

ZA SRCE



Letnik XXXI • št. 5, september 2022 • cena: 1,60 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

S ZA VSAKO



**Svetovni dan srca 2022 - S srcem za vsako srce – praznujemo 24. 9. •
Višji holesterol LDL – večja škoda v naših žilah • Zdravljenje bolnikov
s kovid-19 • Kaj lahko storim, da preprečim možgansko kap?**

Simptomi srčnega popuščanja lahko vključujejo:



Nenadno povečanje telesne teže

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



Zasoplost

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



Otekanje spodnjih okončin

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

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

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

Skrbimo za zdravje Zemlje

Matija Cevc



Po letošnjem soparnem, zatohlem in obupno vročem poletju, katerega dnevne temperature so dosegale rekordne vrednosti, se lahko posameznik z zaskrbljenostjo zamisli, kakšna prihodnost čaka nas in naše zanamce.

Človek se začudi, ko sliši, da po vsej Evropi, ki deklarativno prisega na brezogljicho prihodnost, vnovič odpirajo rudnike premoga in prižigajo termoelektrarne na premog. Zdi se, da so naenkrat pozabili na vse v preteklosti zastavljene cilje

in obljube. Ob neprepričljivih izgovorih, da je to posledica omejitvev pri dobavi plina, se lahko le žalostno nasmehnem. Ni jasno, zakaj je ponoven zagon premogovnikov posledica omejene dobave glede na to, da zadnja leta poslušamo načrte o prenehanju uvoza ruskega plina in zagotovila, da od Rusije ne bomo več odvisni – ko pa se omejitvev zgodi, so vsi presenečeni in očitajo izsiljevanje. Še v začetku letošnjega leta so isti politikanti trdili, da za kurilno sezono 2022/2023 ruskega plina sploh ne bomo potrebovali! Kje je torej resnica??

Resnica je, da se ozračje segreva, da je vse več ujm, ki desetkajo pridelke in pustošijo pokrajine, da se puščave širijo, da se je v Podсахarski Afriki v zadnjih desetletjih povprečna temperatura zvišala za 2 stopinji in normalnega dežja ni bilo že dolgo časa (tudi na Slovenskem Krasu ga ni bilo več mesecev). Da je skoraj pol sveta na robu preživetja zaradi pregretega ozračja – ukrepanja pa od nikoder. V Podсахarski Afriki se zaradi preteklih in sedanjih podnebnih sprememb kmetijska zemljišča spreminjajo v puščavo, spreminja se rastna sezona in pridelek, kar vodi v ekološko degradacijo zemlje in bo povzročilo dodatni upad trajnostnega razvoja Podсахarske Afrike. Podnebne spremembe negativno vplivajo na ohranjanje biotske raznovrstnosti s poslabšanimi vremenskimi razmerami, povišano temperaturo, povečano slanostjo tal in sočasno občasnimi čezmernimi padavinami, nevihtami, orkani in tornadi, kar vse vodi v uničenje podsaharskega ekosistema.¹

Med tem, ko je v svetu kmetijska proizvodnja naraščala, se v tem predelu sveta pričakuje znižanje kmetijske proizvodnje za 50 %.² Zaradi takega znižanja bodo te dežele porabile 5-10 % BDP za nujne prilagoditve na klimatske spremembe. S pričakovanimi klimatskimi spremembami se bodo težave samo še stopnjevale.³ To je tudi vzrok za izseljevanje in migracijske tokove proti Evropi.

Zaslediti je mogoče številna opozorila, da bi morale razvite dežele vlagati v lokalna gospodarstva nerazvitih dežel in spodbujati napredek ter tako vplivati na migracijske tokove. Če bi, na primer, vlagali v vetrne in solarne elektrarne v Podсахarski Afriki, bi dosegli (kot je pokazala raziskava) dvoje: da bi prišlo do povečanja količine dežja in posledično do spodbujanja vegetacije v teh deželah.⁵

Klimatske spremembe in segrevanje pa povzročajo težave tudi v Evropi. Dolga sušna obdobja in ekstremne poletne vročine povzročajo požare, ki požirajo gozdove in zelenje. Ne nazadnje je v letošnjem juliju v požaru na Krasu, po poročanju medijev,

rossmax

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



NATANČEN in UGODEN!

X5

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

NADZORUJTE DEJAVNIKE TVEGANJA IN PREPREČUJTE POJAV KAPI

OPTISKIN NATURA



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



Preverite številne ugodnosti v trgovinah MEDIKA

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

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

www.vpd.si

Nadaljevanje na strani 6

UVODNIK

3 *Matija Cevc* Skrbimo za zdravje Zemlje

NAŠ POGOVOR

7 *Helena Peternel Pečauer* Višji holesterol LDL – večja škoda v naših žilah

AKTUALNO

10 *Nataša Jan* S srcem za vsako srce

ZNAJJE ZA SRCE

11 *Janez Tomažič* Zdravljenje bolnikov s kovid-1914 *Martin Rakuša* Kaj lahko storim, da preprečim možgansko kap?

S SRCEM V KUHINJI

15 *Matija Cevc* Prehrana človekovih prednikov od avstralopitka do homo erectusa18 *Brin Najžer* Naj zadiši

NOVICE O ZDRAVJU

19 *Aleš Blinc* Dobre in slabe novice

NI GA ČEZ DOBER NASVET

20 *Matija Cevc* Žensko srce je drugačno

PREDSTAVLJAMO

21 *Brin Najžer* Nobelova nagrada za medicino 2014 za odkritje celic, ki sestavljajo sistem za določanje položaja

SRCE IN ŠPORT

22 *Maja Dolenc, Ana Šuštaršič, Nika Pori* Raztezne in sprostilne vaje za kompenzacijo negativnih učinkov dolgotrajnega sedenja

IZLETNIŠKO SRCE

24 *Slavica Babič* Dan srca 2022 Lokve – Trnovo

DRUŠTVENE NOVICE

26 Društvene novice

33 Napovednik dogodkov

38 Križanka



Letnik XXXI št. 5, 16. september 2022; 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

Odgovorna urednica:

Elizabeta Bobnar Najžer
E: bobnarbeti@gmail.com

Področna urednika:

Janez Pustovrh (Srce in šport),
Nada Rotovnik Kozjek (S srcem v
kuhinji)

Člani uredništva:

Matija Cevc
Nataša Jan
Franc Zalar

Tajnica revije:

Sandra Kozjek

Naslov uredništva:

Za srce, Dalmatinova ul. 10, p. p. 4430
1001 Ljubljana • T: 01/23 47 550

E: drustvo.zasrce@siol.net

Oglasno trženje:

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

Tisk:

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

Računalniška postavitev in priprava za tisk:

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

Vse pravice pridržane

Naklada: 8.000 izvodov,
tiskano: dan pred izidom

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

Fotografija na naslovnici:

Svetovni dan srca je vsako leto 29. septembra. (Vir: World Heart Federation)

Idejna zasnova: Elizabeta Bobnar Najžer.

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

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

Programi in delovanje sofinancira FIHO.

Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.



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

Preventivni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju prehrane in telesne dejavnosti in program

»Recimo NE odvisnosti!« v letih 2017-2019 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*

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



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DOBER TEK
Slovenija

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



Mestna občina
Ljubljana

ustanovni sponzor društva



Živeti zdravo življenje.

EDITORIAL3 *Matija Cevc* Let's care for the health of the Earth

The author warns that every individual should take care of the health of our planet. Extraordinary weather phenomena are increasing in regularity and every one of us can contribute to a healthier living environment.

INTERVIEW7 *Helena Peternel Pečauer* More LDL cholesterol – more damage to our blood vessels!

Studies have shown that two thirds of adults in Slovenia have increased cholesterol levels, which targets blood vessels, leads to cardio-vascular complications, and is one of the biggest risk factors. We discussed this issue, and the preventive measures we can take to protect ourselves from the most severe consequences of increased LDL cholesterol levels, with Mitja Kranjc M.D, PhD, specialist in internal medicine at the Department for Endocrinology and Diabetology at the University Medical Centre Maribor.

ACTUALITIES10 *Nataša Jan* With heart for every heart

On the 29th of September, we commemorate the World Heart Day, together with the World Heart Federation. This year, our Association, along with its branches, is organizing a series of events across the country focusing on raising awareness of a healthier lifestyle.

KNOWLEDGE FOR THE HEART11 *Janez Tomažič* Treating patients with Covid-19

The author describes possible treatment options, including medications, in Covid-19 patients. When treating with antiviral medications or with monoclonal antibodies, rapid access to these medications after diagnosis is very important. This requires a high degree of information about the treatment options both for the physicians as well as for the patients.

14 *Martin Rakuša* What can I do to prevent a brain stroke?

Recent years have seen a significant amount of progress in treatments for brain strokes, nevertheless many patients still die or remain affected for life. That is why it is important to take care of our health and reduce the risk factors for a brain stroke; get enough exercise, follow an appropriate diet, give up smoking, and regularly take medications for chronic diseases.

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART15 *Matija Cevc* The diet of human ancestors from Australopithecus to Homo Erectus

Numerous anthropological studies have shown a great importance of diet in the evolution of humans. The diet is said to influence the human phenotype, while changes in the diet have contributed to the dramatic morphological changes that we can see in modern people when compared to other primates.

18 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals

NEWS19 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE20 *Matija Cevc* The female heart is different

The hearts of women are actually different from those of men. That is why women often have different symptoms indicating a heart attack than men do. The key is to be aware of these differences and to act quickly when we see "unusual" or "atypical" signs of cardio-vascular diseases.

PRESENTING21 *Brin Najžer* Nobel prize for physiology or medicine 2014 for the discovery of cells which constitute a positioning system in the brain

The knowledge that the Nobel prize winners have gained could one day contribute to a better understanding of the mechanisms of various diseases, and in the processes of developing medications or treatment procedures.

THE HEART AND SPORTS22 *Maja Dolenc, Ana Šuštaršič, Nika Pori* Stretch and relaxation techniques for compensating negative effects of sitting

Sitting down represents a forced posture that has many negative effects on our bodies. In this article we present to you a set of exercises that can compensate for the negative effects of prolonged periods of sitting.

THE EXCURSION HEART24 *Slavica Babič* Heart Day 2022 Lokve – Trnovo

About a year ago, the first multigolf course in Slovenia was built at Lokva. That's why we invited the members of the association to see and test this interesting game, which is suitable for all ages.

NEWS

26 News

28 *Marjan Škvorc* Crossword**SODELOVALI SO**

Slavica Babič, podružnica za Severno Primorsko; Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; prim. Matija Cevc, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; prof. dr. Maja Dolenc, prof. šp. vzg., Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; Sonja Gobec, podružnica za Dolenjsko in Belo krajino; Neva Sonja Hönn, podružnica za Severno Primorsko; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., direktorica, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Jana Lavtižar, magistrica zdravstvene nege, Center za krepitev zdravja,

ZD Kranj; Jordan Milost, podružnica za Severno Primorsko; Brin Najžer, PhD (Združeno kraljestvo Velike Britanije in Severne Irske), podružnica Ljubljana; Vojko Orel, podružnica za Severno Primorsko; Neda Perko, podružnica za Severno Primorsko; Helena Peternel Pečauer; Nika Pori, Ljubljana; doc. dr. Martin Rakuša, dr. med., Klinika za nevrologijo, UKC Maribor; Marjan Škvorc; asist. Ana Šuštaršič, mag. prof. šp. vzg., Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; prim. Janez Tasič, dr. med., spec. kardiolog, predsednik podružnice Celje; prof. dr. Janez Tomažič, dr. med.; Klinika za infekcijske bolezni in vročinska stanja; Univerzitetni klinični center Ljubljana; Franc Zalar, podpredsednik, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

nadaljevanje s strani 3

pogorelo 3500 hektarjev gozdh površin, kar je skoraj 2 % celotne površine Slovenskega Krasa.

Požar povzroča številne škodljive posledice, tako kratkotrajne (sproščanje težkih kovin, policikličnih aromatskih ogljikovodikov, plinov in delcev), kot tudi dolgotrajne (uničena biološka raznovrstnost, prežgana zemlja, erozija).⁶ Tragedija je toliko hujša, ker gozd zagotavlja številne zaščitne učinke. V poletnih suhih in vročih dnevih hladi in vlaži okolico. V gozdu je temperatura nižja do 5°C, listavci so pri tem učinkovitejši od iglavcev,⁷ v primerjavi z mestnim okoljem pa do 10°C.⁸ Omogoča dotok hladnega, čistjšega in svežega zraka v mesta. Mesta v bližini gozdov so veliko bolj prijetna za bivanje. Kurjenje premoga in drugih fosilnih goriv sprošča v ozračje enega od ključnih toplogrednih plinov – ogljikov dioksid. Drevesa sproščeni ogljikov dioksid razgradijo na ogljik in kisik. Kisik sprostito v ozračje, ogljik pa uporabijo za tvorbo lesa. Tako uporabljen ogljik se ne sprosti v ozračje, dokler les ne propade (zgnije, zgore). To pa je lahko tudi nekaj stoletij.

Poleg grozečih klimatskih sprememb segrevanje ozračja povzroča tudi neposredno slabšanje zdravstvene situacije in pomembno povečuje splošno in srčno-žilno umrljivost.⁹

Izkazalo se je, da višja temperatura okolja med nosečnostjo zvišuje nevarnost splava kar za 17-19 %, nevarnost se dodatno poveča ob temperaturah nad 29,4°C.¹⁰

Visoke temperature izsušujejo zemljo in povečujejo onesnaženje zraka. Številni požari po Evropi k temu še dodatno prispevajo. Onesnažen zrak, zvočna in svetlobna onesnaženost so znani pospeševalci srčno-žilnih bolezni¹¹, rakavih bolezni in, ne nazadnje, vodijo v kognitivni upad in demenco.¹²

Nujno je torej, da se prebudimo in tudi sami naredimo nekaj za ozdravitev našega doma – Zemlje. In kaj lahko naredimo sami – prenehamo se voziti z letali in avtomobili in preidemo na kolo, ko je to mogoče, ali pa uporabljamo javna prevozna sredstva, ki so bolj energetske ekonomična in učinkovita. Če imamo možnost, naredimo zelene strehe, s čimer lahko znižamo poletne poraste temperatur od 1 do 5°C in sočasno čistimo ozračje.¹³ Kjer je le mogoče naj asfalt in beton nadomesti zelenje, namesto nekoristnih travnatih površin si zasadimo ohišnico in, za polepšanje okolja, cvetje.

Dokazano je, da že 40 sekundno opazovanje zelenja izboljša pozornost in dobro počutje. Pridelovanje lastne zelenjave in sadja, ki bo dozorelo na soncu (in ne na vodnih kulturah kot solata in druga zelenjava iz veletrgovin), blagodejno vpliva tudi na naše počutje.¹⁴ Kjer je le mogoče, posadimo drevo¹⁵, kupujemo lokalno pridelano hrano

Številne in enostavne so možnosti, da sami kaj postorimo za »ozdravitev zemlje«, lotimo se jih!

OMRON M6 Comfort

- IntelliWrap manšeta – enostavno do točnih meritev.
- Opozori na morebitno prisotnost atrijske fibrilacije
- Zaznava in opozori nepravilni srčni utrip.
- Vodič za pravilno nameščanje manšete.
- Klinično validiran.
- Meritve doma enako točne kot pri zdravniku.
- Klinična validacija pri diabetikih.
- Klinična validacija za nosečnice.

Za člane Društva za zdravje srca in ožilja: 15 % popust ob nakupu merilnikov krvnega tlaka OMRON v trgovinah DIAFIT.



Št. 1 po mnenju
KARDIOLOGOV

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri dežurni lekarni
Njogoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana
T: 01 / 230 63 90, 01 / 230 63 91
E: trg4@diafit.si

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri Zmajskem mostu
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana
T: 01 / 431 90 40, M: 041 696 711
E: trg3@diafit.si

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri bolnišnici
Ljubljanska 1a, 2000 Maribor
T: 02 / 330 35 52, 02 / 330 35 50
M: 031 339 846, E: trg1@diafit.si

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina center
Ulica talcev 9, 2000 Maribor
T: 02 / 228 64 84, M: 051 301 979
E: trg2@diafit.si

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

www.diafit.si

Višji holesterol LDL – večja škoda v naših žilah

Dr. Mitja Krajnc, specialist interne medicine v UKC Maribor

Helena Peternel Pečauer

Študije so pokazale, da imata kar dve tretjini odraslih prebivalcev Slovenije zvišan holesterol, ki neusmiljeno napada žile, vodi v srčno-žilne zaplete in je eden od dejavnikov tveganja, ki nas najbolj ogrožajo. Prav nič ne boli niti ga ne vidimo, zato se ga pogosto sploh ne zavedamo, dokler ni pozno ali celo prepozno. O tem in o nujnih ukrepih, ki nas lahko obvarujejo pred hudimi posledicami visokega holesterola LDL, smo se pogovarjali z dr. Mitjo Krajncem, specialistom interne medicine na Oddelku za endokrinologijo in diabetologijo v UKC Maribor.

Običajno se preslabo zavedamo, kaj pomeni zvišan holesterol, ki ga pokažejo laboratorijske meritve. Pogosto nas strezijo šele prvi zapleti, ko je ateroskleroza že v napredovali fazi. Kdaj, kako in zakaj se v naših žilah začne ta proces?

Zvišan holesterol, pri čemer je najpomembnejši t. i. slabi holesterol LDL, je eden od najpomembnejših dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni, ki so posledica ateroskleroze. Te so v Sloveniji še vedno med najpogostejšimi vzroki za smrtnost. Pri aterosklerozi v arterijah nastajajo maščobne obloge, plaki. Postopno se lahko večajo in brazgotinijo, kar omeji pretok krvi skozi žilo, lahko pa tudi počijo, pri čemer nastane krvni strdek, ki povzroči srčno ali možgansko kap. Dlje in bolj kot je holesterol LDL zvišan, večja je škoda na žilah. Pri tem so pomembni tudi drugi dejavniki tveganja, kot so zvišan krvni tlak, sladkorna bolezen, dedna obremenjenost, kajenje in debelost. Če je prisotnih več dejavnikov hkrati, je večje tveganje za nastanek in napredovanje ateroskleroze. Ta napreduje s starostjo, začne pa se lahko že v otroštvu. S presejanjem, kot ga zadnja leta izvajajo slovenski pediatri pri petletnih otrocih, se veliko primerov hiperholesterolemije odkrije že zgodaj v otroštvu in uvede se ustrezna zdravstvena obravnava.

Številne raziskave so že potrdile, da so kronični bolniki s hipertenzijo in sladkorno boleznijo veliko bolj kot drugi ogroženi tudi zaradi hiperholesterolemije, ki velja za »tihega ubijalca«. Kakšna je vzročna povezava med temi boleznimi?

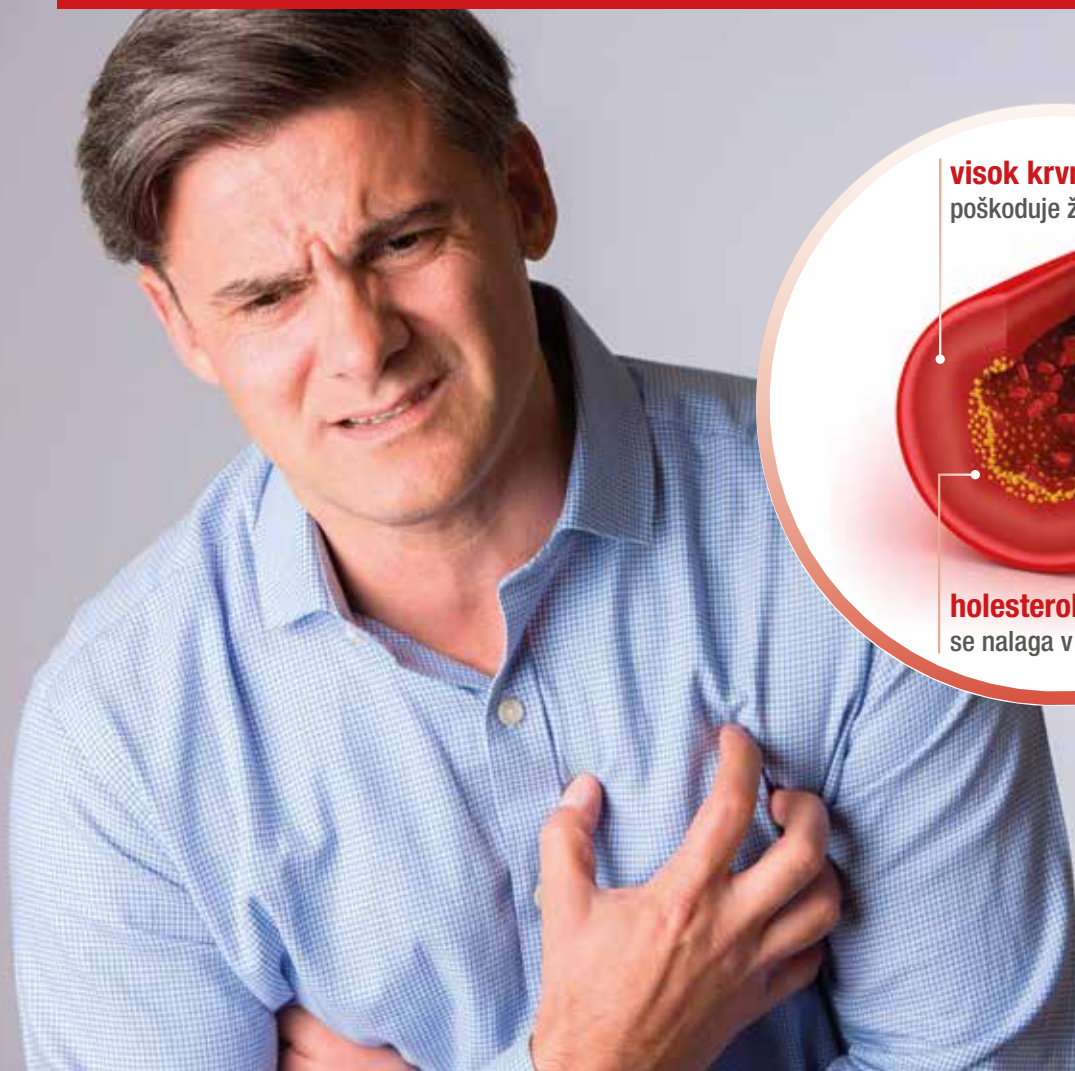
Sladkorna bolezen in njene predstopnje, zvišan krvni tlak, motnje presnove maščob in debelost se pri bolnikih pogosto pojavljajo skupaj kot simptomi ali znaki presnovnega, ali kot rečemo strokovno, metabolnega sindroma, ki ga v razvitem svetu diagnosticiramo pri pomembnem deležu ljudi. Stanje je povezano s povečano odpornostjo proti delovanju hormona inzulina oziroma z inzulinsko rezistenco, pa tudi z vnetjem in nagnjenostjo k pretiranemu strjevanju krvi. Vse to vodi v povečano srčno-žilno obolenost in smrtnost. Seveda pa za vsako od navedenih stanj obstajajo tudi drugi vzroki.



