenje levih pljuč. Odločili smo se, da poleg ponovnega obsevanja uporabimo zdravilo talidomid. To zdravilo je bilo v 50-ih letih prejšnjega stoletja razvito kot blažilo nosečniške slabosti v prvi tretjini nosečnosti, a je povzročilo pravo tragedijo, saj so se rojevali hudo deformirani otroci z nerazvitimi zgornjimi in spodnjimi okončinami. Izkazalo se je, da talidomid zavira razvoj žilja in s tem prepreči normalen razvoj okončin. Talidomid se je vrnil v uporabo kot zdravilo za določene oblike raka kostnega mozga (plazmocitom), ob strogih zaščitnih ukrepih, da pri pacientih ne bi prišlo do oploditve ali pri pacientkah do zanositve. Naš bolnik je po ponovnem obsevanju leto dni jemal talidomid in pretok skozi njegovo srce se ja zmanjšal na manj kot 7,4 l/min, kar je vztrajalo

še 4 leta, ko smo ga redno spremljali. Z njegovo privolitvijo smo primer uspešnega zdravljenja AVM s talidomidom leta 2008 opisali v ugledni strokovni reviji Thrombosis and Haemostasis (doi:10.1160/TH07-06-0396).

V letih, ki so sledila, so raziskovalci po svetu v zdravljenju AVM preizkušali različne novejšje zaviralce angiogeneze (razvoja žilja), vendar z omejenimi uspehi. Konec leta 2022 je znana klinično-raziskovalna skupina iz Belgije v prestižni reviji Nature Cardiovascular Research (doi:10.1038/s44161-022-00080-2) objavila opis serije 18 bolnikov z zahtevnimi AVM, ki so jim po predhodnih neuspešnih poskusih zdravljenja pomagali s talidomidom. Pri vseh bolnikih so močno zmanjšali bolečine, odpravili krvavitve in pomembno izboljšali kakovost življenja. Stranski učinki zdravljenja so bili blagi. Seveda po tako kontroverznem in potencialno nevarnem zdravlilu, kot je talidomid, ne posegamo zlahka. Bolniki morajo dobro poznati možne stranske učinke in se morajo strinjati z uporabo v namen, ki ni bil uradno odobren s strani agencij za zdravila. Čeprav smo zadovoljni, da je »izhod v sili«, kar zdravljenje AVM s talidomidom nedvomno je, doživel neodvisno potrditev velikega centra za žilne malformacije, smo prepričani, da bo razumevanje AVM na ravni regulacije genov hitro napredovalo in da bodo raziskovalci v prihodnje razvili varnejše in še učinkovitejše načina zdravljenja te redke žilne bolezni. ♥

Visok krvni tlak naj vas ne skrbi, dokler ga imate pod nadzorom

Približno tretjina odraslih v Sloveniji živi s hipertenzijo (zvišanim krvnim tlakom). S starostjo je pojavnost še večja, saj se po 60. letu več kot polovica ljudi sooči z njo. V zadnjih letih se je zavedanje o pomembnosti poznavanja vrednosti krvnega tlaka povečalo, k čemur so pripomogle tudi vsakoletne akcije merjenja krvnega tlaka.

Rezultati nedavne raziskave, v kateri je sodelovalo 800 naključno izbranih Slovencev, starejših od 45 let, so spodbudni. Kar tri četrtine vprašanih pozna svoje vrednosti krvnega tlaka. Večina si krvni tlak meri vsaj enkrat na leto, nekateri, predvsem starejši, pa enkrat na mesec. Ostali si ga niso izmerili še nikoli, zato svojih vrednosti ne poznajo ali pa zvišanemu krvnemu tlaku ne pripisujejo večjega pomena.

**ZDRUŽENJE ZA HIPERTENZIJO VSEM
PRIPOROČA, NAJ SI KRVNI TLAK IZMERICIJO
VSAJ ENKRAT NA LETO.**

Le z rednimi meritvami lahko pripomorete k hitrejšemu prepoznavanju zvišanega krvnega tlaka in k njegovemu zniževanju. Če poznate svoje vrednosti krvnega tlaka, je to vaša prednost, saj

lahko ukrepate dovolj zgodaj, če je to potrebno. Tako lahko preprečite nepopravljive poškodbe žil, srca, možganov, ledvic in oči, ki jih povzroča dolgotrajno **zvišan krvni tlak (nad 140/90 mm Hg)**.

»V Združenju za hipertenzijo svetujemo, da si, če ste zdravi in so vaše vrednosti pod 140/90 mm Hg, krvni tlak izmerite vsaj enkrat





na leto. Če je vaš krvni tlak višji od 140/90 mm Hg, je potrebnih več zaporednih meritev. Svetujemo, da si ga merite vsaj 3 dni zapored in si vrednosti zapišete. V tem primeru se o nadaljnjih ukrepih posvetujte s svojim osebnim zdravnikom,« poudarja predstojnica Kliničnega oddelka za hipertenzijo doc. dr. Jana Brguljan Hitij.

Krvni tlak si lahko z ustreznim merilnikom izmerite doma. Kakšen je pravilen postopek, si lahko ogledate **v videu na spletni strani www.zakajtibjesrce.si**. Izmeri pa vam ga lahko tudi vaš osebni zdravnik ali farmacevt v lekarni.

Kako si pravilno izmeriti krvni tlak? Oglejte si video.



Z zniževanjem krvnega tlaka ne odlašajte predolgo

Če zvišan krvni tlak zaznate dovolj zgodaj, lahko pravočasno ukrepate. Tako boste preprečili ali pa vsaj upočasnili druge zaplete. Prvi ukrep je običajno sprememba življenjskega sloga, kar vključuje zmanjšanje telesne teže, primerno telesno dejavnost, prenehanje kajenja, omejitev soli v prehrani, omejitev pitja alkoholnih pijač in dovolj spanja.

Kaj pa, ko zdrav življenjski slog ni dovolj?

Če po 6 mesecih kljub zdravemu življenjskemu slogu ne boste dosegli vrednosti pod 140/90 mm Hg, se z zdravnikom posvetujte o nadaljnjih ukrepih.

»Če ukrepi v pol leta ne bodo uspešni, vam bo zdravnik predpisal zdravilo za znižanje krvnega tlaka. Na voljo so različna zdravila, vsa so dokazano učinkovita in varna. Ker je pogosto treba jemati več zdravil hkrati, vam bo lahko predpisal kombinirano zdravilo, v katerem je več različnih učinkovin, jemlje pa se le enkrat na dan. S tem postane zdravljenje enostavnejše in tudi uspešnejše,« pojasnjuje doc. dr. Jana Brguljan Hitij. Če je vaš krvni tlak zelo zvišan (nad 160/100 mm Hg), pa se je potrebno z osebnim zdravnikom posvetovati čimprej, saj bo v tem primeru verjetno potrebna hitrejša uvedba zdravil.

Na spletu in tudi v prosti prodaji je veliko različnih pripravkov, ki obljublajo znižanje krvnega tlaka, vendar bodite pri poseganju po njih previdni. Njihova varnost in učinkovitost pogosto nista ne preverjeni ne zagotovljeni, zato lahko svojemu zdravju prej škodujete, kot koristite. Če se odločite, da želite krvni tlak znižati, to vsekakor storite po posvetu z zdravnikom in v sodelovanju z njim.

Ali lahko z visokim krvnim tlakom živim kot prej?

Spoznanje, da je treba jemati zdravila, je lahko neprijetno, zlasti če pred tem nikoli niste jemali drugih zdravil in imate občutek, da ste popolnoma zdravi. Ti občutki so normalni, pomembno pa se je zavedati, da boste le z rednim jemanjem zdravil prispevali k brezskrbnejšemu in kakovostnejšemu življenju. Zato ukrepajte pravočasno in upoštevajte zdravnikova navodila.

»V svoji ambulanti se pogosto srečujem z osebami, ki se jim ob visokem krvnem tlaku pojavijo številna vprašanja in dileme. Kako bo zdravljenje vplivalo na njihovo življenje? Ali bo kakovost življenja slabša? Ali bodo še naprej lahko počeli stvari, ki jih imajo radi? *Visok krvni tlak je dejavnik tveganja, ki ga ima tretjina odraslih, več milijonov ljudi po vsem svetu pa ga znižuje z zdravili. Ko je tlak ponovno v mejah normale (pod 140/90 mm Hg), se lahko ob upoštevanju zdravega načina življenja in rednem jemanju zdravil vrnete v stare tirnice,*« zagotavlja doc. dr. Jana Brguljan Hitij. »Redno jemanje zdravil za znižanje krvnega tlaka je varen in učinkovit način, ki prinaša številne koristi in ohranja kakovost vašega življenja.«

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

Za več koristnih informacij, strokovnih nasvetov in preventivnih ukrepov v zvezi s hipertenzijo ter video prikaz pravilnega merjenja krvnega tlaka obiščite www.zakajtibjesrce.si in www.hipertenzija.org. ♥



**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
SLOVENSKO DRUŽBO HIPERTENZIVNO

 **KRKA**

tovarna zdravil, d. d.,
Novo mesto

Zdravo ali nezdravo – to je tu vprašanje!

Kaj pomeni živeti zdravo? Kako lahko sami poskrbimo, da živimo zdravo? S takšnimi in podobnimi vprašanji so se spopadali učenci 6. razreda na Osnovni šoli Marjan Bantan Stojan Jarenina.

V današnjem svetu, ko je tržišče preplavljeno z raznimi izdelki za zdravo življenje in nas mediji, tudi družbena omrežja, prepričujejo, kako živeti, so prav otroci tisti, ki so zmedeni in velikokrat ne vedo, kaj je prav in kaj ne. Šola je pomemben del te vzgoje za zdravje in dobro počutje, zato sem učencem skušala približati ta pomemben del njihovega odrasčanja.

Postavila sem si vprašanja: Kaj učenci razumejo pod besedo »zdravje«? Ali se zavedajo, da je del tega tudi njihovo splošno počutje oz. duševno zdravje? Ali vedo, kako k zdravju pripomore uravnotežena prehrana? In ali so že kdaj slišali za prehranske dodatke in nadomestke? Ugotovitve so me presenetile.

Najprej smo z učenci razmišljali, kaj so naše dobre in kaj slabe navade, s katerimi vplivamo na zdravje. Hitro so ugotovili, da pojedjo preveč sladkarij ali izpuščajo obroke, predvsem zajtrk. Skupaj smo naredili pregled tega, kakšne navade imajo sami in kako bi jih lahko nadomestili z bolj zdravo navado, s katerimi bi se počutili bolje. S pomočjo računalnika so ustvarili sliko 1.

Njihovi odgovori kažejo, da učenci še kako dobro vedo, da je zdravje povezano s prehrano, osebno higieno, odnosi, spanjem, in gibanjem. Presenečeni so bili, kako enostavno je poiskati dobro navado, s katero izboljšamo počutje in zdravje.



Iskanje zdravih navad, s katerimi bi nadomestili nekatere obstoječe navade.



Uravnotežen krožnik

Lotili smo se tudi uravnoteženega krožnika. Učence sem prosila, da ustvarijo krožnike, za katere mislijo, da so uravnoteženi. Dejstvo je, da so učenci dobro ozaveščeni o tem, kaj bi morali zaužiti in kaj sodi v določeno skupino prehrane. Menim, da tukaj veliko pripomore tudi pogovor pri pouku, kjer se pogosto ukvarjamo prav s to tematiko. Na primer: Zelo dobro vedo, da kadar smo lačni, raje posežemo po sadju, kakor čokoladi. Zavedajo se tudi, da je današnja hitra hrana slaba za njihovo telo, in da naj bi jo zaužili izjemoma, kot so se simpatično izrazili: »ko se ti res zalušta«.

Otroci nekaj teoretičnega znanja že imajo. Kako pa je z obroki v praksi?

Odgovarjali so tako:

»Zajtrk jem le redko, samo med vikendom in počitnicami.«

»Med vikendom ne jem zajtrka. Kosilo jem počasi in včasih po kosilu tudi sladkarije.«

»Jem zelo hitro in po obrokih se nabašem z bonboni.«



Uravnotežen krožnik

»Če je na krožniku moje najljubše kosilo, jem zelo hitro, kadar pa nekaj običajnega pa jem počasi.«

Kaj so prehranska dopolnila oziroma nadomestki? Ali jih imate doma?

Učenci so bili ob zgornjem vprašanju v zadregi, saj se s pojmom »prehranska dopolnila« in prehranska nadomestila« še niso množično srečali. Večina odgovorov je bilo v smislu, da so dopolnila in nadomestila pač »vse tisto, kar nadomesti določeno vrsto hrane«. Dejali so, da v določenih primerih, kadar smo bolni ali nam primanjkuje vitaminov, nadomestimo le-te z vitamini, ki jih lahko uživamo v obliki tablet.

Zdravila

Temo prehranskih dopolnil smo navezali na zdravila. Njihovo razmišljanje sem spodbudila z vprašanjem, ali ob glavobolu vedno posežemo po tableti, ali morda lahko glavobol preženemo na drug način. Tukaj je nekaj njihovih razmislekov.

»Namesto lekadol, lahko uporabimo obkladke.«

»Namesto, da spijemo smoothie, pojemo sadje.«

»Starejšim, ki ne morejo jesti, je dobro ponuditi prehranske nadomestke.«

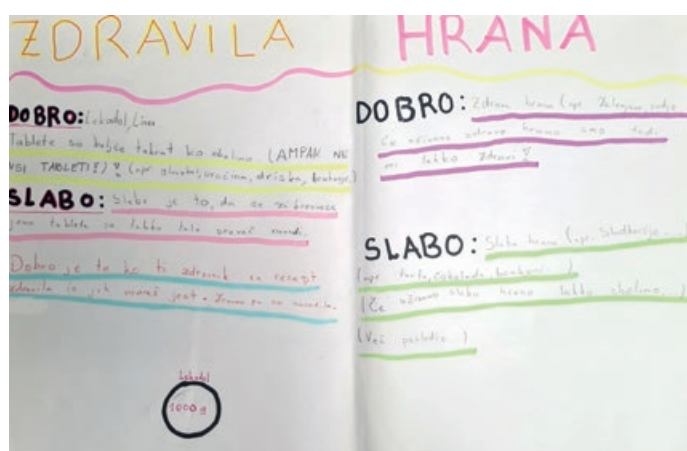
»Prehranska dopolnila so super, kadar smo alergični, ali nam jih svetuje zdravnik.«

Večina učencev ni pozorna na prehranske dodatke in nadomestke, ki so na policah trgovin in se z njihovo uporabo še niso srečali. Zato se mi zdi toliko bolj pomembno, da smo se o tem predhodno pogovarjali, saj se bodo s takšnimi in drugačnimi prehranskimi izdelki srečali prej kot slej.

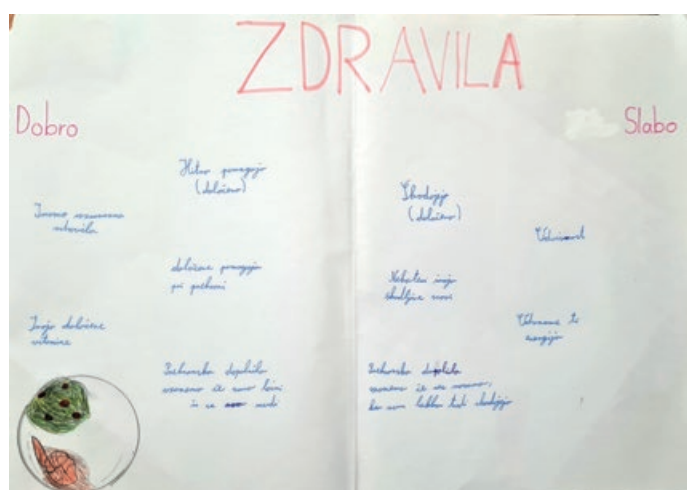
Učenci so ob pogovoru o zdravih navadah, s poudarkom na zdravi prehrani in rednih obrokih iskali rešitve, ki so boljše za njihovo zdravje. Srčno upam, da jih bodo prenesli tudi v svoj vsakdan.



Razmišljanje učencev o zdravilih in učinkih dobre in slabe prehrane.



Razmišljanje učencev o zdravilih in učinkih dobre in slabe prehrane.



