

ZA SRCE



Letnik XXIX • št. 7, november 2020 • cena: 1,60 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

Vesele božične praznike in
zdravo, srčno leto 2021!



Povišan holesterol mora sprožiti alarm - prof. dr. Borut Jug

Pojdimo ven, v naravo!

Črevesna mikrobiota in probiotiki

Prsna bolečina – NE ostani doma!

Nordijska hoja – idealno sredstvo športne vadbe v času koronavirusa

REŠI ŽIVLJENJE BOLNIKOM Z MOŽGANSKO KAPJO! PREPOZNAJ ZNAKE GROM

POKLIČI 112



G

GOVOR

Neustrezen,
zaticajoč, slabo
razumljiv govor.



R

ROKA

Šibka
roka
ali noga.



O

OBRAZ

Na obrazu
povešen
ustni kot.



M

MINUTE

Vsaka
minuta
šteje!

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

www.GROMminute.si



Boehringer
Ingelheim

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

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

Leto nevarnega življenja

Aleš Blinc



Že skoraj 40 let je minilo od premiere odličnega ljubezensko-političnega filma z naslovom Leto nevarnega življenja, v katerem so zaigrali Mel Gibson, Sigourney Weaver in Linda Hunt. Z Oskarjem nagrajena filmska drama seveda ne govori o virusni pandemiji, naslov pa bi zlahka posodila letu 2020.

Kdo bi si še pred letom dni mislil, da nas bo majceni novi koronavirus tako temeljito pretresel? Kdo bi verjel, da bo drugi val okužb več kot desetkrat hujši od prvega vala?

Za viruse pravijo, da so vez med živo in neživo naravo. Sami se ne morejo razmnoževati, saj so sestavljeni le iz dednega zapisa (pri koronavirusu ribonukleinske kisline) in ovoja z nekaj malega dodatki, ki virusu omogoči vstop v celico gostitelja in »zaplombo« gostiteljevih organov, ki jih dobesedno prisili v proizvodnjo številnih kopij samega sebe. Virus si mora najti novega gostitelja, preden imunski sistem obolelega gostitelja zaduši njegovo razmnoževanje.

Natanko tu človek radodarno pomaga virusu!

Ljudje smo družabna bitja, ki osamljenost in samoto težko prenašamo. Radi se družimo, poklepetamo in pri tem nas rahel prehlad doslej ni kaj dosti motil. Zdaj je seveda drugače – ne gre le za banalni nahod, saj bo vsak deseti oboleli s kovidom razvil resno pljučnico in približno vsak stoti bo potreboval umetno predihavanje ali bo celo umrl. Če bi zboleli vsi prebivalci Slovenije naenkrat, bi bilo obolelih s pljučnico 200.000 in kritično bolnih 20.000 oseb. To je seveda neprimerno več, kot jih zmore zdravstveni sistem oskrbeti.

Nekontrolirano širjenje virusa poskušamo omejevati z znanimi in osvoženimi ukrepi: z nošenjem maske preko nosu in ust, da med govorjenjem ne pršimo potencialno kužnih kapljic slin v obraz sogovorniku, z razkuževanjem rok, da si kužnih kapljic ne vtremo v oči ali nos, in z vzdrževanjem »socialne distance« vsaj metra in pol do sogovornika, da ga kapljice naše slin ne dosežejo.

Teorija je enostavna, praksa pa še kako zapletena, saj smo vendar družabna bitja, ki si moramo kaj povedati zaupno, od blizu, brez maske. Odveč je iskati krivca v političnem prepričanju kršiteljev zaščitnih ukrepov, slabem komuniciranju vlade in strokovnjakov, nedomišljenosti ukrepov.

Krivo je ravno to, da si vsak normalen človek želi bližine soljudi in komunikacije z njimi. Brez te lastnosti bi na svetu že davno več ne bilo nobenega človeškega virusa. Edini ukrep, ki zanesljivo deluje, je omejitev gibanja ljudi in s tem omejitev širjenja virusa.

Teorija je spet zelo enostavna: če bi se vsi dosledno izolirali za čas maksimalne inkubacijske dobe virusa in bi oboleli karanteno podaljšali do okrevanja, bi se v nekaj tednih popolnoma znebili virusa. A kaj, ko se karantene ni prijetno držati, zaradi česar prihaja do pogostih kršitev, ki so pisane na kožo ravno preživetju virusa. Ker smo ljudje le v približno 10 % svojih odločitev racionalni, v preostalih 90 % pa nas vodijo čustva, strahovi in nagoni, smo obsojeni na periodično zapiranje družbe, če hočemo omejiti nekontrolirano širjenje epidemije kovida. Jasno je, da tega gospodarstvo, šolstvo in družba v celoti ne morejo zdržati na dolgi rok.

Dobra novica je, da lahko v prihodnjih mesecih pričakujemo kar nekaj učinkovitih in varnih cepiv proti novemu korona virusu, ki nas bodo vsaj za eno sezono obvarovala hude okužbe. Cepiva so bila razvita v rekordnem času, za kar se lahko zahvalimo velikemu napredku genetike in molekulskega inženiringa v zadnjih letih. Prepričan sem, da bo vsakoletno cepljenje proti kovidu postalo vsaj tako pomemben preventivni zdravstveni ukrep, kot je cepljenje proti sezonski gripi. Še več – mislim, da nas edino široka precepljenost prebivalstva proti kovidu lahko počasi vrne v življenje, ki smo ga poznali pred nevarnim letom 2020. ♥

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



UVODNIK

3 Aleš Blinc Leto nevarnega življenja

NAŠ POGOVOR

6 Helena Peternel Pečauer Povišan holesterol mora sprožiti alarm – prof. dr. Borut Jug

AKTUALNO

- 10 Nataša Jan Z zdravim načinom življenja do zdravega srca
 12 Nataša Jan Svetovni dan možganske kapi
 14 Nataša Jan Pojdimo ven, v naravo!
 15 Lucija Petavs Skrbite za normalno raven sladkorja in vztrajajte, da vas zdravnik pravočasno pregleda!

ZNAJTE ZA SRCE

- 18 Rok Orel Črevesna mikrobiota in probiotiki (prvi del)
 20 Miha Čerček Prsna bolečina – NE ostani doma!

NOVICE O ZDRAVJU

22 Aleš Blinc Dobre novice Slabe novice

NI GA ČEZ DOBER NASVET

23 Gregor Starc Telovadba za mlade med pandemijo

SRČIKA

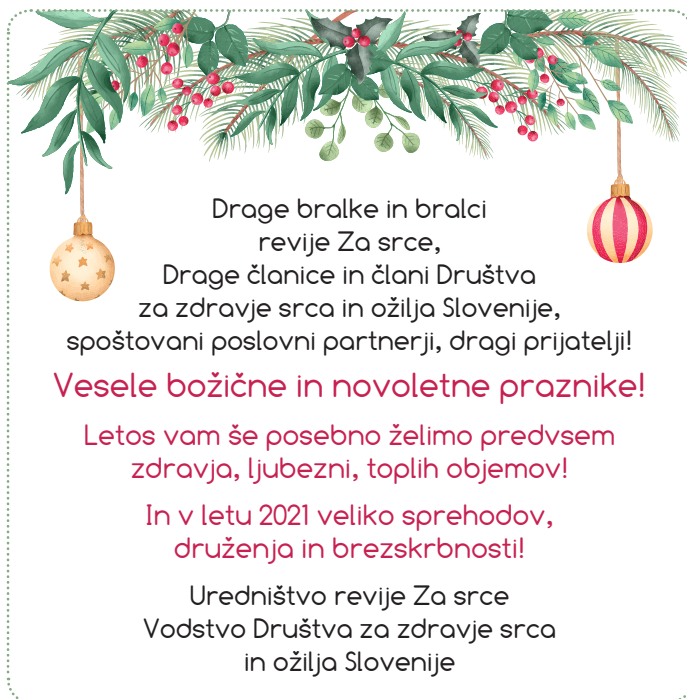
24 Maja Vogrič Praznovanje

S SRCEM V KUHINJI

- 26 Maruša Pavčič Živila, ki povečujejo imunost
 27 Brin Najžer Naj zadiši

PREDSTAVLJAMO

28 Brin Najžer Odkritje virusa hepatitis C



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

Letos vam še posebno želimo predvsem
 zdravja, ljubezni, toplih objemov!

In v letu 2021 veliko sprehodov,
 druženja in brezskrbnosti!

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

SRCE IN ŠPORT

29 Janez Pustovrh Nordijska hoja – idealno sredstvo športne vadbe v času koronavirusa

IZLETNIŠKO SRCE

32 Valentina Vovk Belopeška jezera in planinska koča Zacchi

DRUŠTVENE NOVICE

- 34 Društvene novice
 50 Križanka

Letnik XXIX št. 7, 28. november 2020; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

ZA SRCE

Ustanovitelj in založnik:

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

Glavni urednik:

Aleš Blinc

Namestnik glavnega urednika:

Boris Cibic

Odgovorna urednica:

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

Področni uredniki:

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

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: Zablešite – tudi doma!

Foto: Brin Najžer.
 Idejna zasnova: Elizabeta Bobnar Najžer.

»Podatki, ki so objavljeni v prispevkih o zdravljenju, so namenjeni izključno splošnemu informiranju in ne morejo nadomestiti osebnega obiska pri zdravniku ali posveta s farmacevtom. Če menite, da potrebuje te zdravniško pomoč, se obrnite na osebnega zdravnika ali farmacevta, ki sta edina poklicana za pravilno presojo in zdravstvene nasvete glede vaše bolezni oziroma vaših težav ter za izbiro in način jemanja zdravil.«
 »Za članke, v katerih je obravnavano delovanje učinkovin in zdravil, ki se izdajajo na zdravniški recept, velja opozorilo Ministrstva za zdravje: Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnava zdravilo, ki se sme izdajati le na zdravniški recept. O primernosti zdravila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščen zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.«

Programi in delovanje sofinancira FIHO.

Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.



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

Preventivni program Društva
 za zdravje srca in ožilja Slovenije

na področju prehrane in telesne dejavnosti in program

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

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

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



REPUBLIKA SLOVENIJA
 MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DOBER TEK
 Slovenija

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



Mestna občina
 Ljubljana

ustanovni sponzor društva



Živeti zdravo življenje.

EDITORIAL3 *Aleš Blinc* A year of dangerous living

Who would have thought a year ago that the tiny new coronavirus would shock us to the core? The good news is that we can expect some effective and safe vaccines for the new coronavirus in the next few months, which should protect us from serious infection for at least one season.

INTERVIEW6 *Helena Peternel Pečauer* Raised cholesterol levels must raise alarm – Professor Borut Jug M.D., PhD.

We now know that cholesterol is a substance in our bodies which, in increased amounts, poses a big risk to our health as hypercholesterolemia can lead to severe cardio-vascular complications. In this interview, Professor Borut Jug explains what can affect the level of cholesterol in the human body.

ACTUALITIES10 *Nataša Jan* With a healthy lifestyle to a healthy heart

To commemorate World Heart Day, the Slovenian Heart Association and its branches held many events across Slovenia. Despite the situation this year, the events attracted plenty of attendees. You can read more about the various events in the different articles in our magazine.

12 *Nataša Jan* World Stroke Day

To commemorate the World Stroke Day on the 29th of October, the Slovenian Heart Association held a press conference. Its main purpose was to raise awareness of recognising the signs of brain stroke and the correct actions to take.

14 *Nataša Jan* Let's go outside, to nature!

During the COVID-19 epidemic and with restrictive measures in place, including long distance teaching, the Slovenian Heart Association reminds people to exercise regularly.

15 *Lucija Petavs* Ensure you have a normal blood sugar level and insist that your physician sees you in a timely manner!

One of the groups with the highest risk of contracting COVID-19 are older people with Type 2 diabetes, who usually have other simultaneous medical conditions. For this reason, the author recommends that all diabetic patients insist on regular check-ups by their physicians.

KNOWLEDGE FOR THE HEART18 *Rok Orel* Intestinal microbiota and probiotics (Part 1)

Microbes are microscopic single-cell organisms which live inside, amongst others, the human organism. Microbiota of each individual person is comprised of several thousands of types of microorganisms and they are crucial to your health.

20 *Miha Čerček* Chest pain – DO NOT stay at home!

We have been surprised by the early data from the north of Italy, Spain and the United States which indicated a significant drop in the numbers of heart attacks during the first wave of the COVID-19 pandemic. At the same time, reports were coming in showing an increase of the numbers of sudden cardiac arrest cases outside of medical facilities. The prevailing professional opinion is leaning to the explanation that the numbers of heart attacks have not, in fact, decreased, but that fewer patients sought medical help for fear of infection. In the case of sudden heavy pain or pressure in the chest, or an extreme shortness of breath, it is still the best course of action to call the emergency services.

NEWS22 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE23 *Gregor Starc* Exercise for the young during the pandemic

The author answers questions from our readers. A professor of physical education answers a question from a teenage girl who, due to the move of her classes online, was left without sufficient physical exercise and has gained weight. He describes a few simple exercises which everyone can do at home, multiple times a day.

ROSEBUD24 *Maja Vogrič* Celebrations

A primary school teacher described the emotions of students regarding celebrations of all sorts. The pupils created some interesting autumn illustrations.

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART26 *Maruša Pavčič* Food which boost immunity

There are currently no dietary instructions specifically related to COVID-19, although there is research being conducted in this area. The author cites several studies and summarises the results up to date.

27 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals

PRESENTING28 *Brin Najžer* Discovery of the Hepatitis C virus

This year's Nobel Prize for Medicine or Physiology was presented to Harvey J. Alter and Charles M. Rice from the United States and Michael Houghton from Canada. They were awarded the prize for their research in the field of blood hepatitis and the discovery of the Hepatitis C virus. Blood hepatitis is a major source of liver cirrhosis and liver cancer.

THE HEART AND SPORTS29 *Janez Pustovrh* Nordic walking – the ideal exercise in the time of coronavirus

Nordic walking is a simple and inexpensive sporting activity you can do during the period of lockdown. It is fit for all generations and can be a very efficient sporting and recreational exercise.

THE EXCURSION HEART32 *Valentina Vovk* Lakes of Fusine and the Zacchi cottage

For this excursion we headed into the Mangart valley, to the vicinity of the Italian town of Tarvisio, near which we can find the Lakes of Fusine and the Zacchi cottage. The azure lake surface and the reflection of the mighty mountain Mangart in it are truly breath-taking.

NEWS

34 News

50 *Marjan Škvorc* Crossword**SODELOVALI SO**

Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; Tone Brumen, Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; asist. dr. Miha Čerček, dr. med., Klinični oddelek za kardiologijo, Interna klinika, UKC Ljubljana; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; Sonja Gobec, podružnica za Dolenjsko in Belo krajino; Jožica Heber, podružnica za Koroško; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., direktorica, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Olga Knez, podružnica za Kras; Brin Najžer, PhD (Združeno kraljestvo Velike Britanije in Severne Irske), podružnica Ljubljana; prof. dr. Rok Orel, dr. med., znan. svet.;

Klinični oddelek za gastroenterologijo, hepatologijo in nutricinostiko, Pediatrična klinika, UKC Ljubljana; Katedra za pediatrijo, Medicinska fakulteta, Univeza v Ljubljani; Inštitut za probiotike in funkcionalno hrano d.o.o.; Polonca Pokleka, prof. šp. vzg., Koronarni klub Ljubljana; prof. dr. Janez Pustovrh, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; Helena Peternel Pečauer; Marjan Škvorc; Lucija Petavs, Redakcija Medicine danes; izr. prof. dr. Gregor Starc, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; Maja Vogrič, učiteljica na OŠ Ivana Tavčarja Gorenja vas; Valentina Vovk, Medvode; Franc Zalar, podpredsednik, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Majda Zanoškar, dipl. m. s., svet. za spec. klin. dietetiko, predsednica podružnice za Koroško.

Prof. dr. Borut Jug, dr. med., specialist kardiologije s Kliničnega oddelka za žilne bolezni Interne klinike UKC Ljubljana in predavatelj na Medicinski fakulteti v Ljubljani

Povišan holesterol mora sprožiti alarm

Helena Peternel Pečauer

Zdaj že vemo, da je holesterol tista snov v telesu, ki v povečanih vrednostih močno ogroža naše zdravje, saj se hiperholesterolemija lahko zaplete v hude oblike srčno-žilnih dogodkov. Vsaka odrasla oseba bi si morala vsaj na pet let kontrolirati vrednosti holesterola in ves čas paziti na dejavnike tveganja, ki ga dokazano zvišujejo. Decembra, ko se od starega leta poslavljamo s praznovanji ob obloženih mizah, smo tem dejavnikom načeloma še bolj izpostavljeni. Kako običajne 'decembrske aktivnosti' vplivajo na raven našega holesterola in posredno na naše zdravje, nam je razložil prof. dr. Borut Jug, dr. med., specialist kardiologije s Kliničnega oddelka za žilne bolezni Interne klinike UKC Ljubljana in predavatelj na Medicinski fakulteti v Ljubljani.

Kako hrana vpliva na razvoj hiperholesterolemije? Kaj vse od vnesenega v telo lahko vpliva na povišane vrednosti holesterola v krvi? Mastna hrana? Več ogljikovih hidratov? Alkohol?

Holesterol je biološka molekula v našem telesu, ki jo deloma sintetiziramo, deloma pa jo pridobimo iz hrane. Slednjo obliko procesiramo z dejavniki, ki so genetsko pogojeni. Nekateri ljudje imajo genetsko nagnjenost k nizkim, oziroma zaščitnim vrednostim holesterola, vsem drugim pa priporočamo, naj se izogibajo velikim vnosom nasičenih maščob in vzdržujejo zdravo telesno težo. To lahko storimo tako, da uživamo kalorično uravnoteženo prehrano, se izogibamo enostavnim ogljikovim hidratom ter procesirani, tovarniško pripravljene hrani, ki ima veliko enostavnih sladkorjev, pa tudi soli. V Sloveniji zdaj sicer velja omejitev transmaščob v živilih, a je vseeno dobro, če smo pri izbiri previdni. Tudi vprašanje alkohola se mi zdi zelo pomembno, saj so ga nekoč povezovali celo s pozitivnimi učinki na srce in žilje, danes pa stroka tega ne sprejema. Z alkoholom je povezanih preveč tveganj za zdravje, povezan je tudi z visokim krvnim tlakom in z visokimi vrednostmi trigliceridov, zato ga nobeno strokovno telo ne priporoča. Na splošno – tako za decembrski čas kot tudi za vse druge dni v letu svetujemo zmernost in zdravo pamet.

Tri desetletja nazaj so kot najbolj obremenilna za holesterol veljala jajca. Tudi maslu smo se po priporočilih stroke dolga leta izogibali. Kaj pravijo najnovije raziskave, katera živila so na vrhu 'črne liste'?

Jajca so bila res prepovedana pred desetletji, ko so jih ljudje jedli veliko več kot danes, posameznik jih je pojedel po pet, deset na dan. Jajca imajo res veliko vsebnost holesterola in stroka je takrat verjela, da če bomo zmanjšali njegov vnos s hrano, bo nižja tudi njegova koncentracija v krvi. Toda, kot rečeno, imamo presnovne



Prof. dr. Borut Jug, dr. med., specialist kardiologije s Kliničnega oddelka za žilne bolezni Interne klinike UKC Ljubljana in predavatelj na Medicinski fakulteti v Ljubljani

mehanizme, ki pri vsakem drugače delujejo, so izrazito individualno pogojeni. Kljub temu sodobne smernice svetujejo vnos hrane z manj maščobami živalskega izvora, torej bo dobro, če bomo previdni tudi pri jajcih, maslu in drugih mlečnih izdelkih. Bolje bo, če bomo te zamenjali s polinenasičenimi maščobami, ki so dokazano koristne za ohranjanje srčno-žilnega zdravja. Če bomo sončnično olje zamenjali z oljčnim, bomo naredili nekaj dobrega, namesto klasičnega mesa pa raje uživajmo ribe. To so zaščitni nasveti, ki jih zdravniki damo splošni populaciji, z njimi do določene mere ohranimo tudi nižjo raven holesterola, predvsem pa zaščitimo žile pred infarktoma in možgansko kapjo. Kakšna sodobna 'črna lista' živil, ki višajo raven holesterola, torej ne obstaja, lahko pa rečem, da noben prehranski ekstremizem ni dober. Tudi absolutno črtanje določenih živil za splošno zdravje ni dobro. Zelo moramo biti previdni pri raznih 'modnih nasvetih', ki nas spodbujajo, naj izločimo določeno živilo iz prehrane in vnesemo

drugo, ob tem pa obljublajo čudeže. Tega ni. Najbolje se je držati osnovnih strokovnih prehranskih priporočil, in jesti raznoliko, ampak v zmernih količinah. Nikakor pa ne smemo pozabiti tudi na pomen rednega gibanja.

V zadnjem času po medijih veliko beremo tudi o kroničnem stresu kot enem od glavnih krivcev za povišane vrednosti holesterola. Je to mit ali resnica?

Res obstajajo raziskave, ki povezujejo stopnjo kroničnega stresa z vrednostjo holesterola v krvi, vendar stres ni glavni krivec za povečane vrednosti. Je pa stres že sam po sebi dejavnik tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni, ker je neposredno povezan z neugodno presnovo in neugodnim srčno-žilnim odzivom, posredno pa tudi z neugodnimi spremembami v vedenju. Na primer: ljudje, ki so pod stresom, več kadijo, se manj gibajo, v ozadju je zelo kompleksen začaran krog različnih škodljivih mehanizmov. Če nam bo uspelo obvladati stres, bomo verjetno, vsaj minimalno, vplivali tudi na raven holesterola, predvsem pa bomo s tem veliko dobrega naredili za svoje srčno-žilno zdravje. Nikakor pa ne bi mogli reči, da je stres neke vrste bolezen sodobnega časa. To bi bilo pretirano, saj vemo, da so se naši predniki soočali morda še s hujšim, z vojnami in hudim pomanjkanjem. Vseeno pa ne gre zanemariti, da ima vsaka generacija svoje tegobe. Poleg obilja nezdrave prehrane in sedečega življenjskega sloga se danes vse bolj zavedamo, da na srčno-žilne bolezni vplivajo tudi družbena deprivilegirana in neenakost ter onesnaženost okolja.

Kako bi holesterol predstavili ljudem? Na kaj bi moral vsakdo od nas pomisliti ob povišanih vrednostih?

Holesterol je v bistvu 'tih ubijalec'. Pri ljudeh mora sprožiti alarm, da je treba ukrepati, kot povišana temperatura, na primer. Vročina na termometru sproži alarm, da je treba ukrepati pri infekcijskih boleznih, holesterol pa je alarm, 'termometer' za naše srčno-žilno zdravje. Višje kot so vrednosti holesterola, večja je verjetnost, da bomo prej zboleli in to hudo. Zaradi česa? Zaradi infarkta, možganske kapi, gangrene nog, težko je vnaprej napovedati, v kaj konkretno se bo hiperholesterolemija razvila, s kakšnim zapletom se bo pojavila.

Zvišane vrednosti holesterola torej posledično vodijo v razvoj različnih pojavov aterosklerotičnih bolezni. Kako poteka ta proces? Kako bi povezali holesterol, aterosklerozo, srčno-žilne dogodke?

Veljavne teorije govorijo, da holesterolski oziroma lipoproteinski delci, ki vsebujejo veliko slabega, LDL-holesterola, prodrejo v žilno steno, se tam kopičijo in sprožijo proces ateroskleroze z nastajanjem vnetja, maščobnih oblog in naraščanjem plaka v žilni svetlini. Skratka, žilna stena je – pri nekaterih bolj, pri drugih manj – dovzetna za vdor maščob v obliki LDL-holesterola, ki oksidira, sproži vnetje v žilni steni, ta pa reagira in se s kopičenjem plaka oži. Ta zožitev lahko povzroči določene simptome in slabšo prekrvavljenost organov. Plak je lahko tudi nestabilen, se razpoči, nenadoma zapre žilo in povzroči odmrtje organa, ki ga prehranjuje – možganov v primerov možganske kapi, srca v primeru srčnega infarkta, gangrene noge v primeru periferne ateroskleroze ali pa katerega koli drugega organa. Tu se kaže neposredna povezava med holesterolem in aterosklerozo, ki je časovno sorazmerno dolga, govorimo o desetletjih. Osebe z višjo vrednostjo holesterola te težave lahko utrpijo bistveno prej, na kar kažejo tudi primeri genetskih obolenj z zelo visokim holesterolem, ko ljudje doživljajo infarkt že pri 20., 30. letu, bolezen v najhujših oblikah pa prizadene že otroke. Vsi, ki se neposredno ukvarjamo s temi stvarmi in vsak dan gledamo neposredno povezavo med vrednostjo holesterola in naplastitvijo žil, pač ne moremo reči, da je holesterol lahko dober. Ateroskleroza je vodilna srčno-žilna bolezen, vodilni dejavnik tveganja zanjo pa je LDL-holesterol. Zato moramo z ustreznim zdravljenjem vse te povezave ukiniti, upočasniti, ustaviti.

Zakaj je tako zelo pomembno, da obvladujemo ravno povečane vrednosti holesterola v krvi, če se želimo preventivno zavarovati pred srčno-žilnimi boleznimi?