Ljudje so še vedno prepričani, da se zvišan holesterol, posledični zapleti in srčno-žilne bolezni pojavljajo predvsem pri starejših, a noveše študije kažejo, da je zvišan holesterol pogost tudi pri mladih. Kaj so vzroki?

Kot ste omenili, se s hiperholesterolemijo ne srečujemo samo pri starejših. Vsekakor je zaradi tesne povezave s srčno-žilnimi boleznimi dobro, da zvišan holesterol odkrijemo čim prej. Pri otrocih in mladostnikih je lahko posledica različnih dejavnikov. Na nekatere, kot sta družinska hiperholesterolemija ali poligenska hiperholesterolemija različno hudih oblik, ne moremo vplivati, ker gre za dedni motnji. Visoke ravni krvnih maščob pa so lahko povezane tudi s stanji, kot so sladkorna bolezen, nekatere bolezni ledvic in jeter, nezadostno delovanje ščitnice, ali s pretiranim pitjem alkohola. Zelo pomembna je tudi prehrana, ki prepogosto vsebuje nezdrave količine nasičenih maščob in transmaščob. V nekaterih primerih lahko na raven holesterola pomembno pozitivno vplivajo zdrava in uravnotežena prehrana, telesna aktivnost in zmanjšanje čezmerne telesne mase.

Zvišan krvni tlak in holesterol sta nevarna.



visok krvni tlak
poškoduje žilo

holesterol
se nalaga v žilni steni

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?



Zelo pomembno je torej, da čim bolj zgodaj odkrijemo zvišan holesterol in uvedemo ustrezno zdravljenje. Na voljo so učinkovita in varna zdravila. Zakaj jih moramo redno jemati, tudi ko že dosežemo priporočene vrednosti? Kakšne izkušnje imajo vaši bolniki s kombiniranimi zdravili?

Že več kot dvajset let imamo na voljo zdravila za nižanje holesterola iz skupine statinov, s katerimi so pri različnih skupinah bolnikov opravili številne študije. Te so prepričljivo potrdile njihovo učinkovitost in varnost. Prav tako je vse več dokazov za učinkovitost novejših zdravil, ezetimiba in zaviralcev PCSK-9. Pri bolj ogroženih bolnikih, na primer pri tistih, ki so že doživeli srčno-žilni dogodek ali imajo veliko dejavnikov tveganja, je trajno jemanje zdravil izjemnega pomena, saj prispeva k izboljšanju izidov in prepreči veliko srčno-žilnih dogodkov. Pri njih si želimo doseči čim nižji holesterol LDL. Če bi zdravljenje prekinili, bi se holesterol hitro ponovno zvišal. Bolniki, ki potrebujejo več zdravil, imajo navadno raje kombinirano zdravilo, saj se tako zmanjša število tablet, ki jih morajo jemati, kar zdravljenje nekoliko poenostavi.

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije je pri tistih, ki opustijo zdravljenje, kar 30 % večja verjetnost za srčni infarkt ali možgansko kap. Drži? So pogosti še kateri drugi zapleti?

Drži. Prenehanje jemanja statinov pomembno poveča tveganje za srčno-žilne dogodke in posledično smrtnost. Velika večina ljudi statine prenaša brez neželenih učinkov, tako da ni pomembnih razlogov za prekinitev zdravljenja. Kdor razmišlja o prenehanju zdravljenja, se mora pred tem obvezno posvetovati z zdravnikom, sicer lahko zelo ogrozi svoje zdravje.

Pred pandemijo so zvišan holesterol pogosto odkrili na sistematskih pregledih, zadnji dve leti pa je teh manj. Za ljudi, stare okrog 50 let, ki niti ne pomislijo na holesterol, je odloženo zdravljenje lahko problematično. Kaj bi jim svetovali?

Kot sem že omenil, je pri holesterolu pomembno, kako dolgo in za koliko je zvišan. Zato vsi upamo, da se bodo čim prej ponovno vzpostavile preventivne zdravstvene dejavnosti, ki so zaradi akutne situacije s kovidom-19 težje dostopne. Želimo si, da bi ljudi z zvišanim holesterolom čim prej prepoznali, še posebno bolj ogrožene, saj bi tako lahko preprečili številne dogodke. Vsekakor pa je v vsakem primeru koristen zdrav življenjski slog z uravnoteženo prehrano in rednim jemanjem zdravil, če je to potrebno. ♥



S srcem za vsako srce

Nataša Jan

Bolezni srca in ožilja so najpogostejši vzrok umrljivosti. Zaradi njih po svetu vsako leto prezgodaj izgubi življenje kar 17 milijonov ljudi. Svetovna zveza za srce, World Heart Federation nas spodbuja, da razmislimo o tem kaj lahko sami naredimo za zdravje srca nas samih in drugih, pa tudi za to, da bo okolje to omogočalo - čisto okolje, zrak, narava. Preprečiti srčno-žilno bolezen najpomembnejše za vsako utripajoče srce.

Do srčno-žilnih boleznih največkrat privede nezdrav način življenja, kajenje, sladkorna bolezen in visok krvni tlak, debelost, pa tudi onesnažen zrak. Tudi bolezen COVID-19 je bila za 520 milijonov srčno-žilnih bolnikov po svetu zelo težka. Imajo večje tveganje za razvoj resnejše oblike te virusne, pri njih je pogostejše prisotna negotovost, strah pred obiskom zdravnika za redni pregled in tudi za nujni pregled zaradi poslabšanja obstoječe srčno-žilne bolezni. Obenem so postali v času epidemije slabše povezani s svojci in prijatelji, zaradi česar se mnogi počutijo osamljene.

S ♥ ZA VSAKO ♥

Svetovni dan srca je vsako leto 29. septembra.



**SVETOVNI
DAN SRCA**

29. SEPTEMBER

Skupaj s Svetovno zvezo za srce (World Heart Federation) ga letos že triindvajsetič zapored obeležujemo tudi v Sloveniji. Ob tem dnevu spodbujamo vse ljudi z geslom: »S SRCEM ZA VSAKO SRCE«.

S ♥ ZA ČLOVEŠTVO

Dostopnost do zdravljenja in do podpore srčno-žilnim bolnikom se po svetu zelo razlikuje. Več kot 75 % smrtnih primerov zaradi srčno-žilnih boleznih se zgodi v državah z nizkim oz. srednjim dohodkom, dostopnost do zdravljenja in podpore pa je lahko težava posod po svetu. Z vključevanjem v svetovne dejavnosti, kot je svetovni dan srca in z lokalnim delovanjem imamo možnost ozaščanja ljudi ter spreminjanja njihovega načina življenja na bolje.

S ♥ ZA NARAVO

Onesnaženost zraka je odgovorna za 25 % vseh smrti zaradi srčno-žilnih boleznih, vsako leto vzame življenje 7 milijonom ljudi. Vsak od nas lahko na svoj način prispeva k čistemu, bolj zdravemu okolju na našem planetu. Prispeva lahko takoj, na primer s hojo ali kolesarjenjem namesto vožnje z avtomobilom ali pa dolgoročno, s podporo zakonodaji, ki bo omogočila bolj zdravo okolje (kot je čist zrak).

S ♥ ZATE

Psihološki stres lahko podvoji tveganje za srčni napad/infarkt? Zaradi stresa lahko ljudje pridobijo nezdrave življenjskih navade, kot so npr. kajenje, uživanje alkohola, slanih in mastnih jedi, premalo spanja. Telesna dejavnost, zdrava prehrana, sproščanje, dovolj kakovostnega spanja, pripomorejo k zmanjšanju ravni stresa in vzpostavitvi zdravega načina življenja

S ♥ IZBERIMO ZDRAVE ODLOČITVE

Nekaj preprostih sprememb, ki omogočajo, da živimo dlje in bolje:

- ♥ zmanjšajmo količino zaužitih sladkih pijač in sadnih sokov ter raje izberimo vodo ali nesladkane pijače
- ♥ zamenjajmo slaščice s sadjem
- ♥ skušajmo zaužiti pet porcij (približno za eno pest vsake) sadja in zelenjave na dan - lahko v sveži, zamrznjeni, konzervirani ali sušeni obliki
- ♥ omejimo količino zaužitih alkoholnih pijač v skladu z zdravstvenimi priporočili
- ♥ izogibajmo se predelanim in predpakiranim živilom, ki pogosto vsebujejo preveč soli, sladkorja in nezdravih maščob
- ♥ doma si pripravimo zdrav obrok, ki ga lahko odnesemo s seboj na delo ali v šolo
- ♥ prizadevajmo si za najmanj 30 minut zmerne telesne dejavnosti, vsaj petkrat na teden ali bodimo visoko intenzivno telesno dejavni vsaj 75 minut na teden (npr. 3 krat 25 min)
- ♥ igre, hoja, gospodinjska opravila, ples – vse šteje!
- ♥ povečajmo vsakodnevno telesno dejavnost – izberimo stopnice namesto dvigala ter hojo ali kolo namesto vožnje z avtomobilom ali avtobusom
- ♥ telovadimo s prijatelji in družino, zunaj ali doma – to nas bo spodbujalo in zabavalo
- ♥ naložimo si športno aplikacijo ali uporabljajmo števec korakov (pedometer), da bomo sledili svojemu napredku
- ♥ ne kadimo

Promocija skrbi za zdravje, zdravega načina življenja bo tudi letošnje vodilo dejavnosti ob svetovnem dnevu srca. Pridružite se nam! Osrednja prireditev ob svetovnem dnevu srca bo v soboto, 24. 9. od 10. do 13. ure, na Prešernovem trgu v Ljubljani.

Več informacij o ostalih aktivnostih, pohodih, predavanjih o zdravem načinu življenja ter boleznih srca in ožilja, preventivnih meritvah, idr. pa bodo objavljene septembra na www.zasrce.si. ♥

Zdravljenje bolnikov s kovid-19

Janez Tomažič

Takoj na začetku je treba poudariti, da učinkovine, ki delujejo proti SARS-CoV-2, niso nadomestilo za cepljenje. In to velja tudi za imunsko oslabele osebe.

Priča smo hitremu širjenju podrazličic omikrona po vsem svetu in v določenih primerih je zelo pomembno, da imamo na voljo protivirusna zdravila in monoklonska protitelesa, ki dobro delujejo proti novemu koronavirusu. Med protivirusnimi zdravili imamo eno za intravensko dajanje, to je zdravilo remdesivir (velkury) in dve zdravili, ki jih zaužijemo, to sta nirmatrelvir-ritonavir (paxlovid) in molnupiravir (lagevrio). Med monoklonskimi protitelesi sta proti novim podrazličicam omikrona na voljo dve učinkovini: evusheld, ki ima trenutno indikacijo samo za zaščito pred izpostavitvijo za osebe s hudimi imunskimi motnjami in bebtelovimab, ki pa pri nas (še) ni na voljo.

Vse te učinkovine uporabljamo za zdravljenje bolnikov z blagim do zmernim kovid-19, pri katerih obstaja tveganje za napredovanje v hujšo obliko bolezni, ko je potrebna hospitalizacija (Tabela 1 in 2).

Obe oralni zdravili je treba začeti jemati v petih dneh po pojavu simptomov in znakov kovid-19, pri remdesiviru in bebtelovimabu pa je ta interval nekoliko daljši (7 dni).

Zakaj so potrebna protivirusna zdravila

Imunost po cepljenju in tudi po naravni prebolelosti kovid-19 postopoma slabi, zato se pojavlja potreba po poživitvenih odmerkih cepiv, predvsem pa potreba po drugi generaciji cepiv z željo, da bodo bolj učinkovita proti novim različicam (kombinacijsko cepivo), in da bodo imela dolgotrajnejši učinek (aplikacija na nosno sluznico).

Ekološka realnost je pojavnost novih različic virusa (različice, ki skrbijo – variants of concern, okr. VOC), ki so bolj kužne in zaradi katerih prihaja do „imunskega pobega“ – izognejo se imunski zaščiti po cepljenju in po prebolelosti. Problem so tudi ranljive osebe, kot so starostniki, osebe z dodatnimi boleznimi (komorbidnosti), debelost, osebe z imunskimi pomanjkljivostmi, pri katerih je manjša učinkovitost cepiv.

Krčenje preventivnih ukrepov (npr. nošenja mask v zaprtih prostorih) predstavlja hud problem za ranljive osebe, ki so tako bolj izpostavljene okužbi. Vse večji problem je tudi dolgi kovid, ki je povezan z dolgotrajnimi in zelo različnimi težavami, s posledično zmanjšano kakovostjo življenja, ki vse bolj obremenjuje zdravstveno blagajno in s tem tudi celotno zdravstveno dejavnost. Premalo tudi še vemo o endozooskih živalskih rezervoarjih (netopirji po vsem svetu, predvsem v Južni Aziji in jugozahodni Kitajski; pomembne so tudi nekatere druge živalske vrste).

Protivirusna zdravila

Za odrasle nehospitalizirane osebe, pri katerih je veliko tveganje za napredovanje bolezni v hujšo obliko in potrebo po hospitalizaciji, so poleg podpornega zdravljenja na voljo učinkovine, ki delujejo proti SARS-CoV-2. Vrstni red temelji na učinkovitosti in prijaznosti do bolnikov in zdravnikov:

Nirmatrelvir/ritonavir (paxlovid)

Zdravilo paxlovid je kombinacija zdravila nirmatrelvir in ritonavira. Aktivna učinkovina je nirmatrelvir, ki je zaviralec virusnega encima proteaza. Deluje proti Mpro, ki je najpomembnejša proteaza SARS-CoV-2. Mpro je zelo konzervativna molekula in se nahaja na vseh humanih koronavirusih. Učinkovina ritonavir pa je protiretrovirusno peroralno zdravilo (PRZ), ki je bilo prvotno razvito za zdravljenje okužbe s HIV. Je močan zaviralec citokrom p 450 encimskega sistema (CYP3A4) z dobro znanim varnostnim profilom; najpogostejši neželeni učinki so pri višjih odmerkih (600 mg/d). Nizek odmerek (100 mg/d) se uporablja kot ojačevalec (booster) za zaviralce proteaze pri PRZ. Enako kot v režimih PRZ se za zdravljenje kovid-19 uporablja ritonavir kot ojačevalec zdravila nirmatrelvir. Nima farmakološkega učinka, ker sam ne zavira virusne proteaze. Glede na raziskave, paxlovid za blizu 90 % zmanjša tveganje za hospitalizacijo in smrt.

Priporočeni odmerek zdravila paxlovid je 300 mg nirmatrelvira (dve 150 mg tableti) s 100 mg ritonavira (ena 100 mg tableta), ki jih je treba jemati skupaj peroralno vsakih 12 ur v obdobju 5 dni. Zdravilo je treba pričeti jemati v prvih petih dneh po pričetku simptomov in znakov oziroma po pozitivnem testu PCR na SARS-CoV-2. Zdravljenje je namenjeno odraslim osebam, starejšim od 18 let, glede pediatrične populacije (≥ 12 let, ≥ 40 kg) poteka raziskava in EMA še ni odobrila te uporabe (v nasprotju z FDA).

Tabela 1. Dejavniki tveganja za težak potek kovid-19

Starost > 65let
Starost ≥ 55 let in imajo bolezen srca in ožilja ali kronično bolezen dihal (npr. kronično obstruktivno pljučno bolezen itd.)
Indeks telesne mase (ITM) ≥ 25 kg/m ²
Nosečnost*
Kronična ledvična bolezen
Sladkorna bolezen
Kardiovaskularna bolezen
Arterijska hipertenzija
Kronična obstruktivna pljučna bolezen, zmerna do huda astma ali druge kronične respiratorne bolezni
Trenutno prejema imunosupresivno zdravljenje**
Okvara imunskega sistema **
Anemija srpastih celic
Medicinska tehnološka odvisnost, na primer traheotomija, gastrostomija ali predihavanje s pozitivnim tlakom (ki ni povezano s kovid-19).

* zdravila molnupiravir (lagevrio) ni dovoljeno uporabljati v nosečnosti
**glej tabelo 2.

***povzeto po CDC.

Tabela 2. Najpomembnejši vzroki hude imunske motnje.

Vzrok IM: pridobljena/ iatrogena/povzročena z zdravili	Prirojena IM
PKMC (< 24 mesecev)	Di Georgijev sindrom
GVHD	XLA
HIV-okužba z < 200 CD ₄ /mm ³	IFN
Indukcijska kemoterapija pri pediatrični levkemiji	IgE sy
Kemoterapija	CVID
Presaditev čvrstih organov	KGB
Določena imunosupresivna zdravila*	Wiscott-Aldrich sindrom

IM = imunska motnja; PKMC = presaditev krvotvornih matičnih celic; GVHD = bolezen presadka proti gostitelju; XLA = na X vezana agamaglobulinemija; IFN = pomanjkanje receptorja za interferon; IgE sy = hiper IgE sindrom; CVID = splošna variabilna imunska motnja; KGB = kronična granulomatozna bolezen.

*rituksimab in druga biološka zdravila, ki delujejo proti limfocitom B (anti-CD20, anti-CD38, anti-CD52, zaviralci proteasomov, CAR T-celično zdravljenje, usmerjeno proti antigenom na površini limfocitov B); antimetaboliti, alkilirajoča sredstva, metilprednizolon (ali ekvivalent) ≥ 16 mg > 14 dni; diseminirani plazmocitom ali KLL na aktivnem zdravljenju oz. v primeru, da je od zaključka zdravljenja minilo manj kot 8 mesecev; v primeru dodatne imunske motnje tudi individualna presoja pri bolnikih, ki uporabljajo zaviralce TNF α , zdravila, ki se uporabljajo pri presaditvi ali druga biološka zdravila, ki delujejo imunosupresivno ali imunomodulatorno;

Pri ledvični okvari je potrebna prilagoditev odmerkov: pri OGF 30 - 60 mL/min: nirmatrelvir 150 mg + ritonavir 100 mg; pri OGF < 30 mL/min: zdravilo ni priporočljivo. Pri hudi jetrni okvari (Child-Pugh razred C) se zdravilo ne priporoča. Med neželenimi učinki so najpogostejše motnje okusa, driska, omedlevica in povečan krvni tlak. Zdravila ne smemo uporabljati za zdravljenje pred izpostavitvijo (pre-exposure prophylaxis, okr. PrEP) ali za zaščito po izpostavitvi (post-exposure prophylaxis, okr. PEP). Bolnik ga ne sme uživati več kot 5 dni. Zdravilo paxlovid se lahko jemlje s hrano ali brez nje. Tablete je treba zaužiti cele in se jih ne sme žvečiti, lomiti ali drobiti.

Trenutno deluje proti vsem VOC, deluje tudi proti boleznima SARS in MERS.

Farmakološki ojačevalec ritonavir učinkuje hitro, zdravilo dajemo 5 dni, dva dni po ukinitvi učinkovina izgine iz telesa. Problematične so učinkovine, ki so močni induktorji encima CYP3A4

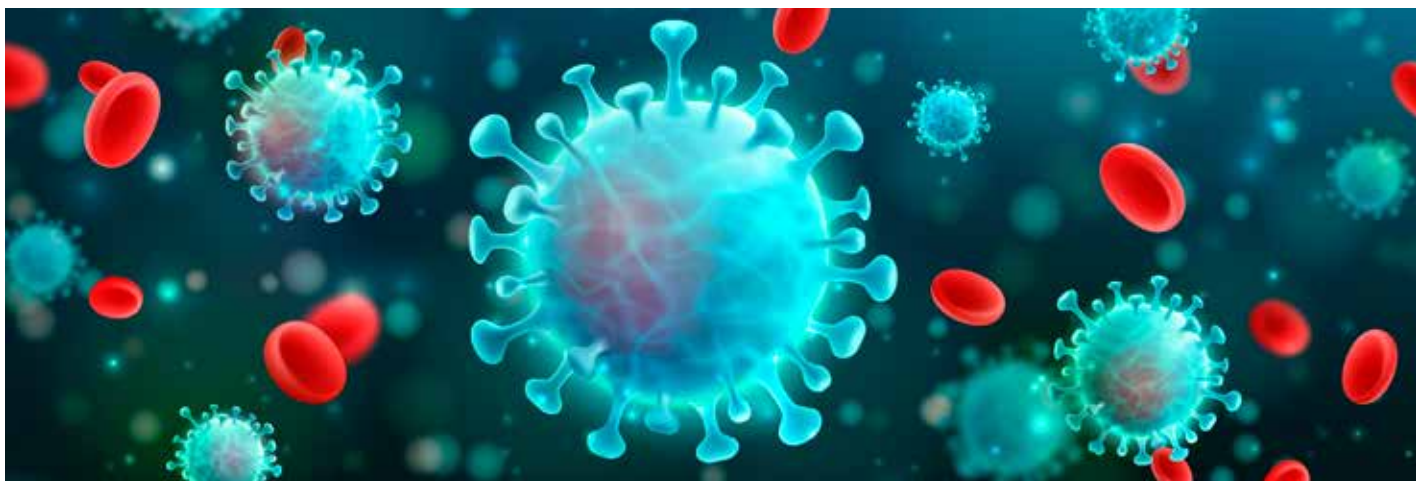
(npr. rifampicin, fenitoin, karbamazepin), zaradi katerih se zmanjša koncentracija ritonavira in s tem tudi nirmatrelvira. Problem je, ker indukcija traja še 14 dni po ukinitvi teh zdravil, zato je v teh primerih paxlovid kontraindiciran. Tudi sama učinkovina ritonavir lahko povzroči pomembna součinkovanja. Zelo nazoren primer je zdravilo klopidogrel (plavix), ker ritonavir močno zmanjša njegovo koncentracijo. To je npr. zelo pomembno v obdobju 6 mesecev po stentiranju koronark oziroma 6 mesecev po akutnem koronarnem dogodku. Namesto plavixa lahko pri takih bolnikih varno damo zdravilo prasugrel (efient). Pomembno je, da so zdravniki, ki bodo predpisovali zdravilo paxlovid, seznanjeni z možnimi zelo nevarnimi součinkovanji.