Razmišljanja učencev o zdravilih in prehranskih dodatkih.

Učenci 6. razreda Osnove šole Marjan Bantan Stojan Jarenina in razredničarka Mateja Kokol.

Vir slik: Učenci 6. razreda Osnove šole Marjan Bantan Stojan Jarenina

DOBER NASVET!

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!

Kardiorenalni sindrom

Matija Cevc

Vprašanje - povzetek

*Star sem 73 let in se že zadnjih 7 let »borim« s pešanjem srca. Zaradi tega, in tudi drugih bolezni (sladkorna bolezen, povišan krvni tlak, astma, GERB), jemljem ogromno zdravil. Bojim se, da je zaradi jemanja teh zdravil prišlo tudi do slabšanja delovanja ledvic, saj so mi ob zadnjem pregledu pri kardiologu povedali, da sem po novem tudi ledvični bolnik, in da mi ledvice delujejo le še 50 %. Ali bi mi pri tem lahko kaj pomagalo, če bi opustil kaka zdravila, ki jih prejmem že tako dolgo?**

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

Odgovor

Zavedam se, da bi želeli, da vam predlagam opustitev zdravil, ki jih prejimate, a vam žal na to vprašanje ne morem odgovoriti pritrdilno. Dejstvo je, da z leti naše telo postopoma peša in s tem je povezano tudi slabšanje delovanja organov, po drugi strani pa obstaja velika povezanost med delovanjem srca in drugih organov telesa. Medsebojni vpliv ledvic in srca pri tem ni izjema, saj lahko na pospešeno pešanje delovanja ledvic zelo vpliva tudi pešanje srca – povezanost in odvisnost med njima je zelo velika in neredko dodatno pešanje srca povzroči poslabšanje delovanja ledvic. Ena od zelo pogostih medsebojnih vplivov je t.i. kardiorenalni sindrom, ki ga ima 40-50 % bolnikov s srčnim popuščanjem. Ta sindrom zajema vrsto različnih motenj, ki vključujejo srce in ledvice, pri katerih lahko nenadna ali dolgotrajna motnja v delovanju enega organa povzroči akutno ali kronično disfunkcijo drugega organa.

Poznamo več podtipov, ki se delijo glede na osnovni sprožilni mehanizem in na trajanje stanja. Srce in ledvice imajo številne medsebojne povezave, npr. če začne srce pešati kot črpalka, to povzroči zmanjšan pretok krvi skozi ledvice, kar se lahko odrazi s slabšanjem delovanja ledvic. Po drugi strani, kadar ledvice niso več sposobne v zadostni meri uravnavati izločanja odvečnih snovi (uremični toksini) in tekočin iz telesa, te zastajajo in se kopičijo v telesu, kar seveda vpliva tudi na srce. Zadrževanje vode slej ko prej preobremeni srce in tudi to vodi v popuščanje delovanja srca. Seveda pa obstajajo še drugi mehanizmi, ki medsebojno vplivajo na delovanje srca in ledvic. Zdi se, da je za nastanek kardiorenalnega sindroma zelo pomemben tudi tlak v trebušni votlini in odtok krvi iz ledvic. Kadar je tlak v desnem preddvoru srca zvišan lahko to povzroči motnjo odtoka krvi iz ledvic in posledično slabšanje delovanja ledvic. Taka motnja vpliva na pretok krvi skozi ledvice in tudi na t.i. transrenalni perfuzijski tlak. Vse to pa deluje moteče tudi na sistemske nevrohormonske dejavnike. Dejstvo je tudi, da je kar nekaj bolezni, ki dodatno povečajo ogroženost za nastanek

tega sindroma. Med najpomembnejše spadajo povišan krvni tlak, sladkorna bolezen, že prisotna prizadetost enega ali drugega organa, starost itd., to pa so stanja, ki so prisotna tudi pri vas.

Morda ni odveč, da tudi ob tej priliki opozorim na pomen obvladovanja dejavnikov tveganja. Populacijske raziskave so pokazale, da imajo ljudje s kronično ledvično boleznijo zelo pogosto tudi klasične dejavnike tveganja za srčno-žilno bolezen, kot so kajenje, sladkorna bolezen, hipertenzija, visok holesterol sedeč način življenja ipd. Zato je tudi pri njih, poleg rednega jemanja predpisane terapije, ključno obvladovanje teh dejavnikov tveganja tudi z zdravim življenjskim slogom, ki vključuje zlasti nekadilstvo, redno telesno dejavnost vsaj 30-60 minut dnevno in seveda upoštevanje principov zdrave mediteranske prehrane in tudi načina življenja.

Vsekakor se mi zdi smiselno, da se z vašim kardiologom pogovorite o jemanju zdravil in, morda, po pogovoru prilagodite zdravljenje. Zelo pa odsvetujem opuščanje zdravljenja brez predhodnega posveta in dogovora. ♥

KUPON ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

IZ
NAŠEGA
LABORATORIJA



20%
popust

Pršilo proti
komarjem in
klopom

Redna cena: 9,85€

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

7,88€

Kupon je unovčljiv do 18. 7. 2023
v enotah Lekarne Ljubljana.

 Lekarna
Ljubljana

Biocide uporabljajte varno. Pred uporabo vedno preberite etiketo in podatke o izdelku.

Kupon je unovčljiv do 18. 7. 2023 oziroma do prodaje zalog. Popust velja ob predložitvi tega kupona in veljavne članske izkaznice Društva za zdravje srca in ožilja, v vseh enotah Lekarne Ljubljana ob enkratnem nakupu. En kupon velja za nakup enega izdelka Pršilo proti komarjem in klopom. 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

Prehranska dopolnila

Nada Rotovnik Kozjek

Januarja 2023 Ministrstvo za zdravje (MZ) na svoji spletni strani objavilo napotke glede Prehranskih dopolnil (<https://www.gov.si/assets/ministrstva/MZ/DOKUMENTI/DJZ-Preventiva-in-skrb-za-zdravje/varnost-zivil-in-hrane/prehranska-dopolnila/Napotki-prehranskih-dopolnil-2021.pdf>).

V teh napotkih je prikazano ozadje prometa s prehranskimi dopolnili v Sloveniji in podana sistemska razlaga tega zanimivega področja.

Prehranska dopolnila so glede na Pravilnik o prehranskih dopolnilih opredelili kot »živila, katerih namen je dopolnjevati običajno prehrano. So koncentrirani viri posameznih ali kombiniranih hranil ali drugih snovi s hranilnim ali fiziološkim učinkom. Prehranska dopolnila lahko vsebujejo tudi druge snovi, ob upoštevanju, da je njihova uporaba v živilih dokazano varna. Največkrat se uporabljajo kot vir enega ali več hranil, npr. vir vitaminov, mineralov ali maščobnih kislin, z namenom dopolnjevati običajno prehrano. Lahko imajo tudi fiziološki učinek na človeško telo, kar pomeni učinek, ki je značilen za normalno funkcijo in stanje organizma in njegovih delov.«

Navedena spletna objava trdi, da so »največkrat uporabljene sestavine v prehranskih dopolnilih vitamini, minerali ter rastline in njihovi izvlečki«, kar verjetno v neposredni interpretaciji drži, vendar to ni tisto, kar danes na trgu prehranskih dopolnil polni žepe proizvajalcem in preprodajalcem. Analize trga nakazujejo, da je popolnoma podivjal trg prodaje prehranskih dopolnil in ostalega, kar se povezuje z besedo proteini. Ta oznaka je nedvomno marketinško premagala vitaminsko konkurenco in povrhu še (neupravičeno) dobila etiketo, da v vsakem primeru koristi zdravju. Kdo pa se lahko upre nečemu, kar diši po zdravju? Kar pomislile, ali v trgovini posežete po navadni ali proteinsko obarvani ploščici?

Prepričanje, da so tovrstna prehranska dopolnila zdrava, je v nasprotju z zapisom na tem spletnem dokumentu MZ, kje piše: »POMEMBNO: Prehranskim dopolnilom in njihovim sestavinam se ne sme pripisovati zdravilnih učinkov oz. jih predstavljati kot zdravilo. Potrošnikom prehranska dopolnila ne smejo biti predstavljena na način, da bi od njih pričakovali učinke izboljšanja ali preprečevanja boleznih in bolezenskih stanj.«

Torej, kje smo se znašli? Če odpremo televizijo, splet in podobno, smo očitno na drugem planetu; preko teh medijev poteka namreč prodaja prehranskih dopolnil tako, da se poudarja zdravstveni ton.

Nekaj razmisleka

Raziskave nedvomno kažejo, da je uravnotežena prehrana, ki je prilagojena potrebam posameznika, zadosten vir vseh hranilnih snovi, ki jih organizem potrebuje. Izjema so posamezniki, ki iz kakršnegakoli razloga z običajno prehrano ne zadostijo potrebam organizma (različne bolezni, posebni načini prehranjevanja in diete...).

Dodaten – medicinski – razlog za uživanje prehranskih dopolnil je njihova dokazana učinkovitost v različnih kliničnih stanjih, ko z uživanjem običajne hrane v telo ne moremo vnesti zadostne količine farmakološko učinkovitega hranila oziroma določene snovi, ki se nahaja v hrani. Takrat govorimo o farmakonutriciji.

Uporaba prehranskih dopolnil v vsakodnevni prehrani brez specifične indikacije je tako povsem nepotrebna, pa tudi tvegana. Tveganj je več, kot si predstavljate, saj zaradi pogojev trga večinoma ne vemo v celoti, kaj smo zaužili – in tisto, kar je prehranskih dopolnilih, je 100 % procesirano.

Zato se je vedno potrebno zavedati, da so prehranska dopolnila samo **dopolnila** osnovni prehrani, kadar ta ni zadostna ali ustrežna in je za njihovo uvajanje v prehransko strategijo posameznika potrebno znanje klinične prehrane.

Na kaj smo pozorni pri prehranskih dopolnilih?

Opisan dokument jasno prikaže, da prehranska dopolnila za razliko od zdravil veljajo za varna, dokler se ne dokaže, da so nevarna – zelo izrazit problem je torej, da njihov trg ni nadzorovan. Zato zagotovila za njihovo varnost in učinkovitost ni.

Njihova sestava je neredko drugačna, kot je navedeno na deklaraciji, in dopolnila lahko predstavljajo tveganje za zdravje. V tem primeru z uživanjem dopolnil tako lahko namesto izboljšanja zdravja dosežemo ravno obratni učinek! Z njihovo redno uporabo si lahko posameznik močno ogrozi zdravje, v ekstremnih primerih pa zaradi uživanja dopolnil lahko pride tudi do smrti.

Nakup prehranskih dopolnil, kadar je strokovno svetovan, najbolje opravite v lekarnah oz. le pri preverjenih proizvajalcih. Ne kupujte dopolnil, ki so »čudežne formule«, »100 % naravna« ipd., ali se reklamirajo celo kot alternativna zdravila.

Uživanje večine prehranskih dopolnil je torej pri večini ljudi zaradi vprašljive učinkovitosti nesmiselno in zgolj pripomore k razvoju in vzdrževanju slabih prehranskih navad. ♥

ŽIVI HITRO!
Pejd laufat!

ZA SRCE
DREŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

DÓBER TEK
Slovenija
Nacionalni program izboljšanja in teženja
odgovorni za zdravje 2019-2025

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE
Previdni pogled! Ne pijte alkohola za volana in ne vozite pod vplivom alkohola.
Previdni pogled! Ne pijte alkohola za volana in ne vozite pod vplivom alkohola.
Previdni pogled! Ne pijte alkohola za volana in ne vozite pod vplivom alkohola.

Dobre Slabe

NOVICE

Zdravljenje depresije zmanjša tveganje za srčno-žilne zaplete

Že dolgo vemo, da so bolniki z depresijo bolj ogroženi s srčno-žilnimi zapleti kot splošna populacija, vendar doslej nismo imeli dokazov, da zdravljenje depresije zmanjšanje tveganje. Velika opazovalna raziskava, ki je zajela 636.955 britanskih bolnikov z depresijo, je pokazala, da je bilo zmanjšanje simptomov depresije, ki so ga zabeležili pri 59 % bolnikov, povezano z 12 %-nim zmanjšanjem tveganja za srčno-žilne zaplete in 19 %-nim zmanjšanjem umrljivosti v primerjavi z bolniki, katerih zdravljenje ni bilo uspešno. (vir: *Eur Heart J* 2023; doi: 10.1093/eurheartj/ehad188)

Zdravila za sladkorno bolezen bodo morda učinkovita tudi proti demenci

Zdravila zoper sladkorno bolezen iz skupine agonistov glukagonu podobnega peptida-1 (GLP-1) so v zadnjem času postala priljubljena pomoč pri hujšanju, zdaj pa se obeta še njihov prodor na področje zdravljenja demence. Agonisti GLP-1 zmanjšujejo vnetje v možganih in odlaganje amiloida, ki okvarita možgane pri Alzheimerjevi bolezni. Poteka klinično testiranje enega od agonistov GLP-1, semaglutida, pri bolnikih z začetno obliko Alzheimerjeve demence. Rezultati bodo predvidoma znani leta 2025. (vir: www.medscape.com/viewarticle/991675)

Otroci se lahko uspešno naučijo osnovnega oživljanja

Otroci so za pouk oživljanja večinoma tudi zelo motivirani. Pri 4 letih otroci razumejo koncept »verige preživetja« in znajo preveriti odzivnost domnevno nezavestnega, pri 6 letih po telefonu samostojno pokličejo reševalce in jim dajo navodila glede kraja srčnega zastoja, pri 10-12 letih pa zanesljivo in z dovolj moči izvajajo zunanjo masažo srca. Glede na to, da danes preživi le 2-20 % oseb, ki zunaj bolnišnice doživijo srčni zastoj, so popolnomočeni otroci lahko zelo koristni očitvidci. (vir: *Resuscitation* 2023; doi: 10.1016/j.resuscitation.2023.109772)

Obetajo se krvni testi za zgodnje odkrivanje raka širokega črevesa

Najboljši presejalni test za odkrivanje predrakavih in zgodnjih rakavih sprememb v širokem črevesju je koloskopija, ki pa je zamudna preiskava in je mnogi ljudje niso deležni. Ameriška agencija za zdravila načrtuje pilotni test odkrivanja raka širokega črevesa s krvnimi preiskavami na 24.000 preiskovancih, starih 45-70 let, ki bi jih spremljali 4 leta. Zlati standard bo koloskopija. Raziskovalci opozarjajo, da so prvi rezultati krvnih testov spodbudni, vendar se doslej še noben krvni test ni mogel kosati s koloskopijo. (Vir: www.medscape.com/viewarticle/990465)

Nihanje razpoloženja pri bipolarni motnji se odraža v delovanju endotelija

Moteno delovanje endotelija, notranjega žilnega sloja, predstavlja osnovo za kasnejši razvoj srčno-žilnih bolezni. Skupini 209 mladostnikov z bipolarno motnjo, ki so bili stari 13 – 20 let, so izmerili indeks reaktivne hiperemije, ki odraža delovanje endotelija, med depresivno in med manično fazo. Izkazalo se je, da je bilo delovanje endotelija med depresivno fazo zavrto, med manično fazo pa spodbujeno. Raziskovalci menijo, da nihanja delovanja endotelija lahko prispevajo k pogostejšim srčno-žilnim zapletom teh bolnikov v kasnejšem življenjskem obdobju. (*J Clin Psychiatry* 2023; doi: 10.4088/JCP.22m14608)

Polovica bolnikov s homozigotno družinsko hiperholesterolemijo umre pred dopolnjenim 32. letom starosti

Heterozigotna družinska hiperholesterolemija je dokaj pogosta motnja presnove krvnih maščob, homozigotna oblika, pri kateri sta okvarjena oba gena za receptor lipoproteinskih delcev LDL, pa se pojavlja le pri 2-4 osebah na milijon. Nemški raziskovalci so pregledali podatke 40 bolnikov s homozigotno družinsko hiperholesterolemijo in ugotovili, da v povprečju zbolijo z aterosklerotično srčno žilno boleznijo pri 28 letih, polovica jih umre pred dopolnjenimi 32 leti, čeprav so jim postavili diagnozo pri 12 letih. Za to redko bolezen potrebujemo učinkovitejše zdravljenje. (vir: *European Atherosclerosis Society* 2023; abstrakt SS081/658)

Marihuana močno poveča tveganje za periferno arterijsko bolezen

Analiza podatkov 623.768 ameriških uživalcev marihuane je pokazala, da imajo kljub mladosti – v povprečju so bili stari 37,4 leta – kar 3,6-krat večje tveganje za zožitev arterij spodnjih okončin kot splošna populacija. Med uživalci marihuane niso odkrili povečane pogostosti srčnega infarkta, vendar raziskovalci menijo, da se utegnejo škodljivi vplivi pokazati kasneje v življenju. Kanabis povzroča zožitev žilja na račun aktiviranja simpatičnega živčevja in pospešenega zlepljanja trombocitov. (vir: www.medscape.com/viewarticle/992260)

Točkvalniki tveganja za osteoporotične zlome kosti pri ženskah do 65. leta starosti niso zanesljivi

Priporočila strokovnih združenj zaenkrat ne priporočajo rutinskega merjenja kostne gostote pri ženskah do dopolnjenega 65 leta starosti, temveč oceno tveganja za zlome z vprašalnikom FRAX ali OST. Oba vprašalnika so preverili na podatkih več kot 67.000 žensk, starih 50-64 let. Ugotovili so, da vprašalnika nista zanesljivo napovedovala osteoporotičnih zlomov v tej starostni skupini, vendar se je za zlome vratu stegenice bolje odrezal preprostejši OST, ki točkuye le telesno težo in starost. Raziskovalci menijo, da je na merjenje kostne gostote smiselno napotiti tudi mlajše postmenopavzne ženske, če imajo vsaj en dejavnik tveganja za osteoporozo. (vir: *JAMA Intern Med* 2023; doi: 10.1001/jamainternmed.2023.1253) ♥

Nobelova nagrada za medicino 2012

za odkritja povezana z aktiviranjem imunskega sistema

Brin Najžer

Okolje v katerem živimo je pravzaprav izjemno nevarno. V vsakem trenutku smo izpostavljeni patogenim mikroorganizmom kot so bakterije, virusi, glivice in paraziti. Da bi preživel, so skoraj vsi živi organizmi na zemlji razvili sistem obrambe, ki ga imenujemo prirojeni ali nespecifični imunski sistem.

