

ZA SRCE



Letnik XXVIII • št. 5, september 2019 • cena: 1,60 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdrave srca in ožilja Slovenije

29 SEPTEMBER

SVETOVNI
DAN
SRCA



worldheartday.org
#worldheartday

Nov pristop k okrevanju popuščajóe srčne mišice
Srčno-žilna rehabilitacija



BODITE JUNAKI SRCA

worldheartday.org

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

Vredni smo zadovoljstva in umirjenosti

Matija Cevc



Med letošnjimi petimi vodili, na katera opozarja World Heart Federation ob dnevu srca, me je spodbudila k razmisleku zlasti zadnja. Prve štiri so »običajne« in se nanašajo na zdrav življenjski slog, zadnja pa nagovarja delodajalce, naj zagotovijo zdravo delovno okolje. Kaj pa zajema zdravo delovno okolje? Delovno okolje niso samo prostori ampak precej več. Ne morem si kaj, da ob tem ne bi pomislil na podatke o tem, kako je med Slovenci vse več izgorelosti, in da imajo številni ljudje težave zaradi depresije.

Kaj se dogaja?! Zakaj je prišlo do prave »epidemije« teh težav?! In, ne nazadnje, kaj ima to opraviti z boleznimi srca in žil?

Žal preredko pomislimo na nekatere, sicer že dolgo znane dejavnike tveganja za srčno-žilne bolezni, na katere sami le težko vplivamo. Mednje spadajo zlasti stres pri delu, slab socialno-ekonomski status, pomanjkanje socialne podpore, težave v družinskem življenju, sovražnost, depresija, tesnoba in druge duševne motnje, ki pomembno prispevajo k tveganju za razvoj srčno-žilne bolezni in slabši izid zdravljenja.

Psihosocialni dejavniki tveganja so namreč tudi huda ovira pri prizadevanju za izboljšanje življenjskega sloga, še zlasti pri zagotavljanju sodelovanja pri zdravljenju.

Po drugi strani pa pehanje za dobičkom povzroča, da bi morali biti vedno bolj »produktivni«. Izmišljajo si vse mogoče načine za povečanje storilnosti in zaposlene silijo k temu, da bi morali v vse krajšem času narediti vse več. Pri doseganju teh ciljev razni organizatorji dela nimajo nikakršnih zadržkov, da iz zaposlenih ne bi iztisnili zadnje kaplje krvi. To seveda vodi v izčrpanost, nezadovoljstvo, občutek nesposobnosti in izkoriščanosti.

V takem delovnem okolju pogosto prihaja do izgorelosti zaposlenih. Žal se delodajalci premalo zavedajo, da je storilnost preutrujenih in izgorelih ter depresivnih zaposlenih bistveno slabša, kot bi bila, če bi bilo vzdušje na delovnem mestu sproščeno, zaposleni pa na prijazen in človeški način spodbujeni za kakovostno delo. Sodobne oblike dela, kjer vse poteka z izredno hitrim tempom in ni nikoli časa za sprostitev med delom, vodijo v slabšo storilnost. To so dokazali v številnih raziskavah. Pokazalo se je tudi, da krajši odmori in sprostitev med delom bistveno izboljšata storilnost. Tudi skrajševanje delovnega časa se je izkazalo kot koristno. Zaposleni, ki so delali le 6 ur na dan, so naredili več kot tisti, ki so se mučili 8 ur ali celo več. Dolgi delovniki so nedvomno zelo slaba rešitev za povečanje produktivnosti. Po drugi strani pa kronični stres, ki ga povzročajo dolgi delovniki, veliko nadurnega dela, velika pričakovanja predpostavljenih in s tem povezani pritiski na storilnost ter nepravilnost na delovnem mestu, povzročajo za 50 % večjo ogroženost za nastanek zgodnje koronarne bolezni. Slabi delovni odnosi slej ko prej pripeljejo tudi do težav v družinskem življenju, kar povzroči še dodatno kar 2,7 – 4-kratno povečano ogroženost za koronarno bolezen. Izčrpani in psihično zlomljeni ljudje postanejo tudi osamljeni in socialno izključeni. Vse to vodi v depresijo in depresivni sindrom, ki prav tako zvišujejo pojavnost koronarne bolezni skoraj za 2-krat, ter za 2,4-krat poslabšajo prognozo.

Očitno življenje, kljub vsem pripomočkom sodobne družbe, ki naj bi nam olajšali vsakodnevne obremenitve in delo, postaja vedno bolj obremenjujoče. Ljudje pa se temu ne znamo in ne moremo upreti. Zdi se tudi, da tem težavam v veliki meri botruje tudi neobvladljivo potrošništvo in pričakovanja ljudi. Sodobni postopki marketinga in vplivanja na nas so postali izredno agresivni. Tako nas od vsepovsod stalno zasipajo z obvestili in ponudbami za razne »nepogrešljive« pripomočke, nujne prehranske dodatke, dobrine, brez katerih naj bi se skoraj ne dalo živeti. Te nasilne in vseprisotne reklame vplivajo na vsakega izmed nas, da se počuti, v kolikor nima vseh teh nepogrešljivih dobrin, da je nesposoben in nesodoben, skratka, da je zguba. To počasi a vztrajno grize v našo zavest, povzroča občutek nepopolnosti in uničuje našo samopodobo. Zato se ženemo do onemoglosti, da bi izpolnili vse tisto, kar nam reklame in drugi mediji stalno vsiljujejo. Tem vplivom so izpostavljeni še posebej mladi in ničudni, da je že do 10 % fantov in do 20 % deklet zdravljenih zaradi depresivnih motenj in potrebujejo pomoč. Prav zaskrbljujoč je tudi podatek, da se je poraba antidepressivnih zdravil samo v 7 letih (2006 – 2013) povečala skoraj za 50 %! Skrajni čas je torej, da se vsi malo umirimo in zazremo vase ter na okolico in razmislimo, ali ni morda cena, ki jo plačujemo zaradi pehanja in hitenja, previšoka in »resetiramo« svoje prioritete. Ni vse v denarju in uspehu, dobro počutje, umirjenost, zadovoljstvo, urejene socialne, družinske in delovne razmere so gotovo vredne bistveno več. ♥

rossmax
monitoring



Merilnik krvnega tlaka - X3

AVTOMATSKI MERILNIK KRVNEGA TLAKA

LASTNOSTI IZDELKA:

- Zaznavanje namestitve manšete
- Zaznavanje gibanja
- Patentirana univerzalna konična manšeta, ki ne vsebuje lateksa
- Držalo za manšeto
- Prikaz tveganja za zvišan krvni tlak
- Zaznavanje nerednega srčnega utripa
- Povprečje zadnjih 3 meritev
- Pomnilnik za 120 rezultatov za 2 uporabnika (datum in čas)
- Način gosta
- Samodejno delovanje z enim dotikom
- Velik zaslon LCD: 57 x 73 mm
- Vtičnica za adapter
- Stalno umerjanje
- Priložen adapter



X3

UGODNO!

VPD, Bled, d.o.o., Pot na Lisice 4, 4260 Bled
tel.: 04 574 50 70, fax: 04 574 50 71, email: info@vpd.si
www.vpd.si / www.123zdravi.si / www.rossmax.com/si

UVODNIK

- 3 *Matija Cevc* Vredni smo zadovoljstva in umirjenosti

AKTUALNO

- 6 *Nataša Jan* Bodimo srčni junaki!
8 *Franc Zalar* Projekt zdrave arterije se širi

ZNAJTE ZA SRCE

- 10 *Gregor Poglajen, Bojan Vrtovec* Nov pristop k okrevanju popuščajoče srčne mišice Kombinirano zdravljenje napredovalega srčnega popuščanja s kombinacijo mehanične cirkulatorne podpore in matičnih celic
12 *Borut Jug* Srčno-žilna rehabilitacija

NOVICE O ZDRAVJU

- 15 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

SRČIKA

- 16 *Otroci iz skupine Sončki in vzgojiteljica Katarina Zupanc Stojanovič iz Vrtca Hansa Christiana Andersena* Hribček, hrib, gora

S SRCEM V KUHINJI

- 18 *Maruša Pavčič* Soja
20 *Brin Najžer* Naj zadiši

NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 21 *Boris Cibic, Aleš Blinc* Pekoča bolečina kot posledica gastritisa



PREDSTAVLJAMO

- 22 *Aleš Blinc* Prof. dr. Josip Turk – 90-letnik

SRCE IN ŠPORT

- 23 *Tadej Debevec* Planinstvo – ena najbolj množičnih športno-rekreativnih dejavnosti v Sloveniji

IZLETNIŠKO SRCE

- 25 *Brin Najžer* Orionova pot

DRUŠTVENE NOVICE

- 27 Društvene novice
33 Napovednik dogodkov
38 Križanka

Letnik XXVIII št. 5, 5. september 2019; 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:

Prim. Boris Cibic, dr. med., junak našega društvenega srca je dopolnil 98 let.
Foto: Nataša Jan.
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, 2018, 2019, sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.

