

30
LET

DRUŠTVA ZA
ZDRAVJE SRCA IN
OŽILJA SLOVENIJE

ZA SRCE



Letnik XXX • št. 6-7, december 2021 • cena: 1,60 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



Zdravo in srečno leto 2022
Vesele praznike

Skrb za zdravje se vedno obrestuje! • Srčno popuščanje – kaj moramo vedeti? • Ne čakajmo na spremembe, ukrepajmo in živimo bolj zdravo že od danes naprej

REŠI ŽIVLJENJE BOLNIKOM Z MOŽGANSKO KAPJO! PREPOZNAJ ZNAKE GROM

POKLIČI 112



G

GOVOR

Neustrezen,
zaticajoč, slabo
razumljiv govor.



R

ROKA

Šibka
roka
ali noga.



O

OBRAZ

Na obrazu
povešen
ustni kot.



M

MINUTE

Vsaka
minuta
šteje!

OB KATEREMKOLI ZNAKU TAKOJ POKLIČI 112.
SPOROČI, DA SUMIŠ NA MOŽGANSKO KAP.

www.GROMminute.si



Boehringer
Ingelheim

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

PC-SL-100419
Datum priprave informacije: februar 2021

Kako iz krize?

Aleš Blinc



Lani ob tem času je bilo javno življenje ustavljeno zaradi epidemije in vroče smo si želeli cepiva proti kovidu, ki naj bi nam omogočilo povratek v normalno življenje.

Leto pozneje je polno cepljena le dobra polovica prebivalcev Slovenije, kovid po poletnem premoru ponovno divja zlasti med necepljenimi in zdravstvo ječi pod dodatnim bremenom, ki ga noče in noče biti konec.

Kopičijo se zamude pri obravnavi napredovanih srčno-žilnih bolezni, ki zahtevajo bolnišnične posege, več se število prepozno odkritih rakavih bolezni... Mlajši del prebivalstva se zaradi dolgega poteka epidemije počuti utesnjena in prikrajšana, najbolj nezadovoljni glasno izražajo nestrinjanje s »pogoji PCT«, ki pa so najbolj smiselni protiepidemični ukrep doslej. Miru pred kovidom ne bo vse dotlej, dokler ne bo velika večina prebivalcev polno precepljenih ali preboleznikov. Negativen rezultat testa lahko zagotovi varnost pred prenosom okužbe na okolico le za dan ali dva ...

Dolgotrajna epidemija je seveda že terjala ekonomski davek, ki so ga sprva najbolj občutili zaposleni v turizmu, gostinstvu, prireditvenih dejavnostih, kulturi. Zdaj se ekonomsko breme zaradi naraščajočih cen energentov in transporta širi na celotno prebivalstvo. Kako iz krize, ki ni le zdravstvena in gospodarska, temveč tudi kriza zaupanja, odnosov in vodenja?

Vsaka kriza, ki smo jo sposobni premagati, je tudi nova priložnost. Potrebujemo usmeritev, s katero se bomo v državi večinsko strinjali in zanjo zastavili »kri, znoj in solze«, na koncu pa poželi nasmeh srečnega človeka in uživali večje blagostanje. Zakaj ne izkoristimo evropskega načrta za okrevanje in odpornost in vseh razpoložljivih lastnih sil za postopno, a premočrtno preoblikovanje Slovenije v družbo znanja, pametne in okolju prijazne industrije, odličnega zdravstva in zelenega, z zdravjem povezanega turizma, kot je vladi Republike Slovenije predlagal Strateški svet pri Slovenski akademiji znanosti in umetnosti? Pobuda je bila zaenkrat preslišana, srčno pa upam, da ne bo ostalo tako! ♥

Spoštovane bralke in bralci revije Za srce, Drage članice in člani Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, spoštovani poslovni partnerji, dragi prijatelji!

Vesele božične in novoletne praznike!
Naj bo leto 2022 leto srčnosti, povezanosti, zdravja in ljubezni.

Uredništvo revije Za srce
Vodstvo Društva za zdravje srca
in ožilja Slovenije



NADZORUJTE DEJAVNIKE TVEGANJA IN PREPREČUJTE POJAV KAPI

rossmax

X5 - MERILNIK TLAKA, ki vam nudi več
Med rednim merjenjem tlaka zaznava aritmije in atrijsko fibrilacijo

NATANČEN in UGODEN!



X5

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



2in1! MaX

2in1. MaX - spremljajte vrednosti glukoze v krvi.

Izberite enostaven in točen merilnik s posamično pakiranimi lističi z rokom uporabe 24 mesecev!

NAPREDNA TEHNOLOGIJA KOREKCIJE HEMATOKRITA

HCT 0-70 %

900 MEM
Spomin 900 meritev

0,5 µL
količina vzorca

Izmet lističev



Preverite številne ugodnosti v trgovinah MEDIKA

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

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

BREZPLAČNA ŠTEVILKA
080 80 91



UVODNIK

- 3 *Aleš Blinc* Kako iz krize?

NAŠ POGOVOR

- 6 *Helena Peternel Pečauer* Nekateri kronični bolniki so med epidemijo postali »tempirane bombe«
12 *Jasna Jukič Petrovčič* Po infarktu je strah pred zdravili kar sam izgubil

AKTUALNO

- 10 *Nataša Jan* Ne čakajmo na spremembe, ukrepajmo in živimo bolj zdravo že od danes naprej
14 *Franc Zalar* Dve okrogli v sončnem Arboretumu
15 *Jasmina Bevc* Skrb za zdravje se vedno obrestuje!

ZNAJTE ZA SRCE

- 16 *Brigita Zupančič-Tisovec* Čas, ko se življenje izteka, je lahko najbolj bogat del našega življenja
18 *Renata Okrajšek* Srčno popuščanje – kaj moramo vedeti?

NOVICE O ZDRAVJU

- 20 *Aleš Blinc* Dobre in slabe novice

NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 21 *Matija Cevc* Utrujenost, motnje spomina in koncentracije pri kovidu

S SRCEM V KUHINJI

- 22 *Brin Najžer* Naj zadiši
23 *Nada Rotovnik Kozjek* Micka se spet veseli hrane



PREDSTAVLJAMO

- 24 *Janez Tasič* Na poti, na svetovni dan srca

SRCE IN ŠPORT

- 26 *Janez Pustovrh* Smučarsko pohodništvo po nezahtevnih terenih

IZLETNIŠKO SRCE

- 30 *Valentina Vovk* Pot med krošnjami in Celjski grad

DRUŠTVENE NOVICE

- 33 Društvene novice
48 Napovednik dogodkov

KRIŽANKA

- 54 Križanka

Letnik XXX št. 6-7, 15. december 2021; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

ZA SRCE

Ustanovitelj in založnik:

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

Glavni urednik:

Aleš Blinc

Namestnik glavnega urednika:

Boris Cibic

Odgovorna urednica:

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

Področni uredniki:

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

Članica uredništva:

Nataša Jan

Tajnica revije:

Sandra Kozjek

Naslov uredništva:

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

Oglasno trženje:

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

Tisk:

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

Računalniška postavitev in priprava za tisk:

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

Vse pravice pridržane

Naklada: 8.000 izvodov,
tiskano: dan pred izidom

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

Fotografija na naslovnici:

V letu, ki prihaja, naj bo srce na prvem mestu.
Foto: Brin Najžer.
Idejna zasnova: Elizabeta Bobnar Najžer.

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



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

Preventivni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

na področju prehrane in telesne dejavnosti in program

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

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

DOBER TEK Slovenija

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

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



Mestna občina
Ljubljana

ustanovni sponzor društva



Živeti zdravo življenje.

EDITORIAL3 *Aleš Blinc* How to make it through the crisis?

This year, World Heart Day teaches and encourages us to take care of the health of our hearts and the hearts of others. Let's listen and help each other, let's be kind to each other!

INTERVIEW6 *Helena Peternel Pečauer* Some chronic patients became "time bombs" during the epidemic

Interview with Cirila Slemenik Pušnik, M.D. specialist in internal medicine from the Department of Internal Medicine at the Slovenj Gradec General Hospital. The topic of conversation was how to help those people who had poorer access to a physician during the epidemic. As a result, they did not have regular check-ups for risk factors for cardiovascular diseases.

12 *Jasna Jukić Petrovčič* After a heart attack, the fear of medication went away

Mojca Eržen suffered an acute myocardial infarction in October 2018, when she was 59 years old. In this interview she talks about the event itself as well as the treatment and recovery.

ACTUALITIES10 *Nataša Jan* Do not wait for change, act today and live a healthier life

Between September and November 2021, the Slovenian Heart Association organised numerous activities and campaigns aimed at raising awareness of cardio-vascular diseases. The first event was a round table discussion commemorating the week of familiar hypercholesterolemia, followed by a series of event celebrating World Heart Day. In October we also commemorated World Stroke Day.

14 *Franc Zalar* Two round anniversaries in a sunny arboretum

The Slovenian Health Association organised a group tour of the Volčji potok Arboretum for its members. This even commemorated the 30th anniversary of the founding of the Association. Amongst the many participants was also our co-founder primarius Boris Cibic, who celebrated his 100th birthday in September 2021.

15 *Jasmina Bevc* Taking care of our health always pays off!

The author presents the findings of a study on the sale of food, snacks, and drinks in vending machines. Even machines located in schools, health centres, and hospitals are full of snacks and drinks with a low nutritional value but high in calories, fats, salt, and sugar.

KNOWLEDGE FOR THE HEART16 *Brigita Zupančič-Tisovec* The time when our life is coming to an end can be the richest part of our life

Sharing an experience of facing the illness of a family member and the process of dying.

18 *Renata Okrajšek* Heart failure – what do we need to know?

Physicians have noted a growing trend of patients with heart failure over the last 20 years. The article describes risk factors and early signs of heart failure.

NEWS20 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE21 *Matija Cevc* Tiredness, memory impairment, and loss of focus in Covid

An expert answers questions on lasting health effects after Covid.

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART22 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals

23 *Nada Rotovnik Kozjek* Micka is happy to eat again

An expert in clinical nutrition explains, how to eat healthy to avoid the Relative Energy Deficiency in sports syndrome (RED-S syndrome).

PRESENTING24 *Janez Tasič* On the trail on World Heart Day

Part of the famous pilgrim trail, known as El Camino passes through Slovenia. The author describes a section of the trail that can be walked even by people who cannot manage the whole length of the trail.

THE HEART AND SPORTS26 *Janez Pustovrh* Ski hiking in easy terrain

Last winter many Slovenians rediscovered one of the most effective, all-round, and cheap forms of sports activity, ski hiking and cross-country skiing. Activities on hiking or cross-country skis enthused many people of all generations.

THE EXCURSION HEART30 *Valentina Vovk* Treetop trail and Celje castle

An idea for an excursion amongst the pine treetops. It is a wooden path, just over a kilometre in length, which offers beautiful views of Rogla from a bird's eye view, as almost 600 metres of the path is raised over 20 meters from the ground.

NEWS

33 News

54 *Marjan Škvorc* Crossword**SODELOVALI SO**

Jasmina Bevc, Zveza potrošnikov Slovenije; prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; prim. Mirko Bombek, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; prim. Mirko Bombek, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; prim. Matija Cevc, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; Sonja Gobec, podružnica za Dolenjsko in Belo krajino; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., direktorica, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Aljana Jocif, podružnica za Gorenjsko; Jasna Jukić Petrovčič, prof. zdr. vzg., Posvetovalnica za srce Ljubljana, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Betka Kolenbrand, podružnice za Koroško; Cvetka Melihen Bartolić, dr. med.,

specialistka internistka, predsednica podružnice Društva za zdravje srca in ožilja za Severno Primorsko; Brin Najžer, PhD (Združeno kraljestvo Velike Britanije in Severne Irske), podružnica Ljubljana; dr. Renata Okrajšek, dr. med.; specialistka kardiologije in vaskularne medicine; Helena Peternel Pečauer; prof. dr. Janez Pustovrh, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; prof. dr. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med., Onkološki inštitut; prim. Cirila Slemenik Pušnik, dr. med., specialistka interne medicine z Oddelka za interno medicino v Splošni bolnišnici Slovenj Gradec; Marjan Škvorc; prim. Janez Tasič, dr. med., spec. kardiolog, predsednik podružnice Celje; 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; Brigita Zupančič-Tisovec, Nacionalni promotor zdravja, NIJZ OE NM.

Nekateri kronični bolniki so med epidemijo postali »tempirane bombe«

Prim. Cirila Slemenik Pušnik, dr. med., specialistka interne medicine z Oddelka za interno medicino v Splošni bolnišnici Slovenj Gradec

Helena Peternel Pečauer

Zdravstvena slika je spet iz dneva v dan bolj skrb vzbujajoča, zdravstvene sile pa vse bolj usmerjene v reševanje okuženih s kovidom-19. Ob tem številni pozabljajo, da srčno-žilna obolenja, visok krvni tlak in holesterol niso izginili. Zaradi spremenjene življenjske rutine v zadnjih dveh letih, ko je večina delala in se šolala od doma, so se številni neredno prehranjevali s hrano slabše kakovosti, se manj gibali ter živeli v nenehnem strahu, stresu in negotovosti. Marsikom se posledice že kažejo kot zvišan krvni tlak in holesterol, ki sta ključna dejavnika tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni. O tem, kaj lahko storimo za zdravje svojega srca in žilja, dokler dostop do zdravstvene oskrbe ne bo spet neomejen, smo se pogovarjali s primarijko Cirilo Slemenik Pušnik, dr. med., specialistko interne medicine z Oddelka za interno medicino v Splošni bolnišnici Slovenj Gradec.

Številne raziskave so že potrdile, da so kronični bolniki s hipertenzijo in hiperholesterolemijo precej bolj kot zdravi ljudje ogroženi tudi ob okužbi z novim koronavirusom. Oba dejavnika tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni sta »tiha ubijalca«, pogosto se težav zavemo šele, ko je škoda že povzročena. Na katere simptome moramo biti zato še posebno pozorni?

Visok krvni tlak in zvišan holesterol sta dejansko »tiha ubijalca«, saj kažeta zelo malo simptomov, čeprav so njune vrednosti lahko že precej presežene. Le redko ljudje z visokim tlakom zaznajo, da jih boli glava, so omotični, čutijo rahel pritisk v prsnem košu ali dušenje. To so predznaki, ki so že izraz resnega obolenja, nastanka srčnega infarkta ali možganske kapi. Na začetku obolenja pa ni nikakršnih simptomov, ki bi posameznika lahko spodbudili, da bi pomislil na visok krvni tlak. Zato je še toliko pomembnejše, da si ga prav vsakdo od nas vsaj občasno izmeri. Pri 18 letih naj bi vsakdo vedel, kako visok krvni tlak ima. V Sloveniji imamo številne preventivne programe, ki lahko odkrijejo zvišan krvni tlak. Tudi pri zvišanem holesterolu ni prav nobenih opozorilnih znakov. Nekdo ima lahko že precej previsoke vrednosti, pa tega sploh ne zazna. Zato ljudi intenzivno opozarjamo nanj, še zlasti tiste, ki imajo hiperholesterolemijo v družinski anamnezi. Gre za zelo nevarno bolezen, ki povzroči zgodnji razvoj srčno-žilnih obolenj. Le v redkih primerih pri posameznikih opazimo belkasto-rumenkaste obloge, ksantelazme, okrog oči, nekateri imajo določene bolečine okrog petnih tetiv, sicer pa velja, da zvišan holesterol ne boli. Zato je zelo pomembno, da se o tem pravočasno posvetujemo z osebnim zdravnikom. Že v mladosti, saj le tako lahko preprečimo prezgodnji srčno-žilni zaplet in ga preložimo v pozno življenjsko obdobje.



Prim. Cirila Slemenik Pušnik, dr. med., specialistka interne medicine z Oddelka za interno medicino v Splošni bolnišnici Slovenj Gradec

Zvišan krvni tlak in holesterol sta nevarna.



Ukrepajte zdaj!

Več informacij o krvnem tlaku in holesterolu
lahko najdete na www.zakajtibijesrce.si.

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

ZA KAJ TI BIJE SRCE?



Toda aktualne razmere zadnjih dveh let so precej spremenile zdravstveno obravnavo ljudi. Pred pandemijo so zvišan krvni tlak in holesterol številnim odkrili na preventivnih pregledih, ki so bili zdaj omejeni. Kakšne zaplete tvegamo, če zvišanega krvnega tlaka in holesterola ne obravnavamo?

Proces ateroskleroze je že zelo dobro poznano zdravstveno stanje, ki ogroža ljudi in vodi v srčno-žilne zaplete. Dva od glavnih vzrokov za njen razvoj sta prav visok krvni tlak in holesterol. Po svetu pa tudi v Sloveniji se trudimo ljudi z zvišanimi vrednostmi obeh dejavnikov zelo zgodaj odkrivati. Pri nas imamo za odkrivanje holesterola že pri otrocih zelo dober presejalni program. Pri petih letih pediatri vsem določijo vrednost holesterola in tako odkrijejo zelo nevarne družinske hiperholesterolemije, ki lahko že kmalu po 20. letu povzročijo srčni infarkt. Nekateri otroci imajo že po 15. letu zelo hude aterosklerotične spremembe na žilju. Takšni otroci se najdejo, pediatri pa jih napotijo v nadaljnjo obravnavo v ljubljansko Pediatrično kliniko, kjer njih in njihove družine še genetsko preverjajo. Tako učinkovito preprečimo zgodnje zaplete zaradi srčnega infarkta in možganske kapi ali prizadetosti perifernih arterij.

V javnosti je vendarle še vedno prisotno prepričanje, da so ti zapleti in oba dejavnika tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni povezani s starejšimi ljudmi, čeprav zdravniki poročajo, da pogosto prizadenejo tudi mlade. Kje so vzroki, če za hip odmisliiva genetske predispozicije?

Tudi pri mladih vse pogosteje opažamo, da zbolevajo za nevarnimi boleznimi srca in žilja v vse zgodnejšem življenjskem obdobju. Lahko bi rekla, da je glavni krivec za ta pojav sodoben življenjski slog, ki nas vedno bolj peha v zgodnje srečevanje z boleznimi srca in žilja. Mladi ves čas živijo v stresu, skrbi jih za študij, službo, osnovne življenjske potrebe ... Vsekakor pa imajo tudi zelo nezdrav življenjski slog, zelo veliko časa preživijo ob telefonih, za računalnikom, premalo se gibajo, prisegajo na hitro prehrano. Koronakriza je vse to še poslabšala. Mislim, da je epidemija zelo »pokvarila« mladinu, posledice pa se bodo pokazale šele čez leta. Naraščala jim je telesna teža, nezdravo življenje s premalo gibanja pa je ne nazadnje vplivalo tudi na njihovo duševno zdravje, opažali smo porast depresij, kar je tudi pomemben dejavnik tveganja za razvoj srčno-žilnih obolenj. To so dejavniki, ki tudi mlade zelo ogrožajo, zato nas zelo skrbi, kakšne posledice se bodo pokazale čez nekaj let. Za mlade je namreč takšen življenjski slog postal rutina, to pa ne pomeni nič dobrega za njihov krvni tlak in holesterol.

Katere vrednosti krvnega tlaka in holesterola, zlasti škodljivega LDL, pa so že znak za alarm? Kdaj lahko kaj ukrenemo sami, kdaj pa moramo nujno k zdravniku? Kakšna je zdravniška obravnava pri čezmernih vrednostih?

Vrednosti krvnega tlaka, ki jih opredeljujejo tudi nove smernice, so omejene na 140/90 mm Hg. Ta vrednost že velja za zvišan krvni tlak, za začetek arterijske hipertenzije, seveda pa jo morajo potrditi večkratne meritve, potrjene kontrole v ambulanti in 24-urne meritve tlaka. Pri vrednostih 140/90 mm Hg lahko še kaj ukrenemo s spremembo življenjskega sloga, če pa krvni tlak preseže 160/90 mm Hg, je treba uvesti zdravljenje z zdravili. Pri vsaki preseženi vrednosti je nujno uvesti zdrav način življenja z manjšim

vnosom soli, maščob in ogljikovih hidratov, s pospeševanjem aerobnih aktivnosti ... To je osnova, a zahteva resen pristop. Pri vrednostih blizu 160/90 mm Hg pa bolnikom predpišemo zdravila. Če se tlak poviša samo za 10 mm Hg, se ogroženost za srčno-žilni zaplet poveča za 10 do 15 %, nevarnost za možgansko kap celo za 25 %. V Sloveniji imamo na voljo zelo varna in učinkovita zdravila, tudi v kombiniranih oblikah, ki pomagajo zelo hitro in uspešno uravnati krvni tlak.

Vrednosti, pri katerih bolniku določimo, da je holesterol LDL zvišan, so različne. Načeloma se ga želimo povsem znebiti, saj so številne študije potrdile, da nima praktično nobene koristne vloge pri delovanju našega telesnega sistema. Čim bolj nam ga uspe znižati, tem bolje je za naše zdravje. Glede na ogroženost posameznega bolnika pa za mejne veljajo različne številke. Pri sicer zdravem 40-letnem človeku, ki ima skupni holesterol 6,0 in holesterol LDL 3,5 do 4,0 mm/l, ne uvajamo zdravil, priporočimo le nefarmakološke ukrepe za zniževanje. Če ima oseba še druge pridružene dejavnike tveganja, kot so kajenje, visok krvni tlak, družinska obremenjenost in sladkorna bolezen, začnemo zdravljenje že pri vrednostih holesterola LDL nad 3,0 ali 3,5 mm/l. Pri bolnikih, ki so že preboleli srčno-žilni dogodek, v t. i. sekundarni preventivi po novih smernicah postavimo mejne vrednosti pri 1,4 mm/l, pri zelo ogroženih pa celo pod 1,0. Te vrednosti določamo povsem individualno, upoštevajoč vse dejavnike tveganja. Če nam uspe holesterol LDL znižati vsaj za 1 mm/l, ogroženost bolnika zmanjšamo za 23 %.



Pomembno je torej, da dejavnika tveganja čim bolj zgodaj odkrijemo in uvedemo ustrezno zdravljenje. Na voljo so učinkovita in varna zdravila. Zakaj jih moramo redno jemati tudi po tem, ko dosežemo priporočene vrednosti krvnega tlaka ali holesterola? Kakšne izkušnje imajo vaši bolniki s kombiniranimi zdravili?

Redno jemanje omenjenih zdravil je potrebno prav zato, ker sta omenjena dejavnika tveganja »tiha ubijalca«. Ob vsaki priložnosti bolnikom povemo, da bodo morali zdravila jemati celo življenje, saj bi ob prenehanju jemanja zdravil za krvni tlak ta začel postopno zopet naraščati ter okvarjati srčno-žilni sistem in srčno mišico, kar pa vodi v srčno popuščanje. To smo se bolnikom trudili dopovedati tudi med epidemijo koronavirusa, ko je bil dostop do naših ambulant omejen. Opazili smo, da je marsikdo opustil jemanje zdravil. Ko mu jih je zmanjkalo, ni šel v ambulanto po recept ali v lekarno po novo zalogo, saj so se številni bali okužbe. Na ta račun

je bilo v naši regiji kar nekaj urgentnih zapletov. Zelo pomembno je redno jemanje zdravil, najslabša so nihanja vrednosti. Kdor prekine jemanje statinov, na primer, že po enem mesecu tvega veliko zvišanje holesterola. Na kontrolah strokovnjaki to hitro opazimo. Če ima nekdo iztirjene vrednosti maščob, takoj vemo, da vzrok ni le v prehrani in neaktivnosti, ampak da je bolnik opustil jemanje zdravil, kar je zanj škodljivo in nevarno za razvoj zapletov.

Ali zdravljenje s statini, najbolj običajnimi zdravili za zniževanje holesterola LDL, lahko na neki način zmanjša tveganje za slabše izide zdravljenja in umrljivost bolnikov s kovidom-19? Je znanega že kaj več?

Ja, je, ampak zavajajoči in neresni zapisi na spletu in po različnih forumih so na tem področju naredili ogromno škode. Ljudje prehitro verjamejo neresnicam, kar jim v življenju gotovo ne bo koristilo. Posamezniki so pisali, češ da so statini pri zdravljenju kovidnih bolnikov zelo škodljivi. Pokazalo in potrdilo se je ravno nasprotno. Zelo ogroženi kronični bolniki, ki jemljejo statine, so se med epidemijo koronavirusa pogosto obračali na nas z vprašanji o teh zdravilih, preverjali so tudi govornice o ACE-inhibitorjih, ki znižujejo krvni tlak. Znanstveniki so dokazali, da ne držijo. Našim bolnikom statinov nismo dajali zato, da bi izboljšali potek okužbe s kovidom-19, temveč zato, da bi ohranili zniževanje holesterola LDL, ki se je pokazal za zelo pomembnega pri razvoju ateroskleroze, saj so visoke vrednosti maščob celo olajšale vstop novega koronavirusa v celice žilja. Bolniki, ki so samovoljno prenehali jemati statine med zdravljenjem koronavirusne bolezni, so bili torej še bolj prizadeti. Če se je srčno-žilno obolenje pri njih poslabšalo, se je poslabšalo tudi zdravljenje kovida-19, zato so bili med ljudmi, pri katerih je bilo tveganje za slab izid bolezni največje. Tiste, ki so imeli že prej napredovale aterosklerotične spremembe, je okužba s koronavirusom še bolj ogrozila, kajti gre za bolezen, ki že sama povzroča pojav krvnih strdkov. Brez zaščite s statini in zdravili za visok krvni tlak je oboleli še bistveno ranljivejši. Žilna stena je namreč zelo bogata z receptorji za koronavirus, ki vstopajo v notranji sloj žil, in če so te prizadete, ker je v krvi veliko maščob, je lahko ta vstop še lažji in hitrejši.

Dolgotrajno zvišana in nezdravljena dejavnika tveganja, krvni tlak in holesterol, povzročata resne okvare žilja in tarčnih organov. Strokovnjaki se menda bojite, da bo kolateralna škoda pandemije kovida-19 v zdravstvu zelo velika. Kakšna je vaša prognoza glede na konkretne izkušnje s srčno-žilnimi bolniki v koroški regiji?

Menim, da bo epidemija koronavirusa res pustila velik negativen pečat, še zlasti pri kroničnih bolnikih. Ne le pri tistih s srčnim popuščanjem, ampak tudi pri sladkornih bolnikih in tistih z ledvičnimi obolenji. Nekateri so v tem času postali prave »tempirane bombe«, zato se že v kratkem bojimo večjega izbruha zapletov. Lahko rečem, da se je na Koroškem že to poletje število mlajših ljudi, ki so prihajali k zdravniku s srčnim popuščanjem, povečalo. Odkrili smo več zamujenih infarktov, veliko neurejenega krvnega tlaka, akutnega poslabšanja srčnega popuščanja, česar v preteklih letih praktično nismo videvali. Že zdaj se je njihovo število močno povečalo, pa pravzaprav še ne moremo govoriti o realni sliki, saj se težave pojavijo šele čez čas. Zelo smo se trudili za kronične bolnike. Čeprav v bolnišnici nismo imeli prostih postelj,

smo izvajali vsaj ambulantne preglede za srčno popuščanje, sladkorno bolezen, kronične ledvične bolezni, da bi vsaj malo omilili škodo. Izvajali smo tudi telemedicinske obravnave in spremljanje kroničnih bolnikov, saj smo se zavedali posledic, ki bi jih lahko imelo opuščanje zdravljenja že v bližnji prihodnosti. Še bolj pa nas seveda skrbiti tisti, ki se še ne zavedajo, da imajo resno bolezen, in še niso prepoznali težav, ki bi nakazovale angino pektoris ali nevarno stopnjo periferne arterijske bolezni. To nista stanji, ki bi zahtevali urgentno pomoč, vendar v srčno-žilnem sistemu povzročita ogromno škode.

Kaj lahko preventivno storimo za svoje zdravje, da ne bomo čez čas, ko bo število okuženih s kovidom-19 verjetno še zraslo, obremenjevali zdravstvenega sistema? Nihče ne ve, kdaj se bo pandemija zares končala, zdravo srce in žilje pa gotovo pomenita manj tveganja za slab razplet koronavirusne bolezni. Kaj svetujete?