Pri višje razvitih vretenčarjih, vključno z ljudmi, se je kasneje pojavil tudi nadgrajeni imunski sistem, ki ga imenujemo pridobljeni ali specifični. Znanstveniki so sestavne dele imunskega sistema odkrili postopoma v teku 20. stoletja in mnogi izmed njih so za svoja odkritja prejeli Nobelove nagrade. Toda kljub poznavanju elementov sistema, niso vedeli, kaj imunski sistem aktivira, da se odzove na vdor nevarnih mikroorganizmov. Na to vprašanje se odgovorili prejemniki Nobelove nagrade za medicino in fiziologijo za leto 2011 **Bruce A. Beutler, Jules A. Hoffmann in Ralph M. Steinman.**



Bruce A. Beutler
(© <https://www.britannica.com/biography/Bruce-Beutler>)



Jules A. Hoffmann
(© Nobel Prize 2011, press conference with the laureates of the Nobel prize in Physiology or Medicine)



Ralph M. Steinman
(© The Rockefeller University)

Prirojeni imunski sistem predstavlja prvo obrambno črto živih organizmov s tem, da omogoča uničenje širokega spektra mikroorganizmov in sproža vnetja, ki pripomorejo k zaustavitvi nadaljnega vdora v organizem. Če prirojeni imunski sistem ne zadostuje, se v višjih organizmih aktivira pridobljeni imunski sistem. Slednji s pomočjo Limfocitov T in B proizvede bolj specifična protitelesa in celice ubijalke, ki uničijo nezaželene mikroorganizme. Pridobljeni imunski sistem vsebuje tudi spominske celice, ki tvorijo imunološki spomin, s pomočjo katerega se organizem hitreje odzove na ponoven vdor istega mikroorganizma. Obe obliki imunskega sistema tako tvorita kompleksen sistem zaščite, a lahko predstavljata tudi nevarnost, saj se lahko odzoveta na napačne celice ali se odzoveta preveč agresivno, kar lahko pripelje do avto imunih obolenj ali hudih vnetij. Boljše poznavanje načina aktivacije imunskega sistema lahko pripomore k preprečevanju ali zdravljenju takšnih obolenj, in to je bil eden izmed skupnih motivov, ki so prejemnike Nobelove nagrade spodbujali v njihovih raziskavah.

Jules Hoffmann se je v 90. letih ukvarjal z vprašanjem, kako se vinske mušice odzivajo na okužbe. Pri svojem delu so Hoffmann in njegovi sodelavci uporabljali tudi mušice, ki so imele mutacije na različnih genih, tudi na genu Toll, ki igra pomembno vlogo pri razvoju zarodka. Ko so mušice okužili z bakterijami ali glivicami so tiste, ki so imele mutacije na tem genu, poginile ker njihova primarna obramba ni delovala. S svojimi raziskavami je leta 1996

prišel do zaključka, da je produkt gena Toll vpleten v zaznavanje patogenih mikroorganizmov in je da aktivacija tega gena nujno potrebna za uspešen imunski odziv.

Bruce Beutler se je medtem skoraj sočasno ukvarjal z iskanjem receptorja, ki bi se lahko vezal z lipopolisaharidom (LPS), ki se tvori v steni nekaterih bakterij in lahko povzroči septični šok, če se sprosti v kri v zadostni količini. Leta 1998 so Beutler in njegova ekipa odkrili, da so pri miših, ki so bile imune na LPS, prisotne mutacije na genu, ki je zelo podoben genu Toll v vinskih mušicah. Z nadaljnjimi raziskavami so ugotovili, da je receptor, ki so ga poimenovali Tollu podoben receptor (TPR), prav tisti, na katerega se veže LPS in pri tem aktivira signale, ki sprožijo vnetje in, pri veliki količini LPS, septični šok. S temi odkritji so Beutler in njegova ekipa ne le izboljšali poznavanje prirojenega imunskega sistema, ampak so odkrili, da sesalci in vinske mušice uporabljajo podobne molekule za aktiviranje prirojenega imunskega sistema.

Hoffmannova in Beutlerjeva odkritja aktivatorjev prirojenega imunskega sistema so sprožila val nadaljnjih raziskav na tem področju. Do sedaj so različni znanstveniki odkrili okoli 12 različnih toličnih, to je Tollu-podobnih receptorjev pri miših in ljudeh. Vsak od njih je specializiran za določene tipe molekul, ki se pogosto pojavljajo v raznih mikroorganizmih, in s tem omogočajo grobo prepoznavanje le-teh pri vdorih v organizem. S poznavanjem teh receptorjev se je izboljšalo tudi razumevanje kroničnih vnetnih

bolezni, ki jih povzročajo genetske mutacije ali napake na njih.

Ralph Steinman se je, za razliko od ostalih dveh nagrajencev, posvečal raziskovanju pridobljenega imunskega sistema. Leta 1973 je odkril novo vrsto celice, ki jo je poimenoval dendritična celica. Domneval je, da dendritične celice igrajo pomembno vlogo v imunskem sistem in je oblikoval poskus, s katerim je skušal ugotoviti, ali dendritične celice lahko aktivirajo limfocite T, ki igrajo ključno vlogo pri imunskem spominu. S poskusi na celičnih kulturah je pokazal, da prisotnost dendritičnih celic povzroči bistveno večji odziv limfocitov T na prisotnost ogrožajočih substanc. Kljub temu, da je bilo njegovo odkritje sprva sprejeto z veliko dvoma, je z nadaljnimi raziskavami dokazal, da imajo dendritične celice edinstveno zmožnost aktiviranja limfocitov T. Po tem odkritju so Steinman, in tudi drugi raziskovalci, kasneje

odkrili tudi mehanizem, preko katerega se imunski sistem odloči, kako se bo odzval na različne grožnje. Signale, ki jih sprosti prirodni imunski sistem, zaznajo dendritične celice, ki nato nadzirajo aktivacijo limfocitov T. Ta mehanizem organizmu omogoča, da reagira na vdore patogenih mikroorganizmov in se hkrati izogne napadanju lastnih endogenih molekul.

S svojimi odkritji so Bruce Beutler, Jules Hoffmann in Ralph Steinman razkrili nov vpogled v aktivacijo in regulacijo našega imunskega sistema. S tem so omogočili nadaljnje raziskave in razvoj novih metod za odkrivanje in zdravljenje bolezni, vključno z razvojem novih cepiv, ter inovativnih metod zdravljenja raka z aktivacijo imunskega sistema. ♥

Vir: <https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/2011/summary/>

IZLETNIŠKO SRCE

Ribniki v dolini Drage

Valentina Vovk

Ribniki v dolini zaselka Drage pri Igu na Ljubljanskem barju so verjetno ena lepših izletniških točk na tem predelu. Sedem pretočnih ribnikov je nastalo v 18. stoletju, ko so zajezili potok pod vasjo Dobravica in vodotok Draščica, ker so tukaj kopali glino za tedanjo opekarno.

O d leta 1985 naprej je to območje zavarovano oziroma razglašeno za naravno znamenitost, saj nudi življenjski prostor številnim živalskim vrstam, ki na širšem območju barja ne najdejo več primernih pogojev za svoj obstoj.

To področje je zanimivo tudi za ljubitelje in opazovalce ptic. Tukaj se jih namreč zadržuje do 150 različnih vrst, med katerimi mnoge lahko vidimo le tu. Ribniki in njihova okolica so danes del evropskega ekološkega omrežja, imenovanega Natura 2000.

Naša misija, na pot sem se odpravila z dvema psičkama, je bil ogled ribnikov in sprehod po bližnji gozdni učni poti. Žal moram spet poročati o zares slabi označenosti, tako da smo učno gozdno pot skorajda v celoti zgrešile. No, morda se je to zgodilo tudi zato,

ker so bile različne ptice in tudi jezera ob poti tako slikovita, da smo zelo uživale v opazovanju le teh. Sicer se učna pot, ki je dolga približno tri kilometre, prične in tudi sklene ob Lovskem domu v Dragi, tik ob velikem ribniku, kjer lahko tudi parkirate. Pohod po učni poti traja približno eno uro, opremljena je z informativnimi tablami, ki predstavljajo različne drevesne vrste. Zanimivo in poučno, še posebno, če imate s seboj otroke, ki se bodo tako naučili prepoznati različne vrste dreves.

Mene so pritegnili ribniki in dogajanje ob njih. Na poti sem srečala tudi ribiča, ki je polno opremljen pričakoval prijatelje, da se mu pridružijo. Bil je namreč petek, in kot je povedal, se ob koncu delovnega tedna pogosto družijo s prijatelji. Bolje je tu poslušati



Gozdna učna pot Draga



Oznaka za ribnike v dolini reke Drage



Jezero Rakovnik

petje ptic in gledati, kako ribe prijemljejo, kot poslušati gostilniške debate, je rekel ribič. Ulovljene ribe pa, kot je povedal, vrže nazaj v ribnik. Tu namreč živi kar trinajst različnih ribjih vrst, med drugimi tudi smuč, linj in ščuka, ki spadajo med ogrožene vrste. Poleg ptic in rib so tu svoj dom našle tudi vidre, različne vrste žab, kačji pastirji, rak jelševca in želva sklednica, ki sta prav tako zavarovani vrsti.

Okoli ribnikov vodijo različne stezice, sicer pa si lahko na mobitelu poiščete izletno točko in vidite različne modre ter rdeče označene sledi GPS, ki vas bodo krožno vodile po dolini Drage. Krožna pot ni naporna, saj večinoma poteka po ravni cesti. Nekje sem prebrala, da traja dobro uro, vendar se čas sprehoda lahko kar precej podaljša, sorazmerno z vašo radovednostjo. Večino leta vas bo bujna narava, polna življenja, prevzela s svojo lepoto in pestrostjo, tako da boste zagotovo pozabili na čas. S psičkama sem se po dolini potepala dobre tri ure in bi se še, če ne bi bil že pozen popoldan.

Na izlet sem se odpravila zgodaj spomladi, na lep sončen dan. Medtem ko sta psički uživali v iskanju palic in skupni igri ob vodi, sem sama po poti še malo nabirala prve užitne rastline, ki nam jih ponudi narava. Gozdni regrat, navadna regačica, divji hmelj in čemaž so prve rastline, ki jih vsako leto nabere. Nabiralništvo me namreč izjemno sprošča, poleg tega pa so te prve zelene rastline, ki poženejo po zimi polne hranljivih snovi. Pripravim jih čimprej in tako, da se tudi otrokom ne zdi »preveč zdrave«.

Kot rečeno, sem se zaradi sončnega zahoda po dobrih treh urah uživanja v prelepi naravi vrnila do izhodiščne točke. Avtomobil sem parkirala pri jezeru Rakovnik, ki je eno izmed večjih v tej skupini. Ob jezeru je ribiška kočica, ki jo zaradi ogromne jeklene ribe res ne morete zgrešiti. Za kočico je očarljiv lesen pomol, kjer sem se ob prihodu kar nekaj časa zadržala in uživala prve toplejše pomladne sončne žarke.

V čudovit kotiček narave se bom zagotovo še vračala. Vabljeni tudi vi! ♥



Ribolov ob jezeru



Primer oznake in smerokaza



Lovska kočica

Vadba za moč pod kozolcem

Maja Dolenc, Nika Pori, Nejc Skok Jekovec, Maks Pori

Moč je gibalna sposobnost, ki je ključnega pomena za učinkovito izvajanje gibanja, tako pri vsakodnevnih opravilih kot športni dejavnosti. S starostjo se zmanjšuje mišična masa, posledično nam upada moč, kar se kaže tudi v slabšem ravnotežju, stabilnosti, koordinaciji, v večjem tveganju za padce in na splošno v slabšem gibalnem funkcioniranju.

Kaj je moč?

Moč bi lahko opisali kot sposobnost izkoriščanja sile mišic pri premagovanju notranjih ali zunanjih sil. To pomeni, da se z našimi mišicami upiramo silam, kot so na primer sila teže, sila trenja, sila predmeta oziroma telesa. Potrebujemo jo za premikanje lastnega telesa ali telesnih delov, za dviganje, nošenje, metanje predmetov, za premagovanje sile nasprotnika itd. Za pripravo ustreznih izhodišč za vadbo moči je treba poznati strukturo moči, pri čemer se uporabljajo topološki, manifestni in akcijski kriterij.

Struktura moči

Po topološkem kriteriju delimo moč na moč rok, trupa in nog. Manifestni kriterij določa moč glede na to, kje se moč manifestira, torej kje pride do izraza. Tako poznamo odzivno moč, ki pride do izraza pri različnih skokih, šprintersko moč, metalno moč itd. Najbolj pa je v uporabi

akcijski kriterij, po katerem moč delimo na maksimalno moč, hitro moč in vzdržljivost v moči. Maksimalna moč je določena kot največje breme, ki ga lahko premagamo; hitra moč je sposobnost, da bremenu damo čim večji pospešek; vzdržljivost v moči pa lahko opredelimo kot premagovanje bremena čim dlje časa. Maksimalna moč je drugima dvema pojavnima oblikama nadrejena, kar pomeni, da napredek v maksimalni moči pomeni tudi napredek v hitri in v vzdržljivosti v moči (ne pa tudi obratno).