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



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DOBER TEK
Slovenija

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



Mestna občina
Ljubljana

ustanovni sponzor društva



Živeti zdravo življenje.

EDITORIAL3 *Matija Cevc* We are worthy of content and calmness

We rarely consider the risk factors which contribute to cardiovascular diseases that we cannot control. The most common amongst them are workplace stress, poor socio-economic status, lack of social support, family troubles, hate, depression, anxiety, and other mental conditions, which contribute significantly to the risks of developing cardiovascular diseases and a poorer outcome when treating them. The author reminds us that money any success are not the only things that matter in life. Feeling good, calmness, content, and orderly social, family, and work relations are much more important.

ACTUALITIES6 *Nataša Jan* Let's be hearty heroes!

We celebrate the World Heart Day each year on the 29th of September. This year it will be the 20th celebration. The purpose of the celebration of this day is to raise awareness of as many people as possible, regarding how to stay active and keep your cardiovascular system healthy.

8 *Franc Zalar* Expansion of the healthy artery project

Our association has been successfully conducting the healthy artery project for the second year in a row. The goal is to raise awareness of the risk factors of developing the peripheral arterial disease amongst Slovenes.

KNOWLEDGE FOR THE HEART10 *Gregor Poglajen, Bojan Vrtovec* New approach to the recovery of failing heart muscle. A combined treatment of advanced heart weakening with a combination of mechanical circulatory support and stem cells

Heart failure is a relatively common condition which causes the heart to have difficulties pumping blood through the body. The article by assist. prof. Gregor Poglajen, M.D., PhD. and prof. Bojan Vrtovec M.D., PhD., discusses most advanced heart failure treatment before transplantation, i.e., by left ventricular assist devices and stem cells.

12 *Borut Jug* Cardiovascular rehabilitation

Cardiovascular rehabilitation is a medically supervised and structured process which is used to enable patients with cardiovascular diseases to live a full life. Patients who have been treated in this way live longer and better. Many studies have proven that rehabilitation decreases the rate of mortality and morbidity and improves the quality of life of coronary patients and patients with heart failure.

NEWS15 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

ROSEBUD16 *Children of the Sončki group and their teacher Katarina Zupanc of the Hans Christian Andersen kindergarten* Hillock, hill, and mountain

In the Hans Christian Andersen kindergarten, the staff is aware that it is important to teach the children how to enjoy nature and various kinds of

physical activities. One of the activities which is particularly encouraged is hiking. This article describes the activities of the children, ages 5-6, during their mountain camp.

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART18 *Maruša Pavčič* Soy

Soy is a synonym for vegetarian and vegan diets, as it replaces animal proteins to a great degree, and it contains other nutrients important for a balanced diet. Soy is ascribed many positive effects on a person's health as well as some negative ones. It is counted amongst the most important industrial plants, as it is a cheap source of protein in animal feeding.

20 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE21 *Boris Cibic, Aleš Blinc* Heartburn

Our cardiologists answer a letter from a patient.

PRESENTING22 *Aleš Blinc* Prof. Josip Turk M.D., PhD. – 90 years old

One of the founders and the honorary president of the Slovenian Heart Association, Prof. Josip Turk celebrated his 90th birthday on 18 June 2019.

THE HEART AND SPORTS23 *Tadej Debevec* Mountaineering – one of the most popular mass sports recreation activities in Slovenia

Mountaineering, or mountain hiking has a long tradition in Slovenia and is also tightly connected to the Slovenian national identity.

THE EXCURSION HEART25 *Brin Najžer* Orion's Trail (Orionova pot)

A dynamic, partially circular path takes us over the hills alongside the river Gračnica. The path is suitable for all seasons expect for those times when there is heavy snowfall or rainfall. The length and time of the excursion can be adjusted to one's level of fitness and to the weather. Orion's trail was created, with the help of the locals, by the priest Karl Gržan PhD. The information panels were set up in Slovene, English, German and Italian language along the path by the Municipality of Laško. To walk the full path it takes around five hours but the walk can be shortened to two hours.

NEWS

27 News

33 Calendar of events

38 *Marjan Škvorc* Crossword**SODELOVALI SO**

Slavica Babič, podružnica za Severno Primorsko; prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; prim. Matija Cevc, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; prim. Boris Cibic, dr. med., spec. internist, kardiolog, namestnik glavnega urednika; Sonja Gobec, podružnica za Dolenjsko in Belo krajino; mag. Milan Golob, Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; Jasna Čuk Rupnik, podružnica za Kras; doc. dr. Tadej Debevec, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., direktorica, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; prof. dr. Borut Jug, dr. med., Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Lucija Mozetič,

podružnica za Severno Primorsko; Brin Najžer, PhD (Združeno kraljestvo Velike Britanije in Severne Irske), podružnica Ljubljana; Otroci iz skupine Sončki in vzgojiteljica Katarina Zupanc Stojanovič, Vrtec Hansa Christiana Andersena, Ljubljana; Maruša Pavčič, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, podružnica Ljubljana; doc. dr. Gregor Poglajen, dr. med., Program za napredovalo srčno popuščanje in presaditve srca, Klinični oddelek za kardiologijo, SPS Interna klinika, Univerzitetni klinični center Ljubljana in Medicinska fakulteta Ljubljana, Univerza v Ljubljani; Marjan Škvorc; prof. dr. Bojan Vrtovec, dr. med.; Program za napredovalo srčno popuščanje in presaditve srca, Klinični oddelek za kardiologijo, SPS Interna klinika, Univerzitetni klinični center Ljubljana in Medicinska fakulteta Univerze v Ljubljani; Franc Zalar, podpredsednik, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Bodimo srčni junaki

Nataša Jan

Geslo letošnjega svetovnega dneva srca je *Bodite junaki srca. Spodbuja nas, da si dajmo in izpolnimo obljube za zdravo srce.*



BODITE JUNAKI SRCA

worldheartday.org

Bolezni srca in žilja so najpogostejši povzročitelj smrti na svetu. Letno zaradi teh bolezni, ki vključujejo tudi možgansko kap, prežgodaj umre 17,9 milijona ljudi po vsem svetu. Vzrokov za to je veliko, najpogostejši so nezdrav način življenja, kajenje, sladkorna bolezen, visok krvni tlak. Svetovni dan srca je vsako leto na 29. september. Letos ga bomo obeležili že dvajsetič, tudi v Sloveniji.

Svetovni dan srca nas poziva, da postanemo srčni junaki

Geslo letošnjega svetovnega dneva srca je *Bodite junaki srca. Spodbuja nas, da si dajmo in izpolnimo obljube za zdravo srce.*

Vsak srčni utrip je dragocen in skrbno ga varujemo. Izpolnimo obljube, ki si smo si jih ali si jih bomo zadali v dobro zdravja našega srca in zdravja srca naših najbližjih ter vseh, ki jim lahko pomagamo.

Te obljube so lahko:

- obljuba moji družini, da bomo hrano doma pripravljali na zdravju koristen način in se zdravo prehranjevali, da bomo v krogu družine skrbeli za zadostno telesno dejavnost in rekli NE kajenju
- obljuba našim otrokom, da jim bomo pomagali k večji telesni dejavnosti in da ne bi začeli kaditi
- obljuba zdravstvenih delavcev, da bodo spodbujali in pomagali ljudem pri odločitvi za prenehanje kajenja, za znižanje holesterola v krvi in jih osveščali glede vseh vzrokov za nastanek bolezni srca in žilja.



ALI VEŠ?

Visoka raven glukoze (krvnega sladkorja) v krvi lahko pomeni sladkorno bolezen. Bolezni srca in žilja so največji vzrok smrti pri ljudeh s sladkorno boleznijo. Če visoke vsebnosti glukoze v krvi ne odkrijemo pravočasno in ne zdravimo, kadar je to potrebno, lahko povečamo tudi tveganje za nastanek bolezni srca in možganske kapi.

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

- Zmanjšajmo količino zaužitih sladkih pijač in sadnih sokov ter raje izberimo vodo ali nesladkane pijače, omejimo količino zaužitih alkoholnih pijač v skladu z zdravstvenimi priporočili, zamenjajmo slaščice s sadjem in skušajmo zaužiti čimveč sadja in zelenjave, izogibajmo se predelanim in predpakiranim živilom, ki pogosto vsebujejo preveč soli, sladkorja in nezdravih maščob in si namesto tega doma si pripravimo zdrav obrok, ki ga lahko po potrebi tudi odnesemo s seboj na delo ali v šolo.
- Prizadevajmo si za najmanj 30 minut zmerne telesne dejavnosti, vsaj petkrat na teden ali bodimo visoko intenzivno telesno



ALI VEŠ?

