

# ZA SRCE



Letnik XXIX • št. 6, september 2020 • cena: 1,60 EUR • Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



Svetovni dan srca, 29. september 2020

**S ♥ PREPREČI ♥**

Doc. dr. Jana Brguljan Hitij:  
Vsak drugi Slovenec ima previsok krvni tlak  
Preprečevanje srčno-žilnih zapletov pri bolnikih  
s sladkorno boleznijo tipa 2

# REŠI ŽIVLJENJE BOLNIKOM Z MOŽGANSKO KAPJO! PREPOZNAJ ZNAKE GROM

## POKLIČI 112



### G

#### GOVOR

Neustrezen,  
zaticajoč, slabo  
razumljiv govor.



### R

#### ROKA

Šibka  
roka  
ali noga.



### O

#### OBRAZ

Na obrazu  
povešen  
ustni kot.



### M

#### MINUTE

Vsaka  
minuta  
šteje!

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

[www.GROMminute.si](http://www.GROMminute.si)



Boehringer  
Ingelheim

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

Za vse morebitne nadaljne informacije se lahko obrnete na Boehringer  
Ingelheim RCV GmbH & Co KG, Podružnica Ljubljana, tel: +386 1 586 40 00

PC-SL-100036 Datum priprave informacije: november 2018

# Ravnajmo odgovorno

Matija Cevc



Čas, v katerem trenutno živimo, je res nenavaden. Zadnjih šest mesecev se skoraj ne govori o drugem kot o bolezni kovid-19 in posledicah, ki jih povzroča. Vsak dan nas zasipajo s podatki, koliko ljudi je na novo »kužnih« zaradi tega, ker so testi pokazali, da se po njih »pase« virus korona SARS-CoV-2, koliko jih je zaradi tega v bolnišnici oz. v intenzivni oskrbi in koliko jih je zaradi tega virusa umrlo.

Sočasno s tem slišimo, kako se je svetovno gospodarstvo zaradi te bolezni za več mesecev praktično ustavilo in kakšne grozljive posledice ima to za ljudi (stečaj, brezposelnost, obubožanje, lakota, družinske tragedije ...).

Najslabše pri vsem tem pa je, vsaj jaz imam tak vtis, da ni jasnih optimističnih napovedi za bližnjo prihodnost. Vsi nestrno pričakujemo čudežno rešitev s prihodom cepiv, a glej ga zlomka, že se pojavljajo šepetanja o tem, da morda zaščita le ne bo tako učinkovita, kot so jo obetali, saj je virus zelo spremenljiv in nihče ne ve čisto za gotovo, ali bo cepljenje prineslo pravo olajšanje. Ne nazadnje se množe poročila o tem, da je ista oseba zbolela zaradi te drobne a hudobne »stvari« kar dvakrat. To nakazuje na možnost, da prebolevanje kovid-19 in protitelesa, ki jih je ob tem telo proizvedlo, ne dajo sto odstotnega zagotovila niti za kratkotrajno in še manj za dolgotrajno zaščito.

Nedvomno pa velja, če se virusu ne izpostaviš oz. ne prideš z njim v stik, ne boš zbolel. In tu nastopi pomemben element, na katerega moramo dejansko ves čas misliti in ga tudi poudarjati, in to je ODGOVORNOST. Ta odgovornost mora biti taka, da zaščitimo tako sebe kot seveda tudi druge ljudi. Torej se moramo obnašati odgovorno in razmeram, v katerih živimo, primerno.

Ključni element te odgovornosti je, da preprečimo širjenje virusa s tem, da ODGOVORNO pazimo na medosebno razdaljo, saj je znano, da se virus širi z aerosoli. Če vzdržujemo medsebojno razdaljo in ne gremo v okolja, kjer ljudje kričijo ali prepevajo (oboje bistveno poveča število aerosolnih kapljic, ki prenašajo viruse in njihovo širjenje), bo verjetnost okužbe bistveno manjša.

Drug pomemben element osebne odgovornosti pa je tudi ta, da se v primeru pojavov sumljivih znakov, ki lahko nakazujejo na okužbo, takoj osamimo in opravimo testiranje za izključitev/potrditev okužbe.

Na ta način bomo preprečili, da smo mi sami tisti, ki širimo to neprijetno in za nekatere skupine ljudi tudi smrtno nevarno okužbo. V isti sklop spada tudi odgovoren in pravilen način uporabe zaščitne maske ob vseh tistih priložnostih, ko ne moremo zagotoviti ustrezne oddaljenosti do drugih oz. se nahajamo v zaprtih prostorih. Tako zaščitimo bližnje.

Enostavni a učinkoviti ukrepi, ki pa zahtevajo, da se vsi obnašamo ODGOVORNO in zaščitno za sebe, svoje bližnje in tudi druge sodržavljane.

V teh časih je dejansko odgovornost vsakega izmed nas in sočasno vseh nujna, da se nevarnosti in grožnje, ki jih prinašata virus SARS-CoV-2 in bolezen kovid-19 (ter tudi drugi virusni infekti) zmanjšajo na najmanjšo možno raven. ♥

## NADZORUJTE DEJAVNIKE TVEGANJA IN PREPREČUJTE POJAV KAPI

### rossmax

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

**NATANČEN in UGODEN!**



**X5**

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



### 2in1! MaX

**2in1. MaX - spremljajte vrednosti glukoze v krvi.**

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

▶ NAPREDNA TEHNOLOGIJA KOREKCIJE HEMATOKRITA

HCT  
0-70 %

900 MEM  
Spomin 900 meritev

0,5 µL  
0,5 µL količina vzorca

Izmet lističev



Preverite številne ugodnosti v trgovinah MEDIKA

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

VPD, Bled, d.o.o., Pot na Lisice 4, 4260 Bled  
tel.: 04 574 50 70, email: info@vpd.si  
www.vpd.si / www.123zdravi.si

BREZPLAČNA ŠTEVILKA  
(080 80 91)

VPD

## UVODNIK

3 *Matija Cevc* Ravnajmo odgovorno

## NAŠ POGOVOR

6 *Helena Peternel Pečauer* Vsak drugi Slovenec ima previsok krvni – doc. dr. Jana Brguljan Hitij

## AKTUALNO

10 *Nataša Jan* S srcem prepreči bolezn srca in ožilja  
12 *Dorotja Kuhar* Odzovite se vabilu v preventivne programe in ohranite svoje zdravje!

## ZNAJJE ZA SRCE

13 *Nina Božič, Jana Brguljan Hitij* Neurejen krvni tlak – razlog za skrb?  
15 *Andrej Janež* Preprečevanje srčno-žilnih zapletov pri bolnikih s sladkorno boleznijo tipa 2

## NI GA ČEZ DOBER NASVET

17 *Matija Cevc* Družinska hiperholesterolemija

## SRČIKA

18 *Nataša Jan* Naučimo se uživati življenje

## NOVICE O ZDRAVJU

20 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

## S SRCEM V KUHINJI

21 *Brin Najžer* Naj zadiši



## PREDSTAVLJAMO

22 *Brin Najžer* Zdravljenje raka preko imunskega sistema

## SRCE IN ŠPORT

23 *Matej Majerič* Osnove aerobne vadbe za zdravje v fitness centru

## IZLETNIŠKO SRCE

26 *Valentina Vovk* Naravni vrelec tople vode Klevevž

## DRUŠTVENE NOVICE

28 Društvene novice  
38 Križanka

Letnik XXIX št. 6, 11. september 2020; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

ZA SRCE  
ZA SRCE  
ZA SRCE

**Ustanovitelj in založnik:**

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

**Glavni urednik:**

Aleš Blinc

**Namestnik glavnega urednika:**

Boris Cibic

**Odgovorna urednica:**

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

**Področni uredniki:**

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

**Člana uredništva:**

Josip Turk, Nataša Jan

**Tajnica revije:**

Sandra Kozjek

**Naslov uredništva:**

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

**Oglasno trženje:**

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

**Tisk:**

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

**Računalniška postavitev in priprava za tisk:**

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

Vse pravice pridržane

**Naklada:** 8.000 izvodov,  
tiskano: dan pred izidom

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

**Fotografija na naslovnici:**

**Prijetna vadba naših članic in članov v dobri družbi v centru GIB pod vodstvom Barbare Sluga.**

Več o vadbi v napovedniku.

Foto: Brin Najžer.

Idejna zasnova: Elizabeta Bobnar Najžer.

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

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

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.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

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

**DOBER TEK Slovenija**

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

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



Mestna občina Ljubljana

ustanovni sponzor društva



Živeti zdravo življenje.

**EDITORIAL**3 *Matija Cevc* Act responsibly

The key element for the prevention of the spread of the SARS-CoV-2 virus is RESPONSIBILITY. We should mind the personal distancing guidelines as it is known that the virus can be transmitted through aerosols. We should wear face masks in the environments where a correct distance cannot be maintained. Wash your hands regularly with soap.

**INTERVIEW**6 *Helena Peternel Pečauer* Every other Slovene has increased blood pressure – Assoc. Prof. Jana Brguljan Hitij, M.D., Phd.

We talked with the president of the Association for arterial hypertension who brought attention to the fact that in Slovenia we have a very high number of cardiovascular complications. They are often not recognised early enough so the treatment begins too late. Most deaths amongst cardiovascular patients who contracted COVID-19 were caused by the virus, but many cases were polymorbid. Therefore, it is especially important to increase people's awareness about the importance of preventive care for their health, early discovery of cardiovascular diseases, and higher blood pressure levels. Equally important is the earliest possible treatment with prescribed medicines which must be taken in accordance with the instructions from the physician.

**ACTUALITIES**10 *Nataša Jan* Prevent cardiovascular diseases with your heart

The Slovenian Heart Association will participate in the World Heart Day for the 21<sup>st</sup> time this year, on the 29<sup>th</sup> of September. It will organise many awareness increasing activities across the country in cooperation with the regional branches.

12 *Dorotja Kuhar* Respond to the invitation to participate in preventive medical programmes and maintain your health!

In Slovenia we have many well-organised preventive medical programmes aimed at various age groups from children, youngsters, students, and adults. They enable early discovery of various diseases and help to improve treatments or even prevent the occurrence of some of them.

**KNOWLEDGE FOR THE HEART**13 *Nina Božič, Jana Brguljan Hitij* Fluctuating blood pressure – a reason to worry?

Any irregular fluctuation in our blood pressure represents a high-risk factor that can lead to brain damage and cardiovascular events, which in turn can lead to disabilities or even death. In order to determine how steady your blood pressure is patients with hypertension should conduct regular blood pressure measurements. These should be done regularly at home and not only during a visit to the doctor.

13 *Andrej Janež* Preventing cardiovascular complication in patients with Type 2 Diabetes

Type 2 Diabetes is a powerful risk factor for cardiovascular diseases. It is known that the presence of this disease increases the chances of a patient developing cardiovascular diseases by 2 to 3 times, and cardiovascular diseases are a leading cause of morbidity and mortality in diabetic patients. Therefore, it is of immense importance that during the treatment of diabetic patients we reduce the risk of them developing an atherosclerotic cardiovascular disease.

**THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE**17 *Matija Cevc* Familiar hypercholesterolemia

The author answers questions from our readers. This time about hereditary heterozygote familiar hypercholesterolemia in a six year old girl.

**ROSEBUD**18 *Nataša Jan* Learn to enjoy life

The author presents some children-friendly ways to encourage them to pursue a healthy lifestyle.

**NEWS**20 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

**IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART**21 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals

**PRESENTING**22 *Brin Najžer* Utilising the immune system in cancer treatments

In 2018, the Nobel Prize in Physiology or Medicine was awarded to Tasuku Honjo from Japan, and James P. Allison from the United States. They both received the award for their discoveries of a new cancer treatment which entails the stimulation of the body's own immune system. Cancer represents one of the biggest challenges in modern medicine, so the Nobel Foundation awarded the prize in recognition of the ground-breaking work which speeds up and improves cancer treatments for millions of people across the world.

**THE HEART AND SPORTS**23 *Matej Majerič* Basic aerobic exercises in a fitness centre

Aerobic exercise is varied and can include various sporting activities. The author presents how to conduct aerobic exercises in a fitness centre.

**THE EXCURSION HEART**26 *Valentina Vovk* Natural water spring Klevevž

An idea for an active excursion, fit for the whole family. In the village of Klevevž in the Dolenjska region, there is a natural warm water spring where you can bathe year-round. There are also plenty of hiking opportunities in the area.

**NEWS**

## 28 News

38 *Marjan Škvorc* Crossword

**SVETOVNI  
DAN SRCA**

**29. SEPTEMBER**

**V NARAVO  
ZA ZDRAVO** 

**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; Nina Božič, dr. med., Klinični oddelek za hipertenzijo, Bolnica dr. Petra Držaja, Interna klinika, UKC Ljubljana; doc. mag. Jana Brguljan Hitij, dr. med., Klinični oddelek za hipertenzijo, Interna klinika, UKC Ljubljana, Predsednica Združenja za arterijsko hipertenzijo; prim. Matija Cevc, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in

ožilja Slovenije; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., direktorica, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; prof. dr. Andrej Janež dr. med., Klinični oddelek za endokrinologijo, diabetes in bolezni presnove, UKC Ljubljana; Doroteja Kuhar, dr. med., spec. javnega zdravja, Nacionalni inštitut za javno zdravje, OE Novo mesto; Brin Najžer, PhD (Združeno kraljestvo Velike Britanije in Severne Irske), podružnica Ljubljana; doc. dr. Matej Majerič, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; Helena Peternel Pečauer; Marjan Škvorc; Valentina Vovk, Medvode;

*Doc. dr. Jana Brguljan Hitij, predstojnica KO za hipertenzijo v UKC Ljubljana in predsednica Združenja za arterijsko hipertenzijo*

# Vsak drugi Slovenec ima previsok krvni tlak

**Helena Peternel Pečauer**

*V zadnjih mesecih je pandemija covid-19 zasenčila vse druge zdravstvene težave ljudi, kar pa ne pomeni, da jih je bilo v tem času kaj manj. Nasprotno, zaradi prekinitve rednih kontrolnih pregledov pri specialistih so se še poglobile. Tudi strokovnjake, ki delajo na področju arterijske hipertenzije, zdravljenja povišanega krvnega tlaka, skrbi, kaj bo pri njihovih bolnikih pokazala prihodnost.*

**N**i namreč mogoče prezreti dejstva, da so bolezni srca in žilja, ki so posledica nezdravljenega krvnega tlaka in povečanih vrednosti holesterola, v razvitem svetu že desetletja najpogostejši vzrok za umrljivost odraslih. V Sloveniji ima po ocenah stroke težave s zvišanim tlakom 40 odstotkov odraslih, v starosti se razmerje še poveča, na kar 70 odstotkov. V Sloveniji je okoli 70.000 bolnikov, ki so kot posledico zvišanega tlaka že doživeli možgansko kap, vsako leto prizadene 4.400 novih, približno polovica jih umre. Zvišan krvni tlak je tudi eden od vzrokov za akutni koronarni sindrom, ki ga pri nas vsako leto doživi vsaj 5.000 oseb. Ta bolezen pogosto poškoduje tudi ledvice, v mnogih primerih je potrebna dializa ali celo presaditev. O pomenu zdravljenja visokega krvnega tlaka in o aktualnih zdravstvenih razmerah smo se pogovarjali z doc. dr. Jano Brguljan Hitij, vrhunsko strokovnjakinjo, predstojnico KO za hipertenzijo pri UKC Ljubljana in predsednico Združenja za arterijsko hipertenzijo.

**Na primeru pandemije covid-19 se je pokazalo, da je skrb za zdravje zelo pomembna. Do sedaj je največ življenj bolezen terjala v skupini najstarejših, ki so imeli zaradi pridruženih bolezni oslabilen imunski sistem, in med bolniki s srčno-žilno obremenjenostjo. Kako bi to komentirali? Ali obstaja kakšna povezava med hipertenzijo in potekom okužbe s covid-19?**

Dejstvo je, da je pandemija covid-19 najbolj ogrozila ravno skupino starejših ljudi s pridruženimi kroničnimi boleznimi. To je bilo opisano tudi v vsej dostopni literaturi. Zakaj so osebe s srčno-žilnimi boleznimi bolj podvržene okužbi s tem virusom, je težko reči. Morda je vzrok v sami starosti, saj vemo, da so v tem življenjskem obdobju srčno-žilne bolezni že tako pogostejše, zato gre verjetno za usodno kombinacijo. Strokovni članki, ki so trenutno na voljo, navajajo in potrjujejo, da je najbolj obremenjujoča starost. Vemo, da se pri starostnikih zelo pogosto razvijejo tudi hipertenzija in različna srčno-žilna obolenja. Po drugi strani je v starostnem obdobju zmanjšana še splošna imunska odpornost in tudi to je gotovo vzrok, da je človek bolj dovzeten za okužbo z omenjenim virusom, kar je opazno tudi pri gripi, na primer, ter drugih virusnih obolenjih, ki se pojavljajo vsako leto in jih bolje poznamo. Raziskovalci so že ugotovili, da imajo osebe, ki so zbolele



*Doc. dr. Jana Brguljan Hitij (Foto: Andrej Križ)*

za covid-19, zelo nizke vsebnosti vitamina D v telesu, nagnjenost k tvorbi krvnih strdkov, pa tudi primanjkljaj nekaterih drugih faktorjev, ki krepijo imunski sistem. Gotovo na dovzetnost vpliva tudi pojavnost srčno-žilnih bolezni, hipertenzije, sladkorne in drugih kroničnih bolezni. Vse to navadno poteka nekako z roko v roki. Dejstvo je, da je velika večina žrtev covid-19 imela pridružene srčno-žilne bolezni in tudi hipertenzijo, in kot rečeno, do je bila do sedaj za vse značilna tudi visoka starost. Na podlagi doslej ugotovljenih dejstev pa ne moremo trditi, da bi lahko obstajala kakšna resna neposredna povezava ravno med covid-19 in hipertenzijo.

**V medijih so zaokrožile tudi informacije, da naj bi nekatera zdravila za zniževanje krvnega tlaka poslabševala učinke zdravljenja okužbe s covid-19. Omenjali so se ACE zaviralci in zaviralci angiotenzinskih receptorjev (sartani). Ugledne svetovne zdravstvene ustanove so to seveda zanikale, pa vendar so nekateri zdravljenje prekinili.**

## Kako ocenjujete takšne informacije in kaj opustitev zdravljenja pomeni za posameznika?

To je bilo zgolj naključno odkritje, na katerega so naleteli Kitajci na začetku proučevanja bolezni. To so potem objavili in naredili pravi »halo«, kar je bilo zelo neodgovorno. Trditev so postavili na osnovi le nekaj primerov, a novica se je hitro razširila po vsem svetu. Raziskava, ki jo je na velikem številu ljudi opravil ugledni prof. dr. Giuseppe Mancina in je bila objavljena v *The New England Journal of Medicine*, to odločno demantira. Pokazala je, da te povezave ni. V Lombardiji, ki je tudi nam zelo blizu, je pregledal 6.272 ljudi in ni našel nobene povezave med zaviralci ACE ter sartani in kovid-19. Analiza je pokazala, da niso vezani na ta virus. Dvom se je sprva pojavil zato, ker nihče ni vedel, kako virus s svojo endocitozo vstopa v celice. Tu bi lahko bil vpleten receptor AEC-2, ki naj bi teoretično povzročil neko sovplivnost, a se je izkazalo, da to ne drži. Dejstvo je, da je bila s takšnimi neutemeljenimi namigovanji narejena škoda, saj je sprva temu verjelo celo veliko zdravnikov, zaradi česar so ljudem začeli ukinjati terapijo, nekateri bolniki pa so to počeli na lastno pest. Tudi pri našem Združenju za arterijsko hipertenzijo smo morali zelo hitro reagirati, na spletni strani hipertenzija.org smo skupaj z kardiološkim združenjem objavili vse te prispevke in bolnike posvarili, naj nikakor ne prekinjajo zdravljenja. Dokazano je, da zaviralci ACE in sartani podaljšujejo življenje ter zmanjšujejo srčno-žilne dogodke in to je edina znanstveno potrjena resnica. Zato je opustitev zdravljenja, milo rečeno, neodgovorno.

## Brez dvoma ne gre omalovaževati števila smrti, ki jih je v svetu povzročila pandemija, toda tudi statistika umrljivosti zaradi srčno-žilnih zapletov je že leta hudo zgovorna. Jih jemljemo dovolj resno?