V kolikor oseba, ki ji želimo predpisati zdravilo paxlovid prejema kakršna koli zdravila, je treba preveriti morebitno součinkovanje zdravil. Na voljo imamo zelo kakovostno internetno stran Univerze v Liverpoolu (www.covid19-druginteractions.org). Nekatera pomembnejša součinkovanja zdravil, ki vplivajo na strjevanje krvi, so prikazana v Tabeli 3. Posebej moramo biti previdni tudi pri določenih imunosupresivnih zdravilih, ki se uporabljajo v transplantacijski medicini (ciklosporin, takrolimus, everolimus), pri določenih statinih, antiaritmikih, antihistaminikih, antipsihotikih/nevroleptikih, analgetikih, sedativih/hiponotikih in pri zdravilih za zdravljenje motnje erekcije.

Remdesivir (velkury)

Remdesivir je nukleotidno analog, oralno predzdravilo, ki se veže na virusno "od RNK odvisno RNK polimerazo" in zavre replikacijo (razmnoževanje) SARS-CoV-2; deluje kot zaključevalec verige (angl. chain terminator). Zdravilo dajemo 3 dni intravensko (odrasli): prvi dan je odmerek 200 mg i.v. in nato dva dni po 100 mg/dan i.v.; infuzija naj teče 30 do 120 minut. Za nehospitalizirane bolnike, ki imajo veliko tveganje za hud potek c

kovid-19, zgodnje tridnevno zdravljenje za 87 % zmanjša tveganje za hospitalizacijo v primerjavi s placebo skupino. Zdravilo je odobreno za odrasle in otroke (≥ 12 let, teža ≥ 40 kg), v določenih primerih pod posebnimi pogoji (soglasje morajo podpisati starši) pa se lahko uporabi tudi pri mlajših, uporabili so ga tudi že pri nedonošenčkih. Najpogostejši neželeni učinki so bruhanje, glavobol, kašelj in driska. Delovanje ledvic in jeter: pri OGF ≥ 30 mL/min. ni treba prilagajati odmerka, pri okvari jeter ni treba prilagajati odmerka. Zdravilo je treba uvesti v obdobju 7 dni po začetku simptomov in znakov kovid-19 oz. pozitivnega testa PCR.



Temeljna strategija proti kovidu-19 je še vedno cepljenje. Pri zdravljenju s protivirusnimi zdravili pa je potrebna dobra informiranost tako zdravnikov kot tudi bolnikov o vseh možnostih zdravljenja.

Remdesivir ima tudi indikacijo za zdravljenje bolnikov s covid-19, ki že imajo kovidno pljučnico.

Molnupiravir (lagevrio)

Molnupiravir je peroralno protivirusno zdravilo s protivirusnim delovanjem, ki se v telesu presnovi v nukleozidni analog in se vgradi v RNK novega koronavirusa s pomočjo virusne polimeraze RNK, kar povzroči kopičenje napak v virusnem genomu in tako zavira razmnoževanje virusa. Glede na raziskave zdravilo za 30 % zmanjša potrebo po hospitalizaciji in smrt. Molnupiravir ima drugačen mehanizem delovanja kot nirmatrelvir in remdesivir. Pri nas ga lahko uporabljamo pod posebnimi pogoji, ker še čakamo na odobritev evropske agencije EMA.

Zdravljenje ni dovoljeno v nosečnosti in med dojenjem. Pri ženskah, mlajših od 50 let, je treba izključiti nosečnost. Če prejema zdravilo ženska v rodni dobi, mora uporabljati učinkovito metodo kontracepcije ves čas zdravljenja in še štiri dni po koncu zdravljenja. Prav tako priporočamo uporabo ustrezne zaščite pri partnerjih žensk v rodni dobi in sicer ves čas zdravljenja in še štiri dni po zaključenem zdravljenju. Otrokom zdravila ne predpisujemo, namenjeno je osebam, starejšim od 18 let. Zdravilo je treba pričeti jemati v prvih petih dneh po pričetku simptomov oz. po pozitivnem testu PCR na SARS-CoV-2. Zdravilo je v obliki trdih kapsul, vsaka kapsula vsebuje 200 mg učinkovine. Odmerjanje je 800 mg vsakih 12 ur (2 x 4 kapsule), 5 zaporednih dni. Sočasna aplikacija monoklonskih protiteles ali predhodno cepljenje ni kontraindikacija za molnupiravir. Najpogostejši neželeni učinki so driska, bruhanje in omedlevica.

Marca 2022 so pri Svetovni zdravstveni organizaciji priporočili molnupiravir za bolnike, ki imajo blago do zmerno obliko bolezni in pri katerih je največje tveganje za hospitalizacijo. To so starejše osebe, osebe, ki niso cepljene in osebe z imunskimi motnjami ali kroničnimi boleznimi. V Veliki Britaniji poteka velika raziskava z več kot 20.000 udeleženci, imenovana Panoramic, katere primarni cilj je ugotoviti, ali molnupiravir zmanjša potrebo po hospitalizaciji. Preiskovance pa bodo spremljali še dlje časa glede morebitne genotoksičnosti (do sedaj ni dokazov o morebitni humani mutageničnosti/genotoksičnosti).

Monoklonska protitelesa

Monoklonska protitelesa so ekstremno natančna zdravila, ki so kot laser usmerjena proti določenemu mestu na mikroorganizmu, hkrati pa je to tudi njihova Ahilova tetiva, saj hitro spreminjajoči se RNK virusi lahko mutirajo v različice, ki so odporne proti tem učinkovinom. Tako proti omikronu oziroma njegovim novim podrazličicam niso več uporabna monoklonska protitelesa, ki smo jih uporabljali v preteklosti: ronapreve (regeneron), regkirona in sotrovimab.

Bebtelovimab

Proti novemu koronavirusu je trenutno učinkovito monoklonsko protiteleso bebtelovimab, ki pri nas ni na voljo. Spada med široko spektralna nevtralizacijska monoklonska protitelesa. Zdravilo se aplicira kot enkratni 175 mg odmerek intravensko, infuzija traja ≥ 30 sekund (≥ 12 let, teža ≥ 40 kg). Zdravilo je treba uvesti v obdobju 7 dni po začetku simptomov in znakov covid-19 oz. pozitivnem testu PCR.

Tiksagevimab/cilgavimab (evusheld)

V Sloveniji pa imamo zdravilo evusheld, ki vsebuje kombinacijo dveh rekombinantnih humanih dolgodelujočih monoklonskih protiteles proti SARS CoV-2 tiksagevimab/cilgavimab, ki se vežeta na ne prekrivajoča se epitopa receptorske vezavne domene (receptor binding domain, okr. RBD) beljakovinske konice (protein-S) in s tem preprečita interakcijo beljakovinske konice z angiotenzinsko konvertazo (ACE-2) ter tako zavreta okužbo gostiteljskih celic. Uporabljamo ga za zaščito pred izpostavitvijo (PrEP) pri osebah, ki se slabo odzovejo na cepljenje in to so predvsem osebe z zelo okrnjenim imunskim sistemom (Tabela 2). Evusheld naj bi po podatkih temeljne raziskave v blizu 80 % v obdobju 6 mesecev ranljive osebe ščitil pred morebitno ponovno okužbo. Zdravilo je indicirano za osebe ≥ 12 let (teža ≥ 40 kg).

Glede na novejšo raziskavo je zdravilo učinkovito tudi za zdravljenje, vendar za to indikacijo zaenkrat še nima odobritve. To bo zelo zanimiva indikacija, saj bomo z eno aplikacijo zdravila (da se dve injekciji, eno v levo in drugo desno glutealno mišico) sočasno zdravili covid-19 in za obdobje 6 mesecev tudi v velikem deležu preprečevali morebitno ponovno okužbo oz. bolezen.

Zaključek

Temeljna strategija proti kovidu-19 je še vedno cepljenje, ki je najbolj učinkovito, najbolj varno, najlažje dostopno za množice in daleč najcenejše orožje proti kovidu-19. Učinkovine proti virusu pa so tudi zelo pomembne za številne posameznike. Pri zdravljenju s protivirusnimi zdravili in z monoklonskimi protitelesi je zelo pomembna dostopnost do zdravil, zato je potrebna dobra informiranost tako zdravnikov kot tudi bolnikov o možnostih zdravljenja. Bolj zgodaj po postavitvi diagnoze začnemo z zdravljenjem, boljše so pričakovane koristi zdravljenja. Tako kažejo raziskave, ki se morajo čim bolj preliti v resnično življenje, da bodo te učinkovine dosegle svoj namen. Velja doktrina, ki je uveljavljena tudi pri okužbi z virusom HIV, »Testiraj in zdravi« oz. še bolje »Testiraj zgodaj in zdravi isti dan«.

Tabela 3. Nekatera pomembna součinkovanja zdravil, ki vplivajo na strjevanje krvi, z zdravilom paxlovid

NOAK (direktna peroralna antikoagulacija)	nevarnost krvavitve!
- rivaroksaban (xarelto):	nirmatrelvir/ritonavir (n/r) ne smemo uporabiti,
- apiksaban (eliquis)	pri odmerku 2.5 mg: n/r ne smemo uporabiti, pri odmerku 5 mg ali 10 mg: ↓ dozo apiksabana za 50 %, še 3 dni po ukinitvi n/r,
- dabigatran (predaxa)	potencialne interakcije, zato je priporočen odmerek 2x110 mg,
- klopidogrel (plavix)	n/r ne smemo uporabiti še 6 mesecev po stentiranju koronark,
- warfarin (marevan)	spremljanje INR za določitev odmerka warfarina.

Kaj lahko storim, da preprečim možgansko kap?

Martin Rakuša

Pridružimo se petdesetletnemu gospodu, ki se je pravkar usedel k zajtrku. Ima več kroničnih bolezni. Zdravi se zaradi povišanega krvnega tlaka in sladkorne bolezni. Je tudi nekoliko debelusen. Čeprav ve, da ni pametno kaditi, vseeno pokadi nekaj cigaret dnevno. Že večkrat je slišal, da bo doživel možgansko kap. In nenadoma mu poide moč v desni roki, iz katere mu pade skodelica s kavo...

Možgansko-žilne bolezni nastanejo nenadoma zaradi prekinjenega dotoka krvi do možganov. Možganske celice pričnejo odmirati že po nekaj minutah zaradi pomanjkanja kisika in glukoze. Najbolj pogosta možgansko-žilna bolezen je možganska kap. Za njo je značilno, da nevrološki znaki, kot so šibkost, izguba občutka, motnje govora in težave s hojo in drugi znaki trajajo več kot 24 ur. V kolikor le-ti trajajo manj, govorimo o tranzitorni ishemični ataki (TIA), ki predstavlja povečano tveganje za možgansko kap v naslednjih dneh.

Možganska kap je resna nevrološka bolezen, ki prizadene centralni živčni sistem. Poznamo dve obliki možganske kapi – ishemično in hemoragično. Ishemična kap nastane, če se zamaši ena izmed žil, ki prehranjujejo možgane, kar se zgodi pri osmih od desetih bolnikov. Pri dveh od desetih možganska žila zaradi različnih vzrokov počni in nastane krvavitev (*haemorrhagia*). Bolniki z možgansko krvavitvijo so običajno bolj prizadeti v primerjavi z bolniki z ishemično možgansko kapjo.

Epidemiologija

Pojavnost možganske kapi (ishemične in hemoragične skupaj) je v zahodnoevropskih državah nižja kot v vzhodnoevropskih. Pri tem se v Sloveniji uvrščamo na sredo med zahodno in vzhodno Evropo. V Zdravstvenem statističnem letopisu Slovenije (NIJZ) lahko zasledimo, da je bilo leta 2020 zaradi možganske kapi hospitaliziranih približno 4700 bolnikov. Iste leto je nekaj več kot 1900 bolnikov umrlo zaradi možganske kapi ali njenih posledic. Možganska kap je celo tretji najpogostejši vzrok umrljivosti v Sloveniji.

Resnost možganske kapi se kaže tudi v velikem številu bolnikov, ki so kljub rehabilitaciji trajno prizadeti in ne morejo opravljati svojega poklica ali so odvisni od tuje nege in pomoči.

Dejavniki tveganja za nastanek možganske kapi

Če želimo uspešno preprečiti ali zmanjšati verjetnost možganske kapi, moramo poznati dejavnike tveganja le-te. Na nekatere dejavnike kot so spol, starost in dednost ne moremo vplivati. Vplivamo lahko na telesno težo, krvni pritisk, nivo maščob in glukoze v krvi, kajenje, stres ter izobrazbo.

Možganska kap je v Sloveniji malo pogostejša pri moških kot pri ženskah. Pri ljudeh starejših od 65 let je možganska kap 10-krat bolj pogosta kot pri mlajših od 45 let. Domači podatki kažejo, da je tveganje za možgansko kap trikrat višje pri ljudeh z osnovnošolsko izobrazbo v primerjavi z visoko izobraženimi. Ljudje, ki so prekomerno prehranjeni imajo dvakrat večjo verjetnost za možgansko

kap kot normalno prehranjeni.

Za nastanek možganske kapi je najpomembnejši dejavnik tveganja povišan krvni tlak. Normalne vrednosti krvnega tlaka so 120/80 mmHg. Višje vrednosti predstavljajo tveganje za nastanek možganske kapi zaradi več vzrokov. Med drugim povišan krvni tlak poškoduje žilno steno, pospeši aterosklerotični proces in poveča možnost nastanka krvnih strdkov, ki zamašijo žilo.

Drugi pomemben dejavnik tveganja za možgansko kap so povišane maščobe, ki jih delimo na trigliceride in holesterol. Poznamo dve vrsti holesterola – holesterol v lipoproteinu velike gostote (HDL – »dober« holesterol) in holesterol v lipoproteinu nizke gostote (LDL – »slab« holesterol). Priporočene vrednosti LDL-holesterola se med posamezniki razlikujejo. Načeloma velja, da nižje, kot so vrednosti, manjše je tveganje za možgansko kap. Za nastanek aterosklerotičnih plakov je pomembno razmerje med različnimi holesteroli in trigliceridi, pri čemer igrajo pomembno vlogo visoke koncentraciji LDL-holesterola.

Tretji pomemben dejavnik tveganja za možgansko kap je sladkorna bolezen. Merila slovenskih smernic za klinično obravnavo sladkorne bolezni tipa 2, leto 2022, določajo mejo krvnega sladkorja za sladkorno bolezen pri 7 mmol/L na tešče. Čeprav možgani porabijo kar 20 % vse energije v telesu, povišan krvni sladkor škodi živčnim celicam preko različnih mehanizmov. Npr. telo shranjuje povišan krvni sladkor v rdečih krvničkah, ki prenašajo kisik po krvi. Zaradi povišane koncentracije sladkorja je prenos moten in možgani dobijo manj kisika, kot ga potrebujejo. Povišan krvni sladkor neposredno kvari žile in pospešuje aterosklerotični proces preko različnih vnetnih mehanizmov. V žilnih stenah se hitreje nabirajo aterosklerotični plaki, ki ožijo arterije in znižujejo krvni pretok.

Rezultati številnih raziskav kažejo, da je učinek različnih dejavnikov tveganja kumulativen in poveča verjetnost za možgansko kap.

Zdravljenje

Tako povišan krvni tlak kot sladkorna bolezen ter hiperlipidemija lahko zdravimo. Prvi ukrep je dieta. V primeru povišanega krvnega pritiska moramo zmanjšati količino zaužite soli, v primeru sladkorne bolezni zmanjšamo količino ogljikovih hidratov. Drug nefarmakološki ukrep je zadostno gibanje. V kolikor to ne zadošča, imamo na voljo zdravila, katera je potrebno redno jemati. Če jih ne prenašamo, se je potrebno o tem pogovoriti s svojim zdravnikom. Neredno jemanje zdravil predstavlja povečano tveganje za nastanek možganske kapi.

Posebno pozornost zahtevajo aterosklerotični plaki. Glede na

individualno ocenjeno tveganje je smiselno opraviti ultrazvočno preiskavo karotidnih arterij, s katero ocenijo velikost morebitnih plakov. Če aterosklerotični plaki zožujejo arterijo za 70 ali več odstotkov, je takšna zožitev hemodinamsko pomembna in predstavlja tveganje za možgansko kap. Pogosto bolnikom vstavijo žilno opornico v zoženo žilo, v nekaterih primerih opravijo operacijo ali uvedejo dodatna zdravila ter tako zmanjšajo verjetnost za nastanek možganske kapi.

Tromboliza in trombektomija

Če se za trenutek vrnemo k našemu gospodu iz začetka članka. Ko je njegova soproga videla, da mu je pošla moč, se je spomnila na akronim **GROM**: **G** – govor, **R** – roka, **O** – obraz, **M** – mudi se! Poklicala je na 112 in povedala, da je moža najverjetneje zadela možganska kap. Pri tem ni pozabila povedati, kdaj so se težave pričele.

Za uspešno zdravljenje akutne ishemične možganske kapi je pomembno, da bolnik čimprej pride do bolnišnice, ter da zdravnik ve, koliko časa je minilo od pričetka težav. V bolnišnicah lahko

bolnikom pri katerih sumimo, da jih je prizadela ishemična možganska kap, pomagamo s trombolizo. To pomeni, da s posebnim zdravilom, ki ga bolnik prejme v infuziji, poskušamo raztopiti krvni strdek in omogočiti ponovni pretok. Od pričetka težav do pričetka zdravljenja ne sme miniti več kot štiri ure in pol, zato se (**M**)udi!

Pri bolnikih ob sprejemu v bolnišnico pogosto opravijo tudi žilne preiskave, in če je na slikah viden krvni strdek, lahko v določenih primerih poskusijo strdek mehansko odstraniti. Ta postopek se imenuje trombektomija.

Zaključek

V zadnjih letih je zdravljenje možganske kapi zelo napredovalo, vendar še vedno precej bolnikov umre. Mnogi so trajno prizadeti in imajo ob fizičnih težavah tudi okvare spomina. Zato je pomembno, da poskrbimo za svoje zdravje ter čimbolj zmanjšamo dejavnike tveganja za možgansko kap; dovolj se gibljemo, primerno prehranjujemo, opustimo kajenje in redno jemljemo zdravila proti kroničnim boleznim. ♥

S SRCEM V KUHINJI

Prehrana človekovih prednikov od avstralopiteka do homo erectusa

Matija Cevc

Številne antropološke raziskave so pokazale velik pomen prehrane v evoluciji človeka. Prehrana naj bi močno vplivala na človeški fenotip, spremembe v prehranjevanju pa so prispevale k dramatičnim morfološkim spremembam, ki jih opazimo pri sodobnih ljudeh v primerjavi s primati.

Razlike so se pričele pojavljati že pred 4 milijoni let, ko so se pojavili prvi hominidi avstralopiteki. Bili so še zelo podobni šimpanzom, so pa že občasno hodili po dveh nogah, na kar sklepajo po fosilnih odtisih stopal, ki so jih našli v Latoli (Tanzanija), in na temelju fosilnih ostankov medenice in kosti nog in stopal.