Zato, ker obstaja dokazana povezava med koncentracijo slabega, LDL-holesterola in tveganjem za srčno-žilne bolezni. Skoraj polovico aterosklerotičnih bolezni lahko pripišemo prav moteni presnovi LDL-holesterola, ali drugače povedano, s preventivnimi ukrepi in obvladovanjem vrednosti LDL-holesterola, nam uspe preprečiti polovico srčno-žilnih dogodkov. V eni tretjini primerov se simptomi pokažejo in jih lahko prestrežemo v družinski

ZA KAJ TI BIJE
SRCE?

SPREMLJAJ
VREDNOSTI HOLESTEROLA
IN POMAGAJ SRCU,
DA ŠE DOLGO BIJE.
Več na zakajtibijesrce.si

medicini in kardiologiji, eno tretjino jih lahko kolegi invazivni kardiologi v obliki infarktov razmeroma pravočasno rešijo, ena tretjina pa se jih zaključuje z nenadno srčno smrtjo. To je tisti del, ki ga najbolj želimo zajeti s preventivnimi ukrepi. To je tudi del, ki je neposredno povezan z LDL-holesterolom in aterosklerozo, se pravi s srčnim infarktom, nekaterimi vrstami možganske kapi, s periferno aterosklerozo. Gre za praktično premosorazmerno povezavo: z vsakim milimolom LDL-holesterola, ki nam ga pri posamezniku uspe oklestiti, tveganje zapletov znižamo za četrtno. V ta namen lahko predpišemo zdravila, najpogosteje statine, pri tem pa ne smemo pozabiti tudi na življenjski slog. V sakršno zdravljenje je nadgradnja življenjskega sloga, pri čemer je pomembna redna telesna dejavnost, pozornost pri prehrani ter izogibanje neugodnim psiho-socialnim dejavnikom tveganja in tobačnim izdelkom. Tudi če sprememba življenjskega sloga ne bo izrazito vplivala na višino LDL-holesterola, bo oklestila srčno-žilno tveganje. Sicer pa, višja kot bo vrednost LDL-holesterola, večje bo tveganje, nižja kot bo, manjše bo. Vse doslej opravljene raziskave kažejo tudi, da so ljudje, rojeni s 'srečnimi' geni, ki omogočajo nižjo vrednost holesterola, bolj zavarovani pred srčno-žilnimi boleznimi.

Kako nizek pa je lahko holesterol? Nekateri so prepričani, da je kljub vsemu nujno potreben za tvorbo celičnih struktur in hormonsko ravnovesje, na primer. Vse stroke ne podpirajo konkretnega znižanja ...

Včasih smo kot najnižjo vrednost navajali tisto, ki jo imajo novorojenčki. Pri LDL-holesterolu je to 1 mmol/l, saj je stroka verjela, da ne bo škodila nikomur, če ne škodi najmanjšim in najranljivejšim. Danes vemo, da za LDL-holesterol ni vrednosti, pod katero bi se začelo tveganje za zdravje zopet večati. Holesterol je biološka molekula, ki jo naše telo potrebuje za normalno delovanje celičnih membran, LDL-holesterol pa je neke vrste 'presnovna smet'. Posamezniki z genskimi mutacijami, ki so brez LDL-holesterola, povsem normalno živijo, brez kakršnih koli zdravstvenih zapletov, predvsem pa nimajo srčno-žilnih bolezni. Ko govorimo o LDL-holesterolu, torej ni spodnje meje.

Kako poteka zdravljenje holesterolemije na primarni ravni, pri nekom, ki še nima znane aterosklerotične bolezni, kako na sekundarni, pri osebi, ki je že utrpela srčni infarkt, možgansko kap ali drug dogodek, povezan z aterosklerozo?

Slab, LDL-holesterol je po eni strani kazalnik tveganja, po drugi pa cilj ukrepanja. Specialisti družinske medicine ga na primarni ravni nikoli ne obvladujejo samostojno, vedno ob njem preverijo še druge dejavnike, denimo, ali nekdo kadi, ali ima visok krvni tlak, morda je prekomerno težak, upoštevajo tudi dejstvo, da je pri moškem tveganje večje kot pri ženski ... Na podlagi teh in drugih lastnosti zdravnik oceni celokupno ogroženost. Ni enako, če najdemo povišano vrednost LDL-holesterola pri mladem rekreativcu, ali pa pri sladkornem bolniku, ki ima visok krvni tlak, pa še kadi zraven. Pri prvem je vrednost 3 mmol/l sprejemljiva, pri sladkornem bolniku je ogrožajoča in jo moramo zdraviti, pri nekom, ki je že prebolel srčni infarkt, pa je takšna vrednost nesprejemljiva in jo moramo zdraviti agresivno. Pri slednjem imamo kronski biološki dokaz, da je holesterol bolezensko že poškodoval žilje, zato ga moramo zniževati z vsemi razpoložljivimi sredstvi. Na primarni ravni zdravniki lahko poskušajo ljudem holesterol

uravnati s spremembo življenjskega sloga, pri ljudeh s srčno-žilno boleznijo pa te tolerance ni več, saj je škoda že nastala. Populacijo srčnih bolnikov najpogosteje prepoznamo na sekundarni ravni, saj jih k nam pripelje že razvita bolezen. Izjema so posamezniki, pri katerih se srčno-žilna bolezen odkrije naključno, na primer, če gredo na ultrazvok karotidnih arterij, kamor jih napoti zdravnik družinske medicine, ali pa ko, denimo, opravijo preiskavo trebuha, pa zdravnik spotoma ugotovi, da je razširjena ali aterosklerotično bolna tudi glavna trebušna žila aorta.

Statini, zdravila za zniževanje vrednosti holesterola, so že nekaj časa žrtev precejšnje negativne kampanje, o njih se piše zelo enostransko. Kako ta zdravila vidite v svoji praksi?

Imamo veliko dokazov iz kliničnih raziskav, pa tudi iz lastne prakse vemo, da so statini zdravila, ki znižujejo holesterol in s tem zmanjšajo tveganje za srčni infarkt in možgansko kap pri obeh spolih, v vseh starostnih skupinah. Ta zdravila so bila predmet ogromnega števila raziskav, ki kažejo, da njihova učinkovitost daleč presega možne neželene učinke. Razumem pa paciente, da imajo zadržke, saj jemljejo tablete, da bi znižali nekaj, za kar sploh ne čutijo simptomov. Ves čas jim zato poskušamo razložiti, kakšne so koristi. Negativne kampanje nas pri tem ovirajo, zato se moramo zelo potruditi, da jim dajemo uravnotežene informacije. Toda o zavračanju ne moremo govoriti vsepovprek, večina pacientov je opolnomočenih in osveščenih. Dejstvo je, da tablet nihče ne jemlje rad, je pa po drugi strani res, da si ljudje še manj želijo možganske kapi, srčnega infarkta ali kakšnega drugega zapleta. Zanimiva je tudi danska raziskava, pri kateri so analizirali, kaj se zgodi, ko v javnost pride informacija, ki je negativno nastrojena proti statinom. Pokazalo se je, da v takšnem primeru kar sedem odstotkov pacientov opusti zdravljenje, pri teh pa tveganje za infarkt naraste kar za 30 odstotkov. To je za nas zelo alarmantno. Uravnotežene informacije lahko prav omenjenim sedmim odstotkom pacientov povrnejo zaupanje. Vedeti moramo, da je opuščanje zdravljenja povezano s štirikratnim povečanjem tveganja za možgansko kap ter dva- do trikratnim tveganjem za srčni infarkt.

Nekateri ljudje, zlasti tisti, ki prisegajo na domnevno naravno zdravljenje, se zatekajo k raznim alternativnim pripravkom. Zavajajoča ponudba 'čudežnih tablet' v prosti prodaji, ki naj bi 'čez noč' uredile raven holesterola je velika. Kaj menite o njih?

'Čudežnih tabletk' ni. Vsaka stvar, ki ima zelene učinke, ima na drugi strani tudi neželene in jih je treba spremljati. Pred leti bi za določene pripravke, konkretno za pripravke iz rdečega kvašenega riža, rekel 'ja', saj vsebuje učinkovino, ki znižuje LDL-holesterol in deluje identično kot statini, zdaj pa vemo, da nimamo nobenega pregleda nad koncentracijami učinkovine in možnimi kontaminanti v preparatih ... Takšen pripravek v prosti prodaji se zato ne more primerjati z zdravilom, ki nastaja nadzorovano, v medicinskem okolju. Pacientom, ob priporočilih o uravnoteženi prehrani, zdravem življenjskem slogu z veliko gibanja, svetujem, naj raje ne jemljejo nič, kot da bi segli po takem pripravku. Takšnih stvari pač strokovno ne morem podpreti, saj so lahko celo nevarne. Tudi Evropska komisija je izdala opozorilo, da ni ustreznih kakovostnih kontrole nad temi pripravki. In nenazadnje, prepričan sem, da imamo vendarle zdravstveni sistem, ki potrebna zdravila vsakomur

omogoča na breme zdravstvene zavarovalnice. Nobenega smisla ni, da si pacienti oškodujejo žep še z dodatnimi pripravki, ki niso poceni. Govorim o približno 30 do 60 evrih na mesec. Bolje bi bilo, če bi ta denar investirali v program telesne vadbe ali v kakšno drugo stvar, ki je dokazano učinkovita.

Glede na to, da nas povišan holesterol v prvi fazi nič ne boli, mnogi niti ne vedo, da ga imajo preveč. Ali je mogoče kljub vsemu navesti kakšne simptome, ki bi nas lahko opozorili na možnost hiperholesterolemije?

Kot znak hiperholesterolemije lahko navedem le odlaganje holesterola. Največkrat ga zaznamo, ko se odlaga v žile, ko pride do srčnega infarkta ali do zoženja žilne svetline in je posledično okrnjen pretok krvi do določenega organa, kot v primeru angine pektoris, denimo. Pri hujših oblikah hiperholesterolemije pa se holesterol včasih lahko odlaga tudi pod očesne veke ali mišične

tetive, takrat govorimo o ksantelazmah oziroma ksantomih. To so maščobne, holesterolne obloge, ki jih seveda lahko tudi opazimo. V splošni populaciji pa povišanih vrednosti holesterola povečini ne zaznamo, dokler niso že v kliničnem izrazu infarkta ali možganske kapi. Zato tako zelo poudarjamo določanje vrednosti holesterola v krvi in njihovo obvladovanje, ko je še čas za to.

Kako pa vi skrbite za normalno raven holesterola v svoji krvi? Verjetno ste tudi zdravniki, zaradi narave dela morda še bolj kot drugi, izpostavljeni dejavnikom tveganja ...

Holesterol si redno kontroliram. Kar se pa drugega tiče, imate prav, tempo življenja tudi v zdravstvu ne prizanaša in zdravstveni delavci pogosto nismo vzor zdravega življenja. Sam pazim pri prehrani, se pa tudi zelo potrudim za redno telesno vadbo. Uspe mi jo organizirati trikrat na teden po eno uro, ampak to je maksimum, ki si ga lahko privoščim (smeh).



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

Vesele božične in novoletne praznike!

Letos vam še posebno želimo predvsem
zdravja, ljubezni, toplih objemov!

In v letu 2021 veliko sprehodov, druženja in brezskrbnosti!

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



Z zdravim načinom življenja do zdravega srca

Nataša Jan

Pod geslom »**S ♥ PREPREČI ♡**« je Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije spodbujalo ljudi, da lahko z zdravim življenjskim slogom preprečimo bolezni srca in ožilja. Sprejeti moramo le prave odločitve in se odpraviti po poti do zdravja in zdravega srca.

Bolezni srca in ožilja so še vedno največje breme za sodobno človeštvo, pa čeprav se v zadnjem letu govori samo o bolezni covid-19 in se bojimo predvsem novega virusa. Še več, srčni bolniki imajo večje tveganje za hujši potek te bolezni.

Nočemo omalovaževati tveganj, ki jih predstavlja novi virus, toda ne smemo pozabiti, da zaradi srčno-žilnih bolezni umre 10-krat več ljudi kot zaradi okužbe z novim virusom korona, zato ne smemo nikoli zanemariti pozornosti do svojega srca in žil.

Društvo za zdravje srca in ožilja s podružnicami po Sloveniji je pripravilo mnoge dejavnosti (o tem si lahko več preberete v rubriki društvenih novic), 26. 9. 2020 pa smo se zbrali na osrednji prireditvi ob svetovnem dnevu srca Prešernovem trgu, od koder je tudi nekaj slik tega prispevka.

Na novinarski konferenci ob svetovnem dnevu srca, 24. 9., je **prim. Matija Cevc, dr. med., predsednik Društva za srce, UKC Ljubljana, KO za žilne bolezni** poudaril, da so bolezni obtočil še vedno najpomembnejši »morilec« na svetu, saj povzročijo skoraj 18 milijonov smrti. V Sloveniji, po zadnjih podatkih iz leta 2018, bolezni obtočil povzročijo še vedno 33 % vseh smrti med moškimi (3.298 primerov) in 44 % med ženskami (4.563). Največ k temu prispevata ishemične bolezni srca (1.927 smrti) in možgansko-žilne bolezni (1.982 smrti). Še bolj pa skrbi, da je delež zgodnjih smrti (pred 65. letom starosti) zaradi bolezni obtočil 17 %. Nadloga srčno-žilnih bolezni torej še zdaleč ni obvladana!

Kaj narediti, da ohranimo zdravo srce? Nobenega dvoma ni, da je najbolj učinkovito in tudi najcenejše preventivno ukrepanje – izogibanje nezdravim življenjskim navadam, kot sta npr. kajenje in pretirano sedenje, ter spodbujanje zdravega življenjskega sloga in to že pri mladih – najboljše v vrtcih. Navadimo jih, da se prehranjujejo z zdravo in zaščitno mediteransko prehrano, ki je energetsko uravnotežena, tako da ne vodi v prekomerno telesno težo ali celo debelost, redno aerobno telesno dejavnost in tudi nekajenje – s tem lahko pogosto preprečimo pojav zvišanega



Osrednja prireditev na Prešernovem trgu čaka na obiskovalce



Svetovanje in meritve ob Svetovnem dnevu srca na Rožniku



Meritve krvnega tlaka na Prešernovem trgu

krvnega tlaka, krvnega sladkorja ali holesterola in bomo v veliki meri naredili največ za srce in žile. Ko pa je bolezen že prišla, je potrebno dodatno še skrbno, vztrajno in zanesljivo jemanje vseh potrebnih zdravil, s čimer lahko zadržujemo napredovanje bolezni in zlasti tudi njene zaplete. Da bi prisotnost nevarnostnih dejavnikov pravočasno prepoznali, so potrebni tudi ustrezni pregledi in meritve. Ugotovitvam odklonov od zelenih ravni morajo slediti tudi ukrepi in odgovornost vsakega izmed nas, da skuša kar se le da odločno obvladovati ali celo odpraviti dejavnike tveganja. Pri teh prizadevanjih nas ne sme ustaviti niti strah pred okužbo s kovid-19. V zadnjega pol leta smo namreč pričali številnim primerom, ki so se zaradi zamujenega in prepoznega pričetka zdravljenja zapleta pogosto končali z zelo slabim izidom zdravljenja.

Dr. Tjaša Vižintin Cuderman, dr. med., podpredsednica Društva za srce, UKC Ljubljana, KO za žilne bolezni je povedala, da je bolezen kovid-19 zelo kužna bolezen, ki v prvi vrsti prizadene dihalne poti in pljuča. Pri 80 % zbolelih poteka blago do zmerno, pri 15 % zbolelih je potek hud, pri 5 % pa kritičen. Pri hudem poteku bolezni je potrebno zdravljenje na navadnem oddelku bolnišnice, kritično bolni pa imajo prizadete tudi druge organe in so po več tednov zdravljeni v intenzivnih enotah. Bolniki s hudim in kritičnim potekom bolezni so tudi bolj nagnjeni k nastajanju krvnih strdkov. Krvni strdki lahko nastajajo tako v venah (venska tromboza, pljučna embolija) kot tudi v arterijah (možganska kap), kar bolnike dodatno ogroža. Pri vseh bolnikih, sprejetih v bolnišnico zaradi bolezni kovid-19, aktivno preprečujejo nastajanje krvnih

strdkov, tako z zdravili kot drugimi ukrepi, vendar žal niso vedno uspešni. Zato še vedno velja, da je najboljša zaščita preprečevanje okužbe. Tu lahko največ naredimo sami: z doslednim in pravilnim nošenjem zaščitnih mask, umivanjem in razkuževanjem rok, čim manj dotikanja površin in predmetov ter ust, nosu in oči, vzdrževanjem fizične razdalje ter izogibanjem krajev z veliko ljudmi. Še posebej je to pomembno za osebe, ki so bolj ogrožene za težak potek bolezni, torej starejše ljudi in bolnike s kroničnimi boleznimi, kamor sodijo tudi bolniki z boleznimi srca in žil, onkološki, sladkorni bolniki in drugi.

Viš. pred. Dušan Gerlovič, spec. mng., prof. šp. vzg., generalni sekretar Sokolske zveze Slovenije je predstavil sodelovanje z Društvom za zdravje srca in ožilja Slovenije pri društvenih Srčnih točkah, ko bomo ljudi v okviru športnega gibanja »S športom je življenje lepše 2020« dodatno spodbudili, da bodo poskrbeli za svoje »zdravo srce«. Največja dodana vrednost našega sodelovanja pa je v tem, da bomo poskušali k redni vadbi in skrbi za »zdravo srce« z gibanjem in zdravim načinom prehranjevanja, pridobiti nove NE-dejavne prebivalce Slovenije.

Izr. prof. dr. Gregor Starc, prof. šp. vzg., Fakulteta za šport je opozoril na dejstvo, da je ustrezna splošna gibalna učinkovitost, še posebej pa srčno-respiratorna vzdržljivost izjemno pomembna za zmanjševanje tveganj srčno-žilnih obolenj. Razvoj vzdržljivosti se začne že v otroštvu in zelo pomembno je, da otrok v odraslo dobo vstopi z dobro popotnico. V letu 2020 se ves svet sooča s pandemijo kovid-19 in išče rešitve za njeno zajezitev, žal pa se zaradi reševanja te javnozdravstvene krize, dogajajo nove potencialne zdravstvene krize, oblikujejo se nove ranljive skupine. Slovenija je verjetno edina država na svetu, ki ji je zaradi sistema SLOfit in izjemnega dela učiteljev uspelo takoj po preklicu epidemije izvesti meritve telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti otrok. Na ta način smo dobili uvid v to, kakšne posledice je več kot dvomesečno zaprtje šol, prepovedi športnih vadb in uporabe javnih igrišč pustilo na naši osnovnošolski populaciji. **Negativni učinki so presenetili vse, saj so pri 2/3 otrok upadle vse gibalne sposobnosti, pri več kot polovici se je povečal delež podkožnega maščevja, debelost pa je narasla kar za 20 odstotkov. Srčno-dihalna vzdržljivost je pri tem utrpela kar 17 % padec, kar je izjemno slab obet za zdrav razvoj »korona generacije«.** ♥

Poziv z novinarske konference

Na novinarski konferenci, 24. 9. 2020, je Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije odločno pozvalo vse odločevalce o ukrepih za zajezitev okužbe z virusom SARS-CoV-2, da ob načrtovanju in sprejemanju ukrepov vedno pomislijo tudi na druge kronične nenalezljive bolezni, ki prav tako ogrožajo naša življenja in jih nikakor ne smemo zanemariti zaradi skrbi ob obstoječi epidemiji.

Obnašati se moramo samozaščitno in preventivno glede vseh kroničnih nenalezljivih bolezni (npr. možganska kap, srčno popuščanje, sladkorna bolezen ...). Kadar pa zbolimo in se pojavijo ali poslabšajo znaki teh bolezni, moramo nemudoma poiskati pomoč zdravnika. Pri tem seveda pričakujemo, da bo omogočen takojšen in ustrezen dostop do zdravnika.

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



Preventivni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju prehrane in telesne dejavnosti, 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, zdravo uživaj & več gibaj!

DOBER TEK
Slovenija

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

Svetovni dan možganske kapi

Nataša Jan

Možganska kap je ena najpogostejših srčno-žilnih bolezni. Ena oseba od štirih odraslih po svetu utrpi možgansko kap. Lahko se zgodi vsakomur, kadar koli in kjer koli. Je med vodilnimi vzroki smrti in invalidnosti po vsem svetu, vendar bi skoraj vse možganske kapi lahko preprečili. Možganska kap ostaja urgentno stanje tudi med epidemijo kovid-19.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je ob Svetovnem dnevu možganske kapi, ki je vsako leto 29. oktobra, pripravilo novinarsko konferenco. Glavni namen je bilo ozaveščanje najširše javnosti. Čim več ljudi bo znalo prepoznati znake možganske kapi in pravilno ukrepati, milejše bodo posledice za obolele. Žal je epidemija preprečila izvedbo osrednje prireditve na Prešernovem trgu.

Nikoli ni preveč obveščanja o tem, kako preprosto in zanesljivo prepoznamo znake možganske kapi s pomočjo besede GROM.

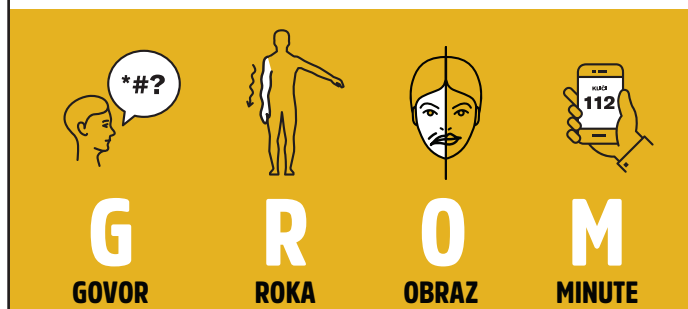
Kadar opazimo vsaj enega od teh znakov, ukrepajmo, ne odlašajmo, ampak poiščimo zdravniško pomoč. Ne čakajmo, saj v primeru možganske kapi ne bo bolje, če ne bomo ukrepali. Z uspešnim takojšnjim zdravljenjem, denimo s trombolizo (topljenje strdkov) – vendar ne pozneje kot 4,5 ure po jasnem nastopu znakov in simptomov te bolezni – je mogoče preprečiti smrt, zmanjšati oviranost ali bolezen celo pozdraviti.

G – govor (ali oseba lahko govori jasno in razumljivo?)

R – roka (ali lahko oseba dvigne roko in jo tam zadrži?)

O – obraz (ali se oseba lahko nasmehne? Ali ima povešen ustni kot?)

M – minuta, čas (takoj pokliči 112!)



Društvo za srce je v oktobru poskrbelo za mnoge radijske oddaje o temi možganske kapi in pripravilo širše ozaveščanje tudi na spletni strani www.zasrce.si (vabimo vas k obisku in branju). Na novinarski konferenci pa smo slišali mnogo zanimivih informacij.

Prim. Matija Cevc, dr. med., predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, zaposlen na UKC Ljubljana, je na novinarski konferenci poudaril, da je najpomembnejša preventiva zdrav način življenja od mladih nog dalje. Letošnje geslo Svetovnega dneva možganske kapi je »Pridruži se gibanju«, saj z zdravim načinom življenja lahko bistveno zmanjšamo tveganje za možgansko kap v odrasli dobi in ne postanemo eden od 4 odraslih, ki jo bo doživel. Več kot tretjina vseh možganskih kapi se pojavi pri ljudeh, ki se ne gibljejo dovolj. Že od 20 do 30 minut zmerne telesne dejavnosti petkrat na teden, bo zmanjšalo tveganje. Zaradi bolezni in nevarnosti širjenja bolezni kovid-19 ne opuščajmo redne telesne dejavnosti, prilagodimo jo svojim možnostim in upoštevajmo higieno rok, razdaljo, nosimo maske oziroma upoštevajmo vse ukrepe NIJZ in vlade RS. Četrtnina vseh možganskih kapi je povezana z nezdravim načinom prehranjevanja. Priporočljiva je prehrana z veliko svežega sadja in zelenjave, doma pripravljenimi, zdravimi obroki. Najpomembnejši dejavnik tveganja za možgansko kap, na katerega lahko vplivamo, je visok krvni tlak. Tega običajno ne čutimo, čutijo pa ga naše žile in srce, zato so zelo pomembne redne kontrole in pa zdravljenje, čim ugotovimo, da je tlak povišan. Pomemben dejavnik tveganja je tudi nereden ritem srca oziroma atrijska fibrilacija – v takem primeru je potrebno obiskati zdravnika.