Srčno žilnih zapletov je res veliko in mislim, da jih jemljemo premalo resno. Pogosto jih ne prepoznamo dovolj zgodaj in jih prepozno začnemo zdraviti. Večina smrti pri srčno-žilnih bolnikih, povezanih s kovid-19, je bila seveda povzročena z infekcijo, ampak je imela večina ljudi več bolezni, bili so starejši. Tudi sicer je umrljivost zaradi srčno-žilnih zapletov še vedno previsoka. Prav zato moramo ljudi še bolj ozaveščati o pomenu preventivne skrbi za zdravje, zgodnjega odkrivanja srčno-žilnih obolenj, povišanih vrednosti krvnega tlaka in čim hitreje uvedbe ustreznega zdravljenja z zdravili, ki jih je treba dosledno jemati, po navodilih zdravnika. Le tako lahko preprečimo nadaljnje hude zaplete, ki se pre pogosto končajo s smrtjo.

## Za večino srčno-žilnih zapletov sta posledično odgovorna dva 'tiha ubijalca', holesterol in zvišan krvni tlak. Prav je, da povemo kaj več o tej zdravstveni težavi. Se po vaših izkušnjah Slovenci zavedamo njenih razsežnosti?

Lahko rečem, da Slovenci zdaj že kar precej vedo o nevarnostih, ki jih prinašata holesterol in zvišan krvni tlak, veliko več, kot so vedeli pred leti. Tudi naše Združenje za arterijsko hipertenzijo je skupaj z Združenjem zdravnikov družinske medicine, Lekarniško zbornico in Nacionalnim inštitutom za javno zdravje na tem področju naredilo veliko. Še vedno pa ne moremo biti zadovoljni z zavedanjem ljudi o posledicah teh dveh dejavnikov tveganja. Ljudje bi morali o tem več razmišljati in bolj skrbeti za priporočene vrednosti krvnega tlaka in holesterola, saj bi na ta način lahko preprečili marsikakšen zaplet. Na Evropskem združenju za hipertenzijo smo se povezali z združenjem kardiologov, saj smo ugotovili, da ti strokovnjaki premalo razmišljajo o hipertenziji. Zavedanje o tej problematiki in predvsem doseganju ciljnih vrednosti, ki je pri večini populacije 130/80 mm Hg, je treba okrepiti tudi med zdravniki, ne le med bolniki.

## Bi lahko poljudno razložili, kaj sploh je krvni tlak? Kakšne so priporočene vrednosti in zakaj s starostjo naraščajo? Kaj nam pove višina sistoličnega, t. i. zgornjega pritiska in kaj vrednost diastoličnega, t. i. spodnjega?

Preprosto povedano je krvni tlak sila krvi, ki pritiska na ožilje. O zgornjem (sistoličnem) krvnem tlaku govorimo, ko se srce skrči in pošlje kri po žilah. Ko pa se srce raztegne, dobimo vrednost spodnjega (diastoličnega) krvnega tlaka. Višina tlaka je odvisna od volumna krvi in od trdote žilne stene. Zelo podobno je pretoku vode v vodovodnem omrežju. Na dobro delovanje vplivata količina vode in dober cevni sistem. Če je kakšna cev preperela, bo počila. Enako je v človeškem organizmu. Če je žila slaba, lahko počli. Tudi v stenah žil, tako kot v vodovodnih ceveh, se lahko naredijo pore, tam pa se začnejo tvoriti strdki, ki potem sprožijo srčno-žilne zaplete, srčni infarkt, možgansko kap, odpoved ledvic, okvare očesnega ozadja in napredovanje demence. Priporočena vrednost v ambulantni izmerjenega krvnega tlaka je 140/90, višje vrednosti pa že začnemo zdraviti. S starostjo trdota žil pač narašča, zato so bili včasih prepričani, da visokega krvnega tlaka pri starejših osebah

ZA KAJ TI BIJE  
SRCE?

MERI SI KRVNI TLAK  
IN POMAGAJ SRCU,  
DA ŠE DOLGO BIJE.

Več na [zakajtibijesrce.si](http://zakajtibijesrce.si)

ni treba zdraviti, toda veliko novejših študij je pokazalo, da je z zdravljenjem preživetje tudi pri starostnikih bistveno boljše. Seveda je zelo pomembno, kako dejaven je posameznik v starosti. Nekateri se še zelo veliko gibajo, zato je tudi pri njih priporočena vrednost krvnega tlaka 140/90, za tiste bolj statične, ki so denimo vezani na vozičke ali postelje, pa toleriramo tudi višje vrednosti, na primer 150/90. Vsakogar moramo obravnavati posebej in ugotavljati, kako reagira na znižanje tlaka.

### Zaradi hitrega življenjskega ritma si ljudje vzamemo premalo časa za zdravje. Telesna nedejavnost, nepravilna prehrana in stres so naši vsakodnevni spremljevalci, ki vplivajo tudi na krvni tlak. Kakšni so simptomi?

Ja, prav hiter tempo življenja je glavni krivec za dejstvo, da se število ljudi s hipertenzijo vztrajno povečuje. Med njimi je tudi čedalje več mladih, ki prihajajo v našo ambulanto. Zato je pomembno, da poskrbimo za vse nefarmakološke ukrepe, kamor sodi povečanje telesne dejavnosti, zmanjšanje stresa, zadostna količina spanja, zmanjšan vnos soli, pravilna prehrana, najpomembnejši ukrep pa je znižanje telesne teže. Seveda slednje ni mogoče brez povečane telesne dejavnosti, zato se mnogi znajdejo v nekem začaranem krogu. O značilnih simptomih bi težko govorila, saj niso nič posebnega. Kakšen posameznik sicer poroča o občasnem zatilnem ali čelnem glavobolu, zelo redka je vrtoglavica, v glavnem pa bolniki ne občutijo ničesar. Simptomi so zelo nespecifični in prav zato visokemu krvnemu tlaku rečemo 'tihi ubijalec', pomeni pa kar sedemkrat večjo verjetnost, da nas bo prizadel srčno-žilni zaplet, kot pri ljudeh, ki nimajo zvišanih vrednosti. Ko bolezen preide v napredovalo fazo, pa se pojavijo hude težave.

### V času karantene so iz takšnih in drugačnih razlogov pri mnogih ljudeh izrazile tudi hude psihične stiske. Kako te vplivajo na raven krvnega tlaka?

Zelo. Psihične stiske imajo velik vpliv na zvišan krvni tlak. Če imajo ljudje veliko težav, se kaj lahko zgodi, da se jim vrednosti dvignejo in da krvni tlak 'iztiri'. Pri obravnavi zvišanih vrednosti je psihično stanje posameznika gotovo ena od stvari, na katero moramo pri diagnostiki pomisliti. Ni naključje, ko rečemo, da je kakšen neprijeten stresni dogodek posamezniku 'dvignil pritisk'.



Doc. dr. Jana Brguljan Hitij (Foto: Andrej Križ)

### Kako pomembna je redna domača kontrola in kdaj je treba po pomoč k zdravniku? Pozorni moramo biti že na mejne vrednosti okoli 140 mm Hg, kajne ...

Domača kontrola je zelo pomembna, pri normalni vrednosti si je krvni tlak dobro izmeriti vsaj enkrat na leto. Seveda to lahko opravimo tudi v ambulanti, pri zdravniku, vendar je bolje v domačem okolju, saj se tako izognemo t. i. hipertenziji bele halje, ki mnogim povzroči povečane trenutne vrednosti tlaka, ki pa niso realne. Veliko ljudi že ima doma dobre merilce krvnega tlaka, a še vedno ne dovolj. V našem združenju zato svetujemo, da bi ga moralo imeti vsako gospodinjstvo, tako kot je samoumevno, da je pri hiši termometer za merjenje telesne temperature. Priporočamo merilce z nadlaktno manšeto, ki je primerna obsegu nadlakti, obstajajo namreč v treh različnih velikostih. Pomembno je, da se manšeta lepo prilagaja, saj je le na ta način izmerjen tlak realen. Pozorni moramo biti na mejne vrednosti okoli 140 mm Hg, saj te vodijo v razvoj hipertenzije. Če izmerimo takšno vrednost, moramo tlak spremljati s pogostejšimi kontrolami.

### Sprememba življenjskega sloga za znižanje vrednosti krvnega tlaka ni vedno dovolj. Kako poteka obravnava pacientov v specialističnih ambulantah za zdravljenje arterijske hipertenzije, ki velja za kronično bolezen?

Ko ugotovimo, da sprememba življenjskega sloga ni dovolj učinkovita ali dovolj hitra, je seveda treba poseči po zdravlilu. Če smo debeli, težki 130 kilogramov, na primer, in začnemo jemati zdravila za zniževanje krvnega tlaka, jih lahko morda tudi opustimo, ko dosežemo znižanje teže na 80 kilogramov in to težo tudi obdržimo. Ni nujno, da bo moral posameznik zdravila jemati do konca življenja. Ravno ta bojazen mnoge odvrta od začetka zdravljenja. Bolnika, ki presega mejne vrednosti krvnega tlaka, najprej obravnava osebni zdravnik, če pa ugotovi, da gre za specifično težavo, ga napoti v specialistično ambulanto, najpogosteje v nefrološko, kardiološko, ali pa v našo ambulanto za hipertenzijo, ki je usmerjena v diagnostiko in preprečevanje posledic visokega krvnega tlaka. Pri pregledu je zelo pomembna anamneza, preveriti moramo, ali so morda pridružena kakšna sekundarna obolenja, tudi malignomska, ki bi lahko sprožila zvišane vrednosti krvnega tlaka. Preverimo tudi, ali gre res za t. i. esencialno, primarno hipertenzijo, ali gre morda za sekundarno obliko. Skratka, opraviti je treba telesni pregled, anamnezo, laboratorijske teste in oceno tarčnih organov, kar med drugim storimo tudi z ultrazvočnim pregledom srca, da preverimo hipertrofijo levega prekata. Diagnostika je precej široka in zapletena.

### Če želimo ustaviti napredovanje okvar srca in žilja ter zmanjšati verjetnost srčno-žilnih zapletov, moramo zdravila jemati redno in dolgotrajno. Tudi ko bolnik že doseže ciljne vrednosti, ga ne sme kar tako opustiti. Zakaj?

Zdravila je treba jemati redno zato, da njihov učinek ne popusti. Trajati mora vseh 24 ur na dan in ves ta čas dosegati ciljne vrednosti krvnega tlaka, to je pod 140/90 mm Hg, merjeno v ambulanti. Če tega ne bi upoštevali, bi imeli določena obdobja v dnevu, ko bi zvišan tlak kljub vsemu škodljivo deloval. Zelo pomembno je, da z zdravili neprestano ščitimo naše telo. Toda, kot sem že omenila, če nam uspe tlak dobro nadzorovati samo z nefarmakološkimi ukrepi, lahko poskusimo zdravila opustiti, seveda pod strogim nadzorom



zdravnika in rednimi meritvami krvnega tlaka. Posameznik ne sme samovoljno opustiti zdravljenja z tabletami, ker bi s tem lahko ogrozil svoje zdravje in tvegal pojav neželenih zapletov.

### Za zdravljenje hipertenzije bolnikom pogosto predpišete več zdravil hkrati, ali pa se odločite za kombinirane tablete z več različnimi učinkovinami. Kako delujejo?

Etiologija primarne hipertenzije še ni povsem jasna, vemo pa, da nanjo vpliva več mehanizmov in dejavnikov. Zato moramo bolnikom navadno predpisati več zdravil, kljub zavedanju, da je to zanje lahko moteče in obremenjujoče. Prav zaradi tega so zelo dobrodošla zdravila, ki v eni tableti združujejo različne komponente in učinkovine. Za bolnike je veliko lažje, če jemljejo kombinirane tablete. Tudi v Sloveniji so na voljo. To je zelo dobrodošla sprememba, vendar mora zdravnik vedeti, katere komponente posamezno zdravilo vsebuje, da bolniku ne bi predpisal tistih, ki pri določenih pridruženih boleznih ne bi ustrezno delovale in bi morda lahko slabo vplivale na njihov potek ali pa ne bi bile medsebojno združljive.

### Dosledno zdravljenje zvišanega krvnega tlaka je gotovo še bolj pomembno pri tistih, ki so bolj ogroženi zaradi dodatnih bolezni, kot sta sladkorna in že razvite srčno-žilne bolezni, koronarna bolezen, možganska kap, hipertrofija levega prekata ... Morajo ti bolniki imeti nižje ciljne vrednosti tlaka? Kako jih ohranjati?

Pri vseh omenjenih boleznih je ciljna vrednost, ki jo skušamo doseči in vzdrževati približno 130/80, najpogosteje pa jih začnemo zdraviti pri vrednosti 140/90, razen pri starejših, oslabelih bolnikih, kjer moramo preveriti še kup drugih dejavnikov in jim potem individualno določiti ciljno vrednost. Ohranjamo jih z rednim jemanjem zdravil, z ustrezno predpisano terapijo in čim bolj zdravim življenjskim slogom.

### Tudi hiperholesterolemija je pomemben dejavnik tveganja za srčno-žilne bolezni. Je v kakšni pomembni korelaciji s hipertenzijo?

Ja, hiperholesterolemija in hipertenzija dejansko pogosto potekata z roko v roki. Tudi v tem primeru so zelo pomembna in dobrodošla že prej omenjena kombinirana zdravila, ki učinkujejo na obe težavi hkrati. Opažamo, da se jih nekateri ljudje bojijo jemati, zlasti zaradi učinkovine proti holesterolu, saj so statini, pretežno neupravičeno, prišli na slab glas. Seveda je smiselno, da imamo eno zdravilo za obe bolezni, če se seveda bolnik strinja.

### Kaj bi sporočili Slovincem? Kaj bi se moral vsakdo od nas naučiti iz te izkušnje?

Gotovo bi se iz te izkušnje lahko naučili vrsto stvari. Ugotovili smo, da je mogoče živeti zelo minimalistično. Tudi Slovenci smo zelo potrošniško, materialistično usmerjeni, želja po novih in novih dobrinah nas žene naprej. Karantena je bila trenutek, ko smo se morali ustaviti, pogledati vase, v svojo družino in se vprašati, kaj lahko spremenimo. Pokazalo se je, da je dobro, če smo čim bolj odvisni sami od sebe, in da smo zmožni, vse kar potrebujemo za življenje ustvariti v lastni državi. Vsak posameznik pa bi se moral iz tega naučiti, kako pomembno je vlaganje v lastno zdravje. Kdor ni zdrav, ne more razmišljati in ne more delati, gospodarstvo pa je s tem okrnjeno. Prepričana sem, da smo se iz tega naučili tudi česa dobrega, a se moramo pripraviti za naprej, ne smemo zaspiti na lovorikah. Mislim, da so ukrepi v Sloveniji ustrezni, in da epidemijo dobro obvladujemo, zdaj pa moramo, po vzoru drugih razvitih evropskih držav, ojačati intenzivne enote in jih bolje opremiti, da se bomo počutili varne za naprej, in da ne bomo ponovno ohromili našega gospodarstva. Ena izmed intenzivnih enot je tudi na našem oddelku za hipertenzijo. Ob tem se moramo začeti zavedati tudi sicer prisotnih drugih bolezni, tudi srčno-žilnih. Visok krvni tlak je gotovo eden od pomembnih dejavnikov tveganja, saj v povprečju bremeni vsakega drugega Slovenca. Zato je pomembno, da njegove vrednosti redno spremljamo, predvsem s samomeritvami, in ob dolgotrajnejšem zvišanju čim prej ukrepamo. Le tako lahko preprečimo hude zaplete, ki jih povzroči nezdravljena hipertenzija.

Več informacij na spletni strani <https://zakajtibijesrce.si/>. ♥

## PREDOLGO SEDENJE NI DOBRO ZATE.

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

Priporoča Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

ZA SRCE



# S srcem prepreči bolezn srca in ožilja

Nataša Jan

*Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije letos že enaindvajsetič organizira obeležbo svetovnega dneva, in sicer 29. septembra. Bolezni srca in ožilja so najpogostejši povzročitelj smrti na svetu. Letno zaradi teh bolezni, ki vključujejo tudi možgansko kap, prezgodaj umre 17,9 milijona ljudi po vsem svetu.*

**Ž**ivimo v časih, kakršnih si še pred kratkim nismo predstavljali. Pandemija covid-19 je vplivala na življenje vseh nas, na zdravstveno stroko, nacionalni zdravstveni sistem, šolski sistem, podjetja, posameznike, opozorila nas je, kako moramo poskrbeti za svoje zdravje ter zdravje družbe. Ne vemo, kako bo pandemija v prihodnje vplivala na naše življenje, vemo pa, da je skrb za naše srce v teh razmerah še pomembnejša. V času covid-19 se bolniki s srčno-žilnimi boleznimi soočajo z dvojno grožnjo. Ne samo, da so zaradi obstoječih bolezenskih stanj bolj ogroženi ter jim grozi razvoj hujših oblik viroze, temveč se lahko v strahu pred okužbo s koronavirusom celo izogibajo rednih zdravniških pregledov.

Tako letos v sodelovanju s Svetovno zvezo za srce (WHF, World Heart Federation) ob praznovanju svetovnega dneva srca pozivamo, da naj vsak »s srcem prepreči srčno-žilne bolezni«.

**Geslo letošnjega svetovnega dneva srca je S ♥ PREPREČI ♥. Spodbuja nas, da skušamo preprečevati nastanek bolezni srca in žilja oziroma, da se te pojavijo čim kasneje v življenju.**

Vzroki za nastanek srčno-žilnih bolezni so številni: od kajenja, sladkorne bolezni, visokega krvnega tlaka, stresa, sedečega načina

življenja, neustreznega načina prehranjevanja in debelosti, do onesnaženosti zraka. Pomembno je preverjanje zdravstvenega stanja, ki dovolj zgodaj pokaže tveganje za nastanek srčno-žilne bolezni (krvni tlak z ugotavljanjem atrijske fibrilacije, holesterol, trigliceridi in sladkor v krvi, ITM, stanje arterij in ven, idr.). Tudi tisti, ki že imajo srčno-žilno bolezen, lahko na ta način in z zdravim načinom življenja občutno izboljšajo kakovost svojega življenja. Če želimo živeti »srčno« zdravno življenje, se o tem izobražujemo, ter spremenimo naše navade v bolj zdrave – kar nam koristi danes in tudi v prihodnosti.

V Sloveniji vsako leto za ozaveščanje izdatno poskrbi Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije s svojimi 11 podružnicami – na voljo so vsakomur, ki to želi in ki se lahko pridruži.

**Promocija skrbi za zdravje, za zdravje srca, zdravega načina življenja, bo tudi letošnje vodilo dejavnosti ob svetovnem dnevu srca. Pridružite se nam tudi vi.**

Osrednja prireditev bo v soboto, 26. 9. od 9. do 13. ure, na Prešernovem trgu v Ljubljani. Več informacij o ostalih dejavnostih bo objavljeno na [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si). ♥



**SVETOVNI  
DAN SRCA**

29. SEPTEMBER

**SRČNO POPUŠČANJE IN KOVID-19**

**KOVID-19 PREDSTAVLJA VEČJO GROŽNJO  
BOLNIKOM S SRČNIM POPUŠČANJEM**

## **KAJ JE SRČNO POPUŠČANJE?**

Srčno popuščanje je bolezen, pri kateri srce ne zmore več učinkovito črpati krvi po telesu.

**Najpogostejši znaki so občutek težke sape, zadihanost, utrujenost, otečeni gležnji, noge ali trebuh.**

# VITAMIN D3 Krka

ZAGOTOVITE SI SONCE

DOVOLJ VITAMINA D,  
DA BO SONCE VEDNO  
NA VAŠI STRANI.

ENKRAT  
NA DAN

- ✓ Za preprečevanje pomanjkanja vitamina D
- ✓ Edini kot zdravilo brez recepta



NOVO

[www.vitamind3krka.si](http://www.vitamind3krka.si)

 KRKA

PRED UPORABO NATANČNO PREBERITE NAVODILO!  
O TVEGANJU IN NEŽELENIH UČINKIH SE POSVETUJTE Z ZDRAVNIKOM ALI S FARMACEVTOM.

# Odzovite se vabilu v preventivne programe in ohranite svoje zdravje!

**Doroteja Kuhar**

*V Sloveniji imamo dobro urejene preventivne programe, ki so namenjeni različnim starostnim skupinam, vse od otrok, mladostnikov, študentov in odraslih. Omenjeni programi omogočajo zgodnje odkrivanje in s tem tudi preprečevanje določenih bolezni. Vsaka zgodaj odkrita bolezen namreč pomeni boljšo prognozo, zvišuje kakovost kot tudi podaljšuje dolžino življenja, ter je pomemben del preventive.*

**P**ričakovano trajanje življenja v Sloveniji sicer narašča, in je v letu 2017 znašalo 78 let za moške in 84 let za ženske, vendar je pri obeh spolih število zdravih let življenja le okoli 55 let, kar pomeni, da nas nadaljnjih 20 do 30 let življenja pestijo različne bolezni, med njimi pa prevladujejo ravno kronične nenalezljive bolezni.