Visok krvni tlak je najpogostejši dejavnik tveganja za nastanek bolezni srca in žilja. Pravimo mu "tih ubijalec", saj ga običajno ne spremljajo opozorilni znaki ali simptomi, zato se mnogi ljudje te težave ne zavedajo.



Srčni junak Društva za zdravje srca in ožilja, prim. Boris Cibic, dr. med., je zgled za zdravo in dolgo življenje ter svetovalec mnogim, ki se obrnejo nanj po pomoč pri reševanju zdravstvenih težav srca in žilja (Foto: Nataša Jan)

dejavni vsaj 75 minut na teden (npr. 3 krat 25 min). Štejejo tudi igre, hoja, gospodinjstva opravila, ples! Povečajmo vsakodnevno telesno dejavnost – izberimo stopnice namesto dvigala ter hojo ali kolo namesto vožnje z avtomobilom ali avtobusom, telovadimo s prijatelji in družino – to nas bo spodbujalo in zabavalo!

- Ne pričnimo kaditi ali prenehajmo kaditi, če to že počnemo. V dveh letih po prenehanju kajenja se znatno zmanjša tveganje za nastanek srčno-žilne bolezni, v petnajstih letih po prenehanju kajenja pa je tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja znova enako tveganju kot pri nekadilcih. Tudi pasivno kajenje je lahko vzrok za nastanek bolezni srca pri nekadilcih. V primeru, da imamo težave s prenehanjem kajenja, poiščimo strokovno pomoč za to. ♥



ALI VEŠ?

V Posvetovalnici Za srce, Dalmatinova ulica 10, Ljubljana, lahko izveš za svoje dejavnike tveganja, pokazatelje zdravstvenega stanja za nastanek bolezni srca in žilja in dobiš veliko nasvetov, kako ravnati in zdravo živeti. Merimo: sladkor, glukozo, trigliceride, holesterol, LDL, HDL v krvi ter krvni tlak, srčni utrip, saturacijo, EKG, gleženjski indeks, meritve venskega pretoka na nogah, hitrost pulznega vala z oceno starosti žil. Prijavite se lahko tudi na tečaj temeljnih postopkov oživljanja odraslih ter dojenčkov in otrok. Tel.: 01/234 75 55.



ALI VEŠ?

Obvladanost vedenjskih dejavnikov tveganja za nastanek bolezni srca in žilja se po podatkih raziskave EUROASPIRE slabša (20 let, osrednje-slovenska regija). Najslabši so trendi prekomerne telesne teže in trebušne (visceralne) debelosti ter z njo povezani dejavniki tveganja za sladkorno bolezen, metabolični sindrom, aterogeno dislipidemijo, arterijsko hipertenzijo, srčno popuščanje). Po pogostnosti velja debelost za kajenjem za drugi odstranljivi vzrok prezgodnje umrljivosti pri odraslih. Vir: 20. Slovenski forum o preventivi srca in žilja 2019, Zbornik prispevkov, Izsledki raziskav EUROASPIRE, Zlatko Fras

**SVETOVNI
DAN
SRCA**
29 SEPTEMBER



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

Pridružite se nam!

**Osrednja prireditev bo
v soboto, 28. 9. od 10. do 13. ure,
na Prešernovem trgu**

Več informacij o ostalih dejavnostih, pohodih, predavanjih o zdravem načinu življenja ter boleznih srca in žilja, preventivnih meritvah, idr. bo objavljenih septembra na www.zasrce.si.



ZA SRCE

Projekt zdrave arterije se širi

Franc Zalar

Že drugo leto zelo uspešno izvajamo projekt zdrave arterije. Glavni cilj je ozaveščanje vseh prebivalcev in prebivalcev Slovenije o dejavnih tveganja za nastanek periferne arterijske bolezni.

To je zelo nevarna, a žal premalo poznana bolezen, ki povzroča številne zaplete in se pogosto konča tudi z amputacijo nog.

Vsako leto pripravimo več kot 50 odmevnih dogodkov, dobri rezultati teh akcij pa so nam dali novih moči in idej. Že v septembru bomo pripravili prvo izmed serije novih dejavnosti, ki bo v Ljubljani na Kodeljevem. V ta namen je bil ustanovljen tudi Zavod zdrave arterije, ki bo sedaj skrbel za dogodke in dejavnosti.

Obetamo si novih prebojev in predvsem uspešno obvladovanje dejavnih tveganja za nastanek periferne arterijske bolezni (PAB). Želimo, da se vsi zavedajo te kratic in pravočasno poskrbijo za svoje arterije. Vabimo vas, da se nam pridružite na Kodeljevem, sledile pa bodo podobne prireditve po drugih krajih Slovenije. Naš cilj je, da bi take akcije postale tradicionalne in pripomogle k boljši ozaveščenosti med ljudmi.

DOGODEK KARTON ZDRAVJA

Prvi dogodek meritve telesne pripravljenosti in gleženjskega indeksa, s katerim odkrivamo zamašene žile!

V okviru zavoda Zdrave Arterije v septembru organiziramo dogodek, katerega namen je na zanimiv in interaktiven način izobraziti ter ozavestiti ljudi o problematiki zamašenih žil, posledicah prepoznega odkritja in preventivnih ukrepih. V ospredju dogodka bosta izvajanje meritev telesne pripravljenosti pod imenom Karton zdravja, s programom, primernim za različne starostne skupine ter meritev gleženjskega indeksa, s pomočjo katere lahko enostavno in hitro odkrijemo bolezen zamašenih žil. Vsak udeleženec bo po opravljenem testiranju prejel karton z rezultati testov in meritev, ki mu bo služil za letno preverjanje telesne pripravljenosti in ga spodbudil k vsakoletni udeležbi in lastnem napredku.

Udeleženci dogodka bodo imeli priložnost izmeriti svojo telesno pripravljenost na šestih postajah, kjer bodo izvajali: veso v vzgibi, dotikanje plošče z roko, dviganje trupa, poligon nazaj, predklon na klopici ter meritev obsega pasu. Vsak

udeleženec bo po opravljenem testiranju prejel KARTON ZDRAVJA z rezultati testov in meritve, ki mu bo služil za letno preverjanje napredka telesne pripravljenosti. Vzporedno z izvajanjem meritev telesne pripravljenosti bo v sodelovanju s strokovnjaki iz zdravstvene stroke potekalo izobraževanje obiskovalcev o vzrokih in posledicah periferne arterijske bolezni.

Dogodek je primeren za vse nad 30 let, sama meritev gleženjskega indeksa pa je najbolj zanimiva za starostno skupino nad 55 let. Udeležba na meritvah telesne pripravljenosti ni pogoj za izvedbo meritve gleženjskega indeksa. Zavod zdrave arterije bo vse meritve izvajal brezplačno, poskrbljeno pa bo tudi za najmlajše, saj bo dogodek potekal v športnem parku z obilico drugih dejavnosti.

Več o dogodku izveste na www.zdravearterije.si, kjer lahko tudi izpolnite prijavnico ter izberete vam najbolj primeren termin za obisk in izvajanje meritev.

STE PRIPRAVLJENI?

Preverite na dogodku
KARTON ZDRAVJA!

Na 6 postajah boste izmerili svojo telesno pripravljenost, dodatno pa še gleženjski indeks.

14. 9. 2019 | 10.00-14.00

Športni park Kodeljevo, Ljubljana

www.zdravearterije.si



ZA SRCE

dana



Kaj bi človek moral vedeti o zaščiti pred srčno-žilnimi zapleti sladkorne bolezni

Ljudje s sladkorno boleznijo zaradi zapletov, ki jih bolezen povzroča, kot so srčno-žilni zapleti in zapleti na majhnih žilah, živijo slabše. Kljub številnim terapijam je zdravljenje sladkorne bolezni tipa 2 zato še vedno izziv. Prihodnost pa z novimi prihajajočimi terapijami obeta, da bo za te ljudi poskrbljeno še bolj učinkovito in celovito.

Redakcija Medicine danes

Lani so se prek soglasja ameriškega in evropskega združenja diabetologov ADA/EASD v izbor zdravil takoj za metforminom, zlatim standardom zdravljenja glikemije, uvrstila zdravila iz skupine spodbujevalcev receptorja glukagonu podobnega peptida 1 - GLP-1 in zaviralcev natrijevega koprenašalca 2 - SGLT-2. To so dosegla zaradi številnih dokazov o učinkovitosti in varnosti ter srčno-žilni dobrobiti.

Kaj je vsa ta leta muči zdravnike

Zdravnikom ni vseeno, kadar njihovim bolnikom ne uspe doseči ciljnih vrednosti glikemije in zelenih vrednosti sladkorja v krvi. Velikokrat jih skrbi, če lipidna slika in krvni tlak nista v ciljnih vrednostih, če je telesna masa še vedno visoka ali pa še narašča. Prav tako vpliv previsokega krvnega sladkorja na žile in srce (aterosklerotična srčno-žilna bolezen) in drugi možni zapleti sladkorne bolezni.