Izr. prof. dr. Janja Pretnar Oblak, dr. med., Nevrološka klinika, UKC Ljubljana, je povedala, da je kljub relativno dobri osveščenosti Slovencev glede prepoznavanja in ukrepanja, ob akutni možganski kapi še vedno veliko prostora za izboljšave. Možganska kap ostaja glavni vzrok invalidnosti in tretji vzrok smrtnosti v razvitem svetu. Ob tem se je potrebno zavedati, da je v večini primerov mogoče njen nastanek preprečiti. Pri tem je bistveno zdravljenje dejavnikov tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni in zdrav življenjski slog. Kljub vztrajnem izobraževanju javnosti ostaja v populaciji veliko število posameznikov, ki ne ve, kakšen je njihov krvni tlak ali takih, ki vedo za povišane vrednosti holesterola, pa se kljub temu vztrajno ogibajo dieti in zdravlilom. Tudi ob samem pojavu možganske kapi je še veliko prostora za izboljšave. Izobraževanje splošne populacije ostaja ključno za prepoznavanje znakov in simptomov možganske kapi. Govor, Roka, Obraz, Minuta je v Sloveniji prepoznan slogan, pa ga kljub temu bolniki ali svojci še vedno ne upoštevajo vedno. Izkušnje ob epidemiji bolezni kovid-19 iz prvega vala kažejo, da je v ambulante, glede na običajne številke, prišlo precej manj bolnikov z malo ali prehodno kapjo, pri katerih je mogoče preprečiti pojav velike, katastrofične kapi. Zdravstveni sistem kljub večjim obremenitvam zaradi kovid-19 še vedno deluje. Možganska kap ostaja urgentno stanje tudi med epidemijo kovid-19. V urgentni situaciji je nujen klic na 112! Zamujenega časa namreč ni mogoče nadomestiti in okvara pri bolniku ostane za vse življenje.

Prim. Tatjana Erjavec, dr. med. spec. int., URI Soča, podpredsednica Združenja bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo Slovenije je poudarila: »Vsako gibanje šteje!« in predstavila pomen telesne dejavnosti v okviru sekundarne preventive po možganski kapi.

Možganska kap lahko doleti kogarkoli, kadarkoli in kjerkoli. Po predvidevanjih jo bo v času življenja lahko doživel vsak četrti Zemljan. Slogan letošnjega svetovnega dneva možganske kapi je **»Ne bodi četrti in z gibanjem zmanjšaj tveganje za možgansko kap«**.

Telesno gibanje je zelo pomembno tudi pri preprečevanju ponovne možganske kapi ali drugih bolezni srca in žil pri bolnikih, ki so že doživeli kap. 30 % jih namreč doživi ponovno možgansko kap, 5 % jih v prvem letu doživi še srčni infarkt, okoli 18 % oseb z ohromelostjo po možganski kapi ima tudi amputacijo noge. Z doslednim upoštevanjem sekundarne preventive bi lahko zmanjšali pojavnost ponovne ishemične možganske kapi kar za 80 %. Celovita sekundarna preventiva po možganski kapi vključuje zdravljenje z zdravili, uravnavanje dejavnikov tveganja, redno telesno dejavnost in zdravo prehrano.

Večina bolnikov po možganski kapi je telesno manj dejavnih, več kot 80 % časa preživijo sede. Kljub dokazanim pozitivnim učinkom je gibanje odvisno od funkcionalnega stanja, motiviranosti in možnosti za vadbo. Po izkušnjah je najbolj učinkovita vadba tista, ki jo bolniki izvajajo v skupinah pod strokovnim nadzorom, z druženjem in socialnimi stiki. Žal je veliko takšnih dejavnosti, ki jih redno organizirajo v okviru Združenja CVB Slovenije v času covid-19 odpadlo. Bolniki pogrešajo plesne, športne, rekreativne in druge dejavnosti. V duhu zaostrenih razmer bodo ponovno prešli na spodbujanje gibanja doma. Saj vsako gibanje šteje. Zavedajo se, da se bodo posledice pomanjkanja dejavnosti dolgoročno odražale v manjši telesni zmogljivosti, kakovosti življenja ter zdravstvenemu stanju bolnikov. Nove razmere so ponovno obudila razmišljanja o večji vključitvi telemedicine, ki pa ne more nadomestiti osebnega stika.

Milan Čuček, bolnik, predsednik Združenja bolnikov s CVB Slovenije je delil svoje izkušnje in mnenje o tem, kako živeti z možgansko kapjo v času epidemije covid-19.

Bolniki po možganski kapi so nedvomno ogrožena skupina za težji potek bolezni covid-19. Najtežji bolniki po možganski kapi ne morejo živeti sami in so zaradi potrebne stalne strokovne nege večinoma nastanjeni v domovih starejših občanov. Vemo, kakšno je stanje v njih. Živeči doma se zaradi dodatnih okvar po MK s težavo prilagajajo na novo realnost. Starejši bolniki ne znajo ali ne morejo ustvarjati stikov preko računalnikov in celo telefonov (kognitivne motnje, ohromelost roke, izpad vidnega polja, afazija). Zaradi uporabe mask je težje razumevanje tako s strani bolnikov, kot tistih, s katerimi pridejo v stik. Si lahko predstavljate nameščanje maske ali dobro razkuževanje z eno roko? Hoja je počasna, težko je kontrolirati primerno razdaljo. Obiskov skorajda nimajo, dejavnosti v Klubih bolnikov so omejene, dostop do zdravnika in ostalih strokovnih delavcev je težak. V Združenju CVB si že 30 let prizadevajo, da bi bolnikom in svojcem po MK z druženjem in socialnimi stiki izboljšali kakovost življenja. Z velikimi napori poskušajo izvajati vsaj del programov, ki so ga v letnih planih obljubili financerjem in predvsem bolnikom. Deloma jim, k sreči, to tudi uspeva. ♥

KAKO ZMANJŠATI TVEGANJE ZA NASTANEK MOŽGANSKE KAPI?

URAVNAVAJ KRVNI TLAK

Visok krvni tlak je vzrok za nastanek kar polovice vseh možganskih kapi. Pomembno je, da poznamo in uravnavamo svoj krvni tlak – z ustrežno telesno dejavnostjo in zdravim načinom prehranjevanja zmanjšamo tveganje za pojav hipertenzije ter posledično možganske kapi.



BODI TELESNO DEJAVEN!

Več kot 1/3 primerov možganskih kapi doleti ljudi, ki se premalo gibajo. Zmerna, 20-30 minutna telesna dejavnost vsaj 5-krat na teden zmanjša tveganje za nastanek možganske kapi.



ZDRAV NAČIN PREHRANJEVANJA

Nezdrav način prehranjevanja je povezan s skoraj 1/4 vseh primerov možganskih kapi. Vsakodnevno uživanje zadostnih količin zelenjave in sadja ter kakovostnih, nepredelanih živil, zmanjša tveganje za nastanek možganske kapi.



KAJ PA HOLESTEROL?

Z več kot 1/4 primerov možganskih kapi je povezana visoka koncentracija »slabega« LDL holesterola. Na znižanje koncentracij LDL holesterola ugodno vpliva uživanje nenasičenih maščobnih kislin, izogibanje predelanim živilom in redna telesna dejavnost, s čimer se zmanjša tudi tveganje za nastanek možganske kapi.



URAVNAVAJ USTREZNO TELESNO TEŽO

Prekomerna teža in debelost sta povezani s kar 1/5 vseh primerov možganskih kapi. Zdrav način prehranjevanja in redna telesna dejavnost poleg uravnavanja indeksa telesne mase (ITM) ugodno vpliva tudi na zmanjšanje tveganja za nastanek možganske kapi.



NE BODI (PASIVNI) KADILEC!

Kajenje vpliva na nastanek skoraj 1/10 vseh primerov možganskih kapi. Prenehanje kajenja in izogibanje tobačnemu dimu med drugim vpliva na zmanjšanje tveganja za nastanek možganske kapi.



OMEJI KOLIČINO ALKOHOLA

Več kot 1 milijon primerov možganskih kapi na leto je povezanih s prekomernim pitjem alkohola. Upoštevaj meje za manj tvegano pitje alkohola, pri čemer ne pozabi, da je varne meje pitja alkohola ni.



POZANIMAJ SE O ATRIJSKI FIBRILACIJI SRCA

Ljudje z atrijsko fibrilacijo srca so 5-krat bolj nagnjeni k nastanku možganske kapi. Pri svojem zdravniku se pozanimaj za pregled, še predvsem po 50. letu!



URAVNAVAJ SLADKORNO BOLEZEN

Sladkorni bolniki so bolj nagnjeni k nastanku možganske kapi kot ljudje, ki te bolezni nimajo. V tem primeru se pogovori s svojim zdravnikom. Dejavniki, ki vplivajo na pojav sladkorne bolezni tipa 2 so zelo podobni dejavnikom, ki povečujejo tveganje za nastanek možganske kapi.



KAKO SI?

Skoraj 1/6 primerov možganskih kapi je povezanih z duševnim zdravjem. Uravnavanje stresa, jeze, tesnobe in drugih primerov duševnih motenj je povezanih z zmanjševanjem tveganja za nastanek možganske kapi.



Pojdimo ven, v naravo!

Nataša Jan

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je 11. novembra 2020 pripravilo novinarsko konferenco, namenjeno spodbujanju gibanja vseh, še zlasti otrok in mladine. V teh težkih časih epidemije bolezni covid-19, omogočimo in spodbujajmo gibanje: »POJDIMO VEN, V NARAVO!« in obenem spoštujemo priporočila NIJZ (maske, razdalja).

Društvo za zdravje srca in ožilja je ugotovilo, da je ob epidemiji bolezni covid-19, omejitvenih ukrepov, med katerimi je tudi šolanje na daljavo, potrebno ponovno spregovoriti o nujnosti rednega in zadostnega gibanja ljudi vseh starosti, zdravih in bolnikov, po svojih zmožnostih.

Prim. Matija Cevc, dr. med., predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije je pozval, da se redno in dovolj gibajmo tudi v težkih razmerah širjenja bolezni covid-19. Ta bolezen ima svoje posledice. Naredimo vse, da jih preprečimo oziroma zmanjšamo, v skladu z navodili NIJZ, vendar ne pozabimo na skrb za splošno zdravje, sprostitve in preventivo, saj srčno-žilne bolezni rastejo skupaj z otroki od mladih nog, če imajo pogoje za to – in to je treba preprečiti, sicer bodo srčno-žilne bolezni nastopile veliko prezgodaj v njihovih življenjih. Z otroki naj raste zdravje, radovednost, motivacija in veselje do gibanja ter druženja, čim več preživljanja prostega časa v naravi. Otroci morajo začutiti potrebo po gibanju, ne pa da jim je to muka.

Izr. prof. dr. Gregor Starc, prof. šp. vzg., Fakulteta za šport, UL, je podaril, da je telesna dejavnost otrok in mladine v času epidemije covid-19 pred velikim preizkusom. Že pri otrocih, pri katerih so preverili gibalno učinkovitosti takoj po koncu razglasitve epidemije v juniju, se je pokazal velik upad gibalne učinkovitosti, ki se je še posebej odrazil na srčno-dihalni vzdržljivosti. Meritve, ki so bile na slovenskih osnovnih šolah izvedene v septembru 2020, so pokazale še večji upad gibalne učinkovitosti otrok, k čemer je pripomoglo sedenje in premalo gibanja mnogih otrok med poletnimi počitnicami. V času, ko otroci nimajo športne vzgoje na šoli, in ko se ne morejo udeleževati športne vadbe v društvih, je breme organizacije dejavnega prostega časa padlo na družine.

Nasvet staršem je, da otrokom vsak dan omogočijo vsaj eno uro gibanja na prostem, ki naj presega intenzivnost hoje, saj za normalen razvoj otrok hoja ni dovolj velik impulz. Če se odpravijo na pohod z otroki, naj to ne bo zgolj sprehod, temveč po možnosti hoja navkreber, če v bližini ni vzpetin pa najmanj hitra hoja, med katero lahko vključimo različne krepilne vaje poskokov, krajših tekov in podobno.

Če starši zmorejo, naj z otroki tečejo. Zavedati se je treba, da otroci potrebujejo za razvoj več gibanja kot odrasli, in da mora biti to gibanje bolj intenzivno, vsekakor pa odrasli ne smejo pozabiti, da za zdravo delovanje organizma tudi oni potrebujejo vsakodnevno gibanje. Krepilne vaje naj postanejo tudi rutina vsakega jutra in večera, otroci pa naj te vaje izvajajo tudi med premori pri učenju. Potrebna je torej dobra organizacija družinskega življenja, pri čemer

je še posebej pomembno, da starši omejijo čas, ki ga otroci preživijo pred ekrani, saj je digitalna tehnologija v primeru zaprtja šol že del učenja, dodatna zabava z ekrani pa otrokom ne bo koristila, temveč bo prinesla še večje utrujanje centralnega živčnega sistema in poslabšala duševno stanje otrok, ki je zaradi pomanjkanja socialnih stikov z vrstniki že tako na preizkušnji.

S pomočjo staršev je pri otrocih in mladostnikih potrebno vzpostaviti red, dnevno rutino, v kateri zasloni predstavljajo le nujen čas (za šolo). Starši bodo morali skupaj z njimi najti izzive, ne le hojo ob sprehodih. Staršem je težko, a obstaja nekaj spletnih strani za pomoč, npr. www.slofit.org, pa tudi učitelji na šolah bodo podali uporabne nasvete.

Petra Simpson Grom, predsednica Koronarnega kluba Ljubljana je povedala, da je pri preprečevanju zapletov bolezni srca in žilja ter izboljševanju zdravstvenega stanja srčno-žilnih bolnikov izjemno pomemben kontinuiran proces rehabilitacijske vadbe. Za zagotavljanje le tega so pri oblikovanju 'modela covid-19' rehabilitacijsko vadbo iz zaprtih prostorov preusmerili v naravo (pred stavbo Koronarnega kluba Ljubljana, v Botanični vrt, v parke dislociranih enot ipd.) ter s tem omogočili neprekinjeno izvajanje treh metod telesne vadbe: trikotni aerobno-dinamični model, program G-I-O



(sinhronizirana kardiorespiratorna rehabilitacija) ter vadbo sede za srčno-žilne bolnike z omejitvami v lokomotornem sistemu. Izvajali so tudi nordijsko hojo različnih zahtevnostnih stopenj.

V obdobju »ostani doma« (v času prve razglasitve epidemije) jih je presenetilo število fizičnih poškodb, v skupini 375 srčno-žilnih bolnikov so zabeležili 11 zlomov oz. drugih poškodb, večina od njih posledica padcev. Primerjalno na istem vzorcu letno zabeležijo 1-2 takšni poškodbi. Podatek jih je spodbudil, da so se potrudili vzpostaviti pogoje, ki omogočajo neprekinjen proces telesne vadbe. Dobrobiti psihofizioloških interakcij, ki se ustvarjajo pri gibanju v naravi, so gradniki zdravega in ustvarjal-

nega življenja ter pomembno vplivajo na preprečevanje dodatnih zapletov srčno-žilnih bolezni. Pomembno sporočilo je, da si že v mladosti postavljamo temelje za kakovostno starost. ♥

V razpravi novinarske konference je bil podan poziv odločevalcem, da se v svetovalno ekipo, ki pripravlja ukrepe za preprečevanje širjenja bolezni covid-19, vključi tudi strokovnjake iz drugih področij, pa tudi drugih vej zdravstva, ne le epidemiologe.

Skrbite za normalno raven sladkorja in vztrajajte, da vas zdravnik pravočasno pregleda!

Lucija Petavs

Ukrepi zaradi epidemije s covid-19 so otežili tudi dostop do obravnave ljudi s kroničnimi boleznimi, kot je sladkorna bolezen. Na nekatere stvari nimamo vpliva, vendar je nujno, da ljudje s sladkorno boleznijo, posebej starejši bolniki, storijo vse, da bo sladkorna bolezen čim bolj pod nadzorom in brez zapletov.

Medicinske študije so pokazale, da so ljudje s sladkorno boleznijo bolj nagnjeni k zapletom ob okužbi z virusom SARS-CoV-2, ter imajo ob okužbi večjo verjetnost za hospitalizacijo. Zato je bilo logično, da so skušali diabetologi ob epidemiji – in do neke mere ti ukrepi še vedno veljajo – to ranljivo populacijo čim bolj zaščitili pred nepotrebnim vstopanjem v ambulante in bolnišnice. Hkrati pa so se bali še ene posledice omejenega dostopa do oskrbe: tega, da bodo ljudje zaradi ukrepov epidemije imeli slabše urejeno sladkorno bolezen, kljub temu, da je večina dialektoloških oddelkov in ambulant po Sloveniji v času epidemije in po njej oskrbo dobro organizirala.

Sladkorna bolezen ne počiva!

Za okužbo z novim virusom so bolj dovzetni in ob okužbi tudi bolj groženi ter ranljivi prav starejši ljudje s sladkorno boleznijo tipa 2, po navadi še z drugimi, sočasnimi boleznimi. Diabetologi so že ob nastopu ukrepov zaradi epidemije opozarjali ljudi s sladkorno boleznijo, naj še bolj dosledno skrbijo za urejeno glikemijo in se gibajo. Številke v zvezi s smrtnostjo (in invalidnostjo) so namreč neusmiljene ne le pri covid-19, ampak predvsem, ko gre za ljudi s sladkorno boleznijo z zapleti na malih in velikih žilah.

Kar 60 odstotkov bolnikov s sladkorno boleznijo umre zaradi srčno-žilnih bolezni in njihovih zapletov. »Ljudje s sladkorno boleznijo imajo v primerjavi s populacijo brez sladkorne bolezni dvakrat večjo verjetnost pojava in razvoja srčno-žilne bolezni. Pojavnost srčnega popuščanja kot končne točke je pri moških s

sladkorno boleznijo 2,4-krat višja kot pri nediabetičnih vrstnikih in pri ženskah s sladkorno boleznijo kar petkrat višja kot pri nediabetičnih vrstnicah,» je nedavno povedal kardiolog dr. Dragan Kovačič. »Osebam s sladkorno boleznijo priporočamo, da ob zdravem življenjskem slogu upoštevajo priporočila in navodila zdravnikov. Breme sladkorne bolezni je zelo veliko, najbolj ga občutijo družine bolnikov, saj se jim lahko kakovost življenja močno poslabša,« je opozoril Kovačič.

Imejte sladkorno bolezen pod kontrolo!

Ljudje s sladkorno boleznijo imajo večjo možnost, ne le da doživijo srčno-žilni dogodek, temveč tudi za nastanek kronične ledvične bolezni ter zapletov, kot sta diabetična slepota in diabetično stopalo. Sploh, če njihova sladkorna bolezen ni pod nadzorom. »Sladkorna bolezen potrebuje kontinuirano spremljanje, potrebni so od dve do tri merjenja glikiranega hemoglobina na leto in redna letna preventivna presejanja (diabetična noga, retinopatija, ledvična in lipidna funkcija,...). Zato je nujno, da ljudje resnično še bolj pazijo na vrednost glukoze v krvi, na prehrano in dovolj gibanja, kljub izolaciji in omejitvam življenja,« poudarja vodilni slovenski diabetolog prof. dr. Andrej Janež.

V Italiji eksplodirale amputacije

Kako je zaprtje države vplivalo na zaplete sladkorne bolezni, morda najbolj pokaže italijanski primer. Število amputacij se je med nacionalnim zaprtjem zaradi epidemije močno povzpelo po

tem, ko je v italijanske bolnišnice na najbolj prizadetih območjih prišlo veliko ljudi z gangrenami. Motnje v oskrbi diabetične noge so povzročile resne zaplete. »Zaprte zaradi epidemije covid-19 je imelo zelo škodljiv vpliv na tveganje za amputacije predvsem zaradi motenj pri oskrbi diabetične noge in malega žilja nog, rezultat pa sta bila zapoznela diagnoza in zdravljenje,« so zapisali italijanski zdravniki, ki so pojav tudi raziskali. Kot so opozorili, je večje tveganje za amputacije, ki so ga opazili med zaprtjem zaradi covid-19, potrdilo, da je za preprečitev najslabših izidov, ki močno okrnijo kakovost življenja ljudi, potrebna primerna in časovno usklajena oskrba oseb z diabetično nogo.

Dobra organizacija diabetološke oskrbe med epidemijo

Približno 110 tisoč ljudi je v Sloveniji, ki se zdravijo z zdravili za zniževanje glukoze v krvi, diabetologi pa poudarjajo, da jih je nekaj tudi neodkritih. Slovenski diabetološki oddelki in ambulante so se tudi v času divjanja virusa korona povečini odlično organizirali, kar so nam potrdili tudi v zvezi društev sladkornih bolnikov. Ena od zgledno organiziranih je tudi diabetološka ambulanta v ZD Koper, kjer za ljudi s sladkorno boleznijo skrbi diabetologinja Jana Komel.

Diabetolog je skoraj bolj dosegljiv kot družinski zdravnik

Kot je povedala, kljub uradnemu zaprtju ambulante nikakor niso izpustili bolnikov, za katere so presodili, da jih morajo sprejeti. Ljudi z nenadnimi poslabšanji so jemali tudi brez napotnic in storitve normalno šifrirali, kar je bilo v času epidemije tudi uradno dovoljeno. »Ljudje, ki so iskali pomoč, so bili resnično obupani. Šlo je za ketoacidoze, hiperglikemije ter druga poslabšanja, med njimi tudi novoodkrite primeri sladkorne bolezni,« je povedala dr. Komelova.

Dokler je epidemija trajala, napotnic niso zahtevali, prav tako so se napotnice, ki so veljale v času pred epidemijo, avtomatsko podaljšale do julija. Zdaj pa bolniki večkrat potarnajo, da težko

pridejo do svojega zdravnika. »Skoraj smo postali bolj dosegljivi kot družinski zdravniki,« pravi dr. Komelova. Kot je povedala, so med epidemijo sicer z zdravniki družinske medicine odlično sodelovali, saj so imeli med kolegi kar veliko posvetov.

Nujni so tako redni pregledi kot tudi preventiva!

Kljub temu, da se bojite okužbe z virusom korona, več kot enega kontrolnega pregleda ni pametno izpustiti, opozarja diabetologinja. Kot je dejala, so skupaj z dr. Karin Kanc iz ljubljanske diabetološke ambulante »Jaz in diabetes« iskali inovativne možnosti, kako bi od ljudi, ki si ne upajo na kontrole, kri za laboratorijski pregled prejeli prek pošte v posebnih epruvetah. Diabetologi se, tako kot drugi specialisti, denimo kardiologi, bojijo tudi posledic zastale preventive. Aktivnosti, kot so denimo presejalni testi za diabetično slepoto, kamor napotujemo naše bolnike, so zastale, opozarjajo diabetologi.

Do zdravnika pogosto ne moreš. Kaj se dogaja v sistemu in kaj pričakovati?

Številna društva bolnikov opozarjajo, da so bolniki postali kolateralna škoda ukrepov proti covid-19. Pandemija je razgalila šibkosti v zdravstvenih sistemih povsod po Evropi. »Sistemskega čakanja preprosto ne moremo rešiti,« pravita zastopnici pacientovih pravic iz Raven na Koroškem in Maribora, Milena Pečovnik ter Adela Postružnik. »Težave, ki so nastajale med epidemijo, smo mirno reševali, vsi so se zelo trudili. Zavedamo se omejitev pri izvajalcih, je pa resnično strašni problem spoštovanje pacientovega časa in obupno dolgi roki za preglede. Tega problema ne zmoremo rešiti. Če specialista ni, ga ni,« na sistemski problem pomanjkanja kadrov opozarja Pečovnikova. Postružnikova pa pravi, da v sedanjih razmerah tistim bolnikom, predvsem starejšim, ki se ne znajdejo, so v stiski zaradi bolezni in jih izvjalci pogosto na hitro »odpravijo« s telemedicino, svetujejo, naj pisno prosijo za dodelitev termina pri zdravniku. ♥

PREDOLGO SEDENJE NI DOBRO ZATE.

Vzemi si razgiban odmor! Telesna dejavnost osrečuje tvoje srce!

OSREDOTOČI SE! POLOŽAJ DREVESA:

Priporoča Društvo za zdrave srca in ožilja Slovenije

ZA SRCE

SAMO
2 MINUTI!



Pri nas najdete pestro izbiro božičnih daril!

Vabljeni v naše poslovalnice, kjer boste našli pestro izbiro kozmetike, prehranskih dopolnil, medicinskih pripomočkov in drugih izdelkov.



Prvi del

Črevesna mikrobiota in probiotiki

Rok Orel

Spoštovane bralke in bralci revije Za srce! Ko me je profesor Blinc prosil, da napišem poljudni prispevek o mikrobioti in probiotikih za vašo revijo, sem se zelo razveselil. Čeprav se s tem področjem ukvarjam že več kot dvajset let in o njem redno predavam različnim skupinam strokovnjakov s področja zdravstva, farmacije in prehrane, imam redko priložnost, da nagovorim laično javnost. Oziroma slehernika.

Danes živimo v svetu, kjer vsak zlahka dostopa do informacij. Težava je v tem, da je v poplavi le-teh težko razbrati, katere so pravilne in katere napačne, lahko celo namensko zavajajoče. Nekatere informacije so za večino prezapletene, napisane v znanstvenem jeziku. Ali pa se zelo natančno ukvarjajo s čisto ozkim problemom, ki morda za raziskovalce, ki so članek napisali, predstavlja središče njihovega sveta, večini pa pove malo.

Zato bom skušal zgodbo opisati čisto enostavno in nazorno, tako kot jo vidim in dojemam jaz. Tudi ko beremo znanstvene in poljudnoznanstvene prispevke, se moramo namreč zavedati, da imamo pravzaprav opravka z neke vrste zgodbami. Kajti vsaj za polovico tistega, kar velja danes za bolj ali manj prepričljivo dejstvo, se bo čez desetletje ali dva izkazalo, da je šlo zgolj za domnevo, približek resnice, zmoto ali celo namerno laž. Seveda vas nimam namena zavajati, kvečjemu kaj naučiti, predvsem pa zabavati.