Med slednje spadajo bolezni srca in žilja in rakave bolezni, ki predstavljajo najpogostejši vzrok umrljivosti pri odraslih Slovencih, hkrati pa so to bolezni, ki jih lahko sami s primernim življenjskim slogom in redno udeležbo v preventivne programe, preprečimo oziroma jih premikamo v kasnejše starostno obdobje.

Pomemben vidik preventive so v Sloveniji že vrsto let uvedeni državni presejalni programi, kot so SVIT, ZORA DORA in tudi Nacionalni program primarne preventive srčno-žilnih bolezni. Slednji je bil sistematično uveden leta 2002, in sicer v ambulate družinske medicine. V program je vabljen vsak odrasli, ki dopolni 30 let in ima opredeljenega osebnega zdravnika ter urejeno obvezno zdravstveno zavarovanje. Na osnovi pregleda medicinska sestra/zdravstvenik določi tveganje za nastanek srčno-žilnega dogodka (na podlagi vprašalnika o načinu življenja in razvadah, laboratorijskih izvidov krvi – sladkor, maščobe, meritve krvnega tlaka, telesne teže, obsega pasu). Če izračunano tveganje presega določeno vrednost, osebo napoti v zdravstveno-vzgojni center oziroma center za krepitev zdravja (nekateri zdravstveni domovi), kjer je oseba deležna različnih programov zdravstvene vzgoje. Namen teh programov je opolnomočenje posameznika z znanji in veščinami, da lahko sam zdravo izbira in si tako zmanjšuje tveganje za nastanek bolezni. V kolikor je tveganje nižje od mejne vrednosti, se osebo ponovno povabi v program vsakih pet let.

Pri vseh populacijskih presejalnih programih odkrivamo bolezen v naravnem poteku prej, kot bi jo, če bi čakali, da se pojavijo prvi simptomi. Zato je zelo pomembno, da se jih redno udeležujemo in ne čakamo, da se simptomi sami razvijejo do te mere, da jih opazimo, kar je pogosto (pre)pozno. Bolezenski znaki pri kroničnih nenalezljivih boleznih se namreč razvijajo zelo počasi, tudi desetletje in več, zato je za učinkovito zdravljenje kot tudi nadaljnjo kakovost življenja in izid bolezni pomembno, da jih odkrijemo dovolj zgodaj.

Slovenija je v ta namen uvedla presejalne programe, ki zanesljivo, pravočasno in učinkovito znižujejo breme teh bolezni. Umrljivost

zaradi srčno-žilnih bolezni se je v skoraj 20 letih izvajanja programa zelo znižala, prav tako tudi umrljivost zaradi raka na materničnem vratu (program ZORA). V desetih letih izvajanja programa SVIT pa tudi že beležimo pozitivne rezultate, predvsem se je zmanjšala umrljivost zaradi raka debelega črevesa in danke.

Zato vzemimo zdravje v svoje roke in bodimo odgovorni do sebe, saj zase in za svoje dobro počutje lahko največ storimo sami. Redno se odzivajmo v preventivne programe, ki so nam ponujeni sistematično, kajti z redno udeležbo le še povečujemo skrb za lastno zdravje. In ne nazadnje, v trenutni situaciji upoštevajmo preventivne ukrepe, držimo socialno distanco, si redno umivajmo in razkužujmo roke ter ostanimo zdravi. ♥



Poskrbite za svojo rit,  
odzovite se v Program Svit!

**Svit** 10 let  
www.program-svit.si

# Neurejen krvni tlak – razlog za skrb?

Nina Božič, Jana Brguljan Hitij

*Ocenjeno je, da ima med 30-45 % svetovne populacije odraslih zvišan krvni tlak oziroma arterijsko hipertenzijo, podobno velja tudi za Slovence. Pojavnost s starostjo narašča, tako da ima po 60. letu starosti zvišan krvni tlak že več kot 60 % ljudi. Imamo obilico dokazov, ki jasno kažejo, da znižanje krvnega tlaka pomembno prispeva k zmanjševanju prezgodnje obolevnosti in umrljivosti. Kljub učinkovitim metodam zdravljenja pa je stopnja doseganja kontrole krvnega tlaka še vedno slaba. Zato arterijska hipertenzija ostaja eden najpomembnejših dejavnikov tveganja za razvoj bolezni srca in ožilja in eden glavnih preprečljivih vzrokov svetovne umrljivosti.*

## V čem je sploh težava?

Zvišan krvni tlak je vzrok za okoli 10 milijonov smrti letno in glede na rast in staranje populacije je pričakovati, da se bo ta številka samo še povečevala. Pomemben dejavnik tveganja za razvoj arterijske hipertenzije so, poleg genetskih, tudi okoljski dejavniki (debelost, prekomeren vnos soli, alkoholnih pijač, nezadostna telesna dejavnost). S spremembo življenjskega sloga in z zdravljenjem lahko pomembno znižamo krvni tlak ter tako preprečimo nastanek srčno-žilnih bolezni, ki so posledica zvišanega krvnega tlaka. Ena glavnih težav ostaja slaba ozaveščenost ljudi, saj se manj kot polovica ljudi s hipertenzijo zaveda svoje bolezni, od teh, ki se zavedajo, pa se jih zdravi le polovica. Še bolj zaskrbljujoče pa je, da ima med temi, ki se zdravijo, dobro urejen krvni tlak le okoli tretjina. To nakazuje, da imamo še veliko manevrskega prostora za izboljšanje odkrivanja in zdravljenja hipertenzije ter s tem zmanjšanja umrljivosti zaradi neprepoznanega ali nezadostno urejenega krvnega tlaka.

## Vzroki neurejenega krvnega tlaka

Vzrok neurejenega krvnega tlaka je lahko nezavedanje same bolezni, ki poteka popolnoma brez simptomov in se težave pokažejo šele, ko dolgočasno zvišan krvni tlak pripelje do okvare organov ali akutnih dogodkov, kot so npr. možganska kap, srčni infarkt ali celo nenadna srčna smrt. Zato arterijsko hipertenzijo pravimo tudi »tihi ubijalec«.

Pri tistih, ki imajo znano diagnozo arterijske hipertenzije, so lahko vzroki slabe urejenosti krvnega tlaka nezadostno zdravljenje, odporna hipertenzija ali psevdo-odporna hipertenzija.

Prava odporna hipertenzija je redka in je vzrok neurejenega krvnega tlaka pri manj kot 10 % bolnikov. Opredelimo jo kot vztrajno zvišan krvni tlak (>140/90 mmHg), kljub zdravljenju s tremi različnimi učinkovinami, od katerih je ena diuretik (zdravilo

za odvajanje vode). Pred tem moramo seveda kot vzrok neurejenega krvnega tlaka izključiti slabo sodelovanje pri zdravljenju in sekundarne vzroke zvišanega krvnega tlaka: kot so hormonski vzroki, bolezen ledvic ali žil, ki prehranjujejo ledvice, motnje dihanja v spanju, ...

Bolj pogosto se izkaže, da gre za psevdo-odporna hipertenzijo, ki je kar v polovici primerov posledica slabe zavzetosti bolnika za zdravljenje in je pogostejša pri večjem številu predpisanih zdravil. Ponavadi gre za zgodnjo opustitev zdravljenja ali neredno jemanje zdravil. Po nekaterih podatkih po šestih mesecih preneha jemati zdravila ena tretjina, po enem letu pa kar ena polovica bolnikov. Slabo sodelovanje bolnika in posledično neurejen krvni tlak sta povezana z visokim tveganjem za srčno-žilne dogodke.

Od drugih možnih vzrokov za slabo urejen krvni tlak moramo pomisliti še na hipertenzijo bele halje, t.j. zvišan krvni tlak ob meritvah samo v ambulanti zdravnika, medtem ko so vrednosti ob merjenju doma normalne. Zato je zelo pomembno, da opravimo tudi celodnevno spremljanje krvnega tlaka ali bolnika poprosimo, da nam pokaže meritve krvnega tlaka, ki jih opravlja v domačem okolju. Vzrok je lahko tudi slaba tehnika merjenja krvnega tlaka (npr. uporaba premajhne manšete), neustrezen merilnik krvnega tlaka, poapnitev nadlahtnih arterij in pa tudi dodatna pridobitev telesne teže, prekomerno uživanje soli in alkoholnih pijač, kajenje ter različna zdravila ali prehranska dopolnila (npr. pogosto uporabljani in v lekarni prosto dostopni nesteroidni antirevmatiki, pa tudi kontracepcija, steroidi, nosni dekongestivi, nekatera zdravila za zdravljenje raka, kitajski zeliščni preparati, kokain, ...). Kot možen vzrok slabe urejenosti je potrebno omeniti tudi inercijo zdravnikov, ki se včasih kljub nezadostno nadzorovanemu krvnemu tlaku ne odločijo za stopnjevanje zdravljenja.

## Kakšne so posledice neurejenega krvnega tlaka?

Neurejen krvni tlak ima številne posledice. Najpogosteje pripelje do tihe okvare organov, tako je lahko bolnik popolnoma brez težav vse do pojava srčno-žilnega dogodka, ki pa je lahko tudi usoden. Dolgotrajno neurejen krvni tlak prizadene predvsem žile v vseh organih telesa, najbolj so prizadeti srce, ledvice in možgani. Med številnimi posledicami naj omenimo pospešeno aterosklerozo, nastanek razširitev žil ali celo pretrganje žilne stene, razvoj koronarne bolezni, srčni infarkt, popuščanje srca, možgansko kap, demenco, okvaro ledvic, končno odpoved ledvic, okvaro mrežnice in spolno disfunkcijo pri obeh spolih. Okvare organov lahko nastanejo postopoma z leti, lahko pa se pokažejo nenadoma kot urgentna stanja (možganska kap, srčni infarkt, akutno popuščanje srca s pljučnim edemom, disekcija aorte – pretrganje stene glavne žile odvodnice, v nosečnosti preeklampsija/eklampsija..).

## Kako pristopimo k problemu?

V primeru, da bolnik v domačem okolju pri kontrolah krvnega tlaka ugotovi vztrajno zvišane vrednosti (>140/90 mmHg), je smiselno posvet z zdravnikom za ugotavljanje vzroka in oblikovanje

načrta morebitnih preiskav in spremembe zdravljenja. Potreben je pogovor o morebitnih novonastalih težavah, podroben pregled vse terapije, ki jo bolnik prejema (tudi zdravil in drugih substanc, dostopnih brez recepta), iskren pogovor o razvadah in morebitnem slabem sodelovanju pri zdravljenju ter vzrokih za to. Sledi telesni pregled in po presoji zdravnika celodnevno spremljanje krvnega tlaka ali samomeritve v domačem okolju ter laboratorijske preiskave, preiskave za izključevanje sekundarnih vzrokov hipertenzije. V primeru suma na pravo odporno hipertenzijo ali sekundarne vzroke je na mestu napotitev na sekundarno specialistično raven.



cija baroreceptorjev, renalna denervacija) se trenutno ne priporoča.

### Torej...

Neurejen krvni tlak predstavlja visoko tveganje za okvaro organov in srčno-žilne dogodke, kar lahko vodi v trajno invalidnost ali celo smrt.

Za ugotavljanje urejenosti krvnega tlaka so ključne redne meritve, ki naj jih bolnik z znano arterijsko hipertenzijo

izvaja tudi v domačem okolju in ne le občasno ob kontrolah v ambulanti zdravnika. Pri meritvah je pomembna uporaba kakovostnega validiranega nadlahtnega merilnika, uporaba ustrezne manšete in pravilne tehnike merjenja. Natančna navodila najdete na internetni strani združenja za hipertenzijo ([www.hipertenzija.org](http://www.hipertenzija.org)).

V primeru zaznanega vztrajno zvišanega krvnega tlaka je treba pravočasno ukrepati z namenom preprečitve neželenih posledic. Vzroki za neurejen krvni tlak so različni, vendar v zadnjem času ugotavljamo, da predstavlja enega glavnih problemov slabo sodelovanje bolnika v procesu zdravljenja. Zato je zelo pomembno nasloviti težave, s katerimi se soočajo bolniki in ki nato vodijo v opuščanje terapije. Prav zaradi tega je v zadnjih smernicah za zdravljenje arterijske hipertenzije iz leta 2018 ključen poudarek na takojšnji uvedbi fiksne kombinacijskega zdravljenja, ki poenostavi režim jemanja zdravil in s tem izboljša zavzetost za zdravljenje. Poleg tega delujejo učinkovine sinergistično in preko več mehanizmov učinkoviteje znižajo krvni tlak, prav tako pa se zmanjšajo tudi stranski učinki. Kljub zdravilom ne smemo pozabiti na pomen nefarmakoloških ukrepov (spremembe življenjskega sloga).

Pri vsem pa je bistveno dobro sodelovanje med bolnikom in zdravnikom ter ozaveščanje bolnika, da bo tudi sam prevzel odgovornost za lastno zdravje. ♥

### Kako ukrepamo?

Najpomembnejši ukrep so redne **kontrole krvnega tlaka v domačem okolju** in ne le meritve ob obisku ambulante družinskega zdravnika ali specialista druge stroke. Tako bo bolnik hitro prepoznal, ali je prišlo do neurejenosti predhodno dobro nadzorovanega krvnega tlaka. Poleg tega ugotavljajo, da se lahko kar v 30 % neurejen krvni tlak kaže le doma, ob meritvah v ambulanti pa je krvni tlak normalen (maskirana neurejena hipertenzija). Pomembno je, da krvni tlak izmerimo na pravilen način, kajti te vrednosti so osnova za zdravljenje in spreminjanje terapije. Ne glede na vzrok slabe urejenosti krvnega tlaka lahko že sam bolnik prispeva k boljši urejenosti z upoštevanjem **sprememb življenjskega sloga**, kot je zmanjšanje vnosa soli, pridobivanje in vzdrževanje primerne telesne teže, redna zmerna telesna dejavnost, opustitev kajenja, izogibanje prekomernemu uživanju alkoholnih pijač. Svetovano je izogibanje nesteroidnim antirevmatikom, saj ti sami po sebi zvišujejo krvni tlak, poleg tega pa še zmanjšujejo učinkovitost zdravil za zdravljenje hipertenzije. Pred kakršnimkoli ukinjanjem zdravil je svetovan posvet z zdravnikom, ki je zdravilo predpisal.

Ker je najpogostejši vzrok neurejenega krvnega tlaka slaba zavzetost za zdravljenje, je potrebna iskrenost do samega sebe in lečečega zdravnika. Pomembno je **redno jemanje terapije** in pogovor z zdravnikom glede morebitne prisotnosti motečih stranskih učinkov, preobremenjenosti z jemanjem velikega števila tablet, nezaupanja v zdravljenje ali nezavedanja posledic slabo nadzorovanega krvnega tlaka. Zdravnik bo lahko bolniku pomagal le, če mu bo ta zaupal, npr. z menjavo terapije, ki povzroča neprijetne stranske učinke, združenjem več učinkovin v eno tableto, s poenostavitvijo režima jemanja tablet, razlago... V primeru resnično zvišanega krvnega tlaka ob kontrolah, ki ni posledica nesodelovanja ali npr. uporabe premajhne manšete, neustreznega merilnika, bo zdravnik predvidel dodatne preiskave in ukrepe ter se odločil za stopnjevanje zdravljenja. V primeru prilagoditve zdravljenja ima absolutno mesto **fiksna kombinacijska terapija** (več različnih učinkovin v eni tableti), s katero naj bi po najnovejših smernicah za zdravljenje hipertenzije iz leta 2018 sicer že začeli samo zdravljenje. Dodatno pri nedoseganju ciljnih vrednosti krvnega tlaka prihaja v poštev predpis dodatnih učinkovin (to so spironolakton, dodatna diuretična terapija, blokatorji alfa ali beta receptorjev, centralno delujoča zdravila, minoksidil). Zdravljenje z napravami (stimula-



SVETOVNI  
DAN SRCA

29. SEPTEMBER

S ♥ DO  
ŽIVLJENJA  
BREZ TOBAKA

# Preprečevanje srčno-žilnih zapletov pri bolnikih s sladkorno boleznijo tipa 2

Andrej Janež

Sladkorna bolezen tipa 2 je močan dejavnik tveganja boleznimi srca in žilja. Znano je, da prisotnost sladkorne bolezni 2 do 3-krat poveča tveganje za razvoj boleznimi srca in žilja, ki so pri diabetikih vodilni vzrok obolevnosti in umrljivosti. Zato je ključnega pomena pri zdravljenju teh bolnikov, da zmanjšamo njihovo tveganje za aterosklerotično srčno-žilno bolezen.

Novejše raziskave o učinkovitosti zdravil za uravnavanje ravnine krvnega sladkorja so poleg vpliva na urejenost glikemije dosledno spremljale tudi vpliv na srčno-žilne zaplete. Dokazi za zaščitno delovanje sodobnih zdravil za uravnavanje krvnega sladkorja na srčno-žilni sistem so bili tako enoznačni, da so bile predlagane posodobitve smernic za obravnavo bolnikov s sladkorno boleznijo. Pri bolnikih s sladkorno boleznijo ter znano boleznijo srca in žilja ali z več dejavniki srčno-žilnega tveganja, so postala zdravila izbora **spodbujevalci receptorjev glukagonu podobnega peptida-1 (GLP-1RA) in zaviralci natrij-glukoze koprenašalnega sistema-2 (zaviralci SGLT-2)** (Slika 1). Celostna, posamezniku prilagojena obravnava, lahko z ustreznim izborom zdravil poleg boljše urejenosti glikemije bolnikom ponudi tudi zmanjševanje tveganja za srčno-žilne zaplete.

## Novejše skupine zdravil za uravnavanje glikemije Zaviralci SGLT-2

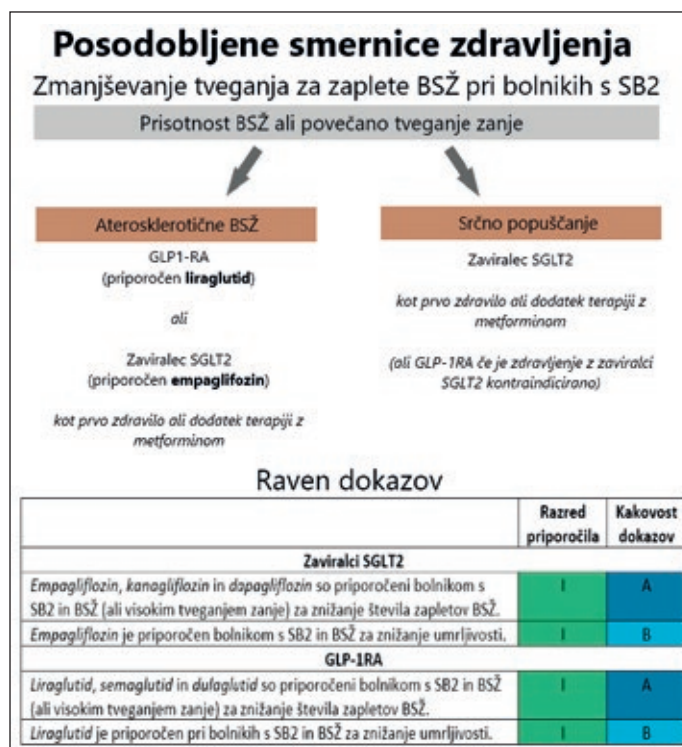
So najnovejša skupina peroralnih zdravil za zdravljenje sladkorne bolezni tipa 2. Njihovo osnovno delovanje je v ledvicah, kjer v proksimalnih tubulih zmanjšajo reabsorpcijo glukoze, ki se zato izloči z urinom. Posledično pride do znižanja koncentracije glukoze v krvi, kar ugodno vpliva na urejenost glikemije. Zaviralci SGLT-2 imajo dodatne ugodne presnovne učinke, in sicer znižajo telesno maso, krvni tlak in koncentracijo sečne kisline v krvi ter upočasnijo napredovanje diabetične ledvične bolezni. Redko povzročijo resne neželene učinke.

Pri zdravljenju se 2- do 4-krat poveča tveganje za genitalne glivične okužbe, še posebej pri starejših ženskah. Nekoliko se poveča tudi tveganje za okužbe sečil, zato se jih je potrebno izogibati pri bolnikih s ponavljajočimi okužbami. V Sloveniji imamo trenutno na voljo dve zdravili iz te skupine, in sicer empagliflozin ter dapagliflozin.