Zato so bili ne le diabetologi, temveč tudi kardiologi, nefrologi in družinski zdravniki navdušeni, ko so študije srčno-žilne varnosti, ki so jih morala "opraviti" novejša zdravila za zniževanje glikemije iz omenjenih razredov, pokazale ne le varnosti in učinkovitosti, temveč celo korist za srce in ožilje.

Sladkorna bolezen ni samo neurejen sladkor

Sladkorna bolezen je srčno-žilno-presnovna bolezen, ki prek različnih srčno-žilnih mehanizmov vpliva tudi na ledvice in druge podsisteme v telesu. Vsa nova zdravila iz razreda agonistov receptorja GLP-1 in zaviralcev SGLT-2 so pokazala srčno-žilno varnost, nekatera med njimi tudi dobrobit (denimo manj srčne in možganske kapi, manj hospitalizacij zaradi srčnega popuščanja, manjša pojavnost srčno-žilne smrti), nekatera pa tudi zaščitne

GLAVNI UČINKI GLP-1 RA

GLP-1 je dirigent orkestra sladkorne bolezni, ki deluje na različne načine:

- Zniževanje sladkorja v krvi
- Zvišanje inzulina, znižanje glukagona, zakasnitev praznjenja želodca
- Zniževanje telesne mase
- Znižanje vnosa hrane, večja sitost, zmanjšanje lakote
- Srčno-žilni učinki
- Zmanjšanje krvnega tlaka, lipidov, vnetja



Vir: Shutterstock.

učinke za ledvice. Kar pa je tudi pomembno, da novejša zdravila sama po sebi ne povzročajo hipoglikemij in hkrati ugodno učinkujejo na znižanje telesne mase.

Zdravila za zniževanje glikemije iz omenjenih skupin so v soglasju ADA/EASD uvrščena kot izbor takoj po metforminu prav zaradi močne dokazne vrednosti pri srčno-žilni dobrobiti, v skupini agonistov receptorja GLP-1 pa je prvi liraglutid pred semaglutidom. Gre za dolgodelujoči agonist receptorja GLP-1, daljše delovanje (enkrat dnevno odmerjanje) pa mu omogoča sprememba aminokislin in vezave maščobnih kislin v molekuli.

Dodajmo še, da zdravila iz skupine zaviralcev SGLT-2 (empagliflozin, dapagliflozin, kanagliflozin) delujejo prek ledvic. Prvi dve sta na voljo tudi v Sloveniji, glavna ovira pri predpisovanju teh pri srčno-žilno zelo ogroženih ljudeh pa je slabša ledvična funkcija.

Celostne terapije, celostna obravnava

"Najbolj pomembno je, da takoj ob odkritju sladkorne bolezni identificiramo najbolj ogrožene za pojav zapletov, posebej srčno-žilnih," je dejala družinska zdravnica **Nika Šatej**, specializirana za vodenje ljudi s sladkorno boleznijo. Kardiologi so se zaradi narave bolezni in učinkov novih terapij na srce in ožilje zavedeli, da lahko za svoje bolnike, za katere pogosto ne vedo, da imajo sladkorno bolezen, zdaj naredijo več. Zato bi se radi bolj povezali z diabetologi in drugimi zdravniki, ki skrbijo za ljudi s sladkorno boleznijo. V kliniki je že znan izraz kardio-diabetologija in vaskularna diabetologija.

"Tudi nova kardiološka priporočila, ki jih pričakujemo konec poletja letos, bodo zanesljivo vsebovala priporočilo, da pri naših bolnikih, za katere ne vemo, ali imajo sladkorno bolezen, naredimo glukozni test na tešče," pravi specialist internist prof. dr. **Zlatko Fras**, strokovni direktor Interne klinike UKC Ljubljana. Kardiologi se tudi nagibajo k uporabi novih skupin zdravil v primarni preventivi, saj menijo, da ni razloga, da se pri srčno-žilnih ukrepih še čaka. Po mnenju dr. Frasa je njihova najbolj pomembna naloga že danes, da pri posamezniku s sladkorno boleznijo čim prej ocenijo njegovo srčno-žilno ogroženost. ♥

OPOMBA: Generična imena zdravil na recept smo v članku uporabili samo v delih, kjer smo presodili, da je to potrebno za splošno razumevanje bralca. Vsa omenjena zdravila so namenjena zdravljenju sladkorne bolezni tipa 2. Namen je zgolj pojasnjevalni in ne gre za informacijo o zdravilu. Informacije o zdravilih sme podati samo zdravnik.

Nov pristop k okrevalju popuščajoče srčne mišice

Kombinirano zdravljenje napredovalega srčnega popuščanja s kombinacijo mehanične cirkulatorne podpore in matičnih celic

Gregor Poglajen, Bojan Vrtovec

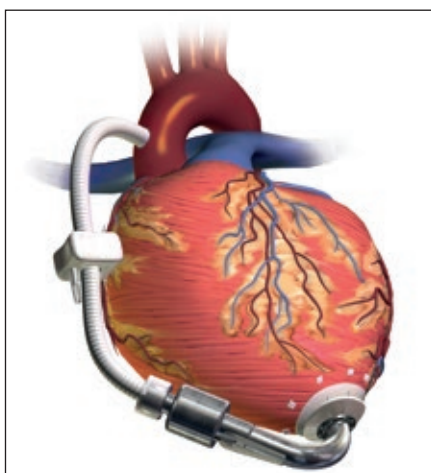
Kljub pomembnemu napredku zdravljenja srčnega popuščanja v zadnjih desetletjih se vedno pogosteje srečujemo z bolniki, pri katerih srčno popuščanje doseže svojo napredovalo obliko. Slednja ima tudi v današnjem času slabo napoved. Le pri majhnem odstotku teh bolnikov lahko s klasičnim zdravljenjem dosežemo pomembno izboljšanje stanja – z obratnim preoblikovanjem oslabele srčne mišice.

Še vedno slabo poznamo mehanizme, na katerih temeljijo procesi obratnega preoblikovanja popuščajoče srčne mišice. Okrevalje srčne mišice je lahko lahko *delno* ali *popolno*, glede na časovni potek pa *začasno* ali *trajno*. Hudo okvarjenemu srcu je mogoče pomagati z mehansko napravo, ki prevzame del črpalne funkcije srca. Govorimo o mehanskem podpornem sistemu levega srčnega prekata, angleško *left ventricular assist device*, s kratiko LVAD (slika 1). Ob uporabi LVAD se srce dokaj pogosto strukturno popravi, do pomembnega izboljšanja delovanja srca pa pride le pri 1-2 % bolnikov.

V zadnjem desetletju so številne raziskave pokazale, da lahko pri bolnikih s kroničnim

srčnim popuščanjem zdravljenje z matičnimi celicami pomembno pospeši obratno preoblikovanje popuščajoče srčne mišice.

V tem prispevku opisujeva vpliv podpore z LVAD in zdravljenja z matičnimi celicami na obratno preoblikovanje popuščajoče srčne mišice.



Mehanski podporni sistem levega srčnega prekata, angleško left ventricular assist device, s kratiko LVAD.

Okrevalje srčne mišice ob podpori z LVAD

Mehanska razbremenitev levega prekata z LVAD prekine negativno spiralo slabšanja srčnega popuščanja, ki temelji na tlačni in volumski preobremenitvi levega prekata. Razbremenilni učinek podpore z LVAD predstavlja izhodišče za obratno preoblikovanje popuščajočega srca, ki se kaže z ugodnimi spremembami velikosti in presnove srčnomišičnih celic (ki se aktivno krčijo in predstavljajo »motor« srčne mišice), preoblikovanjem zunajceličnega matriksa (ki kot prožno ogrodje povezuje srčnomišične celice) in z ugodnimi spremembami mikrocirkulacije.

Kaj je srčno popuščanje!

Srčno popuščanje je dokaj pogosto bolezensko stanje, pri katerem oslabele srce s težavo črpa kri po telesu. Bolniki so utrujeni, težko dihaljo pri majhnem naporu ali celo med mirovanjem, v telesu se nabira odvečna tekočina, ki povzroča otekline stopal in goleni.

Temeljno zdravljenje srčnega popuščanja vključuje prilagojen življenjski slog in jemanje predpisanih zdravil. Omejiti je treba količino zaužite soli v prehrani (z izogibanjem konzervirani hrani in dodatnemu dosoljevanju), omejiti vnos alkohola, se izogibati kajenju in zakajenim prostorom, v okviru lastne zmogljivosti ostati telesno dejaven (z vsakodnevnimi sprehodi ali lahkotnim kolesarjenjem). Treba je redno spremljati telesno težo in se posvetovati z zdravnikom, če pride do hitre spremembe, saj gre takrat za nabiranje odvečne vode v telesu ali pa za pretirano izsušenost.