Ne ljudje, mikrobi so resnični gospodarji sveta

Najprej kratko pojasnilo, kaj pojmuje pod pojmom mikrob. Gre za mikroskopsko majhne enocelične organizme, ki živijo posamezno ali pa tvorijo kolonije. Njihove celice so preproste, nimajo ločenega celičnega jedra in citoplazme ter nimajo tako oblikovanih celičnih organov kot celice rastlin, živali, gliv. Tudi nekateri organizmi, ki sodijo med rastline, živali in glive, so mikroskopsko majhni, enocelični, npr. mikroskopske alge, glive kvasovke in praživali (se še spomnite amebe in paramecija), a jih običajno ne imenujemo mikrobi, ker so njihove celice po obliki in sestavi zelo podobne celicam višje razvitih rastlin in živali. Med mikrobe tudi ne štejemo virusov in podobnih oblik življenja, katerih »telesa« ne sestavljajo popolne celice, ampak le preprost dedni zapis v obliki deoksiribonukleinske ali ribonukleinske kisline, ovit v relativno preprost beljakovinski ovoj. Ta jim omogoči, da vstopijo (okužijo) v druge celice (živalske, rastlinske ali mikrobne), izkoristijo njihov presnovni in razmnoževalni sistem, ki omogoči preživetje in razmnoževanje virusa. Virusi so torej nesamosojne življenjske oblike. Če zelo poenostavim, resni znanstveniki bi rekli celo preveč poenostavim, za vsakdanjo rabo besedo mikrobi uporabljamo kot sinonim za bakterije.

Zakaj sem to poglavje provokativno naslovil »Ne ljudje, mikrobi so resnični gospodarji sveta«?

Ne glede na to, ali verjamemo, da je vesolje in posledično tudi naš planet nastalo z velikim pokom, ali da je vse del nekega višjega načrta božanstva ali konzorcija le teh, znanstvena spoznanja neizpodbitno kažejo, da so se mikrobi pojavili na zemlji veliko prej

od drugih oblik življenja. Z malo sklepanja lahko tudi predvidimo, da bodo mikrobi najverjetneje tudi zadnja oblika življenja na našem planetu. Zakaj? Zaradi njihove neverjetne raznolikosti in prilagodljivosti. Mikrobi so namreč tista življenjska oblika, ki naseljuje skoraj vse koticke sveta. Najdemo jih v vodah, v zemlji, na in v telesih drugih živih bitij. Naseljujejo celo tako za življenje neprijazna okolja, kot so najvišje gore, puščave, severni in južni zemeljski pol, več tisoč metrov globoki jarki oceanskega dna in vroči gejzirji. Ocenjujejo, da na Zemlji živi 10^{30} različnih bakterijskih vrst, kar je vsaj 10 milijard-krat več kot vseh rastlinskih, živalskih in glivnih vrst skupaj. Da so mikrobi vpleteni v vse pomembne življenjske procese, in da brez njihovega obstoja tudi drugih oblik življenja na zemlji ne bi bilo, ne le da se ne bi razvile, ampak tudi ne bi mogle preživeti, najbrž ni potrebno posebej poudarjati.

Črevesna mikrobiota – eden od najpomembnejših organov našega organizma

Z besedo mikrobiota označujemo združbo vseh mikrobov, ki naseljujejo neko okolje. Tako lahko govorimo npr. o mikrobioti v zemlji, v morju, ali če se omejimo na tiste bakterije, ki naseljujejo naš organizem, o mikrobioti na koži, v ustni votlini, v nožnici, v prebavilih itd. Slednjo imenujemo tudi črevesna mikrobiota. Včasih smo ji rekli črevesna mikroflora. Kasneje smo ta izraz, glede na to, da je bila Flora rimska boginja rastlinstva, v črevesju, kamor luč razen med kolonoskopijo redko posveti, in je torej za življenje rastlin silno neprimerno življenjsko okolje ter zato v njem živijo pretežno bakterije, zamenjali z bolj nevtralno mikrobioto.

Danes se kot sopomenka za izraz mikrobiota uporablja tudi izraz mikrobiom. Ta pomeni skupek genov oz. bolj pravilno genomov vseh mikroorganizmov, ki živijo v nekem življenjskem okolju. Za ra-



zumevanje, genom je celotni genski zapis posameznega organizma. Zakaj nekateri rajši uporabljajo izraz mikrobiom kot mikrobiota, mi ni čisto jasno. Morda zato, ker v zadnjih desetletjih posamezne organizme identificiramo in razločujemo med seboj predvsem na podlagi analitičnih metod, ki prepoznajo njihove genske zapise. Ali pa zaradi še zmeraj navzoče patriarhalne miselnosti, da nečemu tako kompleksnemu bolj pritiče poimenovanje s samostalnikom moškega kot s samostalnikom ženskega spola.

Skratka, v prebavilih vsakega posameznika prebiva združba več tisoč različnih mikrobov, ki naj bi skupaj tehtala kakšen kilogram ali dva. Število bakterijskih celic v nas naj bi presegalo število celic našega telesa. Naseljujejo vse dele prebavil, a določeni deli predstavljajo bolj, drugi pa manj prijazno življenjsko okolje, in se zato gostota naseljenosti med njimi zelo razlikuje. Želodec in dvanajstnik, kjer se v prebavila stekajo različni prebavni sokovi (kislina, prebavni encimi in žolč), seveda predstavljajo precej ekstremno okolje. Ti sokovi so namenjeni prebavi, se pravi razgradnji hrane v zelo majhne osnovne molekule, ki potem lahko prehajajo preko črevesne površine v kri. In prebavijo lahko tudi večino mikroorganizmov, ki se tam znajdejo. Razen nekaterih, ki so na te prebavne sokove odporni.

Spodnji deli tankega črevesa in debelo črevo pa nudijo izjemno ugodne življenjske pogoje, primerne za življenje številnih bakterijskih vrst. Zato je tam njihova gostota večja od gostote prebivalstva v Šanghaju. Ne le, da tam ni več pomembnih količin snovi, ki sodelujejo pri prebavi hrane, in ki bi lahko uničile tudi mikrobo, ampak je zagotovljen tudi red in obilni dotok hrane, ki jo bakterije za svoje življenje potrebujejo. Kakšne hrane? Naše hrane, oz. bolje povedano ostankov naše hrane. Človeški prebavni encimi so namreč sposobni razgraditi le del velikih molekul, ki se nahajajo v hrani in le ta del se lahko v črevesu absorbira in porabi za našo presnovo. Nerazgrajene molekule pa služijo kot hrana našim črevesnim bakterijam, saj jo le-te s svojim naborom encimov lahko razgradijo, jo porabljajo za svoje življenje in aktivnosti, pri njihovi presnovi pa nastaja vrsta novih snovi, ki jih v prvotni hrani ni bilo.

Tudi del teh snovi lahko naše telo porabi bodisi kot vir energije, bodisi kot gradnike našega telesa. Kar je še pomembnejše, nekatere od teh snovi imajo posebne lastnosti, da lahko sprožijo in regulirajo nekatera dogajanja v našem telesu, zato jim pravimo bioaktivne

snovi. Znanstveniki so izračunali, da črevesna mikrobiota predstavlja največji presnovni organ v našem telesu, obseg bakterijske presnove je celo večji od presnove v jetrih.

O sestavi črevesne mikrobiote

Mikrobioto vsakega posameznika sestavlja več tisoč vrst različnih mikroorganizmov. Sestava mikrobiote se od človeka do človeka tako razlikuje, da so znanstveniki izračunali, da je ujemanje oz. podobnost v sestavi mikrobiote (ali če hočete v naboru bakterijskih genov, ki jih nosimo v sebi) med nami zgolj 20 odstotkov, medtem ko je ujemanje genov v naših celicah več kot 99,9 odstotkov.

Sestava mikrobiote posameznika je odvisna predvsem od zunanjih dejavnikov. V prvi vrsti od izvirov primarne kolonizacije, se pravi poselitve črevesa. Še ne tako dolgo nazaj smo bili prepričani, da je črevo novorojenčkov sterilno in se njegovo poseljevanje začne šele po rojstvu. Danes vemo, da se to začne dogajati že v obdobju razvoja ploda, saj bakterije iz črevesa, ustne votline, nožnice nosečnice s pomočjo posebnih celic imunskega sistema vstopajo v njeno kri in po njej potujejo v posteljico in v plod. Prihajajo tudi v mlečne žleze in ko se otrok rodi, je tudi materino mleko pomemben vir bakterij, ki poselijo otrokovo črevo. Seveda je rojstvo samo, ko otrok potuje skozi porodni kanal, kjer se sreča tako z materino nožnično kot tudi črevesno mikrobioto, pomemben vir mikroorganizmov. Tudi po rojstvu se nadaljuje naseljevanje otrokovega črevesa z mikrobi iz okolja in najbrž ni nepomembno, kakšno to okolje je. Glede na to, da se danes vsaj v razvitem svetu bolj malo otrok rodi v štalci in je potem položenih v jaslice, ampak so deležni bolj ali manj razkuženega in higieniziranega okolja, si lahko predstavljamo, da je nabor bakterij, ki kolonizirajo črevo sodobnih novorojenčkov precej drugačen, kot je bil nekoč.

Katere bakterije bodo imele v črevesu bolj ugodne razmere za življenje in razmnoževanje in bodo torej v celotni združbi postale bolj številčne, je spet odvisno od vrste zunanjih dejavnikov. Predvsem od hrane.

V materinem mleku se nahajajo snovi, ki spodbujajo rast enih in zavirajo rast drugih vrst, zato se mikrobiota dojenih otrok loči od tiste pri otrocih, ki so hranjeni z mlečnimi formulami. Je pa res, da danes nekateri vodilni proizvajalci mlečnih formul nekatere od teh snovi dodajajo tudi vanje in se pri tem razlikuje med dojenimi in

V RAVNOVESJU

z mikrobiološkimi kulturami *Lactobacillus acidophilus La-5®*
in *Bifidobacterium animalis BB-12®*

nizka vsebnost maščob

PODPORA PREBAVI

ZELENE DOLINE

*100 g izdelka vsebuje več kot milijardo živih kultur

nedojenimi otroci manjšajo. Tudi kasneje v življenju izbor hrane, ki jo uživamo, zelo pomembno vpliva na sestavo mikrobiote. Tako ima mikrobiota ljudi, ki uživajo pretežno ogljikove hidrate z dosti vlakninami, loči od mikrobiote tistih, katerih prehrana je predvsem bogata z beljakovinami in maščobami. Je pa o tem, kako hrana dejansko vpliva na mikrobioto, še veliko neznank.

Na sestavo mikrobiote vplivajo tudi zdravila, največ se ve o vplivu antibiotikov. Le-ti poleg škodljivih bakterij, ki jih želimo uničiti s takim zdravljenjem, pobijejo še ogromno drugih, »nedolžnih« bakterij. Preživijo le tiste, ki so na nek antibiotik neobčutljive, rezistentne. Bolj kot je antibiotik širokospektralen (torej uničuje bakterije na široko), večji je holokavst. Bakterije, ki so odporne na antibiotik, imajo zaradi odsotnosti konkurence naenkrat na voljo ogromno prostora in hrane, zato se začnejo razmnoževati ter kmalu oblikujejo neko novo »postantibiotično« bakterijsko družbo. Le-ta je po sestavi (številu različnih vrst) veliko manj raznolika od prvotne in v njej lahko začno prevladovati vrste, ki niso v idealni simbiozi z našim organizmom. To se na kratek rok pokaže s prebavnimi težavami ob jemanju antibiotikov, na dolgi rok pa z večjo nevarnostjo za pojav cele vrste različnih, ne le črevesnih bolezni.

Poleg tega tudi po tem, ko začno črevo ponovno poseljevati bakterije iz okolja in se sestava začne približevati prvotni, v črevesu večji del bakterij ostane neobčutljiv za določen antibiotik. Zanimivo

je, da bakterije, ki posedujejo genetski zapis za odpornost proti antibiotiku in se ta nahaja na t.i. plazmidih (del nekromosomske DNK), lahko to podelijo tudi drugim bakterijam in to celo, če le-te pripadajo drugim bakterijskim vrstam. Tako se večja skupek vseh genov za odpornost proti antibiotikom, ki ga imenujemo rezistom, in pojavlja se vedno več mikroorganizmov, ki so odporni na celo vrsto pogosteje uporabljenih antibiotikov.

Poleg zunanjih dejavnikov na sestavo mikrobiote verjetno vpliva tudi sam organizem gostitelja preko intenzivnih stikov in medsebojnih vplivov med bakterijami in različnimi celicami našega organizma (črevesnimi, celicami imunskega, živčnega in endokrinega sistema).

Gledano v celoti, se sestava mikrobiote najbolj intenzivno spreminja v prvih letih življenja, ko se oblikuje. Kasneje so večje spremembe vezane bodisi na korenite spremembe življenjskega sloga (predvsem prehrane), pojava boleznin in jemanja zdravil itd. V starejših letih pa se začno pojavljati spremembe, povezane s staranjem celotnega organizma. Takrat postane bakterijska združba spet manj raznolika in manj presnovno aktivna, v večjem deležu se začno pojavljati vrste, ki verjetno manj ugodno vplivajo na zdravje. Zakaj je temu tako, še ne vemo. ♥

(Nadaljevanje v naslednji številki.)

Vir ilustracij: Shutterstock

Prsna bolečina – NE ostani doma!

Miha Čerček

V času pandemije kovid-19 se vsi soočamo s socialno izolacijo, mnogi so v karanteni, številni so zboleli. Marsikdo, ki bi potreboval zdravniško oskrbo, je ne poišče, ker se boji okužbe. V primeru srčnega infarkta je to lahko usodno.

Srčni infarkt je eden glavnih vzrokov obolevnosti in umrljivosti v razvitem svetu. Nastane kot nenaden zaplet koronarne bolezni srca. Pri tem aterosklerotični plak v steni koronarne arterije počni, kar povzroči takojšen nastanek krvnega strdka, ki zamaši koronarno arterijo. Del srčne mišice, ki ni prekrvljen, odmre. Področje odmrlega dela srčne mišice nadomesti brazgotina iz vezivnega tkiva, kar se lahko kaže kot popušcanje srca. Obsežna prizadetost srčne mišice lahko povzroči tudi nenadno smrt. Obseg srčnega infarkta je odvisen od časa trajanja, ko srčna mišica ni prekrvljena. Dalj časa bo trajala zapora koronarne arterije, bolj obsežen bo srčni infarkt. Na voljo imamo učinkovito zdravljenje s perkutanim posegom na prizadeti koronarni arteriji, pri katerem mesto zapore odpremo s pomočjo balončka in/ali vstavivijo žilne opornice. Najboljše rezultate zdravljenja dosežemo, če je od pojava bolečine minilo le nekaj ur. V primeru, da je od pojava bolečine minilo več kot 48 ur, pa tako zdravljenje ne prinaša več nobene koristi, oziroma je lahko zaradi možnih zapletov celo škodljivo in zato ni indicirano.

Znano je, da lahko virusne okužbe dihala sprožijo nastanek srčnega infarkta. Pri tem igra vlogo več dejavnikov, od sistemskega vnetnega odziva, spremenjenih lastnosti strjevanja krvi, do povečane potrebe po kisiku v srčni mišici ob okužbi. Ob okužbi z virusom influence, ki povzroča gripo, je relativno tveganje za pojav srčnega infarkta povečano za 6-krat, ob okužbi z respiratornim

sincicijskim virusom pa za 3,5-krat.

Zato smo pričakovali precejšnje število srčnih infarktov povezanih z okužbo z virusom SARS-CoV-2. Presenetili so nas prvi podatki iz severa Italije, Španije in kasneje tudi ZDA, ki so kazali na izrazit upad pojava srčnih infarktov v času prvega vala pandemije kovid-19. Hkrati so poročali o povečanju pojava nenadnih zastojev srca izven bolnišnice. Prevladuje mnenje, da srčnih infarktov ni bilo manj, temveč da so pacienti redkeje poiskali zdravniško pomoč zaradi strahu pred okužbo. Tudi v UKC Ljubljana smo v marcu in aprilu letos obravnavali za 21 % manj bolnikov s srčnim infarktom kot v enakem obdobju lani. Istočasno smo beležili približno 2-kraten porast hospitalne umrljivosti bolnikov s srčnim infarktom, predvsem na račun poznega prihoda v bolnišnico.

Zato velja ob začetku drugega vala epidemije kovid-19 poudariti, da 24-urna medicinska oskrba bolnikov s srčnim infarktom deluje nemoteno, kljub siceršnji preobremenjenosti zdravstvenega sistema. Prav tako je v največji možni meri zagotovljeno, da se poti bolnikov z in brez kovid-19 ne križajo. V primeru pojava nenadne močne tiščočje/stiskajoče bolečine v prsnem košu ali izrazito težke sape je zato še vedno najbolj pomembna takojšnja aktivacija urgentne ekipe. Zapomnimo si, da v primeru srčnega infarkta zamujeni čas škodi srčni mišici in ogroža življenje! ♥

POGOSTI SIMPTOMI SRČNEGA INFARKTA



Bolečina v prsih

Bolečina je praviloma huda, po značaju tiščoča, pekoča ali stiskajoča, ki ne preneha in je prisotna tudi v mirovanju. Je neodvisna od dihanja in premikanja.



Bolečina se lahko širi v vrat, levo roko ali trebuh.



Težka sapa



Slabost, lahko tudi bruhanje



Omotičnost in vrtoglavica

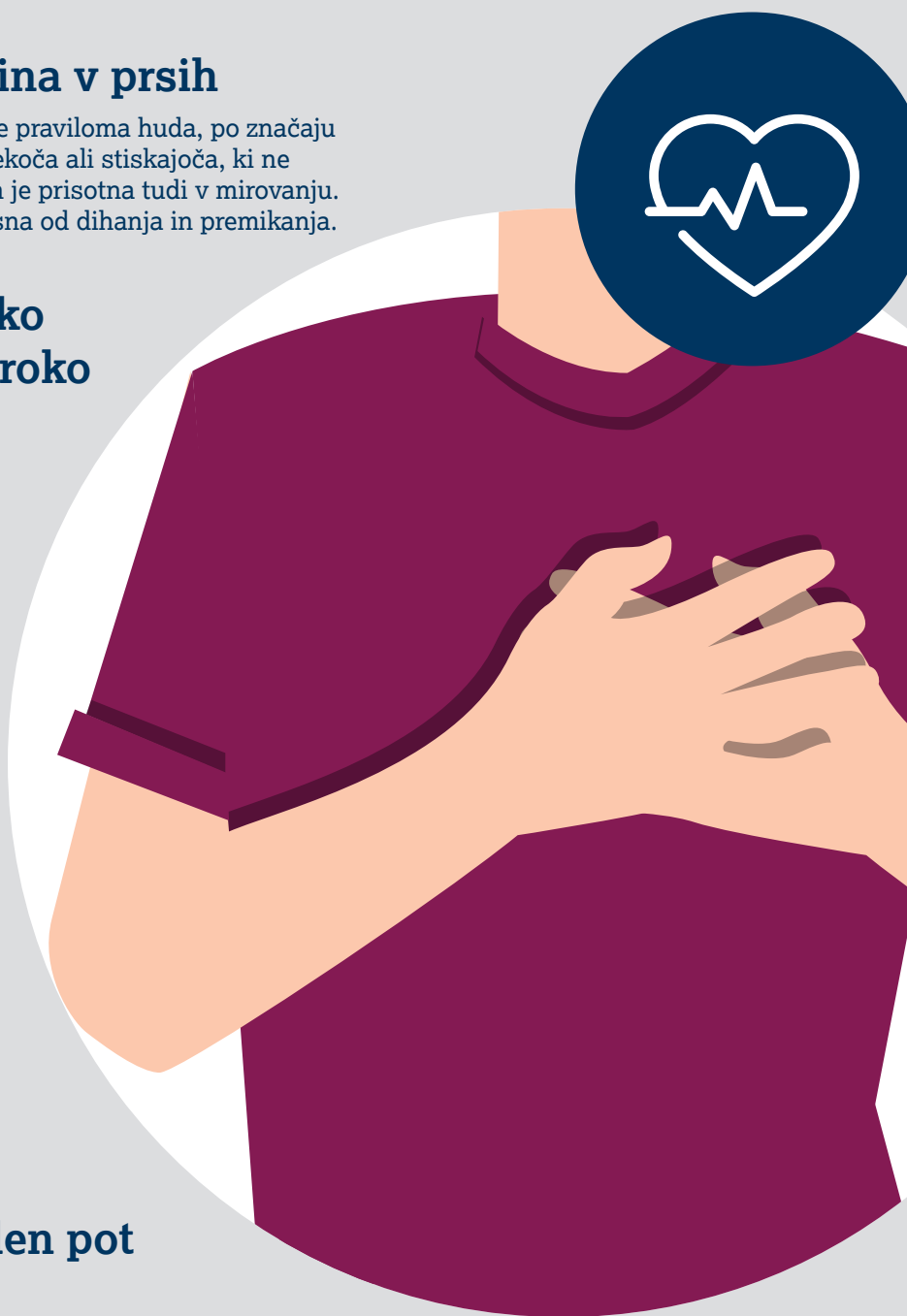


Bledica in hladen pot



V primeru pojava omenjenih simptomov nemudoma poiščite medicinsko pomoč!

POKLIČITE 112



Dobre Slabe

NOVICE

Zgodnja koronarna intervencija koristi bolnikom, ki ob kovidu doživijo srčni infarkt

Okužba z novim koronavirusom poveča tveganje za žilne zaplete, med njimi srčni infarkt, vendar so bolniki s kovidom in sočasnim srčnim infarktom redkeje deležni hitrega zdravljenja s koronarno intervencijo. Umrljivost zaradi srčnega infarkta je pri bolnikih s kovidom znatno večja kot pri bolnikih brez kovida. Pravočasno intervencijsko zdravljenje srčnega infarkta pri bolnikih s kovidom je zaradi nošenja osebne varovalne opreme zahtevno, vendar rešuje življenja. (vir: predstavitev na virtualnem kongresu *Transcatheter Cardiovascular Therapeutics 2020*; www.medscape.com/viewarticle/930177)

Že tri mesece po srčnem infarktu in postavitvi koronarne opornice zadostuje enotirno protitrombotično zdravljenje s tikagrelorjem

Dolga leta je veljalo pravilo, da je bolnike po srčnem infarktu z vstavljenim žilno opornico (stentom), treba ščititi vsaj 6 – 12 mesecev z dvema zdraviloma, ki preprečujeta zlepljanje trombocitov in trombozo v opornici. V zadnjih letih se zdravljenje poenostavlja. Raziskava TICO STEMI je pokazala, da lahko bolniki že po 3 mesecih od vstavitve biorazgradljivega stenta brez škode opustijo aspirin in nadaljujejo le z jemanjem tikagrelorja. Preden to postane splošna praksa, bodo potrebne dodatne raziskave. (vir: predstavitev na virtualnem kongresu *Transcatheter Cardiovascular Therapeutics 2020*; www.medscape.com/viewarticle/939195)

Uspešno preizkušajo inzulin, ki deluje cel teden

Bolniki s sladkorno boleznijo lažje prenašajo zdravljenje, ki ne zahteva nenehnega zbadanja z injekcijami insulina. Nedavno je mednarodna skupina raziskovalcev, med katerimi je tudi prof. dr. Andrej Janež iz UKC Ljubljana, v prestižni reviji *New England Journal of Medicine* objavila zaključno poročilo 2. faze kliničnega testiranja insulina icodec, ki si ga bolniki vbrizgajo le 1-krat tedensko. Poročajo o enaki učinkovitosti in varnosti icodeca v primerjavi z vsakodnevnim vbrizgavanjem insulina glargina. (vir: *New Engl J Med 2020*; elektronska objava 22. september)

Veganska prehrana v povezavi s telesno dejavnostjo ugodno učinkuje na dejavnike tveganja za žilne bolezni

Slovenski znanstveniki, med njimi dolgoletni sodelavec revije *Za srce* dr. Stanislav Pinter, poročajo, da velika večina prostovoljcev obeh spolov, ki sodeluje v programu veganske prehrane in redne telesne dejavnosti, dosega priporočene vrednosti krvnega tlaka in krvnih lipidov. Povprečna raven celokupnega serumskega holesterola je pri ženskah je znašala 3,8 mmol/l, pri moških 3,4 mmol/l, povprečni sistolični tlak pri ženskah je znašal 113 mmHg, pri moških pa 120 mmHg. (vir: *Nutrients 2020*; 12; 55: doi:10.3390/nu12010055)

Za srce • november 2020

Bolnikom s kovidom in sočasnim srčnim infarktom pogosto akutno popušča srce

Kovid je bolezen, ki prizadene notranji žilni sloj – endotelij, zato srčni infarkt pri kovidu ni redkost. Bolniki s kovidom in sočasnim srčnim infarktom prihajajo v katetrski laboratorij prepozno, v povprečju šele po 5 urah od nastopa simptomov, ali pa sploh ne. Pogosto jim akutno popušča srce in njihova umrljivost v bolnišnici znaša približno 27 %, medtem ko znaša bolnišnična umrljivost bolnikov s srčnim infarktom brez kovida približno 5%. (vir: predstavitev na virtualnem kongresu *Transcatheter Cardiovascular Therapeutics 2020*; www.medscape.com/viewarticle/939604)

Tri preproste spremenljivke napovedujejo slab potek kovida

Srčna frekvenca ob sprejemu v bolnišnico, ki presega 101/min, razmerje med deležem nasičenosti hemoglobina v arterijski krvi s kisikom in deležem kisika v vdihanem zraku (normalno 0,97/0,20 = 4,85), ki je manjše od 4,4, ter povišana vrednost srčnega troponina v krvi so tri preprosto določljive spremenljivke, ki že ob sprejemu napovedujejo slab potek kovida in potrebo po umetnem predihavanju. (vir: predstavitev na kongresu *CHEST 2020*; www.medscape.com/viewarticle/939601)

Dolgotrajen potek kovida ima različne pojavne oblike

Znanstveniki ocenjujejo, da je doslej najmanj 60.000 bolnikov v Veliki Britaniji prebolelo kovid, ki jim je zapustil dolgotrajne posledice. Gre za različne pojavne oblike, ki se med seboj lahko prepletajo: (a) klasične posledice kritične bolezni z oslabelejšjo mišic in prizadetostjo perifernega živčevja, (b) postvirusni sindrom utrujenosti, (c) z virusom povzročeno trajno okvaro organov, kot sta pljuča in srce, in (d) »vrtljak« različnih simptomov, ki se selijo po telesu. Nimamo še jasnih smernic, kako pomagati bolnikom, ki po 2-3 tednih od prvih kliničnih znakov kovida ne okrevaajo dobro. (vir: www.medscape.com/viewarticle/939168)

Ženskam odkrijejo heterozigotno družinsko hiperholesterolemijo kasneje kot moškim

Podatki mednarodnega registra 63 držav kažejo, da ženskam odkrijejo družinsko hiperholesterolemijo v povprečju pri 46 letih, moškim pa pri 43 letih. Ženske imajo manj pridruženih dejavnikov tveganja za aterosklerozo, saj redkeje kadijo in imajo redkeje previsok krvni tlak, zato jih pogosto pričnejo zdraviti manj intenzivno kot moške. Posledično ženske redkeje dosežejo ciljne vrednosti LDL-holesterola. Idealno bi bilo prepoznati in zdraviti družinsko hiperholesterolemijo že pri otrocih. (vir: predstavitev na kongresu *European Atherosclerosis Society 2020*; www.medscape.com/viewarticle/939392)



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!