Ugodno delovanje na srčno-žilni sistem so v dosedanjih raziskavah srčno-žilne varnosti pokazali vsi predstavniki te terapevtske skupine. Tako empagliflozin kot tudi kanagliflozin sta statistično značilno znižala pojavnost zapletov, sestavljenih iz srčno-žilne smrti, neusodnega miokardnega infarkta in neusodne možganske kapi, oba za 14 %. Zmanjšala sta delež hospitalizacij zaradi srčnega popuščanja, empagliflozin za 35 % in kanagliflozin za 33 %.

Dapagliflozin je pokazal nevtralen učinek na skupno pogostost srčno-žilnih zapletov, vendar je tudi pomembno zmanjšal število

srčno-žilnih smrti in hospitalizacij zaradi srčnega popuščanja. Empagliflozin se je kot edini predstavnik te skupine zdravil izkazal tudi v zmanjšanju srčno-žilne umrljivosti in umrljivosti iz katerega koli vzroka. Mehanizmi zaščitnega delovanja zaviralcev SGLT2 na srčno-žilni sistem še niso natančno raziskani. Pomembni so predvsem dokazani hemodinamski učinki in diuretčni učinek, ki pomembno zmanjša preobremenitev srca.



Slika 1: Kardiološke smernice Evropskega kardiološkega združenja v konsenzu z evropskim diabetološkim združenjem za zdravljenje bolnikov s sladkorno boleznijo tipa 2 (SB2) in dodatnimi dejavniki tveganja za razvoj boleznimi srca in žilja (BSŽ) ali že prisotnimi BSŽ. GLP1-RA – spodbujevalci receptorjev glukagonu podobnega peptida-1, SGLT2 – natrij-glukozi koprenašalni sistem-2. (Povzeto po: 2019 ESC Guidelines on diabetes, pre-diabetes, and cardiovascular diseases developed in collaboration with the EASD. Eur Heart J 2020; 41:255–323)

## Spodbujevalci receptorjev glukagonu podobnega peptida-1 (GLP-1RA)

Zdravila iz te skupine so polipeptidi, zato jih je podobno kot insulin potrebno injicirati v podkožje. Vežejo se na receptor za glukagonu podobni peptid-1, ki je na celici beta trebušne slinavke, in ga aktivirajo. To povzroči povečano izločanje insulina, kadar je prisotna tudi povečana koncentracija glukoze, npr. po obroku.

Glede na trajanje vezave na receptor jih delimo na kratkodelujoče (eksenatid, liksisenatid) ter dolgodelujoče (eksenatid s podaljšanim sproščanjem, liraglutid, dulaglutid, semaglutid). Zaradi farmako-

kinetičnih lastnosti se kratkodelujoči GLP-1RA injicirajo enkrat ali dvakrat dnevno, medtem ko se dolgodelujoči agonisti lahko odmerjajo enkrat dnevno ali celo enkrat tedensko. V Sloveniji so na voljo vsi predstavniki te skupin zdravil. GLP-1RA učinkovito znižajo glukozo v krvi. Pomembno tudi znižajo telesno težo, v povprečju za 2 do 4 kg. Še posebej so učinkoviti pri bolniki z indeksom telesne mase nad 30 kg/m<sup>2</sup>. Ugoden učinek imajo tudi na znižanje sistoličnega krvnega tlaka in na ostale označevalce srčno-žilnih obolenj. Najpogostejši stranski učinki so slabost, bruhanje in driska. Ti neželeni učinki so običajno prehodni. Rezultati kliničnih raziskav kažejo

na povečano tveganje za vnetje trebušne slinavke in žolčnika, zato jih bolnikom z večjim tveganjem za ta vnetna dogajanja odsvetujemo.

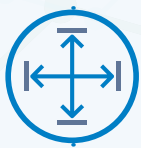
Ugodno delovanje na srčno-žilni sistem je bilo potrjeno tudi pri tej skupini zdravil. Tako liraglutid kot semaglutid sta statistično značilno zmanjšala pogostost zapletov, sestavljenih iz srčno-žilne smrti, neusodnega srčnega infarkta in neusodne možganske kapi; in sicer liraglutid za 13 %, semaglutid za 26 %, pri čemer se je za liraglutid pokazalo tudi zmanjšanje srčno-žilne umrljivosti za 22 % in umrljivosti iz katerega koli vzroka za 15 %. Pri zdravljenju s semaglutidom so beležili tudi zmanjšanje pojavnosti možganske kapi za 39 %. Podobne rezultate so opazovali tudi pri zdravljenju dulaglutid. Za razliko od zaviralcev SGLT-2 skupina GLP-1RA ni vplivala na pojavnost srčnega popuščanja. Tudi pri GLP-1RA mehanizmi zaščitnega delovanja na srčno-žilni sistem še niso natančno raziskani. Razlagajo jih z več mehanizmi, predvsem z zaviralnim učinkom na procese ateroskleroze. ♥

## Napotki za zaščito najbolj ranljivih – starejših



### Spremljaj in izvajaj napotke in navodila ter priporočene ukrepe

Sledimo priporočilom in zmanjšujemo možnost okužb ter smo pozorni na pojav simptomov kot so vročina, utrujenost, bolečine v več mišicah, kašelj.



### Pozor na razdaljo med osebami

Starejši so še posebej ranljiva skupina in jih je potrebno zaščititi. Najbolj se lahko zaščitijo, če se izogibajo socialnim stikom in se zadržujejo doma, ter se tako izognejo možnosti okužbe od drugih oseb preko kašlja, kihanja ali pogovora (okužba se širi kapljično, droplets). V kolikor je stik z drugimi osebami neizogiben naj poskrbijo za varnostno razdaljo najmanj 1,5 metra.



### Pogosto si umivaj roke

Za zmanjševanje tveganja okužbe si je potrebno umivati roke z milom in vodo. Če to ni možno uporabljamo razkužila na alkoholni osnovi.



### Prepoznavajmo simptome in ostanimo mirni

Če se pojavijo simptomi vročina, utrujenost, bolečine v več mišicah, kašelj, ostanimo mirni in se ne ustrašimo, saj se taki simptomi pojavijo tudi pri drugih okužbah, ampak ocenimo kateri simptomi so prisotni. Pokličemo lečečega zdravnika ali dežurno službo in se z njim dogovorimo kako naprej.



### Uporabljajte le zdravila, ki jih svetuje ali predpiše zdravnik

Starejše osebe imajo pogosto dodatne zdravstvene težave in prejemale tudi druga zdravila. Ne kupujte zdravil, ki jih oglašujejo za zdravljenje koronavirusne bolezni. Gre za prevare.



### Bodite previdni in pozorni, brisov (testov), zdravil za zdravljenje koronavirusne bolezni ali cepiv trenutno ni možno kupiti

Gre za prevare, kjer boste plačali nekaj kar ne obstaja. Če ste žrtev prijavite policiji.



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!

# Družinska hiperholesterolemija

Matija Cevc

## Vprašanje

»Spoštovani!

Prosim za vaše mnenje glede zdravljenja hiperholesterolemije pri moji hčerki.

Stara je 6 in pol let. Na sistematskem pregledu pri petih letih je bil pri njej ugotovljen močno povišan holesterol in sicer je bila vrednost celokupnega holesterola 8,8, šest mesecev po tem, po dokaj strogi dieti, pa je bila vrednost celokupnega holesterola 8, trigliceridov 0,9, HDL 1,2 in LDL 6,36.

Ko smo imeli prvi pregled pri endokrinologu, so bile vrednosti naslednje: holesterol 7,2, HDL 1,1, LDL 5,6, TRIGLICERIDI 0,9, Lp(a) pod 100.

Naslednji pregled čez pol leta: holesterol 7,8 HDL 0,9, LDL 6,3, TRIGLICERIDI 1,4

Gre za dedno družinsko obremenjenost, izrazito visoke vrednosti ima babica po očetovi strani, njen oče vrednost 14 mmol/l in po dveletni terapiji znižanje na 7 mmol/l.

Po zadnjem pregledu je bila predpisana terapija holestiramina postopno do 1/2 praška 3x dnevno ob večjih obrokih hrane.

Zanima me vaše mnenje glede nujnosti jemanja zdravil že v tej starosti. Prebrala sem ogromno literature na to temo in predvsem me skrbijo stranski učinki teh zdravil. Zanima me, ali je nujno takoj začeti z zdravili ali je možno počakati do starosti, ko je že dovoljeno jemati "prava zdravila", ki nimajo toliko stranskih učinkov.

Zanima me tudi, kakšna je zdrava mera pri predpisovanju diete, saj je toliko staremu otroku zelo težko dopovedovati, da ne sme pojesti nobenega sladoleada, moram reči, da je sicer zelo disciplinirana, vendar se sprašujem, kakšen je dejanski učinek tako stroge diete, saj menim, da pri takšni dedni obremenjenosti dieta nima bistvenega učinka.

Skratka, prosim za vaše mnenje o vsem napisanem.

Najlepša hvala za odgovor in lep pozdrav.«

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

## Odgovor

Spoštovana gospa.

Žal je vaša hčerka podedovala tako imenovano heterozigotno družinsko hiperholesterolemijo (HeDH), ki je prav poseben problem, saj nezdravljena zelo poveča srčno-žilno ogroženost tistih, pri katerih se razkrije. Vzrok za to motnjo je nesposobnost telesa, ki zaradi genetske okvare ne more učinkovito odstranjevati holesterola iz krvi, zaradi česar se ta prične odlagati v žilno steno. S tem sčasoma privede do aterosklerotičnih naplástev in sčasoma lahko celo do zamažitve arterij. Aterosklerotične spremembe v arterijah pa so vzrok za srčno-žilne dogodke, kot so srčni infarkt, periferna arterijska bolezen, možganska kap ipd.

Če se ta motnja v presnovi maščob razkrije že v otroštvu, so taki otroci bistveno bolj ogroženi, da bodo že mladi doživeli srčno-žilni zaplet, lahko že pri 20-30 letih starosti. Skratka, otroci z HeDH so, v kolikor niso ustrezno zdravljeni, zelo ogroženi. Dalj časa kot traja zvišanje holesterola in bolj, ko je to zvišanje izraženo, večja je ogroženost.

S številnimi raziskavami so dokazali, da lahko to ogroženost bistveno zmanjšamo, če pričnemo z učinkovitim zdravljenjem pravočasno oz. čim prej. Žal je tako, da samo s strogo dieto pri

bolnikih z HeDH ne dosežemo pomembnega znižanja holesterola. Nekaj učinka sicer ima prehrana, v kateri je veliko rastlinskih sterolov (fitosteroli) in vodotopnih vlaknin, saj lahko taka prehrana zniža holesterol v krvi tudi do 10 %. A to je bistveno premalo. Zato je potrebno otroke s HeDH že od 8. leta dalje zdraviti tudi z zdravili t. j. statini.

V zadnjih letih so za zdravljenje HeDH pričeli uporabljati tudi biološka zdravila (zaviralci PCSK9), ki pa zaenkrat še niso splošno uporabljani pri otrocih, potekajo pa že ustrezne klinične raziskave.

Z raziskavami so dokazali, da lahko s pravočasnim in skrbno vodenim zdravljenjem otrok s HeDH njihovo ogroženost praktično izenačimo z zdravimi otroki. Torej, čeprav je HeDH nevarna dedna bolezen, lahko z zdravljenjem otroke učinkovito obvarujemo pred srčno-žilnimi zapleti. Je pa potrebno ta zdravila jemati redno. Ob zdravljenju s statini so seveda možni tudi neželeni stranski učinki, a so k sreči dokaj redki. Poleg tega neželeni učinki vedno izzvenijo že v nekaj dneh po opustitvi »škodljivega« statina. Skratka, ni nevarnost, da bi imel zaplet dolgotrajne posledice.

Če povzamem, HeDH, je zoprna genetska motnja v presnovi maščob. Če je ne zdravimo, lahko povzroči zgodnje srčno-žilne zaplete. Z ustreznim zdravljenjem pa lahko to ogroženost praktično izničimo. ♥

## KUPON

ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA  
IN OŽILJA SLOVENIJE



**Vitamini  
in minerali,  
Lekarna Ljubljana,  
30 tablet**

Redna cena: 7,44 €  
Aktivna cena za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije s kuponom:

**5,95€**

Kupon je unovčljiv do 30. 9. 2020  
v enotah Lekarne Ljubljana.

 LEKARNA LJUBLJANA

Kupon je unovčljiv do 30. 09. 2020 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 Vitamini in minerali, 30 tablet. Kupon ne velja v Spletni Lekarni Ljubljana na [www.lekarnaljubljana.si](http://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](http://www.lekarnaljubljana.si)

Zbrala in uredila: Nataša Jan

NAUČIMO  
SE UŽIVATI  
ŽIVLJENJE  
IN ŽIVETI  
ZDRAVO!

JE LETO OKOLI  
IN NEKAJ DNI ČEZ.  
SMO ZBRALI SE V ŠOLI  
IN ZDAJ GRE ZARES.  
POZDRAVLJENI, MALČKI  
IZ ŠOLSkih KLOPI,  
GLEDALČKI IN BRALČKI  
IN RISARJI VSI.  
POČITNIC JE KONEC,  
VRNILI SMO SE.  
POKLICAL SPET ZVONEC  
K POUKU NAS JE.

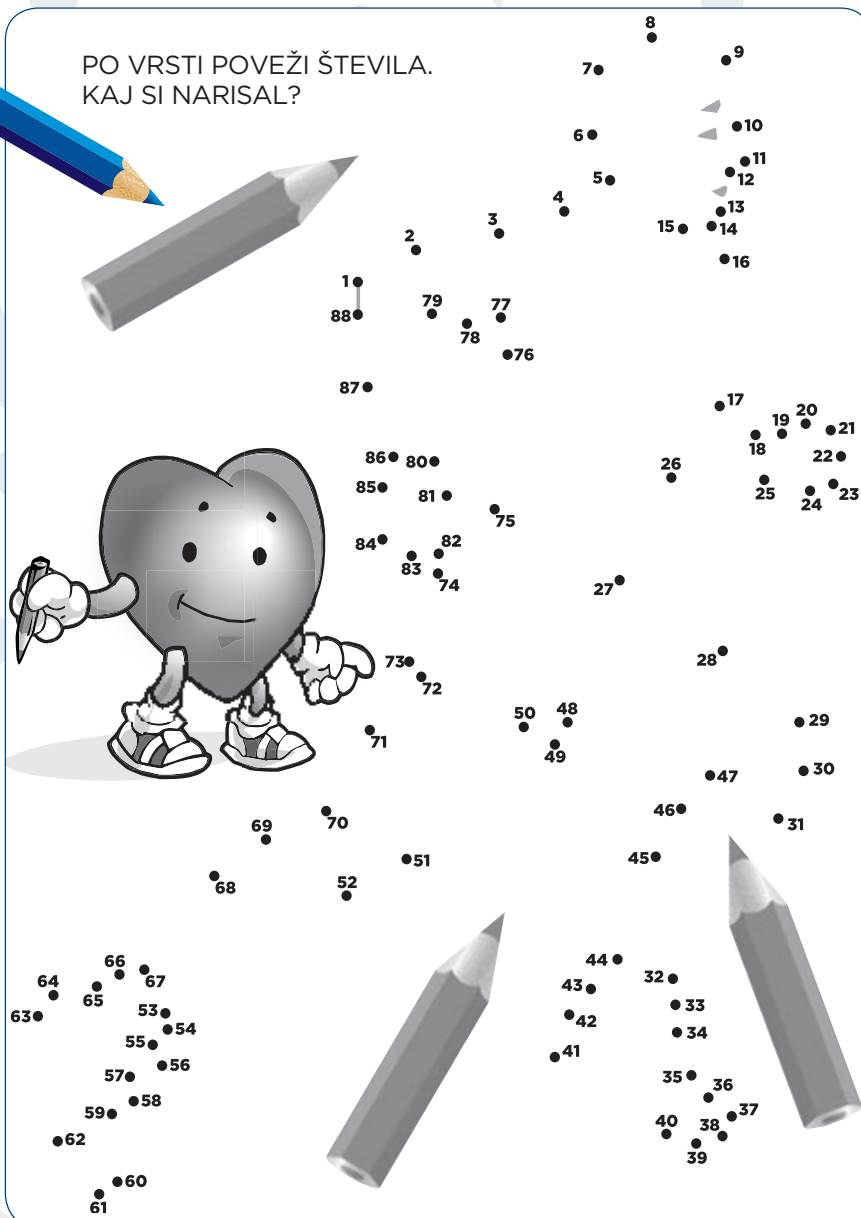
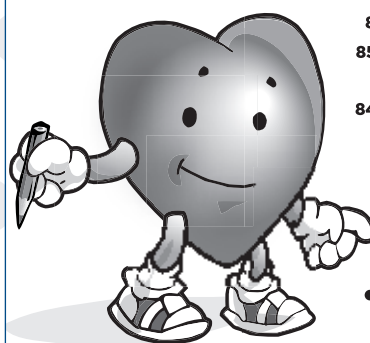
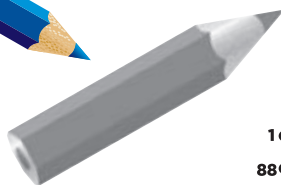
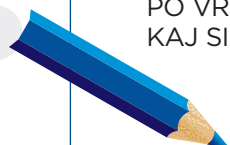


Najraje si sami  
pripravimo vse.  
Pomagajmo mami.  
saj zmoremo, ne?

JE ZAJTRKOVATI  
POTREBNO VSAK DAN.  
S TEM MORAMO DATI  
ZAGON SI, ELAN.  
LEP DAN NAREDIJO  
SI Z ZAJTRKOM VSI,  
SAJ DÁ ENERGIJO,  
ZA ZBRANOST SKRBI.  
ZA MIZO Z DRUŽINO  
SMO, ČE SE LE DA,  
KER ZAJTRK JE FINO  
IMETI DOMA.



PO VRSTI POVEŽI ŠTEVILA.  
KAJ SI NARISAL?

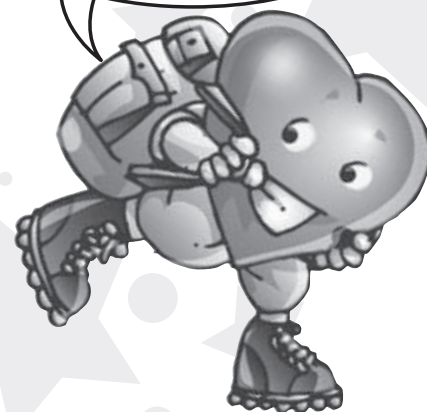


Ne pozabi, da je poleg miganja za zdravo življenje pomembna tudi **ustrezna prehrana**, še posebej zelenjava. Katere vrste zelenjave poznaš? Preveri svoje poznavanje s pomočjo križanke. Poišči zelenjavo v hladilniku, pripravi zdrav obrok in tako preseneti vso družino.



SOVRAŽIŠ KAJENJE?  
KADITI NIKAR!  
ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE  
JE ŠPORT PRAVA STVAR.

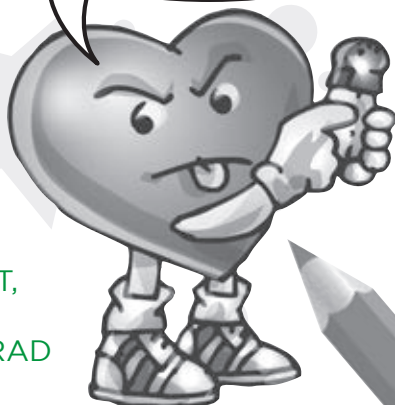
V veliko zabavo  
trenutek bo vsak,  
ko v stiku z naravo  
zadihaš svež zrak.



ODREJA ŽIVLJENJE  
TI KDAJ TELEFON,  
PRENOSNIK, SEDENJE?  
UGASNI ZASLON!  
NAJ VSAK TELOVADI  
IN PAZI, KAJ JÉ.  
VSI STARI IN MLADI  
NAJ ZDRAVO ŽIVÉ.  
KER ŠPORTNIK SI PRAVI,  
ČE Z AVTOM NE GREŠ,  
SE V ŠOLO ODPRAVI  
BREZ NJEGA — KAR PEŠ!

Vse, kar je preslano,  
ni dobro za nas.  
Za zdravo prehrano  
si vzamemo čas.

ČE NE NADZORUJEŠ  
SLADKORJA, MAŠČOB,  
SE NE OBVARUJEŠ  
ŠTEVILNIH TEGOB.  
KDOR JÉ ZELENJAVO,  
ODPORNEJŠI JE.  
IN SADJE JE ZDRAVO,  
BOMBONI PA NE.  
JEM KRUH POLNOZRNAT,  
OREŠČKE HRUSTLJAM.  
SE Z JOGURTOM PRAV RAD  
IN S SADJEM SLADKAM.