Moč kot sestavina vadbe za zdravje

V priporočilih vadbe za zdravje je moč poleg aerobnih sposobnosti ter gibljivosti ključna sestavina vadbenih programov za ohranjanje in izboljšanje zdravja. Pri vadbi moči je potrebno paziti na pravilno tehniko izvajanja vaj, določiti pogostost vadbe, trajanje vadbe, intenzivnost vadbe, torej

določiti koliko ponovitev ima vaja, kako dolgi so odmori, ter koliko nizov (serij) bomo naredili. Največkrat se omenja vadba vzdržljivosti v moči, kjer se priporoča izvajanje vaj v 10 do 15 ponovitvah v treh nizih. Težavnost vaje mora biti taka, da tudi v zadnjem nizu izvedemo vse predpisane ponovitve (ne bi pa jih mogli izvesti več, kot je predpisano). Priporoča se izbor vaj za celo telo, po načelu funkcionalne vadbe moči, kjer se v vadbo vključi vse osnovne gibalne vzorce. Tako je potrebno izvajati potiske in potege z rokami (v vertikalni in horizontalni smeri), upogibe (tudi bočne), iztege in suke trupa, iztege nog (tudi odmike in primike) ter aktivirati mišice medeničnega dna med izvajanjem vaj. Prav tako ne smemo pozabiti na ogrevanje pred vadbo in raztezne vaje po vadbi. Z ogrevanjem zmanjšamo tveganje za poškodbe ter povečamo učinkovitost vadbe. Ogrevanje traja od 7 do 15 minut do 60 % največje porabe kisika. Po vadbi pa je potrebno znižati srčni utrip in umiriti telo. Za umiritev oziroma ohlajanje največkrat izvedemo statične gimnastične vaje.

Izbrane vaje:



Globoki počepi z držanjem za letev (nekoliko smo nagnjeni nazaj, pet ne dvigujemo).



Sklece v opori na letev (stojimo na prstih).

Narava je naša telovadnica

Redna telesna dejavnost ima številne pozitivne učinke tako na telesno kot duševno zdravje. Številne raziskave kažejo, da telesna dejavnost, ki se izvaja zunaj, prinaša več koristi za duševno zdravje kot pa telesna dejavnost notri, v zaprtih prostorih. Vadba na prostem naj bi v večji meri zmanjševala tesnobo in stres, izboljšala razpoloženje, koncentracijo, vzbujala občutke sreče in veselja ter delovala bolj pomirjujoče. Tudi podatki o priljubljenosti športno-rekreativnih dejavnosti kažejo, da cenimo dejavnosti v naravi, kot so hoja, sprehodi, planinstvo, kolesarjenje, tek v naravi, katere so med Slovenci na najvišjih mestih po pogostosti ukvarjanja. Raziskovalci nadalje ugotavljajo, da vadba zunaj prinaša več zadovoljstva, užitka ter bolje blaži vsakodnevne napetosti. Vadba



Potegi z rokami iz čepa na letvi (potegnemo se v stojo, z nogami si le pomagamo, da izvedemo vse ponovitve)



Izmenični iztegi kolena v polčepu v opori s hrbtom na kozolcu (več čas ohranjamo stik hrbta s kozolcem).



Izmenični dotiki čim višje letve s stopalom (ko dvignemo nogo, se ne smemo nagniti v stran).



Dvigi zgornje noge v opori bočno na letev.

v naravi je verjetno tudi najbolj dostopna vsem, najcenejša, poleg tega pa narava nudi neomejene možnosti za zanimivo in učinkovito vadbo. Lahko celo zapišemo, da je narava največja telovadnica. V naravi najdemo številne pripomočke ali naravne

ovire, ki jih uporabimo pri vadbi moči. Vadbo tako lahko izvedemo na stopnicah, klopek, ob ograji, na orodjih na trim stezi, ob podrtem drevesu, lahko uporabimo kamne, veje, šture itd.



Dvigi trupa iz polčepa predklonjeno z ohranjanjem stika bokov z letvijo.



V tem prispevku smo se osredotočili na vadbo za moč celega telesa, pri kateri smo uporabili kozolec. Kozolec danes nima več takega pomena kot v preteklosti, ko so na njem sušili in shranjevali pridelke. Večinoma slovenski kozolci samevajo ali pa so dom za kmetijske stroje. Z malo domišljije pa lahko postanejo dobro vadišče (seveda ob soglasju lastnikov kozolcev). Naše izbrane vaje za moč na kozolcu smo izvedli po principu krožne vadbe. Namesto kozolca lahko seveda vadite tudi ob drugih ustreznih oporah.



Dvigi na prste v stoji na spodnji letvi.

Navodila za krožno vadbo:

- Vadbo izvedemo po načelu minutnega cikla (v eni minuti imamo določeno razmerje med delom in počitkom).
- Vsako vajo izvajamo 30 sekund, počitek med vajami traja 30 sekund (v času počitka se pripravimo za naslednjo vajo); za začetnike je lahko trajanje vaje krajše in odmor daljši (15:45).
- Izvedemo maksimalno število ponovitev v 30 sekundah, ponovitve so tekoče (npr. pri počepih traja faza spuščanja v čep eno sekundo, faza dviganja v stoji eno sekundo).
- Pri izvedbi pazimo na raven in napet trup, glava je v podaljšku hrbtenice.
- Ne zadržujemo diha.
- Izvedemo 2-3 obhode. ♥

DRUŠTVENE NOVICE

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Dan zmage. Vsak dan.

O zaveščeni dobro vemo, kako pomembno gibanje vpliva na zdravje srca in siceršnje dobro telesno počutje. Redna telesna aktivnost ima številne pozitivne učinke, ki koristijo zdravju srca. Če se takšna aktivnost združi s tradicionalno manifestacijo, v kateri sta povezana šport in zgodovina, se telesnemu ugodju pridruži tudi čustveni element, ki prinaša koristi tudi duševnemu zdravju.

Seveda je govor o ljubljanskem, tako rekoč vseslovenskem športnem dnevu, ki ga prestolnica Ljubljana organizira ob dnevu zmage – to je Pohod ob žici, letos že petinšestdesetič.

Gre za najbolj množično športno prireditev pri nas, na kateri se zbere več deset tisoč ljudi, pohodnikov, tekačev, vseh starostnih kategorij in različnih fizičnih sposobnosti. Lepota te prireditve presega športno dogajanje in skrb za zdravje, saj gre tudi za pomembno medgeneracijsko povezovanje in sodelovanje.

V Podružnici Ljubljana smo pozvali in povabili člane, da se tudi tokratnega Pohoda ob žici aktivno udeležijo – najprej v korist lastnega kardiovaskularnega sistema, za krepitev srca, za zmanjšanje tveganj razvoja srčnih bolezni – pa tudi zaradi druženja, vzdušja in spomina na polpretekla zgodovinska dogajanja. Za zaključek pohoda smo povabili člane na merjenje krvnega tlaka in srčnega utripa. Odziv je bil izjemen, lokacija ob znamenitem sidru na Kongresnem trgu pa vroča točka.

Svoj pohod si organizirajte vsak dan. S tem boste krepili svoje srce, zmanjšali tveganja za razvoj srčnih bolezni, laže obvladovali telesno težo, pozitivno vplivali na raven »dobrega« holesterola in še mnogo več. Redna telesna aktivnost pomaga zniževati visok krvni tlak ter vzdrževati zdrave ravni krvnega tlaka. Z gibanjem boste povečali občutek sreče, splošno počutje, izboljšali spanec in predvsem zmanjšali stres.

Skupaj z zdravo prehrano in drugimi zdravimi življenjskimi

navadami je gibanje ključno za ohranjanje zdravega srca. Če ne gre drugače, začnite z majhnimi koraki in oblikujte trajne navade gibanja, ki bodo koristile vašemu srcu in celotnemu telesu. Da boste prihodnje leto tudi vi lahko del velike, tradicionalne zgodbe.

Gibanje je zdravje. Je dan zmage. Vsak dan. ♥

Darinka Pavlič Kamien

ZA SRCE

Članstvo v društvu prinaša številne ugodnosti

Društvo za zdravje srca in ožilja svojim članom nudi številne ugodnosti, ki so opisane v reviji Za srce št. 1-2. Med njimi je tudi prejemanje revije Za srce s strokovnimi in poljudnimi članki.

Da bi ugodnosti lahko nemoteno koristili, potrebujete člansko izkaznico za tekoče leto.

S plačilom članarine za tekoče leto si zagotovite člansko izkaznico, s katero dostopate do številnih ugodnosti.

Skupaj zmoremo več!

PODRUŽNICA POSAVJE

»Ti očeta do praga, sin tebe čez prag«

ali razmislek »Sedanja vodeča generacija starejšo do praga in naslednja to čez prag«



*Kolona pohodnikov Posavja
(Foto: Jani Žarn)*



*Skupinska fotografija pod oddajnikom Kum
(Foto: Jani Žarn)*

N eobičajno je, da začnem članek za srčnike s slovenskim pregovorom. Z njim ne mislim na posameznike in njihova družinska razmerja. Skrbi me dogajanje v naši družbi. V političnih nagovorih je veliko besed o pomoči starejšim. V stvarnosti pomoči mnogi ne zaznajo. Usklajevanje pokojnin glede na povečane življenjske stroške zaostaja, vse slabša je dostopnost do zdravstvene in socialne oskrbe, vse večja je birokracija in vse več elektronskega poslovanja, ki ga starejši ne obvladamo. Vse več je potreb in prošelj po humanitarni pomoči, tudi tam, kjer bi morala država zagotavljati rešitve. Nepredvidljive so rasti cen življenjskih potrebščin in energetike. Javno so izraženi očitki o bogastvu lastnika hiše ali kmetije na podeželju, ki je nastajalo skozi več generacij in je pogosto večje breme kot je vrednost po oceni GURSa. Visoke so kazni za prekrške pri pridobivanju malih dodatnih dohodkov za preživetje, ki ne ogrožajo splošne ekonomije. Vse bolj je zaznano potiskanje starejših v osamo in še in še... Vse to je stvarnost tega časa. Po drugi strani je vse večje bogatenje posameznikov z zakonsko dopustnimi ali spregledanimi nepoštenimi, oziroma moralno nesprejemljivimi dejanji brez dejanskega dela ali prodanega produkta. To je mogoče le s pomočjo politične pokritosti. Ustvarjata se dva ekonomska sveta, kar bi moralo biti v pravni državi preprečeno s strani organov pregona. Vse to kaže, da vodstvo države in trenutni poslanci, ki kreirajo zakone in ukrepe, nimajo pregleda in logične presoje nad stvarnostjo. Morda jim zavestno predvajajo »Potemkinove vasi«. Toda nič bolje se ne godi mladi generaciji, zato lahko ta uresniči drugi del prilagojenega pregovora. Če se to zgodi, bomo prizadeti vsi. Rešitve v stilu vsi enako bogati/revni, beg sposobnih iz države, legalizacija evtanazije, uvoza delovne sile za doseganje dobičkov in s tem zanemarjanje slovenstva so nerazumne. Še je čas za temeljit družbeni premislek in ukrepanje v dobrobit vseh državljanov Slovenije ne glede na starost. To upravičeno pričakujemo vsi.

Zgoraj opisano stanje še kako vpliva na zdravstveno preventivne

dejavnosti naših članov v Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije. Vsaka organizirana dejavnost povzroči tudi določene stroške, ki jih udeleženci pokrivajo vse težje. Zaznavamo opuščanje udeležbe, zmanjševanje števila dogodkov in jasna sporočila, da ne zmorejo stroškov. Ker so naši člani pretežno starejši, pomeni to manj gibanja, manj socialnih stikov in manj zdravstvenega osveščanja. Če društvo postane organizator dogodkov le za mlajše in finančno sposobne, izgubi svoje poslanstvo.

Trenutno nekako še gre. Po fotografijah iz naših pohodov je vidno, da so udeleženci vseh starosti. Posavci smo imeli 22. aprila pohod po Krškem polju od Velikega Mraševca do Gorice, Jelš in nazaj, z lepo udeležbo. Gostoljubnost in vodenje pohoda članov iz Velikega Mraševa in Kalce Nakla je hvalevredna.

25. aprila smo imeli v Mladinskem centru Brežice predavanje Petre Regvat dr. med., na temo: »Srce in ledvica«. 26. maja nam je prav tam predavala Marija Humek Petelinc dr. med. spec. interne med. gastroenterolog, na temo: »Priprava na endoskopske preiskave prebavil pri srčnih bolnikih«. 27. maja smo se odpravili na Kum. Lepo vreme in dobra volja sta popravila malce zamegljeno ozračje nad okoliškimi hribi. Del pohodnikov je opravilo enourni vzpon. Nekaj tistih, ki imamo težave z naporom, je voznik avtobusa pripeljal na vrh in smo se sprehajali tam. Pohvalil bi dobre enolončnice v tamkajšnji planinski koči. V hribih mi je všeč tudi glasen pozdrav ob srečanju z drugimi pohodniki.

Lepo pozdravljam vse naše člane, ki ste ostali doma in prebirate ta članek.

Franc Černelič

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO

Dolenjsko-belokranjska Podružnica v letošnjem letu zaokroža 25 let delovanja

Dolenjsko-belokranjska podružnica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije v letošnjem letu zaokroža 25 let delovanja. Jubilej zaznamujemo s številnimi preventivnimi aktivnostmi, vse v duhu in s poslanstvom ozaveščanja ljudi, kako pomembno je zdravje in kako moramo skrbeti zanj, da ga bomo ohranili do poznih zrelih let. Kar pestro dogajanje imamo za seboj, odkar smo se v marcu srečali na Zboru članov. Se družimo in povezujemo, hodimo, medgeneracijsko sodelujemo, se učimo, vzdržujemo telesno zmogljivost, izmenjujemo izkušnje in dobre prakse, nabiramo zdravilne rožice.

Plavanje

Nekateri od članov so se »ogreli« za aktivnost rekreativnega plavanja v termalnih bazenih Term Šmarješke in Dolenjske Toplice. Dobrodejnih vsestranskih vplivov na delovanje našega organizma, tako na srčno-žilni sistem, dihalni sistem, mišično-skeletni sistem, na hormonski in živčni sistem je toliko, da pri odločitvah za odhod na plavanje nihče ne bi smel imeti pomislekov. Z našimi aktivnostmi maja zaključujemo in bomo ponovno »odprti« od 1. oktobra dalje.

Meritve

V aprilu smo organizirali izvajanje meritev gleženjskega indeksa – osnovna presejalna metoda za odkrivanje zožitve ali zapore arterij na nogah. Sodelovala sta dijak Adnan in dijakinja Nikolina s Šolskega centra Novo mesto, 3. letnika Srednje zdravstvene in kemijske šole pod mentorstvom profesorice Vide. Osvojeno znanje jima je bilo dobra podlaga, da sta meritve izvajala kompetentno



V času prostega teka, ko aparature merijo stanje pretočnosti žil na nogah priložnost za pogled Nikoline in Adnana (Foto: Sonja Gobec)

in suvereno, tudi kakšnega nasveta so bili deležni obiskovalci, predvsem pa tople in prijazne besede ter napotka, naj se obrnejo na svojega osebnega zdravnika v primerih, ko so bile izmerjene vrednosti odstopane od »normalnega GI«. Vsak udeleženec je prejel zgibanko z osnovnimi pojasnili o gleženjskem indeksu in zapisom rezultatov merjenja.

Dijaka sta tako pridobila neprecenljive izkušnje, tako z vidika srečanja in komunikacije s starejšo populacijo, kot z vidika ugotovitve v šoli pridobljenih teoretičnih znanj, obiskovalci meritev pa vpogled v stanje arterij na svojih nogah.

Sonja Gobec

Srečanje z Vrtcem Najdihojca

Na delu poti naših rednih pohodov po Machovi učni poti se često srečujemo z malčki Vrtca Ciciban Novo mesto, enote Najdihojca Mali Slatnik. Ob priliki enega takšnega prijaznega srečanja so nas vzgojiteljice in otroci povabili, da se jim pridružimo v njihovi »gozdni igralnici«, mimo katere nas vsak četrtek vodi pot. Pridružili smo se jim, se pomešali med seboj in družno telovadili, seveda po navodilih vzgojiteljice. Otročki so se potrudili in izvajali vaje, poslušno in kar se da pravilno, seveda, da bodo poželi naš aplavz in pohvalo, mi pa seveda tudi nismo želeli zaostajati, predvsem želeli. Ko smo se »prelevili« v ptičke, zajčke, medvedke, žabice in veвериčke, so otročki res simpatično ponazorili let ptičke in poskoke živalic, v naših vrstah pa je bilo pri poskusih zaznati kar precej sopihanja. Mogoče je celo komu dalo misliti, da bo potrebno kaj več storiti za našo gibljivost, moč mišic in vzdržljivost.

Druženje pri aktivnosti, ki jo vrtec uvršča v sklop projekta



Vzgojiteljica Maja nas pripravlja na telovadbo



Za gibka kolena

Turizem in vrtec z naslovom Gibalni izzivi po Machovi poti, je bilo vsekakor zanimivo in zabavno doživetje, za otroke kot pomig z malim prstkom, za nas pa kar zalogaj.