Zavedati se moramo, da lahko vsak od nas veliko naredi za manjšo ogroženost in zbolewnost za srčno-žilnimi boleznimi, pa tudi proti okužbi s kovidom-19. Najpomembnejše in najpreprostejše je, da gremo v naravo in se dovolj gibamo. Hoja mora trajati vsaj 30 minut na dan, pri njej se moramo spotiti, srčni utrip se nam mora pospešiti. S tem lahko učinkovito znižamo svojo telesno težo, vzdržujemo raven krvnega tlaka in znižujemo lipide. Krvni tlak si merimo vsaj enkrat na leto in se ob vrednostih, višjih od 140/90 mm Hg, posvetujemo z osebnim zdravnikom. In ne nazadnje, zdrav življenjski slog ugodno vpliva tudi na naše duševno zdravje. Aktivni »počitek« je praktično najboljša metoda za ohranjanje našega zdravja. Seveda je pomembna tudi prehrana. Zavedati se moramo, da nam prevelik vnos maščob in transmaščob ne koristi, najboljša je lokalna hrana. Pomembno je tudi, da nosimo zaščitne maske in si razkužujemo roke, saj se na ta način lahko zaščitimo tudi pred drugimi virusi in razsoji okužb, pred sezonsko gripo, na primer, ne le pred okužbo s kovidom-19. Upam, da smo se vsi skupaj iz zadnje izkušnje tudi česa naučili. ♥



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. 1/2022. 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 leto 2022 si zagotovite člansko izkaznico, s katero dostopate do številnih ugodnosti.

Skupaj zmoremo več!

Po infarktu je strah pred zdravili kar sam izginil

Jasna Jukić Petrovčič

Na lep petkov jesenski dan sem se v Koronarnem klubu Ljubljana dobila z gospo Mojco Eržen, ki je v oktobru 2018 doživela akutni miokardni infarkt, ko je bila stara 59 let.

Spoštovana gospa Eržen. Prosim, če lahko našim bralcem poveste nekaj besed o sebi oziroma, kaj se je zgodilo pred tremi leti.

Vedno sem bila zelo aktivna, zlasti hribi so moj moto. Tudi z družino veliko kolesarimo. Na začetku septembra 2018 smo bili na daljši kolesarski turi iz Nemčije do Dunaja. Imela sem smolo, ko sem želela slikati trgatev grozdja. Kolo sem držala med nogami, ko sem želela fotografirati velik grozd. Kolo se je zavrtelo in sem padla. Udarila sem se v prsnico. Rekla sem si »Ja, boli«, ampak sem odkolesarila turo do konca.

V obdobju po tem padcu sem bila drugačna kot običajno. Enkrat mi je bilo vroče v glavo, vse me je tiščalo, potem sem imela občutek, da sem brez zraka, brez barve na obrazu. Prijateljica v službi me je vprašala: »Kaj je s tabo?« in sem ji odgovorila, da ne vem, da me v prsih tišči. Svetovala mi je, da pokličem osebno zdravnico, ki me je napotila na snemanje EKG, kjer je bilo vse brez posebnosti. Minil je še en teden, meni je bilo vedno težje. Ponovno sem bila napotena na EKG in ponovno je bilo vse v najlepšem redu.

Če pravilno razumem, takrat sploh niste razmišljali, da bi lahko prišlo do infarkta.

Tudi slučajno si nisem nikoli mislila, da bom kdaj doživela kaj takega, kot je srčni infarkt.

Po drugem EKG posnetku sem naslednji dan šla na Dobrčo. S seboj sem vzela analgetik, ki sem ga pojedla na poti na goro, saj me je ponovno močno tiščalo za prsnico. Kljub temu sem nadaljevala pot, ki je bila zame prava muka, saj sem se morala ustavljati na deset metrov, da sem prišla do sape. Vodnik planinskega društva mi je rekel, naj grem nazaj v dolino, a sem vztrajala, da grem na vrh, na štruklje. Počasi sem prišla do vrha in, ko sem se umirila, je vsa bolečina popustila. Počutila sem se zelo v redu. Bil je prečudovit sončen jesenski dan.

Čez dva dneva sem vseeno ponovno poklicala osebno zdravnico, da sem ji povedala, kako težko mi je bilo priti na Dobrčo. Naslednji dan sem pri njej ponovno opravila EKG, ki je bil spet povsem v redu. Zdravnica me je vseeno napotila na Internistično prvo pomoč (IPP).

Kaj so ugotovili na Internistični prvi pomoči?

Ko sem prišla na IPP, nisem več mogla hoditi, enostavno ni več šlo. Petnajst minut po tistem, ko so mi vzeli kri, je prišla tamkajšnja zdravnica in mi povedala, da bom ostala v bolnici, ker sem imela infarkt. Začudila sem se: »Kakšen infarkt? Mene boli zaradi padca,



Ga. Mojca Eržen na pogovoru (Foto: Jasna Jukić Petrovčič)

ker sem se udarila v prsnico.«

Takoj so me iz opazovalnice premestili na oddelek intenzivne terapije in že naslednji dan so mi vstavili žilno opornico. Čez nekaj dni so me dali na navadni oddelek v peto nadstropje Kliničnega centra, kjer je do mene prišla fizioterapevtka. Šli sva po hodniku hodit, a moje srce se ni odzvalo na hojo. Srčni utrip je bil enak kot v leže. Zato sva šli naslednji dan po stopnicah. Ko sva se med hojo pogovarjali, sem od nje izvedela za Koronarni klub (KK). Ne glede na to, da živim v bližini KK, sploh nisem vedela, kaj to je. Niti nisem nič vedela o boleznih srca in ožilja.

Odločila sem se in šla na posvet v KK k dr. Kebrovi, saj mi je bila zavrnjena rehabilitacija v toplicah z razlogom, da nisem imela toliko prizadetega srca, da bi bila upravičena do zdraviliškega zdravljenja. Niti nisem imela nobene rehabilitacije npr. na polikliniki. Dr. Kebrova je ugotovila, da sploh nisem imela narejenega obremenilnega testiranja, zato me je napotila nanj in še na nekaj drugih preiskav. Sploh nisem vedela, kaj to je obremenilno testiranje, nič nisem vedela. Mene so po petih dnevih hospitalizacije poslali domov. V KK sem našla skupino krasnih ljudi s podobnimi težavami, kot jih imam sama, in ekipo, ki nas vodi.

Kako ste živeli pred infarktom? Ste bili zdravi ali ste imeli kakšna zdravila?

Pred tem dogodkom sem bila zdrava, živela sem aktivno. Jemala sem zdravila za ščitnico, ostalega ne.

Na službenem zdravniškem pregledu pred približno osmimi ali devetimi leti je zdravnica ugotovila, da imam povišan holesterol. Ne samo skupnega, ampak tudi slabega, LDL. Dobila sem zdravila, statine. Najprej sem prebrala vse stranske učinke in sem si rekla: »Ne, ne, Mojca, ti tega ne boš jedla. Jaz bom to vse s prehrano uredila«. Zame je bilo to ad acta. Zadeva je bila končana in nisem pojedla niti enega zdravila.

Ko sem prišla k osebni zdravnici na kontrolni pregled, me je najprej vprašala, zakaj ne jemljem statinov. Mislija sem si: »Kako pa to ona ve?« Povedala mi je, da je izdala letni recept in je opazila, da sem samo enkrat dvignila zdravila v lekarni. Na prihodnji kontroli sem dala tudi kri in skupni holesterol je malo padel, zato sem na vse skupaj pozabila in tudi nobene kontrole krvi več nisem imela.

Ste se sploh zavedali resnosti povišanega holesterola, povišanega LDL?

Ne, kje pa. Sicer sem se zdravnice kar malo izogibala, ampak o svojem holesterolu nisem več razmišljala. Do vstavitve žilne opornice nisem nikoli več kontrolirala holesterola oz. LDL. Ker se nisem počutila bolne, tudi nisem hodila k zdravniku. Sploh ga nisem potrebovala. Imam pa sedaj čudovito osebno zdravnico, ki ji zelo zaupam.

Holesterol so mi kontrolirali po vstavitvi žilne opornice, predvsem pa pred vsakim pregledom pri kardiologu. Po napotitvi iz KK pa tudi pri obisku v Posvetovalnici za srce, ki deluje v sklopu Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Kakšno terapijo imate sedaj, predvsem pa, če zdaj redno jemljete predpisana zdravila?

O, seveda. Zdaj jih jem. Imam svoj jutranji ritual jemanja zdravil. Gre za pravi obred. Zjutraj na pol ure jemljem zdravila za ščitnico, želodec, krvni tlak. Statine za nižanje holesterola jemljem zvečer.

Lansko leto sem sicer »izsilila«, da so mi znižali dozo iz 40mg na 20mg. Letos maja sem imela kontrolni pregled pri kardiologu, ki se mi je zelo posvetil. Poslal me je na mnogo preiskav, tudi na

perfuzijsko scintigrafijo srca z obremenitvijo in brez, ki je bila sestavljena iz dveh delov; in sicer iz ugotavljanja prekrvljenosti srčne mišice v mirovanju in prekrvljenosti srca med naporom. Opravila sem tudi slikanje vratnih žil, v KK pa meritve gleženjskega indeksa in štiriindvajset urno merjenje krvnega tlaka.

Ker imam še vedno previsok LDL glede na spodnjo mejo, mi je kardiolog svetoval, naj jemljem nazaj 40 mg statine. Jih redno jemljem. Varovalni HDL holesterol imam dovolj visok, le LDL vztraja previsok. Bioloških injekcij mi zdravnik ni omenil.

Kako ste uspeli premagati strah pred statini, zaradi katerega jih pred infarktom niste želeli jemati?

Strah pred statini je izginil kar sam od sebe. Tudi stranskih učinkov ne občutim. Vidim, da s prehrano in gibanjem ne morem dovolj znižati holesterola. Verjetno sem tudi genetsko nagnjena k povišanemu holesterolu, saj ima mama angino pectoris, stric, mamin brat, ima tri obvođe, bratranec, njegov sin, pa je doživel zastoj srca in ni preživel.

Ali zdaj bolj skrbite za svoje zdravje kot pred infarktom?

Štirideset let sem bila strastna kadilka, od srednje šole naprej. S kajenjem sem prenehala 1. januarja 2013. So pa sladkarije moja »rak rana«. Se jih skušam sedaj izogibati. Tudi kilogrami ne gredo dol tako, kot bi morali, a nekaj k temu prispeva tudi ščitnica, ki ne deluje povsem v redu, kljub zdravilom. Gibam se še vedno dovolj, kolesarim, tudi v hribe še hodim.

Po infarktu sem se čutila izgubljeno, saj nisem vedela ničesar o njem. Hvaležna sem fizioterapevtki, ki me je napotila v Koronarni klub, tam pa so me napotili na Društvo za zdravje srca in ožilja na meritev holesterola v krvi.

Všeč mi je, da se v takšnih klubih in društvih osebno posvetite posamezniku, si vzamete čas, razložite stvari in imate dober, spoštljiv, prijazen in strokoven odnos do nas, bolnikov.

Spoštovana gospa Mojca, najlepša hvala, ker ste si vzeli čas za pogovor. Vaša zgodba je zelo zanimiva in v razmislek marsikomu, ki se boji jemanja statinov ali drugih predpisanih zdravil. Vse dobro vam želim in obilo zdravja. ♥

PREDOLGO SEDENJE NI DOBRO ZATE.

Vzemi si razgiban odmor! Telesna dejavnost osrečuje tvoje srce!
NAPOLNI SE Z ENERGIJO! KOLEBNICA:

Priporoča Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

ZA SRCE

**SAMO
2 MINUTI!**



Ne čakajmo na spremembe, ukrepajmo in živimo bolj zdravo že od danes naprej

Nataša Jan

V času od septembra do novembra je Društvo za zdravje srca in ožilja pripravilo mnoge javnozdravstvene prireditve in kampanje, z začetkom ob tednu družinske hiperholesterolemije in okroglo mizo o tej temi, ki ji je sledil svetovni dan srca ter oktobra še svetovni dan možganske kapi.

POVEZUJMO SE S

je bilo geslo letošnjega Svetovnega dneva srca. Bolezni srca in ožilja letno vzamejo 18,6 milijona življenj ljudi po vsem svetu. Na novinarski konferenci smo predstavili dejavnosti Društva za srce ob svetovnem dnevu srca in izvedeli kako ohraniti srce zdravo, kako pomembno je preverjanje našega zdravstvenega stanja, ki dovolj zgodaj pokaže kakšno je tveganje za nastanek srčno žilne bolezni ter kako pravočasno ukrepamo za preprečevanje kasnejših zapletov in večjih zdravstvenih težav, še posebej v času KOVID-19. Zelo pomembno je zgodnje odkrivanje srčno-žilnih bolezni kamor sodi npr. možganska kap, srčni infarkt, srčno popuščanje, angina pectoris, arterijska hipertenzija, ter tudi odkrivanje sladkorne bolezni, ki je močan dejavnik tveganja za srčno-žilno bolezen.

O tem je govoril **prim. Matija Cevc, dr. med., predsednik Društva za srce, UKC Ljubljana, KO za žilne bolezni**. Poudaril je, je bilo leta 2019 kar 26 % vseh receptov izdanih za zdravljenje bolezni obtočil, za kar smo v Sloveniji porabili kar 76 milijonov EUR. To kaže, da je pred nami še zelo dolga pot do cilja, ko bomo lahko rekli, da srčno-žilne bolezni ne predstavljajo več pomembne težave zdravstva. Ravno zaradi tega je tako pomembno njihovo preprečevanje. Ko je potrebno zdravljenje, smo že v zamudi. Zaskrbljujoče je, da se je npr. med letoma 2012/2016 za 2 % povečalo število oseb s povišano ravni holesterola, med tistimi z le osnovnošolsko izobrazbo pa kar za 4,9 %. Leta 2018 je bilo kar 23,1 % Slovencev kadilcev. Med 15-letniki je kadilo 14 % fantov in 17 % deklet! Povečuje se delež debelih (17,4 %), izstopajo zlasti moški (20 %), ki živijo v vaškem okolju (19,6 %). Zdi se, da je obdobje kovida te zaskrbljujoče številke še povišalo (to velja zlasti za mladino). Preprečevanje samega razvoja dejavnikov tveganja z zdravim življenjskim slogom, ko še ni po-

trebe po uporabi zdravil za obvladovanje teh dejavnikov - je še premalo prisotna v naši zavesti. Z zelo enostavnimi ukrepi lahko pogosto preprečimo nastanek tako sladkorne bolezni kot motenj v presnovi maščob in povišanega krvnega tlaka. Skupni imenovalec za te dejavnike tveganja je namreč prekomerna telesna teža in debelost, kar se praviloma začne že v otroštvu oz. mladosti. Po drugi strani pa vemo, da zdrava prehrana in redna telesna dejavnost, ki mora biti v mladosti nekoliko intenzivnejša, z leti pa se mora prilagajati starosti, lahko prispeva pomemben delež k preprečevanju teh »klasičnih« dejavnikov tveganja in posledičnih bolezni obtočil. Seveda pa mora biti telesna dejavnost uravnotežena tako, da mladostnik pridobiva na zmogljivosti, gibljivosti in tudi vzdržljivosti.

Želje po vitkosti niso vedno zdrave

je opozorila **Izr.prof.dr. Nada Rotovnik Kozjek, Onkološki inštitut Ljubljana**. Prehrana predstavlja eno izmed ključnih komponent aktivnega življenjskega sloga in predstavlja močno orodje v rokah posameznika, ki na ta način lahko sam prispeva k svojemu zdravju. Prehranska priporočila javnega zdravja so osnovana na spoznanjih epidemioloških raziskav, ki nakazujejo povezave med vnosom posameznih hranil, kot je na primer sladkor, ali načinom prehranjevanja, kot je na primer mediteranska dieta, z splošnim pojavljanjem različnih bolezni. Ta izhodišča splošnih priporočil za



Jutro na Prešernovem trgu ob osrednji prireditvi Svetovnega dneva srca (Foto: Nataša Jan)

»zdravo hrano« je nato potrebno v prenesti v vsakodnevno življenje tako, da ustrezajo presnovnim zahtevam posameznih populacij. Zato prehranska priporočila za starostnike in bolnike niso enaka prehranskim priporočilom zdravih odraslih. Še bolj se zaplete, ko zdravi prehrani dodamo še priporočila za prehrano pri aktivnem življenjskem slogu, ki vključuje tudi telesno dejavnost. Telesna dejavnost je za telo naporna in ne pokrijemo presnovnih potreb telesne dejavnosti z ustreznim dodatnim prehranskim vnosom energijskih virov ter hranil, ki jih telo potrebuje za regeneracijo po vadbi (vprašljivi pa lahko postanejo tudi zdravstveni učinki telesne dejavnosti). Zato se prehranska priporočila pri zdravem življenjskem slogu lahko nekoliko razlikujejo od splošnih priporočil za zdravo prehrano. Osnovna izhodišča za prehrano pri telesni dejavnosti pa temeljijo na spoznanjih raziskav na področju športne prehrane.

Tu se lahko poraja poseben zdravstveni paradoks, da se navodila javnega zdravja o »zdravi« prehrani in telesni dejavnosti prevajajo v (spre)hode in tudi odslikavajo v obsedenosti vse družbe z vitko postavjo. Seveda je vsaka telesna dejavnost koristna, vendar je za kontrolo nad maščobno maso in za vzdrževanje mišične mase potrebna redna vadba, ki ustreza vsaj osnovnim priporočilom Svetovne zdravstvene organizacije. Ta je pomembna za preventivo in, kot podporna terapija, tudi pri zdravljenju kroničnih bolezni. Še zlasti pa se v starosti, ko brez ustrezne vadbe in prehrane izginevajo mišice in njihova moč, maščoba pa ostaja in se vedno bolj vidi. Zato se neuravnoteženost javno-prehranskih s potrebami pri telesni dejavnosti, s starostjo vedno bolj izraža. To stanje prevladuje v zahodnem svetu in to dokazuje tudi virus SARS-CoV-2, ki se verjetno ne glede na različico uspešno kopiči v maščobnih celicah in nato s pomočjo kortikosteroidne terapije ubije še tiste mišice, ki jih (debel) starejši pacient še ima. Če preživi že napad KOVID-19, pa se mu lahko zatakne pri navodilu da »naj shujša«. Analize poteka zdravljenja bolnikov z KOVID-19 to dokazujejo, podobna so tudi opažanja pri številnih kroničnih obolenjih.

Zaradi bolezni kovid-19 se ljudje pogosto niso odpravili k zdravniku je opozoril dr. Hugon Možina, dr. med., Vodja internistične prve pomoči na UKC Ljubljana in povedal, da je v začetku epidemije kovid-19 marca 2020 prišlo do dramatičnega zmanjšanja pritoka bolnikov na urgenco, kar za 30 %. Ljudje so se bali okužbe, ostajali so raje doma. Tako stanje je trajalo 3 tedne in že takrat so ugotavljali zmanjšanje prihoda bolnikov s svežim srčnim infarktom (ostali so doma). Podobna poročila so prihajala z vsega sveta. Opazili so tudi povečano število srčnih zastojev na terenu (verjetno zaradi zamujenih srčnih infarktov in drugih zamujenih težav). To se je pri nas normaliziralo v aprilu 2020, temu pa je sledilo pretirano povečanje prihoda ne-kovidnih bolnikov (zdravstveni sistem je sicer v celoti deloval upočasnjeno, bolniki so se obračali na urgence). Od decembra 2020 je pritok obolelih na urgence po Sloveniji povečan in ne pojenja. Verjetno gre za odraz večplastnih težav našega zdravstvenega sistema med epidemijo. Kljub gneči, ki jo v veliki meri soustvarjajo tudi bolniki, ki urgence ne potrebujejo, pa moramo pri nekaterih simptomih in znakih s področja kardioloških bolezni vsekakor nemudoma klicati 112: tiščoča bolečina v prsih, ki se pojavlja pri vse manjših naporih ali v mirovanju (še posebno, kadar ne popusti), novonastalo dušenje v mirovanju ali ob majhnih naporih (oz. poslabšanje), kratkotrajne izgube zavesti, občutek nerednega ali prepočasnega utripanja srca v kombinaciji z gornjimi simptomi, nenadna enostranska ohrome-



Prepoznajmo znake možganske kapi (Foto: Nataša Jan)

lost, odpoved govora, nenadna bledica in bolečina okončine, na novo otekla okončina brez predhodne poškodbe. Pri ostalih težavah se najprej obrnemo na svojega izbranega zdravnika ali specialista.

Društvo za zdravje srca in ožilja s podružnicami po Sloveniji je pripravilo mnoge aktivnosti ob svetovnem dnevu srca, 25.9. pa smo se zbrali na osrednji prireditvi ob svetovnem dnevu srca Prešernovem trgu od koder je tudi nekaj slik tega prispevka. ♥



SVETOVNI DAN SRCA

29. SEPTEMBER 2021

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



Boehringer
Ingelheim



novo nordisk



VIATRIS



MSD
INVENTING FOR LIFE



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Preventivni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju prehrane in telesne dejavnosti, v letih 2017 - 2022 sofinancira Ministrstvo za zdravje RS, na podlagi javnih razpisov.

DOBER TEK
Slovenija

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

Program je del prizadevanj Dober tek Slovenija, zdravo uživaj & več gibaj!

Dve okrogli v sončnem Arboretumu

Franc Zalar

Korona je pošteno zarezala tudi v naše običajno društveno življenje. Ostali smo doma, druženja smo predstavljali v nejasno prihodnost, sestanki na vseh nivojih so se preselili na računalnike. Seveda pa je ura tekla v vsem tem času po povsem ustaljenem redu.

I n dočakali smo 30. obletnico ustanovitve našega društva. Še lani jeseni smo načrtovali, mogoče je boljše reči sanjali, kako bomo z različnimi slavnostnimi dogodki obeležili našo okroglo. Pa ni šlo, ali drugače, korona nam je aprila letos še vedno kazala svoje zobe.

Prišel je lep september in izbrali smo najlepši dan v tem mesecu. Na naše povabilo se je odzvalo kar 170 članic in članov društva. Skupaj smo se podali na ogled čudovitega rastlinja v Arboretumu. Prijazni gostiteljici sta nam odkrili marsikatero skrivnost o naravni zakladnici v Volčjem Potoku, mimogrede pa tudi, kako je treba skrbeti za ta čudoviti rastlinski svet.

Z nami je bila tudi naša legenda, podpredsednik društva že od ustanovitve naprej (torej je praznoval 30 obletnico podpredsedovanja) primarij Boris Cibic, največkrat ga pokličemo kar »naš primarij«. Zapeli smo mu nekaj znanih pesmi, ki se jih navadno poje ob jubilejih. Tokrat so bile te pesmi seveda namenjene našemu stoletniku. Res častitljiv jubilej. Posebne čestitke je našemu primariju izrekla v imenu pokrovitelja dogodka, Krke, tovarne zdravil iz Novega mesta, gospa Mojca Prah Klemenčič, čestitke pa so deževale od vse povsod od Maribora, Brežic, Nove Gorice, Novega mesta, Ljubljane, Koroške.

Še najbolj smo bili veseli, ko je stoletni Boris vzel v roke mikrofon in nam zelo čilo in zanimivo pripovedoval o svojem življenju, predvsem pa o svojem delu in anekdotah iz dela v našem društvu. Bilo je čudovito.

O njegovem jubileju in tudi jubileju našega društva smo že pisali v naši reviji, tisti, ki smo prišli v Arboretum pa smo lahko slišali njegove modrosti na lastna ušesa. Seveda pa smo res srčno tudi stisnili roko. Sam pa se lahko pohvalim, da sva že kar nekaj doživela skupaj in prepotovala celo Slovenijo z željo, da bi prispe-



Nagovor primarija Borisa Cibica (Foto: Igor Gatnik)

vala k dobremu dela društva. Tokrat pa sem imel prvič priložnost, da sem našega primarija popeljal skozi Arboretum na posebnem avtomobilčku. Skratka uživala sva.

Vse čestitke Borisu in društvu ob okroglih jubilejih. ♥



Člani v Arboretumu Volčji potok (Foto: Igor Gatnik)



Topli obrok ob koncu vodenega ogleda (Foto: Sandra Kozjek)

Skrb za zdravje se vedno obrestuje!

Jasmina Bevc

Skrb za zdravje na delovnem mestu si marsikdo predstavlja kot skrb za preventivo na področju bolezni. A k zdravju pomembno prispeva tudi zdrava prehrana. In prav aktivna delovna populacija glede prehranjevalnih navad sodi med ogrožene skupine prebivalcev.

Kar tretjino svojega dneva preživimo na delovnem mestu, kjer velika večina zaužije vsaj en obrok. Obrok, ki ga zaposleni zaužije v službi, je pogosto tudi njegov glavni dnevni obrok. Če ta ni zdrav in uravnotežen, je lahko eden od vzrokov za slabo počutje in manjšo storilnost. Izbire, ki jih imajo zaposleni na voljo, pa niso vedno ustrezne, zato aktivno delovno prebivalstvo glede prehranjevalnih navad spada med ogrožene skupine. Neurejen ritem prehranjevanja in neustrezne izbire pomembno vplivajo na številne kronične nenalezljive bolezni sodobnega časa. Pogosto se ne sploh zavedamo, kako pomembno je, kaj zaužijemo, ko smo zdoma.

Zdrava prehrana bi morala biti skupni interes vseh deležnikov. Resda je nekoliko dražja, ampak se investicija splača: manj je bolniških odsotnosti, produktivnost in zadovoljstvo zaposlenih sta višja. Problem absentizma, s katerim se soočajo številna podjetja, je zagotovo tudi odraz nezdravega načina življenja

S spreminjanjem razpisnih pogojev oziroma implementacijo Priporočil za polnjenje prodajnih avtomatov z (bolj) zdravo ponudbo lahko podjetja lahko naredijo korak naprej in spodbudijo zaposlene k zdravim izbiram na delovnem mestu.

Prodajni avtomati predstavljajo še neizkoriščen potencial za spreminjanje prehranjevalnih navad prebivalcev k bolj zdravim izbiram. V sklopu raziskave Univerze v Mariboru, Fakultete za zdravstvene vede in Zveze potrošnikov Slovenije so bili popisani prodajni avtomati v 188 zdravstvenih in socialno-varstvenih ustanovah ter izbranih fakultetah v vseh statističnih regijah v Sloveniji in 5625 izdelkov. Te raziskave so pokazale, da ponudba v prodajnih avtomatih ne zagotavlja dovolj zdravih izbir – celo v zdravstvenih domovih in bolnišnicah, ki naj bi bili zgled na področju ohranjanja javnega zdravja, prevladujejo prigrizki in pijače z nizko hranilno vrednostjo ter veliko vsebnostjo kalorij, maščob, soli in sladkorja.

Dve tretjini odraslih Slovencev ima povišan holesterol, ki velja za enega od največjih dejavnikov tveganja za pojav srčno-žilnih zapletov, in kar 66 % odraslih Slovencev ima povišan krvni tlak. Polovica se jih tega ne zaveda!

Tudi zaposleni za več zdravih izbir

V okviru programa Moja izbira = Veš, kaj je izbira! Zagotavljanje zdrave izbire na avtomatih pa smo preverili tudi zadovoljstvo zaposlenih s ponudbo v prodajnih avtomatih na delovnih mestih.

Večji delež anketiranih s ponudbo ni zadovoljnih (71%). Želeli bi si predvsem možnost nakupa: veganske in brez glutenske ponudbe (39,5%), jogurtov (8,3%), sadja (8,3%), zdravih sendvičev (4%), solat (4%) ...

Prehrana na delovnem mestu je pomembna. Čeprav avtomat ni idealna izbira, je pogosto edina, zato poskrbite, da bodo vašim sodelavcem omogočili bolj zdrave izbire.

Tisti, ki avtomate uporabljajo, nakup opravijo vsaj 1x na mesec, majhen delež (5,85%) vsak dan. Dobra petina (21,8%) vsak dan uporablja avtomate za nakup toplih napitkov.

Večina se jih za pogostejše nakupe ne odloči zaradi slabe ponudbe (53,9%) in kakovosti izdelkov (31,4%) ter pomanjkanja zdrave izbire (63,5%), prav tako pa so po njihovem mnenju cene previsoke (25,3%) ter imajo v bližini boljšo ponudbo (24,9%). Med pomanjkljivosti so anketiranci poudarili tudi ponudbo za posebne diete (vegansko in brez glutena; 13%).

Med najpogostejše nakupe spadajo voda (42,3%), sladki prigrizki (36,9%), oreščki (30%), sendviči (24,9%) in žitne/beljakovinske ploščice (23,9%). Kritični smo lahko do večine izbir. Nakup vode je potraten tako s finančnega kot trajnostnega vidika, izbrana

Le 2 % hrano pripravi že doma ali v kuhinji na delovnem mestu.

živila pa z nekaj izjemami nimajo ustreznega prehranskega profila.

Potrošniki se za nakup običajno odločijo zaradi lakote (29,6%), žeje (27%), pomanjkanju energije (17,5%) ali pa želje po sladkem (16,4%). Med drugimi razlogi najdemo tudi dolgčas, iz navade ali zaradi pozabljenega malice in pomanjkanja druge ponudbe.