Telovadba za mlade med pandemijo

Gregor Starc

Vprašanje

»Pozdravljeni!

Moja babica ima naročeno revijo Za srce, ki jo tudi jaz včasih berem. Opazila sem, da odgovarjate na različna vprašanja, kar se mi zdi zelo koristno. Tudi jaz imam težavo, ki je ne znam sama rešiti. Gre za to, da sem zaradi šolanja na daljavo popolnoma odrezana od gibanja, kar se mi tudi že pozna. Zredila sem se že za 3,5 kg, postajam pa tudi vse bolj zagrenjena in sitna, čeprav si ne želim biti, ampak tako reagiram, ko mi kdo kaj reče. Vem, da je to sigurno zato, ker sem sedaj tako malo zunaj, ne družimo se s prijateljicami in sošolkami, pa še to delo za šolo, ki poteka na daljavo nas ovira v tem času, ko to pišem in ne vem kako dolgo bo to trajalo. Prava mora je vse to. Vem, da bi mi neka rekreacija pomagala, ne vem pa kako se tega lotiti. Živim v bloku, družiti se zaradi covid-19 ne smemo (sama pa nimam veselja hoditi na sprehode), prostora imamo bolj malo, tudi uteži ali podobnih pripomočkov nimam. Sedim pa za računalnikom zelo veliko! Kaj mi svetujete, kako naj se gibljam, kako naj ohranim mišice, kako se zaščitim pred kilogrami, ki kar naraščajo (jesti skušam manj, a to ni rešitev)? Hvaležna vam bom za vašo pomoč!

Adrijana, 15 let.«

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

Odgovor

Draga Adrijana,

zahvaljujem se za to, da svoje težave deliš z nami, saj se s popolnoma enakimi tegobami žal srečujejo tudi tvoje vrstnice in vrstniki po vsej državi. Žal mi je, da so ukrepi za preprečevanje širjenja okužb najbolj prizadeli otroke in mladino, ki za svoj razvoj in normalno delovanje nujno potrebujete gibanje in družbo vrstnikov, najbolj pa vam škodi sedenje za ekrani, ki se mu zaradi šolanja na daljavo sploh ne morete izogniti. Ampak, če razumeš, zakaj se počutiš, kot se, je to že korak proti mogoči rešitvi.

Sedenje pred ekrani namreč izjemno utruja tvoj centralni živčni sistem, ki je nenehno bombardiran z elektronskimi informacijami, to pa postopno privede do stanja, ki mu pravimo anhedonija, kar je nezmožnost uživanja v čemerkoli. Zaradi omejitve socialnih stikov se pri ljudeh povečujejo tudi anksiozne in depresivne motnje, zaradi česar ljudje doživljajo stiske, strahove, so razdražljivi in brezvoljni. Tudi želja po gibanju izgine. A nikar ne obupuj. Rešitev teh težav je v naših glavah in v naših mišicah. Tvoje počutje se bo najhitreje izboljšalo, če boš sedenje za računalnikom začela nadomeščati z gibanjem. Začni postopno, ampak ni ti treba pri tem biti sama. Če se odpraviš na sprehod, še bolje pa na hojo s počasnim tekom ali na pohod na kakšno bližnjo vzpetino, lahko povabiš tudi kakšno prijateljico, le paziti morata na ustrezno medsebojno razdaljo. Med hojo se lahko tudi na razdalji treh metrov pogovarjata. Na ta način se bo tvoje razpoloženje gotovo začelo izboljševati, to pa bo pomenilo, da se boš tudi lažje pripravila k vsakodnevni vadbi.

Zelo pomembno je, da poskrbiš za krepitev mišic, saj je mišica v resnici tudi organ, ki med svojim delovanjem proizvaja različne snovi, s pomočjo katerih se naše razpoloženje in delovanje možga-

nov izboljšata, hkrati pa so mišice tudi največji porabnik energije. Tako boš ubila dve muhi na en mah, porabila odvečno energijo, ki se v telesu ne bo več nalagala v obliki maščobnega tkiva, hkrati pa se boš tudi bolje počutila. Zelo pomaga, če si narediš načrt in se ga potem držiš. Preden začneš s šolo, si vzemi 10 minut in naredi par počepov, sklec, poskokov ali kakšnih drugih krepilnih vaj, med učenjem za šolo pa si tudi privoščiš telesno dejavno odmore. Nikar ne išči sprostitve v zaslonu računalnika ali telefona, ker je tam ne boš našla, lahko pa svetovni splet izrabiš za to, da si poiščeš kak posnete vadbe tabate, ki je zaradi nalezljive glasbene spremljave zelo primerna in motivirajoča vadba za mladostnice in mladostnike. Vsak dan poskušaj ohranjati isto rutino, zaradi mišične utrujenosti pa si boš tudi zvečer hitreje zaželela spanca in tako zagotovila možganom, da si odpočijejo. Zelo priporočljivo je, da greš vsak dan na zrak, hkrati pa ne pozabiš na vadbo doma.

Če potrebuješ pri vadbi kak nasvet, se lahko obrneš tudi na svojo profesorico športne vzgoje, veliko koristnih nasvetov pa lahko poiščeš tudi na www.slofit.org. Če prek socialnih omrežjih komuniciraš s svojimi prijateljicami in prijatelji, si lahko umislite kakšen izziv in beležite, koliko sklec, počepov ali kakšnih drugih gibalnih nalog uspete narediti npr. v enem tednu. Le glavo pokonci, človeško telo je čudovit stroj, ki najbolje deluje, ko je v gibanju. ♥

KUPON

ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA
IN OŽILJA SLOVENIJE



Omega 3
1000 mg
Lekarna Ljubljana,
60 mehkih kapsul

Redna cena: 14,26€
Akcijska cena za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije s kuponom:

10,70€

Kupon je unovčljiv do 18. 12. 2020 v enotah Lekarne Ljubljana.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Kupon je unovčljiv do 18. 12. 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 Omega 3 1000 mg, 60 mehkih kapsul. Kupon ne velja v Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si. Popust se obračuna na blagajni. Veljaven je samo kupon, izrezan iz revije Za srce. Kupona ni mogoče zamenjati za gotovino. Popusti se med seboj ne seštevajo.

Lekarna Ljubljana

www.lekarnaljubljana.si

Praznovanje

Piše: Maja Vogrič, učiteljica na OŠ Ivana Tavčarja Gorenja vas, ki se je pogovarjala z otroci 2.c razreda

Na kaj vi pomislite, ko nekdo omeni besedo praznovanje?

»Rojstni dan! Poroka! Krst! God! Ko dobimo novega dojenčka! Sledi nekaj časa tišine in razmišljanja, nato razmišljanje prekine učiteljica – Kaj pa se dogaja na praznovanjih? Nato ponovno vsi učenci dvignejo roke, ker bi želeli deliti svoje izkušnje – Igramo se skrivalnice, skačemo na trampolinu, zadnjič, ko je imela moja sosedka rojstni dan, smo jahali islandske konje. Pinjata! Jemo torto in pijemo sok.« Aha!

Kaj pa še lahko jemo in pijemo na praznovanjih?

»Najboljša je voda, ker je bolj zdrava od soka in kokakole. Jabolka! Suho sadje. Torta. Ampak torta ni zdrava! Piškoti, jabolčni zavitek ...«

Otroci so nabirali in nabirali ideje in brez vzpodbude komentirali, kaj je zdravo in kaj ne. Imajo idejo in so ozaveščeni o zdravi prehrani, zato je zanimivo, da se v nekem obdobju ta miselnost spremeni in kar naenkrat postanemo Slovenci v samem evropskem vrhu pitja alkohola. Kje dobijo otroci, ti mali odrasli, ki jim je povsem

jasno, da je na praznovanju bolje piti vodo kot sok, idejo, da bi tedensko pili alkohol, in da alkohol kar naenkrat ni tako škodljiv kot sok na rojstnem dnevu?

Kaj pa vaši starši pijejo na praznovanju rojstnega dne ali na kakšni drugi zabavi?

»Pivo. Vino. Šnops. Moja mami pije gin tonik! Meni je ati že dal za poizkusiti pivo in je zelo slabega okusa.«

Menim, da preko teh odgovorov dobimo nekakšno korelacijo s prejšnjim vprašanjem. Starši so otrokom prvi vzor, njihovo okno v svet. Naj se učitelji, vzgojitelji in tudi posamezni starši še kako trudimo, da vzgajamo in učimo otroke o tem, kako alkohol ni zdrav, odrasli s svojim vzorom ves ta naš trud v trenutku izničijo.



Laura 2. c



Lovro 2. c



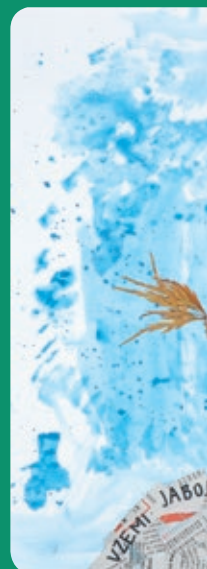
Saša 2. c



Lucija 2. c



Iva 2. c



Maja 2. c

Kaj pa alkohol človeku povzroči?

»Bruhanje. Glavobol. Vrtenje v glavi. Starši ne morejo voziti avta, če preveč popijejo.«

Če lahko otroke vzgajamo v zavesti, da je voda bolj zdrava od soka, se lahko potrudimo tudi z mladostniki in jim predstavljamo zgled, kjer alkohol ni glavni spremljevalec praznovanj, in da se dobra volja, druženje in zabava ne pojavijo šele po tem, ko smo opiti.

Ali veš, da ...

... je kar 81 odstotkov 15-letnikov v Sloveniji že poskusilo alkoholne pijače kljub prepovedi prodaje alkohola mlajšim od 18 let?

... je skoraj vsak tretji slovenski otrok je do 15. leta najmanj dvakrat opit?

... je v Sloveniji več kot 60 % osnovnošolskih otrok v stiku z alkoholom doma? Tako z na- pačnim zgledom vplivamo na otroke, da v povprečju pričnejo piti že pri 11. letih!

... polovica otrok, ki začne piti v osnovnošolskih letih, od njega postane odvisna?

... alkohol letno v Sloveniji povzroči za 234 milijonov evrov družbene škode, medtem ko s trošarinami in davki dobimo v blagajno zgolj 90 milijonov evrov?

... je milijon prebivalcev Slovenije tako ali drugače prizadetih zaradi alkohola? Alkohol ima škodljive posledice tudi za ljudi, ki živijo v istem gospodinjstvu ali so blizu osebam, ki prekomerno uživajo alkohol, vpliva pa tudi na tujce – zlasti v primeru prometnih nesreč.

**Zato se potrudimo,
da te številke
spremenimo na bolje
in da bodo imeli ti
otroci, ki vam danes
predstavljajo svoje
slike, več možnosti
za zdravo odraščanje
in zdravo življenje
brez alkohola.**

brez podpisa

Uporabljeni viri:

<https://nijz.si/sl/sopa-skupaj-za-odgovoren-odnos-do-pitja-alkohola>, dostopno 4. 11. 20 20

<https://www.keralkoholnimleko.si/>, dostopno 4. 11. 2020

<https://www.resni-ca.si/alkohol>, dostopno 4. 11. 2020

V okviru projekta SOPA smo se o praznovanju in alkoholu pogovarjali z učenci 2. c, OŠ Ivana Tavčarja Gorenja vas, ki so pripravili izdelke in razmišljanja o tej temi.



Teja 2. c



Nino 2. c



Julija 2. c

Živila, ki povečujejo imunost

Maruša Pavčič

Pojav bolezni kovid-19, pa tudi njen izid, je odvisen od mnogih okoljskih dejavnikov in dejavnikov, ki zadevajo človeka samega. Pri vseh prehranskih nasvetih, ki se nanašajo na vnetne procese v telesu, se priporoča zdrava, uravnotežena prehrana, z veliko zelenjave in sadja, malo nasičenih in trans-nasičenih maščobnih kislin in z zmerno količino ogljikovih hidratov. Posebnih prehranskih navodil, ki bi se dotikala predvsem bolezni kovid-19, zaenkrat ni, čeprav potekajo različne raziskave tudi na tem področju. Raziskave so omejene predvsem na opazovalne študije in primerjave prehranskih navad bolnikov s prehranskimi navadami njihovih zdravih soprobec.

Vse, da so sadje in zelenjava, pa tudi različne začimbnice glavni vir različnih antioksidantov, ki preprečujejo tvorbo in zmanjšujejo škodo, ki jo lahko povzročijo vnetni procesi v telesu.

Zanimiva je raziskava o uživanju fermentirane hrane v različnih evropskih deželah in smrtnostjo zaradi kovida-19 v teh deželah, ki so jo naredili nemški znanstveniki, Bouskheth in sodelavci, UNK Charitee, Berlin. Primerjali so število smrti na dan 22. junija 2020 in povprečno letno uživanje fermentiranih izdelkov v evropskih državah po podatkih EFSA-e (Evropske agencije za varnost hrane). Primerjali so uživanje fermentirane zelenjave (npr. **kislo zelje in repa**), konzervirane zelenjave v kislu, kislega mleka, jogurta in probiotičnega mleka ter ugotovili, da le fermentirana zelenjava zmanjšuje smrtnost za kovid-19 in to v precejšnji meri. Za vsak gram povečanega uživanja fermentirane zelenjave na dan v posamezni državi se naj bi smrtnost zaradi kovid-19 zmanjšala za 35,4 %. (slika 1). Avtorji so postavili hipotezo, da je uživanje fermentirane zelenjave verjetno povezano s smrtnostjo zaradi kovid-19 zaradi njihove vsebnosti antioksidantov in učinka, ki ga imajo ti antioksidanti na mikrobiom posamezne osebe. Pri mlečno-kislinskem kisanju (v jogurtih, probiotičnem mleku, kislem mleku) in v kislu konzervirani zelenjavi povezav s smrtnostjo s korona-19 niso ugotovili. Čeprav so ti podatki zanimivi, po drugi strani primerjava z drugimi dejavniki, kot so bruto domači proizvod, spol, delež prebivalstva nad 65 let, delež debelega prebivalstva niso bili primerjani, zato tudi avtorji ugotavljajo, da hrana sama po sebi ne more biti glavni vzrok in je lahko le eden izmed možnosti, ki vpliva na širjenje in borbo proti korona-19.

Drugo področje raziskav zasedajo prehranska dopolnila, predvsem vloga vitamina D, vitamina C, pa tudi zeliščna zdravila, ki jih uporabljajo v tradicionalni kitajski medicini. Večina raziskav z uporabo zeliščnih zdravil je bila opravljena na Kitajskem in ne ustreza znanstvenim standardom Zahodnega sveta (premajhno število udeležencev študije, manjkajo kontrolne skupine zdravih ljudi, rezultati študij si med seboj nasprotujejo in podobno).

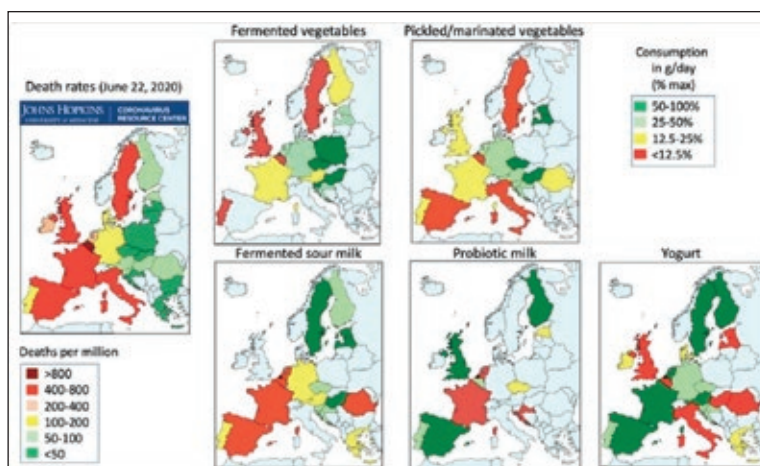
Raziskave o učinku vitamina D so do sedaj ugotovile:

- Nobena študija do sedaj ni raziskovala učinka vitamina D na preprečevanje ali zdravljenje infekcij z virusom SARS-CoV-2.
- Informacije iz drugih študij, ki so proučevale preprečevanje infekcije dihalnega trakta, niso pokazale konsistentnih dobrih učinkov vitamina D v primerjavi s placebom, ne pri odraslih in ne pri otrocih.
- Možno ugotovljeno tveganje je bilo večji delež ponovljenih pljučnic.
- Čeprav opazovalne študije predvidevajo, da bi bila nizka vsebnost serumskega vitamina D lahko povezana z vnetnimi procesi (po študiji iz Chicaga naj bi ljudje z nizko vsebnostjo serumskega vitamina D bili kar 2-krat bolj izpostavljeni za okužbo, kot ljudje z normalnimi vrednostmi) pa naj bi bile te nizke vrednosti serumskega vitamina D povezane z drugimi dejavniki in ne samo s premajhnim uživanjem vitamina D.

Iz vsega tega lahko sklepamo, da vitamin D kot zdravilo za preprečevanje in zdravljenje bolezni kovid-19 boleznini ni primeren, pomembno pa je, da človek, ko je zdrav, pridobi in vzdržuje zadostne količine serumskega vitamina D. To je posebno pomembno v zimskih, meglenih mesecih, ko je zaradi pomanjkanja sončne svetlobe tvorba vitamina D v človeškem telesu motena.

Raziskave o vlogi vitamina C pri bolezni kovid-19 so še bolj redke kot pri vitaminu D. Večina teh raziskav, kjer se vitamin C, kot močni antioksidant v velikih količinah, dodaja hrani v žilo pri hudo prizadetih bolnikih pa tudi kot pijača so še v teku in njihove rezultate pričakujemo konec septembra.

Iz vsega navedenega izhaja, da splošna navodila za povečanje imunosti pri bolezni kovid-19 niso enaka kot pri drugih infekcijah. Potrebno bo še veliko časa, da se bodo ugotovile mogoče razlike med delovanjem virusa SARS-CoV-2 in posameznimi hranili ali načini priprave hrane. Do takrat pa je reklamiranje posameznih prehranskih dopolnil proti okužbi z boleznijo kovid-19 boleznijo, ki jih lahko vidimo tudi na naših ekranih, le zavajanje kupcev. ♥



Slika 1: primerjava smrti zaradi bolezni kovid-19 in uživanjem fermentirane oziroma kisane hrane



Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Besedilo in foto: Brin Najžer

Predjed

Zeljna juha s paradižnikom

Sestavine (za 4 osebe): 1 srednje velika glava zelja, 250 g svežih ali vložnih paradižnikov, 1 čebula, 2 stroka česna, 1,5 l neslane zelenjavne jušne osnove, 2 korenčka, 1 rumena koleraba, peteršilj, sol, poper, oljčno olje, čili

Čebulo in česen olupimo ter na drobno nasekljamo. Korenje, kolerabo in paradižnike očistimo ter jih narežemo na manjše kose. Zelje na grobo naribamo ali narežemo. V večji posodi na srednjem ognju v oljčnem olju pražimo čebulo, da postekleni. Nato dodamo korenje in kolerabo ter pražimo od 5 do 6 minut oziroma dokler se zelenjava malo ne zmežča. Potem dodamo česen in paradižnik, pražimo približno od 2 do 3 minute, dokler česen ne zadiši. Zalijemo z jušno osnovo, dodamo zelje in zavremo. Po okusu začnimo s soljo, poprom in čilijem. Ko juha zavre, jo pustimo zelo nežno vreti približno 10 minut oziroma dokler se zelje ne zmežča. Ko jo odstavimo z ognja, na koncu vanjo vmešamo še svež nasekljan peteršilj.

Glavna jed

Tunina zloženska

Sestavine (za 4 osebe): 250 g tune v naravnem soku, 100 g stročjega fižola, 1 čebula, 1 bučka, 2 korenčka, 300 ml manj mastnega mleka, 30 g naribanega parmezana, 30 g moke, listi za lazanjo, oljčno olje, sol, poper, bazilika

Čebulo očistimo in nasekljamo. Korenčka, bučko in stročji fižol umijemo, obrežemo in narežemo na manjše kose. Tuno stresemo iz konzerve, jo odcedimo in z vilicami razdrobimo. V posodo damo dve žlici oljčnega olja ter na njem popražimo čebulo in korenje, dokler čebula ne postekleni. Nato dodamo še preostalo zelenjavo,

začinimo z malo soli, popra in suhe bazilike ter pražimo približno 8 minut, dokler se zelenjava ne zmežča. Nato zelenjavo predenemo v drugo posodo, v isti posodi, kjer se je pražila zelenjava, pa naredimo bešamel. Na nizki temperaturi raztopimo maslo. Ko je maslo stopljeno, posodo odmaknemo in v maslo zamešamo moko. Postavimo nazaj na grelec in med stalnim mešanjem kuhamo 1-2 minuti, da mešanica spet zavre, nato pa počasi vlijemo mleko, in na nizki temperaturi med stalnim mešanjem kuhamo toliko časa, dokler se masa ne zgosti in dobimo bešamel. Odmaknemo z ognja in vanj vmešamo zelenjavo, sir in tuno. Če uporabljamo svežo baziliko, jo dodamo sedaj in vse skupaj dobro premešamo. Liste za lazanjo najprej za 2-3 minute blanširamo v vreli vodi. To je potrebno, ker je tunina zloženska bolj suha kot lazanja in se peče manj časa, kar pomeni, da se lističi ne bodo zmežčali, če jih prej ne blanširamo. Ko so pripravljene, jih položimo na dno pekača in nanje stresemo tunino maso. Maso poravnamo in jo pečemo v predogreti pečici na 190 stopinjah približno 20 minut, dokler se po vrhu ne rahlo zlato obarva. Ko je pečena, jo vzamemo iz pečice in pustimo stati še vsaj 5 minut, da se zloženska malo strdi preden jo postrežemo.

Poobedek

Polnozrnat palačinke polnjene z medom in rikoto

Sestavine (za 2 osebi): 100 g moke, 150 ml manj mastnega mleka, 80 g manj mastne rikote, med, 1 limona, 1 jajce, cimet

Limonino lupinico nastrgamo, iz limone pa iztisnemo sok in ga prihranimo. Rikoto zmešamo z eno jedilno žlico medu, limonino lupinico in pol čajne žličke cimeta ter maso dobro premešamo. Iz moke, mleka in jajca naredimo maso ter spečemo čim tanjše palačinke. Ko so palačinke gotove, jih namažemo s kremo in zvijemo. Po vrhu jih lahko pokapljamo z svežim limoninim sokom in še malo medu ter cimeta, po okusu. ♥

Odkritje virusa hepatitis C

Nobelova nagrada za medicino v letu 2020

Brin Najžer

Letošnjo Nobelovo nagrado za fiziologijo in medicino so prejeli Harvey J. Alter in Charles M. Rice iz Združenih držav Amerike ter Michael Houghton iz Kanade. Nagrado so prejeli za raziskovalno delo na področju boja s krvnim hepatitisom in za odkritje virusa hepatitis C. Krvni hepatitis povzroča cirozo jeter in raka na jetrih. Po predhodnih odkritjih Hepatitisov A in B so letošnji nagrajenci z odkritjem virusa hepatitis C razkrili še preostali razlog za pojav kroničnega hepatitisa. To odkritje je pripomoglo k razvoju krvnih testov za odkrivanje virusa in razvoja novih zdravil, ki so rešila milijone življenj po vsem svetu.