Večina bolnikov s srčnim popuščanjem jemlje vsaj 3 ali 4 vrste zdravil. Predpisana zdravila je treba jemati tudi takrat, ko se bolniki počutijo dobro, saj so zdravila namenjena predvsem dolgoročnemu razbremenjevanju srčne mišice. Osnova zdravila, ki razbremenjujejo oslabele srce in zmanjšujejo njegovo bolezensko preoblikovanje, so zaviralci angiotenzinske konvertaze ali

zaviralci angiotenzinskih receptorjev. Posebej učinkovita je kombinacija zaviralca angiotenzinskih receptorjev in neprilizinskega zaviralca, ki zavira škodljive učinke angiotenzina in spodbuja blagodejne učinke B-natriuretičnega peptida. Praviloma bolniki s srčnim popuščanjem jemljejo tudi zaviralce receptorjev beta, ki zmanjšujejo srčno frekvenco in največjo moč iztisa, s čemer varujejo srčnomišične celice pred pospešenim propadanjem. Diuretike, zdravila za odvajanje tekočine iz telesa, uporabljamo za uravnavanje tekočinskega ravnotežja in preprečevanje otekanja. Zaviralci mineralokortikoidnih receptorjev spadajo med diuretike, imajo pa dodatno nalogo, da preprečujejo pretirano delovanje aldosterona in v telesu ohranjajo dovolj kalija. Nitrati širijo žile in olajšajo pretok krvi.

Pri večini bolnikov lahko z opisanim pristopom dosežemo pomembno izboljšanje počutja in zmogljivosti, bolezn pa ne znamo odpraviti in z leti pride do ponovnega poslabšanja. Članek doc. dr. Gregorja Poglajna in prof. dr. Bojana Vrtovca govori o nadgradnji zdravljenja srčnega popuščanja pri najbolj izraženih oblikah te bolezni.

Prof. dr. Aleš Blinc

LVAD in srčnomišične celice

Tlačna in volumska razbremenitev levega prekata z LVAD vodi v zmanjšanje hipertrofije srčnomišičnih celic, ki je sicer temeljna značilnost popuščajočega srca. Ob razbremenitvi levega prekata z LVAD ne pride do atrofije (prekomernega stanjšanja) srčnomišičnih celic. Zanimivo pa je, da ugodne strukturne spremembe srčnomišičnih celic najpogosteje niso povezane z izboljšanjem njihovega delovanja. Zaenkrat še ne znamo zanesljivo napovedati, pri katerih bolnikih bo ob strukturnemu okrevanju sledilo tudi izboljšanje delovanja popuščajočee srčne mišice. Raziskave kažejo na različno izražanje citoskeletnih in kontraktilnih beljakovin srčnomišičnih celic pri bolnikih z okrevanjem srčne mišice v primerjavi z bolniki, kjer okrevanja ni.

LVAD in zunajcelični matriks

Zunajcelični matriks predstavlja beljakovinsko ogrodje, ki nudi oporo srčnomišičnim celicam, določa njihovo 3-dimenzionalno usmeritev ter skrbi za signalizacijo med njimi. Pri preoblikovanju srčne mišice se spremeni tudi zunajcelični matriks. Ključno spremembo predstavlja razrast vezivnega tkiva (kolagena tipa I), zaradi česar postane srčna mišica bolj toga in manj elastična. Vpliv podpore levega prekata z LVAD na zunajcelični matriks je, zanimivo, dvojen. Pri bolnikih z LVAD, ki ne jemljejo ustreznih zdravil za razbremenjevanje srca (zlasti zaviralcev angiotenzinske konvertaze ali zaviralcev angiotenzinskih receptorjev) so, paradokсно, ugotavljali povečano razraščanje veziva. Nasprotno pa so pri bolnikih z LVAD, ki so zdravila jemali, zabeležili zmeren upad količine vezivnega tkiva v zunajceličnem matriksu. To kaže na ključen pomen dopolnjevanja različnih načinov zdravljenja srčnega popuščanja.

LVAD in mikrocirkulacija

Ob napredovanju srčnega popuščanja, neodvisno od njegovega temeljnega vzroka, pride do zmanjševanja gostote kapilar v srčni mišici, kar vodi v slabo prekrvitev srčnomišičnih celic. Neza dovoljiva prekrvitev lahko predstavlja pomembno prepreko pri obratnem preoblikovanju popuščajočee srčne mišice oz. njenem okrevanju. Nedavno objavljeni podatki kažejo, da podpora z LVAD ugodno vpliva na izražanje genov tvorjenje novih žil v popuščajočii srčni mišici, hkrati pa poveča tudi aktivacijo krožečih endotelnih zarodnih celic. Ob podpori z LVAD pride do približno 30 %-nega povečanja kapilarne gostote, kar je ugodno.

Okrevanje srčne mišice in zdravljenje z matičnimi celicami

Vedno več raziskav kaže na ugodne učinke matičnih celic na strukturo in funkcijo popuščajočee srčne mišice. Zaenkrat nimamo dokazov, da matične celice pri ljudeh tvorijo nove srčnomišične celice, izkazalo pa se je, da matične celice sproščajo snovi, ki delujejo protivnetno, zavirajo propadanje obstoječih srčnomišičnih celic in spodbujajo obnovo drobnih žil v popuščajočii srčni mišici.

Matične celice in mikrocirkulacija

Zdravljenje z matičnimi celicami v popuščajočii srčni mišici spodbuja tvorjenje novih drobnih žil in pomembno izboljša lokalno prekrvitev na mestu vbrizganja celic. Izboljšanje lokalne prekrvitve vodi v izboljšanje delovanja levega prekata, to pa izboljša zmogljivosti bolnikov ter zmanjšana nevrohormonske kompenzatorne

vplive, ki spodbujajo popuščajočee srčno mišico, a hkrati vodijo v njen pospešen propad.

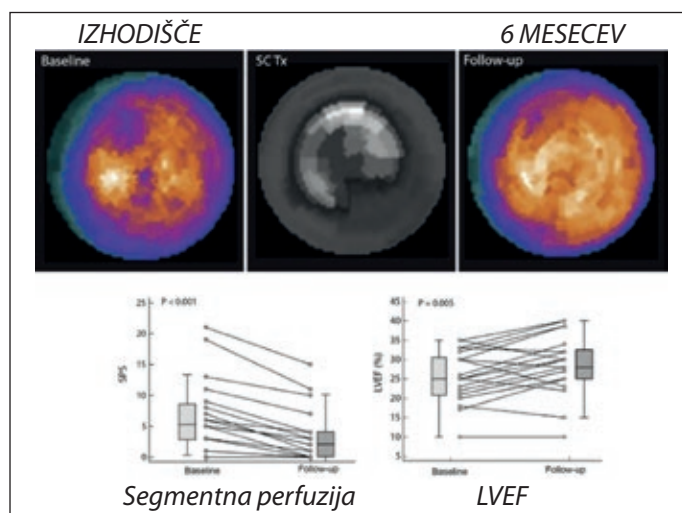
Matične celice in zunajcelični matriks

Matične celice pomembno vplivajo tudi na strukturo in funkcijo zunajceličnega matriksa. Z uporabo kardiosfer (posebne oblike matičnih celic) so dosegli približno 40 %-no zmanjšanje vezivnega bremena v popuščajočii srčni mišici. Dodatno se je izkazalo, da je zmanjšanje togega veziva vodilo v izboljšanje prekrvitve srčne mišice na mikrovaskularnem nivoju in na pomembno izboljšanje delovanja popuščajočee srčne mišice.

Kombinirano zdravljenje napredovelega srčnega popuščanja z LVAD in matičnimi celicami

Glede na trenutno razumevanje preoblikovanja in obratnega preoblikovanja popuščajočee srčne mišice in njenega okrevanja ob različnih načinih zdravljenja sklepamo, da bi pri bolnikih z napredovalim srčnim popuščanjem kombinirano zdravljenje z LVAD in matičnimi celicami utegnilo imeti veliko boljše rezultate, kot jih vidimo pri vsakem zdravljenju posebej. Pri obeh načinih zdravljenja opazamo zmanjšanje hipertrofije srčnomišičnih celic in pospešeno tvorjenje novih drobnih žil v popuščajočii srčni mišici. Zdravljenje z matičnimi celicami pomembno zmanjša odlaganje veziva (»tvorjenje brazgotine«) v popuščajočii srčni mišici in s tem ublaži učinek LVAD. Sinergistično delovanje LVAD in matičnih celic na popuščajočee srčno mišico prikazuje slika 2.

Klinične izkušnje s kombinirano terapijo LVAD in matičnih celic so zaenkrat omejene, je pa kombinirano zdravljenje varno in tehnično izvedljivo. Za oceno učinkovitosti tovrstnega pristopa bodo potrebne študije na večjem številu bolnikov.



Zdravljenje z matičnimi celicami izboljša prekrvitev levega prekata, ki jo merimo s scintigrafijo.