Pa še za razmislek pristrčen slogan vrtca: »Naš vrtec ne vpraša kdo si in kaj si. Zapelje z vlakom prav vse, velike in majhne ljudi.

Andrijaničev pohod

V Podružnici se zavedamo, da sta hoja in druženje eden pomembnejših temeljev zdravja in dobrega počutja, zato vsako leto, letos že štiriindvajsetič, organiziramo, med ostalimi aktivnostmi, tudi pohodniško prireditev Za srce. Letošnjo, ki smo jo organizirali v soboto, 3. junija, je zaznamovala velika pestrost generacij, od starosti 5 pa vse do 85 let in vsi smo bili zadovoljni. Na pot so se z nami podali tudi člani Planinskega društva Zabukovica, ki so naši stalni gostje in pravi prijatelji, z vodnico Štefko na čelu. Tudi na napor, ki ga je pomenilo premagovanje 10 km dolge poti od Otočca do Šmarjeških Toplic in nazaj, poimenovane po zaslužnemu dolenjskemu farmacevtu Borisu Andrijaniču, ni bilo prilike pomisliti. Vsak je našel za sebe nekaj, kar ga je radostilo, bodisi klepet s sohodečim, bodisi brezmejne poglede v prostrano zelenje, tudi rdeče in omamno dišeče gozdne jagode so se nam ponudile.

Po prehojenih 5 km od Otočca proti Šmarješkim Toplicam smo prispeli do razkošnega zdraviliškega parka Term Šmarješke Toplice, lahko bi rekli kar v »dolino miru«, kjer vejeta mir in spokojnost. Vse, kar lahko slišimo, je ptičje petje, saj tu domujejo številne vrste ptic in žuborenje potočka Toplica, ki se vije skozi park pa nežno šelestenje krošenj visokoraslih dreves spoštljive starosti. Vse, kar vidimo, je eno samo zelenje. Prav tu, ob litoželeznem vodnjaku s kipom ženske z vrčem, smo se pohodniki drug za drugim zaustavili, da so nam strokovne delavke Zdravstveno vzgojnega centra Zdravstvenega doma Novo mesto izmerile krvni tlak in saturacijo ter opozorile na morebitne vrednosti, ki odstopajo od priporočenih.

Za naše najmlajše, ki seveda meritev še ne potrebujejo, saj njihovi



Se zravnamo, pretegnemo, poženemo življenjsko tekočino po žilah; seveda tudi večji smo, če se dvignemo na prstke

Naši koraki so majhni koraki, a so za velike reči, so za srečne otroke, ki zrastejo v zadovoljne ljudi. ♥

Sonja Gobec

Avtorici fotografij vzgojiteljici Maja Zajec in Alja Pezelj Lusavec

organizmi delujejo pravilno in usklajeno in da bi tako tudi ostalo, so gospe Zdravstveno vzgojnega centra, ki veliko vedo o zdravi



Čakajoči na preveritev stanja krvnega tlaka in saturacije po prehojenih 5 km



Stari rek pravi, da kar se Janezek nauči, to Janez zna; takole smo najmlajši tvorno sodelovali pri razvrščanju živil, ja veliko sadja in malenkost tortic

prehrani, pripravile tako imenovano piramido živil, ki nazorno prikaže, katera živila uvrščamo v spodnji najširši in najbolj prostoren del piramide, kar pomeni, da jih moramo oz. jih lahko zaužijemo največ in katera gredo v tisti najožji del na vrhu, kar pomeni, da si jih lahko privoščimo zelo poredko in zelo malo. Otroci so zelo navdušeno in zagreto sodelovali pri razvrščanju posameznih vrst živil in pijač v spodnji, srednji oziroma zgornji, najožji del. Seveda že veliko vedo, malo so se pa tudi posvetovali med seboj, kakšen namig je bil pa tudi potreben s strani gospe v belem. Tudi z etiketami o sestavi živil in pijač so se srečali in ugotavljali, kateri sok ali jogurt vsebujeta več sladkorjev, kar je slabo za naše želodčke in se trudimo v trgovini izbrati tistega, z manjšo številko.

Ko so mladi nadobudneži tako zagreto razvrščali prazno embalažo raznolikih živil in pijač in smo se ob tem odrasli tudi malo zabavali, mogoče pa tudi še česa naučili, smo počasi začutili praznino v želodcu in potrebo po nadomestitvi porabljenih kalorij. Po



Tudi zeleni objemi topliškega parka so prispevali svoj delež k nadvse prijetnemu počutju zbrane množice pohodnikov

nekaj stopničkah smo se povzpeli do terase hotela Terme Šmarješke Toplice, kjer smo si našli vsak svoj prostor, osebje hotela pa nam je postreglo s toplim obrokom, jabolkom in vodo, kar bi naši otroci pravilno umestili v spodnji del piramide. Razkomotili smo se, v miru pojedli, poklepetali s sedečimi pri sosednji mizi, skratka bilo nam je prijetno. Počutili smo se kot doma.

Po dobrodošli okrepitvi in napolnitvi baterij smo se poslovili od udobja hotelske terase, se spustili do travnika pod teraso, kjer smo dobili še verodostojne napotke gospe fizioterapevtke, kako pravilno uporabljati pohodne palice, da so nam v pomoč in da z njimi dodatno razgibamo naše telo ter kako in kakšne palice izbrati, ko se odločamo za nakup, lažje ali težje, iz karbonskih vlaken ali aluminija, z ročajem iz gume, pene ali plute.

Osvojili ali obnovili smo večšine pravilne uporabe palic, kako prihoji navzdol ali kako navkreber in že so nas vodniki Planinskega društva Pohodnik, ki so poskrbeli za trasiranje današnje poti in skrbno vodenje in spremljanje pohodnikov, povabili, da je prišla ura, ko se bomo po programu današnjega pohoda obrnili in opravili še pot nazaj do Otočca, kjer je bilo naše izhodišče in približno ob 14. uri tudi naš cilj. ♥

Sonja Gobec

Avtorji fotografij: Aleksander Žagar, Marko Rems, Gorazd Primic, Jure Jerele

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Aprilski pohod po Ravnah na Koroškem

Člani Društva, Podružnice za Koroško, smo se 29. aprila zbrali pred Gimnazijo Ravne na koroškem. Razveselili smo se ponovnega snidenja. Sprehodili smo se po urejenih poteh grajskega parka. Občudovali smo s svetlobo obsijana bukova drevesa in poiskali primeren prostor za dihalne in raztezne vaje. Počutje po ogrevanju v naravi se nam je še izboljšalo.

Pohiteli smo v grad, v Koroško osrednjo knjižnico dr. Franca Sušnika, kjer nas je čakala gospa Zlatka Strgar Brezočnik, avtorica razstave: *Pariško modra*. Avtorica v ustvarjalnem procesu povezuje digitalni in analogni svet, hkrati pa pokaže, da digitalizacija omogoča prost dostop do neprecenljivih umetniških del. To je stara, manj znana tehnika. Pripomočki pa so fotoaparati, močna sončna svetloba, in posebna modra barva. Znanje si je pridobila predvsem iz tuje literature. Vodila nas je od slike do slike, pripovedovala



Na razstavi: Pariško modra (Foto: Regina Brečko)

nam je, kako so nastajale, njihov poglobljen pomen, opozorila nas je na vse drobne elemente (pike, črtice, čipke...) s katerimi je dopolnjevala posamezne slike.

Ob slikah začutiš, da je to delo mile ženske duše. Prisca hvala! V kavarni Eleonora v čitalnici, smo si privoščili še dobro kavico.

Razstavo čudovitih čipk, delo pridnih klekljaric, smo si ogledali le skozi šipo.

Pot smo nadaljevali mimo vrtov skozi naselji Janeče in Dobja vas v obrtno cono. Od tod se nam je razprostrl čudovit pogled na zasneženo Peco.

V gostilni Gajbica nas je v prijetnem kotičku čakala pripravljena miza. Po želji smo si izbrali vsak svoje zgodnjo kosilo. Tako smo se okrepčali, poklepetali in preživeli čudovit dan. Lep pozdrav vsem.

Fanika Grošelj

Tradicionalni »Tek po mestnih poteh za zdravje in smeh«



Tek z roko v roki (Foto: Tinkara Salmič)



Vsi smo zmagovalci (Foto: Janja Šetina)

Ob svetovnem dnevu zdravja, 7. aprilu, Srednja zdravstvena šola Slovenj Gradec že skoraj četrto stoletja prireja tradicionalno športno-rekreativno prireditev Tek zdravja, z geslom Tek po mestnih poteh za zdravje in smeh. Priprava, organizacija in izpeljava tradicionalne prireditve v mestnem jedru Slovenj Gradec je vsako leto rezultat skupnega dela dijakinj in dijakov ter vseh zaposlenih. Prireditev je v lokalni skupnosti in širše zelo dobro sprejeta, zato se še bolj zavedamo našega poslanstva, da vedno znova ozaveščamo, motiviramo, vzpodbujamo in izobražujemo o varovanju in krepitevi našega zdravja.

Enaindvajseto prireditev smo izpeljali v soboto, 22. 4. 2023. Z rekreativnim tekom, ki je bil razdeljen na šestnajst starostnih kategorij, z dolžinami od 300 do 3000 metrov, smo vzpodbujali



SZŠ predstavlja svoje aktivnosti (Foto: Lana Potočnik)

pomembnost redne telesne aktivnosti za zdravje srčno-žilnega in dihalnega sistema. Z osebami s posebnimi potrebami so naši dijaki tekli z roko v roki – paratek, prvič pa smo izvedli tudi Tek družin, ki ga je izpeljal Zavod APGA – agencija za promocijo gibalnih aktivnosti ter test zdrave hoje, pod okriljem Centra za krepitev zdravja iz Zdravstvenega doma Slovenj Gradec.

Dijaki so na stojnicah skupaj z mentorji predstavljali različne šolske aktivnosti in programe, ki so namenjeni varovanju zdravja in okolja. Merili so krvni tlak, sladkor v krvi in promovirali projekt »Nekajenje«. V okviru projekta Zdrava šola in Eko šola so z izdelovanjem izdelkov in starega jeansa pokazali skrb za okolje, prostovoljne prispevke pa podarili Društvu proti mučenju živali. Projekt Terapija s pomočjo živali je bil deležen velikega zanimanja, saj so ga dijaki predstavili kar praktično. Z možnostjo rokovanja s hišnimi ljubljenci so ponujali izkušnjo pozitivnega vpliva živali na človeka.

Tudi letos sta se nam pridružila Nacionalni inštitut za javno zdravje Ravne na Koroškem ter Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije (Podružnica za Koroško), ki s predstavitvijo svojih pestrih programov za varovanje zdravja, vsebin in aktivnosti ter z nasveti za zdravo življenje vsako leto znova popestrita in nadgradita naše vsebine.

Srednja zdravstvena šola Slovenj Gradec jeseni praznuje 50 let delovanja. V sklopu dogodkov, ki bodo spremljali praznovanje ob visokem jubileju, bo tudi Tek zdravja 2024. Že danes vas vabimo, da se nam pridružite v mesecu aprilu 2024, da skupaj počastimo svetovni dan zdravja in vzpodbudimo tudi druge k zdravemu načinu življenja.

Lucija Kompan

PODRUŽNICA ZA KRAS

Dan s Simonom Gregorčičem



Gospa Melanija v cerkvi Marije brezmadežne, kjer je služboval Simon Gregorčič (Foto: Iztok Čebihin)

Od ideje do izvedbe, da bi z društvom preživeli tretjo nedeljo v mesecu malo drugače, je preteklo nekaj tednov. Gospod Miro Kerševan me je ob »naključnem« (čeprav verjamem, da naključij ni) srečanju v Štanjelu pritegnil s svojo zgodbo o svojem vrtu in sadovnjaku v Gradišču nad Prvačino, kjer sta z ženo Melanijo postavila kip pesnika Simona Gregorčiča, katerega oboževalca nedvomno sta z vsem srcem.

Odločitev je padla, ko se je gospod Miro prijazno odzval na mojo pobudo, da pridemo s skupino na ogled. Svojo veliko prijaznost in pripravljenost sodelovati so tako on, kot gospa Melanija in njuna vnukinja Lija krepko podkrepili z dejanji. Na dogovorjeno sončno nedeljo enaindvajsetega maja so nam poklonili praktično večino dneva in nas popeljali več kot sto let nazaj v čas življenja in smrti velikega pesnika Simona Gregorčiča, Goriškega slavčka.

Udeleženci srečanja smo se dobili v Renčah pri osnovni šoli in vrtcu, kjer se prične tematska pot z osmimi tablam, posvečenimi življenju in delu pesnika, ki se je leta 1844 rodil v Vrsnem pri Kobaridu, kjer ima tudi postavljena spominska obeležja in v muzeju urejeno rojstno hišo. Tam je obiskoval šolo in nekaj let opravljal duhovniški poklic, dokler ni bil premeščen v Branik in kasneje v Gradišče nad Prvačino, kjer je živel in ustvarjal 22 let, do smrti leta 1906. Od tu smo se odpravili na vzhod proti vasi Arčoni. Zaradi gradbenih del na cesti smo morali peš naprej po cesti mimo pokopališča iz prve svetovne vojne in tudi sedanjega zadnjega doma.

Pravilno smo zavili levo ob reko in se ob oglašanju žabjega zbora podali po potki ob reki še kakšnih tristo metrov predaleč, tako da smo se morali vrniti nazaj in čez mostiček v levo v vas Arčoni, kjer nas je že pričakal gospod Kerševan. Ustavili smo se ob naslednji tabli, jo prebrali z vsemi zanimivostmi in čudovitimi



Zadnja tabla pri hrastu (Foto: Ljubislava Škibin)

verzami nanizanimi vmes.

Ob poti stoji tudi Vrt Simona Gregorčiča s klopco za počitek in razmislek. Odločili smo se, da se bomo v vrtu ustavili, ko se bomo vračali nazaj. Ravno tako smo se odločili pogledati spominski park na vhodu v vas nazaj grede. V vasi smo bili v cerkvi dogovorjeni z gospo Melanijo, da nam jo odpre in razkaže. Deležni smo bili bogate razlage tako zgodovine same cerkve, razstavljenih nekaj posnetkov slik umetnika Jožeta Tominca živečega od 1790 do 1866, predvsem pa zgodbe o duhovniku in pesniku Simonu Gregorčiču, ki je tu pustil svoj vsestranski pečat. Tak je bil tudi sam, vsestranski domoljub, ki je imel povezave z večino znanih ljudi tistega časa na Slovenskem. Večina ljudi ga je cenila in podpirala, nekaterim pa je bil tudi »trn v peti«, saj ni imel dlake na jeziku in je v svojih raznovrstnih pesmih povedal vse, kar mu je z lepotami, a tudi trpljenjem poslana življenjska pot ponudila.

Pot nas je vodila naprej. Pri spomeniku padlim borcem, delu kiparja Negovana Nemca, smo se ustavili in se seznanili z zgodovino. Vroče sonce nas je že malo podilo v senčko, a bili smo enotni, da gremo naprej do znamenitega hrasta in do zadnje table na poti. V senci mogočnega hrasta smo si odpočili, se okrepčali in poklepetali s prijaznim lastnikom, ki nas je pogostil z domačimi pijačami. Izplačalo se je priti na vrh, kjer je prelep razgled na vse strani in od koder je verjetno tudi Simon večkrat zrl vse tja gor do njegovih rojstnih planin. Menda je bilo možno od tu videti ob dobrem razgledu kar šestnajst okoliških cerkva. Polni vtisov, novih spoznanj o pesniku in tudi njegovih skrivnostih, ki smo jih izvedeli pod hrastom, smo se pričeli vračati po isti poti nazaj v vas Gradišče nad Prvačino.