Razvoj človeka - Australopithecus aferensis (južna opica iz Afara)



- Zelo podobni šimpanzom, so pa hodili po dveh nogah
- Živeli pred 4-3 milijoni let
- Možgani 350-550 cm³
- Velik 1,2 – 1,5 m
- Niso še našli orodij, ki bi jih lahko uporabljali, a anatomij nakazuje, da bi lahko uporabljali enostavna orodja
- Uživali grobe hrane v obliki oreščkov, semen, trave sadje in surovo meso

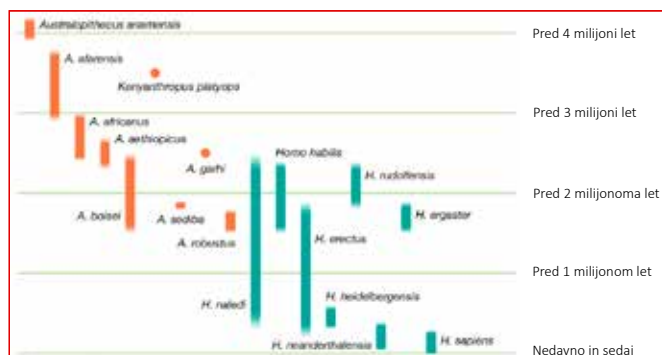


Do za pokončno hojo značilnih sprememb hrbtenice pa pri njih še ni prišlo. Veliki so bili 1,2 – 1,5 m, za razliko od sodobnih ljudi je bil pri njih prisoten izrazit spolni dimorfizem – samice so bile bistveno manjše in lažje (29 kg) od samcev (44 kg). Prostornina njihovih možganov je bila podobna opičjim (350–550 cm³). Njihovo življenjsko področje (habitat) se je sicer spreminjal, a so praviloma živeli v bližini voda (reke, jezera) v področjih, kjer rastejo tudi manjši grmi in drevesa različnih velikosti, pa tudi ob močvirjih. Zaradi varnosti so noči verjetno še preživljali v krošnjah dreves (podobno kot šimpanzi), prek dneva pa so se prehranjevali s šaši, travo in mesnatim listjem, so pa tudi nabirali oreške, seme in sadje drevesnic in grmovja. Glede na anatomske značilnosti so bile njihove roke že primerne za nadzorovano manipulacijo predmetov in verjetno so uporabljali orodja. Zdi se, da so lovili in jedli žuželke, občasno pa so lovili tudi manjše vretenčarje in uživali meso, saj so na področju, kjer so živeli le avstralopiteki, našli 3,4 milijone let stare ostanke kosti, na katerih so bili sledovi kamnitega orodja, v

<https://www.rhm.ac.uk/Discover/australopithecus-aferensis-hay-species.html>

Keniji pa so našli tudi doslej najstarejše 3,3 milijone staro kamnito orodje. Zdi se, da so ulete živali (meso) uživali predvsem samci, samice in potomci pa so se prehranjevali pretežno z rastlinsko prehrano, čemur pripisujejo tudi veliko razliko v velikosti in teži med moškimi in ženskami.

Časovni razvoj hominidov



Encyclopaedia Britannica <https://www.britannica.com/topic/Australopithecus/Changes-in-anatomy>

Okoli 2,5 milijona let pred našim štetjem so se zaradi večje sušnosti pričele v Afriki klimatske spremembe z zmanjševanjem gozdnih površin in širjenjem savan, kar je avstralopiteka prisililo, da je opustil življenje v krošnjah dreves. Okoljske spremembe so povzročile tudi močne selekcijske pritiske, da se spoprimejo s plenilci, ne da bi pobegnili na drevesa, in da nadomestijo hrano, ki jo zagotavljajo drevesa.

Spretni človek

Leta 1959 so v Keniji našli 2,4 milijona let stare fosilne ostanke človečnjaka. Ker so v njegovi bližini našli enostavno kamnito orodje, ki ga je izdelal, so ga najditelji poimenovali homo habilis ali »spretni človek«. Roka tega človečnjaka je že podobna roki sodobnega človeka in njegovi možgani so bili večji kot pri avstralopiteku za 30-40 % (600-800cm³).

Razvoj človeka – Homo habilis (spretni človek)



- Živel pred 2,4 milijona let
- Izdelovali enostavna orodja
- Možgani 600-900 cm³
- Še vedno naprej pomaknjena spodnja čeljust
- Velik okoli 1,5 m
- Živeli pretežno na savanskih področjih. Zaradi klimatskih sprememb v prehrani nabiralništvo, meso večinoma kot mrhovinar, kostni mozeg (kosti razbili s preprostim orodjem) lovili morda manjše živali
- Zdi se, da so se že preprosto sporazumevali

<https://www.britannica.com/entry/homo-habilis>
<https://www.britannica.com/entry/homo-habilis>

Še vedno je bil prisoten spolni dimorfizem, saj so bile samice manjše in lažje (31 kg) od samcev (51 kg). Glede na skeletne značilnosti se zdi, da se je še vedno obnašal kot »drevesno bitje« (pogosto plezanje in bivanje na drevesu), ko pa je bil na tleh, je bil dvonožec. Pri tej vrsti človečnjaka je že prišlo do pomembnih sprememb v strukturi možganov. Pri njem je pričela prevladovati leva možganska hemisfera in s tem področja za natančno motoriko, kar nakazuje na to, da je bil pretežno desničar – diferenciacija med levico in desnico pa je omogočila bistveno bolj natančno obdelavo in obvladovanje orodja.

Poleg tega se je pri njem v levi hemisferi že razvilo možgansko področje, ki je omogočilo uporabo orodij (sprednji supramarginalni girus leve hemisfere). Sočasno s tem je povečanje spodnjega parietalnega režnja in Wernickejevega področja omogočilo tudi natančnejši nadzor ust in jezika in posledično tudi določeno obliko sporazumevanja.

Živeli so na bolj odprtem gozdnatem področju. Ker so bili bolj spretni, so pomembno izboljšali kamnito orodje (Oldowan-ska tehnika), ko so s »sekalniki« odkrušili dele površine večjega kamna in tako ustvarili oster rob, ki so ga uporabljali za rezanje, sekanje in strganje. Mikroskopska analiza okruškov je pokazala, da so nekatere od njih uporabljali kot orodje za rezanje rastlin in raztelesenje živali.

Z izboljšanim kamnitim orodjem je bilo mogoče, poleg razbijanja, tudi rezati, bilo je primerno tako za pridobivanje hrane kot tudi za njeno obdelavo. Glede na obliko zobovja so se prehranjevali s sadjem in rastlinami, uživali so mrhovino pa tudi meso velikih in malih ujetih živali, ki so jih razkosali (odstranitev mesa, dezartikulacija, odstranitev kostnega mozga), a jih niso použili na mestu ulova.

Homo habilis - orodje



Raziskovalce je dolgo begalo vprašanje, kako je mogoče, da je pri teh človečnjakih prišlo ob povečanju možganov, kot enega energetske najbolj potratnih organov (za svoje delovanje porabijo okoli 20 % dnevnega energetskega vnosa), sočasno do skrajšanja črevesja, če vemo, da telo vso potrebno energijo pridobi s prehranjevanjem in prek prebavne poti.

Zdi se, da je odgovor v povečani porabi mesa, ki je energetsko boljše kot rastlinska prehrana, kar je omogočilo, da je prišlo do sprememb tako v velikosti možganov kot tudi do skrajšanja prebavnega trakta, ki je drugi energetsko najbolj potratni organ.

Hrana, ki so jo uživali ti naši predniki, ni bila kot sadje in zelenjava, ki ju uživamo danes, ampak je bila bistveno bolj trda in je pogosto vsebovala tudi snovi, ki so zavirale prebavo ali so bile do neke mere strupene. Ko se je začelo povečevati uživanje mesa, ki je lažje prebavljivo kot rastlinska hrana, se je črevesje začelo zmanjševati tako po velikosti kot po dolžini.

Pokončni človek

Pred 1,9 milijona let se je pojavil Homo erectus ali »pokončni človek«, katerega »najmlajši« ostanki izvirajo izpred 100.000 let. Bil je prvi popoln dvonožec. Zanj je bilo značilno, da je bil višji (145 – 185 cm) kot njegovi predhodniki in je imel tudi večje in naprednejše možgane (800 – 1200 cm³).

Zanj je tudi značilno, da se je bistveno povečala telesna masa samic (52 kg) v primerjavi s samci (63 kg) in se je s tem pričelo nakazovati tudi zmanjševanje spolnega dimorfizma. Povečana

telesna masa in dvoonožnost pa je imela na odprtem prostranem okolju pomembne prednosti, saj je omogočala izkoriščanje večjih prehranskih niš in širše področje za iskanje hrane, večjo mobilnost in možnost lovjenja večjega plena, sočasno pa je omogočila tudi večjo socialnost.

Razvoj človeka – Homo erectus (pokončni človek)



- Pred 1,9 milijona let do 145.000 let
- Možgani 800 – 1200 cm³
- Živel v jamah, na ravninah pa v odprtih taboriščih
- **Odkritje ognja, ki ga je znal tudi prižgati** (lahko živel v hladnejših področjih)
- Boljša izdelava orodij (sekire, sulice)
- Živel v skupinah 10-30 članov
- Meso dobili z **lovom** (ptiče, ptičja jajca, glodalci, kobilice, stonoge, želve, raki, ribe, tudi večje živali, kanibalizem??, mrhovina), izboljšano nabiralništvo (mesnati listi, plodovi, oreški, korenine in gomolji)
- Mrtvih niso pokopavali.
- **Znali pluti po morju (naselili otoke)**¹



Povečana telesna teža pa zahteva tudi večji dnevni energetski vnos, ki se za ženske dodatno poveča v času nosečnosti (za 30 %) in dojenja (za 41 %). To je pripeljalo do prilagoditve s tem, da se je nosečnost pri ženskah skrajšala, skrajšalo se je tudi obdobje dojenja, a se je sočasno s tem podaljšalo obdobje otroštva in adolescence zaroda. Kljub tem prilagoditvam je samica avstralopiteka za enega potomca porabila 3.27 milijona kalorij, homo erectus pa 4,74 milijon kalorij – okoli 40 % več!

To je bilo mogoče zaradi pomembnih prehranskih sprememb, ki so nastopile v tem obdobju, saj se je pričela izraba podzemeljskih plodov (kot so gomolji krompirja, korenine sladkega krompirja, pese, korenja itd. kamor se shranjuje energija v obliki ogljikovih hidratov kot škrobna zrna ipd) in bistveno večja poraba hrane živalskega izvora.

Prišlo pa je tudi do socialnih sprememb, saj se je podaljšala doba odraščanja potomca in v tem času so zanje lahko skrbeli tudi drugi člani skupine (starejše ženske, moški, starejši sorojenci) s čimer se je bistveno zmanjšala energetska obremenitev ženske. Tak način je omogočil tudi skrajšanje obdobja med posamičnimi nosečnostmi. Ker so samice postale reproduktivno sposobne že pri 14 letih, je imela lahko samica homo erectusa v svojem reproduktivnem obdobju 7 potomcev, samica avstralopiteka pa le 4-5.

Homo erectus je prva vrsta, ki je že pred 1,9 milijoni let zapustila Afriško celino kar predstavlja eno od ključnih in ne čisto razumljenih dogodkov v človeški evoluciji. Še vedno se namreč krešejo mnenja, kaj je spodbudilo razselitev. Eni menijo, da je bil vzrok za razselitev to, da je bil homo erectus zelo socialna, kooperativna vrsta, ki je iskala nove priložnosti za izkoriščanje virov, drugi pa menijo, da ga je v razselitev prisilila klimatska sprememba. Novejše raziskave kažejo, da je verjetno sledil širjenju rastlinojedih živali. Tako se je v Afriki zadrževal v področjih s sladko vodo, v Evraziji se je naseljeval zlasti v predelih, kjer je bil na razpolago kremen, ki je bil zelo primeren za izdelavo orodja.

Homo erectus je bil aktiven lovec, a se je izogibal področij, kjer so bili številni veliki plenilci. Njegove fosilne ostanke so našli tako v severni in južni Afriki kot tudi v Evropi, na Bližnjem vzhodu, Gruziji, Aziji in otokih Jugovzhodne Azije (Indonezija, Java), saj je obvladal že tudi plovbo po morju. Živel je v jamah, na ravninah pa v odprtih taboriščih v skupinah po 10-30 članov. Pomembno je izboljšal izdelavo orodij (ročne sekire, sekala, krampi, sulice, kije).

Kamen je znal obdelati tako, da je imelo orodje dvostranski rezilni rob, ki je bil bolj oster kot pri Oldawskem orodju.

Za začetno oblikovanje orodja so uporabljali kamena kladiva, za finejšo obdelavo pa pripomočke iz lesa ali kosti. Lovili so ptiče, glodalce, ribe, rake, želve in tudi mrčes (kobilice, stonoge) ter nabirali ptičja jajca. Zdi se, da jim ni bil tuj kanibalizem. Uživali so večje količine mesa, ki so ga večinoma pridobili z lovom (veliki in manjši kopitarji) deloma pa tudi z mrhovino. Večja poraba mesa (1/3 energetskega vnosa) je zmanjšala potrebo po žvečenju za 15 %, z rezanjem mesa se je povečala energetska izkoriščenost mesa za 41 %, kar je dodatno zmanjšalo število žvečilnih ciklov in kar za 12 % tudi žvečilno moč.

Tako se je pri Homo erectusu lahko dodatno skrajšalo črevesje, zmanjšale so se jim žvečilne mišice in tudi zobje. Seveda pa je pomemben del prehranjevanja predstavljalo tudi nabiralništvo (mesnati listi, plodovi, sadje, oreški, korenike, gomolji ...), s čimer so se ukvarjale predvsem ženske in otroci.

Uporaba ognja

Homo erectus je prepoznal tudi koristnost ognja. Tako naj bi bilo najstarejša uporaba ognja, ob katerem so dokazali tudi aktivnosti človeka, stara 1,7 milijona let (na Kitajskem pred 1,8 milijona let). V začetku so do ognja prišli le občasno iz naravnega okolja (udar strele, samovžig) in ponekod je to morda vključevalo preprosto vzdrževanje ognja. Tako naj bi jim bil ogenj na razpolago le občasno. Do redne uporabe ognja in njegovega obvladovanja (ne nujno tudi prižiganja) pa je po zanesljivih arheoloških dokazih prišlo šele pred 465.000 leti.

Ob domnevno tako pozni uporabi ognja za termično obdelavo hrane pa nastopi zagata, saj so eksperimentalne raziskave pokazale, da je praktično nemogoče, da bi lahko človek ob anatomskih spremembah, ki so nastopile s pojavom homo erectusa (zmanjšanje žvečilnega aparata, skrajšanje prebavnega trakta, povečana energetska potreba ob povečanju možganov, večja telesna teža) preživel ob uživanju izključno presne prehrane. Termična obdelava živil namreč bistveno spremeni prebavljivost živil; npr. prebavljivost škroba v ovsu, pšenici, krompirju, zeleni banani in trpotcu se s termično obdelavo v tankem črevesu poveča za 28 % do 109 %, bistveno boljši pa je tudi izkoristek mesa.

Zaključimo lahko, da so šle v razvoju človeka spremembe prehranskih navad in spremembe telesne zgradbe z roko v roki. Dolgo je veljalo prepričanje, da razvoja velikih, energijsko potratnih možganov, ki pri današnjem človeku s približno 1500 cm³ predstavljajo zgolj 2 % telesne mase, a porabijo 20 % energijskega vnosa, ne bi moglo biti brez povečanega izkoristka zaužite hrane, ki jo je omogočila toplotna obdelava. Zagato v tej zgodbi predstavlja časovni razkorak med dokazano redno uporabo ognja, ki naj bi bila stara 465.000 let, in starostjo homo erectusa, ki je bil že pred 1,9 milijona let z možgansko prostornino 800- 1200 cm³, razmeroma kratkim črevesom in dokaj šibkimi žvekalnimi mišicami že precej podoben današnjemu človeku.

Nedavno so brazilski znanstveniki objavili izračune, da je mogoče zagotoviti zadosten kalorični vnos za vzdrževanje velikih možganov tudi s presno hrano, če je nabiralec dovolj iznajdljiv. Teorijo o uporabi ognja kot ključnega dejavnika za razvoj možganov so obrnili na glavo: iznajdljivi možgani so homo erectusu sčasoma omogočili obvladovanje ognja, posredno pa tudi nadaljnji razvoj človeške vrste. ♥



Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Besedilo in foto:
Brin Najžer

Predjed

Kostanjeva juha z zelenjavo in drobnjakom

Sestavine (za 2 osebi):

1 srednje velik korenček, 1 steblo zelene, 2 šalotki, 100 g kuhanega kostanja, drobnjak, maslo, sol, poper

Korenček in zeleno očistimo in narežemo na manjše kose. Šalotki olupimo in nasekljamo. V večjo posodo damo eno jedilno žlico (30g) masla in na njem popražimo šalotko, toliko, da postekleni. Nato dodamo korenček in zeleno ter pražimo na srednjem ognju 5-7 minut, oziroma dokler se zelenjava malo ne zmehča. Takrat dodamo še kostanje in vse skupaj zalijemo s približno 500 ml vode ali neslane jušne osnove. Začinimo s soljo in poprom po okusu in pustimo nežno vreti približno pol ure, da se vse sestavine zmehčajo. Nato s paličnim mešalnikom juho pretlačimo, da postane gosta in kremasta. Na koncu po vrhu potresemo svež nasekljan drobnjak in postrežemo.

Glavna jed

Testenine s pestom iz kostanja in gobic

Sestavine (za 2 osebi):

Testenine – najbolj se prilžejo široki rezanci 200 g, 100g rjavih šampinjonov, 100 g pečenih ali kuhanih kostanjev, 2 stroka česna, pest svežega peteršilja, pest sveže bazilike, oljčno olje, sol, poper, muškatni orešček

Najprej pripravimo pesto. Olupljene kostanje skupaj s česnom nekaj sekund sekljamo v sekljalniku, da ostanejo večji kosi kostanja. Nato dodamo svež očiščen in opran peteršilj in liste bazilike ter sekljamo še nekaj sekund, da so vse sestavine razkosane. Če želimo imeti manjše kose, lahko sesekljamo malo bolj, vendar je okus boljši, če ostane nekaj večjih koščkov. Če nimamo električnega sekljalnika lahko sestavine pripravimo tudi ročno z nožem. Na koncu dolijemo 4 jedilne žlice oljčnega olja, začinimo s soljo, poprom, in muškatnim oreščkom po okusu, ter vse skupaj pustimo stati, da se okusi razvijejo. Medtem pripravimo preostanek jedi. Testenine skuhamo po navodilih. Šampinjone očistimo in narežemo na nekaj večjih kosov ter jih v večji ponvi ali posodi na malo oljčnega olja pražimo 6-8 minut, da se zmehčajo in malo zapečejo. Ko so testenine kuhane, jih odlijemo, stresemo na gobice, dodamo pesto in dobro premešamo, da se pesto enakomerno porazdeli na testenine. Postrežemo vroče.

Poobedek

Kostanjev smuti

Sestavine (za 2 osebi):

60 g kuhanega ali pečenega kostanja, 60 ml manj mastnega mleka 150 g manj mastnega jogurta, 1-2 banani, semena enega stroka vanilije
Kostanj olupimo in očistimo, banane narežemo na manjše kose. Nato vse sestavine stresemo v mešalnik, dodamo vanilijo in mešamo do enakomerne gostote. Postrežemo hladno. ♥

Dobre Slabe

NOVICE

Raztapljanje krvnih strdkov ohranja pomembno mesto v zdravljenju možganske kapi

Dve raziskavi, nedavno objavljene v prestižni reviji Lancet, sta neodvisno potrdili, da so jo bolje odnesli tisti bolniki z akutno ishemično možgansko kapjo, pri katerih se je zdravljenje pričelo z intravensko infuzijo zdravila, ki raztaplja krvne strdke (tromboliza), in se je nadaljevalo v katetrskem laboratoriju z mehničnim odstranjevanjem krvnega strdka. Bolniki, ki niso bili deležni trombolize in so šli neposredno v katetrizacijski laboratorij, so imeli slabšo možnost popolnega okrevanja (55-57 % proti 61-65 %). (vir: Lancet 2022; doi: 10.1016/S0140-6736(22)00537-2 in doi:10.1016/S0140-6736(22)00564-5)

Za kontinuirano merjenje krvnega tlaka bo mogoče uporabiti elektronsko »začasno tetovažo«

Z običajnim merjenjem krvnega tlaka dobimo skope informacije o dnevnem gibanju krvnega tlaka, 24-urna namestitve pnevmatične manšete in merilnika pa je nerodna. Ameriški raziskovalci so razvili začasno tetoviranje z grafenom, katerega nihanje na površini kože zaradi arterijskih pulzacij senzori prevedejo v krvni tlak. Meritve so tlaka z grafenovo tetovažo zelo natančne in raziskovalci pričakujejo, da bo njihov izum komercialno dostopen čez približno 5 let. (vir: Nature Nanotechnology 2022, doi: 10.1038/s41565-022-01145-w)

Nova metoda shranjevanja celic beta trebušne slinavke bo olajšala zdravljenje diabetesa s transplantacijo

Transplantacija celic beta, ki izločajo inzulin, spada med najbolj obetajoče načine zdravljenja sladkorne bolezni. Žal odvzem celic iz enega dajalca navadno ne zadostuje in prejemnik pogosto potrebuje dva, tri ali več krogov močnega imunosupresijskega zdravljenja in celičnih infuzij. Zdravniki kinike Mayo so v sodelovanju z inženirji razvili metodo dolgotrajnega shranjevanja celic beta pri zelo nizkih temperaturah in njihovo uspešno »oživitev«, kar naj bi v praksi pomenilo možnost postopnega nabiranja celic in transplantacijo zadostne količine celic beta v enem samem krogu. (vir: Nature Medicine 2022; doi: 10.1038/s41591-022-01718-1)

Različici Omikrona BA.4 in BA.5. se ne izogneta celični imunosti, pridobljeni s predhodno okužbo s SARS-CoV-2 ali s cepljenjem

Priča smo razmahu ponovnih okužb z novimi različicami SARS-CoV-2, ki pa na srečo zelo redko potekajo v hudi obliki. Razlaga je, da nevtralizirajoča protitelesa, pridobljena ob predhodni okužbi ali cepljenju, sicer ne preprečijo okužbe z novo različico, robustnejši celični imunski odziv pa kljub temu še pravočasno ustavi okužbo in prepreči težak potek, ki zahteva bolnišnično zdravljenje ali celo intenzivno terapijo. (vir: Cell 2022; doi: 10.1016/j.cell.2022.01.015)

Antikoagulacijska zdravila so nevarna ob poškodbi glave

Že dolgo vemo, da so znotrajlobanjske krvavitve največja nevarnost antikoagulacijskega zdravljenja, ki postaja vse bolj predpisovano zaradi staranja prebivalstva in vse večje razširjenosti atrijske fibrilacije. Finski raziskovalci poročajo, da je ob pretresu glave 30-dnevna umrljivost starostnikov, ki so jemali varfarin, znašala 15 %, nižja pa je bila pri osebah, ki so jemale neposredna antikoagulacijska zdravila (8,4 %) ali nobenih antikoagulacijskih zdravil (7,1 %). Ti rezultati potrjujejo, da je smiselno uporabiti novejša, neposredno delujoča antikoagulacijska zdravila, kadar je le mogoče. (vir: Neurology 2022; doi: 10.1212/WNL.000000000200834)

Žalovanje ob izgubi bližnjega je lahko usodne za bolnike s srčnim popuščanjem

V prvem tednu po izgubi ožjega svojca se je tveganje za smrt bolnikov s srčnim popuščanjem na Švedskem povečalo za 78 %, tveganje pa ostalo za 30 % povečano še 5 let. Za bolnike je bila najbolj ogrožajoča smrt zakonca. Raziskovalci menijo, da gre v zgodnjem obdobju za negativne učinke akutnega stresa, kasneje pa se kroničnemu stresu pridružuje slabo obvladovanje bolezni in nezdrav življenjski slog, ki je značilen za osebe, ki v starosti živijo same. (vir: Am J Coll Cardiol 2022, doi: 10.1016/j.jchf.2022.05.005).