Zmanjšajo se razlike v segmentni prekrvitvi (perfuziji) levega prekata in poveča se iztisni delež levega prekata (LVEF).

Zaključek

Zdravljenje srčnega popuščanja kljub napredku medicinske stroke ostaja velik izziv. Kombinirano zdravljenje napredovelega srčnega popuščanja z LVAD in matičnimi celicami je nov pristop k zdravljenju te najbolj bolne skupine bolnikov. Čeprav gre zaenkrat za študijsko metodo, od nje pričakujemo pomembno izboljšanje obratnega preoblikovanja in s tem okrevanja popuščajočee srčne mišice. ♥

Srčno-žilna rehabilitacija

Borut Jug

Srčno-žilna rehabilitacija je medicinsko nadzorovan in strukturiran proces, s katerim poskušamo posameznikom s srčno-žilnimi boleznimi omogočiti, da zaživijo polno življenje.

Bolniki, ki so obiskali program rehabilitacije, namreč živijo dlje in bolje. Številne raziskave so dokazale, da rehabilitacija zmanjša umrljivost in zbolewnost ter izboljša kakovost življenja koronarnih bolnikov in bolnikov s srčnim popuščanjem. Zato jo vse obstoječe strokovne smernice svetujejo kot priporočilo najvišjega razreda, poleg tega pa je vključitev v program srčno-žilne rehabilitacije priznan kazalnik kakovosti oskrbe srčno-žilnih bolnikov.

Zgodovina, vsebina in organiziranost srčno-žilne rehabilitacije

Programi rehabilitacije so vzniknili v 60. in 70. letih prejšnjega stoletja, ko je zdravljenje srčnega infarkta zahtevalo dolgotrajno ležanje v bolniški postelji in so bolniki potrebovali pomoč pri pridobivanju izgubljene telesne zmogljivosti, zato programi rehabilitacije še danes slonijo na nadzorovani telesni vadbi (angl. *exercise-based cardiac rehabilitation*). Z učinkovitejšo oskrbo akutnih boleznih se je bolnišnično zdravljenje skrajševalo, rehabilitacijski programi pa so nase začeli prevzemati vse večji del oskrbe srčno-žilnih bolnikov ter postali celoviti (t. i. *comprehensive cardiac rehabilitation*). Hkrati vse boljša preventiva in zdravljenje akutnih srčno-žilnih boleznih na eni strani ter staranje prebivalstva na drugi spreminjata podobo srčno-žilnih boleznih v zahodnem svetu: žarišče se vse bolj premika od akutnih zapletov h kroničnim, dolgotrajnim in napredujočim procesom, njihovo obvladovanje pa se vse bolj osredinja na bolnika, zaj od njega zahteva vseživljenjsko skrb za lastno zdravje in zdrav življenjski slog.

Spremenjenim potrebam in populacijam bolnikov sledi tudi razvoj srčno-žilne rehabilitacije. Programi rehabilitacije postajajo vse bolj večplastni in praviloma zajemajo poleg telesne vadbe še ocenjevanje ogroženosti, obvladovanje dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni, uvajanje in prilagajanje zdravljenja z ustreznimi zdravili, psihosocialno podporo in opolnomočenje. Indikacije se širijo: največ dokazov imamo na voljo za koronarno bolezen in srčno popuščanje, vendar so učinkovitost rehabilitacije v izboljšanju telesne zmogljivosti in drugih kazalnikov srčno-žilnega zdravja dokazali tudi za bolnike s periferno arterijsko boleznijo, z vsadnimi elektromehanskimi napravami, po presaditvi srca, s pljučno hipertenzijo, s prirojenimi srčnimi napakami in številne druge. Predrugičila se je tudi organiziranost srčno-žilne rehabilitacije. Kratkotrajne programe, na primer v zdravilišču, ki so prvenstveno namenjeni intenzivnemu telesnemu okrevanju po nedavnem posegu, vse bolj nadomeščajo programi dolgoročne ambulantne rehabilitacije. Učinkovitost rehabilitacije je namreč premosorazmerna njenemu trajanju oziroma številu obiskov, ki jih opravi bolnik. Optimalni učinek rehabilitacije se doseže s 36 ali več obiski, kar najustrezneje lahko zagotovimo z ambulantno organizacijo rehabilitacije (npr. 12 tednov 3-krat tedensko po eno uro). V Sloveniji zato v skladu s spoznanji stroke poskušamo vzpostaviti program srčno-žilne rehabilitacije v vsaki regijski bolnišnici; med letoma 2017 in 2019 so takšen program poleg UKC Ljubljana vzpostavili

UKC Maribor, bolnišnice Slovenj Gradec, Murska Sobota, Celje, Ptuj in Izola ter Šmarješke Toplice.

Telesna vadba

Telesna vadba ostaja osrednja sestavina programov rehabilitacije, saj na eni strani dokazano krepi srčno-žilno zdravje, na drugi strani pa predstavlja organizacijski model, ki bolniku omogoča dovoljšen stik z zdravstvenim sistemom v fazi okrevanja, tj. 2–3-krat tedensko 3–4 mesece. Koristi redne telesne vadbe daleč presegajo njene morebitne zaplete, kljub temu pa velja opozoriti, da so lahko neprevidni načini vadbe (npr. prevelika pogostnost, trajanje in intenzivnost ter neustrezno razmerje med aerobno in anaerobno vadbo) lahko tvegani, zlasti pri nekaterih srčno-žilnih bolnikih, ki so bolj dovzetni za zaplete (npr. bolniki po nedavnem srčnem infarktu ali z okvarjenim delovanjem srčne mišice oziroma bolniki, ki so na splošno slabše telesno pripravljene). Zato ob začetku rehabilitacije pri vsakem bolniku skrbno ocenimo telesno pripravljenost in ogroženost za zaplete (na podlagi kliničnega pregleda, dotedanjega poteka bolezni in preiskav ter obremenitvenega testiranja). S tem lahko telesno vadbo – in tudi vse ostale vidike srčno-žilne rehabilitacije – prilagodimo posamezniku in zagotovimo največjo možno varnost in učinkovitost rehabilitacijskega procesa.

Najbolj ugodna z vidika zdravja srca in žilja je zmerna dinamična-aerobna vadba (npr. hitra hoja, lahen tek, kolesarjenje ipd.). Gre za vadbo, ki srčno-žilni sistem aktivira ravno prav, da jo lahko izvajamo dlje časa (npr. 45 minut pri 65–85 % največje srčne fre-



OZAVEŠČANJE O ANGINI PEKTORIS

NE ZANEMARITE OPOZORIL, KI VAM JIH POŠILJA SRCE



Hej! Ali ne zmorete igrati nogometa s svojim vnukom? Vas spet omejuje angina?



Zakaj tega ne poveste svojemu zdravniku?



Ne plača se zanemariti teh opozoril!



Spravimo angino pod nadzor!

Projekt je v obliki sredstev za izobraževanje podprlo podjetje Servier.





kvence), povezana je z najmanj zapleti in hkrati dokazano zmanjša tveganje za srčni infarkt, možgansko kap in smrt. Vse več raziskav se usmerja tudi v druge oblike telesne vadbe, zlasti pri mlajših bolnikih in pri tistih, ki so manj ogroženi oziroma izhodiščno boljše telesno pripravljene: visoko intenzivne intervalne protokole, vadbo za moč, zmerno plavanje in vodna aerobika v ogrevani vodi (intenzivno plavanje in vadba v mrzli vodi sta neugodna zaradi nevarnosti motenj srčnega ritma, zlasti pri bolnikih s srčnim popuščanjem), integrirana vadba (npr. joga in taj-či), nekateri plesi in druge. V ambulantni rehabilitaciji poteka telesna vadba pod nadzorom, da lahko ustrezno spremljamo odziv srca in žilja med aktivnim okrevanjem, odmerjamo najprimernejšo in najučinkovitejšo pogostnost, intenzivnost in trajanje ter preprečimo oziroma obvladamo morebitne zaplete. Hkrati nadzor služi posamezniku, da varno in brez strahu spozna, do kolikšne mere naj obremenjuje svoje telo. V stabilni fazi bolezni so priporočila bolj ohlapna — pogostnost, intenzivnost in trajanje ter vrsto telesne vadbe prepuščajo zmoglostim in željam posameznika, pod pogojem, da tedensko opravi vsaj 150 minut zmerne oziroma 75 minut živahne vadbe.