Zavili smo levo na vzpetino, kjer je imel Simon Gregorčič svojo



Lila je dobila naš srček za prelepo recitacijo (Foto: Ljubislava Škibin)



V vrtu Simona Gregorčiča (Foto: Ljubislava Škibin)

hišo in posestvo, na katerem je tudi kmetoval. Do vrha pelje strmo kar nekaj stopnic ali cesta naokoli. Tu je središče vasi, s spominskim parkom in čudovitim kulturnim domom, pred katerim stojita doprsna kipa pesnika Simona Gregorčiča in portretista Jožeta Tominca. Gospa Melanija nas je obogatila še z vodenjem po zelo zanimivi razstavi. Za jagodo na tortici tega prelepega kulturno in zgodovinsko obarvanega srečanja je poskrbela še osnovnošolka, vnukinja Lija, z zelo doživeto recitacijo Gregorčičeve pesmi Nazaj v planinski raj. V zahvalo smo ji podarili mali srček našega društva za srce. Vsekakor bi si za odlično recitacijo zaslužila čisto petico, nono in nona pa za ves njun trud in podarjene informacije prav tako.

Vendar lepega še ni bilo konec. Čakalo nas je še glavno, obisk vrta Simona Gregorčiča ob poti nazaj. Kljub temu, da se je mojih obljubljenih šest kilometrov skoraj podvojilo, smo se vsi radostni in navdušeni predali druženju ob pesnikovem kipu. Objeli smo ga in se z njim zazrli v daljave, kot se je verjetno nešteto krat tudi on sam. In ker slučajev ni, mi je padlo na pamet, da je bilo naše druženje s pesnikom tega dne na nek način tudi zelo simbolično. Njegova vsekakor prezgodnja smrt v dvainšestdesetem letu starosti

zaradi bolezni srca (srčnega infarkta) je vzela slovenskemu narodu velikega domoljuba, pesnika in vsestranskega človeka. Tega so se zavedali že takrat, kar dokazuje slovo, ki ga je bil deležen na zadnji poti s strani množice ljudi od vsepovsod, in se zavedamo tudi danes. Vsem članom vseslovenskega Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije in vsem ostalim zelo priporočam obisk te Gregorčičeve pohodniške poti in obisk vrta Simona Gregorčiča na posestvu Kerševanovih. Verjetno ne boste vsi imeli tudi te sreče, da bi bili deležni toliko spontane pozornosti in razdajanja od družine Kerševan od prijaznega sprejema do slovesa podkrepljenega z domačimi dobrotami iz njihovega vrta in sadovnjaka, kjer domuje kar okrog tristo dreves, ki se jih je vsekakor tudi potrebno ogledati in okusiti njihove sadove. Upam, da bomo še kdaj dobrodošli in verjamem, da bo tudi to delček v mozaiku prizadevanj, da ohranimo naša srca zdrava in polna lepih vtisov za vsakdan, ki je včasih lahko prav težak. Naj se solze in trpljenje zlijejo v pesmi, da bo srce zdravo in bo lažje pelo tudi vesele pesmi.

Ljubislava Škibin

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Dan v Strunjanu

Gorenjska podružnica društva tradicionalno vsako pomlad za člane društva, njihove družinske člane in prijatelje organizira kopalni dan v Strunjanu. Po treh letih premora, v katerega nas je nepričakovano in »nasilno« potisnil kovid, smo letos v maju ponovno organizirali izlet. Znano je, da je Strunjan priznано slovensko klimatsko letovišče in talasoterapevtski center. Znano pa je tudi, da je namenjen predvsem ljudem, ki si želijo mirnejšega oddiha. In prav takega dneva smo si zaželeli za udeležence našega enodnevnega popotovanja.

Zjutraj smo se prebudili v prekrasen sončen majski dan. Prijetna sprememba. Jutro nas je še prav posebno očaralo, saj smo bili že kar nekaj časa vajeni prebujanja v oblačno – deževne dni. Vožnja z avtobusom je v prijetnem kramljanju hitro minila. V prijaznem sprejemu osebja hotela Svoboda smo začutili iskreno dobrodoščico. Po dopoldanski kavici smo v bazenu uživali v lagodnem »namakanju« pa tudi plavanju in koristni vodni »telo-vadbi«. Okusno

pripravljeno kosilo, sprehod ob obali v zaščitenem krajinskem parku, vdihavanje vonja morja, soli, morske klime je imelo blagodejen in spokojen učinek prav na vsakega od nas. Popoldanske ure smo preživeli v sončnem Portorožu. Vrtnice so cvetele v vsej svoji lepoti in sprehod ob obali je bil čudovit. Zapisan kratki utrinek na preživetih dan lahko zaključimo z mislijo, s stavkom, ki smo ga v mladih, osnovnošolskih letih pogosto zapisovali v zaključke svojih spisov: »... In zadovoljni smo se odpeljali nazaj proti Kranju.« Zares zadovoljni, spokojno dobro razpoloženi. »Pomlajeni« v počutju. V medsebojnem druženju, klepetu s člani društva, v stiku z naravo smo prebudili in dodali kamenček doživljanja v naš doživljajski svet. Svet na katerega vse prepogosto ob hitenju, mnogokrat celo divjanju za materialnimi dobrinami žal pozabljamo. Zato si želimo in se veselimo ponovnega srečanja v Kranjski gori, ki ga bo gorenjska podružnica organizirala septembra ob dnevu srca.

Marinka Mohor

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Ogled Divaške jame in Muzeja slovenskega filma v Divači ter pohod po učni poti

Pa je spet prišla prva sreda v mesecu, tokrat je bil to april. Člani Društva za zdravje srca in ožilja za Severno Primorsko smo se z dvema avtobusoma odpravili na Kras. Izlet je nudil bogat program. Najprej smo se v bližini Divače ustavili pred Divaško jamo, ki je bila za večino udeležencev neznanka. Ko smo izstopili iz avtobusa, nas je ob jasnem vremenu pobožala kraška burja, ki nas je spremljala ves dan. Že sam vhod v jamo je nekoliko drugačen od vhoda v bolj znani Postojnsko in Škocjansko jamo. Vhod je tako naraven in skrivnosten, da je dal občutek, da se tam spodaj skriva nekaj res lepega. Tako je tudi bilo, vsi smo bili prijetno presenečeni, kako se daleč od turističnega vrveža skriva lepa in lepo urejena jama.

Jamo je že leta 1884 odkril Gregor Žiberna. Za obiskovalce je urejenih 1000 m poti, od tega kar 100 stopnic, kar pa za nas kljub letom ni predstavljalo nobenih težav. Žal je jama svojčas služila za odpad črnih saj iz lokomotiv in je bilo potrebno veliko truda in dobre volje, da so jamo očistili in pripravili za obiskovalce.

Za ogled smo potrebovali uro in pol, temu pa je sledil ogled muzeja Slovenskega filma na Škrateljnovi domačiji v Divači. Stavba predstavlja tipično kraško domačijo in je lep primer tradicionalne kraške arhitekture. Služila je kot furmansko gostišče s prenočišči. Domačijo povezuje dvorišče s kamnitim vodnjakom.

V 1. nadstropju je Slovenska kinoteka postavila stalno razstavo, posvečeno Iti Rini. Ita Rina je bila v času črno-belega filma ena redkih slovenskih igralk, ki se ji je uspelo uveljaviti v evropskem in svetovnem filmskem svetu. Rodila se je v Divači leta 1907.

V drugi stavbi domačije smo si ogledali še stalno razstavo, posvečeno slovenskemu filmu. Ob ogledu razstave smo obujali spomine na slovenske filme in igralce iz naše mladosti. Kar toplo nam je postalo ob pogledu na Kekca. Prislunili smo še pripovedi o tem, kako nastajajo filmi, kako se izbira igralce in kako nastajajo kostumi za posamezne vloge. Bili smo navdušeni nad vodenjem po razstavi in zanimivostmi iz filmskega sveta.

Čas, ki nam je še ostal, pa smo namenili temu, da si še malo pretegnemo noge, zato smo se po učni poti odpravili v park



Vstopamo v Divaško jamo (Foto: Milena Podgornik)

Škocjanske jame. Simbol te učne poti je kapljica, ki nas usmerja in popelje v čudovit kraški svet. Pot je dolga približno dva kilometra, zanjo pa porabimo približno uro hoda. Pelje nas okoli Velike in Male Doline, kjer lahko uživamo v razgledih na globeli udornice in prepadne stene ter prislunimo v globini šumenje reke ponikalnice Reke. Za konec smo izgubljene kalorije nadomestili z dobrim kosilom.

Ko človek ob koncu takšnega izleta strne misli, se zamisli nad tem, kakšne lepote nam je narava izoblikovala skozi tisočletja. Lahko se tudi vpraša, če bomo znali to ohraniti za zanamce. Prav Divaška jama je lep primer, kako lahko uživamo v naravnih lepotah brez velikih parkirišč, velikih betonskih vhodov in trume turistov.

Zahvalila bi se Slavici in vsem, ki so kakorkoli prispevali k izvedbi tega izleta. Polni vtisov smo se zadovoljni vrnili domov.

Darja Djordjević



Pred domačijo – muzejem igralki Ita Rini (Foto: Julij Dakskobler)



Pogled z učne poti na ponore okrog Škocjanskih jam (Foto: Igor Gatnik)

Za dan žena v Opatijo

Tudi letos je agencija Travel Tilago, za člane Društva za zdravje srca in ožilja iz Nove Gorice, ponudila štiridnevni aranžma (od 5. do 8. marca) v Opatiji s pestrim programom. Po programu naj bi z vodiči spoznali zgodovino in posebnosti Istre in nekaterih njenih mest. S prizadevnostjo in vabilom naše Slavice smo člani društva napolnili avtobus. V sončnem nedeljskem dopoldnevu smo se odpeljali proti Istri. Med potjo nam je vodič razložil, od kod ime Istra in zgodovino te dežele.

V predrimskem obdobju so se je v Istri razvila naselja, imenovana kaštelirji. V njih je živelo ilirsko plemo Histri, dokler jih niso Rimljani premagali. Rimljani so v dolgem obdobju njihove vladavine Istro zelo razvili. Za Rimljani so Istro naseljevali še drugi narodi.

Najprej smo se ustavili v obmorskem istrskem mestu Novigrad. Mesto, ki je stalo na območju današnjega Novigrada, se omenja že v 6. stol. pod imenom Neopolis. Tako se imenuje, ker so ga ustanovili prebivalci Emone, ki so zbežali pred napadi Hunov. Sprehodili smo se ob obali pod kar ohranjenim obzidjem z dvema okroglima stolpoma, do mestne lože, zgrajene v gotskem slogu. Od tam smo se po ozkih ulicah podali do cerkve sv. Pelagija, ki je iz 8. stoletja, pozneje pa večkrat prezidana. Na konici njenega zvonika stoji kip sv. Pelagija. V mestu je še veliko zanimivosti, za ogled pa ni bilo časa.

Po odmoru za kosilo smo odšli do Buzeta, kjer smo obiskali destilarno Aura, kjer kuhajo žganje iz raznih vrst sadja in rastlin, razne likerje kot so medica, teranino, limočelo... Po ogledu destilarne smo po kratkem počitku krenili proti našemu končnemu cilju, Opatiji.

Najprej smo krenili po sprehajalni poti, imenovani po avstrijskem cesarju Francu Jožefu, ki je večkrat obiskal Opatijo. Lepo speljana pot tik nad obalo, nad malimi zalivčki, se vije do Lovrana. Pot je zavarovana s čudovito oblikovano kovinsko ograjo in kandelabri, ki so prevlečeni z zeleno patino. To da občutek miru, prijetnosti, zlitja z okolico. Vsake toliko se pot razširi v nekakšen balkon, s klopco ali dvema, za počitek, romantiko ali za poslušanje pljuskanja valov.

Naslednji dan smo izkoristili za izlet v Novi Vinodolski, ki je bil nekoč politično in kulturno središče nekdanje vinodolske kneževine. S trga v pristanišču je lep pogled na stari Novi Vinodolski ter na vzpetino, kjer se visoko iznad streh dviga bel, 36 metrov visok zvonik, župnijske cerkve svetega Filipa in Jakoba. Po strmih ulicah in po Korzu hrvatskih branitelja smo prišli v stari del mesta, do trga Ivana Mažuranića, hrvaškega pesnika, kjer je postavljen njegov doprsni kip.

Ogledali smo si še ostanke kaštela Frankopanov. Nanj spominja kvadratni stolp Kvadrac. Po ozkih in strmih ulicah smo se spustili mimo hiš, podobnih našim kraškim, do avtobusa. Odpeljali smo se v Vinodolsko dolino, do Vinske hiše Pavlomir, na degustacijo vin in na kosilo. Sprejel nas je gospodar hiše gospod Miroslav Palinkaš. Opisal nam je zgodovino te doline in podjetja Vinske hiše Pavlomir. Vinodolska dolina je bila že v času starih Rimljanov zasajena z vinsko trto, dokler se koncem 19. st. ni pojavila trtna uš, ki je uničila nasade trt. S cepljenjem trt na ameriško podlago, odporno na trtno uš, je bila mogoča obnova vinogradov. V Vinodolski dolini se je začela obnova šele leta 1994, ko so prišli sem pregnanci iz Vukovarja, vinogradniki in vinarji po stroki. Na zemlji, ki jim jo je država ponudila v zakup, so začeli z obnovo vinogradov. Posebno pozornost posvečajo avtohtoni sorti **Žlahtnina**. Gojijo pa še druge sorte.

Povabljeni smo bili na ogled kleti. V njej hranijo vina v sodih skupne vsebine 25.000 hl. V posebni kleti pa zorijo še vina v lesenih barik sodih. Po ogledu kleti smo se okrepcali z narezkom in kosilom



Opatija, obalno sprehajališče (Foto: Jožko Vovk)

iz podpeke in degustacijo hišnega vina.

Zadovoljni in okrepcani smo se odpravili proti Opatiji. Mimogrede smo se ustavili še na Reki. Ogledali smo si stavbo Hrvaškega nadrodnege gledališča, ki nosi ime po hrvaškem skladatelju in dirigentu Ivan pl. Zajc (+ 1914). Pot smo nadaljevali mimo pristanišča jaht do palače Jadran. Sedaj domuje v njej uprava Jdrolinije.

Tretji dan je bil namenjen ogledu Opatije. Začetek turistične Opatije seže v leto 1884, ko so zgradili prvi hotel. Je najstarejša turistična destinacija na Hrvaškem. Ker je klima zelo ugodna, je v začetku veljala za zdraviliški kraj. Nekateri današnji hoteli so bili zgrajeni kot sanatoriji. Simbol mesta je spomenik Dekleta z galebom, ki pričakuje sprehajalce ob popularnem sprehajališču Lungomare.

Opatija je svoje ime dobila po dominikanskem samostanu (opatiji) sv. Jakoba, ki je bil skupaj s cerkvijo zgrajen že v 15. st. Nekaj stoletij kasneje je Opatija dobila avstro-ogrsko fasado, po kateri je še danes najbolj prepoznavna. Obiskovalci se lahko sproščajo ob šumu valov na 12 km dolgem sprehajališču Franca Jožefa, znano tudi kot Lungomare, ki povezuje slikovit ribiški kraj Volosko ter Opatijo, Ičiće, Iko in Lovran.

Mesto Opatija, nad katerim dominira zelena kupola Cerkve Marijinega oznanjenja, ima tudi domačo verzijo hollywoodske Ulice slavnih, kjer marmorne zvezde nosijo imena pomembnih Hrvatov. Opatija je res impozantno mesto z mogočnimi palačami, hoteli in vilami, stisnjenimi na pobočje obale.

Ogledali smo si cerkev sv. Jakoba, ki jo obdaja istoimenski park. V njem izstopa fontana s skulpturo grški bogov Helija in Selene. Od



Mauro, vse najboljše (Foto: Slavica Babič)

tu smo se povzpeli še do Cerkev Marijinega oznanjenja. Grajena je v neoromanskem slogu. Gradnjo so v glavnem financirali plemiči in tudi sam cesar Franc Jožef. Posebna znamenitost cerkve so vitraži, ki prikazujejo prizore iz Marijinega življenja. Pri opremljanju notranjosti je sodeloval tudi naš slikar Tone Kralj.