Lačni postanemo razdražljivi

Avstrijska raziskava potrjujejo staro modrost, da so lačne osebe razdražljive in agresivne. Pri 64 mladih prostovoljcih, ki so poročali o svojem razpoloženju in počutju, so ugotovili, da sta bili jeza in razdražljivost za dobro tretjino bolj izraženi v času, ko so bili preiskovanci lačni. Samo dobra polovica je poročala, da gredo na malico, ko med delom postanejo lačni. Avtorji zaključujejo, da je v delovnem kolektivu dobro poskrbeti, da nihče ni lačen. (vir: PlosONE 2022, doi: 10.1371/journal.pone.0269629)

Smernice Evropskega združenja za kardiologijo iz leta 2021 drastično omejujejo priporočljivost statinov v primarni preventivi.

Danski raziskovalci opozarjajo, da novi sistem točkovanja srčno-žilne ogroženosti SCORE 2, ki ga uvajajo Evropske smernice iz leta 2021, priporoča uporabo statinov pri zgolj 4% moških in 1% žensk, starih 40 – 69 let, iz držav z majhnim srčno-žilnim tveganjem. To pomeni, da bomo pustili brez farmakološke preventive veliko večino oseb, ki bodo kasneje razvile srčno-žilno bolezen, zaradi česar se bo pojavnost bolezni ponovno povečala. To anomalijo v priporočilih za države z majhnim tveganjem, ki je majhno prav zaradi dobre preventive, bo po mnenju strokovnjakov treba odpraviti. (vir: JAMA Cardiol 2022; doi:10.1001/jamacardio.2022.1876) ♥

DOBER NASVET!

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

Žensko srce je drugačno?

Matija Cevc

Vprašanje

Presenečena sem bila, ko sem slišala, da zaradi srčno-žilnih bolezni umre več žensk kot moških, in da naj bi ženske doživljale to bolezen drugače. Je to res in če je, kaj je vzrok za razlike? Kako naj se pred temi razlikami zaščitim?

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

Odgovor

Res je, da zaradi srčno-žilnih bolezni umre več žensk kot moških (za leto 2019 45 % proti 31 % - v letu 2020 so podatki zaradi umrljivosti ob epidemiji kovida neprimerljivi, saj je bil delež smrti zaradi nalezljivih bolezni nesorazmerno visok) je pa tudi res, da je poprečna starost žensk ob srčno-žilnem dogodku za 6-10 let višja kot med moškimi. Ob tem pa je zaskrbljujoče, da imajo ženske, stare 45-75 let, bistveno višjo umrljivost ob prvem srčnem infarktu kot moški, kar je deloma posledica za ženske specifičnih dejavnikov tveganja (zgodnja menopavza, obporodni zapleti, zdravljenje raka dojke, endometrijoza, sindrom policističnih ovarijev ipd.), kot tudi neupoštevanja oz. neprepoznavanja opozorilnih znakov srčno-žilne bolezni, ker se ženske zelo pogosto ne zavedajo njihovega pomena, zaradi česar je npr. čas do pričetka zdravljenja ob akutnem srčnem infarktu pri ženskah bistveno daljši kot pri moških.

Tako neredko zamuda traja kar za 45 minut dlje kot pri moških, kar vodi v obsežnejšo okvaro srca in tudi večjo možnost zapletov. Dejstvo je, da je žensko srce sicer podobno moškemu, vendar obstajajo pomembne razlike. Žensko srce je navadno manjše od moškega, srčne votline so manjše, stena prekata je tanjša. Srčni utrip je pri ženskah hitrejši a ob tem med vsakim utripom srce iztisne v žilje za približno 10 % manj krvi. Na stres odgovori žensko srce s porastom utripa, pri moških pa pride do porasta krvnega tlaka. Tudi nekateri »klasični« dejavniki tveganja povzročajo ženskam več škode kot moškim. Tako je za mlajše ženske (< 55 let) kajenje 7-krat bolj ogrožajoče kot za moške, krvni tlak in sladkorna bolezen ogrožata ženske bistveno bolj kot moške.

Težave, ki jih ob srčnem infarktu čutijo ženske, se dostikrat razlikujejo od tistih pri moških. Že predznaki infarkta so drugačni, saj bistveno več žensk kot moških pred dogodkom občuti bolečino/nelagodnost (65,4 % proti »le« 34,6 %), nepojasnjeno utrujenost (33,1 % proti 24,5 %), bolečino v hrbtu/med lopaticama (31,8 % proti 16,8 %), motnje spanja (32,9 % proti 24,9 %), dušenje (30,1 % proti 19,4 %), tesnoba (26,2 % proti 18,6 %). Pogosto se zgodi, da ženske srčnega infarkta ne čutijo kot bolečino za prsnico s širjenjem v levo roko – kar je klasičen opis srčne bolečine – ampak čutijo »le« dušenje (48 % proti 35 %), slabost z bruhanjem (41 % proti 14 %), prebavne motnje (33 % proti 22 %), utrujenost (26 % proti 19 %), bolečino v roki oz. rami (19 % proti 6 %). Zaradi takih »neznačilnih« znakov to tako njih, kot neredko tudi zdravstveno osebje zavede, da ne pomislijo na akutni koronarni dogodek.

Tudi ozadje ishemične bolezni srca in akutnega koronarnega dogodka je pri ženskah pogosto drugačno, kot pri moških. Za ženske je namreč dokaj pogosto, da ob slikanju koronarnih žil ne

najdemo hemodinamsko pomembnih aterosklerotičnih naplastitev (kot pomembna zožitev velja ≥ 50 % zožitev koronarne arterije), kar nas lahko še dodatno zavede. Zlasti pri ishemični bolezni srca mlajših žensk je lahko vzrok t.i. neobstruktivna koronarna bolezen, ki je pogosto posledica nastanka strdka na razpočeni aterosklerotični lehi (ruptura plaka) ali pa erozije aterosklerotične lehe, krčev (vazospazem) epikardialnih arterij ali pa okvare drobnih koronarnih žil (mikrovaskularna koronarna bolezen).

Iz navedenih podatkov izhaja, da je »žensko srce« dejansko drugačno. Bistveno je, da se teh razlik zavedamo, jih upoštevamo in jih nikakor ne smemo podcenjevati. Ko se pojavijo »neznačilni znaki« srčno-žilne bolezni, je treba ukrepati hitro in čim prej poiskati ustrezno pomoč, saj vsaka zamuda povečuje verjetnost slabšega izida zdravljenja. Poleg tega pa je nujno skrbno obvladovanje dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni zlasti krvnega tlaka in sladkorne bolezni. ♥

KUPON ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE



20%
popust

Pršilo proti
komarjem in
klopom

Redna cena: 8,56€
Akcijska cena za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije s kuponom:

6,85€

Kupon je novčljivi do 30. 9. 2022
v enotah Lekarna Ljubljana.

 Lekarna
Ljubljana

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

Kupon je novčljivi do 30. 9. 2022 oziroma do prodaje zalog. Popust velja ob predložitvi tega kupona in veljavne članske izkaznice Društva za zdravje srca in ožilja, v vseh enotah Lekarne Ljubljana ob enkratnem nakupu. En kupon velja za nakup enega izdelka Pršilo proti komarjem in klopom. Kupon ne velja v Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si. Popust se obračuna na blagajni. Veljaven je samo kupon, izrezan iz revije Za srce. Kupona ni mogoče zamenjati za gotovino. Popusti se med seboj ne seštevajo.

www.lekarnaljubljana.si

Nobelova nagrada za medicino 2014 za odkritje celic ki sestavljajo sistem za določanje položaja

Brin Najžer

Kako vemo, kje se nahajamo? Kako najdemo pot z enega mesta na drugo? Kako si zapomnimo takšno pot, da jo naslednjič lažje prehodimo, lahko celo v temi?

Verjetno smo se že vsi kdaj znašli v situaciji, ko smo doma morali ponoči v temi priti iz ene sobe v drugo in ugotovili, da kljub temi nekako vemo, katero pot moramo ubrati in kam stopiti. To sposobnost nam omogočata dve skupini specializiranih možganskih celic, ki tvorijo notranji sistem za določanje položaja in preko katerih se orientiramo v prostoru. Nobelovo nagrado za medicino ali fiziologijo za leto 2014 so si za odkritje teh celic razdelili John O'Keefe, May-Britt Moser in Edvard L. Moser.

Vprašanje o tem, kako se ljudje orientiramo v prostoru in se zavedamo, kje v prostoru se nahajamo, je dolgo burilo razprave v filozofskih in znanstvenih krogih. Gre namreč za eno izmed najbolj osnovnih sposobnosti, ki jih mnogi organizmi, in tudi ljudje, potrebujejo za preživetje. Brez tega zavedanja ne bi vedeli, ali stojimo na sredi prostora ali na robu prepada. To zavedanje nam tudi omogoča, da se lahko premikamo, saj se takrat poveže s sposobnostjo ocenjevanja razdalj, ki temelji na gibanju in spominu mest, kjer smo se nahajali v preteklosti. V preteklosti so filozofi, med drugimi Immanuel Kant, to sposobnost razlagali kot nekaj prirojenega, kot načelo človeškega uma. Z razvojem vedenjske psihologije v 20. stoletju so znanstveniki prvič lahko začeli to sposobnost tudi znanstveno preiskovati. Ameriški psiholog Edward Tolman je z opazovanjem podgan, ki so se premikale skozi labirinte, odkril, da so se naučile nekakšne navigacije in si ustvarile 'kognitivni zemljevid', s pomočjo katerega so si našle pot iz labirinta. Ključno vprašanje pa je ostalo, in sicer kako tak zemljevid nastane v možganih?

John O'Keefe je začel to vprašanje raziskovati v 60. letih prejšnjega stoletja z nevrofiziološkimi metodami. Tudi on je preučeval gibanje podgan, vendar je takrat tehnologija že omogočala zaznavanje možganskih signalov v različnih živčnih celicah. Na ta način je zaznal signale, ki so se aktivirali v predelu možganov, imenovanem hipokampus, medtem ko se je podgana prosto gibala v prostoru. Z bolj natančnim opazovanjem je odkril, da so se v možganih aktivirale specifične možganske celice glede na to, kjer v prostoru se je podgana nahajala. Te celice je poimenoval »mestne celice« saj so bile povezane s točno določenim mestom v prostoru. Dokazal je tudi, da se celice niso aktivirale samo zaradi signalov iz oči, ampak so pravzaprav gradile notranji načrt okolja podgane. O'Keefe je s svojimi spoznanji ugotovil, da hipokampus lahko generira številne takšne načrte v različnih okoljih. Na ta način je lahko spomin na neko okolje shranjen kot kombinacija celične



dejavnosti v hipokampusu.

Toda, to je bil le en del odgovora na vprašanje o nastajanju možganskih zemljevidov okolja. Drugi del sta skoraj štiri desetletja kasneje odkrila May-Britt in Edvard Moser. Leta 2005 sta izvajala poskuse, s

katerimi sta želela točno kartirati prostorsko delovanje v hipokampusu podgan, ko sta odkrila nenavadno delovanje v bližnjem delu možganov, imenovanem entorinalni korteks. V tem predelu možganov so se določene celice aktivirale, ko se je podgana premaknila mimo več točk, postavljenih v šesterokotnik. Vsaka od teh celic se je aktivirala v točno določenem edinstvenem zaporedju, ki predstavlja koordinatni sistem v možganih. Te celice sta poimenovala »mrežne celice«, ker se z njihovim delovanjem v možganih ustvari koordinatna mreža prostora, ki omogoča prostorsko navigacijo. Skupaj z drugimi celicami v hipokampusu, ki zaznavajo položaj glave podgane in robove prostora, mrežne celice sestavljajo mrežo, ki deluje kot notranji GPS.

Kasnejše raziskave s tehnologijo slikanja aktivnosti možganov so potrdile prisotnih obeh tipov celic tudi v človeških možganih, in tako smo končno dobili odgovor na vprašanje, kako se znajdemo v prostoru. Vendar pa takšna odkritja pomenijo več, kot samo poglobitev znanja o našem telesu. Pomagajo nam razložiti tudi nekatere bolezni, na primer Alzheimerjevo bolezen, ki pogosto prizadene hipokampus že v zgodnji fazi, kar posledično razloži, zakaj se pacienti s to boleznijo pogosto izgubijo ali ne prepoznajo svojega okolja.

Znanje, ki so ga pridobili Nobelovi nagrajenci, bi morda nekoliko lahko pripomoglo k boljšemu razumevanju mehanizmov te bolezni in morebitnem razvoju zdravil ali postopkov zdravljenja. Njihova odkritja predstavljajo tudi velik preskok v našem razumevanju delovanja specializiranih celic v možganih, kar odpira nove možnosti raziskovanja drugih kompleksnih umskih sposobnosti, kot so spomin, razmišljanje in načrtovanje, ki prav tako uporabljajo skupine specializiranih celic v naših možganih. ♥

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

Raztezne in sprostilne vaje za kompenzacijo negativnih učinkov dolgotrajnega sedenja

Maja Dolenc, Ana Šuštaršič, Nika Pori

Prekomerno sedenje je epidemija današnjega načina življenja. Sedimo v šoli ali na delovnem mestu, sedimo, ko se vozimo po vsakodnevnih opravkih, predvsem pa preveč sedimo v prostem času. Izsledki zadnjih raziskav kažejo, da človek v povprečju presedi tudi do 14 ur dnevno! Zavedati se moramo, da sedenje predstavlja prisilno držo, ki ima številne negativne učinke na naše telo. Prav zato je priporočljivo izvesti določene sklope vaj, s katerimi lahko kompenziramo negativne učinke dolgotrajnega sedenja.

Kako sedimo?

Pri sedenju bi morali imeti pokončen trup, glavo v podaljšku hrbtenice, kot v kolku pa med 105 in 110 stopinj. To pomeni, da bi morali biti celo nekoliko nagnjeni nazaj, oziroma s hrbtom in glavo v stiku z naslonjalom. Stopala naj bi bila plosko na tleh v širini bokov. Mi večinoma sedimo upognjeno in imamo kot v kolku manjši od 90 stopinj; torej smo nagnjeni naprej. Če sedimo za mizo, imamo največkrat tudi podlahti na mizi, kar nas še dodatno sili v upogib. Nadalje imamo večinoma noge spodvite, tudi prekrizane. Tak položaj ne vodi le v skrajšanje mišic v predelu prsi, ramen in kolka in posledično v bolečine, ampak tudi v slabše gibalno funkcioniranje.

Posledice napačnega in dolgotrajnega sedenja

Zaradi skrajšanih mišic se nam manjša obseg gibov v omenjenih sklepih in s tem izgubljam gibljivost. Zgodi se na primer, da ne moremo več potisniti dvignjenih rok nad glavo nazaj (da nadlahti ne preidejo linije ušes), ali pa roke lahko iztegnemo v odročnje gor, nazaj v zaročenje iz tega položaja pa ne zmoremo več. Prav tako se ne moremo več dotakniti prstov stopal z rokami (tega ne delajmo v stoji, ampak se usedimo, da so pritiski na ledveni del hrbtenice manjši!), ali pa nas pri počepih sili v globok predklon.

Poleg težav pri doseganju ustreznih amplitud gibov, prekomerno sedenje povzroča obremenitve okostja in mišic. Večji kot je upogib v kolku, manjša je aktivacija mišic stabilizatorjev trupa. Ker se v tem primeru

teža prenaša preko vezi in medvretenčnih ploščic, lahko tak način sedenja privede do deformacij hrbtenice in posledično do bolečin, predvsem v ledvenem delu. Nadalje nam zaradi neuporabe mišic nog lahko ,zastaja' kri v spodnjih okončinah in trebušni votlini, kar je povezano z večjo pojavnostjo rakavih obolenj v notranjih organih. Prav tako raziskave kažejo, da prekomerno sedenje negativno vpliva na presnovo, kostno gostoto, delovanje mišic medeničnega dna ter na srce in ožilje. Najmanj, kar lahko storimo je, da po vsaki uri sedenja vsaj za minuto ali dve vstanemo in se sprehodimo po prostoru, še bolje pa je izvajati določene vaje, s katerimi lahko omilimo negativne učinke sedenja.

Kompenzacija negativnih učinkov sedenja z izbranimi vajami

Če želimo vsaj delno kompenzirati negativne učinke dolgotrajnega sedenja, je priporočljivo izvesti sklop vaj, kamor vključujemo tako raztezne, krepilne in sprostilne vaje. Tak sklop naj traja približno 10 minut, izvajamo pa vaje za celo telo. V tem prispevku smo se osredotočili le na raztezne in sprostilne vaje.

Pri razteznih vajah se mišični pripoji oddaljujejo, mišico torej ,podaljšujemo'. Z raztezanjem mišice se predvsem ohranja njena delovna sposobnost, če pa izvedemo maksimalne raztege, pa vplivamo na izboljšanje mišične raztegljivosti (in posledično gibljivosti v sklepih). Med raztezanjem se v mišici tudi pospeši iztiskanje krvi. To poveča cirkulacijo krvi in v mišico priteče sveža kri (oskrba s hranilnimi snovmi).

Pri sprostilnih vajah pa se v mišici zmanjšuje napetost, kar prav tako pripomore k lažjemu pretoku krvi skozi mišico. Vse naštetu omogoči, da mišica ohranja svojo sposobnost krčenja, optimalno dolžino in da se hitreje regenerira po obremenitvi. Pri sedenju so namreč nekateri deli telesa statično zelo obremenjeni in potrebujemo sprostitvev teh delov (ter seveda tudi krepitve, da bodo lažje prenašali obremenitve); nekateri deli pa so zakrčeni in jih je potrebno raztegniti.

Z vajami, ki smo jih izbrali, lahko torej vplivamo na raztegljivost mišic, zmanjšanje njihove togosti in povečanje gibljivosti v sklepih. To vodi v izvedbo gibov z večjo amplitudo, kar izboljšuje gibalno učinkovitost in ne nazadnje preprečuje bolečine ter poškodbe (natrganje itd.).

Sklopa razteznih in sprostilnih vaj

Najprej predstavljamo sklop statičnih razteznih vaj, pri katerih si pomagamo s stolom, mizo in steno. Pri teh vajah je pomembno, da so mišice, ki jih želimo raztegniti, čim bolj sproščene in da vzpostavimo dober ravnotežni položaj (opiranje na mizo, naslonjalo stola itd.). Najprej počasi poskušamo doseči največjo amplitudo giba, nato ta položaj zadržimo vsaj 30 sekund. Sledi počasno vračanje nazaj v začetni položaj. Vajo lahko še 1-2 krat ponovimo, po do 30 sekundnem odmoru med nizi.



1. Potisk ramen dol v stoji predklonjeno s podlahtmi na mizi (pravi kot v kolku, rahlo skrčena kolena, brada proti prsim)



2. Zasuk trupa s podlahtjo na steni (potisk prsi naprej in stran od stene)



3. Zasuk trupa in glave z oporo s stegni ob rob mize (rahlo skrčena kolena, brada proti zunanji rami)



4. Izpad s kolonom na stolu (potisk bokov naprej)



5. Predklon k nogi v sedu na stolu (čim bolj raven trup)

Kot sprostilne vaje za najbolj zakrčene (skrajšane) mišice so primerne vaje s tršo žogico, s katero obremenjene dele masiramo ter s tem odpravljamo napetost in togost v mišicah. Žogico postavimo na določene predel telesa (na mehko tkivo) in jo pritisnemo ob steno. Nato se eno minuto počasi masiramo s krožnimi gibi. Če je določena točka bolj boleča, lahko samo vršimo pritisk na to točko in po približno pol minute bo bolečina delno popustila.



1. Samomasaža vratnih mišic (trapezius)



2. Samomasaža prsnih mišic (pectoralis)



3. Samomasaža mišic v predelu rame (deltoideus)



4. Samomasaža mišic ob lopatici (rhomboideus)



5. Samomasaža mehkih tkiv v spodnjem delu hrbta (latissimus dorsi, thoracolumbar fascia)

Dnevno izvajanje takih gibalnih odmorov lahko pomaga pri preprečevanju bolečin v predelu hrbtenice. Za boljše učinke je smiselno vključiti tudi krepilne vaje, predvsem za dele telesa, ki so med sedenjem bolj statično obremenjeni, oziroma kjer so mišice bolj raztegnjene in s slabšim tonusom. Z rednim izvajanjem ustreznih razteznih, krepilnih in sprostilnih vaj bomo lahko ohranili zdravo hrbtenico in imeli manjše tveganje za pojavnost bolečin, obrab in drugih, s prekomernim sedenjem povezanih zdravstvenih težav. ♥

DAN SRCA 2022 LOKVE – TRNOVO : S ♥ ZA VSAKO ♥

Slavica Babič

Lani smo se srečali v Arboretumu ob praznovanju 30-letnice Društva za zdravje srca in ožilja in ob stotem rojstnem dnevu enega od stebrov društva, primarija Borisa Cibica. Kmalu zatem je priletela ideja o letnih srečanjih društev.