Na svoje prehranjevanje v prvi vrsti vpliva vsak izmed nas. Zato naj bo vaša izbira, veš, kaj je izbira! Tudi na delovnem mestu. Če zdravih izbir v bližini ni, si prinesite malico s seboj. To pomeni resda nekaj načrtovanja in predpriprave, a vaše zdravje vam bo hvaležno. ♥

Čas, ko se življenje izteka, je lahko najbolj bogat del našega življenja

Brigita Zupančič-Tisovec

Nihče ne razmišlja rad o svoji minljivosti, o smrti, slovesu. Pa vendar se prej ali slej srečamo s smrtjo in zavemo svoje minljivosti. Bolj kot smo osebno vpeti v zgodbo ali pa bolj kot se poistovetimo z nastalimi razmerami, težje nam je. Vsak po svoje se soočamo s tem obdobjem življenja. Kako sprejeti dejstvo, da je tudi smrt in slovo del našega življenja?

Pred petimi leti je kot strela z jasnega v družino treščila vest o težki mamini bolezni: rak z metastazami. Zdravnik na Onkološkem inštitutu nam je razložil, da gospa zaradi drugih pridruženih bolezni in starosti ni upravičena do osnovnega zdravljenja te, zadnje bolezni, predlagal pa je podporno terapijo. Kljub slabi prognozi se je mama odločno postavila bolezni po robu in iz treh mesecev časa, kolikor ga je predvidela stroka, se je naš skupni čas podaljšal na tri a leta. Tri bogata leta, v katerih smo se vsi zavedali minljivosti in kratko odmerjenega časa, ki ga še imamo na razpolago.

Kljub temu, da je mama že prej imela nekatere kronične bolezni, nas je zadnja diagnoza močno obremenila: med nami se je razlezel strah in negotovost. Večkrat se je postavilo vprašanje, kaj naj si povemo in česa raje ne, oziroma, kako naj ji slabe novice sporočimo na čim bolj prijazen način. Zelo hitro smo doumeli, da tudi »bele laži« in ne povedane resnice niso dobra popotnica v naših odnosih.

Velik zalogaj so bili pripomočki, ki so ji pomagali pri samostojnosti in izboljšali kakovost njenega življenja. V veliko pomoč nam je bil njen osebni zdravnik in njegov tim. Dostopnost do zdravstvene službe v teh trenutkih je izjemnega pomena: to, da je glede na potrebe opravil obiske na domu, bil dosegljiv za napotke in mnenja, predpisoval vse potrebne pripomočke in zdravila, sledil vsem prehranskim dopolnilom in ostalim pristopom, ki smo jih domači predlagali. Mama je na srečo imela izbranega empatičnega strokovnjaka svojega področja. Hkrati nam je bila v

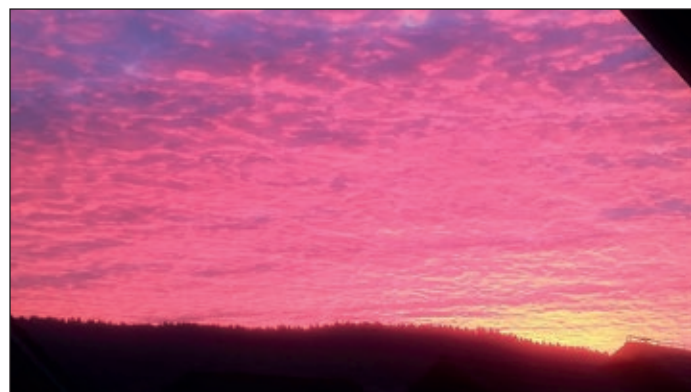


izjemno podporo patronažna sestra, ki jo je mama kar posvojila. Že to, da je bila to »njena patronažna sestra« pove veliko. Nešteto krat je poskrbela za odvzem krvi, dostavo zdravil, preveze, pomagala s svojim mnenjem in opravila nešteto drobnih strokovnih opravil, ki so pomembno izboljšala kakovost njenega življenja.

Na drugi strani pa nam je večkrat primanjkovalo informacij kje in kako lahko dobimo potrebne pripomočke. S tem ne mislim na osnovna pripomočke (kot npr. trapez, hoduljo, nekatere pripomočke za nego, ki nam jih je predpisal zdravnik), temveč vse ostale pripomočke, ki jih tak bolnik lahko potrebuje: različna varovala, kljuge za oprijem, podloge, pripomočke v sanitarijah, kreme in pripomočke za nego, prehranske dodatke,...

Verjamem, da smo se vsi (tako mama, kot njeni najbližji) najbolj bali njenega trpljenja: bolečin, nemoči in vsega kar lahko huda bolezen prinaša. Zato je bila ta vsebina za nas verjetno najpomembnejša: Najprej je protibolečinska sredstva prepisoval njen osebni zdravnik, ko pa se je njeno življenje začelo iztekati, nas je napotil v protibolečinsko ambulanto v bolnišnici. Opozorili so nas, da je protibolečinsko ambulanto potrebno vključiti dovolj zgodaj: bolnika mora v ambulanti pregledati specialist (navadno anesteziolog), da lahko odredi primerno terapijo. Po uvedbi te terapije so bili pogosti simptomi, ki spremljajo takšna stanja, lažje vodljivi.

Pomembno področje je predstavljala prehrana in vnos tekočin: le na tak način smo lahko vzdrževali energijsko bilanco, ki jo je bilo včasih težko vzdrževati zaradi slabosti, izgube apetita, utrujenosti,



težav z zaprtostjo, oslabeledosti, ... Pogosto smo posegali po različnih predpisanih in ostalih prehranskih dodatkih ter kar veliko pozornosti namenjali vnosu hranil in tekočin po njenih željah in potrebah.

Mama je bila vse življenje zelo dejavna in telesno dejavna. Tudi v tem času ji je telesna dejavnost predstavljala izziv. Ne le, ker si je želela ohraniti samostojnost, temveč tudi zaradi tega, ker je s tem posredno merila svojo zmogljivost in zdravstveno stanje. Vsak dan si je sproti postavljala cilje in o tem sva se veliko pogovarjali: kako svoje dejavnosti prilagoditi in podrediti svojemu počutju, kako se izogniti pretiravanju in izčrpanju in hkrati biti telesno dejaven glede na svoje zmožnosti. Vesela sem bila dejstva, da je tako samostojnost ohranila do zadnjih dni svojega življenja.

Seveda se je njeno zdravstveno stanje spreminjalo in v vsem tem času so jo doletele marsikatero tegobe: od otečenih nog, šena, do pojava različnih ran (zaradi poškodb ali preležanin), prehladnih obolenj, težav s spanjem, kašljanja in težkega dihanja ob izteku njenega življenja. Čeprav človek vse to pričakuje, nikoli ni dovolj pripravljen. Ne čudim se, da so urgence polne takšnih bolnikov, ki jih svojci v svoji nemoči in želji, da bi pomagali, pripeljejo kar v bolnišnico.

Mamo smo podpirali na vseh področjih, ki človeka v življenju oblikujejo: ne le na področju telesnih, temveč tudi na področju psiholoških potreb (glede na njeno čustveno, kognitivno in duševno stanje). Ker je bila zelo družabna ženska, se je tudi sedaj razveselila vseh obiskov: sorodnikov, župnika, sosedov, prijateljev in nekdanjih sodelavcev, ... Domači smo se radi ustavljali tudi čisto na kratko ter praznovanja organizirali kar pri njej in tako preganjali njeno osamljenost ter poskrbeli za primerno dinamiko odnosov. Z nami je rada delila svoje spomine, se pogovarjala o vsakdanjih skrbeh in tegobah ter o tem kako teče življenje, se jezila zaradi politike... Taki trenutki so pogosto prinesli priložnost, da smo spregovorili o upanju, življenjskih in verskih prepričanjih in nenazadnje o vprašanju življenja in smrti in njenih zadnjih željah ter napotkih. Zelo dobro jo je podpirala njena duhovnost in vera ji je dajala veliko moči.

Nešteto krat smo bili svojci v različnih dilemah in želeli smo si podpore in sogovornikov, ki smo jih le težko našli. Ta čas je za svoje tako boleč kot bogat, če ga le znamo izkoristiti. Ob zavedanju obojega smo še bolj ranljivi. Hitrost nenadzorovanih dogodkov in misli, ki so se porajale ob tem, se mi je zaradi stiske tako stopnjevala, da mi večkrat ni dovolila osredotočenosti na dane trenutke. Šele ko sem doumela, da je čas najina valuta in da ga je potrebno čim bolj izkoristiti, sem spet lahko začela živeti tukaj in zdaj in uživati v tem bogastvu.

Prav zaradi te osebne zgodbe sem s še večjim interesom sodelovala na strokovnem srečanju ob Svetovnem dnevu zdravja, ki je v naši regiji potekal z naslovom »Integrirana oskrba v luči skupnostnega pristopa«. Posvet je nastal v partnerski mreži Univerze v Novem mestu, Fakultete za zdravstvene vede; Splošne bolnišnice Novo mesto in Nacionalnega inštituta za javno zdravje, OE NM. Predavatelji so bili aktualni, vsebina zelo zanimiva. Večkrat je bila izpostavljena različna organizacija in pristopi po Sloveniji



ter potreba po poenotenju in naslavljanju tega področja z najboljšimi možnimi načini. V zaključkih smo se vsi navzoči strinjali, da se je o vsebini potrebno čim več pogovarjati, saj bomo le z odpiranjem takšnih tem poskrbeli za podiranje tabujev. Z osveščanjem vseh javnosti in potrebnimi naporji lahko v prihodnje poskrbimo, da bo tudi to področje primerno naslovljeno. Kot primer dobre prakse je bila predstavljena mobilna paliativna enota Jesenice in primer celostne obravnave posameznika po vzoru skupnostnega pristopa. Paliativna oskrba je pot, na kateri na smeš ostati sam.

Glede na svojo osnovno izobrazbo sem na srečanju predstavila umestitev telesne dejavnosti v paliativno oskrbo glede na aktualne potrebe teh bolnikov. Pogosto se namreč dogaja, da bolnik, ki je v domačem okolju, nima možnosti, da bi ga na področju telesne dejavnosti spodbujal in spremljal strokovnjak, temveč je področje prepuščeno bolniku in svojem ter njihovi iznajdljivosti. Ker imam izkušnje tako v profesionalni, kot v zasebni vlogi obvladovanja tega področja, se mi zdi pomembno opozarjanje na primanjkljaje in škodo, ki s tako neurejenim področjem nastaja. Primerna telesna dejavnost izboljšuje kakovost v vseh življenjskih obdobjih in tudi v tem obdobju. Vpliva namreč tako na bolnika kot njegove svojece, ki ostanejo s svojo žalostjo in izgubo. ♥

Vir slikovnega gradiva: Brigita Zupančič-Tisovec

REŠI ŽIVLJENJE BOLNIKOM Z MOŽGANSKO KAPJO! PREPOZNAJ ZNAKE GROM

POKLIČI 112



OB KATEREMKOLI ZNAKU TAKOJ POKLIČI 112.
SPOROČI, DA SUMIŠ NA MOŽGANSKO KAP.

www.GROMminute.si

Srčno popuščanje – kaj moramo vedeti ?

Renata Okrajšek

S porastom bolnikov s srčnim popuščanjem se srečujemo že vsaj 20 let. Ocenjujejo, da se bo število bolnikov do leta 2040 podvojilo. Predvideva se, da ima v razvitih državah 1-2% populacije srčno popuščanje oziroma, da je srčno popuščanje prisotno pri 10% populacije starosti nad 70 let. Smrtnost bolnikov z napredovalo obliko srčnega popuščanja je visoka, le 50% bolnikov z napredovalo obliko bolezni preživi 5 let.

Kaj je srčno popuščanje ?

O srčnem popuščanju govorimo takrat, ko srce ne more prečrpati zadostne količine krvi kot so potrebe organizma oz. prečrpa dovolj krvi za ceno zadrževanja vode v telesu.

Zdravniki srčno popuščanje opisujemo kot klinični sindrom, skupek simptomov in znakov zaradi okvare srca. Ob tem ugotovimo zadrževanje vode v telesu in v krvi izmerimo povišano vrednost natriuretičnega peptida (NTproBNP ali BNP).

Dejavniki tveganja za nastanek srčnega popuščanja so: arterijska hipertenzija, koronarna srčna bolezen, sladkorna bolezen, debelost, družinske dedne bolezni srca, izpostavljenost toksičnim substancam (alkohol, kemoterapevtiki, okužbe).

Simptomi in znaki srčnega popuščanja

Simptomi so težave, ki jih opisujejo bolniki s srčnim popuščanjem in so najpogostejši razlog za obisk zdravnika.

Pogosti (tipični) simptomi srčnega popuščanja so: težko dihanje (dispneja), ortopneja (težko dihanje v ležečem položaju), nočna dispneja, zmanjšana telesna zmogljivost, utrujenost, otekanje nog.

Manj pogosti simptomi srčnega popuščanja so: nočni kašelj, piskanje v pljučih, pridobivanje na telesni teži (več kot 2 kg/teden), izgubljanje na telesni teži (nastopi v napredovali bolezni).

Znake srčnega popuščanja ugotavljamo zdravniki ob telesnem pregledu bolnika. Znaki srčnega popuščanja so: otekline nog, povečana jetra, tekočina v trebušni votlini, zastajanje tekočine nad pljuči, pospešen ali nereden utrip.

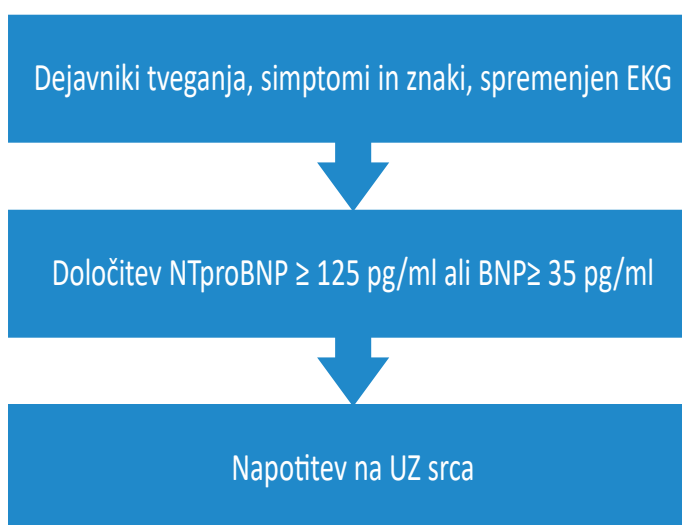
Diagnostika srčnega popuščanja

Prisotnost dejavnikov tveganja, posebno če so slabo urejeni, prisotnost simptomov srčnega popuščanja, ki se stopnjujejo, ter nekateri znaki, ki jih opazijo že bolniki, so zadosten razlog za obisk zdravnika z namenom, da postavimo diagnozo srčnega popuščanja in uvedemo pravilno zdravljenje.

Na podlagi pogovora z bolnikom in telesnega pregleda se zdravnik odloči za dodatne preiskave. Pri bolnikih s sumom na srčno popuščanje je priporočljivo opraviti: elektrokardiogram (EKG), določiti vrednost natriuretičnega peptida (NTproBNP ali BNP), rentenogram prsnih organov, ultrazvok srca in laboratorijske preiskave (krvna slika, elektroliti, ščitnični hormoni, železo, zaloge železa, lipidogram, vitamin D).

Nabor preiskav je širok, vseh ni možno opraviti takoj, zato je smiselno najprej opraviti preiskave, ki so zdravniku na voljo, v najkrajšem možnem času.

Diagnostični algoritem pri sumu na srčno popuščanje



Nikakor ne smemo izgubljati časa, da so opravljene vse priporočene preiskave pred uvedbo zdravljenja. Zdravljenje je potrebno uvesti takoj, ko ima bolnik dejavnike tveganja za nastanek, simptome in znake, ter je diagnoza srčnega popuščanja zelo verjetna.

Najpomembnejša preiskava pri postavitvi diagnoze in zdravljenju je ultrazvok srca. Z ultrazvokom pridobimo informacije o velikosti srčnih votlin, debelini sten, funkciji levega in desnega prekata, morfološko in funkcijsko lahko ocenimo srčne zaklopke. Ključna informacija je funkcija levega prekata oziroma iztisni delež levega prekata, ker je zdravljenje usmerjeno glede na iztisni delež.

Zdravljenje srčnega popuščanja

Zdravljenje srčnega popuščanja z oslabiljeno funkcijo levega prekata (iztisni delež $\leq 40\%$)

Bolniki z oslabiljeno funkcijo levega prekata potrebujejo zdravila in ukrepe, ki zmanjšujejo umrljivost, zmanjšujejo hospitalizacije in izboljšajo kakovost življenja.

Pomembno je, da vsi bolniki dobijo zdravila iz vseh štirih temeljnih skupin, čim prej in v maksimalnem odmerku, ki ga bolnik prenaša. V primeru zastajanja tekočine v telesu so nepogrešljivi diuretiki. Za vse bolnike je priporočljivo, da jih v stabilnem stanju boleznih vključimo v program rehabilitacije.

Dodatne možnosti zdravljenja za nekatere bolnike so :

- v primeru prisotne atrijske fibrilacije antikoagulacijska terapija,



NAJ VAS
SRČNO
POPUŠČANJE
NE USTAVI.

Temeljna zdravila za zdravljenje so:

I. Zaviralci angiotenzinske konvertaze (enalapril, ramipril, lizinopril, perindopril) ali

zaviralci angiotenzinskih receptorjev (valsartan, losartan, candesartan) ali

zaviralci angiotenzinskih receptorjev v kombinaciji s sakubitriplom (sakubitril z valsartanom)

Ključna informacija za bolnika je, da zdravila prejema zaradi srčnega popuščanja in ne zaradi arterijske hipertenzije, zato zdravila ne smejo prenehati jemati, čeprav si zmerijo normalne vrednosti krvnega tlaka.

II. Zaviralci receptorjev beta (bisoprolol, karvedilol, nebivolol)

III. Zaviralci mineralokortikoidnih receptorjev (spironolakton, epleronon)

IV. Zaviralci natrij-glukoznega prenašalnega sistema 2 - SGLT 2 zaviralci (dapagliflozn, empagliflozin)

- za uravnavanje srčne frekvence ob atrijski fibrilaciji digoksin,
- ob srčni frekvenci $> 70/\text{min}$ v sinusnem ritmu je smiselna uvedba ivabradina,
- slabokrvnost in pomanjkanje železa zdravimo z nadomeščanjem železa v obliki infuzije.

Pri bolnikih je potrebno oceniti, ali so kandidati za vstavitve dvokomornega srčnega spodbujevalca, ali so kandidati za vstavitve kardioverterja/defibrilatorja, ali imajo koronarno srčno bolezen, ki jo lahko zdravimo s kirurško ali perkutano revaskularizacijo, ali je prisotna zožitev ali puščanje srčne zaklopke, ki jo lahko kirurško popravimo.

Zdravljenje srčnega popuščanja z ohranjeno funkcijo levega prekata (iztisni delež $\geq 50\%$)

Za zdravljenje bolnikov s srčnim popuščanjem z ohranjeno funkcijo levega prekata ni na voljo tako veliko učinkovitih zdravil in ukrepov kot za zdravljenje bolnikov z oslabiljeno funkcijo levega prekata. Pri teh bolnikih je še toliko bolj pomembno, da iščemo vzrok bolezni in ga učinkovito zdravimo. Poiskati in zdraviti je potrebno vse kardiološke in ne kardiološke pridružene bolezni. Zaradi pogostega zastajanja tekočine v telesu so diuretiki nepogrešljivi.

V trenutnih priporočilih je pri bolnikih s pridruženo sladkorno boleznijo smiselna uvedba zaviralcev natrij-glukoznega prenašalnega sistema 2 (SGLT 2 zaviralec) ne samo zaradi uravnavanja sladkorne bolezni temveč tudi za zdravljenje srčnega popuščanja.

V izsledkih nedavno objavljene raziskave je bilo ugotovljeno, da so zaviralci natrij-glukoznega prenašalnega sistema 2 učinkoviti tudi v zdravljenju bolnikov s srčnim popuščanjem z ohranjeno sistolično funkcijo brez pridružene sladkorne bolezni. Pričakujemo, da bodo ta zdravila čimprej uvrščena na listo zdravil, da jih bomo lahko predpisovali tudi našim bolnikom.

Zaključek

Srčno popuščanje je pogosto bolezensko stanje. Število bolnikov bi lahko zmanjšali s preprečevanjem in obvladovanjem dejavnikov tveganja. Ob prisotnih simptomih in znakih je potrebna pravočasna diagnostika, iskanje vzrokov, ki so privedli do srčnega popuščanja in njihovo odpravljanje. Zdravljenje srčnega popuščanja po postavitvi diagnoze naj se začne čimprej in naj bo usmerjeno glede na iztisni delež levega prekata. Pri vsakem bolniku je potrebno oceniti, ali smo uporabili vse možnosti zdravljenja z zdravili in ali je bolnik kandidat za dodatne ne medikamentozne ukrepe.

Z ustreznim zdravljenjem tako zmanjšamo umrljivost bolnikov, zmanjšamo število hospitalizacij in izboljšamo kvaliteto življenja bolnika s srčnim popuščanjem. ♥

Dobre Slabe

NOVICE

Dober spanec ščiti pred srčnimi aritmijami

Raziskovalci so spremljali več kot 400.000 britanskih preiskovancev, ki so z anketo poročali o kakovosti in trajanju svojega spanca. Izkazalo se je, da je dober spanec (brez nespečnosti, smrčanja in dnevne zaspanosti) povezan z manjšim tveganjem za pojav atrijske fibrilacije (za 29 %) in pavz v srčnem ritmu (za 35 %). Rezultati se skladajo z vedenjem, da so dobro ohranjeni dnevno-nočni ritmi povezani z dobrim zdravjem. (vir: *J Am Coll Cardiol* 2021; 78: 1197-207)

Empaglifozin koristi tudi pri srčnem popuščanju z ohranjenim iztisnim deležem levega prekata

Raziskava EMPEROR-Preserved je dokazala, da zdravilo empaglifozin, ki je v osnovi namenjeno regulaciji krvnega sladkorja, koristi tudi bolnikom s tisto vrsto srčnega popuščanja, pri kateri iztis ni moten, ovirana pa je polnitev togega levega prekata. Gre za prvo zdravilo, ki je pri tej vrsti srčnega popuščanja dokazalo svojo koristnost v randomizirani klinični raziskavi. Empaglifozin se je že poprej izkazal pri bolniki z oslabljenim iztisom levega prekata. (vir: *N Engl J Med* 2021; 385:1451-61)

Nadomestek soli zmanjšuje tveganje za možgansko kap pri starejših vaščanih na Kitajskem

Raziskovalci so 600 kitajskih vasi razdelili v dve skupini, od katerih je ena uporabljala navadno sol, druga pa solni nadomestek, v katerem je bilo $\frac{3}{4}$ natrijevega klorida in $\frac{1}{4}$ kalijevega klorida. Pri vaščanih in vaščankah, starejših od 60 let, in tistih, ki so imeli arterijsko hipertenzijo ali pa so že preboleli možgansko kap, je za četrtno zmanjšan vnos natrijevega klorida zmanjšal pojavnost možganske kapi za 14%. Strokovnjaki opozarjajo, da dobrega rezultata te raziskave ni mogoče enostavno posplošiti, saj zahodnjaki večino soli zaužijemo v industrijsko predelani hrani, na kitajskem podeželju pa je dosoljevanje še vedno osnovni vir soli. (vir: *N Engl J Med* 2021; 385; 1067-77)

Molnupiravir zmanjša potrebo po hospitalizaciji in varuje pred smrtnim izidom kovida

Farmacevtska družba Merck je poročala o rezultatih raziskave svojega protivirusnega zdravila molnupiravir pri bolnikih s kovidom in dejavniki tveganja za težak potek bolezni. Bolniki so v prvih 6 dneh po pozitivnem testu PCR prejeli tablete molnupiravirja ali placeba. Molnupiravir je za 50% zmanjšal potrebo po bolnišničnem zdravljenju. Nihče od 385 bolnikov, ki so prejeli molnupiravir, v mesecu dni ni umrl, med 377 bolniki, ki so prejeli placebo, pa je prišlo do 8 smrti. (vir: *Merck, izjava za javnost 1. oktobra 2021: www.merck.com/news/*)

Za srce • december 2021

Nočno delo je povezano z atrijsko fibrilacijo

Nočno delo poruši dnevno-nočne ritme v telesu in ima številne neugodne učinke. Raziskovalci so spremljali podatke več kot pol milijona britanskih preiskovancev, ki so bili ob pričetku opazovanja zdravi. Ugotovili so, da izmensko delo, ki vključuje nočne izmene, poveča tveganje za razvoj atrijske fibrilacije za 12%, če traja nočno delo najmanj 10 let pa za 18%. V poklicih, ki zahtevajo nočno delo, bo treba zaposlovati več delavcev, da nočne izmene ne bodo pogoste. (vir: *Eur Heart J* 2021, elektronska objava 10. avgust 2021)

Tveganje za možgansko kap je največje v prvih 5 dneh po večurni epizodi atrijske fibrilacije

Pri bolnikih, ki imajo vstavljen sodoben srčni spodbujevalnik, lahko natančno opredelimo, kdaj je prišlo do motenj srčnega ritma. Raziskava 891 bolnikov, ki so doživljali občasno atrijsko fibrilacijo in so imeli vstavljen srčni spodbujevalnik, je pokazala, da je bilo tveganje za možgansko kap največje v prvih dneh po več ur trajajočem napadu atrijske fibrilacije, po petem dnevu pa se je tveganje hitro zmanjševalo. Raziskava potrjuje vedenje o tesni povezanosti atrijske fibrilacije in možganske kapi. (vir: *JAMA Cardiol* 2021, elektronska objava 29. september)

Obsevanje leve dojke po odstranitvi tumorja podvoji tveganje za koronarno bolezen

Obsevanje je koristna dopolnitev kirurškega zdravljenja raka dojke, ki zmanjšuje tveganje za ponovitev bolezni. Žal pa obsevanje z ionizirajočimi žarki ne uničuje le tumorskih celic, temveč škoduje tudi žilam, ki potekajo skozi obsevalno polje. Pri najmlajši skupini bolnih bolnic, starih 25-39 let, se v 14-letnem opazovalnem obdobju koronarna bolezen ni pojavila, kadar so obsevali desno dojko, po obsevanju leve dojke pa se je pojavila koronarna bolezen pri 5,9% bolnic. V povprečju je obsevanje leve dojke podvojilo tveganje za koronarno bolezen. (vir: *JACC Cardio Oncol* 2021; 3: 381-92)

Intenzivna telesna dejavnost je povezana s obilnejšimi kalcinacijami koronarnih arterij

Ameriški in korejski raziskovalci, ki so spremljali več kot 25.000 zdravih preiskovancev, so ugotovili, da so koronarne kalcinacije najhitreje napredovale pri najbolj telesno dejavnih osebah, med katerimi je bilo veliko vzdržljivostnih športnikov. Podobni rezultati so znani že dolgo, saj so že leta 2008 opisali, da imajo maratonski tekači srednjih let močnejše kalcinirane koronarne arterije od svojih nedejavnih vrstnikov. Krešejo se mnenja, ali je gre za škodljiv učinek prekomernih telesnih naporov ali pa za neškodljivo »učvrstitev« koronarnih aterosklerotičnih leh s kalcijem. (vir: *Heart* 2021, elektronska objava 20. september) ♥

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!

Utrujenost, motnje spomina in koncentracije pri kovidu

Matija Cevc

Vprašanje

»Star sem 57 let. Do maja letos sem bil redno telesno aktiven, vsak teden sem igral tenis, v službo, ki je od mojega doma oddaljena 10 km, sem se vozil s kolesom. Menim, da živim dokaj zdravo in aktivno življenje. Maja pa sem zbolel zaradi kovidu z visoko vročino slabim počutjem, izgubo vonja in bolečinami v mišicah. V bolnišnico mi sicer ni bilo treba, saj so me spremljali s »telemedicino«. Vročina in utrujenost je trajala kakih 5 dni, nakar so te večje težave minile. Kljub temu pa se še sedaj, že 4 mesece po kovidu, počutim izrazito utrujenega, manj sem zmogljiv, zdi se mi tudi, kot da sem bolj pozabljiv. So te težave lahko povezane s prebolelim kovidom?« *

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

Odgovor

Na žalost se okužba s kovidom precej razlikuje od »običajnih« viroz tudi po tem, da pušča dolgotrajne posledice, ki jih prebolevalniki občutijo še več mesecev po okužbi. Tak, tako imenovani »dolgotrajni kovid«, sploh ni redek, saj ga občuti okoli 55 % prebolevalnikov in to ne samo tistih s težkim potekom ampak tudi takih po blažji obliki. Praktično ni organskega sistema, ki bi bil varen pred napadom virusa SARS-19 in dolgoročnimi posledicami. Med najpogostejšimi težavami, z eno od njih se soočate tudi vi, je funkcionalna motnja v gibljivosti, ki prizadene skoraj polovico prebolevalnikov (44 %) spremljana z zmanjšano zmogljivostjo (14,9 %) in celo hujšanjem (okoli 12 % prebolelih v 30-60 dneh po akutni fazi izgubi 5 % izhodiščne telesne teže). Težave z dihanjem in pljuči, ki so tako značilne in za marsikoga usodne v akutni fazi, se nadaljujejo še dolgo po preboletju. Kar 2/3 bolnikov potrebuje kisik še daljši čas, dušenje čuti kar tretjina rekonvalecentov (29,7 %), dolgotrajen kašelj pa muči 13,1 %. Še dolgo se na rentgenu pljuč vidijo spremembe, ki pri 7 % povzročijo fibrozo pljuč.