Na voden ogled Opatije smo se od hotela Istra spustili na sprehajališče Lungomare. Ob obali smo šli mimo marine, mimo hotelov Kristal, Atorija, Opatija, čez plažo Slatina do parka sv. Jakoba. Ogleдали smo si cerkev sv. Jakoba, kip Mornarja v zalivčku, in kip Dekleta z galebom na rtiču. Krenili smo nato proti Vili Angiolina. Ta je bila prva letoviška hiša v Opatiji in v bistvu začetek razvoja Opatije kot turističnega mesta. Okoli vile se razprostira razkošni park Angiolina. V njem so na ogled znamenite opatijske kamelije. Občudovali smo tudi raznovrstno eksotično rastlinje, ki uspeva v njem.

Zvečer so nam v hotelu pripravili plesni večer ob živi glasbi. Po dobri večerji smo obsedeli pri mizah in počakali, da muzikanti pripravijo instrumente. Ko je zazvenel Avsenikov valček, so se najpogumnejši že zavrteli. Muzikanti so igrali različne zvrsti plesne glasbe: valčke, polke in druge zimzelene melodije. S časoma so zasrbele pete še druge tako, da je bila na plesišču že kar gneča. Nekateri smo se združili v „kačo“ in v taktu glasbe poskakovali okoli ovir. Bilo je veselo in sproščujoče. Vsaka zabava pa se enkrat konča, tudi ta. Vidno utrujeni smo nekateri odšli v sobe, da spakiramo in se pripravimo na odhod.

Naslednji dan smo sredi dopoldneva odpeljali proti Labinu, prvem predvidenem daljšem postanku na poti domov. Vmes smo doživeli presenečenje, ko je avtobus ustavil in je vanj vstopil predstavnik agencije TILAGO, gospod Lovro, z velikim šopom rdečih nageljnov v naročju. Vsaki dami je poklonil rdeč cvet. Pot smo nadaljevali do Plominskega zaliva, nato mimo luke Plomin, ki jo uporabljajo za

dovoz premoga termo elektrarni, do Labina. Tu je bil nekoč rudnik črnega premoga, ki je sedaj zaprt.

Staro mestno jedro je danes znano tudi kot mesto umetnikov. V mestu smo se ustavili na trgu pod utrdbo in ložo. Z vodičem smo skozi mestna vrata sv. Flora vstopili v staro mestno jedro, med pisane renesančne in baročne patricijske palače. Po strmih in ozkih ulicah ter stopnicah smo se vzpeli do stare utrdbe, ki je sedaj razgledna točka. Od tu je lep razgled na novejši rudarski Labin in istrsko pokrajino. Da je bil tudi Labin pod Benečani priča v pročelje cerkve vgrajen kip beneškega leva, simbol beneške oblasti v Labinu. Ob poti stoji znamenita palača Battiala-Lazzarini iz 18. st., ki je ena od najbolj ohranjenih palač v Istri. Na platoju razgledne točke, pa kot spomin na nekdanji obrambni pomen utrdbe, samuje stara topovska cev.

Nazaj grede smo se ustavili še pred baročno palačo Franković-Vlačič, ki je rojstna hiša Matije Vlačiča Ilirika, velikana evropske misli 16. stoletja.

Po končanem ogledu Labina smo krenili proti našemu zadnjemu postanku, Taverni Bani. Taverna je v prijetnem podeželskem okolju. Nudi tradicionalne istrske dobrote.

Ob prihodu nas je na vhodu sprejelo osebje v istrski narodni noši, s harmoniko in aperitivom.

Povabljeni smo bili v jedilnico, okrašeno z detajli iz istrske obrti. Postregli so nas z istrskim narezkom in domačimi fuži s pršutom. Zraven ni manjkala tudi kapljica domačega vina.

Dobro podprti smo se čez mejni prehod Sočerga odpravili proti domu. V večernem mraku smo se vrnili v Novo Gorico. S prijetnimi občutki smo se poslovili in odšli vsak na svoj dom z željo, da se spet vidimo.

Jožef Vovk

Čudovita Livška planota z okolico

Livško je zaključena geografska enota, ki leži na prevalu med Kolovratom in Kukom, ter povezuje Soško dolino in Beneško Slovenijo.

Livek označuje kraj, ki je kot lijak med Kukom in Matajurjem. Če zlijete vodo na vogal livške šole, je bo del stekel proti Soči, del pa proti Nadiži. Danes je Livek miren kraj, ki ga obiščejo predvsem pohodniki, namenjeni na Matajur. Preostala naselja so še: Avsa, Jevšček, Perati ... in tja smo se odpravili mi, v sredo 26. 4. 2023, da si ogledamo te čudovite kraje. Kar 76 pohodnikov se nas je zbralo pred Qlandijo, z avti smo se odpeljali po Soški dolini proti

Kobaridu. V naselju Idrsko smo zavili v smeri Livek in se ustavili na parkirišču nad vasjo Avsa. Tam so nas pričakali prijazni domačini s kmetije Jelenov breg, nas pogostili s kavo iz kotlička ter njihovimi slanimi in sladkimi dobrotami. Vreme nam je bilo naklonjeno, saj smo lahko uživali v čudovitem razgledu na okoliške hribe in doline.

Nato smo se odpravili v vas Jevšček in si ogledali najstarejšo Nježno hišo v vasi. Tudi tukaj sta nas sprejela dva prijazna domačina. Hiša predstavlja redko ohranjeno obliko hiše in pričo načina življenja v 18. in 19. stoletju. Kletno etažo sestavljata prostor za svinjak in kokošnjak, ter prostor za orodje.



Nježna hiša v zaselku Jevšček (Foto: Julij Dakskobler)



Zaselki z razgledom (Foto: Igor Gatnik)

Osrednji del hiše predstavlja črna kuhinja z ognjiščem in deloma ohranjenim inventarjem. V sosednji izbi stoji zidana peč, okrašena z žganimi glinenimi pečnicami in leseno klopjo, v pritličju sta še dva spalna prostora, nad njima pa podstrešje za spravilo pridelka. Ostrešje je leseno, pokrito s slamo.

Ogledali smo si tudi muzej na prostem, vkope in muzej v hiši, kjer je nemški general Erwin Rommel prenočil med prvo svetovno vojno pred napadom na Matajur.

Nadaljevali smo pot v vas Perati in obiskali cerkev sv. Petra in Pavla iz 15. stoletja. Cerkev velja za eno najpomembnejših kulturnih znamenitosti v vasi, saj je v njej mogoče videti poslikave, ki

Po sledi starovercev

3. maja smo nameravali na Gorenjsko, od Nomnja mimo slapa Grmečica do Bohinjske Bistrice, pa se je zapletlo s predvidenim prevozom z vlakom. Podaljšan je bil nadomestni avtobusni prevoz od Mosta na Soči do Podbrda. Negotovost, da bi vsi ne prišli na avtobus, je bila prevelika in hitro smo spremenili traso pohoda. Podali smo se iz Mosta na Soči mimo Babje jame do Avč.

49 pohodnikov se nas je v rahlo oblačnem in negotovem vremenu podalo na zanimivo pot po levem bregu Soče od železniške postaje Most na Soči do Avč. Vmes smo spoznavali zanimivo pokrajino, zgodovino in še bolj zanimive zgodbe – zapiske g. Pavla Medveščka o staroverskih običajih v teh krajih. Ena se glasi: Škrublja in ašure

Med Spodnjim in Gorenjim Logom, kjer potok Vogršček doseže Sočo, se nad njim pne kamnit železniški most. Prav pod njim je bila pred gradnjo bohinjske železnice velika zlizana skala Škrublja, ki je bila podobna polžu velikanu. Izročilo pravi, da so te polže jahale vodne babe, ki so prebivale v Babji jami in ob deževju večkrat prihajale skozi brezno prav na vrh hriba. Ob hudih nalivih, ko sta Soča in potok narasla in je tudi skozi babjo jamo bruhala penasta voda, so se okoli Škrublje v divjem plesu, ki so ga povzročile vodne babe, vrteli kosi naplavljenih debel, vej in korenin. Ko so vode upadle, je na bregu ostalo vse polno ašur (naplavljeni kosi lesa). Kasneje so jih revni ljudje ob sušnem času pobrali za kurjavo, toda ne tistih s posebnimi oblikami. Nekatere naj bi namreč prinašale srečo, druge nesrečo, zato so jih raje pustili tam, kjer jih je odložila voda. Neka ženska, ki je stalno hodila od vasi do vasi in vedeževala, je bila dobra poznavalka ašur. Prepričana je bila, da se z dobro ašuro na njivi zagotovo ubraniš toče, suše in slane in da ti slaba ašura lahko pokonča živino, prinese strelo pod streho ali izsuši izvir.

Nihče od domačinov ni vedel, kam je izginila Škrublja. Nekateri so verjeli, da so jo vodne babe spravile v jamo, ker iz nje ne bruha več tako kot nekoč, medtem ko so drugi menili, da so jo graditelji



Pred Babjo jamo (Foto: Zdenka Šfiligoj)

prikazujejo svetopisemske zgodbe in legende.

Po ogledu smo se odpravili v Avso na kmetijo Jelenov breg. Pot nas je vodila čez travnike in spet smo lahko uživali v čudovitih razgledih na zasneženo Krnsko pogorje.

Na nebu so se začeli zbirati temni oblaki, vendar smo pravočasno, še pred dežjem, prispeli na kmetijo. Gostoljubni domačini so nas postregli z odličnim ječmenom z gobami in okusnimi štruklji.

Po kosilu smo se zadovoljni, polni zanimivih ogledov in čudovitega druženja spet podali na pot proti domu.

Hvala Slavici in Rožici!



Silvana Dakskobler

mostu porabili za temelj.

Most na Soči sodi med najpomembnejša arheološka najdišča na območju jugovzhodnih Alp. Naselje se je v varnem zavetju na naravnem pomolu med Sočo in Idrijco začelo razvijati že v bronasti dobi, največji razcvet pa je doseglo v starejši železni dobi kot središče t.i. svetolucijske kulture. Po farni zavetnici, sveti Luciji, ki je upodobljena na oltarni sliki v župnijski cerkvi, se je kraj imenoval vse do leta 1952. Danes je Most na Soči znan po čudovitem jezeru, ob bregovih katerega so urejene sprehajalne poti. Mreža pešpoti sega tudi na okoliške hribe.

Babja jama pod Gorenjim Logom je po mističnem izročilu ena najbolj zanimivih jam v Sloveniji. V času staroverskega verovanja v moč kačjih glav je bila jama osrednji kulturni prostor zgornjega Posočja. O pomenu in značaju jame lahko preberemo zanimive zgodbe v knjigi Let v lunino senco avtorja Pavla Medveščka. Z radiestezijskimi meritvami je bila pred jamo izmerjena zelo velika energijska moč, značilna za poznana svetišča. Jama je dolga 327 m. Njeni razvejani rovi se položno prevesijo 24 m navzdol. Od jame se spustimo mimo Kotla navzdol do struge reke Soče. Prostor se imenuje »Na Lun«. Skale ob vodi so zaradi erozije zanimivo oblikovane. Tu lahko občudujemo vso lepoto krednih apnencev imenovanih volčanski apnenec.

Avče ležijo ob lokalni cesti Kanal-Kal nad Kanalom. Stari viri omenjajo, da je bilo tu naselje že v rimski dobi. Za Avče največkrat slišimo v povezavi s črpalno hidroelektrarno Avče, ki je bile zgrajene leta 2009. Vemo pa tudi, da je 31. marca 1908 ob 9. uri dopoldne je v bližini Avč padel meteorit. Avški meteorit je imel maso 1230 gramov in največjo dolžino približno 11 cm. Danes je shranjen v Prirodoslovnem muzeju na Dunaju.

V rahlem rosenju smo srečno in zadovoljni prišli do železniške postaje Avče in še malo počakali na vlak proti domu.



Slavica Babič



Ašure (Foto: Julij Dakskobler)

Spominski pohod

Društvo Za srce, podružnica za Severno Primorsko je v soboto 20. maja organiziralo spominski pohod po kobariški zgodovinski poti. Pohod je bil pripravljen v spomin na zdravnico go. Dani Košiček. Gospa Dana, kobariška rojakinja, je bila med ustanovnimi članicami podružnice za severno Primorsko in prva pobudnica društvenega pohodništva.



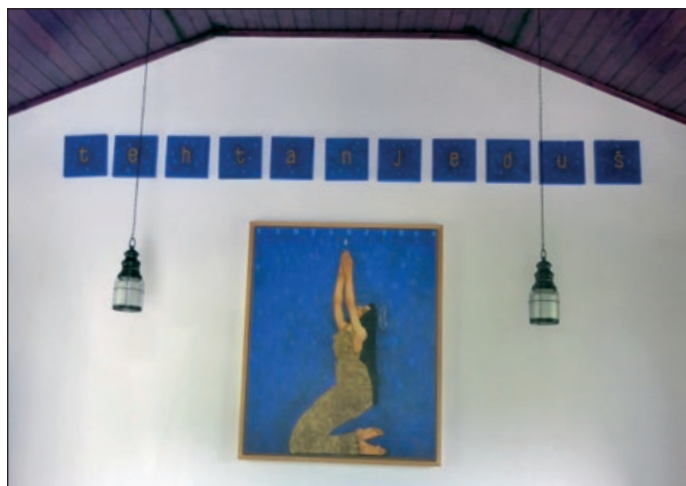
Na kostnici v Kobaridu
(Foto: Slavica Babič)

Na zbirnem mestu v Kobaridu se je pod vodstvom ga. Slavice Babič zbralo več kot sedemdeset članov društva. Po uvodni predstavitvi poti smo pod vodstvom lokalnega turističnega vodnika krenili po spominski poti. Pohod smo začeli po zgodovinsko pestri kobariški Gregorčičevi ulici in se po stari romarski potki povzpeli na grič s cerkvijo sv. Antona. V Kostnici pod cerkvijo počiva 7014 italijanskih vojakov, padlih v prvi svetovni vojni. Po ogledu Kostnice smo prisluhnili kratki zgodovini tega griča. Po krajšem postanku smo se po poteh staroselcev spustili na staro rimsko cesto. Ob bežnem ogledu ostalin tretje italijanske linije smo po brvi prečkali Sočo, po kateri so se v pisanih čolnih spuščali kajakaši. Ob rečici Kozjak nas je pot vodila do slikovitega slapa Kozjak. Tu nas je pred vstopno točko pričakalo malo presenečenje; sladko ali malo manj sladko okrepčilo. Po ogledu slapa Kozjak, tega naravnega čuda, smo se po levem bregu Soče vračali proti Kampu. Ob pešpoti stoji kiosk, kjer smo kupili pravi domači sir in dišeče naravne kreme. V kampu Koren so nam postregli z okusno ješprenovo enolončnico.

Okrepčani in odpočiti smo se skozi slikovito vasico Ladrachi odpeljali na parkirišče pod hribčkom s pokopališčem in cerkvijo Sv. Lovrenca. Po ogledu vežice, ki jo bogati podoba molivke, delo akademskega slikarja Rudija Skočirja, smo drug za drugim za trenutek postali pred nagrobnim spomenikom Simona Gregorčiča. Pred grobom prve pobudnica društvenega pohodništva ge. Dane Košiček, ki počiva na tem griču nad Sočo, so naši člani pripravili kratek in ganljiv kulturni program, ki so ga s svojimi lepimi, očarljivimi glasovi in Gregorčičevimi pesmimi popestrile pevke iz Vrsna.

Domov smo se v popoldanskih urah vračali dobre volje, saj nam je bilo tudi tokrat, kot vedno, lepo. ♥

Pavel Četrtrič



Molilka (Rudi Skočir) v mrliški vežici ob sv. Lovrencu
(Foto: Slavica Babič)

Spominski pohod pediatrinji dr. Dani Košiček v slovo

Za srce, se na primorskem društvo odločilo, da obeležimo izgube dan, ko nas je Dana zapustila, pohod spominski njej bo v dar.

Zato se v Kobaridu zbrali, v kraju rojstnega se dne, kjer Danica naša tam počiva, pri Gregorčiču ob domačih jih ljudeh.

V Kobarid k sv. Lovrencu se podali, še prej z vodičem vojake prve obiskali, ob Kozjaku, k slapu družno smo stopili, gostoljubno svoji, pokojne Dane pogostili.

Dobrote s kavo in šilcem poplaknili, vodiču za ogled pa zahvalo namenili, v kampu pa počitek, nabiranje moči, pa kosilo tudi smo si zaslužili.