VSEM DANES JE ZNANO,  
KAJ JESTI, KAJ NE.  
SAJ ZDRAVJE S PREHRANO  
POVEZANO JE.  
JE HITRA PREHRANA  
ŠKODLJIVA ZARES.  
JE STVAR TA VAM ZNANA  
PRIŠLA DO UŠES?  
ŠUMEČA PIJAČA  
ZANIČ JE, REDI.  
LE VODA DOMAČA  
NAJ ŽEJO GASI.

Vir: Arhiv Društva za zdravje srca in ožilja,  
avtor brošuric: Igor Ribič

# Dobre Slabe

## NOVICE

### **Več vrst cepiva proti kovidu-19 veliko obeta**

Vsaj 4 različna cepiva proti kovidu-19, ki izzovejo ustrezen imunski odziv in so že uspešno prestala testiranje varnosti, so julija vstopila v testiranje klinične učinkovitosti na velikem številu prostovoljcev v državah, kjer so okužbe pogoste – v ZDA in Braziliji. Za eno od cepiv (Ad26.COV2.S) so nedavno objavili rezultate o učinkovitosti pri opicah vrste rezus. En sam odmerek cepiva 6 tednov pred obilno izpostavitvijo novemu koronavirusu je preprečil pljučnico pri vseh cepljenih opicah in kakršnekoli znake okužbe pri veliki večini opic. (vir: [medscape.com/viewarticle/932127](https://www.medscape.com/viewarticle/932127); *Nature* 2020, elektronska objava 30. julija)

### **Otroci redko prenašajo kovid-19 na družinske člane**

Nedavno objavljena raziskava švicarskih zdravnikov pritrjuje podatkom iz drugih držav, da je prenos kovid-19 z otroka na odraslega mnogo redkejši kot obratno. Pri 31 od 39 družin, v katerih se je razširil kovid-19, je prvi zbolel odrasli, ne otrok. Le v 3 družine je okužbo z veliko verjetnostjo prinesel otrok. To je precej drugače kot pri gripi in večini drugih virusnih okužb dihal, pri katerih so otroci pomembni prenašalci, in postavlja pod vprašaj smiselnost zapiranja šol v času epidemije kovid-19. (vir: *Pediatrics* 2020; 146: e20201576)

### **Statini koristijo tudi starostnikom**

Velika ameriška raziskava z več kot 320.000 preiskovanci, ki so bili ob vključitvi stari najmanj 75 let, v povprečju 81 let, in niso imeli klinično izraženih srčno-žilnih bolezni, je pokazala, da je jemanje statinov zmanjšalo umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni: po 2 letih za 32 %, po 4 letih za 21 % in po 6 letih za 13 %. Jasno je, da statini niso čudežna zdravila, ki bi zagotavljala nesmrtnost, vendar tudi v starosti zmanjšujejo pogostost zapletov ateroskleroze. (vir: *JAMA* 2020; 324: 68-78)

### **Dodatki zmernih odmerkov vitamina D so varni**

Že dolgo vemo, da je vitamin D nepogrešljiv za izgradnjo in vzdrževanje čvrstih kosti in za dobro delovanje mišic, v zadnjih letih pa so odkrili tudi vlogo vitamina D v imunskem sistemu. Ni sicer dokazov, da bi vitamin D preprečeval ali zdravil kovid-19, vendar je v telesu priporočljivo vzdrževati primerno raven vitamina D. Kadar obraz in roke niso preko dneva izpostavljeni soncu vsaj 15-30 minut, je priporočljivo jemati dodatek 400 – 1.000 mednarodnih enot vitamina D dnevno, ki je v navedenih odmerkih povsem varen. (vir: [medscape.com/viewarticle/933715](https://www.medscape.com/viewarticle/933715))

### **V času epidemije kovid-19 se je v ZDA močno povečalo število nenadnih srčnih smrti**

Reševalci v New Yorku, ki ima kar 8,4 milijona prebivalcev, se vsako leto odzovejo na več kot 1,5 milijona klicev. Marca in aprila letos so posredovali pri 3.989 primerih srčnega zastoja na terenu, v enakem obdobju lani pa pri 1.336 primerih. Ni povsem jasno, v kolikšni meri so k potrojitvi zastojev srca prispevale neposredno okužbe z novim koronavirusom, v kolikšni meri pa odlašanje s klicem na pomoč v primeru srčnega infarkta. (vir: *JAMA Cardiol* 2020; elektronska objava 19. junija)

### **Možganska kap je pogostejši zaplet kovid-19 kot gripe**

Kovid-19 prizadene notranji žilni sloj – endotelij in pogosto povzroča krvne strdke v venskem in arterijskem žilju. Tudi možganske arterije niso izvzete. Ameriški raziskovalci opisujejo, da pride do možganske kapi pri 1,6 % bolnikov s hudo obliko kovid-19, a le pri 0,2 % bolnikov s hudo gripo. Preprečevanje nastajanja krvnih strdkov je eden od ključnih postopkov v zdravljenju bolnikov s kovidom-19. (vir: *JAMA Neurol* 2020, doi: 10.1001/jamaneurol.2020.2730)

### **Občasno postenje je lahko nevarno za bolnike s sladkorno boleznijo**

Občasno postenje, ko npr. 2 dni v tednu uživamo le tekočino in sadje, učinkuje ugodno na presnovo pri zdravih ljudeh, pri bolnikih s sladkorno boleznijo, ki jemljejo zdravila, pa lahko privede do hipoglikemije. Občasno postenje je sicer možno tudi pri dobro osveščenih bolnikih s sladkorno boleznijo, ki pa se morajo poprej temeljito posvetovati s svojim diabetologom in v času postenja prilagoditi jemanje zdravil. (vir: *JAMA* 2020, elektronska objava 2. julija)

### **Zdravila iz skupine zaviralcev SGLT2 povečajo tveganje za diabetično ketoacidozo**

Zdravila zoper sladkorno bolezen tipa 2 iz skupine zaviralcev SGLT2, o katerih pišemo v posebnem članku v tej številki, so za veliko večino bolnikov zelo koristna. Povečajo pa pogostost redkega zapleta, diabetične ketoacidoze, ki je posledica akutnega pomanjkanja inzulina. Letno doživi ketoacidozo približno 1 od 1.000 bolnikov s sladkorno boleznijo tip 2, zaviralci SGLT2 pa povečajo tveganje za 2-3-krat. (vir: *Ann Intern Med* 2020, elektronska objava 27. julija) ♥



# Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Besedilo in foto: Brin Najžer

## Predjed

### Špinačna solata z mangom

Sestavine (za 2 osebi):

1 zrel mango  
100 g špinače  
1 mlada čebula  
Popper, oljčno olje

Mango olupimo, odrežemo meso od peške in narežemo na manjše kvadratke. Špinačo operemo in osušimo. Mlado čebulo očistimo in narežemo na manjše kose. V posodi segrejemo dve jedilni žlici oljčnega olja in na njem pražimo mlado čebulo približno 5 minut. Nato dodamo špinačo in pražimo še 5 minut, dokler se špinača ne posede. Na koncu dodamo še mango in v pokriti posodi na najnižjem ognju kuhamo še 2-3 minute. Nato solato stresemo na krožnik, jo po okusu začimimo s poprom in pokapljamo z malo oljčnega olja.

## Glavna jed

### Riž z omako iz buče

Sestavine (za 2 osebi):

1 manjša buča hokaido  
1-2 paradižnika  
200 g riža  
pest petršilja, 1 čebula, 1 strok česna, sol, poper, kurkuma, sladka paprika, oljčno olje

Bučo operemo, odstranimo peške in jo narežemo na manjše koščke. Če želimo, jo lahko tudi olupimo. Čebulo in česen očistimo, nasekljamo ter pražimo na oljčnem olju nekaj minut, dokler čebula

ne postekleni. Dodamo bučo in med mešanjem pražimo približno 8-10 minut, dokler se koščki buče ne začnejo mehčati na robovih. Paradižnika umijemo, očistimo in po okusu olupimo. Nato jih narezane na kose dodamo buči in kuhamo še 10 minut, dokler paradižnik ne spusti vode. Skupaj s paradižnikom omako začimimo s soljo, poprom, kurkumo in sladko papriko. Če paradižnik sam po sebi ne odda dovolj tekočine, lahko prilijemo nekaj vode ali neslane zelenjavne jušne osnove. Ko omaka zavre, je kuhamo na srednjem ognju približno 30 minut, oziroma do zelene gostote. Medtem po navodilih pripravimo riž. Ko je omaka gotova, jo odstavimo z ognja in dodamo še nasekljan peteršilj, premešamo in postrežemo ob rižu.

## Poobedek

### Polnjena melona

Sestavine (za 2 osebi):

1 manjša melona  
250 ml manj mastnega grškega jogurta  
30g mandljev v lističih  
pest listov melise, limonina lupinica

Mandlje stresemo v ne namaščeno neoprijemljivo ponev in jih na zmernem ognju pražimo toliko časa, da rahlo porjavijo, nato počakamo, da se ohladijo. Liste melise operemo, otresemo in nasekljamo. Nato jo primešamo jogurtu, dodamo sveže naribano limonino lupinico in pustimo stati v hladilniku vsaj 10 minut, da se jogurt navzame okusa. Melono prerežemo na polovico in z žlico odstranimo peške. V izdolbeni polovici nato nadevamo jogurt in po vrhu potresemo mandlje. ♥

Nobelova nagrada za medicino v letu 2018

# Zdravljenje raka preko imunskega sistema

Brin Najžer

Leta 2018 sta Nobelovo nagrado za fiziologijo in medicino prejela Tasuku Honjo iz Japonske in James P. Allison iz Združenih držav Amerike. Oba sta nagrado prejela za odkritje nove terapije za zdravljenje raka z mehanizmi stimuliranja človekovega imunskega sistema. Rakava obolenja predstavljajo enega največjih izzivov v zdravstvu, zato je Nobelova Fundacija s to nagrado izpostavila njun dosežek, ki omogoča hitrejše in boljše zdravljenje milijonom ljudi po vsem svetu.

V sako leto za posledicami raka umre na milijone ljudi, zato se številni znanstveniki po vsem svetu ukvarjajo z razvojem novih in bolj učinkovitih metod zdravljenja. Medicinska stroka že dalj časa preučuje, ali bi bilo možno za zdravljenje raka uporabiti tudi človekov lastni imunski sistem, ki se v mnogih oblikah raka ne aktivira, saj ne prepozna rakavih celic. V preteklosti so poskušali imunski sistem aktivirati z bakterijami, vendar ta metoda ni zelo učinkovita in se občasno uporablja samo za zdravljenje raka na mehuru. Dodatna znanstvena spoznanja na koncu 20. stoletja so razkrila bolj podrobno delovanje človeškega imunskega sistema, posebno na področju pospeševanja in zaviranja njegovega delovanja. In prav tukaj sta s svojim delom nagrajenca naredila velik korak naprej.

Osnovna lastnost imunskega sistema je razločevanje med telesu lastnimi celicami in tujki, kot so bakterije, virusi in druge nevarnosti. Glavno vlogo pri prepoznavanju tujkov igrajo t.i. celice T. Celice T so vrsta belih krvničk, ki imajo receptorje, s katerimi se vežejo na razne strukture, in jih prepoznavajo kot telesu lastne ali tuje. Tako so pravzaprav prvi korak za aktivacijo imunskega sistema, saj je zaznavanje nevarnosti povod za imunsko reakcijo. Da pa celice T ne bi podivjale ali bile premalo občutljive, nanje vplivajo številni proteini v telesu, ki delujejo kot pospeševalci ali zaviralci. Za poln imunski odziv je potrebna aktivacija prave kombinacije celic T in proteinov.

James P. Allison je že v 90 letih prejšnjega stoletja proučeval protein CTLA-4, ki spada med zaviralce T-celic. Sprva so ta protein raziskovali v povezavi z avtoimunskimi boleznimi, Allison pa je pričel raziskovati v smeri, kako bi lahko deaktiviral protein CTLA-4 in na ta način omogočil aktivacijo T-celic na specifičnih rakavih celicah. Klinični poskusi po pokazali presenetljivo dobre rezultate



James P. Allison  
(© Nobel Media AB.  
Foto: A. Mahmoud)



Tasuku Honjo  
(© Nobel Media AB.  
Foto: A. Mahmoud)

na pacientih z melanomom. Še pred Allisonovim odkritjem o delovanju CTLA-4 je Tasuku Honjo ločeno odkril protein PD-1, ki prav tako deluje kot zaviralec T-celic. PD-1 deluje na podlagi drugačnega mehanizma in se je izkazal za še bolj učinkovitega pri uničevanju rakavih celic, predvsem zato, ker učinkuje na večje število različnih rakavih celic. Osnovna zamisel pri obeh je blokada zaviralnega proteina, kar omogoča T-celici, da se aktivira ob stiku z rakavo celico in tako sproži imunski odziv.

Po začetnih študijah, ki so dokazale učinkovitost blokade proteinov CTLA-4 in PD-1, je

prišlo do pospešenega kliničnega razvoja, ki je pripeljal do terapije s t. i. zaviralci imunskih kontrolnih točk. Terapija z zaviranjem PD-1 je podala pozitivne rezultate pri pljučnem in ledvičnem raku, limfomu in melanomu. Še bolj učinkovita pa je kombinirana terapija z zaviranjem obeh proteinov. S svojim delom sta Tasuku Honjo in James P. Allison dokazala zmožnosti imunskega sistema pri zdravljenju raka, kar je pripeljalo do novih terapij in dodatnih raziskav v smeri uporabe tudi drugih proteinov na T-celicah. Čeprav sta svoji odkritji razvila ločeno, so njuni dosežki vzpodbudili uporabo kombiniranih pristopov, ki so se pokazali kot zelo učinkoviti. Terapija uporabe zaviralcev imunskih kontrolnih točk, razvoj katere sta znanstvenika omogočila, je temeljito spremenila postopke zdravljenja raka za številne paciente in spremenila način, kako se soočamo s to boleznijo.

James P. Allison sicer deluje v Anderson centru za zdravljenje raka na Univerzi v Teksasu ter na Parkerjevem inštitutu za rakovo imuno terapijo v San Franciscu. Tasuku Honjo deluje na univerzi v Kjotu na Japonskem. ♥

© The Nobel Committee for Physiology or Medicine.  
Vir: <https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/2018>

Prvi del

# Osnove aerobne vadbe za zdravje v fitnes centru

Matej Majerič

Svetovna zdravstvena organizacija (2010) za odrasle stare od 18 do 64 let in starejše od 65 let za vadbo za zdravje priporoča aerobno vadbo, vadbo za moč, gibljivost in zdravje kosti. Vsebinsko tega prispevka smo namenili aerobni telesni vadbi.

## Kaj je aerobna vadba?

Aerobna vadba je vadba za srce in žilje, ki ohranja ter izboljšuje splošno vzdržljivost. Aerobna vadba je raznovrstna in lahko vključuje različne športne dejavnosti, kot so hoja, tek, pohodništvo, gornišstvo, kolesarjenje, alpsko smučanje, tek na smučeh, deskanje na snegu, plavanje, košarka, nogomet... Celo vadba za moč je lahko pri zmerni in srednji intenzivnosti aerobna. Vsi večji fitnes centri pri nas so za aerobno vadbo opremljeni z različnimi napravami. Največkrat lahko izbiramo med različnimi tekalnimi stezami, kolesi, veslači, tekočimi stopnicami in različnimi eliptičnimi napravami. Druge naprave, kot je tekoča lestev in naprava, ki simulira gibanje rok pri teku na smučeh, pa so v slovenskih fitnes centrih redkejšje.

Svetovna zdravstvena organizacija (2010) navaja, da je vadba aerobna, kadar se izvaja pri 3,0–5,9-kratni intenzivnosti mirovanja (sede ali leže). S subjektivno oceno bi jo lahko opredelili, da je to vadba, ki jo izvajamo neprekinjeno (brez odmora), in bi jo na lestvici navora od 0 do 10 (kjer je 0 mirovanje, 10 pa najintenzivnejši napor) ocenili od 5 do 6. S poudarkom, da je to nizko intenzivna telesna dejavnost. Tista, ki bi jo ocenili s 5, je celo prenizka za izboljšanje aerobne sposobnosti. Zmerno intenzivna vadba, ki bi jo na isti lestvici označili z oceno 7, in srednje intenzivna vadba, ki bi jo ocenili z oceno 8, sta še vedno v mejah aerobnega navora. Dejavnost, ki pa bi jo označili z oceno 9 ali 10 pa je preveč intenzivna, da bi z njo (brez odmorov) lahko razvijali aerobno vzdržljivost. Določene funkcionalne parametre, ki vplivajo na aerobno sposobnost, je sicer možno razvijati tudi pri visoki in najvišji intenzivnosti, vendar le z t.i. intervalno metodo, ki smo jo razložili v nadaljevanju.

## Kako oceniti svojo aerobno pripravljenost?

Ob subjektivni oceni intenzivnosti, lahko intenzivnost določimo tudi bolj natančno. Najbolj natančno to storimo v laboratoriju z merjenjem količine kisika, ki ga telo porabi med vadbo. Izražen je kot odstotek maksimalne porabe kisika (%  $VO_2$  max). Ta metoda se najpogosteje uporablja pri raziskavah v laboratorijskih pogojih. Pri tem se največkrat izvaja tudi merjenje laktata iz ušesne mečice. Ta metoda se uporablja pri vrhunskih športnikih za natančno oceno stanja aerobne sposobnosti. Na osnovi te ocene se največkrat pripravi program treninga.

Za oceno aerobne sposobnosti za vadbo doma, v fitnesu ali v naravi se uporablja merjenje srčnega utripa na vratni arteriji (Slika 3a) ali na arteriji na zapestju (Slika 3b) v mirovanju. Utrip je najbolje meriti zjutraj (sede ali leže) takoj po bujenju. Meritev izvedemo tako, da otipamo srčni utrip in štejemo utripe srca 10 sekund. Število utripov množimo s 6. S tem ocenimo minutni srčni utrip v mirovanju.

Po merjenju minutnega srčnega utripa v mirovanju lahko ocenimo stopnjo aerobne pripravljenosti po Tabeli 1. Primer: minutni srčni utrip moškega pri starosti 50 let je 76. Glede na tabelo 1 lahko sklepa, da je njegova trenutna aerobna sposobnost in s tem stanje vzdržljivosti srca in ožilja podpovprečna. V kolikor je srčni utrip v mirovanju v območju slabe aerobne pripravljenosti, priporočamo pregled in pogovor pri osebnemu zdravniku. Zdravnik praviloma izmeri krvni tlak in po potrebi izvede še dodatne analize.

Tabela 1:

Stopnje aerobne pripravljenosti po starosti in spolu glede na srčni utrip v mirovanju v številu udarcev srca v minuti

	Starost											
	Moški			Ženske			Moški			Ženske		
Stopnja	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Športnik	49-55	49-54	50-56	50-57	51-56	50-55	54-60	54-59	54-59	54-60	54-59	54-59
Odlična	56-61	55-61	57-62	58-63	57-61	56-61	61-65	60-64	60-64	61-65	60-64	60-64
Zelo dobra	62-65	62-65	63-66	64-67	62-67	62-65	66-69	65-68	65-69	66-69	65-68	65-68
Nadpovprečna	66-69	66-70	67-70	68-71	68-71	66-69	70-73	69-72	70-73	70-73	69-73	69-72
Povprečna	70-73	71-74	71-75	72-76	72-75	70-73	74-78	73-76	74-78	74-77	74-77	73-76
Podpovprečna	74-81	75-81	76-82	77-83	76-81	74-79	79-84	77-82	79-84	78-83	78-83	77-84
Slaba	82+	82+	83+	84+	82+	80+	85+	83+	85+	84+	84+	84+

## Kako določiti intenzivnost aerobne vadbe?

Na splošno se za določanje maksimalnega srčnega utripa pri naporu še vedno uporablja formula Haskellja in Foxa iz leta 1970.

$$220 - \text{starost (leta)} = \text{SUMax (ud/min)}.$$

Primer določanja maksimalnega srčnega utripa pri naporu za 50 letnega moškega:  $220 - 50 = 170$  ud/min. Maksimalni srčni utrip 50 letnega moškega je torej 170 udarcev na minuto.

Tabela 2:

Stopnje intenzivnosti napora glede na delež od maksimalne frekvence srčnega utripa (Škof, 2007).

Intenzivnost napora	Delež (%) SUMax
Najvišja	90–100 %
Visoka	80–90 %
Srednja	70–80 %
Zmerna	60–70 %
Nizka	50–60 %

Legenda: % SUMax – delež od maksimalnega srčnega utripa v odstotkih.