Med neredkimi dolgoročnimi zapleti so nevrokognitivne težave. Tako ima 24 % prebolevalnikov težave s koncentracijo, 18,6 % težave s spominom in 17 % kognitivnim upadom. Neredko se po prebolelem kovidu nadaljuje težave z vonjem (11 %) in okušanjem (13 %) ter glavobol (8 %). Zelo pogoste so tudi psihične težave, saj ima skoraj 30 % generalizirane anksiozne motnje, nespečnost muči 27 % in depresija 20 % prebolevalnikov.

Ob pandemiji kovidu ni nihče vedel, kaj se zgodi, ko nova vrsta virusa pustoši po človeškem telesu, in kakšne posledice bo pustila. Nihče tudi ni pričakoval, da bodo simptomi po boleznih vztrajali več mesecev ne glede na to, ali je bolnik potreboval bolnišnično zdravljenje ali ne in ne glede na izraženost bolezenskih znakov. Presenečenje je tudi dolgotrajnost in neredko izraženost znakov, ki te bolnike sicer izčrpavajo a ob tem marsikdaj ne najdemo nobenih

jasnih okvar organov.

Zato je tako nujno, da se **infekt prepreči**, kar lahko dosežemo s cepljenjem, ki ga lahko opravimo tako rekoč pri vseh ljudeh (izredno redki so primeri, ko je cepljenje iz zdravstvenih razlogov odsvetovano), in pa seveda osebni zaščitni ukrepi, s katerimi smo ob prvem in drugem valu kovidu relativno uspešno omejili izbruh. Skoraj za gotovo je razlog, da je četrti val tako strašljiv, da se ne upošteva ustreznih ukrepov in, seveda, da smo zatajili pri precepljenosti. Seveda pa ni še vse izgubljeno, v kolikor so bomo ustrezno odzvali s cepljenjem, prvim in poživitevni odmerkom, in upoštevali tudi vse potrebne preventivne ukrepe, kar je potrebno upoštevati vse do tedaj, ko bo virus krožil med nami. Pomembno je poživitevno cepljenje, saj se ve, da sčasoma zaščita po cepljenju upada. Na primer, po popolnem cepljenju s cepivom AstraZeneka se zaščita pomembno zmanjša že po 2 mesecih. Zdi se, da ravno popuščanje zaščite zaradi odmaknjenosti prvih odmerkov, dodatno povečuje ogroženost in dojemljivost za ta zahrbtni virus. ♥

KUPON

ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA
IN OŽILJA SLOVENIJE



CeloVit
Vitamini, minerali
in Q10

Redna cena: 14,90€

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

10,43€

Kupon je unovčljiv do 22. 12. 2021 v enotah Lekarne Ljubljana.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

 **Lekarna
Ljubljana**

Kupon je unovčljiv do 22. 12. 2021 oziroma do prodaje zalog. Popust velja ob predložitvi tega kupona in veljavne članske izkaznice Društva za zdravje srca in ožilja, v vseh enotah Lekarne Ljubljana ob enkratnem nakupu. En kupon velja za nakup enega izdelka CeloVit, vitamini, minerali in Q10. Kupon ne velja v Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si. Popust se obračuna na blagajni. Veljaven je samo kupon, izrezan iz revije Za srce. Kupona ni mogoče zamenjati za gotovino. Popusti se med seboj ne seštevajo.

www.lekarnaljubljana.si



Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Besedilo in foto: Brin Najžer

Predjed

S tunino, čebulo in olivami polnjena francoska štruca

Sestavine (za 2 osebi):

polovica francoske štruce
80 g tunine v oljčnem olju
10-12 vložnih oliv brez peščic
1-2 čebuli
15 g masla
oljčno olje, poper, timijan

Polovici francoske štruce z nožem po dolgem odrežemo približno 1cm debelo plast ter odstranimo sredico. Na obeh koncih si pustimo malo sredice kot zaporo. Čebulo na drobno nasekljamo in jo na oljčnem olju počasi pražimo na srednjem ognju približno 15 minut, dokler ne porumeni. Tunino odcedimo in z vilicami pretlačimo ter ji dodamo prepraženo čebulo. Začini po okusu s poprom. Maslo raztopimo in z njim premažemo francosko štruco povsod, tudi v notranjosti. Nato vanjo nadevamo tunino s čebulo in na vrh položimo na polovico prerezane olive ter po vrhu potresemo vejice timijana. Vse skupaj postavimo na pekač in pečemo v predogreti pečici na 180 stopinjah približno 10 minut, postrežemo toplo.

Glavna jed

Piščancaja enolončnica

Sestavine (za 2 osebi):

piščančji bedri brez kosti in kože, lahko tudi piščančje prsi
1 stebelna zelena
80 g graha
1 rumen korenček
1 rdeč korenček
1 čebula
2 stroka česna
1 rdeča paprika
oljčno olje, sol, poper, kurkuma, muškatni orešček, timijan, rožmarin, peteršilj

Zelenjavo očistimo in narežemo na manjše kose. Čebulo in česen na grobo nasekljamo. V večjo posodo damo dve žlici oljčnega olja in na srednjem ognju popečemo čebulo, česen ter korenčka približno 10 minut, dokler čebula ne postekleni. Nato dodamo preostalo zelenjavo in piščančje kose ter začini s soljo, poprom, kurkumo in muškatnim oreščkom. Med občasnim mešanjem pražimo približno 10 minut. Nato zalijemo z vsaj 1 litrom vode, lahko tudi več, odvisno, kako redko enolončnico imamo radi, ter dodamo še vejico rožmarina in timijan. Ko enolončnica

zavre, zmanjšamo ogenj, ter počasi vremo približno 35-40 minut. Nato poberemo ven kose piščanca, ga na deski z vilicami raztrgamo ter stresemo nazaj v posodo, skupaj z nasekljanim svežim peteršiljem. Premešamo in postrežemo.

Poobedek

Solata iz pomaranče, datljev in mandljev

Sestavine (za 2 osebi):

2 pomaranči
6 večjih datljev brez pešk
15 g mandljev v lističih

Pomaranči prerežemo prečno in nato z manjšim nožem izrežemo posamezne rezine pomaranče stran od belih membran in lupine, pri čemer pazimo, da sok teče nazaj v lupino. Mesnate dele zložimo v skledo ter nato stisnemo ves preostali sok iz pomarančnih lupin. Polovico ene pomaranče lupine nastrgamo za posip. Datlje razrežemo na manjše kose, jih stresemo k pomarančnim kosom, premešamo in za pol ure postavimo v hladilnik. Na koncu primešamo še mandljeve lističe in potresemo s pomarančno lupinico. ♥

Micka se spet veseli hrane

Nada Rotovnik Kozjek

V eni od prejšnjih številke revije Za srce opisali, kako lahko zdravstvene posledice sindroma relativnega energijskega pomanjkanja (RED-S) povzročijo različne bolezenske znake.

Naj ponovim na kratko. O RED-S govorimo takrat, ko je vnos energije s prehrano premajhen, da bi nekdo, ko se je ukvarjal s športom, pokrtil tudi potrebe telesa za njegovo osnovno delovanje. Zanka RED-S je tudi, da ne pomaga, če se nekdo naje ravno prav ali celo preveč ob napačnem času. Najesti se je treba takrat, ko telo potrebuje energijo. Na primer, nekdo poje skromen zajtrk, potem gre na kolo, opoldne ne je, ker bi rad izgubil telesno maso, popoldne pa tudi ne. Zvečer se pa naje do sitega in seveda preveč, kot potrebuje. To pomeni, da je telo čez dan skušalo preživeti na kredit (v stresu), kar je podlaga za razvoj RED-S, zvečer pa je bilo hrane preveč in se odvečna energija nalaga v maščobne zaloge. Ne pozabimo, naša bazalna presnova, ki je podpora za osnovne telesne funkcije, je na delu 24/7. Vsak dan, cel mesec, vse leto. Telo pač potrebuje energijo za svoje delovanje.

Da bomo to lažje razumeli, pogledjmo v zgodovino človeštva.

Ker je je telesna dejavnost za telo naporna in povzroča presnovni stres, se telo obnaša tako, kot so ga naučili preživitveni mehanizmi skozi tisočletja. Kadar je posameznik hotel preživeti pred nevarnostjo, je tekel. Recimo, da ga lovi levinja ali kakšna druga žival. Za beg bo porabil veliko energije in ker hoče posameznik preživeti, je organizem razvil mehanizme, ki preko stresnega odziva na telesno dejavnost to energijo zagotavljajo. Telesna dejavnost je torej stres, igralci (živčni sistem, hormoni itd) so podobni kot pri duševnem stresu. Stresni odziv omogoča posamezniku, da teče, četudi prej ni jedel. Za tek/beg oziroma reševanje življenje bo s pomočjo stresnih hormonov »potegnil energijo iz pete«, če je treba. Seveda, če hitro po begu (med begom pač ne gre!) energijske porabe ne bo pokrtil s hrano, ga bo malce »pobralo«. Če bodo ti pobegi na programu njegovega življenja pogosti, hrane pa bolj malo, ga bo postopno najedalo in ta stresna »telesna vadba« ga bo zdravstveno načela, ker v telesu po njej ne bo zadosti energije za dobro delovanje. Zato mu bodo stresni hormoni morali pomagati tudi pri preživetju vsakodnevnega življenja. Ob tem se bo, kot rečemo v žargonu »skuril«. Izginjale bodo mišice, kosti bodo postale krhke, imunski sistem bo oslabil, pojavila se bo slabokrvnost, ženskam bo izginila menstruacija, moškim pa testosteron. Izginevalo bo tudi veselje do življenja in pobegi bodo brez prave hrane manj uspešni. Še posebej, ker bo popuščala tudi razsodnost, kar bo pripomoglo k slabši izbiri rešilnih poti... Podobne klinične manifestacije opazimo tudi pri podhranjenosti.

Danes praviloma ne tečemo pred nevarnimi živalmi in ne iščemo hrane po gozdu. Tečemo/kolesarimo/planinarimo zato, ker nas veseli in za zdravje. Hrane je zadosti in preveč. Neujemanje prehranskega vnosa s potrebami posameznika je posledica neustreznih prehranskih navad, hitenja in drugih stresov v življenju. Hrano velikokrat uporabljamo tudi zato, da se tešimo, ko nam je hudo in ne zmoremo. Ob tem se postopoma staramo, kašen organ počasi popušča in stres pušča posledice na našem telesu in zdravju.

Če je maščobnih celic preveč, te s svojimi produkti še dodatno kvarijo naše telo. Temu rečemo negativen vpliv debelosti na razvoj kroničnih bolezni. Ker nihče noče biti debel, se s tem spopadamo na načine, ki jih zmoremo in so nam dostopni. To je počela tudi Micka.

Tu pa se pogosto pojavijo problemi. Namesto, da bi se spopadli s problemi, ki so nas pripeljali do kopičenja maščevja, rešujemo posledice. Z dietami, telesno dejavnostjo »na suho« in brez ustreznih prehrane. Ob tem smo seveda vedno bolj utrujeni, utruji nas pravzaprav življenje. Problemi pa ostajajo, zato so rešitve velikokrat samo kozmetične. Nekaj kilogramov dol in še več nazaj ... Potem se nekaj zgodi.

Micki je podivjalo srce. Ki verjetno pri sedemdesetih ni bilo več najboljša, a po letih napadov na mišično maso z dietami in odreknanju hrane (in tekočine) takrat, ko jo je najbolj rabila, med telesno dejavnostjo, pač tudi srce ne zdrži več. Nekomu drugemu se poškoduje sklep, ker mišice ne zdržijo več ...

Reševanje takšnih problemov je vedno kompleksno. Potrebno je pregledati organe, ki delujejo slabo in uvesti ustrezno terapijo. Potrebno je urediti osnovno prehrano glede na prehranske potrebe in zdravstveno stanje posameznika. Še posebej je to potrebno natančno urediti pri starostnikih, ki so tudi prehransko krhki in res potrebujejo prehrano, ki pokrije njihove presnovne potrebe za življenje in telesno dejavnost.

Sliši se enostavno, pa ni! Preden se lotimo urejanja prehrane, je potrebno ugotoviti vzroke, ki vodijo posameznike v prehranske prekrške! Nato mora posameznik razumeti, da je njegovo telo edino, ki ga ima, in ga mora imeti rad takšno, kot je. Njegovo telo ni telo fotomodela in ne mišičastega športnika. Še posebej v starosti. Če želi mišice, mora zanje vaditi in zadosti jesti takrat, ko je glede na potrebe vadbe primerno. Potem bodo mišice »skurile« tudi kakšno maščobno celico. Diete v starosti so škodljive, tako pravijo tudi strokovne smernice. Vsaka regulacija telesne mase naj bi bila skrbno preiščena in je le redko dejansko koristna za zdravje starostnika.

O vsem tem je morala razmisliti tudi Micka. Pogovorila se je s sabo, s svojci in strokovnjaki. Ker so njena prebavila še v odlični formi, je pričela jesti redne obroke normalne prehrane. Zaradi slabe funkcije ščitnice je nekoliko zvišala vnos beljakovin. Ob telesni dejavnosti je jedla tako, kot pravijo priporočila za športno prehrano. Dnevni vnos energije je zvišala za okoli 300 kcal. Ni se več bala športne pijače in energijskih ploščic pri kolesarjenju in hoji po hribih. Ker ni več »športala« na prazno in dehidrirana, je imela za vadbo več energije, zato se je kljub sedemdesetim letom zvišala njena zmogljivost. V ospredju je bila predvsem pozornost na zadosten vnos ogljikovih hidratov glede na zahteve vadbe. Predvsem pa se je znebila strahu pred hrano in ni imela več slabe vesti, ker je uživala ob hrani. Jedla je seveda zmerno in redno, zato ni čutila želje po prenajedanju oziroma ni potrebovala hrane, da bi tešila svoje stiske.

Že zadnjič sem zapisala, da se ob tem ni zredila niti za gram, nasprotno – telo je postalo bolj prožno in močno! Kar pa je najvažnejše, povrnilo se ji je veselje do športa in življenja. Pri sedemdesetih letih je to največ vredno! ♥

Na poti, na svetovni dan srca

Janez Tasič

Veliko poti prehodimo v življenju, nekatere nepotrebne, druge pa še kako pomembne za naše življenje in prihodnost naše družbe. Pot odraščanja, samostojnosti, poti odločitev, poti zdravja, ljubezni, upanja ... Pomembno je, da imamo cilj, kamor nas ta pot vodi. Kam gremo? Pogosto se sprašujemo, kam? V Evropo, je bil naš, sedaj že zgodovinski cilj. Po poteh Evrope! A po Evropi vodijo različne poti. Ena najbolj znanih je Camino. Pot v Santiago de Compostela na skrajnem koncu Iberskega polotoka.

Mi pa smo, kot že desetletja, izbrali našo znano pot na Goro oziroma na Št. Jungert, na Kunigundo. Kunigunda je zaščitnica mladenk in mladosti (Festival mladih kultur Velenje – delovati s srcem). Je pa pomembna tudi za usodo Vovbrških ter Žovneških, saj je preko sv. Eme Krške – Vovbrške, odgovorna za vzpon Celjskih grofov, za modro polje s tremi zlatimi zvezdami, za zlate zvezde v Slovenskem grbu in ohranjanje slovenske krščansko-kulturne identitete v tem Alpsko – Panonsko – Jadranskem prostoru.

Po tradiciji smo naš svetovni dan srca v Savinjski regiji predstavili na soboto, 2 oktobra. Na pot so šli pohodniki iz številnih krajev: iz Laškega, Celja, Šentjurja, Vojnika, Zreč, Dobrne in Žalca. Vrh Kunigunde spada pod krajevno skupnost Galicija, kjer je farni patron Sv. Jakob (takoj pod Goro). Torej apostol, ki je prvi padel pod mečem Heroda, a so po zavzetju Jeruzalema njegove kosti prenesli v Španijo. Cilj njegovega groba je cilj pohodnikov iz

številnih Evropskih držav. Hodijo po različnih poteh, Slovenska pa se vzpne tudi na Goro, kjer v cerkvi domujeta Sv. Henrik in Kunigunda. Toda, to je druga zgodba, o tem drugje. Mi gremo sedaj na pot iz najstarejšega delujočega Slovenskega termalnega zdravilišča z več kot 610-letno tradicijo.

Dobrna je naselje na južnem vznožju Paškega Kozjaka. Toplice se prvič omenjajo leta 1403, zdravilišče leta 1582, prva zdraviliška stavba pa je bila postavljena leta 1624. S kopelmi zdravijo ženske bolezni, bolezni srca, jeter in živcev. V letih pred prvo svetovno vojno, torej okoli leta 1900, je imelo Zdravilišče zelo velik sloves, sem so zahajali pomembni ljudje, med njimi je bil leta 1907 tudi nemški pisatelj Karl May. Klima je mila, saj mu to omogočata potoka Toplišnica in Dobrnica, zaradi katerih je tudi v vročini le-ta znosna in temperatura ne presega veliko čez 20 stopinj C.

Hoja ob Dobrnici je prijetna, tudi do sosednjega trga z imenom



Pot na Goro iz Šmartnega v Rožni Dolini
(Foto: Janez Tasič)

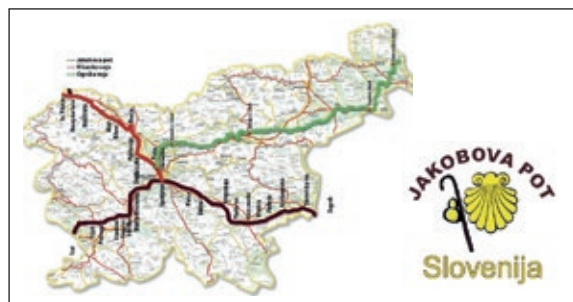


Cerkev na Kunigundi (Foto: Janez Tasič)



Grad Lemberg

(Vir: [https://sl.wikipedia.org/wiki/Grad_Lemberg_\(L%C3%B6wenberg\)](https://sl.wikipedia.org/wiki/Grad_Lemberg_(L%C3%B6wenberg)))



Slovenske poti Sv. Jakoba – Camino
(Vir: <https://www.e-sticna.si/vsakdanji-utrip/slovenska-jakobova-pot-kamino/>)



Školjka – razpoznavni znak Jakobove poti
(Vir: https://sl.wikipedia.org/wiki/Jakobova_pot)

Lemberg. Okoli 2km hoje in nad krajem, kjer je bilo nekoč živahno tržišče, zagledamo obnavljajoče se razvaline baročnega gradu z istim imenom - Lemberg.

Na skali nad trgom stoji grad, ki je že v več kot desetletni obnovi, saj je bil po koncu druge svetovne vojne izropan in opuščen, dokler ga ni po osamosvojitvi kupil zasebnik, ki vlaga vse svoje premoženje in energijo v obnovo. Grad je omenjen že leta 1271 (Eberhard Lemberški), nato ga dobijo v last Ptujski, leta 1387 pa je podarjen Celjskim. Sledijo zanimiva stoletja, a mi gremo preko trga in potoka v hrib, po prečni poti v Rupe in preko travnikov Pepelnega zopet v z gozdom zasenčen hrib, na vrhu katerega pridemo po uri in pol hoje iz Dobrne do planinskega doma in cerkvice na Kunigundi.

Čakajo nas že prišleki iz Šmartnega v Rožni Dolini, počasi prihajajo tisti iz Celja, saj imajo najbolj naporno pot. Peš iz Lopate, preko Gorice, kjer ravno odkrivajo nova keltska nahajališča. Saj so bili tu v bližini (Galicija) Kelti že pred Rimljani, ter so v vasi pod Goro kopali železovo rudo. Še sedaj se vas imenuje Železno. Nato naporna vzpenjajoča se pot po rebri do Vrhovška (ime pove kam prideš), kar pomeni že na višino planinskega doma. Nato še pol ure položno do vrha.

Med cerkvijo in kočjo stoji označevalna tabla s podatki, da smo na Slovenski Jakobovi poti. Pa ne gremo naprej, najprej na čaj, ki ga deli Vesna pred planinsko kočjo. Pogovarjamo se, nekateri bi šli na Camino, ena od udeleženk pa je celo že prehodila španski del poti. Odpovedovanje, žulji, smrčanje, a na koncu ponos! Pa nam pripoveduje. Najprej nosiš preveč, na koncu pa samega sebe. Izvemo marsikaj zanimivega.

V srednjem veku je v S. Kompostelo romal tudi Celjski grof Ulrik II, da se reši bremen, ki so težile družino zaradi umora Veronike iz Desinic. So pa srednjeveški romarji po dosegu cilja poromali še do obale Atlantika in nabrali školjke, ki so si jih pripeli na plašč, da potrdijo svoje romanje. Danes je ta školjka pokrovača razpoznavni znak romarske poti.

1985 leta UNESCO vključi Jakobovo pot med Svetovno dediščino, Svet Evrope pa potrdil kulturni pomen poti. Določene so bile tudi finance za ureditev in opremo poti po Evropi. Slovenski sta

dve: prva poteka od Zagreba preko Slovenije do Parme, druga za nas zanimiva pa iz Madžarske preko Žičke kartuzije na Goro (Št. Jungert), nato preko Špitaliča v Tuhinjski dolini na Gorenjsko in na Sv. Višarje, kjer se združi z Avstrijsko in tako združeni nadaljujeta pot po Italiji, Franciji do prehoda preko Pirenejev, kjer je še preko 900 km do Santiaga di Compostelo.

Gremo na pot odpovedovanja, da uredimo svoj holesterol, krvni tlak, misli, prijateljske odnose ali poslušamo predavanje o medicini. Kaj je medicina in kaj je zdravstvo, kako sta povezani ti dve dejavnosti, kaj ju določa, kaj omejuje. Ne vem, če je bilo zanimivo, vendar so vsi udeleženci, vsaj tisti, ki so me na planoti poslušali in slišali, ostali do konca in s ploskanjem potrdili, da ideja ni bila slaba. Je bila pesem Sončnic bolj vesela, bolj dopadljiva kot golaž z vegetarijanskimi dodatki, ali glas pevcev, ki so pritegnili »muskantarjem«? Vedno smo v dilemi. Vsakemu svoje!

Druženje je bilo do odhoda veselo, sproščeno. Prvi so odšli kolesarji, saj so se pričele baterije po naporni poti prazniti, noge so bile preutrujene zaradi plesa na višinskem zraku. Kdor je prebolel korono je bil zdrav in vesel, večina pa je bila itak že cepljenih. Odgovorni do sebe in do drugih. Skrb za lastno zdravje in biti vzgled. Tega nam še manjka, pa vključno z vzgledom, ki ga dajemo z dejanji. Gremo po isti poti naprej! Tudi čez leto dni, ko bo sončen dan, brez nepoznanih virusov! ♥



Ansambel Sončnice (Foto: Janez Tasič)

Smučarsko pohodništvo po nezahtevnih terenih

Janez Pustovrh

Lanska smučarska sezona je minila v znamenju obilice snega in tudi korona virusa ter z njim povezanimi omejitvami našega vsakdana. Omejitve so zajele tudi področje športne rekreacije, ki je eno izmed bistvenih sredstev za ohranjanje naše telesne pripravljenosti in s tem vzdrževanja našega imunskega sistema. V minuli zimi smo Slovenci ponovno posegli po eni izmed najbolj učinkovitih, vsestranskih in cenenih oblik športne rekreacije – smučarskemu pohodništvu in teku na smučeh. Aktivnosti na sprehajalnih in tekaških smučeh so tako ponovno navduševale množice ljudi vseh generacij. V trgovinah je celo zmanjkovalo tovrstnih smučí.

Kaj je smučarsko pohodništvo?

Z izrazom smučarsko pohodništvo lahko poimenujemo vse oblike gibanja na smučeh, ki se izvajajo na različnih vrstah smučí. Z ozirom na zahtevnost terena seveda tudi izbiramo ustrezne smučí. Navadne tekaške smučí, ki so sicer namenjene za hojo in tek po urejenih tekaških progah, lahko uporabimo tudi za pohod po neurejenih, manj zahtevnih terenih v nižinah in tudi v sredogorju. Na bolj zahtevnih terenih sredogorja lahko uporabljamo bolj trpežne smučí, ki skupaj z robustnejšim čevljem in močnejšo vezjo spominjajo na klasično tekaško opremo. Nekateri proizvajalci promovirajo ta komplet opreme pod imenom Back country (nazaj k naravi). Posebno obliko smučarskega pohodništva pa predstavlja tudi turno smučanje, ki se s specifično opremo izvaja predvsem v visokogorju.

Večina ljudi se odloča za pohodništvo na urejenih smučarsko – tekaških poligonih. Ti se nahajajo v smučarskih središčih, v primeru dobrih zim pa so smučarsko tekaške proge urejene tudi v obrobju večjih mest. Obstajajo tudi že tekaški centri, kjer imajo možnost umetnega zasneževanja tekaških prog (npr. NC Bonovec pri Medvodah, Pokljuka, Planica, Rogla...), v Planici pa imamo tudi snežni tunel v dolžini 600 m, kjer je možnost vadbe teka na smučeh tudi preko poletnega in jesenskega obdobja. Ob slabših zimah v dolini je večji obisk v smučarsko – tekaških središčih, ki ležijo na nekoliko večji nadmorski višini (Pokljuka, Ra-

teče – Planica, Rogla, Vojsko, itd.). Ta središča so nekoliko bolj oblegana tudi proti koncu zime, ko po nižinah že običajno skopni sneg. Vsi smučarski navdušenci pa ne iščejo le urejene smučine oz. tekaške proge, katerih uporaba je zadnja leta v večini tekaških centrov plačljiva, temveč se na smučí podajo tudi tam, kjer sneg ni steptan s snežnim teptalcem ali motornimi sanmi. Čas, ki ga namenijo za športno rekreacijo, želijo izrabiti sami ali v manjših skupinah v neokrnjeni naravi in njenih lepota.

Prednosti smučarskega pohodništva po manj zahtevnih terenih

Tovrstna športna vadba ima visoke zdravstveno preventivne učinke na organizem. Je šport, primeren za vse generacije, lahko predstavlja tudi družinsko rekreacijo, kjer istočasno vadijo od najmlajših do ljudi v visoki starosti. Običajno vadimo v naravi na čistem zraku, v primeru snega v nižinah lahko vadimo praktično pred svojim pragom (seveda ne v mestnem smogu), osnovna



Smučarsko pohodništvo nam omogoča raziskovanje narave tudi v zimskem času (Foto: arhiv Fischer)

smučarska oprema je dostopna širšim množicam. Za vadbo po neurejenih terenih ne potrebujemo smučarskih kart, za osvojitve osnov tehnik gibanja na pohodnih smučeh ne porabimo veliko časa, ni potrebnega zamudnega in zahtevnega mazanje smuči za oprijem, za posamezno vadbo ne potrebujemo veliko časa (zadostuje že ura oziroma ura in pol vadbe), vadimo lahko samostojno ali v skupini, poškodb skorajda ni oz. so izjemno redke in še to lažje...

Celostna obremenitev organizma

Pri smučarskem pohodništvu aktiviramo skoraj celo telo, saj z gibanjem zaposlimo okrog 90 % človekovih mišic, hkrati pa razbremenimo sklepe spodnjih okončin, ki so pri navadni hoji in teku najbolj obremenjeni. Pri tem je pomembno, da enakovredno obremenjujemo mišičevje obeh polovic telesa in na ta način uravnavamo njegovo simetrijo, kar se sicer ne dogaja pri vseh športnih dejavnostih. Pri navadni hoji po suhem so obremenjene predvsem mišice spodnjih okončin, pri smučarskem pohodništvu pa je vadba usmerjena tudi na mišice trupa, ramenskega obroča in rok. Tako npr. pri elementu klasične tehnike Dvotaktnem diagonalnem koraku med hojo aktiviramo tudi hrbtno in trebušno muskulaturo, saj prihaja pri izvedbi tega elementa do hkratne nasprotne rotacije ramenske osi in medenice. Ker so roke pri sodobnem načinu življenja precej zapostavljene in jih ne obremenjujemo dovolj, je tovrstna vadba za razvoj moči zelo dobrodošla. Z aktiviranjem mišic zgornjega dela telesa se del vertikalnih sil, ki pri navadni hoji obremenjujejo samo noge, prenese tudi na palice. Zlasti pa je pomembno, da zaradi podrsavanja na smučeh ne prihaja do obremenjevanja vezi in sklepov nog kot pri navadni hoji.