Naš predsednik se je hitro ogrel in ideje, razmišljanja so se nizala... kdaj, kje, kako, ... do odločitve. Začela se je akcija.

Na Lokvah so pred kakšnim letom postavili prvo multigolf progo v Sloveniji. Ta nam je bila izziv, da naredimo nekakšen športni dan na Lokvah, da predstavimo članom to zanimivo in za vse starostne skupine zanimivo igro. Tu gre za zmerno gibanje na zraku, druženje, lahko pa tudi tekmovanje.

Torej kje, je odločeno. Steče dogovarjanje, ogledovanje, spoznavanje...povezovanje, nizanje idej, program, logistika... rezervacije...razlogi za, razlogi proti...spreminjanje... usklajevanje... urejanje... Pestro dogajanje!

3. september je tu, in na Lokvah je vse pripravljeno za prihod domačih članov in gostov: sprejem, pogostitev, predstavitev kraja, aktivnosti.

Po pozdravnem nagovoru predsednika je ga. Cvetka prebrala obširnejšo predstavitev kraja, ki nam ga je pripravila ga. Vlasta Skok, domačinka, upokojena učiteljica, knjižničarka.

Lokve ležijo v dolini, obdani z gozdom, na nadmorski višini 965 metrov, na severozahodnem delu Trnovske planote, 20 km iz Nove Gorice. Po ustnem izročilu so bili prvi prebivalci vasi pastirji. Na tem področju so se v davni preteklosti ukvarjali z gozdarstvom in oglarstvom, živinorejo, s škafarstvom ter steklarstvom. Lokve so že iz časa med obema vojnama, ko je to področje bilo pod Italijo, znan turistični kraj. Tu je zelo ugodna klima za letni turizem, v zimah z veliko snega pa tudi zimski. Kot zanimivost, na Lokvah je prve smučarske korake osvojil naš olimpijski šampion, Jure Franko, ki je doma iz Solkana.

Podali smo se po trasi poti «ZA ZIDOM». Pot za zidom je lažja pohodniška pot, namenjena manj zahtevnim pohodnikom in poteka okrog vasi Lokve. Pretežni del poti je speljan po bukovem

gozdu. Pot je zgodovinskega pomena. Že v obdobju pred prvo svetovno vojno so prebivalci Lokev od tedanjih oblasti dobili v upravljanje in lastništvo zemljišča okoli vasi, da so se lažje preživljali. Ker so odstranjevali kamenje in si tako urejali travnike, je na meji med zasebnem in državnim zemljiščem nastal zid. Logarji, ki so takrat nadzorovali gozd, niso imeli pravice hoditi po zasebnem zemljišču. Da bi lahko nadzirali domačine zaradi morebitne kraje lesa ali listja v državnem gozdu, so hodili okoli vasi za zidom. Tako je nastala pot, ki se je skoraj v celoti ohranila do danes.

Na pot za zidom smo se priključili na Skokovem vrhu. Po delu prehojene poti smo se ločili v dve skupini. Ena se je iz Cibje vasi vrnila na izhodišče, druga po s hojo nadaljevala nad smučiščem in pot za zidom zaključila na Poncalu ter se po cesti vrnila na izhodišče. Pohoda sta vodila Gorazd in Slavica.

Najkrajši sprehod po Lokvah je bilo pravo doživetje. Skupina pod vodstvom Jožeta in Marje se je podružila z domačinko, ki jim je nanizala kup zanimivosti in dogodivščin iz vsakdanjega življenja na Lokvah. Imeli so več časa za obisk muzeja škafarstva, kjer je ga. Petra Kolenc v sproščeni in zanimivi razlagi podala izročila škafarstva na Lokvah. Nekateri so se tudi preizkusili v ročnih spretnostih, med njimi tudi prim. Matija Cevc, predsednik društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, ki se je vmes pridružil. Marja je vse nagradila še z branjem ene izmed zgodb iz knjige Za sedmimi griči in devetimi hribi.

MultiGolfPark je inovativno športno igrišče, ki združuje park golf, disk golf in nogogolf. Multigolf igrišče ponuja več zabave in več športa za vse. Vsi trije športi so zelo preprosti in ne zahtevajo dolgotrajnega usposabljanja in poglobljene športne priprave.

Igra je zelo podobna tradicionalnemu golfu, le da namesto udarjanja žoge v luknjo, mečemo disk (frizbi) v posebej oblikovano



Pohodniki (Foto: Anton Vencelj)



V škafarskem muzeju tudi prim. Matija Cevc (Foto: Anton Vencelj)

kovinsko košaro, ali brcamo nogometno žogo ali s palico udarjamo žogico, podobno teniški žogici. Cilj je isti: končati progo s čim manj meti. Boštjan je predstavil igro in poskrbel za rekvizite. Nekateri so bili nad igro tako navdušeni, da so že napovedovali, da se vrnejo z družino, vnuki, prijatelji.

Sledila je selitev na Trnovo. Le zakaj? Na Lokvah je bilo prav lepo. Vendar, kaj pa, če bi deževalo, če bi se močno ohladilo? Na Trnovem smo poleg lepega ambienta, v katerem smo pristali, imeli še rezervno dvorano. Na srečo smo lahko uživali na svežem zraku tudi ob dobrem kosilu in čudovitem programu.

Trnovo je kraško naselje v Mestni občini Nova Gorica. Nahaja se na regionalni cesti Nova Gorica – Lokve. Znano je po velikem spomeniku iz obdobja NOB. Spomenik, ki je delo arhitekta Eda Ravnikarja, se nahaja ob vznožju hriba Kobilnik, na vrhu katerega je tudi grobnica padlih. Na ploščah so vklesana imena več kot 2300 žrtev fašističnega nasilja iz občine Nova Gorica. Vas je bila med 2. svetovno vojno prizorišče hudih bojev med italijanskim in kasneje nemškimi okupatorjem ter partizani IX. korpusa. Od leta 2005 tukaj stalno gori luč miru, ki jo je na pobudo Fundacije Beli Golob prižgal domačin, mirovnik Janez Rijavec –Gianni.

Jože in Marja sta skupino gostov iz Zasavja pričakala na Trnovem, jih pospremila do spomenika – grobnice in jim le-to in kraj tudi predstavila. Vidljivost žal ni bila najboljša, da bi uživali v razgledu od morja prek Soče do Julijskih Alp s Triglavom, so pa vsi kljub temu začutili utrip življenja na planoti.

Naš predsednik dr. Herbert Bernhardt nas je nagovoril:

»Spoštovane članice, spoštovani člani društva za srce,

Kaj naj vam položim na srce v tem čudnem času? Rekli boste, naj povem nekaj vzpodbudnega, nekaj, kar se nas bo dotaknilo in nam dalo upanja na boljši jutri. Če je tako, bom ponovil nekaj življenjskih resnic.

Za vsakim dežjem posije sonce, dobra beseda vedno dobro mesto najde, če sedaj pomagam pomoči potrebnim, je bom deležen tudi sam, ko jo bom potreboval. Premalo se zavedamo, da smo vsi odvisni drug od drugega. In ravno združevanje ljudi v društvu, kot je naše, omogoča uresničitev pozitivnih odnosov, pozitivne energije, ki jo tako zelo rabimo v sedanjem času. In zakaj jo rabimo? Zato, ker smo obremenjeni.

Obremenjujejo nas stresno življenje, naše razvade, nezdrava prehrana, nezdravo okolje, nedejavnost. Vse je vzročno povezano in vodi v okvaro organov. Funkcija le-teh se neopazno in počasi, vendar nepovratno slabša. Za Slovenijo nekateri statistični podatki kažejo, da ima najmanj polovica ljudi vsaj začetno bolezen srca in



Kosilo se prileže (Foto: Anton Vencelj)

žilja, na žalost pa se mnogim od njih niti ne sanja, da je z njihovim srčno-žilnim sistemom nekaj narobe.

Toda večina srčno-žilnih bolezni ni prirojenih ali odvisnih od starosti in spola, ampak si jih pridobimo sami z nezdravim načinom življenja in slabimi navadami. Zato si lahko s pravilnim in pravočasnim pristopom tudi sami pomagamo in preprečimo nastanek ali vsaj napredovanje omenjenih bolezni ter si tako podaljšamo življenje.

Malo se zasanjajmo v skrivnost našega življenja. Spočeti smo bili od svojih staršev. Za spočetje sta starša porabila nekaj prijetnega gibanja, porabila nekaj kilokalorij, če se tehnično izrazim. Enako smo bili aktivni tudi sami. Pa tudi novorojenček, ki priveka na svet, brca na vse strani. Spomnite se, kako ste vodili svoje otroke, ko so bili nerodni in so se komaj postavljali na noge. In kako ste bili srečni, ko so samostojno shodili in potem so počasi obvladali kolo, pa plavanje in smučanje in tako naprej. Kaj torej vodi človeka v njegovem razvoju? Vodi ga gibanje, zadostna telesna dejavnost, v zdravem okolju, v neokrnjeni naravi in ob zdravi prehrani.

Kaj pa je zadostna telesna dejavnost? Kot osnovo lahko vzamemo hojo ali tek v časovnem intervalu 30-40 minut in intenziteto tako, da se spotimo. In to vsak drugi ali tretji dan v tednu. Vse kar je več, je dobrodošlo, če je to v razumnih in strokovno priporočenih mejah. Tako, to je vse, kar je za začetek treba vedeti. Vse ostalo pa boste dodali vi med druženjem. Še enkrat prisrčen pozdrav in dobrodošli.»

Prim. Matija Cevc, predsednik društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, je v pozdravnem nagovoru dodal še pomen druženja, prijetnega druženja, ki smo mu posvetili dan.

Folklorna skupina Na placi iz Šempetra, pod vodstvom g. Dušana Podgornika, nam je zaplesala dva sklopa plesov. V prvem delu nam je predstavila srečevanje in spoprijateljjevanje na placu med Šempetrci in Vrtojbeni, v drugem delu pa koreografijo z naslovom Pod rožnato planino. Skupino sestavlja kar nekaj članov našega društva.

V ples in rajanje nas je popeljal ansambel Aleksijercog & prijatelji. Nastal je na tržaškem Krasu na začetku leta 2019 v duhu čezmejnega sodelovanja. Sestavljajo ga glasbeniki iz kulturnega prostora med tržaškim zamejstvom in Primorsko, ki smo jih doslej poznali kot člane različnih priznanih glasbenih skupin. Vsem je skupna ljubezen do pristne slovenske glasbe in manj poznanih biserov iz narodno-zabavne zakladnice, ki jih vključujejo v svoj koncertni program. V njem najdejo prostor tudi avtorske skladbe, ki so delo članov ansambla. Zasedbo, ki se ji občasno pridružuje še pihalno-trobilna sekcija, sestavljajo: Matejka Bucik petje, Mojca Milone petje, Jani Rednak kitara in petje, Aleksijercog harmonika, Bobo Bas bariton in baskitara.

Vsi, ki smo sodelovali v pripravi in izvedbi dogodka, smo izredno veseli, da smo vse speljali brez zapletov, brez nezgod, da odmevajo le misli zahvale in zadovoljstva.

Iskreno se zahvaljujemo vsem, ki so pripomogli, da je prireditev uspela, vsem, ki so na tak ali drugačen način prispevali sredstva in svoje moči. Hvala plesalcem folklorne skupine Na placi, hvala Nevenki za povezovanje in izbor poezije, hvala ga. Vlasti Skok, hvala članicam Društva žena Trnovo in ne nazadnje vsem članom upravnega odbora.

Posebej gre zahvala sponzorjem: Salus, Veletrgovina d.o.o. Ljubljana; Merit international d.o.o.; Incom d.o.o.; Polavi Logistika d.o.o.; Kmetijska zadruga Tolmin z.o.o.; Peloz d.o.o., Laborplast d.o.o.; Copigraf Faganel d.o.o.; Travel Tilago d.o.o.; Branko Furlan in Ivan Černic, Zavino 33, Branik



Vabimo vas k ogledu posnetka spletnega seminarja Kdaj je aritmija srca nevarna, ki ga je za Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije izvedel doc. dr. David Žižek, dr. med., ki je spregovoril o težavah pri motnjah srčnega ritma, njihovih vzrokih, posledicah in pomembnih znakih, ki bi jih morali jemati resno in poiskati ustrezno strokovno pomoč.

Odgovarjal je tudi na vprašanja o motnjah srčnega ritma.

<https://lek.si/sl/skrb-za-zdravje/srce-ozilje/motnje-srcnega-ritma-aritmije/kdaj-je-aritmija-srca-nevarna/>

PODRUŽNICA POSAVJE

Posavci v Krakovskem pragozdu in na pikniku

Ustaljeni junijski pohodi s piknikom so bili za nekaj časa izpuščeni. Enajstega junija 2022 smo glede na razmere vendarle zbrali pogum in se v velikem številu zbrali člani in si ogledali del krakovskega pragozda v Posavju. Dež pred tem nam je sicer preprečil pohajkovanje po močvirnatem delu pragozda. Ker so gozdarji zaradi svojih dejavnosti utrdili glavno pot, smo lahko tudi z normalnimi obuvali opravili pohod. Z avtobusom smo se pripeljali do Leničevega doma na Polanah in nato šli peš proti jedru pragozda. Del pohodnikov, ki težje hodi, je ostal v bližini avtobusa in se sprehajal. Ostali smo po dobri uri poti po pragozdu še opravili preizkus poznavanja rastlinstva in drevja ter se seznanili s površino pragozda. Po 20 minutnem klepetu smo se začeli vračati proti avtobusu.

Po zasedbi sedežev v avtobusu smo se odpeljali preko Kostanjevice na Krki na Stari grad nad Podbočjem. Na lepi razgledni točki, od koder se lepo vidi Krško polje, Letališče Cerklje ob Krki, Brežice in seveda naša jedrska elektrarna. Tam smo pustili avtobus in šli peš do vinograda z zidanico, kjer smo imeli piknik. Za okrepčilo smo imeli za začetek okusno obaro, ki so nam jo pripeljali iz gostilne Gadova peč iz Podbočja. Po prvem okrepčilu smo se pogovarjali o aktivnostih v vročih mesecih poletja. Sklep je bil, da zaradi starajočega članstva in dopustov opustimo sicer načrtovani pohod po celjski učni gozdni poti in prav tako avgustovski pohod, če bo vročina. Sledilo je druženje v dobri »orehovi senci – ki sicer škodi«, ob dobrem cvičku in belem vinu z veliko razpoložljive vode iz pipe. Oreh je presenetil z visečimi salamami in slanino na vejah. Domač kruh, sir, deske in noži so bili na mizah. Ni manjkala tudi mlada čebula. Postrežba po želji in z lastno iznajdljivostjo je razveselila prisotne. Tudi brez petja ni šlo. Skratka družba je bila enkratna. Pozno popoldne se je glavnina pohodnikov odpeljala proti domu. Bližnji pa smo počakali noč v dobrem razpoloženju.



Kažipot na vstopu v pragozd (Foto: Jani Žarn)



Učna ura poznavanja rastja (Foto: Jani Žarn)



Piknik je na višku, vendar nekaj dobrot še visi na vejah oreha (Foto: Franc Černelič)

V sredo 3. avgusta smo se sestali člani upravnega in nadzornega odbora in se dogovarjali za jesenske aktivnosti. Najprej o srečanju članov v Lokvah 3. septembra 2022 in nato o pripravi proslave svetovnega dneva srca. Za srečanje članov v Lokvah je bil sprejet sklep o udeležbi z avtobusom. Spremenjen je oktobrski pohod tako, da bomo potovali z vlakom do Litije in se sprehodili po mestu in okolici. Martinovanje in zaključek leta ostane kot je načrtovano. Predavanja bo dr. Straškova ponovno organizirala po dopustih. Svetovni dan srca bomo proslavili s kulturnim programom v petek 30. septembra ob 18. uri v Brežicah. Veliko pogovora je bilo o pripravljenosti mlajših članov društva za prevzem vodenja društva in dejavnosti. Nastaja kar težava. Delovanje UO, NO in komisij je oteženo, če se člani ne morejo več udeleževati sestankov.

Vam, dragi člani in članice našega društva, ki vam starost ali bolezen ne dopušča več fizičnega sodelovanja pri naši dejavnosti, želim veselje za vsak doživeti dan, kup drobnih radosti, razumevanje svojcev in bližnjih, lepe spomine na skupne dogodke, sprejemanje dnevnih težav kot nekaj kar pač je in velika zahvala za vse, kar ste doslej dobrega storili za naše sobivanje. ♥

Franc Černelič

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO BELO KRAJINO

Merili smo stanje pretočnosti arterij v spodnjih okončinah, vrednosti kisika v krvi in oskrbeli prisotne z lističi za samotestiranje beljakovin v urinu

V sklopu preventive pred boleznimi srca in žilja v Podružnici Društva za zdravje srca in ožilja za Dolenjsko in Belo krajino Novo mesto smo po dveh turobnih letih, ko zaradi nevarnosti okužbe s koronavirusom nismo bili v neposrednem stiku s člani, v juniju zainteresiranim članom in občanom nasploh izvajali meritve gleženjskega indeksa, ki je pomemben pokazatelj pretočnosti arterij v spodnjih okončinah, hkrati pa tudi meritve saturacije – nasičenosti krvi s kisikom. Priložnost, ki smo jo imeli, smo uporabili tudi, da smo vsem razdelili lističe za ugotavljanje beljakovin v urinu, s katerimi nas je oskrbelo matično Društvo za srce.

Meritve so dostopne tako članom kot nečlanom oziroma vsem zainteresiranim občanom in jih bomo ponovno izvajali v jesenskem času, v kolikor bomo zaznali interes. Na meritve se je potrebno predhodno prijaviti.

Vse, ki so se nam pridružili pri meritvah, smo opremili s pisno informacijo o rezultatih meritev s tabelo vrednosti za lažje razumevanje ter priložnostno zloženko, ki jo je pripravilo Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije z najosnovnejšimi informacijami o periferni arterijski bolezni, povzetkom informacij o saturaciji oz. pomenu nasičenosti krvi s kisikom in situacijah, kdaj lahko saturacija pade pod mejno vrednostjo. Prav tako smo lističe za ugotavljanje beljakovin v urinu pospremili s pisnimi navodili, kako naj si posameznik sam doma testira morebitno prisotnost beljakovin v urinu in nekaj povzetkov, kaj lahko pomeni morebiten pozitiven rezultat.

Vsi, ki so se nam v dneh izvajanja meritev pridružili, so prejeli tudi najnovejšo brošuro Društva »Odgovori kardiologov na vpra-

šanja bolnikov o srčno-žilnih boleznih«. Vsakdo lahko najde v priročni brošuri odgovor na marsikatero vprašanje, dilemo, lahko pa jo imamo tudi kot preprost in razumljiv učbenik za širjenje obzorja. Brošure imamo na zalogi tudi v naši Podružnici v Novem mestu in jih lahko dobite.

Meritve skrbno izvajajo dijaki Srednje zdravstvene in kemijske šole Šolskega centra Novo mesto. Da jim lahko zaupamo, kljub njihovi mladosti in na videz neizkušenosti, poskrbi njihova mentorica, profesorica Vida, ki jih opremi z dovolj znanja in potrebnih spretnosti za verodostojno izvedbo meritve.

Prostovoljno sodelovanje dijakov pri srečanju z zrejšo generacijo hkrati s pridobitvijo pomembnih izkušenj za njihovo nadaljnje delo pomembno vpliva tudi na razvoj mlade osebnosti in pripravo na soočenje in sprejemanje različnosti.

Zadovoljni so mladi in obiskovalci meritev, ki so pretežno občani zrelih let. Čutiti je obojestransko sprejetost, zaupanje in naklonjenost. K sreči v večini primerov izmerjene vrednosti kažejo na neprisotnost bolezni.

Hvala dijakinjama in dijakoma Srednje zdravstvene in kemijske šole Šolskega centra Novo mesto Nikolini, Klari, Adnanu in Eriku ter njihovi mentorici profesorici Vidi. Hvala vsem vam, članom, ki spremljate prizadevanja Društva in v skrbi za svoje zdravje upoštevate priporočila Društva, se odzivite na dejavnosti Društva in koristite preventivne metode za ugotavljanje nekaterih pokazateljev obolevnosti srca in ožilja. ♥

Sonja Gobec



...da se spomnimo in si jo pridobimo



Ekipa dijakov prostovoljcev Srednje zdravstvene in kemijske šole, ki nam priskočijo na pomoč pri izvedbi naših dejavnosti (Foto: dijakinja Klara, dijak Erik in Sonja Gobec)

Utrinki z Machove učne poti

Vsak četrtek se od 9. uri zberemo pri Amigo baru na Malem Slatniku, kjer je na razpolago veliko brezplačno parkirišč, in se skupaj podamo na Machovo učno pot. Ne ovirata nas vreme ali letni čas. Pot smo predstavili v reviji ZA SRCE, ki je izšla februarja 2021.

Tokrat z vami delimo nekaj utrinkov s poti.