S poznavanjem maksimalnega srčnega utripa lahko po Škofu (2007) po Tabeli 2 določimo stopnjo intenzivnosti napora pri aerobni vadbi. Vadba bo aerobna, dokler bo potekala v območju od 60 do 70 % maksimalnega srčnega utripa. Primer: zmerni napor za 50 letnega moškega je v mejah od 102 do 119 udarcev na minuto; srednji napor pa od 120 do 136 udarcev na minuto.

Z vidika uravnavanja telesne mase (npr. zmanjšanje telesne mase za izgubo odvečnih maščob) je pomembna zmerna (pa tudi srednja) telesna dejavnost, kjer potekajo aerobni energijski procesi. Po Ušaju (2011) gre predvsem za vadbo, ki poteka pri frekvenci srca



Merjenje porabe kisika pri naporu (2a) in merjenje laktata iz ušesne mečice (2b) na Inštitutu Fakultete za šport v Ljubljani (Vir: Arhiv Fakultete za šport).

od 100 do 130 udarcev na minuto. Na splošno lahko rečemo, da organizem pri tej intenzivnosti napora za gorivo porablja maščobe. Pogoj za to pa je, da vadba poteka nepretrgoma najmanj 45 minut. Z vidika krepiteve srčno-žilnega sistema in izboljšanja puferskega sistema je pomemben tudi visoko intenzivni napor. Po Ušaju (2011) gre za vadbo, ki poteka pri frekvenci srca od 130 do 160 udarcev na minuto. Pogoj za to pa je, da vadba poteka v različno dolgih časovnih intervalih, kjer se izmenjuje zmerni in visoko intenzivni napor (npr. 30 minut izmenjaje 2 minuti srčni utrip 120 udarcev na minuto, 2 minuti srčni utrip 150 udarcev na minuto).

Sodobne oblike aerobne vadbe danes vključujejo uporabo merilnikov srčne frekvence (npr. Suunto, Polar, Garmin...) in pametnih zapetnic (npr. Fitbit, Samsung, Nike...). Vendar pa izkušnje pri vadbi za zdravje kažejo, da so ti merilniki uporabni predvsem v prvem obdobju vadbe, ko začetniki poznavaajo delovanje svojega organizma in pridobivajo občutek zaznavanja napora nizke, zmerne, srednje in visoke intenzivnosti. Ko ta občutek pridobijo, lahko vadijo tudi brez teh naprav. Prav tako pa ima večina fitness naprav za aerobno vadbo integrirane merilnike srčne frekvence. To pomeni, da podatek o trenutni srčni frekvenci med vadbo lahko dobimo takoj; treba je le prijeti ustrezno mesto na ročaju ali krmilu naprave. Pri aerobni vadbi v naravi ali doma pa si lahko izmerimo trenutno srčno frekvenco tudi na način, kot smo opisali pri Sliki 2a in b.

## Kolikokrat tedensko aerobno vaditi?

Skladno s smernicami vadbe za zdravje Svetovne zdravstvene organizacije (2010) za odrasle, stare od 18 do 64 let (tudi tiste s kronično nenalezljivimi boleznimi, ki ne vplivajo na mobilnost; npr. hipertenzija ali diabetes) je za ohranjanje zdravja priporočljivo tedensko aerobno vaditi najmanj 150 minut pri zmerni ali vsaj 75 minut pri srednji intenzivnosti. Za izboljšanje zdravja pa moramo tedensko vaditi 300 minut pri zmerni ali pa vsaj 150 minut pri srednji intenzivnosti.

Raziskave kažejo, da imajo osebe, ki izvajajo najmanj 150 minut zmerne aerobne vadbe tedensko boljše zdravje in manjše tveganje za nastanek srčno-žilnih obolenj, srčne kapi in povišanega krvnega tlaka. Pozitivni učinki pa se kažejo tudi pri drugih boleznih in bolezenskih stanjih, kot so depresija, metabolni sindrom, rak na prsni in črevesju, manjša gostota kosti, prekomerna telesna masa.

Na splošno lahko povzamemo, da imajo odrasli, ki izvajajo najmanj 150 minut zmerne aerobne vadbe tedensko (v primerjavi



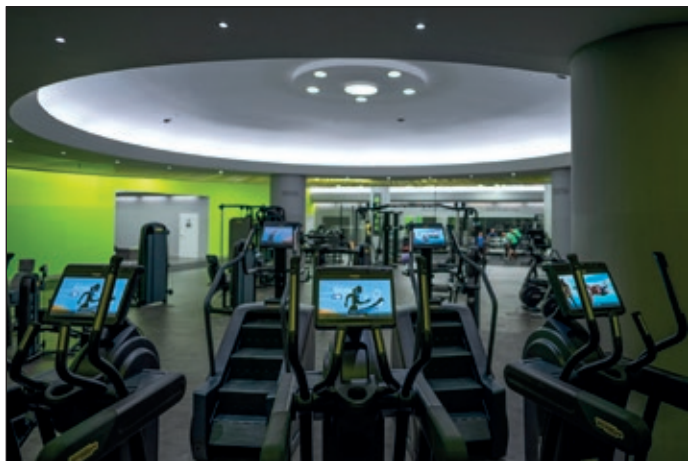
z neaktivnimi) boljše zdravje srca in ožilja ter so v boljši telesni in psihični kondiciji.

## Kako aerobno vaditi?

Metode za aerobno vadbo temeljijo na teoriji napora. Pri vadbi za zdravje po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije (2010) sta najbolj uporabni vzdržljivostna in intervalna metoda.

Vzdržljivostna metoda je dolgotrajna in





Sodobne naprave za aerobno vadbo v Fitnes centru Gym 24  
(Vir: Arhiv Fitnes centra Gym 24).

relativno nizko intenzivna vadba brez prekinitve. Največkrat se izvaja v območju zmerne (od 60 do 70 % maksimalnega srčnega utripa), lahko tudi srednje (od 70 do 80 % maksimalnega srčnega utripa). Z načrtno aerobno vadbo po vzdržljivostni metodi se izboljša predvsem največji vnos kisika v organizem. Na splošno lahko rečemo, da več kisika, kot ga je sposoben organizem sprejeti, več energije bo imel za vadbo. To pomeni, da se bodo mišice kasneje utrudile. Tovrstna vadba največkrat traja od 30 minut do 2 uri. Pri vadbi pogosto velja pravilo, da je vadba aerobna, dokler poteka v pogovornem tempu. Vzdržljivostna metoda je primerna za osebe, katerih trenutni srčni utrip v mirovanju (po Tabeli 1) je najmanj podpovprečen. Aerobno začnemo vaditi postopoma glede na svoje sposobnosti. V kolikor je naša aerobna sposobnost podpovprečna, bomo morda na začetku izvajali le 20 minut hoje dnevno pri nizki do zmerni intenzivnosti. S postopnim povečevanjem trajanja in intenzivnosti pa bomo dosegli, da bomo brez težav dvakrat tedensko izvajali pohodniške ture, ki bodo trajale tri ali več ur. Pravilo velja, da je z vidika zdravja pomembno ohraniti svojo aerobno sposobnost. Primer uporabe vzdržljivostne metode: moški starosti 50 let s podpovprečnim srčnim utripom v mirovanju, ki znaša 77 udarcev na minuto, se je odločil, da bo izboljšal svoje zdravje. Zato bo po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije (2010) dnevno najmanj 30 minut izvajal nordijsko hojo pri zmerni intenzivnosti (od 102 do 119 udarcev na minuto). Najmanj enkrat tedensko si bo tudi meril srčni utrip v mirovanju in spremljal svoj napredek.

*Intervalna metoda* je izmenjevanje vadbe visoke (od 80 do



Merjenje srčnega utripa v mirovanju na vratni arteriji (3a) in na arteriji na zapestju (3b) (Vir: Lastni arhiv).

90 % maksimalnega srčnega utripa) in nizke (od 50 do 60 % maksimalnega srčnega utripa) intenzivnosti. Pri izvajanju te metode izvedemo različno število ponovitev oz. intervalov (največkrat od 6 do 10). Ta metoda organizmu izboljša predvsem največji privzem kisika in laktatno toleranco (ohranjanje intenzivnosti napora, kljub visoki ravni laktata v krvi). Pri izvajanju vadbe pri visoki in najvišji intenzivnosti se pri energijskih procesih, ki mišicam zagotavljajo energijo tvori laktat. Ta presnovni produkt se s trajanjem vadbe v krvi kopiči. Njegove koncentracije so pri vsaki ponovitvi (intervalu) vadbe pri visoki intenzivnosti višje, kar s časoma zavre privzem kisika za porabo energije. To v telesu občutimo kot utrujenost. Trajanje in intenzivnost vadbe se razlikuje glede na specifičnost osebnega cilja. Pogoj za uspešno uporabo te metode v praksi je, da interval visoko intenzivne vadbe ne preseže 90 % maksimalnega srčnega utripa, in da interval nizko intenzivne vadbe traja do umiritve srčnega utripa na najmanj 120 udarcev na minuto. Z vidika vadbe za zdravje je intervalna metoda primerna za osebe, katerih trenutni srčni utrip v mirovanju (po Tabeli 1) je najmanj povprečen. Iz tega sklepamo, da je oseba že v ustrezni aerobni pripravljenosti. Primer uporabe intervalne metode: moški, starosti 50 let s povprečnim srčnim utripom v mirovanju, ki znaša 72 udarcev na minuto, se je odločil, da bo za izboljšanje zdravja dopolnil izvajanje nordijske hoje, ki jo tedensko izvaja 50 minut pri zmerni intenzivnosti (od 102 do 119 udarcev na minuto) z izvajanjem intervalov nordijske hoje pri srednji intenzivnosti (od 120 do 136 udarcev na minuto). Zato izvaja dodatno dvakrat tedensko nordijsko hojo 50 minut, kjer izmenjuje 2 minutne intervale nordijske hoje zmerne in srednje intenzivnosti. Najmanj trikrat tedensko si bo tudi meril srčni utrip v mirovanju in spremljal svoj napredek. V kolikor bo srčni utrip na določen dan nenavadno visok, tisti dan ne bo izvedel aerobne vadbe po intervalni metodi. ♥



**SVETOVNI  
DAN SRCA**

**29. SEPTEMBER**

**S ♥ PREPREČI ♥**

Osrednja prireditve bo v soboto,  
26. 9. od 9. do 13. ure,  
na Prešernovem trgu v Ljubljani.  
Več informacij o ostalih dejavnostih bo  
objavljeno na [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si).

**ZA ♥ SRCE**

# Naravni vrelec tople vode Kleevž

Valentina Vovk

*Kleevž je vasica na Dolenjskem, kjer se nahaja izvir tople termalne vode.*

Zaradi izbruha pandemije smo letos še posebno zavzeto raziskovali našo lepo deželo. Tako nas je pot zanesla tudi malo izven običajnih turističnih točk. Tokrat smo si zaradi poletne vročine, na izlet smo se odpravili konec julija, zaželeli preživeti lenobno in počasno nedeljo. Ker smo se na izlet odpravili družinsko, je bilo treba upoštevati želje vseh treh članov. Najmlajši je takoj rekel, da hoja v hrib odpade, in da bi šel najraje v toplice na tobogane. Odrasli del družine je idejo toplic, gneče in glasnosti na bazenu takoj zavrgel, zato smo še malo iskali. Ker smo želeli na Dolenjski konec, da bi nazaj grede obiskali še prijatelje, sem malo uporabila internetni brskalnik in našla Kleevž.

To je vasica na Dolenjskem, kjer se nahaja izvir tople termalne vode, tako imenovane Kleevške toplice, kjer termalna voda na

površje pridre s približno 25 stopinjami Celzija. Ko sem brskala po internetu, sem našla nekaj malih člankov, pogledala sem še fotografije, ki so me prepričale in tako je odločitev padla. Neverjetno se mi je zdelo, da za ta izlet še nisem slišala, zato je bilo še toliko bolj nujno, da si Kleevške toplice ogledamo čimprej.

Če se boste na pot odpravili iz Ljubljane, se podajte na dolensko avtocesto in na njej ostanite vse do izvoza Kronovo (malo naprej od izvoza za Novo Mesto), ki je obenem tudi izvoz za Šmarješke toplice. Pot nadaljujete proti Šmarjeti, kjer v križišču zavijete desno proti vasi Zbure. Nekoliko pred Zburami sledimo tabli in zavijemo levo proti vasi Grič pri Kleevžu.

Po poti smo uživali v opazovanju gričevnate pokrajine, posejane z vinogradi in čudovitimi polji sončnic in skoraj spregledali tablo, ki je naznanjala pot do Kleevškega gradu in toplega vreca. Avtomobil smo parkirali na označenem parkirišču tik pred vasjo ob cesti. Ni bilo gneče, le trije avtomobili, dva s slovensko in eden s francosko registracijo. To omenjam zato, ker smo se čudili, le kako so Francozi našli Kleevž, če ga še mi, skoraj domačini, nismo poznali?

Od parkirišča vodi utrjena, vendar strma pot navzdol do mlina, pri katerem boste že na mostu skozi drevesne krošnje zagledali majhen bazen. Do njega smo se napotili po lepo urejeni potki in že takoj zagledali nekaj kopalcev. Ni jih bilo veliko, zato smo se odločili, da se še malo sprehodimo in počakamo, da se bazen sprazni.

Podali smo se v gozd, kjer je žuborel potok Radulja, ki je izdolbel tesno in slikovito sotesko s številnimi brzicami in slapovi. Ob potoku se po gozdni poti lahko vzpnete navzgor in tako kot mi poiščete male naravne bazenčke, v katerih se lahko namestite udobno kot v toplicah, le da tukaj lahko obenem uživata tudi ob žvrgolenju ptic. Ker je bil vroč poletni dan, smo se za začetek ohladili kar v enem izmed teh naravnih bazenčkov, medtem pa se je bazen s termalno vodo že izpraznil, tako da smo ga lahko kmalu zasedli. Zares prijetno topla in čista voda nas je popolnoma navdušila, in tako smo se na bazenčku kar malo zadržali. Posebno težko smo prepričali najmlaj-



Ne spreglejte kašipota



Območje gradu Kleevž



Mlin na potoku



*Bazenček s toplo vodo*



*Naravni bazenčki na potoku Radulja*



*Pozdrav poletja*

šega člana družine, da je čas za odhod in morda še malo vandranja.

Zanimale so nas ruševine gradu Klevevž, ki naj bi se nahajal tik nad omenjenimi brzicami potoka Radulja, vendar ga nismo našli. Naslednji dan sem doma spet brskala po internetu, saj mi ni dalo miru, da nismo videli niti ene ruševine, niti sledu gradu.

Grad Klevevž, po nemško Klingenfels/Zveneča skala, je bil v pisnih virih prvič omenjen v 13. stoletju. V svoji dolgi zgodovini je grad preživel številne lastnike, od Habsburžanov, do Celjskih grofov in čisto nazadnje je bil v lasti rodbine Ulm. Po izbruhu druge svetovne vojne je postal last nemškega rajha, zato so ga leta 1942 požgali partizani. Namesto, da bi dočakal obnovo, je žal postal priročen kamnolom za okoliške prebivalce. Danes je od klevevškega pose-

stva ohranjenega le še nekaj grajskega zidu nad brzicami Radulje, gospodarska poslopja in ostanki parka. Ob vodnem zbiralniku na vznožju slapov Radulje je dobro ohranjen nekdanji grajski mlin, ki pa ne obratuje več.

Naravne toplice so menda obiskane skozi celo leto, tudi pozimi, ko lahko v plitvem zajetju tople vode posedate kot v jacuzziju. Zaradi temperaturne razlike med zrakom in vodo se iz naravnega bazena dviguje para, kar je zagotovo zanimiv prizor. Pravijo, da je zato zimski skok v toplo vodo zares posebna izkušnja, vendar je pri tem potrebna previdnost. S seboj prinesite topla oblačila, napitke in odejo, da se slučajno ne prehladite. ♥

## PODRUŽNICA POSAVJE

# Dvaindvajset zdravih in previdnih na pohodu v Posavju

V prepričanju, da je nevarnost okužbe s kovid-19 mimo, smo razpisali pohod v Posavju za 4. julij 2020. Opozorili smo, da se morajo naši člani ravnati po informacijah in oceni svojega zdravstvenega stanja. V zadnjih dneh pred pohodom so bili že napotki NIJZ dodatno opozorilni. V soboto, 4. 7. 2020, se nas je zbralo 22 članov društva – Podružnica Posavje. Na zbornem mestu v Krški vasi smo se pripeljali z osebnimi vozili, ker avtobusi še niso sproščeni.

Opravili smo 3,5 urno krožno pot iz Krške vasi do vasi Skopice in nato do nasipa reke Save, kjer se razprostira akumulacijsko jezero za hidroelektrarno Brežice. Vodil nas je naš član Meho Tokić, ki nam je razkazal rezervate za ptice, vodno pot za ribe in protipoplavne razbremenilnike. Zna veliko povedati in ga je prijetno poslušati v njegovi dobri slovenščini. Po dveh urah hoje smo imeli na enem od razgledišč, kjer so postavljene klopi, malico iz nahrbtnika. Od tu smo opazovali življenje na površini reke Save, na stranskih vodnih površinah in rastlinje na protipoplavnem nasipu, ki si ureja svoj življenjski prostor po grobem posegu v naravo. Čez nekaj let bo vse naravno zaraščeno, razen poti za vzdrževanje. Te bodo še naprej omogočale izletnikom in pohodnikom prelepe razglede iz desne strani Save na mesto Brežice, nazaj na krško polje in bližnjo okolico. Bogata raznolikost ptic, vodnih živali in rastlinja nas bo

zagotovo še privabila na to pot. Pot lahko opravite tudi brez vodiča, saj se ni mogoče izgubiti. Izhodišče je lahko Krška vas, kjer pri spomeniku ob glavni cesti parkirate vozilo. Po zapustitvi naselja Krška vas pojdite po eni od poljskih poti proti reki Savi, in se sprehodite ob in po širokem protipoplavnem nasipu. Vračajte se po poti proti avtocesti, ki je vseskozi vidna. Prečkajte enega izmed podhodov avtoceste in preko polja pridete do asfaltirane ceste, ki vas levo vodi do izhodišča v Krški vasi. Lep izlet, ki ga tudi virus ne more zmotiti.

V času pisanja tega članka sem dobil obvestilo, da je mogoče uporabiti avtobus, tako da so prvi štirje sedeži prazni. Potniki morajo imeti obvezno zaščitne maske ves čas vožnje. Organizator naj bi imel spisek potnikov in njihove telefonske številke. Izogibali naj bi se krajem, kjer so žarišča virusa. Ker smo v večini ogrožena populacija, bomo razmislili, ali je pod temi pogoji smiselno potovati.

V lepih sončnih dnevih izkoristite lepe dneve za svoje dobro razpoloženje. Razgibajte se in primerno osončite svojo kožo, da bo pripravljena na jesen in zimo. Napolnite svojo dušo s pogovorom v družini in s prijatelji, poslušanjem vaše priljubljene glasbe, branjem knjig z vam priljubljeno vsebino, z ročnimi deli, z vašo ustvarjalnostjo na katerem koli področju in tudi z meditacijo. Vse vam lahko prinese zadovoljstvo in prepričanje, da je vredno živeti vsako obdobje svojega življenja. Če je le mogoče, se izogibajte dnevnih slabih novic, ne glede na to, kdo vas skuša z njimi pritegniti. Vesel sem, da se v literaturi, tednikih in delno tudi v medijih in spletu javljajo bolniki, ki so sebe prepričali, da se da z boleznijo živeti, če jo sprejemamo in krmarimo v skladu z medicinskimi možnostmi. Šok prve informacije o zbolelosti je rušilen. Sledi spoznanje in zavedanje, da to ni hkrati konec. Začne se drugačna življenjska pot, ki vse pogosteje vodi v zmago obolelega. V času obolelosti se izkristalizirajo prave vrednote življenja, ki zagotovo niso denar, slava in moč. Vsem nam je jasno, da začetku življenja sledi tudi konec, za katerega na srečo, ne vemo kdaj bo.

Naj nas vzpodbuja popevka – »Življenje je lepo, dokler ga živiš...«

Franc Černelič



Vodič Meho Tokić razlaga udeležencem pot pohoda  
(Foto: Franc Černelič)



Pohodniki na področju nasipov (Foto: Meho Tokić)



Varovalni nasip pred hidroelektrarno Brežice  
(Foto: Franc Černelič)

## PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

## Za dušo in telo – kljub izrednim razmeram

Izredne razmere v pomladnih mesecih so nas ohromile. Kovid 19 je zaustavil svet ... Toda v Novi Gorici smo vse, kar je bilo možno in varno, izpeljali.