Gibanje v podrsavanju s smučko naprej blagodejno deluje zlasti na kolenski in skočni sklep, še zlasti pri osebah s preveliko telesno težo in pri osebah z različnimi obolenji sklepov. To blagodejno učinkuje tudi na hrbtenico. Zaradi navedenih učinkov je lahko pohodništvo na smučeh pomembno terapevtsko sredstvo pri rehabilitaciji različnih poškodb spodnjih okončin, vadeči pa si z opiranjem na palice na primernem ravninskem predelu tekaške proge zagotavlja tudi večje ravnotežje. Poleg razvoja aerobnih sposobnosti in moči vadimo na tekaških smučeh tudi ravnotežje in koordinacijo. Tehnično pravilno osvojeno gibanje zahteva precejšnjo mero specifične koordinacije in ravnotežja. Gibanje takrat postane sproščeno, elegantno, „lepo za oko“. Še zlasti to velja za osnovni element klasične tehnike Dvotaktni diagonalni korak, kjer se pohodnik oz. tekač na smučeh lahko izkaže s pravo eleganco gibanja. Za to gibanje je značilno usklajeno istočasno odpravljanje in zamahovanje nasprotnih ekstremitet.

Osnovna oprema za smučarsko pohodništvo po manj zahtevnih terenih

Na teh pohodih uporabljamo smuči za klasično tehniko, ki imajo v primerjavi s smučmi za drsalno tehniko bolj poudarjeno, višjo krivino, s katero lahko smučka reže svojo smer tudi v ne preveč globokem snegu. Na voljo imamo več vrst smuči za klasično tehniko. Najbolj pogosto se uporabljajo t.i. narebreni smuči, ki so na srednjem delu drsne ploskve, pod stopalom in še nekoliko naprej proti krivini smuči, mehansko obdelane v obliki ribjih lusk. Pri proizvajalcu Fischer najdemo tovrstne smuči pod imenom Crown. Teh smuči ni potrebno mazati z lepljivimi oprijemalnimi mažami, saj t.i. ribje luske na narebrenem delu drsne ploskve v vseh vrstah nega omogočajo dovolj dober oprijem, da nam smučka pri hoji ne drsi nazaj. Ker nas lahko na pohodih še posebno spomladi pričā-

ka različen sneg (poledenel ali moker na sončnih straneh, suh v senčnatih predelih), tudi ni težav z t.i. »zamazanjem«.

V zadnjih letih so zelo dobra alternativa narebrenim smučem t.i. smuči s kožami. Te smuči imajo namesto t.i. ribjih lusk v drsno oblogo vdlane posebne kože, ki smučki zagotavljajo oprijem. Proizvajalci označujejo tovrstne smuči s poimenovanji kot Twin skin (Fischer), Skintec (Atomic) itd. Vsaj pred vsakokratno smučarsko sezono je priporočljivo smuči v sprednjem in zadnjem delu drsne obloge, tam kjer ni narebrenega dela oz. kož, namazati z mažami za drsenje. To nam lahko storijo s t.i. likanjem maže v smučarskem servisu ali pa lahko tudi sami na ta predel smuči naneseemo posebno tekočino za drsenje smuči. Smuči, ki dobro drsijo, še dodatno popestrijo našo vadbo.

Priporočljivo dolžino smuči za pohodništvo in tek v smučini (v klasični tehniki) dobimo tako, da telesni višini prištejemo 15 do 20 cm. Za pohodništvo po neurejenih terenih lahko uporabljamo tudi do 20 cm krajše smuči, saj bomo z njimi v celcu okretnejši. Običajne rekreativne smuči za pohodništvo in tek v smučini so v sredini široke cca. 45 mm, medtem ko so smuči za neurejene terene širše tudi za 15 mm.

Za smučarsko pohodništvo uporabljamo polvisoke tekaške čevlje. Pri izbiri čevljev moramo biti pozorni še zlasti na to, da je le ta kompatibilen z vezjo. Na trgu obstajata namreč dve vrsti tekaških vezi, vez z enim širšim vodilom (proizvajalec Salomon)



Smuči s kožami nam omogočajo dober oprijem v vseh vrstah snega (Foto: arhiv Fischer)



Polvisoki čevlj za pohodništvo, ki mora biti kompatibilen z vezjo (Foto: arhiv Fischer)



Pohodna tekaška palica s klasično zanko na ročaju in večjo krpljico (Foto: arhiv Fischer)

in vez z dvema ožjima vodiloma (proizvajalec Roteffella).

Za tek v klasični tehniki v smučini uporabljamo palice, ki nam segajo do višine ramen (stojimo vzravnano v čevljih brez smuči). Za smučarsko pohodništvo se priporoča 5 do 10 cm krajše palice. Za hojo po neurejenih terenih uporabljamo trpežnejše aluminijaste palice z večjo krpljico. Lahke tekmovalne palice iz karbona lahko hitro zlomimo, poleg tega pa se nam palica v celcu pri vsakem koraku globoko vdira v sneg. Z aluminijastimi palicami lahko v spustih nadzorujemo hitrost tudi tako, da se naslonimo nanje.

Oblačimo se vremenskim razmeram primerno. Ne uporabljajmo debelejših oblačil, raje oblečemo več tanjših, ki jih po potrebi lahko slečemo in odložimo v nahrbtnik. Kapa, očala in pet prstne rokavice so obvezne. Za hojo po globokem celcu s pridom uporabimo tudi gamaše.

Tehnika smučarskega pohodništva

Priporočljivo je, da se osnov hoje in teka na smučeh naučimo na tečaju pod strokovnim nadzorom usposobljenih učiteljev. Za vadbo smučarskega pohodništva po nezahtevnih terenih, tudi v celcu, ne potrebujemo vrhunškega smučarskega znanja. Na pohodnih smučeh se gibamo podobno kot pri navadni hoji, le da nam smuči pri vsakem koraku omogočajo določen zdrs. Hodimo po načelu nasprotna roka – nasprotna noga, kar pomeni, da je vsak zdrs po smučki podkrepjen z istočasnim odzivom palice nasprotne roke. Temu elementu pravimo »dvtaktni diagonalni korak«. V primeru dobrega drsenja samo stojimo na enakomerno obremenjenih smučeh in se istočasno odrivamo z rokama. Ta element tehnike se imenuje »soročni odriv«. Za uspešno obvladovanje nezahtevnih spustov pa uporabljamo predvsem »zavoj s prestopanjem« in v primeru kontrole hitrosti in zaustavljanja »pluženje«.

Oprema, ki na daljšem pohodu ne sme ostati doma

Med obvezno opremo spada nahrbtnik primerne velikosti, da nam ne opleta okrog telesa. Poleg rezervnih oblačil, pijače in hrane vanj sodijo tudi stvari, ki nam lahko močno olajšajo vrnitev na izhodiščno točko. Če se nam zlomijo smuči v sprednjem delu, si lahko pomagamo z rezervno krivino. Poznamo posebne plastične oz. kovinske krivine, v katere lahko vtaknemo začetek odlomlje-

nega dela smučke in ga s posebnim vijakom na krivini primerno pritrdimo. Če nimamo rezervne krivine, si lahko pomagamo s krivino zlomljene smučke. Pritrdimo jo pod začetni del odlomljene smučke z navadno žico in kleščami, ki jih seveda tudi vzamemo s seboj. Včasih se zgodi, da se iz smučke izpuli vez. Če imamo s seboj izvijač, manjši nož in rezervne vijake za vez, to nevšečnost odpravimo brez večjih težav. Z vijaki in s pomočjo končkov lesa, ki ga je v naravi vedno dovolj, lahko vez znova pritrdimo na isto mesto. Na organiziranih pohodih se zgodi, da kdo od udeležencev zlomi palico ali v snegu zgubi krpljico. Zato v nahrbtnik sodi tudi rezervna krpljica ali celo rezervna zložljiva palica. V nahrbtniku mora biti tudi manjša prva pomoč. Včasih nam bo prav prišla tudi manjša baterija in v primeru potrebe po pomoči, če se bomo nahajali na področju dosegljivosti telefonskega signala, tudi mobilni telefon. Le tega uporabimo tudi za fotografiranje utrinkov s smučarskega izleta. Ker običajno v sredogorju, še zlasti pa v visokogorju ne hodimo sami, naj se vsa našeta dodatna oprema porazdeli po nahrbtnikih pohodnikov.

Varnost je na prvem mestu

Predvsem moramo poskrbeti za našo varnost. Ne podajajmo se na zahtevnejša območja. Na daljše pohode ne hodimo sami. Na pohodu nas ne sme ničesar presenetiti v negativnem smislu. Pred pohodom natančno proučimo smer (ustrezna orientacija v naravi), konfiguracijo terena (proučimo zahtevnost poti) in morebitne oteževalne okoliščine, ki nas lahko doletijo na pohodu (plazovi, zameti, večje spremembe strukture snega, večje nenadne vremenske spremembe, napovedano sneženje itd.). Predvidimo dolžino pohoda in med potjo načrtujemo ustrezne počitke. Tempo hoje naj bo primeren glede na našo kondicijsko pripravljenost in snežne razmere. Ne načrtujemo daljših pohodov v popoldanskih urah, ker nas lahko preseneti mrak. Pohodi večjih skupin zahtevajo dobro organizacijo, kjer bo v prvi vrsti poskrbljeno za varnost udeležencev (več usposobljenih vodnikov, homogenost skupine z ozirom na smučarsko znanje in kondicijsko pripravljenost, varnostna razdalja v smukih, izbira primerne terena za pohod, ustrezen tempo pohoda itd.). Poskrbimo, da se bo vsak tovrsten izlet končal brez zapletov in v splošno zadovoljstvo udeležencev. ♥

PREDOLGO SEDENJE NI DOBRO ZATE.

Vzemi si razgiban odmor! Telesna dejavnost osrečuje tvoje srce!
NAPOLNI SE Z ENERGIJO! HITRE NOGE:

Priporoča Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

ZA SRCE



Skrbite za svoje srce in ožilje?

Povišan krvni tlak, povišane vrednosti trigliceridov v krvi, kajenje, prekomerna telesna teža, srčno-žilna obolenja v družini ... Vse to so dejavniki tveganja za nastanek in razvoj srčno-žilnih težav.



Starost srca in ožilja

»Starost srca« je izračunana starost vašega srčno-žilnega sistema, ki temelji na vašem profilu dejavnikov tveganja. Vaše srce je lahko starejše od vas – in to ni dobro. Tudi vaše ožilje je lahko starejše od vas, kar prav tako predstavlja dejavnik tveganja in vodi do težav. Zato je redna podpora s hranili izjemnega pomena.

S čim lahko pomagate vašemu srcu in ožilju?

Koencim Q10

Koencim Q10 je prisoten v vsaki celici našega telesa. Še posebej veliko ga je v celicah, ki sestavljajo srce. Koencim Q10 ima pomembno vlogo, ki omogoča celicam, da presnovijo hrano v celično energijo. Vaše telo nekaj koencima Q10 tvori samo, ostalo morate vnesti s hrano. Že po 25. letu starosti začne vaša lastna 'notranja' proizvodnja koencima Q10 upadati. Zato je smiselno dopolniti vašo prehrano s koencimom Q10.

Polifenoli

To so naravne molekule, ki imajo zelo močno zaščitno delovanje na vaše telo, vključno s srčno-žilnim sistemom. V dolgotrajnih raziskavah se je izkazalo, da je redno uživanje večje količine polifenolov koristno za zdravje. Eno najučinkovitejših zmesi polifenolov iz narave najdemo prav v Sloveniji. Gre za **Abigenol**, izvleček iz **kočevske bele jelke**.

Omega-3 maščobne kisline

Omega-3 maščobne kisline so vrsta večkrat nenasičenih maščobnih kislin, ki jih naše telo ne more tvoriti samo, ampak jih moramo nujno vnesti v telo s hrano ali prehranskim dodatkom. Najpomembnejši omega-3 maščobni kislini sta EPK (eikozapentaenojska kislina) in DHK (dokozaheksaenojska kislina), ki imata vlogo pri delovanju srca¹, vzdrževanju normalne koncentracije trigliceridov² in pri vzdrževanju normalnega krvnega tlaka³.

Kardio3Aktiv za mlado srce in ožilje

Kardio3Aktiv je prehransko dopolnilo, razvito v Sloveniji, ki vsebuje edinstveno kombinacijo naravnih hranil za podporo vašemu srcu in ožilju. Vse so združene v eni majhni kapsuli, tako vam ni več potrebno kupovati 3 ali več dopolnil. Kardio3Aktiv vsebuje namreč visoko koncentracijo omega-3, Abigenola, koencima Q10 in izbranih vitaminov za srce in ožilje. Ne povzroča spahovanja ali neprijetnega okusa po ribah.

1 Koristni učinek se doseže z dnevnim vnosom 250 mg EPK in DHK. **2** Z dnevnim vnosom 2 g EPK in DHK. **3** Z dnevnim vnosom 3 g EPK in DHK. Dnevni vnos EPK in DHK naj ne presega 5 g.



Za več informacij pokličite **080 87 66** in naročite **Kardio3Aktiv s 15 % popustom**. Poština je brezplačna.

Na voljo tudi v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na www.arspharmae.com.

Ars Pharmae, d. o. o. Litostrojska cesta 46A, 1000 Ljubljana
Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Narava in kultura

Pot med krošnjami in Celjski grad

Valentina Vovk

Tisti, ki radi prebirate to rubriko že veste, da je lep družinski izlet nekaj najlepšega, kar lahko skupaj doživimo z družinskimi člani. Ni pa vedno lahko najti lokacijo, ki ustreza vsem, zato se pri izbiri pogosto zatakne. Mi smo se tokrat odpravili na izlet z širšo družino. S sorodniki, ki živijo v toplih krajih in pogrešajo tipične podobe Slovenije. Po drugi strani pa niso navajeni hoje navkreber oziroma jim le-ta ne diši preveč.

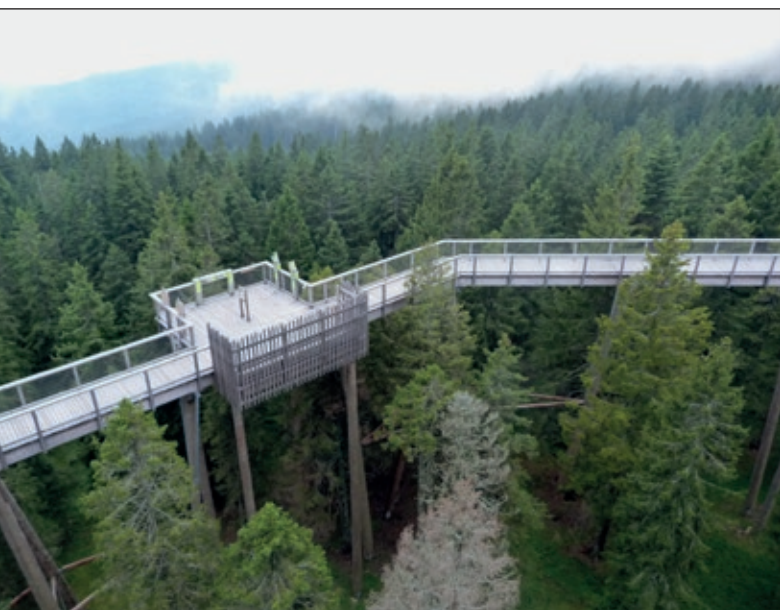


Vstopna točka (Foto: Valentina Vovk)

Po daljšem premisleku, kam naj jih odpeljem, sem se spomnila na lepe podobe sprehoda med vrhovi smrek, ki sem jih v zadnjem času pogosto videvala na družabnem omrežju Instagram.

Pot med krošnjami oziroma vrhovi smrek je najnovejša atrakcija na Rogli. Gre za dober kilometer dolgo leseno pot, ki nudi prelep pogled na Roglo s ptičje perspektive. Skorajda 600 metrov te poti je namreč dvignjeno kar 20 metrov od tal.

Pri vходу je potrebno plačati vstopnino in od tu naprej se pot malo dviguje, vse dokler nas ne pripelje do kar 37 metrov visokega razglednega stolpa, od koder v lepem vremenu vidimo zares daleč. Če imate s seboj majhne otroke ali najstnike kot mi, bo navdušenja še in še. Iz vrha stolpa se namreč, proti plačilu, lahko spustijo po velikem zavitem toboganu, ki navduši tako najmlajše, kakor tudi tiste malo starejše.



Nad krošnjami (Foto: Valentina Vovk)



Urejen dostop (Foto: Valentina Vovk)

Sama se po toboganu nisem spustila, so me pa toliko bolj očarale smreke in meglice, ki so se tisti pozno poletni dan, vile med njimi. Ta pomirjujoči pogled sem tudi veselo dokumentirala, da se ga bom lahko kasneje še večkrat spominjala in uživala ob pogledu na posnete fotografije.

Med kilometer dolgo potjo, so tudi adrenalinske učne postaje, ki so posebno zanimive za najmlajše. Sama se tukaj nisem veliko zadrževala. Raje sem uživala v razgledih in sem pot tudi zato prehodila dvakrat, medtem ko so se mlajši družinski člani zabavali na razglednem stolpu.

Tokrat slučajno nismo imeli s seboj naše kužike, pa tudi sicer ne bi smela z nami na pot med krošnjami. Torej ni odveč poudariti, da kužkom vstop ni dovoljen, lahko pa vas počakajo pred vhomom, kjer so za njih naredili lepo urejene lesene utice.

Ker je bilo sprehoda med krošnjami sorazmerno hitro konec, smo se odpravili na kosilo v bližnje gostišče na Rogli. Do tja smo se kar sprehodili in še malo uživali v prelepi gorski naravi. Časa smo imeli še dovolj, zato smo se na hitro odločili, da si na poti nazaj proti domu ogledamo še Celjski grad.



Celjski grad je res vreden ogleda

(Vir: <https://gradovislovenije.si/project/stari-grad-celje/>)

Stari Celjski grad leži na hribu ob robu mesta. Do njega je možna tudi pešpot, vendar smo se mi, zaradi polnih želodčkov, odpravili gor kar z avtomobilom, saj je na vrhu urejeno parkirišče. Že med vožnjo smo zagledali mogočno kamnito obzidje, ki potrjuje dejstvo, da je to ena najpomembnejših in največjih srednjeveških grajskih utrd na slovenskem ozemlju. Gre za tip potegnjenega gotskega gradu z romanesknim jedrom in renesančnim obzidjem.

Mogočen grad, ki je bil od leta 1333 v lasti Celjskih grofov in knezov je imel kar trojno obrambno obzidje in široke obrambne jarke. Dozidavali in urejali so ga še ob koncu 16. Stoletja in tako je dobil tudi letno gledališče in razgledne terase. Po letu 1456, ko je bil umorjen zadnji član Celjske rodbine, je grad prešel v deželno knežjo posest. V 17. stoletju pa je začel počasi propadati. Tako so se lastništva menjavala, grad pa je počasi a vztrajno propadal vse do leta 1846, ko so ga ponovno začeli obnavljati. Danes lahko rečemo, da je prav Celjski grad najstarejša kontinuirano potekajoča akcija prenove v Sloveniji. To se tudi pozna, saj smo nanj lahko zares ponosni, ker je čudovit spomenik naše zgodovine.

Grajski kompleks sestavljata vzhodno in zahodno predgradje. V vzhodnem dominira Friderikov stolp, ki je ime dobil po Frideriku I, prvem Celjskem grofu, ki se je skupaj z ženo in štirimi otroci preselil na grad. Danes je v kletnih prostorih tega stolpa Teater groze, stalna razstava mučilnih naprav od 16. do 18. Stoletja. Nadvse zanimivo.

Na zahodnem predgradju so nekdanji gospodarski in vojaški objekti, potem pa je tu še centralni bivalni del, ki je bil še dodatno zaščiten pred vdori z notranjim jarkom.

Zagotovo je najbolj zanimivo grad obiskati poleti, ko se tu dogaja marsikaj zanimivega. Osrednje grajsko dvorišče, se namreč spremeni v prizorišče koncertov in gledaliških predstav na prostem. Zelo zanimiv je zagotovo tudi program Živa zgodovina, ki obiskovalcem ponuja vpogled v življenje na gradu kot je bilo nekoč. Program je menda zelo pester, saj se je možno udeležiti ustvarjanja v srednjeveških delavnicah ali pa opazovati viteze pri sabljanju in streljanju z lokom. Mi tega žal nismo doživeli, imamo pa zdaj toliko večji razlog, da se tja ponovno vrnemo. ♥



Razgledni stolp (Foto: Valentina Vovk)

Namenite del dohodnine

Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije - **ZASRCE**

do **1,0** odstotka za naše društvo

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

Kakšen je postopek?

Zavezanci za dohodnino, ki se še niste odločili kateri nevladni organizaciji boste namenili del od odmere dohodnine, morate izpolniti poseben obrazec in ga poslati na davčni urad do 31. 12. 2021 za leto 2021. Obrazec pa lahko oddate tudi preko eDavkov. Enako storite vsi, ki ste upravičenca do donacij že določili v preteklih letih, pa ga želite sedaj spremeniti.

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

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana ali pa na pristojni davčni urad, do 31. 12. 2021.

1. korak:

izpolnite obrazec.

V spodnji obrazec vpišite svoje podatke ter se podpišite.

2. korak:

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

PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU

(ime in priimek davčnega zavezanca)

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

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

davčna številka zavezanca

(pristojni davčni urad, izpostva)

ZAHTEVA za namenitev dela dohodnine za donacije

Ime oz. naziv upravičenca

Davčna številka upravičenca

Odstotek (do 1,0 %)

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

8 7 6 3 6 4 8 4

..... (npr. 1,0 %)

V/Na

Dne

Podpis zavezanca/ke

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

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Kako je koronski čas vplival na obiskovalce Posvetovalnice za srce

Izteka se drugo leto, odkar se je način našega ustaljenega življenja obrnil na glavo. Marsikomu so obvezne prilagoditve zaradi številnih ukrepov glede korone povzročile veliko psihičnih, a tudi fizičnih težav. Posvetovalnica za srce je imela skozi celo leto 2021 odprta vrata za vse, ki so potrebovali pogovor, posvet, obravnavo glede srčno-žilnih bolezni, a tudi širše.

Izvajali smo naše redne preventivne preglede in posvete, a hkrati smo opazili izrazit porast psihičnih težav, strahov, depresije ter porast poslabšanj osnovnih bolezni. Velik strah je bil še vedno tudi glede samega virusa in pri nekaterih tudi glede cepljenja.

Po 15. septembru, ko je pogoj pct postal obvezen tudi za obisk osebnega zdravnika in za specialistični pregled, so se osebni obiski, telefonski klici in vprašanja preko elektronske pošte še povečali. Predvsem zaradi duševnih stisk.

Pogosta vprašanja so bila: kako naj pridem do zdravnika; katera so tista bolezenska stanja, ki so res nujna; nihče v ambulanti mi ne dvigne telefonska slušalke, kako naj se naročim; nimam računalnika in zato ne morem pisati zdravniku; nimam pametnega telefona, kako naj pošljem fotografijo npr. zatečene noge, da si jo zdravnik pogleda; dobil sem izvid specialista, mi ga lahko vi razložite...

Obiskovalci so bili pozitivno presenečeni in izjemno hvaležni, da smo jih sprejeli brez težav. Skupaj smo rešili marsikatero zagato, težavo. Hvaležni so bili za čas, ki smo jim ga namenili, za poslušanje in razlago njihovih težav. Odkrili smo poslabšanja kroničnih bolezni in odkrili novo nastale bolezni, npr. povišan krvni tlak,

pospešen in/ali nereden srčni utrip, povišane maščobe ali sladkor v krvi, začetek periferne arterijske bolezni (zožene arterije na nogah), edeme na nogah, rane na golenih in na prstih nog.

Ker so nekateri sami prenehali z rednim jemanjem predpisanih zdravil, še posebej se je to opazilo pri statinih oz. zdravilih za nižanje holesterola, smo posebno pozornost namenili zdravstveni vzgoji ter poudarili pomen redne terapije in se iskreno pogovorili tudi o prehranskih dodatkih.

Vse obiskovalce, ki so imeli resnejše zdravstvene težave, smo z izvidi napotili k zdravniku. Ostalim smo, glede na izvide, svetovali kontrolni pregled pri nas ali pa smo se pogovorili preko elektronske pošte oziroma telefona.

Ljudje so bili iskreno hvaležni in veseli našega sprejema ter strokovne ter sočutne obravnave. Zelo me je razveselil gospod (star preko 80 let), ki že nekaj let hodi na preglede in posvete k nam v Posvetovalnico, in je prvič pripeljal na pregled in pogovor tudi svojo soprogo. Rekel mi je: »Ženo sem pripeljal, da vidi, kdo je ta moja Jasna, o kateri doma toliko govorim.«

Jasna Jukić Petrovič

ZA SRCE

Kalkulator kajenja

Kajenje vpliva na vaša 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.

ZA SRCE

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

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

**Klub družinske hiperholesterolemije,
Klub atrijske fibrilacije,
Klub srčnega popuščanja.**

Več informacij:

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

PODRUŽNICA POSAVJE

Nekoga moraš imeti rad – morda tudi sebe

Na seji UO Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije – Podružnica Posavje v oktobru smo razpravljali o posledicah v družbi in v društvu zaradi kovida. Zelo se pozna samozapiranje družbenih stikov. Ljudje ne presojujejo stanja po svojem razumu, temveč po javnih obvestilih in »tračih«. Zaradi tega se tudi člani odločajo zelo različno. Precej necepljenih je mnenja, da dokler so zdravi, se ne bodo cepili. Zmotno! Cepiti se je potrebno dokler si zdrav, saj cepivo ne zdravi obolele, temveč preprečuje zbolevanje. Večina nas je cepljenih z razpožljivimi cepivi proti nalezljivi bolezni covid 19. Velik del se ni cepil in se izogiba kontaktom v upanju, da ne bodo »srečali« virusa. Pri našem društvu smo imeli, po sporočilih članov, zelo malo primerov stranskih učinkov ob cepljenju. Če imaš rad življenje, soljudi in samega sebe, sprejmeš ustrezen ukrep, ki omogoča bolj sproščeno bivanje ob bistveno manjšem tveganju za hude posledice okužbe. Lahko se ob ustrezni preventivi giblješ, nakupuješ, srečuješ s soljudi, obiščeš kulturni dogodek in še in še... Res, da nisi sto-odstotno varen, kot tudi tisti ne, ki odklanjajo kakršno koli preventivo. Spoštujem odločitev posmeznika. Ne spoštujem nasedanja na informacije samozvanih strokovnjakov, ter prenašalcev namišljenih ali prenapihnenih strašilnih negativnih mnenj. Zelo me moti tudi pravno negiranje zdravniške stroke, čeprav gre navidezno skozi nasprotovanje ukrepom vlade. Veliko je logičnih prepovedi v življenju, ki nimajo osnove v zakonu. Razumno jih sprejemamo brez pravniških pomislekov, saj gre za nas. Letošnje naravne ujme nas dodatno opozarjajo, da ni mogoče vsega detaljno zajeti v zakonodaji. Laičen občutek je, da bi v primeru, če zagori na ustavnem sodišču na nenavaden način, to najprej tri mesece ugotavljalo, ali je



Obiskovalci na proslavi svetovnega dneva srca v Brežicah
(Foto: PMB)

zakonska osnova za »posebno« intervencijo. Če ni, bi sprožili postopek spremembe zakona!!! Vmes pa pogorišče? Vse me spominja na konja s plašnicami, kateremu dovolimo le pogled »v okviru svoje stroke«. Zdrava kmečka pamet pa adijo. Ali se ta pri nekaterih visoko izobraženih ljudeh izgublja ali podreja ozki strokovnosti?

Stanje se pozna v naši aktivnosti, saj je odziv na srečanja, pohode, kulturne dogodke prepolovljen. Vendar ne odnehamo. Članom s PCT nudimo pohode, srečanja in kulturne dogodke. Lep dogodek je bil 24. septembra, ko smo se srečali z ostalimi člani iz vse Slovenije v Arboretumu, počastili stoletnico ustanovnega člana društva dr. Borisa Cibica in si ogledali jesensko naravo. Prav tako je bil lep dogodek tudi proslava naše podružnice ob svetovnem dnevu srca, 1. 10. 2021, pod novo streho na grajskem dvorišču Posavskega muzeja Brežice. Zelo lep kulturni program je izvedel mešani pevski zbor Viva iz Brežic.

Pomemben dogodek je bila tudi otvoritev obnovljenega jeklenega mostu čez Savo in Krko, 16. oktobra 2021, in priložnostni pohod. Tak dogodek se ne bo ponovil za to generacijo. Verjamemo, da bo most – stoletnik pred novo obnovo dočkal dvestoto letnico. Veliko nas je bilo prisotnih.