Vnetje jeter ali hepatitis, običajno povzročajo virusna obolenja, vendar ima lahko tudi druge vzroke, kot so prekomerno uživanje alkohola, strupi v okolju in avtoimunske bolezni. Že v 40. letih 20. stoletja so znanstveniki ugotovili obstoj dveh različnih tipov hepatitisa. Prvi, ki so ga poimenovali hepatitis A, se prenaša z onesnaženo vodo ali hrano in običajno nima dolgoročnih vplivov na pacienta. Drug tip se prenaša s krvjo in drugimi telesnimi tekočinami ter predstavlja veliko večjo grožnjo, saj lahko vodi v kronično obolenje in lahko povzroči cirozo jeter ali raka na jetrih. Hepatitis B je še posebno nevaren, saj okuženi ljudje lahko navzven delujejo povsem zdravo in še sami več let ne zaznajo hujših simptomov. Krvni hepatitis ima zelo visoko smrtnost in zahteva več kot milijon življenj na leto, kar ga uvršča med globalne zdravstvene krize primerljive z okužbami s HIV-om in tuberkulozo.

Ključ do uspešne zamejitve nalezljivih boleznih leži v odkritju vzroka. V 60. letih 20. stoletja je Baruch Blumberg odkril, da eno obliko krvnega hepatitisa povzroča virus, ki so ga nato poimenovali hepatitis B. Njegovo odkritje je, podobno kot odkritje letošnjih nagrajencev, pripomoglo k razvoju testov in cepiva. Za svoje odkritje je Baruch Blumberg dobil Nobelovo nagrado za fiziologijo in medicino leta 1976.

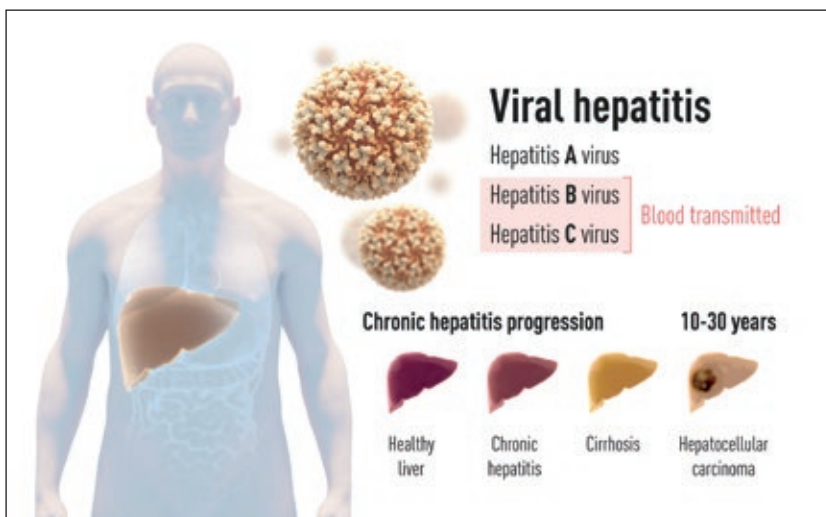
V tem času je Harvey J. Alter, takrat zaposlen na Nacionalnem inštitutu za zdravje v ZDA, raziskoval pojavljanje hepatitisa pri pacientih, ki so prejeli krvno transfuzijo. Kljub novo razvitim testom za hepatitis B in testom za hepatitis A, ki so jih razvili ob podobnem času, pa se je izkazalo, da v določenem odstotku primerov ni šlo za nobeno ob dveh znanih vrst hepatitisa. Alter in njegovi kolegi so dokazali, da okužena kri

teh pacientov prenese okužbo tudi na šimpanze, ki so, poleg ljudi, edini gostitelji virusa hepatitisa. Z nadaljnjimi raziskavami so tudi dokazali, da gre za ločeno obliko kroničnega virusnega hepatitisa. Neznano obliko so takrat poimenovali kot »ne-A, ne-B hepatitis«.

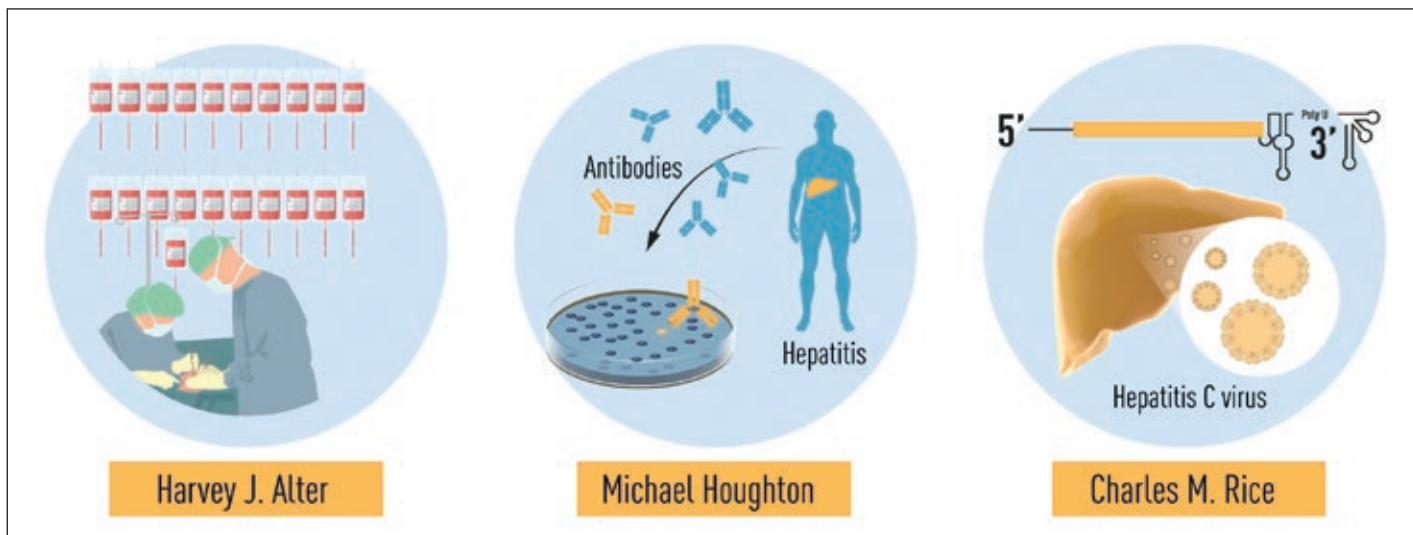
Identifikacija tega novega virusa je postala ključna prioriteta raziskovalcev vendar več kot desetletje nihče ni uspel izolirati virusa z uporabo takrat znanih metod. Michael Houghton, ki je takrat delal v farmacevtskem podjetju Chiron, je bil eden izmed tistih, ki so poskušali najti novi virus. Skupaj s kolegi so nabrali fragmente DNA iz krvi okuženih šimpanzov. Sklepali so, da bodo med fragmenti šimpanzovega genoma našli tudi fragmente genoma neznanega virusa. S predpostavko, da bodo protitelesa za ta virus najverjetneje našli v krvi obolelih pacientov, so s pomočjo plazme teh pacientov iskali klonirane fragmente DNA in po dolgotrajnem iskanju so enega tudi odkrili. Nadaljnje raziskave so pokazale, da gre za nov virus RNA iz družine Flavivirus, ki so ga poimenovali hepatitis C. Ker so protitelesa za ta virus našli v krvi kroničnih bolnikov, so ugotovitev močno nakazovale, da so odkrili neznan virus.

Kljub napornemu delu raziskave še vedno niso dokazale, da ta novo odkriti virus povzroča hepatitis. Da bi to dokazali, bi znanstveniki morali ugotoviti,

ali se ta klonirani virus lahko širi in povzroči takšno bolezen. Charles M. Rice, takrat raziskovalec na univerzi Washington v mest St. Louis v ZDA, in njegovi kolegi, so med raziskovanje virusa v še neraziskanem končnem delu virusa hepatitis C odkrili genom, za katerega so sumili, da je pomemben za širjenje virusa. Z genetskimi raziskavami so razvili RNA obliko virusa hepatitis C, ki je vključevala novo odkrito področje virusa.



Virusni hepatitis (© The Nobel Committee for Physiology or Medicine. Illustrator: Mattias Karlén)



Povzetek raziskav (© The Nobel Committee for Physiology or Medicine. Illustrator: Mattias Karlén)

Ko so ta virus vbrizgali v jetra šimpanzov, so virus zaznali v krvi in odkrili enake patološke spremembe, kot pri obolelih ljudeh. S tem so dokazali, da je bil virus hepatitis C odgovoren za obolenja pacientov s transfuzijo.

Nagrajenci so vsak s svojim delom pripomogli k odkritju virusa hepatitis C. Njihova odkritja so omogočila razvoj hitrih krvnih testov, ki so skoraj izničila pojavnost hepatitisa po transfuzijah krvi, kar je izjemno pripomoglo k izboljšanju zdravja ljudi po vsem svetu. Ta odkritja so pripeljala tudi do razvoja zdravil, ki so usmerjena prav proti hepatitisu C, ki je sedaj postal ozdravljiva bolezen.

Harvey J. Alter deluje v Kliničnem centru za transfuzijsko medicino na Nacionalnem inštitutu za zdravje v ZDA. Michael Houghton deluje na univerzi v Alberti v Kanadi, kjer je tudi direktor Virološkega inštituta Li Ka Shing. Charles M. Rice deluje kot profesor na univerzi Rockefeller v New Yorku, kjer je bil med leti 2001 in 2018 tudi znanstveni direktor Centra za raziskovanje hepatitisa C.

© The Nobel Committee for Physiology or Medicine.
Vir: <https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/2020/>

OMRON

Prenovljena linija merilnikov krvnega tlaka



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

Nordijska hoja – idealno sredstvo športne vadbe v času koronavirusa

Janez Pustovrh

Omejitve življenja zaradi preprečevanja širjenja koronavirusa posegajo tudi na področje športno rekreacijske vadbe. Zapirajo oz. omejuje se delovanje fitness centrov, zaprtih športnih površin in tudi zunanjih igrišč. Ljudje so tako omejeni na gibanje v naravi v zavedanju, da je športno rekreativna vadba še kako pomemben dejavnik za vzdrževanje kakovostnega delovanja našega imunskega sistema v boju proti vsakdanjim tegobam sodobne civilizacije in še zlasti proti okužbi s koronavirusom. Nordijska hoja se v času omejitvenih ukrepov ponuja kot preprosta in cenena športna dejavnost. Z njo se lahko ukvarjajo vse generacije ljudi in je lahko tudi zelo učinkovita športno rekreativna vadba.

Zgodovinsko ozadje nordijske hoje

Čeprav je izraz nordijska hoja (ang. Nordic walking) poznan šele dobri dve desetletji, je dejavnost, ki jo označujemo s tem terminom, poznana že skoraj stoletje. Tekmovalci v smučarskih tekih so v tridesetih letih prejšnjega stoletja vključili tekaške palice v njihovo poletno vadbo tako, da so z njimi posnemali gibanje tekača na snegu. Ta način tehnične in kondicijske vadbe so ohranili vse do danes. Med tem je ta dejavnost pričela doživljati svoj razmah na področju množične športne rekreacije v 90. letih prejšnjega stoletja, najprej v Skandinaviji, nato pa se je razširila po vseh celinah sveta.

Prednosti nordijske hoje

Je ena izmed najučinkovitejših športnih panog na področju športne rekreacije, s katero učinkovito razvijamo aerobno vzdržljivost, moč in ostale gibalne sposobnosti. Pri pravilni uporabi palic aktiviramo v gibanje praktično celoten organizem, saj je vadba usmerjena tudi na mišice rok, ramenskega obroča in trupa. Ker v gibanje aktiviramo več mišic kot pri navadni hoji, porabimo tudi več energije. Aktivnost je primerena za vse, ki imajo težave s sklepi, saj pri vadbi prihaja do razbremenitev gležnjev, kolien in kolkov, posredno je razbremenjena tudi hrbtenica. Z nadzorovano vadbo delujemo na vse vitalne funkcije človeškega organizma, zato je učinkovita preventivna dejavnost proti stresu, motnjam v delovanju srca in žil, pljučnim boleznim, sladkorni bolezni ter mnogim oblikam psihičnih motenj. Pravilna tehnika nordijske hoje nas prisili k vzravnani in stabilni telesni drži. Tovrstna vadba zmanjšuje bolečine v vratu pri ljudeh, ki opravljajo delo, pri katerem pretežno sedijo in je tudi zelo uporabna v procesu rehabilitacije po poškodbah nog. Izvajamo jo lahko kjer

koli v naravi in v vseh letnih časih. Primerna je za ljudi v vseh življenjskih obdobjih, zato nam ponuja možnost znotraj družinskega povezovanja na prostem tudi v času koronavirusa.

Osnovna oprema

Pri hoji se uporabljajo palice, ki so identične novejšim palicam za hojo in tek na smučeh. Ročaji palic in pasovi se zelo prilagodijo obliki dlani, zato jih proizvajalci ločijo na levo oziroma desno palico. Ročaji so gladki, brez utorov za prste, kot jih imajo klasične treking palice, in so izdelani iz plute (korka) ali umetnih mas. Ročaji teh palic v vrhnjem delu nimajo »venčka« in so zakrivljeni naprej, kar nam omogoča nemoteno odziranje z dlanjo. Stebla najkakovostnejših palic so izdelana iz lahkih sestavin karbona in steklenih vlaken, pri nižjih cenovnih razredih pa običajno iz aluminija. Dolžina palic mora biti prilagojena posamezniku. Proizvajalci svetujejo izbiro palic na podlagi formule: $0,72 \times$ telesna višina pohodnika. Palice lahko izberemo tudi tako: stojimo vzravnano in v čevljih ter sproščeno prislonimo roko ob bok telesa. Komolec upognemo pod kotom 90 stopinj. V tem položaju primemo z dlanjo ročaj palice, ki je navpično nad podlago. Proizvajalci izdelujejo palice običajno v dolžinah od 100 do 145 cm, na 5 cm natančno. Večino ostale opreme za vadbo nordijske hoje imamo običajno že doma. Oblečilo izbirajmo z ozirom na letni čas, temperaturo okolja in vremenske pogoje, v katerih načrtujemo vadbo. Posebno pozornost moramo posvetiti udobni kakovostni obutvi.



Hoja v dvotaktnem diagonalnem koraku

Tehnika nordijske hoje

Pri nordijski hoji poznamo več načinov gibanja oz. elementov tehnike, kjer se s palicami odzivamo izmenično ali istočasno (soročno). Dvotaktni diago-

nalni korak je najbolj prepoznaven element nordijske hoje, pri katerem se izmenično odpravimo s palicami. Je podoben navadni hoji oz. načinu hoje na smučeh, kjer se ob podaljšanem koraku istočasno v isti smeri gibata nasprotna roka in nasprotna noga. Pri hoji palice vbadamo približno na sredini izkoraka, podaljšan korak pa nam omogoča, da z rokami zaključujemo odrive ob svojem boku. Pri hoji prihaja do hkratne nasprotne rotacije bokov in ramenske osi, kar v gibanje vključuje tudi trebušne in hrbtne mišice. Pri nordijski hoji lahko zlasti pri hoji v klanec s pridom uporabljamo še dvokorak in trokorak s soročnim odzivom, kjer se s palicami odpravimo soročno. V ciklusu gibanja dvokoraka s soročnim odzivom pohodnik ob izvedbi prvega koraka istočasno izvede soročni odziv, ob izvedbi drugega koraka pa istočasno soročno vrne roke v izhodiščni položaj. Pri trokoraku s soročnim odzivom pa pohodnik v ciklusu gibanja med izvedbo prvega in drugega koraka istočasno izvede soročni odziv, med izvedbo tretjega koraka pa istočasno soročno vrne roke v izhodiščni položaj.

Nordijski tek

Dvotaktni diagonalni korak lahko izvajamo tudi v teku. Element izvajamo v rahlih vzponih. Značilnost gibanja je, da vadeči izvaja gibanje v korakih s poudarjenim odzivom (poskoki iz noge na nogo) in da po istočasnem odzivu z nasprotnima ekstremitetama (roko in nogo) izkoristi fazo leta za podaljšanje koraka.

Osnovne smernice vadbe nordijske hoje

Pri nordijski hoji je poudarek predvsem na razvoju in ohranjanju aerobne vzdržljivosti. Vadbo izvajamo na mehkejših podlagah. Kondicijsko slabše pripravljene naj vadijo na lažjih valovitih terenih, medtem ko bo za kondicijsko bolj pripravljene pohodnike vadba učinkovitejša, če jo izvajajo v klance različne zahtevnosti. Pri hoji navzdol z opiranjem na palice lahko učinkovito razbremenjemo kolena. Nujno je, da vadbo prilagajamo svojemu počutju, sposobnostim in namenu same vadbe. Pri tem intenzivnost napora lahko spremljamo s pomočjo merjenja srčnega utripa. Stopnja intenzivnosti napora pri vadbi je odvisna od naših ciljev:

Območje srčnega utripa	Cilji vadbe
60-70 odstotkov maksimalnega srčnega utripa	regulacije telesne teže
70-80 odstotkov maksimalnega srčnega utripa	aerobno vzdrževanje zdravega srca
80-100 odstotkov maksimalnega srčnega utripa	priprava na tekmovalni nastop

Kako lahko ocenimo svoj maksimalni srčni utrip? Približek temu cilju nam daje preprosta formula, tako da od števila 220 odštejemo leta starosti. Bodimo pozorni, da vsako prilagajanje organizma na povečevanje napora potrebuje čas. Med športno dejavnostjo mo-



Nordijski tek



Pripenjanje pasu na palicah

palice in zniževanjem težišča čutimo napetost v sprednjem delu stegna zadnje noge. ♥



Raztezanje upogibalk kolčnega sklepa

ramo vedno prisluhniti svojemu telesu, ki ga zaznavamo prek počutja in spremljanja srčnega utripa.

V času koronavirusa upoštevajmo navodila in priporočila stroke (vadimo individualno oz. v krogu svoje družine, izogibajmo se vadbenih površin z velikim številom udeležencev, med vadbo ohranjamo ustrezno razdaljo ...)

Gimnastične vaje s palicami

Palice za nordijsko hojo so lahko zelo koristen pripomoček pri izvajanju statičnih razteznih gimnastičnih vaj. Za gimnastične vaje je značilno, da imajo lokalni vpliv na organizem, saj s posamezno vajo vplivamo na točno določen sklep ali mišično skupino. Pri statičnem raztezanju postopno dosegamo največjo amplitudo giba in jo ohranimo neko časovno obdobje. Vaje statičnega raztezanja s palicami izvajamo pred glavnim delom vadbene enote in po njem. V položaju raztezanja vztrajamo od 10 do 15 sekund. Vsako vajo ponovimo trikrat.

Primer vaje – raztezanje upogibalk kolčnega sklepa:

Postavimo se v stabilen položaj stoje in z eno nogo pred drugo. Težo telesa enakomerno razdelimo na obe nogi. Telo je vzravnan. Palice vbodemo vzporedno ob stopalu sprednje noge. Z znižanjem težišča pokrčimo koleno zadnje noge, peta te noge se dvigne od podlage. Ob naslanjanju na

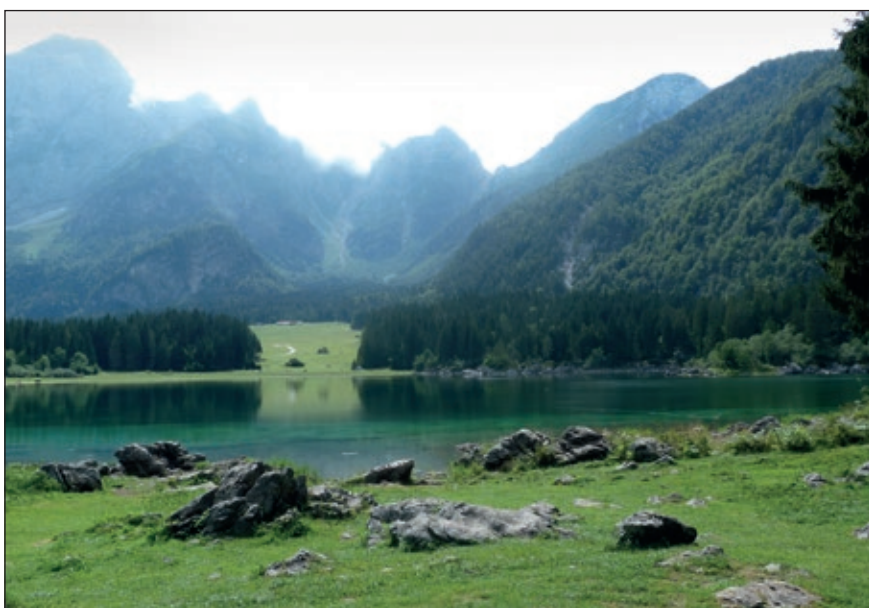
Belopeška jezera in planinska kočča Zacchi

Valentina Vovk

Včasih je zanimivo, da kakšno dobro poznano goro vidimo tudi iz druge, manj poznane smeri. To pri nas zares ni težko, kratek skok čez mejo in že se nam odprejo nove perspektive. Tokrat smo se odpravili v Mangartsko dolino v bližino italijanskega mesteca Trbiž, kjer se nahajajo Belopeška ali Fužinska jezera. Pogled na modro zeleno jezersko gladino in odsev veličastnega Mangarta v njej je naravnost osupljiv.



Slap na spodnjem jezeru



Zgornje jezero

Do jezer pridemo po cesti iz Kranjske Gore oziroma Rateč, v smeri proti Trbižu. Kmalu za mejnim preходом moramo biti pozorni na cesto, ki se levo odcepi v smeri »Laghi di Fusine«. Z avtomobilom se lahko peljemo do parkirišča pri spodnjem ali pri zgornjem jezeru. Mi smo se na pot odpravili s psom, zato smo se odločili, da avtomobil parkiramo čimprej, torej pri spodnjem jezeru.

Sprehod ob jezeru je prekrasen in ker smo bili med tednom, tudi turistov ni bilo veliko. Od spodnjega jezera proti zgornjemu vodi prijetna gozdna pot, ki je bolj ali manj položna. Na koncu gozdne poti nas tik pred jaso razveseli čudovit pogled na modrino zgornjega jezera, obenem pa se odpre čudovit pogled na mogočni Mangart.

To zgornje jezero je globoko približno 10 metrov, leži pa na nadmorski višini 929 metrim nadmorske višine, medtem ko je spodnje jezero le nekaj metrov nižje. Kot omenjeno, je pot od spodnjega do zgornjega jezera tako bolj ali manj prijeten sprehod po gozdu, zato tudi vam priporočam, da avtomobil pustite čimprej na izhodišču.

Pri drugem jezeru je tudi prijetna okrepčevalnica, kjer lahko tudi kaj pojedete. Je pa okolica jezera tako prijetna in tudi travnatih površin je dovolj, da si lahko omislite pravi mali piknik s čudovitimi razgledi. Mi smo si to idejo prihranili za naslednjič, saj smo se tokrat želeli odpraviti še naprej do planinske kočče Zacchi. Namesto, da bi sedli v precej obljuden lokalček ob jezeru, smo se raje umaknili malo stran od množice in uživali v prelepih razgledih na okoliške gore (na južni strani Mangart na vzhodu pa Ponce) in naravo. Dolino teh dveh ledeniških jezer so namreč Italijani leta 1971, zaradi čudovite in neokrnjene narave, razglasili za Narodni park.

Pot smo nadaljevali po levi strani gostišča, kot rečeno, v smeri planinske kočče Zacchi. Najprej hodimo po ravni gozdni cesti, kmalu pa nas oznake usmerijo levo na dokaj širok cestni kolovoz. Tudi tukaj kar nekaj časa hodimo po ravnem, potem pa imamo na izbiro, da pot do



Koča pri spodnjem jezeru

koče nadaljujemo po gozdni cesti (to traja malo dlje) ali pa sledimo markacijam in se do kočice podamo po rahlo vzpenjajoči se poti, ki nas približno v eni uri (zelo zmerne hoje od izhodišča pri zgornjem jezeru) pripelje do prijetne planinske kočice, novih razgledov in težko pričakovane osvežitve, seveda.

Ta zares lep enodnevni izlet lahko nadgradite tudi z obiskom Kranjske Gore, jezera Jasna in Zelencev. Za tiste malo bolj ambiciozne pohodnike in zgodnejše vstajalce naj povem, da je od planinske kočice Zacchi zelo slikovita pot do zavetišča pod Ponco. V zmernem vzponu in približno 45 minutah hoje prečite pobočja proti severu in številne grape, ki jih prehodite s pomočjo mostičkov. Malo pred zavetiščem pa boste nagrajeni z razgledno točko, od koder si Belopeška jezera lahko ogledate tudi iz višine. ❤



Plezalna stena



Koča Zacchi



Kažipoti



Prostor za piknike ob zgornjem jezeru

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Svetovni dan srca – skupaj na hribu in v jami

Nedelja, konec septembra in tik pred svetovnim dnevom srca. Skupna dejavnost vodstev podružnic našega društva za Kras in Ljubljano je obljubljala veliko, nekatere preventivne meritve, pohod na Stari Tabor in ogled prve turistične jame v Evropi, Vilenice. Več kot 30 članic in članov društva je verjelo povabilu in na koncu smo bili navdušeni, seveda pa tudi malo utrujeni. Naša gostiteljica predsednica in tajnik podružnice za Kras, sta se izkazala. Svoje sta dodala še oba vodnika, Amadej za tisti del na površini, in Jordan Guštin za tisti del pod njo.