Sekundarna preventiva, psihosocialna podpora in opolnomočenje

Poleg telesne vadbe so ambulantni programi rehabilitacije namenjeni sekundarni preventivi — to je vzpostavitev vseh ukrepov, ki dokazano upočasnijo napredovanje srčno-žilnih bolezni oziroma preprečujejo njihove zaplete. Sem prištevamo zdrav življenjski slog, obvladovanje dejavnikov tveganja in zdravljenje z zdravili. Zdrav življenjski slog, poleg redne telesne vadbe, zajema opuščenje kajenja in tveganega uživanja alkoholnih pijač, varovalno prehrano sredozemskega tipa in vzdrževanje zdrave telesne teže. Obvladovanje dejavnikov tveganja je usmerjeno v zniževanje krvnega tlaka pod 140/90 mmHg, zniževanje slabega LDL-holesterola pod 1,8 mmol/L ter zdravljenje sladkorne bolezni s ciljnim vrednostmi glikiranega hemoglobina pod 7 %. Zdravljenje z zdravili vključuje uvajanje in prilagajanje zdravil, s katerimi preprečujemo krvne strdke, motnje srčnega ritma, nastanek srčnega popuščanja in napredovanje ateroskleroze.

Psihosocialna podpora je prav tako pomembna sestavina rehabilitacije, saj so motnje razpoloženja in odzivanja na stres zelo pogoste zlasti pri bolnikih po srčnem infarktu. Srčni infarkt, poseg na koronarnih arterijah ali srčnih zaklopkah, diagnoza srčnega popuščanja ali druge srčno-žilne bolezni pomenijo prelomnico, s katero se morajo bolniki in njihovi svojci soočiti, zato zahteva

veliko mero prilagajanja, ki ga lahko spremljata strah in negotovost, neredko pa tudi tesnoba z napadi panike (pri 60 % posameznikov v 6 mesecih po srčnem infarktu) in depresija (v 20 %). Ključnega pomena je prepoznavanje teh težav, saj obstajajo številni načini za njihovo obvladovanje in zdravljenje — najpomembnejši korak pa je, da bolnik o njih spregovori. Oblika podpore je tudi izvajanje telesne vadbe v skupinah; izkazalo se je namreč, da bolniki, ki delijo podobno življenjsko zgodbo, s svojimi izkušnjami in pogledi v skupini drug drugemu pomagajo pri okrevanju. Prav tako hitreje in bolje okrevajo opolnomočeni bolniki, pa tudi potek bolezni oziroma njeno zdravljenje sta pri njih bolj ugodna. Opolnomočenejše zajema ukrepe, ki posamezniku omogočijo samostojno, odgovorno in avtonomno udeleževanje lastnih interesov, in sicer tako, da bolnik v skladu s svojimi zmoglostmi kar najbolj pridobi znanja, veščine, spretnosti in informacije, da se uspešno sooči s svojo boleznijo. Sem sodijo vsaj poznavanje lastne bolezni in vzrokov zanjo (dejavnikov tveganja), njenega pričakovanega poteka, možnih simptomov in zapletov, načinov diagnostike in zdravljenja ter prvin zdravega življenjskega sloga.

Rehabilitacija je vseživljenjski proces

Formalna rehabilitacija, ki poteka v okviru zdravstvenega sistema (ambulantno ali v zdraviliščih), se praviloma zaključi, ko je bolnik stabilen, diagnostika izpeljana, dejavniki tveganja obvladani, zdravljenje pa vzpostavljeno do ravni kronične terapije. Formalna rehabilitacija poskuša v prvi vrsti zagotoviti, da posameznik med zgodnjim okrevanjem oziroma stabilizacijo bolezni v svoj življenjski slog privzame vse prvine, ki so se izkazale za učinkovite v preprečevanju vnovičnih zapletov srčno-žilne bolezni. Vzroki in posledice srčno-žilne bolezni so praviloma obvladani, ne pa tudi odstranjeni; njihovo obvladovanje je zato trajno in od bolnika vse življenje zahteva predanost, vztrajnost in motiviranost. Slednja je pričakovano največja zgodaj po dogodku, na primer prvo leto po srčnem infarktu, kasneje pa praviloma kopni. Zato vsem bolnikom, ki zaključijo formalno srčno-žilno rehabilitacijo, priporočamo vključitev v programe vseživljenjske rehabilitacije.

V Sloveniji predstavljajo temelj vseživljenjske rehabilitacije Koronarni klubi in društva, kjer so bolniki samoorganizirani v skupine, ki članom v skladu s priporočili stroke ponujajo program ustrezne vadbe ter zagotavljajo ustrezno podporo, informiranost, udejstvovanje in opolnomočenje. ♥



Dobre Slabe

NOVICE

Poleg dejavnikov tveganja za aterosklerotično bolezen obstajajo tudi zaščitni dejavniki

Med zaščitne dejavnike, ki jih imenujejo tudi »dejavniki negativnega tveganja«, sodijo pri ljudeh srednjih in starejših let zlasti majhno ali povsem odsotno kalcijevo breme koronarnih arterij, odsotnost karotidnih aterosklerotičnih leh in nizka raven galektina-3. Osebe med 40-imi in 75-imi letom starosti, ki izpolnjujejo te pogoje, imajo zelo majhno tveganje za srčno-žilno bolezen ne glede na morebitno prisotnost klasičnih dejavnikov tveganja. (vir: *J Am Coll Cardiol* 2019; elektronska objava 1. julija)

Bakterija, ki se v črevesju prehranjuje s sluzjo, lahko ščiti pred debelostjo

Akkermanisa muciniphila je majhna bakterija, ki uspeva v črevesju brez prisotnosti zraka in se prehranjuje z mucinom – črevesno sluzjo. V svoji celični membrani vsebuje beljakovino Amuc_1100, ki povečuje občutljivost na inzulin, zmanjšuje raven holesterola in raven kazalcev vnetja. Potekajo raziskave, ali lahko z dovajanjem bakterij ali njihove membranske beljakovine Amuc_1100 v črevo izboljšamo zdravje prejemnikov in preprečujemo debelost. (vir: *Nat Med* 2019, elektronska objava 1. julij)

Kofein aktivira rjavo maščevje, ki oddaja toploto in porablja energijo

Belo maščevje, ki se nabira okrog pasu in bokov, skladišči energijo v obliki maščobnih oblog. Rjavo maščevje, ki ga imamo ljudje le na zatilju in med lopaticami, pa porablja energijo in oddaja toploto. Pitje kave s kofeinom je pri prostovoljcih povečalo temperaturo zatilja, pitje vode (brez kofeina) pa je ni spremenilo. Kofein spodbuja delovanje rjavega maščevja in porabo energije v telesu, zato raziskovalci sklepajo, da bi bilo pitje kave lahko koristno v boju proti debelosti. (vir: *Scientific Report* 2019, elektronska objava 24. junij)

Preklapljanje živcev prinaša novo upanje terapevtskega

Še vedno ne znamo obnoviti prekinjene hrbtenjače, vendar avstralska nevrokirurginja s sodelavci poroča o novi operativni tehniki, ki terapevtskega omogoča upravljati z lastnimi rokami, kar neznansko izboljša kakovost njihovega življenja. Gre za prenos delujočih perifernih živcev s področja ramenskega obroča do mišic, ki premikajo zapestje in prste na rokah. Avtorica Natasha Van Zyl svojo tehniko opisuje s slikovito primerjavo iz vsakdanjega življenjem: »Odklopimo toaster, da priklopimo grelec za vodo«. (vir: *Lancet* 2019; elektronska objava 4. julija)

Kajenje močno povečuje tveganje za srčni infarkt mladih žensk

Mlade ženske redko obolevajo za srčnim infarktom, vendar kajenje cigaret pri ženskah med 18-imi in 49-imi letom starosti kar za 13-krat povečuje tveganje za srčni infarkt. Pozitivno pa je, da bivše kadilke svoje tveganje za srčni infarkt že po nekaj letih brez kajenja zmanjšajo praktično na raven nekadilk. Daleč najboljše je, če nikoli ne pričnemo kaditi, kadilci in kadilke pa svojemu zdravju naredijo veliko uslugo, če kajenje opustijo. (vir: *J Am Coll Cardiol* 2019; elektronska objava 24. junij)

Američani še vedno pojedjo preveč slanine in klobas

Predelano meso je povezano s pojavljanjem raka v širokem črevesju, vendar Američani v zadnjih 18 letih niso znatno zmanjšali potrošnje klobas, hrenovk in slanine. V letih 1999/2000 so zaužili povprečno 187 g predelanega mesa na teden, v letih 2015/16 pa še vedno 182 g/teden. Zmanjšala pa se je poraba nepredelanega rdečega mesa s 340 g/teden na 284 g/teden. Poraba rib in rakov je ostala približno enaka: 115 g/teden v letih 1999/2000 in 116 g/teden v letih 2015/16. (vir: *J Acad Nutr Diet* 2019; elektronska objava 21. junij)

Sindrom nemirnih nog je lahko povezan z razraščanjem bakterij v tankem črevesu

Sindrom nemirnih nog je slabo razumljena motnja, ki bolnike prebuja iz spanja in slabša kakovost nočnega počitka. Ameriški raziskovalci so pri bolnikih s sindromom nemirnih nog pogosteje kot pri kontrolnih preiskovancih našli prekomerno razraščanje bakterij v tankem črevesu. Vzročna povezava še ni jasna in potrebne bodo večje raziskave, preden bomo lahko zdravili sindrom nemirnih nog z antibiotiki. (vir: *SLEEP* 2019, 33rd Annual Meeting of the Associated Professional Sleep Societies, abstrakt 0009)

Nizek družbenoekonomski položaj povečuje stres

Že dolgo je znano, da slabši družbenoekonomski položaj povečuje tveganje za različne bolezni in za umrljivost. Ameriški znanstveniki so pri navidezno zdravih prostovoljcih merili aktivnost amigdal, predela možganov, ki je povezan s stresom. Preiskovanci, ki so živeli v revnih soseskah, so imeli večjo aktivnost amigdal in so v naslednjih 4 letih pogosteje obolevali za srčnim infarktom in žilnimi boleznimi, kot preiskovanci iz premožnejših sosesk. (vir: *J Am Coll Cardiol* 2019; elektronska objava 24. junij) ♥



V vrtcu Hansa Christiana Andersena se zavedamo, kako pomembno je, da otroke naučimo uživati v naravi, v gibanju na različne načine. Eden od načinov, ki ga spodbujamo, je tudi pohodništvo.