Morda bi po teh dogodkih spremenil naslov tega članka v »Ne imej rad samo sebe, ker tako omogočaš, da te bodo drugi pozabili«.

Želim, da bi vzroki za ta miselna in stvarna razhajanja kmalu minili.

Ker je to zadnja številka revije Za srce letos, še vsem bralcem »SREČNO V PRIHODNJEM LETU!«

Franc Černelič



Zbor Viva iz Brežic med izvedbo kulturnega programa
(Foto: PMB)



Skupina pohodnikov iz kranjske strani (foto: Meho Tokić)



Udeleženci otvoritve prenovljenega mostu iz štajerske strani
(foto: Meho Tokić)

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO

Machova učna pot je postala naša četrtkova stalnica

V zljubili smo jo, namreč Machovo učno pot pod Gorjanci, preprosta je, povsem naravna, pa vendar polna drobnih skrivnosti, ki vlečejo vsak četrtek znova in znova.

Odkar smo v marcu kolikor toliko svobodno zadihali po omejujočih ukrepih zaradi nevarnosti širjenja korona-virusnih okužb in smo lahko, sprva v manjši skupini, kasneje pa v poljubnem številu, družno zakorakali, se zberemo redno vsak četrtek ob 9. uri na izhodišču dobrih 9 km dolge poti (spomnimo, pot smo podrobneje predstavili v februarški številki revije) in veselo zakorakamo s tempom, ki ga zmoremo vsi, prilagajamo se eden drugemu s spoštovanjem zmožnosti »najšibkejšega«. Neverjetno, kaj zmore volja, želja in globoko notranje hotenje posameznika ostati vitalen in zdrav, namreč med nami so somišljeniki, ljubitelji hoje, ki so že močno v tretjem življenjskem obdobju. Hvala vsem za svetel vzgled in navdih vztrajnosti. Če se še malo pozabavam s številkami, nam le-te povedo, da je vsak izmed nas, ki je redno vsakotedensko hodil po tej poti in večina nas je takih, za seboj pustil preko 300 km.

Prav počaščeni smo bili, ko sta se nam nekega pozno poletnega četrta pridružila gospa in gospod iz Ljubljane, sicer strastna raziskovalca skritih koticov naše domovine, ki jih je vredno obiskati, in da sta med takšne vključila tudi ta košček prvine narave pod Gorjanci.

Vsak dan ista pot, a vsakokrat z drugačnim obrazom, vsakokrat



Tale metulj jamamaj, ki je tu domačin, nam pove, da smo na pravi poti (Foto: Sonja Gobec)

se predstavi umetnik drugega in drugačnega žanra, vsakokrat so uporabljene drugačne barve. Pritegne raznolikost pridelkov, za katere gozd ne potrebuje ne goriva, ne gnojil, so bujni in polnega okusa. Kostanj je te jeseni bogato obrodil, kot da se je gozd hotel oddolžiti poletnemu izostanku borovnic, ki jim aprilski mraz, žal, ni čisto nič prizanesel. Vsakokrat se vračamo na cilj z drugačnimi



Njiva neopisljivo lepih sončnic v zgodnji jeseni, namenjenih podoru, da se bo zemlja spočila in pripravila na novo dobro letino (Foto: Sonja Gobec)



Delček letošnjega pridelka gozda, skozi katerega se vije Machova pot (Foto: Sonja Gobec)

spoznanji, drugačnimi občutki, vsakokrat smo oči spočili na drugačnih pejzažih, vedno pa nasmejani, dobre volje in v pričakovanju zaslužene kave, s katero nam postrežejo v prijetnem podeželskem lokalčku na cilju poti.

Irski pisatelj Shane O'Mara, psiholog in nevroznanstvenik je o tem, zakaj je hoja tako zdravilna in krepčilna, spisal zelo berljivo knjigo Hvalnica hoji, s podnaslovom O znanosti, lepoti in blagodejnosti hoje.

Ob tej priložnosti si privoščimo nekaj hvalnic hoji, s katerimi se skozi branje srečamo, dobesedno, kot jih je zapisal pisatelj:

- »Nedavne študije so pokazale, da hoja spodbudi pretok krvi skozi možgane in izravna učinke predolgega sedenja.«
- »S hojo v skupini, tudi protestno, pa se povezujemo in spreminjamo svet na bolje.«
- »Komaj čakam dan, ko bodo zdravniki po vsem svetu začeli pisati recepte za hojo kot osnovno obliko zdravljenja za izboljšanje zdravja posameznika in kolektivnega zdravja ter dobrega počutja.«
- »Zdravila imajo pogosto neželene učinke. Gibanje jih nima.«
- »Jasno je, da ima hoja, poleg izboljšanja kognitivnega nadzora oziroma miselne vitalnosti, tudi številne druge pozitivne učin-

ke. Vsi vemo, da ugodno vpliva na srce in telo nasploh. Hoja varuje in regenerira organe, ki so bili izpostavljeni stresu in obremenitvam. Zelo dobro vpliva na prebavila, saj spodbuja prehod hrane skozi črevesje.«

- »Hoja v družbi ponuja priložnost za pogovore, ki se ne bi mogli razviti na enak način ali pa se sploh ne bi razvili, če bi samo sedeli skupaj.« Ob tem stavku si je sposodil tudi misli Marka Twaina: »Pravi čar peš hoje ni v hoji in ne v pokrajini, ampak v govorjenju. Hoja daje takt premikanju jezika, požene kri po žilah in spodbudi možgane; pokrajinska kulisa in vonj po gozdu obdajata človeka z nezavednim in nevsiljivim čarom in tolažita oči, dušo in um; toda vrhunski užitek prinaša pogovor.«

Hočemo ali ne, bomo morali vse več in vse bolj sami poskrbeti za svoje zdravje in hvaležni bodimo naravnim danostim in energijam, ki nam jih ponuja naša zelena dežela s svojo prvinsko, marsikje še nedotaknjeno in neokrnjeno naravo. Nadenimo si dobre udobne pohodne čevlje in pojdimo ven, v naravo. Telo nam bo hvaležno, kar bomo začutili z dobrim počutjem in napolnjenimi baterijami. ♥

*povzetek stavkov iz knjige Hvalnica hoji

Sonja Gobec

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Po gozdni poti iz Dravograda na Vič

Za soboto, 24. julija 2021, je bil v napovedniku društva predviden pohod na Ojstrico in do Planinskega doma pod Košenjakom (1522 m). Organizacija pohoda je bila zaupana članicam društva v Dravogradu in vodji Betki Kolenbrand.

V soboto ob 9. uri sem pohodnike pričakala na dogovorjenem

zbirnem mestu pri Traberg centru v Dravogradu. Žal se nas je zbralo le sedem pohodnikov. Vseh sem bila zelo vesela.

Vreme je bilo »za vikat«, brez oblaka na nebu, a vroče in so-parno. »Ob tej uri bi morali biti že na vrhu Košenjaka in ne šele tu v dolini«, smo menili. Po krajši »parlamentarni« razpravi smo



Cerkev Sv. Lenarta Vič (Foto: Regina Brečko)



Juljski pohod Podružnice za Koroško (Foto: Regina Brečko)

se odločili za spremembo napovedanega pohoda. Kar hitro smo se po strmi bližnjici povzpeli do Grajske bajte nad Dravogradom. Oddahnili smo si, se osvežili s hladno vodo in uživali v prekrasnem razgledu na krajino pod nami – na Dravograd, ki je stičišče treh dolin: Mislinjske, Mežiške in Dravske. Predstavila sem jim občino Dravograd, njene gospodarske, kulturne, turistične, geografske in zgodovinske znamenitosti. Razveselili smo se, da bomo hodili po mehki gozdni poti, v senci dreves, s pogledom na Dravsko dolino, črneško in libeliško polje s hribi v ozadju. Naše druženje je postajalo vse bolj sproščeno in veselo. Veliko smo se pogovarjali, si izmenjali svoje misli, občutke in dogodivščine. Naše položne sprehajalne poti je bilo kmalu konec. Na razpotju smo se znova odločali kam naprej: po gozdu v hrib in po »srčkovi« poti nazaj v dolino ali pa navzdol po gozdni cesti v vas Vič. Odločili smo se za pot navzdol in ni nam bilo žal. Odprl se je čudovit razgled na Vič in prekrasno viško polje, vse tja v Avstrijo. Vič je tipično gručasto naselje z lipo in cerkvijo sredi vasi. Posvečena je Sv. Lenartu. Nekdaj pretežno

kmečko naselje je bilo v t. i. svinčenih časih precej nedostopno zaradi zelo varovane zahodne meje proti Avstriji. V sedanjem času, ko se je vse sprostilo, se tudi Vič zelo razvija, modernizira in pomlajuje. Nastajajo novi moderni bivalni deli naselja in drugačen način življenja. Po kratkem postanku v središču vasi smo nadaljevali pohod po zgornji Viški cesti do Dravograda. Sonce je vse bolj pripekalo, a smo bili na to pripravljeni. Ker nas dobra volja ni zapustila, smo si rekli, da je teh nekaj minut hoje ravno prav, da si pridobimo naravni D vitamin. Pohod smo sklenili pod senčno streho na terasi slaščičarne v bližini parkiranih avtomobilov. Gospa Marica nas je počastila s sladoledom. Še enkrat, HVALA, Marica. Še smo veliko govorili, se hecali in bili zadovoljni, ker smo se imeli na pohodu FAJN.

Košenjaka, Planinskega doma, Ojstrice pa nas bodo pričakali prihodnje leto, v zgodnem jutru. ♥

Betka Kolenbrand

Skupaj na 14. sadjarski razstavi sadja

Sredi oktobra 2021 je Podružnica za Koroško ponovno sodelovala na strokovni razstavi raznih sort sadja. Sadjarsko društvo Mislinjske doline Lesnika se vsa leta trudi s spodbujanjem in izobraževanjem s tega področja, zlasti pa z ohranjanjem starih visoko debelnih sort sadja. Kljub neugodnemu sadjarskemu letu je bilo na razstavi zbranih nad osemdeset sort sadja. Lepo je bilo razstavljeno v posameznih košaricah z oznako na lesenih ploščicah. Sveže sadje je bogat vir nizkoenergijske hrane. S to razstavo želimo približati otrokom in odraslim zavedanje raznolikosti in bogastva narave in njenih darov. Aktivno je sodelovale tudi Društvo kmetič Mislinjske doline s svojimi sadnimi izdelki- predelanimi iz letošnjega sadja.

Vsakoletno izmenjujemo kraj prireditve v občini Mislinja ali v Slovenj Gradcu. Zaradi ogroženosti pred covid 19 smo jo letos ob pogojih PCT pripravili raje zunaj, na trgu pred cerkvijo Sv. Elizabete v Slovenj Gradcu. Potekala je od 14. do 17. oktobra. Naša Podružnica je sodelovala na stojnici s promocijo uživanja večje količine zelenjave in/ali sadja na Koroškem. Zavedamo se, da imamo v naši regiji dnevno preskromen izbor uživanja pestre zelenjave in sadja dnevno. Premajhna je tudi količina. Priporočamo uživanje petkrat na dan po okoli 100 g, skupaj povprečno 500 g za odraslega. Najlažje pa izbiramo po enostavnem vodilu: Uživajmo pet barv zelenjave in sadja na dan.

Prosti radikali nas »napadajo« štiriindvajset ur na dan. Tako pa dobimo s pestrostjo izbire več vrst vitaminov, rudnin, ki jih potrebujemo za zdrave celice. Seveda je najtežje privzgojiti sprejemanje raznih okusov in kakovostno žvečenje. Starši in vzgojitelji se moramo spodbudno nenehno truditi. Priporočamo dve do tri različne vrste sadja na dan. Zaradi odličnega prepoznavanja sladkorja v centru naših možganov hlepimo, da hitro zadovoljimo potrebe sladkorja v celicah. Ustvarja se »odvisnost.« Potrebe po inzulinu se hitro večajo. Poznamo zgodbo vnaprej. Naše življenjsko skladišče se preprosto prehitro prazni... A naše telo je pametno, saj zna razgraditi in zgraditi sladkor tudi iz drugih živil. Zato dojenčkom v dopolnilni prehrani najprej ponujamo razno ne napenjajočo zelenjavo, šele nato sadje.



Na otvoritvi 14. razstave sadja (Foto: Majda Zanoškar)



Stojnice pred cerkvijo sv. Elizabete v Slovenj Gradcu (Foto: Majda Zanoškar)



Razne vrste jabolok (Foto: Majda Zanoškar)

Velik problem je danes tudi ekonomska možnost nakupa zelenjave in sadja zlasti finančno ogroženim posameznikom, družinam. Vemo, da sta ti dve skupini živil, zelenjava in sadje, najdražji glede na dano 1 kJ/ kcal energijo. Marsikdo vrtilčkov ne more imeti, ne zmoremo si pridelati tolikšne količine zelenjave ali sadja. V socialnih paketih pomoči običajno ne moremo nuditi sveže zelenjave ali sadja. Vesela sem, da smo v državi uspeli poskrbeti za javno prehrano otrok in študentov ter ponuditi celodnevne prehranske načrte za posamezne skupine prebivalstva...

Tudi zato si želimo pestrosti vsaj v jedilnikih javne (družbene) prehrane. Potrebno je le še razumevanje, izvedba in vztrajni nadzor. Zaradi pomanjkanja ali preobilja prihaja do energijske, vitaminske,



Pestra, zelena skušnjava (Foto: Majda Zanoškar)

rudninske, beljakovinske... pod/ ali prehranjenosti, posledično do bolezni. Velikokrat je prisotna zaradi lastne izbire življenjskega sloga še nezmožnost gibanja. Le-ta se kasneje nadaljuje s fizično nezmožnostjo. Vrtimo se v krogu, dokler ga ne prekinemo. Za spodbudo v gibanju imamo ob stojnici še pohodniške palice. Vsi potrebujemo spodbude, kjer smo šibki. Vsako leto izvajamo z NIJZ in ostalimi društvi projekt: Koroška v gibanju, Koroška brez tobaka in drugi.

Majda Zanoškar

PODRUŽNICA CELJE

Svetovni dan srca na Kunigundi, 2. oktobra 2021



SVETOVNI DAN SRCA

29. SEPTEMBER 2021

Svetovni dan srca se praznuje od leta 2000. Idejo za praznovanje je prišla od prijatelja Združenja Kardiologov Slovenije in takratnega predsednika svetovne organizacije za srce – WHF (World Heart Federation) dr. Antoni-ja Bayes de Luna iz Barcelone. Prvo praznovanje je bilo 29. septembra leta 2000, nato pa vsako leto na isti dan po vsem svetu. Vsako leto je določen moto oziroma agenda praznovanja, tako da smo vsa združenja praznovala s temo na ta dan ali na prvo najbližjo soboto, kar je omogočilo širšo udeležbo in sodelovanje različnih akterjev, medijev, društev, šol...

Bolezni srca in žilja ostajajo v kljub epidemiji covid glavni vzrok, da ljudje umirajo predčasno. Za boleznimi srca in ožilja umre letno ca 18,6 milijona ljudi, oboleva pa preko 520 milijonov. Z osveščanjem o dejavnikih tveganja za nastanek bolezni srca

in ožilja, kot so kajenje, nezdrava prehrana, telesna nedejavnost idr., se lahko zmanjša tveganje za pojav teh bolezni tudi za 80 %. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je nosilec preventivnih akcij za ohranjanje zdravega srca in v Celju Celjska podružnica redno sodeluje s Koronarnim klubom že od leta 1992.

Letošnja tema »uporabi srce za povezavo« pomeni, da potrebujemo v novi epidemiološki situaciji drugačne pristope, in da moramo poiskati nove možnosti sodelovanja ter povezovanja med ljudmi. Nova znanja in nove tehnološke možnosti naj bodo izziv za drugačno učenje predvsem zato, da se ne prekinemo ali upočasnijo naša srečanja, in da ne prekinemo naših preventivnih ukrepov ter človeških odnosov. Verjamemo, da je komunikacija med ljudmi najbolj pomemben dejavnik, ki pomaga ohranjati našo zavzetost za kontrolo dejavnikov tveganja in ohranjanje kakovosti življenja.

Svetovni dan srca je poleg tega individualnega pristopa tudi spodbuda za sodelovanje družine, širšega okolja, vlade in povezuje svet v enotno akcijo za ohranjanja ene naših največjih vrednot – zdravja!

Janez Tasič

Naš jesenski piknik na Šmohorju

Sodelovanje je vedno koristno. Zato smo se tudi člani Celjske podružnice za srce srečali skupaj s koronarnim klubom iz Laškega na pikniku na Šmohorju, kjer je bilo veselo ob peki koštanja in druženju. Vsi skrbimo za srce, eni prej drugi pa pozneje,

ko se zdravje spotakne ob nepredvidene zapreke. Dobili smo se na svetovni dan srca na Gori, a se tudi na takšnem dogodku, kot je peka koštanja razgibajo noge, srce in duša. Ob tem se razdre marsikatera misel a tudi bodica.

A bodice so različne. So takšne, ki prizadenejo dušo in telo. Nekatere skrivajo nežno sladko jedro, samo sprostiti in odkriti ga je potrebno. Lahko se zapičijo v srce, druge pa v prste. Nekomu dajo misliti, tretji se pa požvižga na njih. Četrta iz njih izlušči pomembno vsebino, včasih pa tudi kakšno resnico. Zadnje tedne imamo obrnjene poglede v višine in opazujemo kaj bo, ko bo pritisnil mraz. Bo dovolj kurjave za zimo in ali bo hrane dovolj za vse? Vse to te lahko tudi zbode in prizadene.

Izraelcem je v puščavi padala z neba mana, nam pa v jeseni pada hrana z dreves. Skoraj po vsej Sloveniji se to dogaja. Na obrobju gozdov, ob jasah rastejo velika drevesa, ki nas v jeseni bogato obsipavajo z hrano. Vsaj v preteklosti je bil ta dar marsikomu pomemben za preživetje zime.

Ta dar je ta pravi ali kot mu pravimo, domači kostanj. Drevo zraste do 20 m visoko. Raste do nadmorske višine nekje do 800 m, (les je primeren za drogove), ima velike prepoznavne liste, spomladi cvetove, v jeseni pa plodove ovite v bodičasto lupino. V ježici so združena semena, ki so rezultat združevanja cvetov iz socvetja. Kostanj ljubi toploto in rahlo, globoko, vlažno z minerali bogato zemljo. Pri nas je največje kostanjevo drevo Gašperjev kostanj na Močilnem pri Radečah, ki ima 15 m višine in obseg preko 10,5 m (nedavno še v Laški občini). Pač v tem delu Slovenije rastejo največja drevesa.

SV jeseni lahko drevo podari celo od 100 do 200 kg plodov, torej bogato bero kostanja. Obrodi v oktobru in takrat je tudi čas za odprave v gozdove, kjer nabereemo plodove, ki so odlični za pripravo različnih



Drva za zimo in srce
(Foto: Janez Tasič)



Ježica kostanja (Foto: Janez Tasič)



Laški grad (Foto: Janez Tasič)

jedi. Danes ob verigi prehrabnih trgovin ne predstavlja pomemben vir za preživetje, saj se je s Kolumbovim odkritjem Amerike prehrana Evropejcev bistveno spremenila in obogatila.

Je pa to odlična priložnost za popestritev jedilnika, obogatitev prehrane in druženja. Nima holesterola niti glutena, vsebuje pa dosti škroba, vlaknin ter vitaminov B kompleksa. Predstavlja jang hrano, saj ima veliko kalorij in se uživa v hladnih dneh, ko se potreba po gretju bistveno poveča.

Priprava kostanja predstavlja skoraj vedno družabni dogodek. Po navadi ga pečemo na ognju v posebni luknjičasti ponvi, koronarci pa ga pečemo v bobnu, saj se ga peče v večjih količinah. Pečenega zavijemo v časopisni papir, počakamo, da se lupina odlušči in takšen nam greje roke in bogati okuse.

Kot študent sem se v Zagrebu, kjer sem študiral, navdušil nad sladico iz kuhanega in kot pire pripravljene kostanja z dodatkom ruma, mletih orehov, po vrhu pa še s kepico smetane. »Kesten pire« navduši vse! Še tudi danes rad pojem to sladico iz kostanja.

Vedeli smo, da nam peka kostanja tudi letos ne uide. Samo kdaj in kje? No, končna odločitev je padla, ko je bilo jasno, da bo naslednji petek sijalo sonce, in da je kočna na Šmohorju nad Laškimi odprta. Kostanj se je spravil pri predsedniku, kjer sta ga z ženo pripravila za peko. V petek pa pot pod noge in v Laško. Moja obveza je bila pripeljati poškodovano članico, do parkirišča, od koder je morala kljub zviti nogi do planote, kjer na Šmohorju stoji Laški planinski dom.

Laški? Pa ne gre za Lahe! To je kraj, poznan po zdravilišču, še bolj pa po Laškem pivu. So pa Slovani staroselce zaradi latinske govornice imenovali Lahe in tako se je tudi njih prijelo to ime. Laško, Lahomšek, Lahomno, Laška vas, Lahov graben, Lahov potok, Lahomnica kažejo na dejstvo, da se je ime staroselcev ohranilo tudi med novimi prebivalci, ki so se predvsem na podeželju premešali in prejeli tudi krščansko vero.

Laško je bilo tudi sedež pražupnije, ki je imela kar večji obseg na zahodu, vzhodu in jugu kot ga ima danes. Mestece ima za varuha svetega Martina, ki goduje na vseslovenski praznik 11.11., ko se spremeni mošt v vino. Že v dvanajstem stoletju (1182) postavijo v tem delu sveta, v Jurkloštru, pomembno kartuzijo, ki je živahno živela vse do reform Jožefa II.

Nad mestecem stoji lepo obnovljen grad, ki je bil nekaj časa tudi v posesti Celjanov. Ker je Laško gospostvo pripadalo Savinjski (mejni) krajini postane v tem času reka Sava (1335 leto) mejna reka med Štajersko in Krajnsko.

Stoletja je bilo mesto zaspano, a se je potem, ko so ga leta 1849 z železnico povezali s Celjem in Ljubljano, začelo razvijati. Pivovarska dejavnost je prinesla nove vzpodbude. Povečalo se je izkopavanje v rudnikih premoga, zacvetelo je tudi zdravilišče, ki praznuje sedaj 165 let delovanja.

Naš koronarjni klub pa ima letos šele 37 let. Zato gremo raje naprej. Zapustimo Laško, ter se po strmi poti povzpnejo po poti

Kostanjev pire je enostaven za pripravo, zahteva le malce več naše pozornosti. Potrebujemo cc 1kg kostanja, 200 ml vode, 70 g sladkorja, 50 ml ruma, 15 ml arome vanilije, smetano in narezano čokolado.

Kostanj zarezemo in skuhamo (nekateri ga skuhamo že olupljene). To traja nekje 20 minut, nato ga že rahlo ohlajenega olupimo. Posebej dodamo v 200 ml vode sladkor in dobro premešamo, da se le ta stopi.

Dodamo rum in vanilijo ter zavremo. Ko se nekoliko ohladi, v mikserju posebej zmeljemo kostanj, dodamo pripravljeno tekočino, ki jo dolivamo počasi, saj naj masa ne bo prerodka. Nato maso stisnemo preko priprave za pasiranje (pasirke) v primerne skodelice, po vrhu obložimo s stepeno smetano, okrasimo z narezano čokolado. Postavimo za 1 do 2 uri v hladilnik, nato postrežemo. Dodamo lahko: orehe, mandeljne, lešnike, rozine. Dober tek!



Sladica iz kostanja

v hrib, ki se na zahodu dviguje visoko nad dolino. Počasi se daleč pride. Tudi na cilj. Nekaj jih pride po uri in pol peš, drugi se pripeljejo z avtobusom, tretji imajo za sabo uro hoje iz Žalske strani, nekateri pa pustijo svojega konjička sredi gozda in po 40 minutah hoje vseeno dosežejo naš kostanjev boben. Franjo išče pomočnike, ki bodo vrteli in nadzirali peko, se igrali kurjača, a več je tistih, ki bi kontrolirali izdelek. Nažene nas in odločimo se za sprehod po planoti.

No, Šmohor je hrib oziroma planina z dvema vrhovoma. Višji je Malič, po imenu bi rekli, da je manjši, pa ni res, vzpne se strmo in se še poviša zaradi antenskega stolpa na vrhu. Na drugem vrhu, do katerega potrebuješ 15 minut zmerne hoje, pa stoji cerkva Sv. Mohorja in Fortunata. Zgrajena je v času celjskih grofov, zato ji na Savinjski strani pravijo kar Ulrikova cerkev (zadnji celjski grof/knez).

Preko 20 cerkva ima v Sloveniji za patrona sv. Mohorja. Ime je Latinskega porekla in izhaja iz imena Mogor ter je v grščini povezan z bogom Hermesom. Tudi agora in glagol agoreo, ki pomeni govor na trgu (agora) sta povezana v imenu Mohorja, ki je škof v Ogleju in je skupaj z Fortunatom postal mučenec, zavetnik Oglejskega patriarhata a je tudi 500 let zaščitnik Ljubljanske škofije, vse do leta 1961. Po njih se več naselij imenuje Sv. Mohor, Šmohor ali Mohor. Po sv. Mohorju se imenuje tudi najstarejša slovenska založba: Mohorjeva družba.

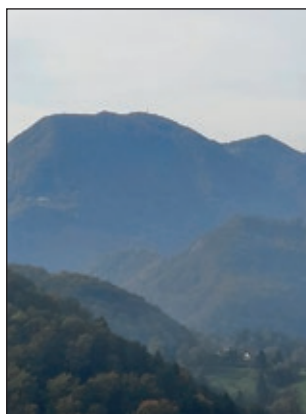
Po njima se imenuje tudi največja cerkev v Sloveniji. To je katedrala v Gornjem Gradu, ki jo je škof Ernest Attems leta 1743 nadgradil v baročnem stilu. Torej je Mohor v Sloveniji kar pomemben svetnik!

Preko 20 cerkva v Sloveniji je pod njenim patronatom. Na Šmohorju stoji ta sredi treh starodavnih lip, ki so posajene v 15 stoletju in največja meri po obsegu v višini prsi 7.18 metrov (druge pa 680 in 625 cm). Pravijo jim tudi Turške lipe in so simbol svete trojice in prijateljstva med ljudmi. Najstarejša med njim je bila leta 2010 izbrana za Slovensko drevo leta!

Pregnani smo se podali na pot preko travnikov in gozdička do skupine hišk, ki služijo Laščanom kot prostor za oddih in rekreacijo. Lepo urejene stavbe, trate so pokošene, in ob vikendih rože v cvetju. Listje se že barva, tako da sonce spreminja pigmente v barve, ki so znak jeseni in kot take dodatno ogrejejo s svojim toplim odsevom jesenske dneve ter preganjajo gorske meglice. Pod nogami šelesti listje odpadlo s kostanjev, ki obrobajo jase in poti. Ježice so prazne saj so ji pridni nabiralci že vsaj trikrat preobrneli.

Cerkvica zasije na zelenem hribu, z razkošnimi lipami, ki so že izvotlene, in so primerne za skupinsko slikanje.

500 let stare lipe ob cerkvici sv. Mohorja predstavljajo simbol sv. Trojice in prijateljstva med ljudmi, ki se pod njimi družijo. Kažipot, ki označuje našo lokacijo, nam pove, da smo na



Šmohor
(Foto: Janez Tasič)



Cerkvica sv. Mohorja
(Foto: Janez Tasič)



Lipe na Šmohorju
(Foto: Janez Tasič)

krožni tematsko-turistični pohodni poti B7 – Pot od lipe do lipe. Pot je dolga le 1.5 km a polna zanimivosti. Pripelje nas tudi do nekdanjih vaških korit, kamor so vaščani gnali piti živino, uporabljali pa so ju tudi za lastno oskrbo s pitno vodo. Po ustnem izročilu je bilo korito na levi strani namenjeno prebivalcem leve strani Šmohorja, desno korito pa prebivalcem desne strani Šmohorja.

Ob vrnitvi h koči so sledili pozdravi, nekaj informacij o planini, Sv. Mohorju in kostanju, kar pa je že vse povedano.

Bolj smo bili veseli toplega obroka saj nam je po sprehodu koristila toplota boranije in telečje obare.

Sicer se na planoti vse hitro hladi zato nismo čakali na sladico, temveč smo raje zapeli s Sončnicami.

Milena ima operni glas, drugi pa smo bolj ogrevali glasilke. Poznan je jabolčni zavitek s sirom in borovnicami, ki je zaščitni znak kočice in je prišel na mizo še vroč, direktno iz pečice. Že vedo kaj potrebujejo »planinci«!