Vsi, ki vam veliko pomeni gibanje v neokrnjeni naravi in se zavedate veličine redne hoje in njenih vplivov na zdravje in splošno dobro počutje, pristrčno vabljeni! Pot je pretežno speljana po naravnem terenu, večji del po gozdu. Hodimo zmerno, včasih malo upočasnimo korak, včasih malo pospešimo, hodimo usklajeno, vsem v zadovoljstvo. Z vmesnim postankom pot prehodimo v dobrih treh urah. ♥

Sonja Gobec



Ob poti najdeni kokoni nočnega metulja jamamaja, ki ga je v kraje pod Gorjanci, vas Veliki Slatnik, naselil znanstvenik Johann Mach, kot smo v reviji že pisali.

PODRUŽNICA CELJE

Hoja - naravna in enostavna

Hoja je najbolj naravna in enostavna oblika obnašanja ter rekreacije, ki ohranja in krepi zdravje ter je dosegljiva skoraj vsem ob vsakem času. Redna hoja znižuje pojavnost in težo akutnih ter kroničnih bolezni, ohranja možgane, nas naredi srečnejše z manj depresije, izboljša spomin, zmanjšuje stroške zdravljenja, dviguje pa kakovost življenja.

Svetovna zdravstvena organizacija in združenje kardiologov Slovenije ter Evrope priporočajo vsaj 150 minut hoje na teden ali 30 minut 5 dni v tednu. Hoja se naj izvaja na označenih in urejenih poteh, v primerni športni obutvi in oblačilih, v družbi, ki ne

potrebuje alkohola.

V ta namen je v Celju že leta 1987 zgrajena in opremljena Celjska srčna pot, ki je postala sestavni del rekreacijskih poti v Mestnem gozdu in omogoča zdravim in bolnikom redno fizično aktivnost in sprostitvev. Spada med Evropske Srčne poti a je kot prva tematska pot Za krepitev srca v Sloveniji postala vzorec po katerem so zgrajene tudi ostale, ter je sestavni del slovenske mreže srčnih poti. ♥

Janez Tasič

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Okrevanje po dolgotrajnem kovidu-19



Jana Lavtižar,
magistrica
zdravstvene nege,
Center za krepitev
zdravja, ZD Kranj;

Koronavirusna bolezen (kovid-19), ki jo povzroča okužba s hudim akutnim respiratornim sindromom-koronavirus-2 (SARS-CoV-2), vodi do neznanjih in nenavadnih zdravstvenih stanj, ki so težko obvladljiva. Dolgotrajni kovid-19 imenujemo stanje, kadar kovidna bolezen traja več kot 12 tednov od pojava simptomov, ki lahko prizadenejo vse organe in organske sisteme. Pogosti simptomi, ki jih avtorji navajajo v člankih, so telesni: utrujenost, vrtoglavice, bolečine, težave z dihanjem, srcem, glavobol, kašelj, izguba vonja in okusa... Pojavljajo se tudi duševni simptomi: kognitivne motnje, težave s spanjem, spremembe razpoloženja, koncentracije, možganska megla, psihiatrični

simptomi – depresija, anksioznost. Po-kovidni bolniki imajo tudi socialne težave, kar vpliva na medosebne odnose. Dolžina okrevanja ni nujno povezana z resnostjo začetne bolezni ali s hospitalizacijo.

Po-kovidni sindrom postaja vse večji izziv za zdravstvo. Pomembno je, da zdravstveni delavci skupaj s pacienti postavimo dosegljive cilje in se osredotočimo v obravnavo za posameznika specifičnih simptomov ali stanj. V Centru za krepitev zdravja v zdravstvenem domu Kranj so za vse, ki se prepoznajo v opisani simptomatiki, na voljo po-kovidne obravnave. Program poteka 15 tednov. Obravnavo vodi multidisciplinarna skupina strokovnjakov: diplomirane medicinske sestre, fizioterapevti, psihologi in dietetik. Začetni pristop je individualen, obravnava pa se nadaljuje skupinsko. Ob tem poudarjam, da obravnava ne odpravlja vseh simptomov. Namen celotnega programa je blaženje in lajšanje življenja s simptomi, izboljšanje počutja ter krepitev zdravega in aktivnega življenjskega sloga.

Vse, ki bi se želeli vključiti v program, vabimo, da nas pokličete na telefon: 030/450-664 ali nam pišete na naslov delavnice@zd-kranj.si.

Lahko pa pokličete diplomirano medicinsko sestro v izbrani ambulanti družinske medicine. ♥

Jana Lavtižar

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Množica pohodnikov v Čezsoči

Nova Gorica, sreda, 1. junij 2022, dan, ki je bil določen za pohod po Čezsoškem področju. Sončno jutro, zadovoljni obrazi in poln avtobus članov Društva za srce in ožilje, je v sproščenem klepetu odpotovalo proti Bovcu. Kraj leži pod južnim pobočjem Rombona na najvišji soški terasi, ob severnem robu bovške kotline. Ko smo se ozirali po okolici, smo že videli na jugu Polovnik, na vzhodu Javoršček, na severovzhodu Svinjak ter visokogorsko pogorje Kanina. To področje je bilo poseljeno že v kameni dobi in zgodnji bronasti dobi (od 5. tisočletja do 2. tisočletja p.n.št.), kar dokazujejo arheološke najdbe. Zaradi reke Soče je bilo to področje za človeka že zgodaj primerno za bivanje.

Parkirali smo na parkirišču kajakaškega centra Prijon, kjer je že čakalo še nekaj članov našega društva.

Po pozivljajoči kavici in dobrem češnjevem pecivu, smo se v dolgi koloni odpravili najprej čez bovško letališče do cerkvice device Marije na Polju iz 16. stoletja, ki pa je bila v 1. sv. vojni močno poškodovana. Domačinka je za razkuževanje osušenega grla postregla s požirkom kačje slin. V cerkvi, kjer je ohranjenih nekaj fresk, je sedaj priložnostna galerija za slike domačih likovnikov.

Potem nas je v prijetni senci Ravelnika pričakal v uniformi italijanskega alpinca višjega ranga gospod Vladimir Lipovec. V jedrnatih besedi, a zelo nazorno in sugestivno je razkril potek krvavih bojov med Italijani in Avstriji, ko je bil uporabljen bojni plin in je zaradi njega umrlo okrog 600 vojakov. V 12. soški bitki 24.10.-28.10. 1917 je razpadla italijanska bojna linija in Avstriji so potem prodirali proti Vidmu. In Soča je tedaj krvava tekla...

Potem smo skozi gozd prišli do Vodenc, kjer se razprostira lepo urejen kamp. Prečkali smo Koritnico po gugajoči brvi. Čez Sočo smo šli po mogočnejši, novi brvi in se odpravili proti zaselku Jablenca. Beli prod ob sotočju Koritnice in Soče je bil dobrodošel, da smo se malo odpočili, si ogledovali kajakaše, ki so se spuščali po Soči. Nekaj oblakov je pričaralo ohladitev, da smo lažje prenašali vroče sončne žarke, saj se je s 1. junijem že napovedovalo vroče poletje. Še en prijeten počitek na travniku ob Koritnici, v kateri so si nekateri pohodniki ohlajali utrujene noge. Na lepo urejenem

travnatem bregu smo se posedli po klopeh, pomalicali, poklepotali in se nato odpravili v gostišče Vančar v Čezsočo.

Malo po 3. uri se je prilegla jota z obvezno klobaso in za posledek štrukelj z maslenimi drobtinicami.

Ne prezahtevno, a vendar slikovito pot smo zaključili ob poskočnih vižah harmonike Branka Cvetrežnika. Ker je nekaterim bilo hoje premalo, so še zaplesali.

Veseli harmonikaš Branko se je v domiselnem ritmu Mame Huanite ob spremljavi vseh pevcev zahvalil požrtvovalni organizatorici naših zanimivih pohodov – Slavici Babič.

Pot proti domu je bila še prijetnejša. V umirjeni vožnji šoferja Zdravka smo za slovo slišali še legendo o dobroti, ki jo je v pravem zanosu lepega dne povedala ena najzvestejših pohodnic, Neda Perko. ♥

Neva Sonja Hönn



*G. Vladimir Lipovec v vlogi vojaka v 1. svetovni vojni
(Foto: Klaudi Kofol)*



Pohodniki ob zaključku poti (Foto: Slavko Ružič)

Pravljični sprehod v Parku Pečno

Na vroč četrtek popoldan, 16. junija, smo se zbrali na Kontradi v Kanalu ob Soči.

Sprehod, ki smo ga organizirali v Podružnici za Severno Primorsko, je bil tokrat malo drugačen.

Člani našega društva so pripeljali svoje vnuke, nečake, sosede, prijatelje.

Sprehod, za nekatere že kar pohod, je bil zasnovan z željo, da male junake že v zgodnjem otroškem obdobju navajamo živeti zdravo, jim približamo branje, sposobnost poslušanja, koncentracije, igrivost, ustvarjanje in seveda zelo pomembno, da se razgibamo in s tem posrbimo za zdravo srce.

Pohoda se je udeležilo lepo število pohodnikov, še bolj pa smo bili presenečeni v samem Parku Pečno, kjer nas je pričakala množica otrok iz vseh koncev občine Kanal ob Soči.

Dramska igralka Nevenka Vrančič je skupaj z otroki priredila tonsko dobrodošlico čarobnemu Parku Pečno. Najprej čisto po tiho, nato pa so vedno glasneje odmevali kamenčki in lesene palice s katerimi so udarjali enega ob drugega, zatem pa previdno in z občutkom ter vedno lahkotnejšem potrkavanjem do popolne tišine zaključili svoj pozdrav parku in gozdu.

Program se je začel z lutkovno predstavo Ena majhna pravca, zabavno predstavico z animiranimi ploskimi lutkami.

Spoznavali smo zdravilne rastline, ki rastejo v naši okolici.

Tekst je bil razumljiv, pisan na kožo otrokom. Otroci so lahko lepo označene zeli pobrali iz košare, jih opazovali, otipali in vonjali.

Sledila je še predstava v kamišibaju.

Marja Dolhar Batistič je brala pravljice, ki so jim mali otroci z veseljem in zanimanjem prisluhnili.

Vendar presenečenj še ni bilo konec. Otroci so sproščeno ustvarjali milne mehurčke, se osvežili s kozarcem soka ali vode ter si privoščili prigrizek, ki ga je pripravilo društvo.

Za prijeten zaključek druženja so nam taborniki društva Rod odporne želve Anhovo postavili taborniški bivak. Iz bivaka se je zaslišalo otroško petje, pod taktirko fotografa Davida Verliča. Na odru je na kitaro zabrenkala Matejka Bucik.

Za zbrano poslušanje in sodelovanje so otroci dobili v dar srčne bukvice za zdravo življenje Srček Bimbam. Bukvice je finančno podprla mestna občina Ljubljana.

Pravljični sprehod je dosegel svoj namen, saj smo uspeli povezati v skupnem doživetju pravljničnega popoldneva otroke, starše in stare starše.

Najlepša hvala lastnikoma Parka Pečno, da sta nam omogočila izvedbo dogodka. Iskrena hvala tudi tabornikom, fotografu, kitaristki in vsem ki so pripomogli pri izvedbi dogodka.

Ob letu osorej pa na ponovno snidenje. ♥

Marja, Nevenka, Barbara, Slavica

V Bovec za srce

*Tudi letos je skupina zbrana,
da sezone konec proslavi,
v Posočje zgornje v Bovec
za cilj si družba hlada poželi.*

*Dobrodošlico so društvu priredili,
nas s kavo in pecivom pogostili,
Za srce, pohodniki hoje se lotili,
narave gorske smo se tam naužili.*

*Ko nekaj časa smo hodili,
ob Koritnici še malo se spočili,
nahrbtnike smo si tam odpeli
in dobrote sladke smo si vzeli.*

*Nato kulture še nekaj doživeli,
ko v hladu vode in dreves spočili,
še mostov visečih prehodili,
ko kosilo in zaključek smo si prislužili.*

*Po kosilu harmonika nam je zapela
in grla deseterih so se oglasila
v zahvalo ščrnosti in priporočilo,
se pesem Slavici je oglasila.*

*Harmonika neutrudno je igrala,
na trati kolo v ples se je strnilo,
je veselju še rajanje sledilo,
za zaključek pa lep spomin pustilo.*



10. julij 2022
Jordan Milost



Skozi Kanal proti Parku Pečno (Foto: David Verlič)



Dogajanje v Parku Pečno (Foto: David Verlič)

Korčula 2022 (19. 6. -26. 6. 2022)

V organizaciji Podružnice za S. Primorsko smo preživeli teden počitnic na otoku Korčula. Goričani z dvema avtobusoma smo se nastanili v hotelu Posejdon v Veli Luki. Hotelsko osebje je poskrbelo za vse, kar smo potrebovali, mi pa smo lahko že zaplavali v toplem morju.

Program naših počitnic je bil sestavljen tako, da je vsak lahko našel kaj zase. Predajali smo se kopanju in sproščanju, toda v vsakem dnevu izpolnili še predlagano aktivnost: sprehod ob obali, pohod ali ogled kakšne znamenitosti otoka. Ponujen nam je bil tudi izlet na otok Lastovo.

*»Ko vidim modro morje in zelene borovce,
zapel bom pesem zate,
Vela Luka ne pozabim te.«*

(O. Dragojević)

Vela Luka je rojstni kraj Oliverja Dragojevića. Obiskali smo njegov grob in si ogledali njegovo družinsko hišo v mestu. Poklonili smo se pevcu, ki je svoje pesmi posvetil ljubezni, otožnosti in morju.

Otok je zelen. Povsod po otoku so nas spremljali borovi gozdovi, makije, oljčniki in rastišča naravnih zelišč. Za preživetje prebivalcev pa to ni raj. Življenje je trdo, zahtevno, kar dokazujejo majhne obdelane uvale, skromni sadovnjaki, malo ovac in krav. Le oljčniki in ribištvo so zgodba zase. Oljke so zasadili povsod, kjer je bilo možno. Terasa, iztrgane pobočjem, so ponekod lepo negovane, drugje sredi borovja in makije, toda vedno zaščitene z značilnimi suhimi zidovi belega kraškega kamna. Vsako drevo, kot središče obzidanega dvorišča. Otok živi predvsem od turizma. Redke so oljarne ali delavnice za popravilo ladij, vse ostalo, kar prinaša zaslužek je trgovina, podrejena zahtevam turistov.

Ogledali smo si mesto Korčula in občudovali njeno utrjeno obzidje, s kamnom tlakovane ulice, belo pobarvane hišice z modrimi, zelenimi ali belimi naoknicami, neštete terase in vrtove gostišč ter premnoge mini trgovinice namenjene turistom. V korčulanski loži, pred dverju nekdanjega sodišča, smo se nasmejali skeču o pritožbi za »skok čez plot«, ki so ga uprizorili kar člani naše skupine. V sprehodu po mestu pa smo se ustavili tudi pred hišo, kjer je živela mati Marka Pola, znanega beneškega trgovca, ki ga je pot zanesla vse do Kitajske.

Po otoku smo tudi veliko hodili. Najbolj vztrajne je zamikal Hum, 313 m visok hrib z dostopom iz Vele Luke. Pohodnike je po uri in pol hoda pričakal na vrhu prekrasen pogled na pristanišče Vela Luka in na odprto morje, vse tja do otoka Lastovo in manjših otočkov v okolici.

Nekoliko krajši je bil pohod do Vele Špilje, pot do te jame je bila drugačna. Do jame smo hodili po uličicah in stopnicah kar med hišami Vele Luke, samo navkreber, do steze nad naseljem, ki je urejena kot botanični vodnik. Pred posameznimi rastlinami so nameščene table z opisom rastline (rožmarin, žajbelj, perunika, divji rožiči, marjetice...), vse z namenom, da smo si lahko oddahnili, povonjali cvetje, zdravilne zeli in pogledali na mesto pod nami, na zaliv, na modro morje, do koder je segel pogled. Jama je bolj spodmol, vendar je turistična atrakcija in dokaz, da so v jami živeli ljudje vsaj 17.000 let pred našim štetjem. Arheologi so odkrili, da

so uporabljali orodje iz kremenca, lovili ribe in se preživljali z različnimi plodovi, semeni in se zdravili z zelišči. Navzdol je vodila bolj položna, nekoliko daljša, toda spet zanimiva pot. Hodili smo ob oljčnikih, vonjali rožmarin, šetraj, origano, utrgali dišavnico za spomin, vse dokler nas ni vonj po morju opozoril, da smo spet na pragu mesta.

»Vse najboljše za te...«

Na večernem sestanku smo zapeli vse najboljše za rojstni dan dvema udeleženkama naše skupine. Zaploskali, zapeli, obdarili in z »Nadalino«, ki jo je zapela Katja, zaželeli slavljenkama, da bi se jima uresničile želje in življenje napolnilo z radoživostjo Nadaline iz pesmice. Vojko je vsaki slavljenci spesnil zabavno pesmico, dva receptorja hotela pa sta na vsak list s pesmico narisala vrtnico, ki ju bo spominjala na praznovanje rojstnega dne v Veli Luki. Slavica se je poigrala tudi s številkami: koliko enakih imen je med udeleženci letovanja. Zmagalo je ime Irena: kar 9 Iren smo imeli v skupini.

Zabavnih trenutkov je bilo še več. Jutranji počitnikarji smo se zbirali pri jutranji telovadbi. Pretegnili smo telo in se pripravili na dan pred nami. Telovadba ni predstavljala le jutranjega razgibavanja, pač pa tudi zavedanje lepote giba z dodatkom joga modrosti. Pa glasba ob večerih, Dalmatinska klapa v torek in petek in ples in nazdravljanje lepim doživetjem.

Iz Vele Luke smo šli na izlet do Lumbarde in na pokušino vin. Sabina opisuje izlet tako:

»Z avtobusom smo se odpeljali do mesteca Lumbarda, ki slovi po najlepših peščenih plažah v Dalmaciji. Na plaži Pržina v Lumbardi smo imeli na voljo prijetno ohlajen bar, peščeno plažo in kristalno čisto morje. Morje je plitko, zato je plaža priljubljena predvsem za družine z majhnimi otroki. Po kopanju smo šli na pokušino vin v vinsko klet Bire Winey, kjer smo degustirali 3 vrste vin ter prigriznili kozji sir, marinirane slane inčune, olive, domači kruh ter pokusili tradicionalno sladico »krostole«. Najbolj posebno vino otoka je »Bire Grk«. Trta je bila nekoč prinesena iz Grčije, sedaj pa je ena redkih hrvaških avtohtonih vrst in jo gojijo samo še v Lumbardi. Vino pridelujejo v majhnih količinah in velja za eno najboljših belih vin. To posebno vino ima zlato rumeno barvo in je sladko grenkega okusa. Vrnili smo dobre volje in bogatejši za nove vtise.«

Izlet na otok Lastovo smo začeli iz pristanišča Prižba. Vkrkali smo se na ribiško ladjo prirejeno za turiste in odpluli proti otoku. Kapitan ladje nas je častil z domačo grenčico. Lepo vreme, vetrič in mirno morje so dvigali razpoloženje. Za ogled mesta Lastovo smo si vzeli dve uri časa. Vodička nam je pojasnila, da je mestece na samem grebenu otoka, kot lastovičje gnezdo in sestavni del Naravnega parka Lastovo. Mestece ima veliko posebnosti: ime pomeni »počitek«, ima zaščiteno rastje (aloe, ricinus, meta, avtohtona oljka), »fumare« - lepo okrašene dimnike, ki so nakazovali, kje so doma veljaki vaškega sveta. Posebnost je tudi magična številka 46, ker ima naselje 46 polj, 46 cerkva, arhipelag Lastovo pa ima 46 otokov. Lastovo je grajeno amfiteatralno, umaknjeno od morja in v vseh časih dobro branjeno. Izlet smo zaključili z ribjim piknikom na ladji in kopanjem v zalivu na otoku.

Na pobudo Slavice smo obeležili Dan državnosti z improvizirano proslavo. Po večerji smo se zbrali na terasi hotela. Pridružili so se nam počitnikarji iz Društva upokojencev Pivka, ki so ravno ta dan prispeli na počitnice. Naš pevski zbor je zapel slovensko himno, mi

vsi z njimi pesem Slovenija od kod lepote tvoje, nato pa je sledil govorni del proslave z zahvalami našemu vodiču Dejanu, ki je bil naš varuh vse dni počitnic, Lučki ki je skrbela za potnike na avtobusu št. 1 in Slavici, ki je pripravila program počitnikovanja. Za vso njeno vloženo energijo, neumorno iskanje dodatne vrednosti počitnic in za nalezljivo dobro voljo, sta ji Vanesa in Jožica spletili venček iz različnih dišavnih in cvetov buganvilije in jo okronali. Presenečenje je bilo popolno. Proslavo smo zaključili s pripovedko o rožmarinu. Besedilo sem povzela po ljudskem izročilu, ki je značilno za jadranske otoke in tudi za Korčulo.

Sporočilnost pripovedke je v tem, da so vztrajnost, zaupanje in ljubezen nepremagljivi varuhi dobrih ljudi. Pregarjajo obup in nas vodijo korak dalje, čeprav je včasih težko. Večer smo zaključili z ogledom zvezd. Božo je predaval o obsegu vesolja, imenoval vidne zvezde na nebu in nas povabil, naj pred zoro pridemo pogledat še zanimivo konstelacijo planetov na nebu, ki bo taka spet čez 20 let. Tega nismo storili, je pa padla ideja, da se s kakšno zvezdno nalogo še srečamo.

In če povzamem: prišli smo kot znanci, odšli smo kot prijatelji, ki si bomo zapomnili počitnice po različnih dogodkih. Življenje je igra usod, toda vse kar šteje je skrito v preprostem stavku: »Bili smo skupaj. Hvala.« (Ivo Barišič, dobitnik Borštnikovega prstana 2022).