Dr. Škibinovi velja priznanje za zelo dosledno spoštovanje ukrepov, ki so tedaj veljali za preprečevanje širjenja nalezljive bolezni, kar se vidi tudi iz fotografije. Lep jesenski dan je bil kot naročen za klepet o gobarjenju in drugih značilnostih tega letnega časa.



Pred pričetkom pohoda še zadnja navodila daje vodja pohoda dr. Ljubislava Škibin (Foto: Olga Knez)

Sami smo se na lastne oči lahko prepričali, da so pred zimo zelo dejavni tudi divji prašiči.

Vmesno nagrado – pogled na morje, Nanos Vremščico... s Starega Tabora smo si zaslužili vsi, saj smo vsi prišli do vrha. V jamo pa se nismo spustili vsi (nekateri so tam že bili večkrat, za nekatere pa je bilo podzemnih stopnic le preveč). Ogled kapnikov jame Vilenica pa je prav gotovo tudi nagrada.

Za zaključek: čestitke vsem, ki so se za svetovni dan srca podali na hojo za

zdravo srce in hvala vsem organizatorjem/cam. Pričarali so nam krasen dan. Vsem, ki berete to poročilo, pa nasvet: Res je lepo, vzemite si čas in pojdite po naši poti, ne bo vam žal. ♥

Franc Zalar

Darinka Pavlič Kamien – predsednica podružnice Društva za zdravje srca in ožilja za Ljubljano

Tudi sama srčna bolnica ni prav dosti oklevala ob povabilu k vodenju ljubljanske podružnice slovenskega društva Za srce, saj se zaveda prednosti in koristi povezovanja, organiziranega sodelovanja in prenosa informacij med ljudmi s sorodnimi izzivi. Prav tako zelo dobro razume pomen jasnega, razumljivega, pravočasnega, transparentnega komuniciranja, saj je sama samostojna in neodvisna strokovnjakinja za komuniciranje.

Sicer je dipl. ekonomistka za področje marketinga, ki je svojo kariero začela v družbi Petrol. Vodila je ljubljansko podružnico mednarodne oglaševalske mreže, kot ključna komunikatorka in svetovalka predsednika je sodelovala z Gospodarsko zbornico Slovenije ter vodila korporativno komuniciranje in odnose z javnostmi v Telekomu Slovenije.

Že dvajset let deluje dobrodelno na humanitarnem področju kot članica prvega slovenskega Lions kluba Ljubljana. Z možem Hans-Petrom Kamienom živita v Cerkljah na Gorenjskem, nedaleč stran pa ju razveseljuje tudi hčerka z družino.

Dejavnosti podružnice Ljubljana po prevzemu mandata so prav v tem času že drugič prekinile omejitve zaradi širjenja koronavirusa. Kljub temu je bila konec septembra uspešno izpeljana prva organizirana akcija v njenem mandatu – v sodelovanju s podružnico



Predsednica podružnice Ljubljana, Darinka Pavlič Kamien (Osebni arhiv)

za Kras smo se "Ljubljančani" podali na tradicionalni izlet na hrib Tabor nad Vilenico. ♥

Franc Zalar

Svetovni dan srca so obeležili tudi v Koronarnem klubu Ljubljana

Koronarni klub Ljubljana (KKL) je bil ustanovljen leta 1981 z namenom nudenja pomoči in strokovne podpore srčno-žilnim bolnikom v procesu vseživljenjske rehabilitacije. Program, ki ga izvajamo v KKL, obsega: rehabilitacijsko vadbo (aerobno-dinamično vadbo, integrirani program G-I-O, vadbo sede za SŽB z omejitvami v lokomotornem sistemu), zdravstveno izobraževanje in individualne zdravstvene posvete s specialistko kardiologije, individualne posvete zdravstvene vzgoje in nege z dipl. medicinsko sestro ter psihosocialno podporo. Enkrat na leto izvajamo evalvacijo programa s šest-minutnim testom hoje.

Program KKL je od marca 2020 usklajen z ukrepi za izvajanje programa ranljivih skupin v času covid-19 in poteka v skladu s smernicami za vseživljenjsko rehabilitacijo. Navodila za izvedbo programa v času covid-19 so oblikovana v sodelovanju s strokovnim svetom KKL in usklajena z mnenjem infektološke stroke. Program izvajajo strokovnjaki s področja srčno-žilne rehabilitacije (kineziologi, zdravniki, psihoterapevt, fizioterapevti idr.)

V naši organizaciji je pomembna sinergija med strokovni delavci in prostovoljci.

V program vključujemo bolnike v stabilni fazi bolezni: po zaključenem ambulantnem zdravljenju po AMI, kirurškem posegu, dilataciji koronarnih arterij, kronične koronarne bolnike, bolnike s srčnim popuščanjem, bolnike s periferno arterijsko boleznijo, posameznike, ki imajo dejavnike tveganja za bolezni srca in žilja, svojce in prijatelje kot podporo bolniku v procesu vseživljenjske rehabilitacije.

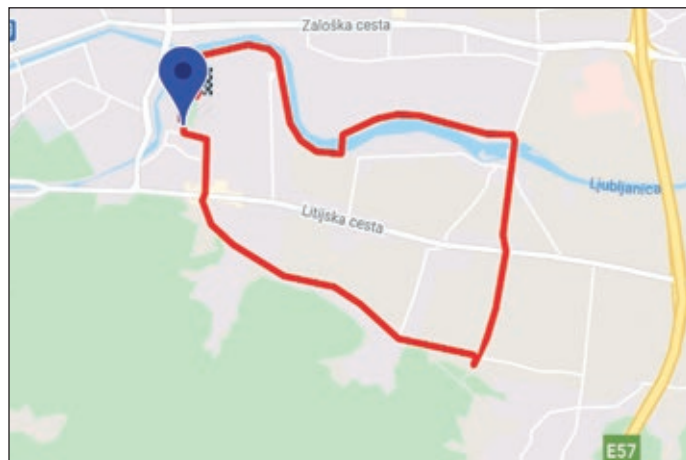
Rehabilitacijsko vadbo izvajamo 2-3 x tedensko v 21 homogenih skupinah v Ljubljani in zunaj Ljubljane v Domžalah, Logu pri Brezovici, Litiji, Kamniku in Logatcu. Leta 2006 smo v program vključili t. i. nordijsko hojo, ki poteka vsak petek od maja do oktobra.

Zavedamo se pomena gibanja in ohranjanja telesnih zmogljivosti, zato v času covid-19 večino naših dejavnosti izvajamo v naravi.

V skladu s sloganom letošnjega svetovnega dneva srca: »s srcem prepreči srčno-žilne bolezni«, smo se člani KKL v torek, 29. 9. 2020, odpravili na nordijsko hojo po »poti srca«. Ravninska in nezahtevna pot, dolga 6,3 kilometre, nas je vodila ob vznožju Golovca po Hruševski in ob Ljubljani mimo Fužin do Štepanjskega naselja.



Utrinki s pohoda (Foto: Polonca Pokleka)



Karta pohoda



Raztezne vaje (Foto: Polonca Pokleka)

Vsa pojasnila dobite na telefonsko številko 059 962 711 od ponedeljka do petka med 9. in 12. uro, ali na sedežu kluba, Štepanjsko nabrežje 38, 1000 Ljubljana, <http://www.koronarni-klub-lj.si/> ♥

Polonca Pokleka



PODRUŽNICA POSAVJE

Zgodilo se je tudi v Posavju.

Žal... Tudi Posavje je zaradi povečanega števila okužb rdeča regija. Načrtovali smo dejavnosti podružnice Posavje, kot da virusa covid-19 ne bo več. Priprave na svetovni dan srca so stekle mesec pred prireditvijo in hkrati smo dobivali obvestila, da se lahko zgodi, da slovesnosti ne bo. Tokrat je celoten program proslave pripravilo Kulturno društva Stane Kerin iz Podbočja s svojimi sekcijami pod vodstvom Ivanke Černelič Jurečič. Pripravili so tričetrturni program z naslovom »Srceslovje«, nastopajoči pa so bili: Flavzarce, Pevke izpod Bočja, Korzingerji in Kvartet Golica. Med nastopajočimi so tudi člani našega društva. Vseskozi je bil prisoten strah, da bi kdo od 25 nastopajočih zbolel za virusom. Karantena vseh nastopajočih bi bila prava katastrofa.

V petek, 25. 9. 2020, smo imeli proslavo na grajskem dvorišču Posavskega muzeja Brežice pod šotorom. Lepa in akustična Viteška dvorana gradu Brežice je morala samevati. V skladu z navodili je vsak udeleženec, ki se je prijavil, ob vstopu v objekt prejel vstopnico s številko sedeža. Upoštevana so bila vsa navodila: uporaba mask, predpisana medsebojna razdalja in razkuževanje rok. Priprava in izvedba je zahtevala več dela in stroškov kot normalno. Izvedba programa je bila res lepa. Iz pozdravnega nagovora predsednika navajam: »Geslo letošnjega svetovnega dneva srca »S srcem pre-



Sprejem gosta Franca Zalarja podpredsednika Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije (Foto: Rok Retelj)

preči bolezní srca in ožilja«, izvajamo v čudnih, vsem vam znanih razmerah. Hvala vam, da ste prisotni na tej prireditvi. Mnogi so prestrašeno ostali doma. Sam sem zaskrbljen, ker se naše družje-



Pozdravni nagovor predsednika podružnice Franca Černeliča (Foto: Rok Retelj)



Korzigerji s srčki na majicah (Foto: Rok Retelj)



Flavzarice razpredajo o obliki srca (Foto: Rok Retelj)



Kvartet Golica (Foto: Rok Retelj)



Pevke izpod Bočja (Foto: Rok Retelj)



Izvedba skladbe Kako sva si različna (Foto: Rok Retelj)

nje, izobraževanje in zdravstvena preventiva, ki smo jo izvajali v društvu, nerazumno krči in lahko prinese postopno zamiranje. To bi bila velika škoda za bolne in zdrave, ki vemo, koliko je zdravje vredno. Vse bo odvisno od nas, članov, ali bomo znali oživiti vse dejavnosti in njihovo množičnost, ko bo to možno.«

Veseli smo bili udeležbe gospoda Franca Zalarja, ki nam je na koncu tudi spregovoril. Spregovorila nam je tudi podžupanja občine Brežice gospa Mila Levec. Sodelovanje z občinskimi uslužbenci in županom je res vzorno. Razumejo in cenijo naše delo na področju zdravja za širšo skupnost. Po proslavi smo nestrpnost spremljali naslednje dneve in upali, da ne bo kakšne okužbe iz naše prireditve. Srečno smo zvozili.

Načrtovali smo pohode do konca leta. Vse je praktično onemogočeno. V soboto, 24. 10., smo imeli namen izvesti pohod z manjšo skupino. Omejitev števila prisotnih in gibanja v prostoru je zahteval preklic pohoda. Zdi se, da tudi narava ni tako privlačna brez nas, ljudi. Sama sebe pač ne občuduje. Tudi fotografiranje brez udeležencev v naravi postane dolgočasno.

Predavanja so onemogočena, ker je v prostorih, ki so na razpolago zelo težko zagotoviti varnost pred morebitnim virusom.

Kaj nam ostane? Nekako sem se spomnil svoje poročne zaobljube: »V dobrem in slabem, v boleznih in zdravju...«. Člani Društva za zdravje srca in ožilja ohranjajte članstvo, četudi je trenutno zaradi virusa dejavnosti manj. Sedaj nas več ali manj povezuje le



Nagovor podžupanje občine Brežice gospe Mile Levec (Foto: Rok Retelj)

naša revija. Toda za »dežjem pride sonce«. Počakajmo na čase, ko bo spet vse sproščeno, ko bo minil strah pred okužbo in se bomo lahko pogovarjali o tem, kako nas je čas korona virusa omejeval. Naj nam novo leto prinese popolno sprostitev. Čakajo nas kraji in dogodivščine. Bodite še naprej brez »zlovesčice« okužbe covid-19. Bodite starosti primerno zdravi in dejavni. ♥

Franc Černelič



Nagovor Franca Zalarja podpredsednika Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije (Foto: Rok Retelj)



Avtorica in režiserka proslave s šopkom zahvale Ivanka Černelič Jurečič (Foto: Rok Retelj)

Namenite del dohodnine

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

do 0,5 odstotka za naše društvo

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

Kakšen je postopek?

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

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

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana.

1. korak:

izpolnite obrazec.

V spodnji obrazec vpišite svoje podatke ter se podpišite.

2. korak:

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

PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU

(ime in priimek davčnega zavezanca)

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

davčna številka zavezanca

(pristojni davčni urad, izpostva)

ZAHTEVA za namenitev dela dohodnine za donacije

Ime oz. naziv upravičenca

Davčna številka upravičenca

Odstotek (do 0,5%)

**Društvo za zdravje srca
in ožilja Slovenije**

8 7 6 3 6 4 8 4

..... (npr. 0,5 %)

V/Na

Dne

Podpis zavezanca/ke

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

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Obkoronski klepet

ČAS – beseda kratka, pa uporabljena v številnih povezavah, različnih pomenih, skoraj obvezna v vsakem pogovoru. Pri meni prevladuje ob tej kratki besedi tale občutek: Časi se spreminjajo in mi z njimi! Podpišem takoj!

Še ne tako daleč nazaj smo si vsi prizadevali za pozitivnost. Pri razpravljanju, pri odnosu do vsega, učili smo se, da v vsaki stvari, tudi na oko slabi, najdemo nekaj dobrega, pozitivnega. Ta nesrečna KORONA pa je vse postavila na glavo! Vzdihamo: O, da bi bili testi negativni! Da bi se število okuženih zmanjšalo, da bi ti ukrepi postali razrahljani!

Pa pojdemo drug proti drugemu lepo počasi! Naj se vam na kratko predstavim: Že 2 leti sem stanovalka KDS Črneče v občini Dravograd. Sem 75 – letna vdova in živ dokaz zdravstvene trditve, da sta atrijska fibrilacija s srčnim popuščanjem in možganska kap vzročno povezani. Zato se že od leta 2012 ob pomoči resno trudim poškodbe in okvare po možganski kapi obvladovati, zmanjšati in krepiti voljo do življenja. Ko nisem več zmogla živeti sama v lastni hiši, sem se odločila za institucionalno varstvo starejših, prikrajšanih gibalno ali kako drugače. Tudi za stanovanje v predjamskem gradu boste slišali, tudi tisti, ki še premoremo smisel za humor na lasten račun, se ob tej oznaki le nasmehnemo. Res sem se za to odločila sama, po mnenju mnogih prezgodaj, toda kdaj pa je pravi čas za tako veliko spremembo v življenju? Človekova nemoč pri osnovnih opravilih gospodinjstva, pa tudi občutek, da ogrevanje hiše za eno osebo ni niti ekonomično, finančno vabljivo, niti trajnostno. Pa še odgovornost za to odločitev sem snela z ramen otrok. Zaprla sem tudi usta prenekateremu znancu, ki bi modroval z njimi: A vi ste pa mamo dali v dom?! Ne, mene ne bo nihče nikamor dajal, dokler še lahko sama sprejemam odločitve, jih bom! In sem se odločila! Sedaj, ko marsičesa ne zmorem več, imam več časa zase, sedaj se v meni utrjujejo spoznanja o dobrobiti vsakršne aktivnosti v učinku gibanja, za pravo smer tega skrbijo fizioterapevti. Vabi pa nas na sprehode tudi park ob Domu. Bližino in toplino nam poskušajo ustvariti zaposleni in prostovoljci. Vsak dan bolj se zavedam tudi



Kot animatorka nam bere Jožica Heber (Foto: Majda Zanoškar)

pomena medijev, tiskanih in televizije. Kaj vse sem izvedela preko njih ali ob branju knjige!?

- Lahko bi se igrala z vami: Ali ste vedeli DA:
- Je v gradu ŠTATENBERG prenočevala Marija Terezija?
- Je bila ta cesarica naklonjena že v tistih časih cepljenju otrok?
- Je cesarica prebolela črne kože?
- Imajo delfini popek?
- Na zdravje naših možganov, tako dobro kot spanec, vpliva tudi užitek v spolnosti?
- Imajo v Trziču tematsko pohodno pot posvečeno feldmaršalu Radetzkiemu?

Ogromno lepih prizorov vidim na televiziji. Popeljejo me v čas, ko sem spoznavala našo lepo Slovenijo še z lastnimi nogami in nahrbtnikom. V čase ustvarjanja spominov danes, ko imam veliko časa, smem potrditi Čukom: Če od spominov se da živet, potem še dolgo bom na svet. To zato, ker sem si že pred časom vzela: čas za obisk narave, gledališča, knjižnice, muzeja, zborovanja. ..., čas za podeliti med ljudi in z ljudmi veselje, žalost, skrbi, zanos, upanje, oz. vzajemnost pri ustvarjanju spominov.

Še eno misel, ki živi med ljudmi, si oglejmo: Čas, beseda kratka, kako naj te

ustavim, zadržim, kadar mi je lepo? Kako naj ti ubežim, ko mi je hudo!?

Kako to delam jaz, pa še kako drugače, sem omenila v vrsticah zgoraj!

In kam me je pripeljalo vse to ukvarjanje s samo seboj? Do reka: staranje človeka ne obvaruje pred ljubeznijo, ljubezen pa obvaruje pred staranjem!

Prvi del trditve podpišem takoj! O kako bi bilo lepo, če bi to smela reči tudi za drugi del! Se slišimo v prihodnjem pokoronskem času, da pogledamo kaj je vse na stvari! Srečno! ♥

Po prigovarjanju predsednice Podružnice Društva za srce Koroška, ge. Majde Zanoškar, zapisala članica Jožica Heber, lastnica priznanja ob 25 letnici delovanja Društva za srce in ožilje Slovenije.

PREDOLGO SEDENJE NI DOBRO ZATE.

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

Priporoča Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

ZA SRCE

**SAMO
2 MINUTI!**



Junjski obisk Najevske lipe



Okrasna hiška za smeti (Foto: Majda Zanoškar)



Pod Najevsko lipo – odprimo srce (Foto: Majda Zanoškar)

Konec junija ali v začetku julija se naši člani Podružnice za Koroško običajno vračamo na pohod na Ludranski vrh, 575 m, ki leži v občini Črna na Koroškem. Pot nas je vodila od Pudgarskega med mogočnimi gozdovi ter redko posejanimi kmetijami, ki ne klonejo času... Predzadnje gorje je bilo, ko se je tod zemlja leta napajala z dežnimi kapljami oteženimi s svincem. Toda skale so spet ozelenele, Meža ni več »Siva reka« kot poje Marjan Smode. Tod žive kleni ljudje, prijetno jih je spoznavati. To okolje je tudi bogata »valilnica« znanih športnikov, kot so Tina Maze, Aleš Gorza, Mitja Kunc, Katja Pušnik.

Letos je zaradi varnosti pred covid-19 odpadlo srečanje slovenskih in čezmejnih politikov in drugih znanih osebnosti z domačini Koroške regije. Vedeli smo, da je tako bolj varno pred okužbo.

Na pohodu smo užili lepoto mnogih trenutkov, od nabiranja borovnic, jagod, pogledov cvetlic. A najlepše je, ko pridemo pod

to mogočno staro Najevsko lipo. Pravzaprav je to lipovec, zarasel skupaj, pravijo iz mnogih debel. Legenda govori celo o dvanajstih drevesih, ki so jih v času turških vpadov zasadili Turki, morda je nekdo zakopal zaklad. Počasi se obseg drevesa zaradi trhlosti oži. A leta 1969 je meril 11,24 m. Mati vseh lip je stara nad 700 let, visoka je nad 25 m.

Čudovit vonj sena, ki so ga spravljali na sosednjem travniku, nam je polnil pljuča. Neutrudna Fanika nas je s prostimi vajami pod vejami drevesa prijetno utrudila. Zraven lipe priteka po žlebu čista, hladna voda.

Prijetna je za osvežitev. Vabljeni. Po obujanju naših bogatih spominov smo se odpravili okrepit še na izletniško kmetijo: Smrečnik Gorza. Najbolj znana lokalna narodna jed so tod kuhani »kvočeni nudini« - žepki, polnjeni z mletimi suhimi hruškami. Jemo jih lahko kot slano priloga ali desert. Seveda se je na terasi prilegla tudi dobra, vroča obara. Na travniku lahko najamemo tudi prostor za piknik. Delo, rahel nasmeh in tiha skromnost odlikuje te ljudi... Če ste močnejši športnik, vam priporočamo srednje težko kolesarsko pot iz Črne do Najevske lipe. ♥

Majda Zanoškar



Srečanje z divjo orhidejo (Foto: Majda Zanoškar)



Vračamo se na izhodišče (Foto: Majda Zanoškar)

Povhov mlin – Dolga Brda, Prevalje



Zmigajmo se (Foto: Majda Zanoškar)

V začetku junija smo se po dvomesečni »zdravstveni izolaciji« ponovno srečali na Prevaljah. Za kulturni program smo izbrali turistično kmetijo Povhov mlin, ki stoji ob Šentanelski reki. Obnovljeno mlinarsko kmetijo zajemajo mlin, stope in preužitkarska hiša, ki so ji rekli »mumina hiša«. Le-ta se danes oddaja za najem kot apartma. V listinah je ta prvič omenjen leta 1845, redno pa je mlin deloval vse do leta 1950.

Žita so mleli zase in za okoliške kmetije. Danes je kmetija zaščiten v okrilju Spomeniškega varstva Slovenije, saj je zanimiva etnološka dediščina.

Pred mlinom, pokritim s skodlami, sta nam mlinar in žena zažela dobrodošlico. Nato nas je najprej odvedla na njivo, kjer smo spoznavali rastline žit... Mimo vrtečega se vodnega kolesa



Skriti zaklad (Foto: Majda Zanoškar)



Mlinar pripoveduje (Foto: Majda Zanoškar)

smo odšli v obnovljen prostor – stope (skedenj), kjer se žito lušči (mlati). Tod se je prašilo...

V košarah pod oknom so razstavljena razna žita.

Veliko leseno kolo je vrtele tri velike mlinske kamne... Mleli, drobili so žita. Nato so moko presejali. V stavbi ima mlinar tudi opremljeno sobo in delavnico. Na podstrešju mlina imajo danes večnamensko dvorano. Bogata je s starinami. Pogostili so nas z dobrotami hiše: od rženega kruha, skutinega namaza, koroškega šarklja in jabolčnega soka. Bilo je veselo, domačin nam je tudi zapel in zaigral... Tako smo s prijazno družino Navršnik obudili spomine na čase naših dedkov in babic. Za otroke pripravljajo še zanimive delavnice Od zrna do kruha...

Okrepčani smo se na travniku pred mlinom »razmigali«. Na pohod smo odšli po bližnjih hribih, po delu Mlinarske poti. Nedaleč naokoli je več kmetij znanih po dobrem kmečkem turizmu. Bogat, sončen dan nam bo ostal v lepem spominu. ♥

Majda Zanoškar



Za srce – po Dolgih Brdih (Foto: Majda Zanoškar)

PODRUŽNICA ZA KRAS

Kraški srčniki s pohodom obeležili Svetovni dan srca



Na meritve je prišel tudi jamar Ludvik Husu, ki vodi tudi pohode sežanskega društva za srce (Foto: Olga Knez)



Meritve gleženjskega indeksa (Foto: Olga Knez)

Bolezni srca in žil so najpogostejši povzročitelji smrti na svetu. Letno zaradi teh bolezni, ki vključujejo tudi možgansko kap, prizadane umre 17,9 milijona ljudi na svetu. Svetovni dan srca, ki ga praznujemo 29. septembra, se že 21. leto vključuje tudi krovno Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, ustanovljeno leta 1991, z namenom ozaveščanja ljudi o nastanku bolezni srca in ožilja, preventive bolj kakovostnega življenja z obstoječo srčno-žilno boleznijo. Cilj društva je zmanjšati pojav teh bolezni in smrtnosti zaradi njih.

Po Sloveniji deluje devet podružnic in dve pridruženi društvi. Društvo med drugim izvaja preventivne zdravstvene meritve za ugotavljanje bolezni srca in ožilja, svetuje posameznikom in izobražuje o zdravem življenjskem slogu ter srčno-žilnih boleznih na raznih predavanjih, delavnicah, tečajih temeljnih postopkov oživljanja ipd. V vrsto dejavnosti se vključuje tudi kraška podružnica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, ki jo po prvi predsednici, dr. Vesni

Vodopivec, že četrti mandat vodi dr. Ljubislava Škibin. Tudi letos so (26. septembra 2020) Kraševci svetovni dan srca obeležili s tradicionalnim srečanjem v Vilenici, kjer so njihovi prostovoljci izvajali (kot vsa leta do sedaj) brezplačne meritve dejavnikov tveganja.