Nekih družabnih iger se nismo lotili, saj so Sončnice prevzele vlogo animatorja, večina pa si je dala veselje z obiskom znancev in uživala v klepetu, vse dokler ni prišlo povelje, da moramo po kostanj. Priznam, da so bile porcije prevelike. Saj smo premalo razgibali sklepe in srce, želodec pa smo že napolnili z dobrotami iz planinske kuhinje. Pa saj se da, če je volja, in dišeči kostanj je izginil v rokah, ki so spremenile barvo. Dimnikarji imajo roke bolj čiste, saj nosijo rokavice. Mi pa smo z veseljem lupili vroč kostanj in ugotavljali, da je prav, da sta ta dva praznika tako blizu, da je kostanj na mizi, mošt pa že v sodih. Veselili smo se znanstvenega pristopa strokovnjakov, ki so odkrili, kako se lahko sode prazni tudi pred Martinovem.

S temi znanstvenimi spoznanji smo se odpravili proti domu, saj je sonce že izgubljalo svojo moč, mi pa smo si zaželeli, da si spočijejo tudi noge ne samo glava in srce.

Ja takšna so ta srečanja s kostanjem in sv. Mohorjem na Šmohorju. Vabljeni ste tudi vi, saj je kočica vedno odprta in vas bodo vedno veselili! Vreme pa zagotovo bo, prav tako pa tudi čas, analogni ali digitalni, vseeno kateri, saj je to edino, kar nam je Stvarnik odmeril vsem enako! ♥

Janez Tasič



B7 – Pot od lipe do lipe
(Foto: Janez Tasič)



Vrnitev h koči in druženje (Foto: Janez Tasič)

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Gorenjska podružnica ima novo predsednico

Gorenjska podružnico zdaj vodi Erika Povšnar, ki je to prostovoljno delo poleti prevzela od Vilme Regovc, dolgoletne in predane predsednice, ki je z novimi idejami utrjevala poslanstvo Društva za zdravje srca in ožilja. Erika Povšnar vrsto let v dela v gorenjski podružnici, kjer uspešno povezuje svoje znanje in izkušnje in jih predaja članom. Kot dolgoletna zdravstvena delavka, višja medicinska sestra in pedagoginja – andragoginja, terapevtka v klubu zdravljenih alkoholikov, predavateljica na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin, se zaveda po-

mena preventive in spodbujanja zdravega življenjskega sloga. V zadnjem času pa je tudi vezni člen med strokovnjaki Centra za krepitev zdravja v kranjskem zdravstvenem domu, kjer dela, in podružnico. Upa, da se bodo epidemične razmere umirile, da bodo v gorenjski podružnici lahko skupaj s strokovnjaki uresničili tudi predavanja in srečanja, ki so zaradi zdravstvenih omejitev v minulemu letu zastali.

Aljana Jocič



Erika Povšnar (Vir: osebni arhiv)

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Prireditve ob 20. obletnici Društva za srce Podružnice za severno Primorsko

Prireditve je potekala 15. oktobra 2021 v stavbi Obrtne zbornice Nova Gorica. Kljub neugodnim epidemiološkim razmeram se je prireditve udeležilo veliko članov, ki so upoštevali vse ukrepe proti širjenju bolezni covid 19. Prireditve sta s svojo prisotnostjo počastila podpredsednik Društva za srce g. Franci Zalar ter našim članom nadvse dragi stoletnik prim. Boris Cibic. Našemu vabilu se je odzval tudi predstavnik MONG g. Rosič, ki je poleg pozdrava izročil našemu predsedniku priložnostno darilo.

Na prireditvi je vse točke programa povezovala gledališka igralka Nevenka Vrančič, ki je popestrila napovedovanje z lepimi mislimi.

Uvodni nagovor sem imela podpredsednica podružnice Cvetka Melihen Bartolič, dr. med., spec. Internist, in tu je nekaj povzetkov iz tega nagovora.

»Sama ne vem, kako bi vas pozdravila in kaj naj sploh rečem ob tako pomembnem dogodku, kot je današnji. Najprej to, da smo člani upravnega odbora zmogli odločitev, da se ob sedanjih epidemioloških sliki sploh sestanemo, in da bomo vsi ravnali odgovorno ter tako omogočili, da prireditve uspe brez posledic. Hvala vam še enkrat, ker ste prišli.

Kot ste iz vabila prebrali, praznujemo letos 20 let od ustanovitve naše podružnice, matično društvo pa kar 30 in to smo letos tudi proslavili, sedaj pa je čas še za severno-primorski konec.

Leta 2001 so se zbrali odgovorni in zagnani člani naše skupnosti ter sklicali prvo sejo Upravnega odbora. Pobudo je dal prim. dr. Bernhardt, ki je udeležil želje in vzpodbude ljubljanskih kolegov in je z idejo navdušil pok. g. Friderika Rusjana, nato pa je sledila verižna reakcija in v UO so pristali še Anton Vencelj, Sonja Doljak, Anita Mokorel, Eda Kodrič, Valter Školaris, dr. Mladen Viher, Benjamin Besednjak, Gotard Gregorič, Slavko Šuligoj in tajnica Tjaša Mišček.



Predavateljica dr. Nevenka Mlinar (foto: Anton Vencelj)

Pok. g. Friderik Rusjan je postal prvi predsednik podružnice in svoje delo uspešno vodil, g. Tjaša Mišček pa je delo tajnice skrbno in zavzeto opravljala dolgo let. Sama sem se v društvo vključila nekoliko kasneje. In ni mi žal!

V UO so v naslednjih letih vstopali novi člani in prevzemali razne zadolžitve. Skupaj z dr. Košičkovo in dr. Bernhardtom smo skrbeli za strokovne prispevke pri delu društva, ostali so se ukvarjali z ekonomskimi, računovodskimi, pravnimi in drugimi zadevami. Dolgoletni član Anton Vencelj je vse vestno dokumentiral s svojim fotografskim aparatom in na prireditvah skrbel za tehnične naprave.

Po smrti g. Rusjana sem prevzela tudi mesto predsednice. Od leta

2017 je predsednik podružnice prim. dr. H. Bernhardt, ki pozna delo v podružnici od samega začetka. Naš cilj je, da pridobimo čim več članov iz regije in na ta način širimo zavedanje o pomenu zdravega načina življenja za zdravje našega srca in ožilja. Gibanje članstva je nekoliko nihalo, prav v zadnjem, »koronskem letu«, pa smo spet pridobili veliko novih članov, za kar imata velike zasluge ga. Slavica Babič s svojimi pohodi in naša tajnica ga. Barbara Mlinar s svojimi sposobnostmi. Hočemo, če se izrazim z verzi našega pesnika Župančiča v pesnitvi Duma, « da bi se razširili, da bi razpeli svoj krog čez zemljo». In res, sedaj pokrivamo s svojo dejavnostjo velik prostor od Trente preko Bovca, Kobarida in Tolmina do Kostanjevice na Krašu, od Goriških Brd do Čepovana in Banjšic, od Idrije do Breginja. In to zato, da prebivalci vse severne Primorske vedo, da še enkrat poudarim, da je le zdrav način življenja tisti, ki preprečuje nastanek boleznih srca in ožilja in s tem zmanjšuje obolevnost in smrtnost na našem področju.

Kaj vse smo organizirali in na kakšne načine, ob tem, da so bila finančna sredstva zelo omejena? O tem bi še največ izvedeli, če bi priredili razstavo naših vabil na srečanja ob svetovnem dnevu srca in vsakoletno skupščino. S pomočjo zunanjih kolegov so se vrstila predavanja iz različnih področij preventive, medicine, okolja, športa itd. vse pa z namenom, da skrbimo za zdravo življenje. Potekala je hoja po srčni poti, izleti in nato vedno številnejši pohodi po bližnjih in bolj oddaljenih krajih. Ne manjka tudi meritev holesterola, KS, EKG, in gleženjskega indeksa. Organizirali smo tečaje temeljnih postopkov oživljanja v sodelovanju z organizacijo Rdečega križa po zaslugi g. Ambrožiča. Na naših vsakoletnih srečanjih smo poslušali številne pevske zборе, soliste, glasbenike na različnih glasbilih, plesne skupine, dramske prireditve in kar je zelo pomembno tudi otroke.

Toliko se je nabralo v tem času, da me je kar zaneslo in gotovo sem marsikaj in marsikoga pri tem pozabila, vendar hvala vsem. Za naše delo pa smo leta 2015 prejeli tudi priznanje Mestne občine Nova Gorica, na kar smo še posebej ponosni.

Pomislite pa, da je naša podružnica pravzaprav mladenka v najlepših letih in da bo morala še veliko narediti za naš plemeniti cilj: zdravo srce v zdravem telesu ob dobrem socialnem stanju in zdravem okolju. «

Sledil je pozdravni govor predsednika podružnice, ki je orisal današnji pomen delovanja Društva za srce, nekaj novosti pri zdravljenju boleznih covid 19 ter pomen cepljenja. Dotaknil se je tudi pomena preventive za kardiovaskularni sistem s poudarkom na hoji ter pomena zdravega okolja.

Prav na to temo sta sledili dve izrazito zanimivi, poučni in kritični predavanji dveh zdravnic, ki delujeta na območju Cementarne Anhovo in poznata zdravstveno problematiko v tem delu Primorske.

Nevenka Mlinar, dr. med., spec. družinske medicine, je pod naslovom Zdravstvena problematika v Srednji soški dolini s statističnimi podatki in povzetki iz študij prikazala srhljiv porast obolenj kot sta pljučna azbestoza in pljučni rak kot posledica dolgoletne proizvodnje cementa in azbesta, kasneje pa sežiganja nevarnih odpadkov.

Zdravnica Ana Mavrič, dr. med., pa je prav tako z diagrami in statistiko pod naslovom Vprašanja, ki si jih je potrebno zastaviti v zvezi s sosežigom odpadkov, kritično ocenila razlike v postavljanju



Publika (Foto: Anton Vencelj)



Prim. Boris Cibic in prim. Herbert Bernhardt
(Foto: Anton Vencelj)



Pevke Mladinskega pevskega zbora Šempeter – Vrtojba
(Foto: Anton Vencelj)

kritične meje za posamezne sestavine v okolju, ki nastajajo pri sežiganju odpadkov in so v različnih območjih Slovenije različne.

Na prireditvi smo poskrbeli za kulturni program, ki sta ga izvedla ob bučnem aplavzu Mladinski pevski zbor Šempeter - Vrtojba pod vodstvom dirigentke Mojce Maver Podberšič ter vokalno instrumentalna skupina Ukulele iz Unitri Nova Gorica.

Pred samo prireditvijo in po njej pa so dolgoletne sodelavke, dipl. in srednje medicinske sestre, izvajale meritve holesterola, krvnega sladkorja ter gleženjskega indeksa.

Ponosni in zadovoljni smo, da je prireditev tako lepo uspela. ♥

Cvetka Melihen Bartolič



Prim. Herbert Bernhardt
(Foto: Anton Vencelj)

Zagnano v jesenski čas

Poletje smo dokaj mirno preživel vsak po svoje, konec avgusta pa že razmišljali kako naprej. September je v nas spet vzpodbudil težnjo, željo, potrebo ... po druženju, pohodih, po skupnih aktivnostih. Ampak, če smo natančni, tudi poleti nismo mirovali. Vse poletje smo naše člane vzpodbujali k aktivnostim, k plavanju, telovadbi in napovedovali jesenske aktivnosti.

Septembra pa:

8. septembra smo se prvič zbrali in izvedli pohod po pobočju Marka nad Šempetrom. Odpeljali smo se na vrh Marka. Od tam smo krenili na 12 km dolgo krožno pot proti Stari gori, čez Kemperšče, Lamovo, proti Stari gori in spet na vrh Marka. V lepem vremenu, se nam ni nikamor mudilo, uživali smo v prijetni hoji in klepetu.

Mark je grič nad Šempetrom pri Gorici visok 227 m. Ime je dobil po cerkvi Sv. Marka, ki pa ni ohranjena. Leta 1922 je bila na vrhu postavljena kapelica v spomin padlim vojakom med prvo svetovno vojno. Po drugi svetovni vojni, leta 1948, pa so spomenik razstrelili mladi skojevci z goriške gimnazije, ki je takrat imela sedež v Šempetru pri Gorici. Na vrhu je bila desetletja znana gostilna Mark, ki pa je zadnja leta žal zaprta. Čez Mark vodi krak poti miru.

15. septembra smo se odpravili v Zasavje, na Kum in v Litijo.

To nam krasno opisuje Neda Perko.

»Pohod na Kum

Društvo za zdravje srca in ožilja Nova Gorica je članom društva pripravilo prijetno presenečenje z vabilom na pohod na Kum v Zasavju.

Na pot smo se podali z avtobusom, 15. septembra 2021. Osnovna navodila nam je Slavica Babič, organizatorica pohoda, predstavila že v vabilu, na avtobusu pa smo dobili le še dopolnitve.

Pot do Podkuma, vasice v strmeh pobočju Kuma, je minila prijetno, zaradi udobne vožnje, dobre družbe, kavici v čast pravniku Jožefa Kotar, drugega vodje pohoda in s kulturnim utrinkom Nevenke Vrančič. Prebrala nam je več odlomkov iz knjižice o Kumu in zaključila s pesmijo o Drevesu, kot simbolu življenja. Vanjo je vložila svojo poklicno gledališko interpretacijo tako, da smo čustveno spremljali vsako vrstico pesmi.

Vzpon na Kum smo začeli v vasici Podkum. To je bil zanimiv start našega pohoda, saj nam je vasica ponudila vpogled v žagarsko obrt, v obnovljena senika topolarja in v lično zložena drva, ki so napovedovala hladne dni, mi pa smo bili lahko še v kratkih rokavih.

Jože je stopil na čelo kolone in zagrizli smo v hrib. V uri



Na Kumu (Foto: Slavica Babič)

in tri četrt do vrha Kuma smo hodili v gozdni senci, se ustavljali, pogledali za kakšno gobo ali povonjali gozdno cvetje. Dan nam je v celoti ustrezal. Planinska pot me je spominjala na pot na Krnska jezera, vseeno pa smo bili veseli, ko smo prispeli do vrha.

Vrh Kuma je res Zasavski Triglav. Razgled je možen na vse smeri in vetrovna roža na podstavku na vrhu, nam je pokazala v katerih smereh ležijo zasavski vrhovi pa tudi bolj oddaljeni alpski vršaci. Pomudili smo se tudi v cerkvi Sv. Neže, ki leži na samem slemenu Kuma. Posvečena je svetnici, ki je po legendi rešila svojo vas pred Turki tako, da jih je speljala stran od ljudi. Sama se ni mogla rešiti, toda v spominu ljudi posavskih vasi, je njena požrtvovalnost ostala živa do današnjih dni. Tudi eno od poti na Kum, so imenovali po njej.

Po okrepcilu v Koči na Kumu, kjer so nam ponudili različne enolončnice in enako dobro domače pecivo, smo se podali v dolino. Jože je tudi pri spustu varoval naše dobro počutje, dal dovolj časa, da smo se varno spuščali, si ogledali tudi gorsko kmetijo in se spet zbrali na avtobusu.

V popoldnevu smo pohodu dodali še ogled rudnika mineralov v Litiji. Ogledali smo si Rov Sitarjevec, ki je namenjen turistom in poslušali zgodbo rudnika. Čeprav so v njem našli več kot 60



Voden ogled parka (Foto: Slavica Babič)

Jesenska

Dan je s soncem obsijan toplota pa čarobno prija, se jesen k nam je preselila in ptice se že v jate zbirajo.

Bogato trte so se obložile nam podarile svoj so dar in grozdi trte zdaj krasijo, da sok iz grozdja izcedijo.

Vinogradi so liste spremenili, narava si nadela nov izraz po Krasu zlato ruj se riše, čarobno si nadeva nov obraz.

Z veseljem zremo v naravo med trte, travnike in Kras v trtah ptički žvrgolijo, saj jagode jim niso v okras.

Strašila jih čez dan plašijo in pticam ni kaj dosti mar, v jatah iz trsov zdaj frčijo, da tople kraje naselijo.

Gospodarji pa se le jezijo, veselje ptic jih nič ne veseli, kletarjev up, v kleti temni pa v sodih, žalostno zveni.

Avtor: Jordan Milost

vrst mineralov, je rudnik zaprt že od leta 1965. Rudninske žile so preskromne, da bi rudnik obratoval s pozitivnim izkupičkom. Turistom pa je obnovljen rov ponudil pogled v življenje rudarjev. To je bilo težko delo, s skromno mehanizacijo in globoko pod zemljo. V rovu je prikaz, kako so nastajale rude, razstavljeni so primerki kamnin z rudami in seveda vedno čuječi škkrat Litijko, ki je bdel nad rudarji, danes pa nad obiskovalci litijskega podzemlja.

V rovu je bilo kar hladno, zato sta nam vodički ponudili odmor s čajem in šilcem žganja in to na mestu, kjer so se nekoč ustavljali rudarji, obešali svoje številke na leseno tablo preden so se spustili v različne rove in se čakali ob koncu šihta. Prisega rudarjev je bila, da morajo vse številke domov z rudarji. Dokler ni bila tabla prazna, so rudarji čakali ali bodo pomagali komu izmed njih.

Podobno skrbna sta bila tudi organizatorja pohoda. Vesela sta bila, da smo spet vsi na avtobusu, in da se vračamo domov zadovoljni. S strani pohodnikov sta dobila veliko zahval in tudi pravljico O treh pastirčkih, kot ljudsko izročilo o zmagi dobrega.

Doma smo bili, kot bi mignil.«

Neda Perko

24. septembra smo se množično odzvali povabilu na druženje ob 30. letnici Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije in 100 rojstnem dnevu primarija Borisa Cibica. Preživeli smo krasen dan v parku Arboretum Volčji potok. Občudovali smo park, cvetje, metulje, kaktuse... ampak višek je bilo druženje, druženje s človekom polnim optimizma, pozitivnega, z neizčrpno energijo, dolgoletnega podpredsednika društva, stoletnikom primarijem Borisom Cibicem. Malce smo se nalezli njegovega optimizma in se obogatili vrnilo domov.

Poletje se je poslovilo, vendar prvi jesenski dnevi so ponujali še



Z vodičem po Grožnjanu (Foto: Slavica Babič)



V Rovinju (Foto: Slavica Babič)

obilo sonca in toplote. Le zakaj ne bi tega izkoristili v svojo prid.

Od 3. do 7. oktobra smo se podali na morje, na Crveni otok ali otok sv. Andrija pri Rovinju. Že med potjo smo obiskali Grožnjan. Sprehodili smo se po uličicah zanimivega, umetniškega mesteca, vmes pa imeli še degustacijo zanimivih domačih dobrot: marmelad, namazov iz tartufov, biske in likerja. Pot smo nadaljevali do Rovinja, se vkrkali na ladjo in se odpeljali do otoka sv. Andrija. Po prijavi v hotelu, smo se namestili po sobah, nato pa hitro odšli na raziskovanje. Eni smo se odpravili na plavanje v morje, drugi v bazen, savno, spet tretji na sprehode po otoku. Naslednji dan smo se podali na voden ogled in spoznavanje mesta Rovinj, še dan kasneje pa v Pulo. Večkrat smo bili že v teh mestih, toda vsakokrat so doživetja drugačna, vsakokrat vidiš malo drugače, ali pa nov predel. Imeli smo dva lepa izleta. Sledil je še en prosti dan, ki smo ga preživeli različno, vendar vsi aktivno. Hodili smo, plavali, si privoščili tudi malo razvajanja z masažami in tudi uživanja na plaži. Hrana je bila zelo pestra, vsak je dobil, kar je želel in tudi po večerji je prijal sprehod po otoku.

V velikem hotelu smo se kar malo porazgubili, toda zadnji večer smo se le srečali. Nevenka Vrančič je »zrežirala« program druženja. Res je bilo prilagojeno situaciji, vendar prisrčno, veselo, v zadovoljstvo vseh.

Vsak je seveda te dni doživel po svoje. Po svoje, zanimivo, pa nam opisuje doživetje Marjan Marušič.

»Nevedni padalec na jesenskem letovanju v Rovinju

Na letovanje sem se prijavil med zadnjimi in morda tudi od tod izvira moje nevedno padalstvo.

Že prvi dan sem se okopal do gležnjev, ko sem na večernem pohodu, po obilnem obroku, obut zaplul v temno lužo.

Drugič sem se nevede ob rahlem večernem dežju udeležil SUHEGA pohoda po dolgih hotelskih hodnikih in stopniščih, ko po pol ure pohoda vprašam »Kam pa sploh gremo?«

Tretjič se; kot padalec, udeležim čudovitega sprehoda v Rovinj s skupinico devetih udeležencev. Gremo na Zlatni rt, to je zelo lep in poučen pohod ob obali Istre, skoraj do našega hotela na otoku Sv. Andrije. Gremo mimo kamnoloma s plezalno steno, gozda naloženih kamnitih možic v pinijevo alejo. To so zelena pljuča Rovinja, oziroma park ustanovitelja podjetnika Georga Hutterotta (Trst 1852-1910). Slavica vse poslika in tudi eno nogo namoči v morje. Informativne table so tudi v slovenščini.

Nazaj grede Oton in Vasja nekaj nakupujeta. Seveda, za bodoči piknik devetih udeležencev pohoda. Vasja Pirc je k odličnemu



Pod lipo v Rutu (Foto: Slavica Babič)

kozjemu siru kupil še svoje najboljše češko pivo Kozel. Jaz, nevedni padalec, jem, pijem, plačam pa nič.

Upam, da se s tem sestavkom vsaj nekoliko oddolžim.

Hvala za lepo doživetje, posebno Slavici in Luciji ter Lovrotu s turistične agencije Travel Tilago d.o.o.»

Marjan Marušič

Naša Barbara se je čez poletje zelo potrudila. Iskala je ponudnike primerne rekreacije, vadbe za člane, se dogovarjala, usklajevala, obveščala ... In začela se je tedenska vadba za člane društva, ki je iz tedna v teden bolj obiskana.

In 20. oktobra še en pohod. Obiskali smo vasi Rut in Grant nad Baško grapo. Iz Ruta smo se podali v Grant se povzpeli na Lajtre

in nadaljevali po gozdni cesti spet v Rut. Med nami sta bili tudi Milojka in Vera, ki sta otroška leta preživel v Grantu. Vodili sta nas po poteh, nam razkazali vasi, predstavili njuno zgodovino, zgodovino cerkve sv. Lamberta in znamenite lipe pred njo. Marsikaj lahko preberemo o krajih, vendar nikoli ni to tako doživeto, kot kadar ti domačini to sami povedo in dodajo še marsikatero značilnost, posebnost, spomin... in prav tega smo bili deležni.

Marja Batistič Dolhar je k temu dodala:

»Ponovno smo imeli zanimiv in poučen pohod.

Vedno spoznamo nekaj novega, izvemo dosti zanimivega, obenem pa smo v dobri družbi.«

Slavica Babič ♥

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Tradicionalna strokovna ekskurzija Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje

»S srcem po Obsotelju«

V počastitev svetovnega dneva srca smo člane in simpatizerje pri srčno povabili na enodnevno ekskurzijo, v soboto, 18. septembra 2021. V skladu z letošnjim sloganom »Povezujemo se s srcem«, smo se tudi mi povezali s kraji v Obsotelju. Program je bil zastavljen ambiciozno, a ne prenatrpano, tudi zaradi spoštovanja pravil NIJZ in pravila PCT. Izognili smo se dolgim vožnjam, zato je ostalo več časa za ogled.

Uživajte v opisu našega druženja. Morda se vam porodi ideja za izlet.

Še preden smo krenili z avtobusom iz Maribora smo staknili glave in razdelali načrt. Lani nam je covid 19 prekrizal načrte, letos se mu ne pustimo in tradicije ne bomo prekinili. Osnovna ideja ali cilj je bil ogled Muzeja baroka nato pa smo dodali druge, nič manj zanimive vsebine v okolici. Ste uganili kam smo se namenili?

Šmarje pri Jelšah, zanimiv kraj, ki se lepo razvija. Ob kakovostnem vodenju smo si ogledali Muzej baroka, odprt avgusta 2015, s predstavitvijo Kalvarije, ki spada med sedem čudes Slovenije. Muzej baroka se navezuje na baročno Kalvarijo. Ponuja stalno razstavo 43 originalnih, več kot 260 let starih lesenih skulptur iz kalvarijskih kapel. Avtorica muzejske postavitve v rekonstruiranem župnijskem gospodarskem poslopu je Meta Hočevar, utemeljiteljica sodobne



*V muzeju baroka – lepše kot smo pričakovali!
(Foto: Mirko Bombek)*

slovenske gledališke scenografije in dobitnica številnih nagrad in priznanj, tudi Prešernove nagrade za življenjsko delo.

Pot nadaljujemo peš po Kalvariji, ki jo je dal postaviti med leti 1743 in 1753 župnik Matej Vrečer, duhovnik, matematik in urar. Vzpenjamo se med štirinajstimi kapelami, opremljenimi z bogatim baročnim dekorjem, ki vodi do znamenite božjepotne cerkve Sv.



Notranjosti cerkve sv. Roka (Foto: Mirko Bombek)



Kalvarija, pot pod noge (Foto: Mirko Bombek)

Roka, ki je poznan kot zavetnik proti kužnim boleznim. Epidemija s kovidom 19 še ni mimo. Za samo cerkev se ocenjuje, da ima eno najlepših baročnih notranjščin na slovenskem. Kalvarija velja za najboljše najpasijonski kompleks v Sloveniji. Kalvarija ne bi bila kalvarija, če pot ne bi bila težja in strma, zato smo do cerkve Sv. Roka ponudili tudi avtobusni prevoz za tiste, ki poti ne bi zmoogli. Na vrhu smo bili vzhičeni in nagrajani. Poglejte slike.

Kratek počitek in že smo v Rogaški slatini, koščku raja na zemlji, ki že stoletja vabi v objem neokrnjene narave z vodo, ki odpira še tako zaprte. Je edinstveno zdravilišče, ki je 400-letno tradicijo znanja in izkušenj združilo z duhom sodobnosti. Ogledali smo si Zdraviliški park, ki je tudi osrednji del kraja. Sprehod skozenj je bil lagodno in sproščujoče doživetje, polno zanimivosti. Ljudje so posedali v urejenem okolju prijaznih lokalov.

Nismo se jim pridružili saj so nas pričakovali v Steklarni Rogaška Slatina, ki ima 350-letno steklarsko tradicijo ročno izdelanega kristalnega stekla in velja za eno največjih steklarn na svetu, z največjim številom steklopihalcev in ročnih brusilcev. Žal so nam, lepše rečeno odsvetovali fotografiranje, zato pa smo iz prve roke in od blizu, kolikor je bilo mogoče iz varne razdalje opazovali ročno mojstrsko izdelavo zapletenih steklenih izdelkov. Trgovina pa kot galerija – cene primerne vložnemu trudu. Luksuz? Darilo za koga? Da. Tudi za sebe!

Nekaj za vsakdanje potrebe, nekaj pa tudi za luksuz smo videli v »Kozmetiki Afrodit«, eni vodilnih hiš kozmetike na slovenskem trgu, z več kot 600 naravnimi produkti. Kovid in strogi higienski predpisi, razumljivo, so onemogočili ogled proizvodnje, smo se pa pomladili že ob pogledu na številne obetajoče proizvode. Potem, ko smo dobili še nasvete za učinkovito nego kože od obraza do intime, je marsikateri izdelek končal v nakupovalni košarici.

Od naravnih izdelkov v naravo. Nekaj zavojev z avtobusom in že smo v Paviljonu kaktej, kjer smo se oprezno med bodicami sprehodili po eni najbogatejših evropskih



Kaktusi – taščin sedež (Foto: Mirko Bombek)



Rogatec – muzej na prostem (foto: Mirko Bombek)



Udeleženci pred trgovino. Teško bi vsi prišli na vrsto (Foto: Mirko Bombek)

zbirk kaktusov. Edinstvena zbirka g. Zvonka Čoha obsega preko sedem tisoč kaktusov in drugih sočnic iz vsega sveta. Najstarejši je star preko 60 let. Poseben kaktus »Taščin fotelj« potrebuje, na primer, 40 let, da prvič zacveti. Videli smo najbolj bodičast in najbolj občudovan kaktus, meni so bili vsi lepi in nekaj jih je šlo za nami. Pa ne za taščel!

Toliko ogledov pa nič hrane? Tudi to smo predvideli – izvrstno pozno kosilo, zato je še bolj teknilo, na turistični kmetiji Pomona, (Pomona je rimska boginja sadnega drevja) še vedno v okolici Rogaške Slatine – Zgornje Sečovo. V lepem okolju bi lahko tudi prespali in izkoristili turistične bone, a morali smo naprej.