Pohodi v aprilu in maju so odpadli, toda 3. junija smo se podali na krasen pohod na Mengore.

Mengore ali Sveta Marija pri Tolminu je starodavna Božja pot v častitljivi volčanski pražupniji. Marijina cerkva na grebenu predalpskega hribovja nad Volčami, ob vznožju katerega se vije reka Soča, je od 14. stoletja tesno povezana z usodo prebivalstva Tolminske in Zgornjega Posočja. Turški vdori, kobilice, sušne letine, potresi in druge naravne in zgodovinske ujme so ljudi gnali pod Marijino varstvo; tod so se zbirali puntarski 'jogri' in načrtovali boj za staro pravdo. Med 1. svetovno vojno so Mengore postale

nepremagljiva trdnjava umirajočega Avstroogrškega cesarstva in prav na tem hribu je na stotine vojakov še zadnjič izgovorilo besedo »Mama«.

Leta 1928 je iz vojnih razvalin ponovno zablestela, opremljena z ekspresionističnimi poslikavami Toneta in Mare Kralj, obnovljena cerkev Mengorske Marije, h kateri so se v času fašizma v vse večjem številu zgrinjale množice romarjev vseh stanov.

Na pobudo 'mengorskega očka', Alojza Kodermaca, župnika v Volčah, so bile leta 1932 ob poti na Mengore pozidane kapelice križevega pota, pred katerimi so romarji in domačini z molitvijo in pesmijo ohranjali in utrjevali 'materino' besedo.

Čas 2. svetovne vojne in po njej je nasilno posegel v dušo ljudstva in mu hotel odtrgati Materino varstvo; eno izmed takih dejanj je bilo porušenje kapelic križevega pota leta 1954.

Napočil je čas, da 'gora', ki je bila priča tolikega gorja, postane znamenje življenja, svetlobe in upanja! Zato odločitev za ponovno postavitve križevega pota na Mengore.

Kot v Kosovelovi poeziji 'bolečina vzcveti v lepoto' se v mozaiknih podobah Rupnikovega križevega pota, ki simbolizirajo stoletno bojevanje za staro pravdo, pravico obstoja in biti ljudstva ob Soči, trpljenje preliva v likovno simfonično pesnitev večne Lepote, ki vedno znova daje smisel življenjski poti vsakega človeka.

Pot smo nadaljevali čez Bučenico v Modrejce. Uživali smo v lepi poti in razgledu, na koncu pa se ob jezeru oddahnili in podkrepili s pice. Tokrat je bila ga. Anka naš glavni organizator in vodič, za kar smo ji vsi hvaležni. ♥

Slavica Babič



Na Mengorah (Foto: Klaudi Kofol)



Pozdravi ob poti (Foto: Jožef Vovk)



Pice na obali jezera (Foto: Milena Podgornik)

## Dugi otok



Ob svetilniku Veli Rat (Foto: Drago Štefanič)



Jezero Mir (Foto: Slavica Babič)

Že od lanskega doživetja smo načrtovali in konec zime začeli zbirati prijave za letovanje na Dugem otoku od 3. do 10. junija. Prijavljenih je bilo že preko 70 članov, potem pa je vse zastalo. Polno dvomov, negotovosti, odjav, upanja ... se je menjavalo v času zaostrenih ukrepov. Sprijaznili smo se že, da bo vse odpadlo. Potem pa ... delna sprostitev ukrepov, odpiranje meja in ... ponujen nov termin od 17. do 24. junija. Novo upanje, nov razpis, znova prijave. 30 članov se nas je nabralo in veselo smo se podali na pot. Glede na korona situacijo smo se sicer sproti prilagajali, vendar skoraj

vse predvideno, pa še kaj zraven, videli in doživeli.

Dugi otok je po svoji velikosti sedmi največji otok hrvaške obale. Na otoku najdemo 12 večjih in manjših naselij (Božava, Sali, Zaglav, Žman, Luka, Savar, Brbinj, Dragove, Zverinac, Soline, Verunić, Veli Rat), kjer živi okoli 1500 prebivalcev. Največje in najpomembnejše je ribiško naselje Sali, ki je občinsko, kulturno in administrativno središče otoka.

Bivali smo v hotelu Luka v mestecu Luka v dnu istoimenskega zaliva in pod vznožjem najvišjega vrha Dugega otoka, pod Velo Stražo. Naselje je prvič omenjeno leta 1365.

Vsi dnevi so bili zapolnjeni z doživetji.

Na severu otoka smo obiskali Veli Rat in se povzpeli na najvišji svetilnik (42 m) na Jadranu. Zgrajen je bil leta 1849 in brez popravil, stoji in služi svojemu namenu še danes. Je pa velika posebnost gradbeni material. Vse povezujejo jajčni beljaki, rumenjaki pa mu dajejo značilno rumenkasto barvo. Obiskali smo čebelarja in poskusili otoški med – žajbljev, rožmarinov, med medene vrese... In ohladili smo se v morju, na eni najlepših plaž – Saharun. Žal je trenutno bolj zapuščena in zanemarjena.

Obiskali smo naravni park Telaščica in se kopali v jezeru Mir. Telaščica je znana tudi po največjem naravnem pristanišču v Jadranu.

Obiskali smo mestece Sali. Naselje je dobilo ime po solinah, ki so bile zgrajene v plitvem zalivu. Sprehodili smo se po mestecu, si privoščili kavo in sladoled in se odpeljali spet v Luko.



Prišli smo na Pašman (Foto: Slavica Babič)



Na zeliščarskem potepu (Foto: Slavica Babič)



Glasbeni večer (Foto: Drago Štefanič)



Ob stari oljki (Foto: Slavica Babič)



V Zadru ob pozdravu soncu (Foto: Slavica Babič)

Z zeliščarko, ga. Vesno smo se podali na poučni sprehod, na spoznavanje otoškega zdravilnega rastlinstva. Nabrali smo si smilj, mirto, žajbelj in še kaj. Ga. Vesna izdeluje naravne kreme za obraz in telo. Kar nekaj je bilo takih, ki so kreme preizkušale že prejšnja leta in si seveda nabavile nove zaloge.

Peš smo se podali skozi oljčnik in nasad fig. Seveda smo vmes tudi poizkušali oljčno olje in prve fige. Pot smo nadaljevali v Žman, kjer nas je čakala degustacija izdelkov iz kozjega mleka, suhih mesnin, travarice in vina.

S turistično ladjo smo se podali na izlet in spoznavanje otokov Pašman in Ugljan.

Vmes smo izkoristili čas za kopanje, kavico v senci, sprehod,

počitek, ples na obali, večerno petje ob spremljavi harmonike ... – vsak po svoje.

Ob povratku smo se ustavili v Zadru. Vodička nam je pokazala in predstavila zgodovinsko pomembnejše dele mesta. V zgodnjem dopoldnevu je bil sprehod po mestu prav prijeten, najbolj pa so nas pritegnile morske orgle, ki so tokrat proizvajale krasno melodijo. Res enkratno glasbilo.

Sledila je še vožnja proti domu. Postanek v Senju. Nato pa vožnja, vožnja ... državna meja in še malo. V poznem popoldnevu smo bili že doma. Srečni, zdravi, polni lepih vtisov nadaljujemo v poletne dni. Mislim, da naslednje leto letovanje ponovimo! ♥

Slavica Babič

# OMRON

## Prenovljena linija merilnikov krvnega tlaka

**NOVO** OMRON M7 Intelli IT

**NOVO** OMRON M4 Intelli IT

OMRON M3

**NOVO** OMRON M6 Comfort

**OMRON**  
po mnenju  
**Št.1 KARDIOLOGOV**

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

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](http://www.diafit.si)

# NAPOVEDNIK DOGODKOV

## PODRUŽNICA LJUBLJANA

Dalmatinova ulica 10, 1. nadstropje, Ljubljana  
Tajništvo: od 10.00 do 13.00, telefon: 01/234 75 50

### Osrednja prireditev ob Svetovnem dnevu srca

Bolezni srca in žilja so najpogostejši povzročitelj smrti na svetu. Letno zaradi teh bolezni, ki vključujejo tudi možgansko kap, prezgodaj umre 17,9 milijona ljudi po vsem svetu. Vzrokov za to je veliko, najpogostejši pa so nezdrav način življenja, kajenje, sladkorna bolezen, visok krvni tlak. Letos ga bomo obeležili že enaindvajsetič, tudi v Sloveniji, z geslom.

»S ♥ PREPREČI ♡«.

Nekaj prireditev in dejavnosti ob Svetovnem dnevu srca, ki bodo potekale v Ljubljani:

♥ **26. september od 9.00 do 13.00:** osrednja prireditev na Prešernovem trgu v Ljubljani: zdravstveno-informativna prireditev, osveščanje o zdravem načinu življenja, meritve krvnega tlaka, srčnega utripa, zdravstveno-vzgojno svetovanje, predstavitev zdravstveno-informativnih gradiv na stojnicah, zabavne igre, sodelovanje Srčka Bimbama in še marsikaj.

Letos na Prešernovem trgu ne bomo izvajali krvnih meritev zaradi množičnosti prireditve in zagotavljanja varnostne razdalje.

♥ **27. september od 11.00 do 15.00:** na Rožniku bodo meritve krvnega tlaka ter holesterola, glukoze in trigliceridov v krvi.

### Izlet na Stari Tabor

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije – Podružnica Ljubljana, v organizacijskem sodelovanju s podružnico Kras, vabi v **nedeljo, 27. septembra 2020**, ob svetovnem dnevu srca, na tradicionalni pohod na Stari Tabor pri Lokvi in ogled prve turistične jame v Evropi Vilenica. Zbor ob 8. uri pred jamo Vilenica.

Brezplačne meritve holesterola, sladkorja v krvi in gleženjskega indeksa bodo pred jamo od 8. do 10. ure. Nadaljevali bomo s pohodom na Stari Tabor od 10. do 12. ure, ob 12. uri pa bo organiziran voden ogled jame Vilenica z individualnim plačilom vstopnine. Malica iz nahrbtnika. Lastni prevoz.

Vabljeni na aktiven, zdravju koristen dan in prijetno druženje.

Informacije in prijave: drustvo.zasrce@siol.net, 01/234-75-50

### 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 dejavno 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/](http://www.bazasporta.si/sl_SI/), elektronski naslov [info@bazasporta.si](mailto: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

Za srce • september 2020

Ljubljani in s tem v rekreacijo vključiti čim več starejših obeh spolov. Vabimo vas, da se prijavite na [ziga.staric@bazasporta.si](mailto:ziga.staric@bazasporta.si).

V septembru ali v začetku oktobra bomo pripravili »Dan hodečega nogometa za zdravo srce«.

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

### Svetovni dan možganske kapi

**Vabljeni na osrednjo prireditev ob Svetovnem dnevu možganske kapi, ki bo na Prešernovem trgu v Ljubljani, 20. oktobra 2020 od 10. do 13. ure.**

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije bo ob tej priložnosti pripravilo stojnice, opremljene z različnimi zdravstveno informativnimi gradivi s področja zdravja, možganske kapi, svetovanjem medicinske ekipe, z zanimivostmi, koristnimi informacijami se bodo predstavila različna društva in podjetja, ki delujejo na področju zdravja. Program bo zanimiv: predstavitve, svetovanja, meritve dejavnikov tveganja za bolezni srca in ožilja, predvsem možgansko kap (krvni tlak z atrijsko fibrilacijo, srčni utrip, pulzni val za ugotavljanje prožnosti, starosti žil, idr.).

### POSVETOVALNICA ZA SRCE, Dalmatinova 10 (prvo nadstropje), Ljubljana, T.: 01/234 75 55: E: [posvetovalnicazasrce@siol.net](mailto:posvetovalnicazasrce@siol.net)

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

**Delovni čas:**

♥ **ponedeljek, torek, četrtek in petek od 9. do 12. ure**

♥ **sreda od 11. do 15. ure**

**OBVEZNO NAROČANJE zaradi varovanja zdravja:**

♥ osebno v času uradnih ur

♥ preko e-pošte na elektronski naslov [posvetovalnicazasrce@siol.net](mailto:posvetovalnicazasrce@siol.net)

♥ preko telefona 01/234 75 55 ob ponedeljkih in petkih med 8.30 in 9.00 ter 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.

### VABILO NA MERITVE LIPIDOGRAMA

Lipidogram je pomembna krvna preiskava za ugotavljanje bolezni srca in ožilja

IZVID lipidograma pokaže naslednje parametre:

♥ celokupni holesterol

♥ slabi (LDL) holesterol

♥ dobri (HDL) holesterol

♥ ne-HDL

♥ razmerje med holesteroli

♥ trigliceridi

♥ krvni sladkor

♥ ocena koronarne ogroženosti

Rezultat lipidograma je znan v petih minutah.

**AKCIJSKA CENA 15€** tudi za nečlane društva za srce (namesto 18€)

Člani Društva za srce imajo ob lipidogramu hemoglobin gratis – pokaže slabokrvnost.



Prisrčno vabljeni v Posvetovalnico za srce, Dalmatinova 10, Ljubljana. Obvezno predhodno naročanje zaradi varovanja zdravja: 01/234 75 55 ob ponedeljkih in petkih med 8.30 in 9.00 ter ob sredah med 14.00 in 14.45 uro. posvetovalnicazasrce@siol.net

## Predavanja

S predavanji vsako prvo sredo v dvorani Krke v Ljubljani bomo ponovno pričeli v oktobru, če bo epidemiološka slika ugodna in bomo imeli dovoljenje za uporabo dvorane.

V predavalnico boste lahko vstopili samo z zaščitno obrazno masko, na vhodu si boste razkužili roke, poskrbeli bomo za primerno medsebojno razdaljo in vodili bomo evidenco prisotnih (ki jih bomo hranili 1 mesec, nato gredo v uničenje).

- ♥ **7. oktober:** Srce in okužbe, predavatelj bo znan naknadno
- ♥ **4. november:** izr. prof. dr. Janja Pretnar Oblak, dr. med.: Možganska kap in covid-19
- ♥ **2. december:** Katarina Vukelič, dr. med., spec. interne medicine in pnevmologije: Sladkorna bolezen in srce

## Telovadba za zdravo srce

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

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

**Torek in petek: 8.00- 9.00 in 9.00-10.00**

Prvi obisk je brezplačen, vljudno vabljeni!

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

## Cenik storitev (v EUR)

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

**Tečaji temeljnih postopkov oživljanja trenutno ne potekajo zaradi epidemiološke situacije.**

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

♥ vsak delovni dan, od 12.00 do 14.00: nasveti in odgovori kardiologa na številki 031 334 334 (brezplačna telefonska številka za uporabnike mobilnih linij Telekom Slovenije, ostali plačajo običajni telefonski pogovor)

## PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

### Informacije o dejavnostih podružnice:

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

- ♥ vsako tretjo soboto v mesecu ob 9.00: pohodi po »Srčni poti« v Panovcu, po ustaljenem urniku, zbirališče pred nekdanjim Trimčkom. V primeru dežja pohod odpade.
- ♥ vsako prvo sredo v mesecu ob 8.30: pohod, start na parkirišču Qlandije. Pohode vodi Slavica Babič.

## 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. Predvidevamo štiri predavanja. V Celju, Šentjurju in Zrečah. Šola reanimacije in uporaba defibrilatorja bo v sodelovanju s Koronarnim klubom Celje.

### Šola nordijske hoje:

vsak ponedeljek ob 10.00 pri Splavarju ob Savinji pred knjižnico.

### Vodeni pohodi.

♥ vsak ponedeljek: zbor pri splavarju razen v decembru, januarja če dopušča vreme. Julija in avgusta so pohodi v lastni režiji. Priporoča se pohod v zgodnjih jutranjih ali hladnih večernih urah. Vodeni pohodi trajajo 1,5 do 2 uri. Predvidevamo izlet na Šmohor in Golte, ob svetovnem dnevu srca pa na Goro (Št. Jungert/Kunigundo) ter kostanjev piknik na eko kmetiji v jeseni.

## PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

Glavni trg 10, 8000 Novo mesto

Kontaktna oseba: Sonja Gobec

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

E-naslov: drustvozasrce.nm@gmail.com

Letošnje leto je močno zaznamovalo tveganje okužb z virusom korona in vsi spremljajoči ukrepi, zato smo po razglasitvi epidemije bolezni covid-19 v marcu 2020 omejili vse aktivnosti Podružnice, ki pomenijo neposredni stik s člani oz. občani.

Glede na to, da imamo upokojenci in nekatere druge kategorije državljanov od 1. julija 2020 možnost brezplačnega javnega prevoza po državi, bi bila morda dobrodošla popestritev vsakdana z obiskom in ogledom našega glavnega mesta, hkrati pa uporabo katere od ponujenih dejavnosti in meritev, ki jih izvajajo na sedežu Društva v Ljubljani, Dalmatinova 10, v samem centru mesta, 10 minut hoda od

železniške oz. avtobusne postaje. Informacije o aktualnih dejavnostih najdete pod: Podružnica Ljubljana!

Tradicionalne množične pohodniške prireditve ZA SRCE tudi v septembru ne bomo organizirali. V kolikor bo epidemiološka slika bolezni covid-19 v jesenskem času ugodna ter brez tveganj za okužbo in izvajanje ukrepov za preprečevanje širjenja korona virusa ne bo potrebno, jo bomo poskušali izpeljati v mesecu oktobru ali novembru. Informacijo o tem boste našli na spletni strani Društva za srce [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si), vsekakor pa vas bomo obvestili tudi preko lokalnih medijev. V kolikor pa katero od Podružnic ali Društev, manjšo skupino (v okviru dopustnosti proti-korona-virusnih ukrepov) ali posameznike morda zamika pohod po prijazni, nezahtevni poti Pohoda za srce Podružnice za Dolenjsko in Belo krajino med dolenskimimi griči in vinogradi in na zaključku še osvežitev v bazenih Term Šmarješke Toplice, se nam lahko oglasite za informacije o poti in morda tudi za spremljanje. Pristrčno vabljeni.

## PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

**Kontakt: Inge Sajovic 030 673 541**

Gorenjska podružnica Društva za zdravje srca in ožilja dogodek ob Svetovnem dnevu srca načrtuje v soboto, 26. septembra 2020. Zaradi nepredvidljivih epidemioloških razmer boste dragi udeleženci o kraju srečanja in vsebini pravočasno obveščeni v lokalnih medijih.

## PODRUŽNICA ZA KRAS

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

## PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

♥ **18. september: ob 9.00** na Glavnem trgu v Slovenj Gradcu bo velika prireditev invalidskih društev Koroške z naslovom – Festival drugačnosti in Mirovniški festival. Nastopajo tudi osnovnošolci in druga društva, tudi mi. Na stojnici bomo promovirali zdrav življenjski slog tudi z ozaveščanjem projekta: SOPA – Skupaj za odgovorno pitje alkohola. Sodelujeta Marica Matvos in Majda Zanoškar. Vabljeni na ogled mnogih zanimivosti in druženje.

♥ **20. 9., nedelja ob 11.00:** parkirišče avtobusne postaje v Mislinji. Pohod po okolici kmetije Holtan. Zaključili ga bomo na kmečki prireditvi Srečanje ob jesenskih darovih. Vodi **Majda Zanoškar**, T.: 040 509 207. Pristrčno vabljeni.

♥ **22. september: dan brez avtomobila**

♥ **22. september: Koroška v gibanju – ob 9.00**, Grajski park na Ravnah na Koroškem. Z gibanjem v parku – se bomo razveselili dne. Predvideno je številno sodelovanje na stojnicah, presejalne meritve, glasba in še mnoge dejavnosti. Za podružnico bosta sodelovali Marica Matvos in Majda Zanoškar. Pristrčno vabljeni. Poslušaj novice na Koroškem radiu.

♥ **30. september: svetovni dan srca**

♥ **30. september:** ob našem prazniku planiramo na vašo željo **izlet z ogledom zanimivosti Kostanjevice** in ogled razstav v Galeriji Božidarja Jakca. Vodila nas bo **Fanika Grošelj**. Avtobus bo odpeljal iz Prevalj ob 7.30. Prosim, javite se Majdi Zanoškar, v večernih urah od 20. do 24. septembra. Pristrčno vabimo vas ali vaše prijatelje. Izredne novice javimo po msg-u-.

Prireditve so načrtovane v primeru ne-epidemije. Preverite dva dni pred posamezno dejavnostjo.

## PODRUŽNICA ZA POSAVJE

**Kontakt: Franc Černelič 041 763 012**

Člane iz Posavja bomo o morebitnih dogodkih obveščali preko elektronske pošte in pisno.