Tako so usposobljene prostovoljke društva v izredno mrzlem vremenu pred jamo Vilenico opravile več kot 100 meritev krvnega sladkorja, holesterola in gleženjskega indeksa.

Pod vodstvom predsednice Škibinove in njenega sina Amadeja Škibina se je več kot 40 pohodnikov v dveh skupinah podalo na bližnji hrib Stari Tabor (603 m n. v.) s čudovitim razgledom. Po vrnitvi so si ogledali še najstarejšo turistično jamo na svetu, jamo Vilenico, za katero pobirajo vstopnino za ogled njenih naravnih znamenitosti že skoraj 400 let (od leta 1633), kar je prav gotovo nekaj posebnega (zaradi dolgega obdobja) na svetu. V jamo, s katero upravlja sežansko jamarsko društvo, je udeležence pohoda popeljal Jordan Guštin, ki je že 30 let predsednik sežanskih jamarjev.

Predstavili so tudi program SOPA (Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola) in razdelili zgibanke društva. Ob tem je dr. Škibinova poudarila, da niso za popolno abstinenco, ampak za odgovorno pitje alkohola, in opozarjajo na škodljive posledice čezmernega pitja alkoholnih pijač na telo kot tudi na posameznika in njegovo okolico.

Med udeleženci prireditve, ki so jo opravili v sklopu srčne točke, so bili člani Društva za srce iz vseh štirih kraških občin, kot tudi pohodniki iz Ljubljane s podpredsednikom krovnega društva Francem Zalarjem. Podpredsednik krovnega društva srčnikov je tudi prim. dr. Boris Cibic, po rodu s Proseka, ki je 2. septembra dopolnil častiljivih 99 let. Sežanska podružnica je kot nadgradnjo svetovnega dneva srca v sodelovanju z domačim zdravstvenim domom pripravila še test hoje na dva kilometra na stadionu v Sežani.

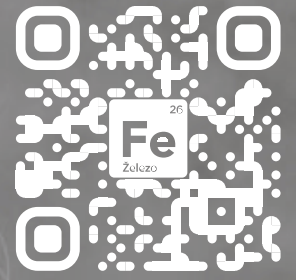
Sicer pa je letošnji svetovni dan srca potekal pod geslom »Bodimo junaki srca – dajmo srcu obljubo«. Geslo letošnjega svetovnega dneva srca nas spodbuja, da skušamo preprečevati nastanek bolezni srca in ožilja oz. da se te pojavijo čim kasneje v življenju. ♥

Besedilo in foto: Olga Knez



Program SOPA so predstavili (z leve) tajnik in predsednica sežanske podružnice društva za srce Iztok Čebihin in dr. Ljubislava Škibin, ponosen Franc Zalar ob bivšemu predsedniku KS Lokev Dušanu Banu (Foto: Olga Knez)

www.anemija.si



VZEMITE
ŽELEZO

RESNO

Prisluhnite
svojemu
telesu

Utrujeni?
Razdraženi?
Imate suho kožo?
Vas muči glavobol?

Prisluhnite svojemu telesu.

Morda vam primanjkuje železa. Vzemite železo resno. Pomanjkanje železa vodi v anemijo (slabokrvnost).

Če pri sebi prepoznate kateregakoli od simptomov, se posvetujte s svojim zdravnikom ali farmacevtom.

26. november – dan pomanjkanja železa



član skupine Sandoz

DRUŠTVO ZA SRCE ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Lepa Prlekija nas je vzpodbudila, da ohranimo zdravo srce

V počastitev svetovnega dneva srca Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje že tradicionalno organizira strokovno ekskurzijo. Tokrat smo se v soboto 19. septembra podali na potepanje po Prlekiji pod motom »Lepa Prlekija nas bo vzpodbudila, da bomo ohranili zdravo srce. Ekskurzije se je udeležilo 29 srčnih herojev.



Jeruzalem – cerkev z okolico

Prlekija je pokrajina, ki leži v SV Sloveniji med rekama Dravo in Muro. Je pokrajina, polna prelepih nasprotij in gostoljubna mati prebivalcem, znanih po prleški govorici in navezanosti na domačijo. Je predel Slovenije – Štajerske, med gričevnatim svetom Slovenskih goric in pomurske ravnice. Ljutomer, osrčje in metropola Prlekije, ter Jeruzalem, ki slovi po skrivnosti odličnih vin, dajeta tej pokrajini posebno vrednoto. Ljudje so domiselni in se radi pošalijo na lasten račun, še raje pa zbadajo soseda. Prlekija slovi tudi pristni prleški kulinariki. Najbolj značilni sta Prleška tunka in prleška

gibanica. Obiščite Prlekijo tudi vi. Presenečeni boste nad iskreno gostoljubnostjo, odličnimi vini in hrano, ki je nekaj prav posebnega.

Najprej smo obiskali slovenski »dragulj« s skoraj 2000-letno zgodovino. Najstarejše mesto v Sloveniji je zagotovo na lestvici pravih biserov naše zgodovinsko bogate dežele. Uganili ste, da gre za mesto Ptuj, katerega pisna omemba je iz antičnega vira in sega 1950 let nazaj.

V spremstvu odličnega mladega vodnika Gregorja Valentana smo se sprehodili po starem mestnem jedru in si ogledali Orfejev spomenik, Jurijevo cerkev, Dominikanski spomenik in Minoritski samostan. Slišali smo toliko zanimivih dogodkov iz 2000-letne zgodovine mesta in njegovih gospodarjev, ki jih naključni sprehajalec po Ptujju nikakor ne more spoznati.

Po ogledu Ptujja smo se, preko slikovitih hribov slovenskih goric, povzpeli na Sakušak, rojstno vas Janeza Puh, kjer se nahaja Puhov muzej, kjer je stalna razstava z naslovom »Janez Puh – sin slovenskih goric, človek za vse čase.« Janez Puh je v svojih mladih letih zapustil rodni Sakušak in svoje sanje izumitelja, ustvarjalca in podjetnika uresničil v sosednjem Gradcu, kjer je ustanovil delavnico za popravilo koles in položil temeljni kamen za eno največjih tovarn, ki še danes izdeluje prestižne avtomobile. Njegove izumiteljske sposobnosti in podjetniških navdih so se pokazale, ko je izdelal tudi prvi avtomobil. S serijsko proizvodnjo avtomobilov znamke Puch je pričel leta 1906 in ni bil samo pionir tistega časa, ampak je postal tudi nesporen začetnik evropske avtomobilske industrije.

Po kratkem pristanku smo se posladkali z gibanico in domačim napitkom.

Ozke slovenje goriške ceste so nas pripeljale v Središče ob Dravi, vasico ob hrvaški meji, kjer že vrsto let obratuje oljarna in mešalnica. Oljarna v Središču ob Dravi je vodilno podjetje v Sloveniji, ki prideluje odlično bučno olje, brez katerega si Štajerci, Prekmurci in še kateri uživalci v drugih slovenskih pokrajinah, ne predstavljamo okusne solate. Pridne prleške roke in prleški um so iz bučnic pripravili poleg olja tudi različne namaze, sladice in celo



Puhov muzej



Puhov muzej in motor



Jeruzalem – Ljutomer

likerje, ki smo jih po ogledu filma o predelavi bučnic tudi poskusili.

Po strmem pobočju smo prispeli na Jeruzalem, majhen zaselek z velikim imenom, sredi mehkih gričev, poraslih z vinogradi. Legenda pravi, da so mu ime podelili slavni križarji, ki so se tu ustavili na svojih pohodih v Sveto deželo – verjetno zato, ker jim je bilo tukaj nebeško lepo. Boštjan Ivančič, vodja TIC Jeruzalem, nas je seznanil z znamenitostmi cerkvice Žalostne matere božje in s pridelavo različnih odličnih vrst vina, saj spada jeruzalemsko

območje med najboljše lege za pridelavo grozdja na svetu. Iz vinogradov se je slišalo tudi vriskanje trgačev, saj je bil čas za obiranje ranih sort grozdja.

V Zidanici Malek, sredi najlepših vinorodnih teras, smo nato poskusili sadove vinske trte. Zidanica je, več kot 350 let, stara zgradba, ki je bila nekoč gosposka hiša. V njej je bila predelava grozdja, o čemer priča velikanska preša in čudovita, velika klet.

O Ljutomeru, središču metropole Prlekije in o taborskem gibanju sta nam v lepem prleškem narečju pripovedovala Vesna Laissani, direktorica splošne knjižnice in Tomaž Markovič, sodelavec v muzeju taborskega gibanja. Pred štirimi leti so v Ljutomeru praznovali 150. obletnico prvega slovenskega tabora, prvega množičnega narodno političnega zborovanja z zahtevo po temeljnih narodnih pravicah: uradni rabi slovenskega jezika in zedinjeni Sloveniji. Tabor v Ljutomeru, 9. avgusta 1868, je odprl pot taborskemu gibanju v slovenskih deželah in dal prepoznavnost Slovincem v monarhiji.

Nedaleč od Ljutomera v Radomerju smo se v gostilni z dolgoletno tradicijo in pristnim domačim pridihom »Stari hrast« okrepčali s tradicionalnimi prleškimi dobrotami.

Našega druženja pa še ni bilo konec. V Maistrovem Zavrhu pri Lenartu nas je pričkal profesor Aleš Arih, pobudnik ureditve spominske sobe generalu Maistru na Zavrhu in odličen poznavalec Maistra vojaka in Maistra pesnika.

V poznih večernih urah smo prispeli v Maribor. Udeleženci ekskurzije še sedaj povedo: »Takšne ekskurzije bi se še udeležili.« ♥

Zapisal Tone Brumen

NAPOVEDNIK DOGODKOV

Upoštevanje navodil glede zdravstvene varnosti v času razglašene epidemije

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

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

PODRUŽNICA LJUBLJANA

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

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

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

Delovni čas:

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

♥ sreda od 11.00 do 15.00

OBVEZNO NAROČANJE zaradi varovanja zdravja:

♥ osebno v času uradnih ur,

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

♥ preko telefona 01/234 75 55:

- ob ponedeljkih in petkih med 8.30 in 9.00

- ob sredah med 14.00 in 14.45

Obvezna uporaba zaščitne maske in razkuževanje rok.

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

Hvala za vaše razumevanje in pristrčno dobrodošli.

UGODNOST pri obisku v Posvetovalnici za srce v Ljubljani

Ob izvedbi meritev v vrednosti nad 10€, vam podarimo meritev holesterola ali trigliceridov.

Ugodnost velja od 1. 12. 2020 do 31. 1. 2021

Prisrčno vabljeni.

Obvezno predhodno naročanje preko e-pošte: posvetovalnicazasrce@siol.net ali po telefonu 01/234 75 55 do pol ure pred pričetkom uradnih ur.

DARILNI BON

Za svoje najdražje lahko naročite darilni bon za katerokoli meritev v Posvetovalnici za srce v Ljubljani (glejte vrsto meritev in cenik) preko e-pošte posvetovalnicazasrce@siol.net ali po telefonu 01 234 75 55 ali 01 234 75 50.

Cenik storitev (v EUR)

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

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja trenutno ne potekajo zaradi epidemioške situacije.

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

♥ vsak delovni dan, od 8.00 do 16.00: nasveti in odgovori kardiologa na številki 031 334 334 (brezplačna telefonska številka za uporabnike mobilnih linij Telekoma Slovenije, ostali plačajo običajni telefonski pogovor).

Predavanja

Z rednimi predavanji vsako prvo sredo v dvorani Krke v Ljubljani bomo ponovno pričeli v decembru, v kolikor bo epidemiološka slika ugodna in bomo imeli dovoljenje za uporabo dvorane. **Predavanja so v dvorani Krke, Dunajska 65, Ljubljana vsako prvo sredo v mesecu ob 17. uri.**

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 jo bomo hranili 1 mesec, nato gre v uničenje).

Za srce • november 2020

- ♥ 2. december 2020: izr. prof. dr. Janja Pretnar Oblak, dr. med.: Možganska kap in covid-19
- ♥ 6. januar 2021: Srce in okužbe, prim. Matija Cevc, dr. med.
- ♥ 3. februar 2021: 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 raztezni, 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>

Vodena vadba »Aktivni senior«

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

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

Če bo zanimanje večje, bomo organizirali svojo skupino vadbe.

Vabilo na hodeči nogomet

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

V mesecu 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.

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 in 12.00 na Glavnem trgu 10 v Celju.
Možnost merjenja krvnega tlaka in elektrokardiograma, občasno tudi KS in holesterola.
Posvet z zdravnikom!

Predavanja:

objava na oglasni deski in v Novem Tedniku 14 dni pred predavanjem.
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 s koronavirusom in vsi spremljajoči, enkrat bolj, drugič manj strogi ukrepi, zato smo tudi v naši Podružnici omejili vse aktivnosti Podružnice, ki pomenijo bližnji, neposredni stik s člani oz. občani.

Uvajamo redne tedenske pohode po Machovi učni poti, ki jo predstavljamo v tej številki revije. Hodili bomo vsak četrtek, s startom ob 9. uri s parkirišča pri Amigo baru na Malem Slatniku (na razpolago je veliko parkirišče!). Pristrčno vabljeni. Seveda se bomo vedli odgovorno in upoštevali vse, na dan pohoda veljavne zakonitosti za preprečevanje in širjenje okužb s korona virusom.

V kolikor katero od Podružnic ali Društev, manjšo skupino (v okviru dopustnosti proti-koronavirusnih ukrepov) ali posameznike morda zamika pohod po prijazni, nezahtevni poti Pohoda za srce Podružnice za Dolenjsko in Belo krajino, ki poteka s Sevnega pod Trško goro, preko grebena Trške gore, mimo Starega gradu in Otočca do Šmarjeških Toplic, med dolenskim griči in vinogradi, ali samo od Otočca do Šmarjeških Toplic, se nam lahko oglasite za informacije o poti in morda tudi za spremljanje. Na zaključku poti se vam ponudi še sprostitev v bazenih Term Šmarješke Toplice. Pristrčno vabljeni.

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Kontakt: Inge Sajovic 030 673 541

PODRUŽNICA ZA POSAVJE

Kontakt: Franc Černelič 041 763 012

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

♥ 24. november 2020 ob 12.00 organiziramo zaključek leta v dvorani upokojencev v Šolski ulici 10 v Slovenj Gradcu. Po skupnem kosilu sledi predstavitev članov z naslovom: Pokaži kaj znaš.

V okviru programa Sopa se bomo seznanili z video predavanjem: »Koliko na teden ga je varno pocukat?« Glede na takratne epidemiološke razmere bomo termine dokončno potrdili preko sms-a. Ker so pred nami turobni dnevi, se še posebej veselimo vsakega vašega klica, novice...

♥ 5. december ob 10.00 se srečamo na parkirišču pred občino Muta. Tudi letošnji zadnji pohod v naravo in ogled zanimivosti nam bosta organizirala Finika in Ivan Kričej. Info: 031 812 484. Tudi tokrat bosta povabila svoje občane na skupno druženje s člani Društva, kjer izmenjujemo svoje izkušnje, radoživost in znanje. Čeprav ni Pust, so maske zelene, ha,ha... Pristrčno vabljeni.

NAJ BO SREČNO IN ZDRAVO NOVO LETO 2021, V MISLIH Z VAMI - Vam želijo tudi člani UO Podružnice za Koroško in Majda Zanoškar, predsednica.

♥ 9. januar 2021 ob 10.00: Zbrali se bomo na P- pri pokopališču Šmartno pri Slovenj Gradcu.

Po jutranjem razgibanju se bomo podali po kolesarski poti do Tomaške vasi krožno naokoli. V kraju bomo poiskali še zanimivosti, za katere morda še nismo slišali... Pohod bo po ravnini. Čaj iz nahrbtnika in morda topel šal nam bosta pomagala uživati v zimski lepoti dne. Vodja pohoda bo Majda Zanoškar, tel.: 040 509 207. Vabljeni v našo sredino.

♥ 13. februar ob 10.00: parkirišče pred Gimnazijo Ravne na Koroškem. V čudovitem Grajskem parku se bomo razgibali, sprehodili. Svojega duha bomo obogatili s kulturnim utrinkom razstave v prostorih Koroškega pokrajinskega muzeja. Vodja pohoda je Đuro Haramija, tel.: 041 325 090.

V primeru močnih padavin ob uri pohoda, se le-ta enkrat prestavi na naslednjo soboto.

♥ 13. marec ob 9.30 v Dvorani upokojencev Šolska ulica 10 v Slovenj Gradcu bo Zbor Podružnice za Koroško. Skupaj bomo pregledali minulo delo in potrdili plan za naprej. Po tem bo še krajši pohod. Prosimo Vas, da svojo udeležbo predhodno potrdite po msg-u na številko predsednice. Iskreno Vas vabi UO Podružnice za Koroško in Majda Zanoškar.



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

Zaradi kovida-19 smo že letos spomladi, s težkim srcem, v Društvu omejili našo dejavnost, skladno z vladnimi navodili. Poletna dopustniška prekinitev je bila načrtovana, nato smo se vrnili med vas in za vas a ne za dolgo. Nedokončan prvi val, drugi val, morda preveč in prehitro sproščeni omejitveni ukrepi? Izjemne razmere zaradi novega virusa se spreminjajo iz dneva v dan, naša usmeritev pomagati vam pri ohranitvi zdravja pa gre naprej. Meritve krvnih vrednosti so začasno stekle, predavanj in drugih dejavnosti, tudi tistih ob svetovnem dnevu srca, nismo smeli in mogli izpeljati, razen tradicionalne, dobro obiskane ekskurzije. Ta je ujela še zadnji možni termin, lepo uspela, brez zdravstvenih posledic.

O njej preberite v posebnem prispevku našega zavzetega člana – gošpoda Toneta Brumna, blagajnika – zakladnika.

Meritve krvnih vrednosti

Vsi že predvideni termini meritve krvnih vrednosti in gleženjskega indeksa, ki so bili objavljeni v zadnji številki revije, do nadaljnjega odpadejo. Ko bodo ukrepi za zaježitev epidemije sproščeni ali ublaženi vas bomo obveščali po utečenih poteh in v naslednji izdaji revije Za srce.

Predavanja

Na izvedbo na Medicinski fakulteti čakata na vas in na pokoronski termin že dve predavanji:

dr. David Šuran, dr. med., specialist internist kardiolog. Sodoben pristop k zdravljenju povišanih vrednosti holesterola. Neodvisno od farmacevtskih družb, neobremenjeno z reklamnimi sporočili, pregledno in realistično predavanje izvrstnega poznavalca!

Dr. Andrej Bergauer, dr. med., specialist žilni kirurg. Kako ugotavljamo in zdravimo bolezni ven. Odličen, odločen in pregleden pouk izkušene diagnostika in terapevta!

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

Vstop na predavanja je prost.

Druge dejavnosti

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

Vadba »Za srce« v bazenu MTC Fontana v Mariboru je zaenkrat na čakanju, ker še nismo pridobili nove pogodbe in seveda zaradi sprejetih omejitev za zaježitev epidemije.

POSVETOVALNICA ZA SRCE

(v času epidemije praviloma le po telefonu)

Deluje po telefonu na **041 395 973** vsak drugi četrtek v mesecu od 15.00 do 17.00, **10. 12. 2020, 14. 1. in 11. 2. 2021** po predhodni prijavi v času uradnih ur društva ali po društveni elektronski pošti. Storitve je brezplačna.

Zavedamo se omejenega dostopa do zdravstvenih storitev med epidemijo kovida-19.

Ključen izvid iz medicinske dokumentacije za telefonski posvet lahko skenirate in posredujete na e-poštni naslov:

mirko.bombek@telemach.net

V kolikor bo naročanje oteženo zaradi omejenih uradnih ur, prosim kličite direktno na navedeno telefonsko številko (041 395 973) ob navedenem času.

Le izjemoma osebno na stalni lokaciji na sedežu društva (Pobreška c. 8, Maribor) po predhodnem telefonskem pogovoru in v skladu s priporočili NIJZ in aktualne vlade.

Prispevek 10 € za člane/ice in 15 € za nečlane/ice.

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**: tajnstvo@zasrce-mb.si.

Za sprotno obveščanje o predavanjih in drugih pomembnih dogodkih ter spremljanje različnih vsebin naše člane prosimo, da nam zaupajo svoje elektronske naslove. Spoštovali bomo vašo zasebnost in kodeks o varovanju podatkov, tudi po najnovejših evropskih direktivah.

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

**OSTANITE ZDRAVI
BODITE DOBRO!**



Kalkulator kajenja

Kajenje vpliva na za vaše zdravje,
prav tako vpliva na vašo denarnico.
Ste kdaj pomislili, koliko "denarja pokadite"
na dan, teden, mesec?

Koliko ste ga že in koliko ga še boste, če ne
nameravate prekiniti s kajenjem.

Vabljeni, da izpolnite obrazec in si izračunate:

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

**NIKOLI NI PREPOZNO
ZA PRENEHANJE KAJENJA.**

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

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% dohodnine. Obiščite nas na Društvu ali pokličite po telefonu za pomoč.

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

Pristopna izjava Maribor

Postanite naši člani!

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

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



Ime in priimek:

Datum in leto rojstva: Poklic:

Naslov bivanja:

Zaposlen:

E-pošta: Telefon/GSM:

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

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

Podpis: Datum:

Spoštovane članice in člani!

Skupaj smo močnejši, skupaj lahko premagamo še več ovir!

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



Pristopna izjava



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

Hkrati se želim vključiti (označi):

v Klub atrijske fibrilacije (Klub AF)

v Klub srčnega popuščanja

v Klub družinske hiperholesterolemije

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

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

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

V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ulica/cesta/naselje:

Kraj in poštna številka:

Telefon:

E-pošta:

V Dne Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO Z VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ime in priimek:

Rojstni datum:


Poklic:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

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




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

Vesele božične in novoletne praznike!

Letos vam še posebno želimo predvsem
zdravja, ljubezni, toplih objemov!

In v letu 2021 veliko sprehodov,
druženja in brezskrbnosti!

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

SESTAVIL MARJAN ŠKVRČ	ZDRAVIL- ŠKO MESTO V JV BELGIJI	ZVOK	ZIDARSKO ORODJE ZA OME- TAVANJE	??? SEBASTIAN BACH	ŠPANSKI DIRKAČ F1 (FERNANDO)					
STANJE NA ROKAH										
DEL PRI- STANIŠČA, KI SEGA V MORJE										
MESTO V TOGU OB GVINEJSK. ZALIVU	13									
ZA SRCE	SPREMLJE- VALEC BOGA EROSA	AM. PISAT. (AMY) ŽILA DOVODNICA		8						
IGRALKA (LINDA)					1					
GLASBA Z JAMAJKE										
			4	KONJ RJAVE BARVE	GREGOR KRAJČ ORAČ (STAR.)	9	GLAVNI BOG V STARI ASIRIJI	ZLOŽENA POLENA ZA KURJAVO	KRADLJIVEC	
DRUGA OS V KOORDI- NATNEM SISTEMU				PRIRASTEK ANDREJ KAROLI						
ENOTA ZA MERJENJE FREKVENCE			IGLAVEC	RUSKI PISATELJ (SERGEJ)	OKRASEK V ARABSKEM SLOGU	7				
IZREK SODBE			6		VOJAŠKA PRIPRAVA ZA MET IZSTRELKOV					
LOJZE ROZMAN				OČKA, ATI	TERMIN			10	NAČIN VEDENJA, NAVADA	RAZPRAVA
NEIMENO- VANA OSEBA	5			SRBSKO M. IME ELDA VILER			OBLEGANJE (STAR)	ROMAN JAKIČ	NARAVA	DANILO TÜRK SLAST
RUSKI NOGOMETŠ (DMITRIJ)			3		DANSKI OTOK V MALEM BELTU			REZINA	BELGIJSKI SLIKAR (JAMES) POZDRAV	
SKUPEK CELIC					STRUPENA AZIJSKA KAČA, NAOČARKA		11		THOMAS ??? EDISON	14
									OKLEPNO VOZILO VODNA ŽIVAL	
										IVAN TAVČAR IGOR RIBIČ
					SLOVENSKA PESNICA ŠKERL				PRISTANI- ŠKO MESTO V ČILU	15
					NEBESA				ENOTA ZA ČISTOČO ŽLAHTNIH KOVIN	2

Geslo prejšnje križanke je bilo: »SVETOVNI DAN SRCA«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Jožica ZORMAN, Sv. Jurij ob Ščavnici, Marija MIHELIC, Ljubljana, Marija REMS, Kisovec, Marija POPOVIČ, Maribor, Ivan LIPEJ, Brežice.

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 15. januarja 2021 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	14	16
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

SE TE NEKAJ LOTEVA?

VROČINA ALI BOLEČINA
OB GRIPI IN PREHLADU?



DALERON[®] C

Vsebuje PARACETAMOL
in VITAMIN C.



www.daleron.si

 KRKA

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

NAJ VAM SLADKORNA BOLEZEN NE ZLOMI SRCA



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

Ali veste, da vam sladkorna bolezen prinaša tudi veliko tveganje za nastanek **srčno-žilnih obolenj** (npr. možganska kap, srčni infarkt)?
Posvetujte se s svojim zdravnikom, kako lahko čim 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.