Avtobus nam skrajšal je pohod, smo v strmino k cerkvici se sprehodili, k domu njej zadnjega počitka - ustanoviteljici društva Za srce.

Ob grobu pa skupina je velika zbrana, prisluhnila trobenti, uvodu, recitalu, pa pevke mlade kobariške ubrane, zapele pesmi goriškega so slavčka.

In pesem Dani v slovo ni ravnodušno, ko duša jokala je njej v slovo, prisotnim pa globoko segla v srce in žalost nam orosila vsako nam oko.

Zahvala pa obiskovalcem in ganjena pa Slavica v imenu društva Za srce, podružnice za severno primorsko zaključila veličastno, ta žalostni pohod.

♥ Jordan Milost, 23. 5. 2023

NAPOVEDNIK DOGODKOV

PODRUŽNICA LJUBLJANA

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

Predavanja

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

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

NOVO VABILO NA SOBOTNE PREVENTIVNE MERITVE IN POSVET

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

Datumi: 1. julij, 5. avgust in 2. september 2023 od 11. do 13. ure, brez predhodnega naročanja.

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

Hvala za vaše razumevanje in pristrčno dobrodošli.

Cenik storitev (v EUR)

Vrsta preiskave	ČLANI društva	NEČLANI
krvni tlak	brezplačno	0,50
krvni tlak ob katerikoli krvni meritvi	brezplačno	brezplačno
saturacija, telesna teža, ITM, obseg pas	brezplačno	brezplačno
holesterol	3,50	4,00
trigliceridi	3,50	4,00
glukoza	2,50	3,00
hemoglobin	2,50	3,00
holesterol in glukoza	5,00	6,00

trigliceridi in glukoza	5,00	6,00
holesterol, trigliceridi in glukoza	8,50	9,50
holesterol, trigliceridi in hemoglobin	8,50	9,50
holesterol in hemoglobin	5,00	6,00
trigliceridi in hemoglobin	5,00	6,00
glukoza in hemoglobin	4,00	5,00
holesterol, trigliceridi, glukoza in hemoglobin	10,00	12,00
lipidogram, glukoza	16,00	18,00
lipidogram, glukoza, hemoglobin	17,00	19,00
EKG	2,00	4,00
EKG ob katerikoli krvni meritvi	brezplačno	1,00
pulzni val	6,00	9,50
gleženjski indeks	6,00	9,50
venska pletizmografija	6,00	9,50
tečaj temeljnih postopkov oživljanja z uporabo AED (obvezna prijava)	15,00	20,00

Cenik velja od 1. 3. 2023

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

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

Vodena vadba »Aktivni senior«

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

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.

Nova priložnost za rekreacijo članic in članov našega društva!

Hodeči nogomet

Vsak torek od 9.30 do 10.30, lahko se nam pridružite kadar koli

Kje: v dvorani Baza športa na Pesarski 12 v Ljubljani

Vadba je brezplačna.

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

Izkoristite izredno priložnost in se nam pridružite.

Več o hodečem nogometu si preberite na naši spletni strani www.zasrce.si

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

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Informacije o dejavnostih podružnice:

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

Vodeni pohodi

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

Obveščanje o dejavnostih

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

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

PODRUŽNICA CELJE

Glavni trg 10, Celje

Klub Zdravja Celje

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

Posvetovalnica

♥ vsak četrtek med 10.00 in 12.00 na Glavnem trgu 10 v Celju.

Posvet z zdravnikom, pregled zdravstvene dokumentacije, izvidov, zdravil, možnost merjenja krvnega tlaka in elektrokardiograma, občasno tudi KS in holesterola.

6-minutni test hoje (6MTH)

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

Predavanja

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

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

Vodeni pohodi z učno delavnico nordijske hoje

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

Redna hoja se priporoča vsem, zlasti po označeni srčni poti, ki se pravzaprav začne skoraj na nabrežju Savinje in se vije po mestnem gozdu do Miklavškega hriba ali do hiške na Drevesih na Anskem vrhu. Hoja je najbolj naravna in enostavna oblika obnašanja ter rekreacije, ki ohranja in krepi zdravje ter je dosegljiva skoraj vsem ob vsakem času. Redna hoja znižuje pojavnost in težo akutnih ter kroničnih bolezni, ohranja močgane, nas naredi srečnejše z manj depresije,

izboljša spomin, zmanjšuje stroške zdravljenja, dviguje pa kvaliteto življenja. Bolnikom se priporoča hoja v jutranjih urah, ko še ni vročine, izogibamo se mrazu in megli ter smogu, priporoča se pa tudi v mirnih popoldanskih ali zgodnjih večernih urah s spremstvom ali vsaj v paru.

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

Srečanja

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

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

Glavni trg 10, 8000 Novo mesto

Kontaktna oseba: Sonja Gobec

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

E-naslov: drustvozasrce.nm@gmail.com

Pohodi po Machovi učni poti

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

Preventivne meritve

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

Brošura z odgovori kardiologov o srčno-žilnih boleznih

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

Spletna stran

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

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

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Kontakt: Inge Sajovic 030 673 541

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

PODRUŽNICA ZA KRAS

Kontaktna oseba: Iztok Čebohin, 031 335 578

e-naslov: kraskasrca@gmail.com

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

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Kontaktna oseba: Majda Zanoškar, 040-509 207.

- ♥ 1. julij* ob 8.30: pohod: parkirišče pred trgovskim centrom Hofer, Pri Brančurniku 9 na Prevaljah. Pot nas bo vodila skozi Črno na Koroškem na Ludranski Vrh. Letos želimo obiskati ta naš poletni vsakoletni gorski kotic v času dejanskega srečanja našega političnega »vrha« in občanov koroške regije. *Zato spremljamo točni datum v medijih. Vodja pohoda bo Majda Zanoškar, tel.: 040/509 207. Vabljeni!
- ♥ 15. september od 9.00 do 15.00 bomo imeli na Glavnem trgu in na Trgu svobode v Slovenj Gradcu 16. festival drugačnosti z bazar-jem in Mirovniški festival. Društvo paraplegikov Koroške organizira pester celotedenski program, kjer bodo invalidi predstavljali svoje aktivnosti in vabljeni goste. Na ta dan bo pester program s številnimi stojnicami, igre, glasba, psiček vodnik- spremljevalec... Vstop na vse prireditve je prost. Stopimo korak, dva in se poveselimo z njimi. Vabljeni!
- ♥ 21. september* ob 9.00 bo v Grajskem parku na Ravnah prireditve NIJZ-a s sodelavniki: Koroška v gibanju. Pestra ponudba na stojnicah, igre, vadba, hoja in še kaj. Obeležili bomo tudi 22. 9. Dan brez avtomobila. Pristrčno vabljeni na druženje. * Točni datum spremljajte v medijih.
- ♥ 24. september ob 10.30: parkirišče, avtobusna postaja v Mislinji pri Slovenj Gradcu. Krajsi pohod po Štrekni in na kmetijo Foltan. Turistično društvo Mislinja nam bo pripravilo razstavo na temo: vse o stročnicah. Poizkusili bomo tudi razne jedi iz njih. Številne stojnice in glasba bodo še dodatno popestrile dan. Preživimo nedeljo drugače. Vodja pohoda bo Majda Zanoškar. Vljudno vabljeni!

PODRUŽNICA ZA POSAVJE

Kontakt: Franc Černelič 041 763 012

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Kontakti:

za organizacijske zadeve, v času uradnih ur – Marjan Makari 02/228 22 63

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



Društveni prostori (Foto: Mirko Bombek)

ZA SRCE - NAJ BIJE – Z VAMI ŽE 31 LET

Lani ob tem času smo izvedli vrsto aktivnosti v počastitev 30-letnice skupnega delovanja našega društva, letos je bolj umirjeno – z nekaj tehničnimi težavami smo izdali našo revijo Mariborski srčni utrip z bogato vsebino, ki vas je, upamo, prepričala.

Pred počitnicami vam ponujamo še zadnje meritve krvnih vrednosti, gleženjskega indeksa, pregled z EKG monitorjem 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 jenskem sklopu (oktobra, novembra in decembra).

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

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

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

- ♥ vsak prvi torek v mesecu, v prostorih Društva upokojencev Tabor, Gorkega ul. 48, Maribor, med 7.30. in 10.30, tudi z EKG-monitorjem in svetovanjem zdravnika, 5. 9. ter 10. 10. 2023.
- ♥ vsako prvo sredo v mesecu, v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, med 7.30. in 9.30, brez EKG-monitorja, 6. 9. 2022 ter 4. 10. 2023.
- ♥ vsak drugi ponedeljek v mesecu, v prostorih društva, Pobreška c 8, med 8. in 10. uro meritve krvnih vrednosti, za EKG in gleženjski indeks, 11. 9. in 9. 10. 2023; prosimo za predhodno prijavo na 02/228 22 63 v času uradnih ur ali po e-pošti: tajnistvo@zasrce-mb.si
- ♥ meritve krvnega tlaka, krvnih vrednosti in EKG-monitor s svetovanjem zdravnika v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, Slomškov trg 5, izvajamo na prvo delovno soboto neparnih mesecev, 2. 9. in 4. 11. 2023.

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

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

♥ **Gleženjski indeks** (z avtomatskim, visokozmogljivim merilnikom) je neboleča hkratna meritev tlakov in posredno pretokov na žilah roke in obeh nog primerjalno. Nenormalen izvid diagnosticira zožene žile v nogah, istočasno pa opozori na možnost zoženih žil v srcu, možganih in drugih organih. Tako se test uporablja tudi kot preventivna, presejalna preiskava za srčno-žilne bolezni. Merimo na **sedežu društva vsak drugi ponedeljek v mesecu in po potrebi, glede na prijave, vsak drugi četrtek v mesecu.** Informacije, potrditev datumov in prijave sprejemamo na sedežu društva, po telefonu in e-pošti (02/228 22 63, tajnistvo@zasrce-mb.si)

Prispevek za člane je 7 € in nečlane 10 €. Ne odlašajte, smo dostopnejši kot drugi ponudniki.

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

Predavanja

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

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

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

Posvetovalnica za srce in izposoja monitorjev EKG

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

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

Uvajamo 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.

Druge dejavnosti

Zaradi kadrovskih sprememb po krajši prekinitvi ponovno vzpostavljamo enodnevne tečaje **Temeljnih postopkov oživljanja** z uporabo defibrilatorja. Prosim spremljajte nadaljnja obvestila in/ali pokličite na Društvo. V primeru zadostnega števila udeležencev bomo organizirali tečaj.

Vabila in objave

Vse dogodke Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje praviloma najavimo v dnevniku VEČER in po Radiu Maribor. Podrobnosti **na sedežu društva:** po telefonu na št. 02/228 22 63 v času uradnih ur, vsak ponedeljek od 9. do 12. ure in vsako sredo od 9. do 14. ure ali na elektronski naslov: tajnistvo@zasrce-mb.si.

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

Oglejte si našo spletno stran www.zasrce-mb.si, ki je, priznamo, potrebna prenove, česar se bomo kmalu lotili.

**OSTANITE ZDRAVI
BODITE DOBRO!**



Kalkulator kajenja

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

Vabljeni, da izpolnite obrazec in si izračunate:

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

**NIKOLI NI PREPOZNO
ZA PRENEHANJE KAJENJA.**

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



Vabljeni na našo spletno stran:
www.zasrce.si



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

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

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

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

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

Pristopna izjava Maribor

Postanite naši člani!

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

Podpisani-a želim postati član-ica
DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE



Ime in priimek:

Datum in leto rojstva: Poklic:

Naslov bivanja:

Zaposlen:

E-pošta: Telefon/GSM:

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

(Izpolnite, izrežite in pošljite na naslov: Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, Pobreška cesta 8, 2000 MARIBOR ali pokličite po telefonu na št. 02/228 22 63)

Podpis: Datum:

Spoštovane članice in člani!

Skupaj smo močnejši, skupaj lahko premagamo še več ovir!

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



Pristopna izjava



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

Hkrati se želim vključiti (označi):

v Klub atrijske fibrilacije (Klub AF)

v Klub srčnega popuščanja

v Klub družinske hiperholesterolemije

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

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

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

V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ulica/cesta/naselje:

Kraj in poštna številka:

Telefon:

E-pošta:

V _____ Dne _____ Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO Z VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ime in priimek:

Rojstni datum:




Poklic:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

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

				SESTAVIL MARJAN SKVORC	DODATNI PREDLOG K ZAKONU	KRAJŠA NOVELA	GOVEDAR	ANDREJ NOVAK	GOSTA REBRASTA TKANINA	OBLIKA IMENA ALEKSANDAR	ZELENI DEL PRI REPI					
				NASELJE OB SLOV. OBALI							18					
				MORSKA VODA			14									
				FILMSKA IGRALKA GARDNER				POLOŽAJ PRI ŠAHU RIMSKI PESNIK		15						
				INDUST- RIJSKO MESTO V BRAZILJI	18					ZID ZA PREPREČ. DRSENJA ZEMLJE	MODA ZELO KRATKIH KRIL					
				NOTRANJA STR. ROKE MENIČNO POROŠTVO		9			ŠTEFAN MODRINJAK LISASTA KRAVA							
ZA SRCE	GL. MESTO SEVERNE MAKEDO- NIJE	SLOV. PRAVNIK IN GOSPOD. (PETER)	GOST NA POROKI RIMSKI PESNIK				TRPEŽNA TKANINA MOZOLJA- VOST	19					MOČVIRNAT TRAVNIK OB VODI	RIMSKI EPIK: SILIJ ???	TJAŠA ANDRÉE	
KAMNITA GMOTA				4	ANTON AŠKERC OMEJEN DEL CESTE		17	NATRIJEV FLUORID IZDELKI ZA TRG, BLAGO				13				
DEL KOVALNEGA STROJA		8				SLADKO- VODNA RIBA IZJEDA				7	GLASBENA PISMENKA ŠPORTNI PRIVRŽEN.					
SLOV. VIO- LINIST IN PEDAGOG (IGOR)					HRVAŠKI KOŠARKAR RADJA	2			Ž. IME, ANA OLGA GRAD						VRBA	
ULOV			10		REŽISER (ISTVAN) SLAVKO ERŽEN	1				KRONIKA APNENA VODA						
NAJBOLJ VODNAT VELETOK V RUSIJI							ETN. SKUP. V ETIOPIJI TROP. GRM. KROTON					5	IVAN VIDAV MAJHNA IKRA			
EVA RAS			KNJIŽNI JUNAK JOSIPA VANDOTA	20				PRIVIJALO, SVORA	PIŠKA HRV. NO- GOMETAŠ (ZVONIMIR)						KRAVJI MLADIČ, TELE	VOHUNKA IZ 1. SVET. VOJNE: ??? HARI
				OD SONCA OBRNjen KRAJ			6					GL. MESTO ITALIJE PTIČ, KI NE LETA				
				DOZA ZA TOBAK												
				KMET ZA PLUGOM				3			KIS				11	
				ROMAN EMILA ZOLAJA						12	KOŠAR- KARJA DANEU IN LAKOVIČ	16				

Geslo prejšnje križanke je bilo: »PISANI DAROVI NARAVE«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Slavka MEDVED, Novo mesto, Alojz MAZEJ, Šoštanj, Silvana CILENŠEK PALIK, Ig, Silvo SLAČEK, Maribor, Andreja MLAKAR, Jesenice. Čestitamo!

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo tudi tokrat razdelili 5 lepih nagrad. Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispele do 10. avgusta 2023 na naslov: Društvo za srce, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana. Rešitve lahko pošljete tudi na mail društvo.zasrce@siol.net. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

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

7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	----	----	----	----

14	15	16	17	18	19	20
----	----	----	----	----	----	----



22. FESTIVAL ZA
tretje ŽIVLJENJSKO OBDOBJE



Vsi smo ena generacija!

Brezplačne delavnice
in meritve

Kulturne točke
na odru

Nasveti in sejemska
ponudba

Izobraževalni in
strokovni program

Vsebine za vse
generacije

13.600
obiskovalcev

Največja prireditev
za starejše v Evropi!

VSTOP PROST!
www.f3zo.si

27.–29. september 2023
Cankarjev dom, Ljubljana

Soorganizatorja:



PROEVENT



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.