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

**Kontakti:**

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

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

## ZA SRCE - NAJ BIJE

Po zasluženih, s covidom 19 obarvanih počitnicah, se poskušamo z našimi dejavnostmi vrniti med vas. Kako natančno pa napisati napovednik, ko se izjemne razmere zaradi novega virusa spreminjajo iz dneva v dan? Pišem ga sredi julija, veljal pa naj bi septembra. Nedokončan prvi val, drugi val, prehitro sproščeni omejitveni ukrepi? Smo se jih preveč držali, da jih je bilo potrebno sprostiti, ali je to narekovala politika, ekonomija in posledično finance? Na to nimamo vpliva. Nekateri sicer lahko delamo tudi od doma, nismo pa mogli opravljati naših dejavnosti: meritve krvnih vrednosti, predavanj in drugih dejavnosti. Popularna so predavanja na daljavo, pa mnogi naši člani ne pridejo do računalnika, ker jih potrebujejo mlajši.

**Kljub temu, da se meritve opravljajo v zaprtih prostorih, smo jih junija že izvajali ob upoštevanju vseh varnostnih preprečevalnih ukrepov in bile so kar dobro obiskane. Načrtujemo meritve krvnih vrednosti na stalnih lokacijah v standardnih terminih.**

**V kolikor se bodo zdravstvene razmere zaostrile se bomo seveda prilagodili.**

Predvidevamo naslednje termine:

♥ **vsak prvi torek v mesecu**, v prostorih Društva upokojencev Tabor, Gorkega ul. 48, Maribor, med 7.30 in 10.30, tudi z EKG-monitorjem, **s svetovanjem zdravnika – 6. 10. in 3. 11. 2020.**

♥ **vsako prvo sredo v mesecu**, v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, med 7.30 in 9.30, brez EKG-monitorja, **7. 10. in 4. 11. 2020.**

♥ **vsak drugi ponedeljek v mesecu**, v prostorih društva, Pobreška c 8, med 8.00 in 10.00 meritve krvnih vrednosti, **15. 9.; 12. 10. in 9. 11. 2020.**

♥ meritve krvnega tlaka, krvnih vrednosti in EKG-monitor **s svetovanjem zdravnika** v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, Slomškov trg 5, izvajamo **na prvo soboto neparnih mesecev, 7. 11. 2020.**

Zaenkrat ne načrtujemo enodnevnih tečajev **Temeljnih postopkov oživljanja** z uporabo defibrilatorja.

## Predavanja

Od predvidenih treh predavanj v spomladanskem sklopu smo izvedli le eno. Za jesenski sklop pripravljamo temo o sodobnem pristopu k zdravljenju povišanih vrednosti holesterola. Predavanje bo v okviru možnosti in omejitev izvedel dr. David Šuran, dr. med., specialist internist kardiolog.

Spremljajte prosim obvestila, ki jih objavljamo v dnevniku Večer in na Radiu Maribor, za kar se obema medijema zahvaljujemo. Naša spletna stran je [www.zasrce-mb.si](http://www.zasrce-mb.si)

Vstop na predavanja je za člane in nečlane prost.

**Druge dejavnosti**

SNG Maribor - Opera in balet

Predvidena operna predstava **Giacoma Puccinija – Madame Butterfly je maja 2020** žal odpadla. Ne vemo še, ali bo prestavljena ali celo nadomeščena v novi sezoni z drugo predstavo.

**Verjamemo, da se bo tradicija sodelovanja s Slovenskim narodnim gledališčem v Mariboru, na katerega smo tako ponosni, nadaljevala!**

**VADBA ZA SRCE V BAZENU MTC FONTANA V MARIBORU ZAENKRAT NA ČAKANJU!** Nismo še pridobili oz. uspeli podaljšati pogodbene. Pri nekaterih članih je bila ta dejavnost zelo zaželena.

**EKG-MONITOR**

Na stalnih merilnih mestih, na sedežu društva in posameznih akcijah na terenu, po predhodnem dogovoru z naročnikom izvajamo že uveljavljeno **snemanje z enokanalnim EKG-monitorjem**, ki lahko odkrije atrijsko fibrilacijo in opredeli druge aritmije. Naše meritve izvaja medicinska sestra z dolgoletnimi izkušnjami, zabeležijo se v elektronski spomin. V primeru nepravilnosti shranjene posnetke dodatno pregleda zdravnik specialist enkrat mesečno in kratko ob razložitev preiskovani prejme, S ČASOVNIM ZAMIKOM, na dom; 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.

**POSVETOVALNICA ZA SRCE**

na stalni lokaciji na sedežu društva (Pobreška c.8) – vsak drugi četrtek v mesecu od 15.00 – 17.00 ure, **8. 10. in 12. 11. 2020** po predhodni prijavi v času uradnih ur društva ali po elektronski pošti. Prispevek 10 € za člane in 15 € za nečlane. Če opozorite na socialno in zdravstveno stisko, opravi zdravnik specialist posvet brez plačila.

♥ **Gleženjski indeks** je neboleča ultrazvočna meritev tlakov in posredno pretokov na žilah rok in nog primerjalno. Med preventivnimi,

presejalnimi preiskavami se po novih ugotovitvah uvršča visoko, ob ultrazvočni pregled vratnih žil. Merimo na **sedežu društva vsak drugi ponedeljek v mesecu in vsak drugi četrtek v mesecu v času posvetovalnice**. Informacije, potrditev datumov in prijave sprejemamo na sedežu društva, po telefonu in e – pošti (02/228 22 63; tajnistvo@zasrce-mb.si.). Prispevek za člane je 6 € in nečlane 9 €. Ne odlašajte, pridite, smo dostopnejši kot drugi ponudniki. **POZOR:** Izvid, ki ga preiskovani prejme na našem merilnem mestu je strokoven in ga lahko uporabi pri nadaljnji zdravstveni obravnavi.

**DOGODKI OB SVETOVNEM DNEVU SRCA, 29. 9. 2020**

Svetovni dan srca počastimo vsako leto 29. 9., ne glede na dan v tednu, običajno z več dogodki v tekočem tednu z glavno prireditvijo na Trgu svobode v soboto.

- ♥ Del prireditev, ki se je izvajal v UKC Maribor, letos odpade.
- ♥ Osrednja prireditev na Trgu svobode bo odvisna od takrat aktualnih ukrepov.
- ♥ Izvedba STROKOVNE EKSKURZIJE našega Društva še ni potrjena.

Obvestilo bo poslano na elektronske naslove in objavljeno na spletni strani. Informacije tudi po telefonu 02/228 22 63, v času uradnih ur.

Vse dogodke Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje praviloma objavljamo v dnevniku **VEČER** in po **Radiu Maribor**, možne so občasne motnje v obveščanju, za kar se opravičujemo. Podrobnosti **na sedežu društva**: po telefonu na št. 02/228 22 63 v času **uradnih ur, vsak ponedeljek od 8.00 do 12.00 in vsako sredo od 15.00 do 18.00, ali na elektronski naslov**: tajnistvo@zasrce-mb.si.

Za sprotno obveščanje o predavanjih in drugih pomembnih dogodkih ter spremljanje različnih vsebin naše člane prosimo, da nam zaupajo svoje elektronske naslove. Spoštovali bomo vašo zasebnost in kodeks o varovanju podatkov, tudi po najnovejših evropskih direktivah. Oglejte si našo spletno stran [www.zasrce-mb.si](http://www.zasrce-mb.si)

**REŠI ŽIVLJENJE BOLNIKOM  
Z MOŽGANSKO KAPJO!****PREPOZNAJ ZNAKE  
GROM****POKLIČI 112****G****GOVOR**

Neustrezen,  
zaticajoč, slabo  
razumljiv govor.

**R****ROKA**

Šibka  
roka  
ali noga.

**O****OBRAZ**

Na obrazu  
povešen  
ustni kot.

**M****MINUTE**

Vsaka  
minuta  
šteje!

**ZA SRCE**

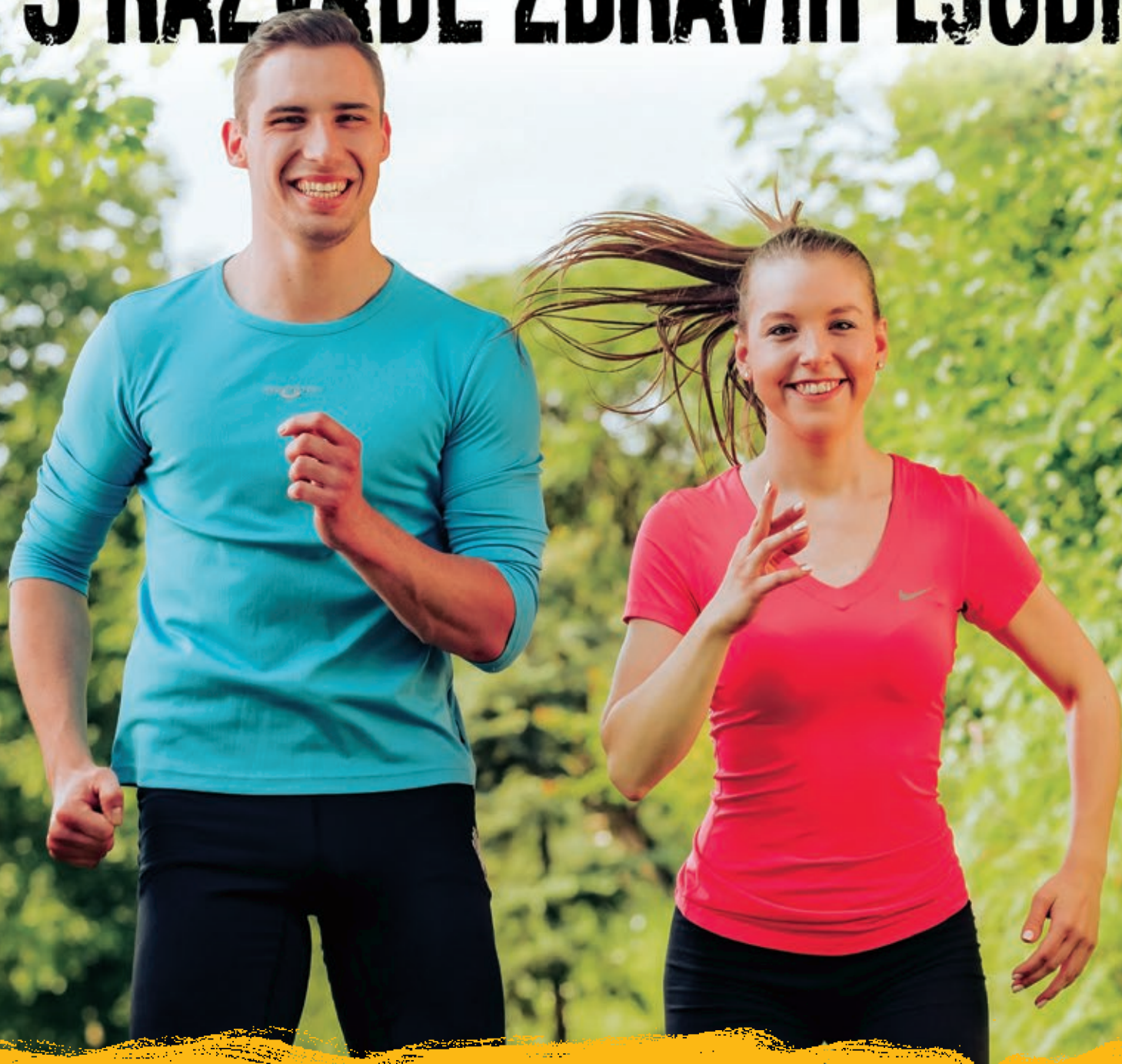
Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije  
**vabi k vpisu v klube**, ki jih je vzpostavilo  
za druženje in dejavnosti tistih, ki bi poleg  
tega želeli tudi več informacij iz različnih  
področjih, ki jih obravnavajo:

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

Več informacij:

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

# 3 RAZVADE ZDRAVIH LJUDI



REDNA TELESNA DEJAVNOST

URAVNOTEŽENA PREHRANA

IZOGIBANJE ŠKODLJIVIM RAZVADAM

**DOBER TEJAK**  
Slovenija

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



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Preventivni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju prehrane in telesne dejavnosti, v letih 2017–2019 in 2019–2020, sfinancira Ministrstvo za zdravje RS; program je del prizadevanj Dobra tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano. Za vsebino posterja je odgovorna Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, 2020.

**ZA SRCE**

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

**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 številc revije in uživate druge popuste in ugodnosti. Članstvo in članarino lahko tudi podarite – primerno in koristno darilo.

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

**Vljudno prosimo, da izberete naše društvo in nam namenite 0,5% dohodbine. 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 ŠKIVORC	OBDOBJE MLAJŠEGA PALEO-ZOIGA	PRILAGODJEVALEC	SVOD NAD NAMI	IZBRANA DRUŽBA	SEZNAM CEN	 <b>SVETOVNI DAN SRCA</b> 29. SEPTEMBER									
						ZELO MAJHNA KOLIČINA TEKOČINE					14					<b>ŽIVETI SRČNO</b> 					
						ANGLEŠKA PEVKA		9													
						JUD. VERSKI VODJA															
						IGRALEC WELLES															
ZA SRCE	SLOMŠKOV ROJSTNI KRAJ	AM PEVEC ROLAND KENT LAVOIE	ZAČETNIK ARIJANIZMA	KOŽNA BULA	ŠIBA, PALICA KAREL NOVACEK				ANTON KOROŠEC PISATELJ (ROALD)												
SLADKOSNEDNEŽ	1											KOCINA	ŽIŽEK SLAVOJ IGRALKA (IVANKA)	PALICA PRI BILJARDU	SKANDINAVSKO MOŠKO IME						
ŠPANSKI MOTOKLIŠT (JORGE)							PREBIV. RADMIKAR SLIKAR RIMELE														
GORA NA AVSTRIJSKEM KOROŠKEM				13	SP. DEL POSODE KONJ (ŠALJ.)	7		STAJA ZA ŽIVINO ČASTITLJIV MOŽ			6										
SLOVENSKI GLASBENIK SEPE							TOLAŽBA														
ZA SRCE	POŽIREK TEKOČINE	GRŠKI BOG VETROV	GLASBENA SKUPINA SMUČI				OLGA ČEČKOVA		TELOVAD. (SAVAO) LOUIS ADAMIČ		10			USNJE IZ OSLOVE KOŽE	SLOVENSKA PEVKA ŽNIDARIČ						
SISTEM						2	TRI ENAKE KARTE PRI POKRU	IRANSKO LJUDSTVO RAZSOJANJE	15					OLIVER MLAKAR KEMIČNI PROCESI							
HITRO-PRSTNICA						4				SRBSKO-HRVAŠKA POKRAJINA	ZVITEK VATE ZA ZAUSTAV. KRVAVITVE	GRŠKA ČRKA RIHARD JAKOPIČ		12							
PODNEBJE							ROMAN ALBREHT		MEDVEDJE BIVALIŠČE	POJAV OB NEVIHTI KRAVICA						MESEC JUDOV-SKEGA KOLEDARJA					
<b>IZBIRAJMO S ♥</b> <b>Z ZDRAVO PREHRANO DO ZDRAVEGA</b> 																					
						BIVALIŠČE STARO-GRŠKIH BOGOV								8			VRSTA VRBE				
						PRETAKANJE SOLZ								5		OVREDNOTENJE ZNANJA			3		
						NEKDANJI TURŠKI VELIKAŠ										BREZ-BRIŽNOST	11				

Geslo prejšnje križanke je bilo: »GIBANJE ZA ZDRAVJE«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Antonija MIKELJ, Kranj, Milka SLAK, Vel. Loka, Petra KERMAVNAR, Ljubljana, Franka NAGODE, Tolmin, Jožica KOCUVAN, Maribor. Čestitamo!

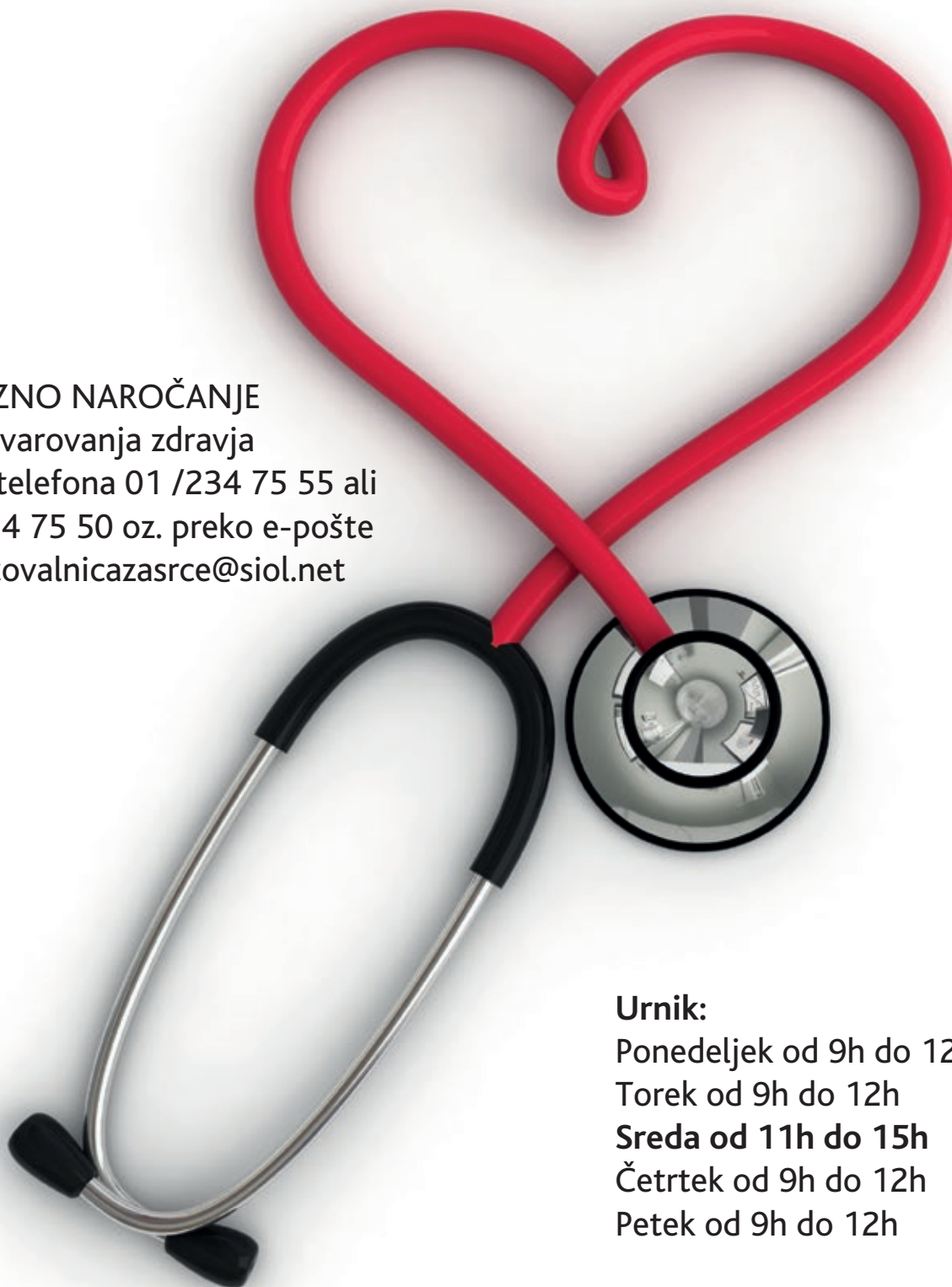
Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 5 lepih nagrad. Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispele do 10. oktobra 2020 na naslov: Društvo za srce, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

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

# POSVETOVALNICA ZA SRCE

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

**OBVEZNO NAROČANJE**  
zaradi varovanja zdravja  
preko telefona 01 /234 75 55 ali  
01 /234 75 50 oz. preko e-pošte  
[posvetovalnicazasrce@siol.net](mailto:posvetovalnicazasrce@siol.net)



## Urnik:

Ponedeljek od 9h do 12h

Torek od 9h do 12h

**Sreda od 11h do 15h**

Četrtek od 9h do 12h

Petek od 9h do 12h

Več informacij na 01/234 75 55 ali na 01/234 75 50,  
[posvetovalnicazasrce@siol.net](mailto:posvetovalnicazasrce@siol.net) ali [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si)

# NAJ VAM SLADKORNA BOLEZEN NE ZLOMI SRCA



Srčno-žilna obolenja so #1  
vzrok za delno invalidnost  
in smrt pri bolnikih  
s sladkorno boleznijo tipa 2<sup>1</sup>

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 boljše 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.