V Rogatcu smo si, ob vznožju Donačke gore, ogledali muzej na prostem, kjer se v avtentični štajerski krajini ohranja srednje štajersko ljudsko stavbarstvo, značilno za Obsotelje v času od 19. do sredine 20. stoletja. Jedro muzeja z originalnimi stavbami je z leti preraslo v največji slovenski muzej na prostem in kulturni spomenik državnega pomena. Leta 1997 je bil nominiran za evropski muzej leta. Lagoden sprehod skozi vasico, zeliščni vrt v pozno popoldanskem soncu, obisk stare, dobro založene trgovine z mešanim blagom, kjer je tudi nastala naša skupinska slika. Marsikdo se je spomnil otroštva in mladosti, prednikov.

Zahvalo si zaslužijo vsi lokalni vodniki in naš vodnik, član našega društva, načitan in razgledan, dober poznavalec umetnostne zgodovine, gospod Tone Petek. Voznik Marproma, gospod Stojan Tanev, se je izkazal z varno in umirjeno vožnjo po zavutih cestah, na koncu pa še poskrbel za pozabljene stvari.

Kdo je bil glavni organizator in skrbnik? Z veliko vnemo in trdom naš blagajnik/zakladnik, gospod Tone Brumen, ki mu je ob strani stala tajnica gospa Ana Kotnik, velika hvala!

V Maribor smo se vrnili zvečer in spotoma raztrosili zadovoljne udeležence čim bližje domu. Slišalo se je tudi

vprašanje: gremo tudi drugo leto? Staknili bomo glave ...

Mirko Bombek

»Povezujmo se s srcem«

Dogodki in osrednja prireditve v Mariboru

Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje je v počastitev svetovnega dneva srca, ki ga 120 držav sveta, z različnimi prireditvami in medijsko izpostavljenostjo približa ljudem, je za člane društva in širšo javnost na območju Mestne občine Maribor in občin Podravja, ob upoštevanju Odloka Vlade Republike Slovenije za preprečevanje širjenja virusa covid 19, pripravilo bogat program.

- V soboto, 18. 09. 2021 smo izvedli dobro obiskano Stokovno ekskurzijo »Povežimo se z druženjem v Obsotelju«. Kako smo spoznavali prelep in kulturno bogat a mogoče zaenkrat še premalo obiskan kotiček Slovenije, preberite v posebnem prispevku revije, ki jo prebirate.
- V sredo, 29. 09. 2021 med 9.00 in 15.00 smo v sodelovanju z UKC Maribor, ki je eden največjih zaposlovalcev v Mariboru, že tradicionalno pripravili zdrava, varovalna obroka za zaposlene. Tudi zdravstvene delavke in delavce je treba spomniti na srce, ne glede na kateri strani so – ali kot delavci ali kot bolniki, pa tudi z mislijo, da se bodo dobre in zdrave navade prenašale na družine in širše.

- V soboto, 2. 10. 2021 med 9. in 12. oz. 13. uro smo dobrodelno izpeljali osrednjo prireditev na Trgu svobode v Mariboru pod pokroviteljstvom župana Mestne občine Maribor, gospoda Aleksandra Saše Arsenoviča.

Ponudili in izvajali smo brezplačne meritve dejavnikov tveganja za nastanek srčno-žilnih in možgansko-žilnih bolezni:

- Merili krvne vrednosti in krvni tlak.
- Izvajali presejalne metode za odkrivanje zgodnjih sprememb, kjer je prednjačil ultrazvočni pregled vratnih žil – žilne stene – pravi šlager preventivne dejavnosti z dolgo vrsto čakajočih. Letos je preiskave opravil in se izkazal internist Tadej Željko, dr. med.

Zaradi tehničnih težav smo po približno 30 uspešnih preiskavah prekopili na meritve gleženjskega indeksa, ki kot metoda po napovedni vrednosti ne zaostaja za ultrazvokom vratnih žil. Čas preiskav smo zaradi zanimanja podaljšali za dobro uro in na koncu nikogar odklonili ter opravili preko 20 preiskav.

- Odkrivali morebitne motnje srčnega ritma s priročnim EKG monitorjem, v primeru nepravilnosti smo izvide natisnili in jih pošiljamo na dom. Glede na skupno število okoli 100 pregledanih, nam gre bolj počasi.



Ekg monitor in UZ vratnih žil v ozadju (Foto: Jana Dragar)



SVETOVNI DAN SRCA

29. SEPTEMBER 2021



Čakati ob glasbi je bilo lažje (foto: Jana Dragar)

Študenti, člani Sekcije študentov Medicinske fakultete UM, so prisotnim, tudi naključno mimoidočim, predstavili projekt ZA ŽIVLJENJE – prvo pomoč pri oživljanju

Prisotni so ves čas imeli možnost za pogovor z zdravnikom kardiologom, zdravstvenimi delavci in predstavniki društva, možnost včlanitve v društvo, naročanja na individualni posvet v Posvetovalnici ZA SRCE in na meritve gleženjskega indeksa. Predstavili smo tudi zdravstveno-vzgojno literaturo.

Prireditve je simpatično dopolnil in popestril tamburaški orkester KUD Ivan Lončarič iz Trniča, ki je nastopal prostovoljno in požel več aplavza kot mi, ki smo kot mravljice merili in izvajali preiskave. V kakšnem vrstnem redu pa sta zabava in zdravje ali zdravje in zabava? Kakorkoli, iskrena hvala glasbenikom za raznovrstni program in dobro vzdušje kljub dolgim čakalnim vrstam kljub podaljšanemu času meritev.

Vsem, ki so prispevali k uspehi prireditvi, iskrena hvala.

Hvala za razumevanje in podporo Mestni občini Maribor, širši javnosti in še posebej prostovoljnimi izvajalci našega programa. ♥

Mirko Bombek



Študenti MF o oživljanju (Foto: Jana Dragar)

NAPOVEDNIK DOGODKOV

Upoštevanje navodil glede zdravstvene varnosti v času razglašene epidemije

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije spoštuje navodila zdravstvenih služb in vlade, zato so do nadaljnjega naše dejavnosti usklajene z ukrepi, ki veljajo z namenom preprečevanja širjenja koronavirusa.

Pisarna Društva tudi v tem času nemoteno deluje. Na voljo smo vam po telefonu 01/234 75 50 ali po elektronski pošti društvo.zasrce@siol.net. Člani/ce vabljeni, da spremljate naše novice na spletnih straneh: www.zasrce.si, www.zasrce-mb.si ali na Facebooku, kjer bomo sproti obveščali o aktivnostih društva, podružnic in posvetovalnic za srce. Bodite zdravi!

PODRUŽNICA LJUBLJANA

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

Predavanja

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

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
- ♥ sredo od 11.00 do 15.00

OBVEZNO NAROČANJE zaradi varovanja zdravja:

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

Obvezna uporaba zaščitne maske in razkuževanje rok.

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

Hvala za vaše razumevanje in pristrčno dobrodošli.

Cenik storitev (v EUR)

Vrsta preiskave	ČLANI društva	NEČLANI
Krvni tlak in srčni utrip	brezplačno	brezplačno
Saturacija	brezplačno	brezplačno
Glukoza	2,00	2,50
Holesterol	3,00	3,50
Trigliceridi	3,00	3,50
Glukoza in holesterol	4,50	5,50
Glukoza in trigliceridi	4,50	5,50
Holesterol in trigliceridi	6,00	7,00
Holesterol, trigliceridi, glukoza	7,50	9,00
Lipidni profil	15,00	18,00
Hemoglobin	2,00	2,50

EKG	2,00	4,00
Gleženjski indeks	6,00	9,00
Meritve hitrosti pulznega vala, ocena starosti žil	6,00	9,00
Meritve venskega pretoka na nogah	6,00	9,00
Tečaj temeljnih postopkov oživljanja	15,00	20,00
Zdravstveno-vzgojno svetovanje	brezplačno	brezplačno

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja trenutno ne potekajo zaradi epidemiološke situacije.

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).

Telovadba za zdravo srce

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

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

Torek in petek: 8.00 - 9.00 in 9.00 - 10.00

Prvi obisk je brezplačen, vljudno vabljeni!

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

Vodena vadba »Aktivni senior«

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

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

Če bo zanimanje večje, bomo organizirali svojo skupino vadbe.

Vabilo na hodeči nogomet

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

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Informacije o dejavnostih podružnice:

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

Telovadba in drugo za člane Podružnice Nova Gorica

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

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

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

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

Za Bovec, Idrija in ostale, ki krajevno niste zajeti nas pokličite in povejte vaše želje, Slavica 068 120 695 ali Barbara, tel. 070 879-891 po 16. uri

Glede cene-plačila aktivnosti vas bomo obveščali na vadbah.

Obveščanje o aktivnostih

Člani 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: slavica.babic@gmail.com. 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

Kontakt: 040 87 21 21

Posvetovalnica:

- ♥ vsak četrtek med 10.00 in 12.00: na Glavnem trgu 10 v Celju. Možnost merjenja krvnega tlaka in elektrokardiograma, občasno tudi KS in holesterola. Posvet z zdravnikom!

Predavanja:

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

Šola nordijske hoje:

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

Vodeni pohodi.

- ♥ vsak ponedeljek: zbor pri splavarju razen v decembru, januarja če dopušča vreme. Julija in avgusta so pohodi v lastni režiji. Priporočila se pohod v zgodnjih jutranjih ali hladnih večernih urah. Vodeni pohodi trajajo 1,5 do 2 uri.

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: društvozasrce.nm@gmail.com

Redno tedensko hodimo po Machovi učni poti, in sicer vsak četrtek, s startom ob 9.00 s parkirišča pri Amigo baru na Malem Slatniku (na razpolago je veliko brezplačno parkirišče!). Pot smo predstavili v februarjski številki te revije.

Vsi, ki vam veliko pomeni gibanje v neokrnjeni naravi, prisrčno vabljeni!

Hodimo zmerno; z vmesnim postankom za pitje tekočine in morebitni manjši prigrizek pot prehodimo v dobrih treh urah.

V Podružnici do umiritve situacije v povezavi z nevarnostmi korona-virusnih okužb in posledično priporočil in ukrepov Vlade RS za preprečevanje širjenja okužb, ne načrtujemo aktivnosti.

V kolikor želite opraviti katero od meritev, ki jih Društvo organizira in glede na to, da imamo upokojenci in nekatere druge kategorije državljanov možnost brezplačnega javnega prevoza po državi, bi bila morda dobrodošla popestritev vsakdana z obiskom in ogledom našega glavnega mesta, hkrati pa uporabo katere od ponujenih aktivnosti in meritev, ki jih izvajajo na sedežu Društva v Ljubljani, Dalmatinova 10, v samem centru mesta, 10 minut hoda od železniške oz. avtobusne postaje, za kar se je potrebno obvezno naročiti! Informacije o aktualnih aktivnostih oz. naboru meritev in možnostih naročila nanje najdete v rubriki Napovednik dogodkov pod: PODRUŽNICA LJUBLJANA!

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Kontakt: Inge Sajovic 030 673 541

Merjenje krvnega tlaka: v podružnici smo nabavili nov aparat za merjenje krvnega tlaka in se veselimo časa, ko bomo meritve tudi lahko izvajali.

Kontakt: Inge Sajovic 030 673 541

Brezplačna psihološka podpora po telefonu

Zdravstveni dom Kranj: vsak delavni dan med 6:30 in 14:00 na telefonski številki: 04/208 22 50.

Povezano z epidemijo kovid-19 nekateri ljudje doživljajo čustvene stiske, občutke negotovosti, nemoči, tesnobe ... Seznanjamo naše člane, da se v primerih doživljanja tovrstnih stisk lahko obrnejo na brezplačno psihološko telefonsko podporo.

Krajši telefonski pogovori z izkušenimi psihologi, psihoterapevti in drugimi strokovnjaki s področja duševnega zdravja so namenjeni podpora:

- ♥ pri obvladovanju tesnobe, strahu, jeze, drugih čustvenih težav in

- odzivov;
- ♥ obolelim s covid-19 in njihovim svojcem;
- ♥ ob izgubi bližnjega zaradi bolezni covid-19;
- ♥ ob soočanju s težavami z zaposlitvijo, čakanjem na delo, delom od doma;
- ♥ pri usklajevanju delovnih obveznosti in družinskega življenja;
- ♥ pri soočanju z osebnimi stiskami in težavami v medosebnih odnosih ter
- ♥ ter drugih izzivih pred katere smo postavljeni v trenutni situaciji.

PODRUŽNICA ZA KRAS

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

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

- ♥ **4. december ob 9.30:** parkirišče v centru Zg. Mute pri občini. Na naš redni sprehod v naravo po okolici kraja nas bosta popeljala Finika in Ivan Kričej, tel.: 031-812-484. Veselimo se druženja z Vami, vabljeni. V primeru slabega vremena v kraju - ob uri pohoda: se le-ta prestavi enkrat na naslednjo soboto.

VESELE PRAZNIKE, NAJ BO ZDRAVO, SREČNO - NOVO LETO 2022

- ♥ **8. januar 2022:** parkirišče za občino Slovenj Gradec, pot nas bo vodila skozi Kuharjev park na **Štibuh**, ogled knjižnice v KTC ter ogled novega naselja. Gibajmo se skupaj - v naravi. Ogrel se bomo ob skupnem kosilu ter druženju s teboj. Vodja pohoda bo Marica Matvos, tel.: 031-355-986.
- ♥ **8. februar 2022:** KULTURNI PRAZNIK
- ♥ **12. februar 2022 ob 9.30:** parkirišče pri Kulturnem domu Ravne na Koroškem. Kulturni praznik bomo obeležili z ogledom razstave in lastnim aktivnim nastopom. Sprehod in vadbo bomo imeli v Grajskem parku. Vodja programa bo Fanika Grošelj, tel.: 041-750-537. Srčno vabljeni.

PODRUŽNICA ZA POSAVJE

Kontakt: Franc Černelič 041 763 012

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Kontakti:

- ♥ za organizacijske zadeve, v času uradnih ur – Tone Brumen 02/228 22 63
- ♥ za strokovno-medicinske zadeve, v času uradnih ur – Mirko Bombek 041 395 973

ZA SRCE – NAJ BIJE

Zaenkrat še zdravi, cepljeni, vas pričakujemo na naših merilnih mestih in drugih aktivnostih. Ponujamo vam nabor naših aktivnosti: meritve krvnih vrednosti in posvetovalnico, tako na nekaterih merilnih mestih, kot na sedežu društva, jesenski sklop predavanj. Naša usmeritev pomagati vam pri ohranitvi zdravja velja naprej. Upoštevajmo smernice

za zajezitev epidemije in življenje bo normalnejše in lepše. Našim članom, ki so praviloma starejši, še posebej priporočamo cepljenje. Vse več je tistih, ki so covid-19 preboleli, vede ali nevede, tudi brez večjih posledic, pri vseh pa le ni tako. S trajanjem pandemije je vedno več podatkov o »dolgem kovidu« ali »poznem kovidu«, in temu se bodo morale prilagoditi zdravstvene ustanove, kjer že sedaj akutni bolniki izpodrivajo redne programe zdravljenja vrste bolezni, ki niso izginile, le bolniki so potlačili svoje težave in se pojavijo v urgencah, ko postane res nevarno. Kovid-19 povzroča vrsto okvar na večini pomembnih organov, tudi na srcu!

Člani našega Društva o tem in ponudbi naših storitev lahko preberete v letošnjem Mariborskem srčnem utripu.

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.

Maščobe v krvi so še vedno pomemben napovednik tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni in njihovo napredovanje, za bolnike in tiste s povišanimi vrednostmi pa so vrednosti meritev pomemben pokazatelj uspešnega zdravljenja.

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, **7. 12. 2021 ter 4. 1., 1. 2. in 1. 3. 2022. Zaradi težav se opravičujemo, da je meritev z EKG monitorjem na nekaterih že objavljenih lokacijah izostala.**

- ♥ **vsako prvo sredo v mesecu**, v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, med 7.30 in 9.30, brez EKG monitorja, **1. 12. 2021 ter 5. 1, 2. 2. in 2. 3. 2022.**

- ♥ **vsak drugi ponedeljek v mesecu**, **13. 12. 2021 ter 10. 1., 14. 2. in 14. 3. 2022**, v prostorih društva, Pobreška c 8, med 8.00 in 10.00, meritve krvnih vrednosti, za EKG in gleženjski indeks prosimo za predhodno prijavo na 02 / 228 22 63 v času uradnih ur ali po e-pošti: tajnistvo@zasrce-mb.si

- ♥ meritve krvnega tlaka, krvnih vrednosti in EKG monitor **s svetovanjem zdravnika** v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, Slomškov trg 5, izvajamo na prvo soboto neparnih mesecev, **8. 1., 5. 3. 2022.**

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; preiskava ni namenjena urgentnim primerom, v kolikor odkrijemo večjo nepravilnost, preiskovanega napotimo v zdravstveno ustanovo. Snemanje se izvaja na stalnih merilnih mestih (glej zgoraj) in na sedežu društva - drugi ponedeljek v mesecu.

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

test uporablja tudi kot preventivna, presejalna preiskava za srčno-žilne bolezni. Merimo na **sedežu društva vsak drugi ponedeljek v mesecu in po potrebi, glede na prijave, vsak drugi četrtek v mesecu v času posvetovalnice**. Informacije, potrditev datumov in prijave sprejemamo na sedežu društva, po telefonu in e – pošti (02 228 22 63; tajnistvo@zasrce-mb.si.). Prispevek za člane je 6 € in nečlane 9 €. Ne odlašajte, pridite, smo dostopnejši kot drugi ponudniki.

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



Meritev gleženjskega indeksa ob upoštevanju vseh priporočil NIJZ glede epidemije covid-19 (Foto: Mirko Bombek)



Društveni prostori (Foto: Mirko Bombek)

Predavanja

Redna predavanja v živo na Medicinski fakulteti v Mariboru se bodo nadaljevala.

Prvo v jesenskem sklopu, o sodobnih načinih zdravljenja povišanega holesterola doc. dr. Davida Šurana je za nami, z odličnimi odzivi.

Predavatelje in teme naslednjih predavanj še usklajujemo.

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

Vstop na predavanja je prost.

Posvetovalnica za srce

Deluje ponovno osebno na sedežu društva z omejenim vstopom, ob nošenju maske in razkuževanju rok vsak drugi četrtek v mesecu od 15.00 – 17.00. Naslednji datumi: **9. 12. 2021 ter 13. 1., 10. 2. in 10. 3. 2022.**

Potrebna je predhodna prijava po telefonu 02/228 22 63 v času uradnih ur društva ali po društveni elektronski pošti. Kratki nasveti tudi po telefonu na 041 395 973 od 17.00 do 18.00.

Zavedamo se omejenega dostopa do zdravstvenih storitev med epidemijo kovida-19 in vam poskušamo pomagati. S seboj lahko prinesete aktualno medicinsko dokumentacijo.

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

Druge dejavnosti

V kolikor bo dovolj prijavljenih, načrtujemo enodnevne tečaje **Temeljnih postopkov oživljanja z uporabo defibrilatorja**.

SNG Maribor - Drama - SNG Maribor - Opera in balet - SNG Maribor – Drama – SNG

Verjamemo, da se bo tradicija sodelovanja s Slovenskim narodnim gledališčem v Mariboru, na katerega smo tako ponosni, nadaljevala! Dogovori o predstavi za naše člane in simpatizerje bodo stekli. Tokrat se oziram proti repertoarju Drame.

SNG Maribor - Drama - SNG Maribor - Opera in balet - SNG Maribor – Drama – SNG

VADBA ZA SRCE V BAZENU MTC FONTANA V MARIBORU ZAENKRAT NA ČAKANJU!

Nismo še pridobili oz. uspeli podaljšati pogodbe. Pri nekaterih članih je bila ta aktivnost zelo zaželena.

Vabila in objave

Vse dogodke Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje praviloma objavljamo v dnevniku VEČER in po Radiu Maribor, možne so občasne motnje v obveščanju za kar se opravičujemo. Podrobnosti na sedežu društva: po telefonu na št. 02 / 228 22 63 v času uradnih ur, vsak ponedeljek od 8.00 do 12.00 in vsako sredo od 15.00 do 18.00, 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. Spoštovali bomo vašo zasebnost in kodeks o varovanju podatkov, tudi po najnovejših evropskih direktivah.

Oglejte si našo spletno stran www.zasrce-mb.si

**OSTANITE ZDRAVI
BODITE DOBRO!**



IZKAŽITE NAM ZAUPANJE – OBNOVITE IN PODALJŠAJTE ČLANSTVO V NAŠEM DRUŠTVU Istočasno ste vi in vaši družinski člani (če prispevate družinsko članarino) člani slovenskega Društva za srce, prejimate 6-7 številčk revije in uživate druge popuste in ugodnosti. Članstvo in članarino lahko tudi podarite – primerno in koristno darilo.

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

Vljudno prosimo, da izberete naše društvo in nam namenite 0,5% dohodnine. Obiščite nas na Društvu ali pokličite po telefonu za pomoč.

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

Pristopna izjava Maribor

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:

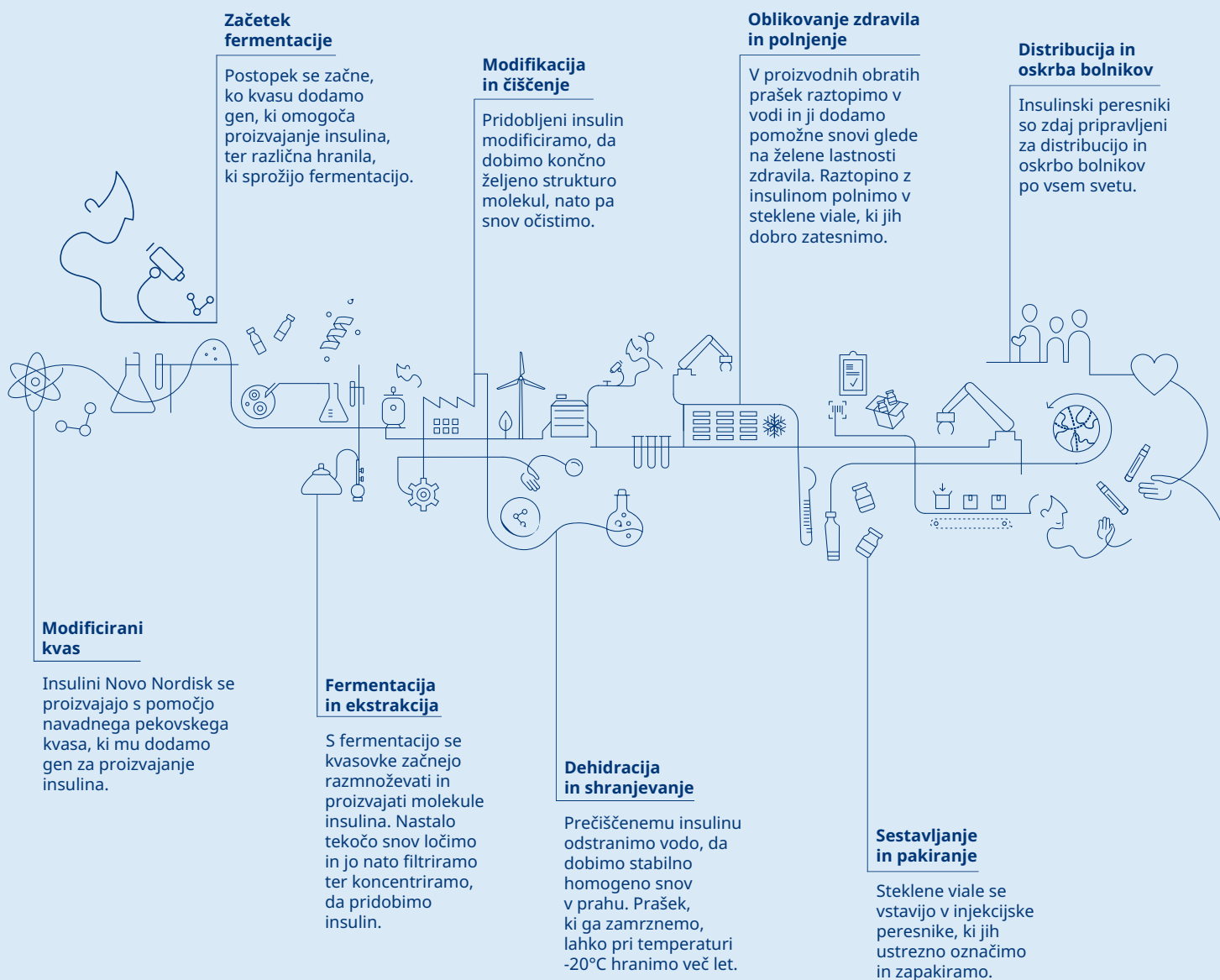
Poklic:

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«.



Proizvodnja insulinov Novo Nordisk

V letu 2021 obeležujemo 100-letnico enega največjih odkritij 20. stoletja na področju medicine: odkritje insulina. Danes je insulin še vedno nujno potreben za uspešno zdravljenje oseb, ki živijo s sladkorno boleznijo tipa 1. Zgornja ilustracija prikazuje korake v procesu proizvodnje insulina v podjetju Novo Nordisk.



						SESTAVIL MARJAN SKVORC	SNEŽENI MOŽ	NAČIN VEDENJA, NAVADA	PREBIVALEC OTOKA	PODOLGO- VAT KOS LESA	PRISTANI- ŠČE V IZRAELU					
						LEPLJIV IZCEDEK IGLAVCEV					15					
						SLOV. ROKOMETAŠ (JURE)										
						OSNOVNA MERA	10									
						KRAJ PRI SLOV. KO- NJICAH ČUD					DRŽAVA V J AMERIKI (BUENOS AIRES)					
								14								
ZA SRCE	GORSKE REŠEVALNE SANI	UKRIVLJE- NOST HRBTENICE	OSEBA S TELESNO OKVARO	SKUPINA NORDIJSKIH BOGOV	VRTINČAST VIHAR M. IME, NENAD					RIKO DEBENJAK			URŠULA CETINSKI	DONOSNA SLUŽBA BREZ DELA	SMUČARSKA DISCIPLINA	
POLITIČNA ZVEZA DRŽAV							GLAVNO MESTO JORDANIJE (ORIG.)	KEMIJSKI SIMBOL ZA NATRIJ	ZAKRIV- LJENO ORODJE ŽANJIC	ENOTA ZA GOSTOTO MAGNETN. PRETOKA						
SREDSTVO ZA KON- ZERVIRANJE ŽIVIL						2				FERMENT, KVASINA ANDREJ URNAUT				17		
BIVŠDIRKAČ FORMULE 1 (EDDIE)						5	MESTO V JZ FRANC. DAN RIMSK. KOLED.						NATAŠA URBANČIČ MOTNJA PRI HOJI			
ZA SRCE	DARJA ALAU NAJV. VRH POSAVJA			MATERIN DRUGI MOŽ STARA MAMA				MAJHEN PUTRH RIHARD JAKOPIČ	7							
BICIHEL					UDAREC LEON MARC	3			NARODO- SLOVEC	KRAVJI MLADIČ, TELE			11		FRANC. NAZIV MESTA HALLE	
OHRANITEV SADJA ČEZ ZIMO		12								PREVZET- NOST GRŠKI BOG VETROV						
GOSPA V FRANC. OKOLJU			13				SIMBOL ZA KOSITER	FRANC. KIPAR (AUGUSTE)	Ž. IME, MATEJA IZMIŠ- LJOTINA			TROPSKA PAPIGA PISNO POTRDILO				
											MENIČNO POROŠTVO JUNAŠKA PESNITEV		16			
														KRADLJIVEC	ČEBELI PODOBNA ŽUŽELKA	
						KOS CELOTE			4	GOSTA OMAKA NIKOLAJ OMERSA					1	
						PREGRADNA STENA Z IKONAMI					9					
						GOLOTA						6	TOMAŽ AKVINSKI		8	

Geslo prejšnje križanke je bilo: »PREMAGAJMO LENOBO«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Ivanka KARLO, Domžale, Frančiška PONIKVAR, Ljubljana, Andreja MLAKAR, Jesenice, Jože KOSTAJNŠEK, Ljubljana, Marija URH, Radovljica, Veronika PEZDIRC, Črnomelj, Verica SOKIČ, Planina, Milena RAJH, Križevci pri Ljutomeru, Stanka STARŠEK, Maribor, Marjanca LEPŠINA, Izola. Čestitamo!

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 10 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. januarja 2022 na naslov: Društvo za srce, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana. Rešitve lahko pošljete tudi na mail drustvo.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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----

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.

Farmacevtika



Smo Novartis. Soustvarjamo medicino.

V Novartisu uporabljamo moč inovacij v znanosti za iskanje rešitev nekaterih najzahtevnejših zdravstvenih izzivov sodobne družbe. Naši raziskovalci premikajo meje znanosti, da bi izboljšali razumevanje bolezni in razvili nova zdravila na področjih z velikimi neizpolnjenimi zdravstvenimi potrebami. Stremimo k odkrivanju novih poti do boljšega in daljšega življenja.