Neda Perko

Korčula 2022

*Hvala društvu za super letovanje,
čaka nas le še domov potovanje.
Organizacijo je Slavica vodila,
poslala nam mnoga je navodila.*

*Avtobus je doma zamujal,
eden se je še posebej kujal.
Do Splita smo se pravočasno pripeljali,
s trajektom na Korčulo nadaljevali.*

*Dnevi hitro so minili,
jedli in pili smo po volji mili,
vmes na izlete smo hodili,
v morju plavalni in se hladili.*

*Spremljali zabavni smo program,
glasbo, petje in ples imeli smo vsak dan,
organizirali rojstnodnevno smo zabavo,
na njej vzdušje je bilo ta pravo.*

*Tudi vodič Dejan se je dnevno trudil,
da ne bi kaj zamudil.
Za zgodnji začetek dneva,
z gimnastiko nas Neda je ogrela.*

*Zadnji dan nedelja
ne prinaša posebnega veselja,
klub temu smo veseli,
da prijeten teden smo preživeli.*

*Slavici pa še enkrat hvala,
da skrbno nas je skupaj zbrala.
Sedaj čakali bomo nova navodila,
le kam nas kmalu bo vodila.*

*Pred odhodom domov v opravičilo,
dolžni smo še dopolnilo.
Tudi Lučki naš gre velik hvala,
da nas skupaj je držala..*

Vojko Orel

Vela Luka, 25. 6. 2022



Skupina na Lastovu (Foto: Slavica Babič)



Večer na terasi (Foto: Zdenka Šfiligoj)

NAPOVEDNIK DOGODKOV

Osrednja prireditev ob svetovnem dnevu srca bo v soboto, 24. 9. od 10. do 13. ure na Prešernovem trgu v Ljubljani.

Na voljo bodo preventivne zdravstvene meritve, svetovanje, zdravstveno-informativna gradiva in še marsikaj zanimivega. Promocija skrbi za zdravje, zdravega načina življenja bo tudi letošnje vodilo dejavnosti ob svetovnem dnevu srca. Pridružite se nam!

Več informacij o ostalih aktivnostih, pohodih, predavanjih o zdravem načinu življenja ter boleznih srca in ožilja, preventivnih meritvah, idr. pa bodo objavljene septembra na www.zasrce.si.

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 plektizografije (moč venske mišične črpalke) ter zdravstveno-vzgojno svetovanje.

Delovni čas:

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

♥ sreda od 11.00 do 15.00

OBVEZNO NAROČANJE zaradi varovanja zdravja:

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

Obvezna uporaba zaščitne maske in razkuževanje rok.

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

Hvala za vaše razumevanje in prisrčno dobrodošli.

Cenik storitev (v EUR)

Vrsta preiskave	ČLANI društva	NEČLANI
Krvni tlak in srčni utrip	brezplačno	brezplačno
Saturacija	brezplačno	brezplačno
Glukoza	2,00	2,50
Holesterol	3,00	3,50
Trigliceridi	3,00	3,50
Glukoza in holesterol	4,50	5,50
Glukoza in trigliceridi	4,50	5,50
Holesterol in trigliceridi	6,00	7,00

Holesterol, trigliceridi, glukoza	7,50	9,00
Lipidni profil	15,00	18,00
Hemoglobin	2,00	2,50
EKG	2,00	4,00
Gleženjski indeks	6,00	9,00
Meritve hitrosti pulznega vala, ocena starosti žil	6,00	9,00
Meritve venskega pretoka na nogah	6,00	9,00
Zdravstveno-vzgojno svetovanje	brezplačno	brezplačno

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

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

Vodena vadba »Aktivni senior«

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

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

Če bo zanimanje večje, bomo organizirali svojo skupino vadbe.

Vabilo na hodeči nogomet

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

Prijavite se in poskusite, ne bo vam žal! Vaše srce vam bo hvaležno.

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Informacije o dejavnostih podružnice:

info@zasrce-primorska.si, T.: 070 879 891 (Barbara Mlinar) in
T.: 068 120 695 (Slavica Babič)

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 prejmete obvestil po elektronski pošti, posredujete naslov elektronske pošte za pošiljanje. V kolikor je vi nimate, če je možno pa od vašega družinskega člana, na naslov: info@zasrce-primorska.si. Žal nam pošiljanje po navadni pošti vzame veliko časa in visoke stroške pošt-nine. Hvala za razumevanje!

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

PODRUŽNICA CELJE

Glavni trg 10, Celje

Kontakt: 040 87 21 21

Posvetovalnica:

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

Možnost merjenja krvnega tlaka, in elektrokardiograma, občasno tudi KS in holesterola.

Posvet z zdravnikom!

Predavanja:

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

Šola nordijske hoje:

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

Vodeni pohodi z učno delavnico nordijske hoje

♥ vsak ponedeljek ob 10.00: zbor pri splavarju. Vodeni pohodi trajajo 1,5 do 2 uri.

Svetovni dan srca

Svetovni dan srca v Celju, mestu gasilske olimpijade, letos obeležujemo dne 1.10. z otvoritvijo na novo označene Srčne poti v mestnem parku. Ta dogodek je pomemben, saj se s tem vključi Celjska Srčna pot, ki je ena od Slovenskih srčnih poti v mrežo Evropskih Srčnih poti. Na otvoritev bodo vabljeni predstavniki slovenskih društev Za Srce ter Koronarnih Klubov in društev, saj je KK Celje bil glavni pobudnik, da se je ta pot zgradila že davnega leta 1987.

Pred otvoritvijo bo tudi simbolično odkritje označevalne table, ki bo obeležila pot za izvajanje 6 minutnega testa hoje na Gledališkem trgu. Po otvoritvi bo tradicionalen pohod, letos po poteh Mestnega gozda, z zaključnim družabnim srečanjem.

6 minutni test hoje in določanje aerobne zmogljivosti

Hoja je najboljša oblika rekreacije, ki nam omogoča, da ostanemo zdravi!

6 MTHTest omogoča dobro oceno splošne zmogljivosti kardiovaskularnega in pljučnega sistema, kot tudi daje vpogled v prognozo bolnikov in oceno aerobne zmogljivosti zdravih.

Izva se v prostoru a tudi na mirni poti, ponavadi v dopoldanskih urah ob normalni vlagi in temperaturi, ki ne presega 25 stopinj C.

Na testu se nosijo lahka oblačila in obutev, naj pa ne bi imeli večjega obroka vsaj 2 uri pred testom, če kdo jemlje zdravila, naj jih zaužije pri obroku.

Po označeni poti se hodi z obrati 6 minut

OCENA REZULTATOV

Zdravi naj bi v 6 minutah testa prehodili med (po ATS) 400 do 700 m, večina raziskav (Larsen) kaže mediano:

570 m za moške približno

500 m za žene.

Dober rezultat 450 m

Slaba prognoza pod 300 m

S ponavljanjem se rezultati izboljšajo!

Idealen test za oceno stanja srca, pljuč in mišic po prebolelem COVIDu, drugih boleznih ali rekreativnih programih

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELOKRAJINO

Glavni trg 10, 8000 Novo mesto

Kontaktna oseba: Sonja Gobec

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

E-naslov: drustvozasrce.nm@gmail.com

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

Štukljeva pot (dolžina poti približno 11 km) – na Bajnofu,

Sevno pod Trško goro, ob 9.00 in

Andrijaničeva pot (dolžina poti približno 5 km) – pri Šport

hotelu Terme Krka, Otočec, ob 10.30.

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

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

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

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

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

♥ sredo, 9. november 2022, ob 10.00: torganiziramo predavanje na zelo aktualno temo »Urejenost spanja krepi zdravje«. Predavanje bo v prostorih Društva upokoencev Novo mesto, Čitalniška ulica 1. Predavala bo gospa Brigita Zupančič-Tisovec, nacionalna promotorka zdravja z Nacionalnega inštituta za javno zdravje, enota Novo mesto. Pridite, prijetno bo, predvsem pa bomo dobili marsikateri dober nasvet, kako leči k nočnemu počitku, da bo spanec miren in kakovosten. Prosimo, da se za udeležbo na predavanju prijavite tajniku Podružnice Sonji Gobec (kontaktne podatki so navedeni zgoraj).

Možnost meritev v Ljubljani

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

Brošura Društva z odgovori kardiologov

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

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Kontakt: Inge Sajovic 030 673 541

- ♥ **sobota, 24. septembra ob 10:00:** Gorenjska podružnica za zdravje srca in ožilja vabi na dogodek ob Svetovnem dnevu srca, od 10. ure dalje v Kranjski Gori. Odhod avtobusa bo ob 9. uri s parkirišča pri Slogi v Kranju. Z različnimi dejavnostmi ter s preventivnimi meritvami krvnega tlaka in sladkorja bomo skupaj storili več za naše zdravje. Prijave do petka, 15. septembra 2022, zbira Inge Sajovic na telefon 031 307 163. Vabljeni
- ♥ **5. oktober ob 10:00:** Gorenjska podružnica vabi na tečaj nordijske hoje, ki se bo začel 5. oktobra 2022 ob 10.00 uri. Tečaj bo vodil Žiga Lipar, dipl. fizioterapevt in dipl. kineziolog. Lokacijo bomo sporočili naknadno. Prijave bo zbiral gospa Inge Sajovic na tel. 031 307 163, in sicer do ponedeljka, 3. oktobra 2022.

PODRUŽNICA ZA KRAS

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

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

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

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

- ♥ **16. september od 9.00:** Glavni trg v Slovenj Gradcu. V okviru Festivala drugačnosti, ki ga tiste dni organizira Društvo paraplegikov Koroške, se bomo na ta dan od 9. do 14. ure udeležili z društveno stojnico na velikem Bazarju. Predstavljena bodo številna društva s pestrimi dejavnostmi. Zanimivo bo, prisrčno vabljeni info: Majda Zanoškar, tel.: 040 509 207.

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

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

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

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

PODRUŽNICA ZA POSAVJE

Kontakt: Franc Černelič 041 763 012

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

DATUM POHODA	PROGRAM POHODA	Malica	VODSTVO
8. OKT.	Baza 20	Iz nahrbtnika	Štih Lojze 041 226 661
12. NOV.	Martinov pohod Senuše – Raka Gostilna Silvester ali Tratnik	Skupna	Černelič Franc 041 763 012
10. DEC.	Ponudba Brežic	Lastni nakupi	Černelič Franc

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Kontakti:

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

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

V okviru Svetovnega dneva srca bo tudi letos Strokovna ekskurzija, dne 17.9. se bomo podali v Knežje mesto Celje z vodenimi ogledi ter na grad Podsredo in Olimje. Za okusen obrok bo poskrbljeno v Šmarju pri Jelšah. Upamo, da ste o tem dogodku obveščeni tudi iz drugih virov, saj je prijava že 7.9. na Društvo in po telefonu.

Osrednja prireditev v počastitev Svetovnega dneva srca bo 1.10. od 9 – 12 ure kot običajno na mariborskem Trgu svobode, z različnimi aktivnostmi, tudi z zelo zaželeno UZ meritvijo vratnih žil, če le ne bo nepredvidenih ovir.

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

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

Na stalnih merilnih mestih merimo krvni tlak, saturacijo/zasičenost kisika v krvi brezplačno in krvne vrednosti sladkorja, holesterola in

trigliceridov, preverjamo srčni utrip z EKG monitorjem, nudimo posvet z zdravnikom. Na merilnih mestih je kratek posvet brezplačen.

Naše meritve izvajajo usposobljene medicinske ekipe.

- ♥ **vsak prvi torek v mesecu**, v prostorih Društva upokojencev Tabor, Gorkega ul. 48, Maribor, med 7.30 in 10.30, tudi z EKG-monitorjem, začnemo po počitnicah: 11.10.2022.
- ♥ **vsako prvo sredo v mesecu**, v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, med 7.30 in 9.30, brez EKG-monitorja, začnemo po počitnicah: 5.10.2022.
- ♥ **vsak drugi ponedeljek v mesecu**, začnemo po počitnicah: 10.10.2022 v prostorih društva, Pobreška c 8, med 8.00 in 10.00 meritve krvnih vrednosti, za EKG in gleženjski indeks prosimo za predhodno prijavo na 02/228 22 63 v času uradnih ur ali po e-pošti: tajnistvo@zasrce-mb.si
- ♥ **meritve krvnega tlaka, krvnih vrednosti in EKG-monitor** s svetovanjem zdravnika v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, Slomškov trg 5, izvajamo na prvo delovno soboto neparnih mesecev, začnemo po počitnicah: 5.11.2022.

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

- ♥ **snemanje z enokanalnim EKG-monitorjem**, ki odkrije atrijsko fibrilacijo in opredeli druge aritmije, če so med snemanjem prisotne. Meritve izvaja medicinska sestra in se zabeležijo v elektronski spomin. V primeru nepravilnosti shranjene posnetke dodatno pregleda zdravnik specialist in kratko obrazložitev preiskovani prejme po pošti s časovnim zamikom; preiskava ni namenjena urgentnim primerom, v kolikor odkrijemo večjo nepravilnost, preiskovanega napotimo v zdravstveno ustanovo. Snemanje se izvaja na stalnih merilnih mestih (glej zgoraj) in na sedežu društva - drugi ponedeljek v mesecu. V sklopu posvetovalnice bo možna v danih primerih tudi izposoja Ekg monitorja na dom.
- ♥ **Gleženjski indeks** (NOVO – z avtomatskim, visokozmogljivim merilnikom) je neboleča hkratna meritev tlakov in posredno pretokov na žilah roke in obeh nog primerjalno. Nenormalen izvid diagnosticira zožene žile v nogah, istočasno pa opozori na možnost zoženih žil v srcu, možganih in drugih organih. Tako se test uporablja tudi kot preventivna, presejalna preiskava za srčno-žilne bolezni. Merimo na sedežu društva vsak drugi ponedeljek v mesecu in po potrebi, glede na prijave, vsak drugi četrtek v mesecu v času posvetovalnice. Informacije, potrditev datumov in prijave sprejemamo na sedežu društva, po telefonu in e – pošti (02/228 22 63; tajnistvo@zasrce-mb.si). Prispevek za člane je 6 € in nečlane 9 €. Ne odlašajte, pridite, smo dostopnejši kot drugi ponudniki, izvid, ki ga prejmete na našem merilnem mestu je uporaben pri nadaljnji zdravstveni obravnavi.

Predavanja

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

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

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

Posvetovalnica Za srce in izposoja EKG-monitorja

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

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

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

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

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

Druge dejavnosti

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

Trudimo se tudi z oživitvijo vodene vadbe v bazenu.

Vabila in objave

Vse dogodke Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje praviloma najavimo v dnevniku VEČER in po Radiu Maribor, možne so občasne motnje v obveščanju, tudi zaradi vpliva epidemije. Opravičujemo se za vse nevedčnosti. Podrobnosti na sedežu društva: po telefonu na št. 02/228 22 63 v času uradnih ur, vsak ponedeljek od 8. do 12. ure in vsako sredo od 15. do 18. ure, ali na elektronski naslov: tajnistvo@zasrce-mb.si.

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

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

**OSTANITE ZDRAVI
BODITE DOBRO!**

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

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

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

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

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

Pristopna izjava Maribor

Postanite naši člani!

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

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



Ime in priimek:

Datum in leto rojstva: Poklic:

Naslov bivanja:

Zaposlen:

E-pošta: Telefon/GSM:

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

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

Podpis: Datum:

Spoštovane članice in člani!

Skupaj smo močnejši, skupaj lahko premagamo še več ovir!

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



Pristopna izjava



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

Hkrati se želim vključiti (označi):

v Klub atrijske fibrilacije (Klub AF)

v Klub srčnega popuščanja

v Klub družinske hiperholesterolemije

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

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

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

V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ulica/cesta/naselje:

Kraj in poštna številka:

Telefon:

E-pošta:

V _____ Dne _____ Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO Z VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ime in priimek:

Rojstni datum:




Poklic:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

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

					SESTAVIL MARJAN SKVORC	HOJA VEČJE SKUPINE LJUDI	OSEBEK	ČLAN ŽIRIJE	PLIN OSTREGA VONJA	OSEBA IZ ISTEGA KRAJA						
					VELIK OGENI, KI POVZROČA ŠKODO	11										
					MESTO J OD ANCONE		8									
					JUNAK											
					KRAJ J OD PRIJEPOLJA											
ZA SRCE	GLIVIČNA BOLEZEN V USTIH	BISTRO- UMNI NESMISL	KONEC ŠAHOVSKE IGRE	PODLOŽNIK EVA LONGYKA					4							
KANADSKI SKLADATELJ (HARRY)	16					SPOLNA NAGNJE- NOST	TJAŠA ANDRÉE Ž. OBLIKA IMENA VID				IZDELEK, NAMENJ. TRŽIŠČU, BLAGO					
SKALITEV (STAR.)								TEK V NARAVI VPREŽNA PRIPRAVA		3		SVETOVNI JEZIK, IZŠEL IZ ESPERANTA	VRH NA KRASU S POMNIKOM MIRU	REKA MED ARMENIJO IN TURČIJO		
KONICA			17	JOSIP JURČIČ: ??? KOZJAK			10		ORLOVA SAMICA			18				
RAFKO IRGLIČ			ODEVALO	POZITIVNA ELEKTRODA SMILJAN ROZMAN		12			NEMŠKI FILOZOF (FRANZ XAVER VON)							
ZA SRCE	PROMETNI OBJEKT ČEZ VODO POKRIVALO		7			KRAJ PRI POREČU OKLEPNO VOZILO			DRŽAVA V PIRENEJH NOVINAR- KA ROGELJ		13					
NASELJE V OD ŠTANJELA	2						EDVARD ŽITNIK TOPOVSKI IZSTRELEK			ŽAN KOŠIR			JANA KALIN SKLADAT. IZ PIRANA (GIUSEPPE)			
ŠVEDSKO SMUČARSKO SREDIŠČE				HINDUIST. BOGINJA LEPOTE ANA ROŠ						BELEŽKA ROMANA TOMC						
SLOV. POLITIK (NACE)								RESA SLOV. ZOOLOG (JOVAN)	5					TRGOVEC Z MOKO	NADUHA	
VETROVKA		6				POLDRAG KAMEN SINKO					SAMO- VOLJA MARIJA AHAČIČ					
					TOPLICE V V BELGIJI	1			REKA SKOZI INNSBRUCK	BAJKA EGIPTOVSKI BOG SONCA		9				
					POLITIČAR- KA GANDHI STANE BELAK						14		MESTO NAGLASA ANAMARIJA LAMPIČ			
										POKRAJINA V VIETNAMU				15		
										ANTIČNO GLASBILO S STRUNAMI						

Geslo prejšnje križanke je bilo: »OPRAŠEVALCI DOBRODOŠLI«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Ivan DRAGAN, Novo mesto, Marko MOREL, Ljubljana, Jožef MEGLIČ, Tržič, Alojz TOVORNIK, Maribor, Miro DOLTAR, Črnomelj. Čestitamo!

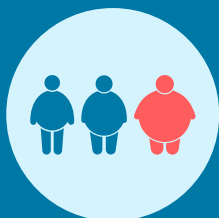
Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 5 lepih nagrad. Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke,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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

KAJ JE DEBELOST?



Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) opredeljuje debelost kot bolezen že od leta 1997¹.



Debelost je kronična bolezen, za katero je značilno čezmerno kopičenje maščevja v telesu. Povzroča motnje v telesnih funkcijah in presnovnih procesih. **Debelost zmanjšuje življenjsko kakovost, poveča možnost obolenja za številnimi boleznimi in skrajšuje življenjsko dobo.**

Ker dobiva razsežnosti pandemije, je **velik zdravstveni in družbeno-ekonomski problem**. Za kajenjem je na drugem mestu med odpravljivimi dejavniki tveganja za bolezni srca in ožilja, ki so glavni vzrok umrljivosti v sodobni civilizaciji².



Debelost definiramo z **indeksom telesne mase** (ITM = kg/m²)³.

18,5-24,9

Normalen ITM za odrasle ženske in moške (po SZO, 1998) je **od 18,5 do 24,9**.

< 25

O **prekomerni telesni masi** govorimo, ko je ITM **preko 25**.

< 30

O **debelosti** govorimo, ko je **ITM 30 ali več**.



Skoraj polovica moških in ena tretjina žensk v Sloveniji je prekomerno težkih. 20,7 % moških in 15,6 % žensk pa živi z debelostjo. Število ljudi s prekomerno telesno maso in tistih, ki imajo debelost, narašča s starostjo in doseže svoj vrh v kategoriji nad 55 let⁴.

Vplivi na nastanek debelosti⁵



Dedna zasnova

k nastanku debelosti prispeva v 30 - 70 %

Drugi dejavniki so:



slabe življenjske navade (kot so slabe prehranske navade, telesna nedejavnost)



bolezni (na primer ščitnice in nadledvičnih žlez, ...)



nekatera zdravila



psihološki dejavniki

Debelost lahko vpliva na različne psihološke procese. Telesna masa prispeva k temu, kako se vidimo in razumemo, kako vidimo druge in kako ti vidijo nas.

Pogosta je tudi povezava med debelostjo in pojavnostjo psiholoških problemov - na primer, da večina oseb s povišano telesno maso trpi za depresijo, tesnobo ali drugimi težavami⁶.



Viri:

- 1 Vir: https://www.zvd.si/media/medialibrary/2019/06/Zavod_za_varstvo_pri_delu_RDV_3_2018_Debelost.pdf
- 2 Vir: Glavna urednika Mitja Košnik in Dušan Stajer. Interna medicina. 2018.
- 3 Vir: <https://drmed.org/wp-content/uploads/2015/03/311-388-prelom.pdf>
- 4 Vir: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/publikacije/letopisi/2018/3.2_vezmerna_hranjenost_in_debelost_2018.pdf
- 5 Vir: <http://www.drmed.org/wp-content/uploads/2014/06/XI-89.pdf>
- 6 Vir: <https://www.hippocampus.si/SBN/978-961-6963-25-1.pdf>

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.