Že kar hitro jo mahujemo na kakšen hrib. Najprej na tistega na našem igrišču, nato vsako leto malce više. Zadnje leto, preden se poslovijo od vrtca, se z otroki odpravimo na planinski tabor na Planino pri Jezeru. Seveda ima pri naših pohodniških dogodivščinah veliko vlogo dolgoletno uspešno sodelovanje z Planinskim društvom LPP. Prijazni vodniki nam pomagajo pri skrbi za varnost otrok, z idejami za izlete in svojim strokovnim znanjem.

Letos se nas je na planinski tabor odpravilo: 40 otrok starih 5 ali 6 let, šest strokovnih delavcev vrtca, trije planinski vodniki in ena medicinska sestra.

Kot vsaka dejavnost, ima tudi pohodništvo svoja pravila, ki jih je potrebno poznati. »Sončki« jih zelo dobro obvladajo:

Maša: Gledamo pod noge, da ne pademo.

Jakob: Paziš, da si skupaj z drugimi, da se ne izgubiš.

Zala: Ne trgamo rož, ker so ene strupene, druge pa zaščitene.

Ajda: Ne kričimo, da ne plašimo živali.

Maruša: Ko gremo dol po hribu, se nikogar ne dotikamo.

Jakob: Ko hodimo, pozdravimo, če koga srečamo.

Pauline: Če padeš, se ujameš na roke, ne smeš nikogar prijeti.

Benjamin: Ne smeš iti sam stran od kočice.

Atanasije: Obuti moramo gozderje.

Ajda: Ker imajo gozderji dobre podplate, da nam ne drsi in lahko plezamo po skalah.

Maša: Ne smemo metati smetiti, smeti damo v nahrbtnik in jih nesemo domov.

Neja: Ne smemo metati ali brcati kamnov, ker lahko koga zadenemo in poškodujemo.

Meta: S sabo moramo vedno imeti vodo, da nismo žejni.

... in še malico, robčke, rezervna oblačila, pelerino in telefon (še naštejejo otroci).



Takole teoretično opremljeni, smo se podali na pot. Iz vrtca z avtobusom do Stare Fužine, potem s kombijem do Planine Blato, zadnji del poti do kočice na Planini pri Jezeru pa peš. Koča je bila naš dom naslednjih pet dni in izvrstno izhodišče za naše izlete:

- V ponedeljek smo se s planine Blato povzpeli na Planino pri Jezeru, popoldne pa smo se sprehodili okrog jezera, v katerem, verjamete ali ne, živijo podvodni možje in žene.
- V torek smo se odpravili na Dedno polje. Na poti sta se nam pridružila gorska reševalca s psoma. Povedala in pokazala sta nam, kako s psi iščejo ponesrečence ali izgubljene v gorah.
- V sredo smo se podali na Planino v Lazu. Poleg krav in sviščevih brlogov smo si lahko tukaj ogledali, kako pastirji izdelujejo sir. Da pa nam med hojo ni bi bilo dolgčas, smo večkrat oblekli in slekli pelerine. Tako smo spoznali, da se vreme v gorah lahko hitro spremeni. Popoldne so nam naši planinski vodniki predstavili alpinistično in planinsko opremo. Otroci so se preizkusili v plezanju.

- V četrtek smo se povzpeli na planino Viševnik. Na naših poteh smo vseskozi opazovali gorske rastline ter jih poimenovali. Gorske živali smo spoznavali preko knjig in filma. To znanje nam je prišlo še kako prav popoldne, ko nas je čakal planinski krst. S planinskim krstom so otroci prejeli tudi svoje planinsko ime.
- V petek smo se zopet peš odpravili na planino Blato in proti Stari Fužini, kjer nas je čakal avtobus, ki nas je odpeljal nazaj v Ljubljano.



Nasmejani obrazi otrok, sijoče oči ob prihodu domov ter neusahljiv plaz besed, ki se usul, ko so zagledali starše, saj so hoteli svoje vtise staršem čim prej prenesti, in kasneje tudi pozitivni odzivi staršev, so bili potrditveni, da je kljub delu in odgovornosti, ki jo strokovni delavci prevzamemo, vredno, da vsako leto znova otrokom damo možnost spoznati in doživeti lepoto slovenskih gora. Pa ne samo to. Petdnevno medsebojno druženje jih je povežalo, še malce bolj izurilo v socialnih veščinah, postali so bolj samozavestni, zreli, spretni, pridobili so novo znanje in zavedanje, da je obisk gora prijetno doživetje.



Kaj nam je pa najbolj ostalo v spominu?

Maruša: Vonj od rožic. Plezali smo na veliko skalo. Šli smo do lovske kočice in tam imeli malico. Videli smo nekaj ogabnega – kravji drek.

Neja: Vsak dan je bila super malica. Pa harmonika nas je zjutraj zbudila, potem smo pa plesali. Dobila sem planinsko ime Kranjska lilija.

Tinkara K.: Hodili smo in se pogovarjali, dobila sem planinsko ime Planinska koza. Klemen mi je dal mah.

Benjamin: Hrana je bila dobra. Z Oskarjem sva se skrivala pod posteljo.

Atanasije: Plezal sem na veliko skalo. Imel sem pas in vodnik me je z vrvjo držal, da nisem padel. Videl sem krave.

Ajda: Všeč mi je bilo, ko smo prišli na vrh in se igrali. Plezali smo po skalah. Udarili so me po riti in sem dobila planinsko ime. Zdaj sem Alpski zvonček. Palček nam je ponoči v gozderje dal bombonček. Naslednji dan pa v toaletno torbico.

Elena: Videli smo reševalne pse. Skrili smo se, oni so nas pa našli.

Meta: Ko smo prišli na planino Viševnik, smo videli kočico. Prišli so tudi kužki, ampak jaz sem se jih bala. Jedli smo palačinke. Moje planinsko ime je Spominčica.

Pauline: Ko sem na planini v Lazu videla, kako se naredi sir, plezanje, ko smo šli do kočice planinskih reševalcev in se umazali.

Brin: Ko smo se igrali in jedli kosilo in zajtrk. Šli smo na pohod. Videl sem kravice.

Oskar: Všeč mi je bilo, ko smo šli nazaj s pohoda v kočico. Jedli smo palačinke.

Jakob: Zabavali smo se, ko smo hodili.

Boris: Šli smo na sprehod okrog jezera, plezali smo na skalo. Jedli smo palačinke in makarone. Za planinski krst so nas udarili po riti.

Maša: Hodili smo na pohode po planinah. Videla sem krave na Planini v Lazu.

Tinkara D.: Hodili smo in videli rožice. Jedli smo palačinke in kruh. Splezala sem na skalo.

Neža: Videli smo veliko živali na poti; krave, kačo, mravlje, slišali smo ptičke. Svizec pa nismo videli, samo njihove hiške. Spali smo v koči in jedli palačinke. Plezali smo po skalah.

Zala: Ko smo hodili v Laz in smo se pogovarjali. Všeč mi je bilo plezanje. Dobila sem planinsko ime Zlatica. Zjutraj nas je zbudila harmonika.



Upam, da bo planinsko doživetje otrokom še dolgo ostalo v spominu (in srcu). Morda pa bo navdušenje otrok spodbuda celotni družini in bo obisk planin postal ena od možnosti dejavnega preživljanja skupnega prostega časa, v prihodnosti pa način zdravega načina življenja, saj ljubezen do gora ne pozna let in ne meja.



Otroci iz skupine Sončki in vzgojiteljica Katarina Zupanc Stojanovič iz Vrtca Hansa Christiana Andersena

Soja

Maruša Pavčič

Soja je sinonim za vegetarijansko in vegansko prehrano, saj v veliki meri nadomešča beljakovine živalskega izvora, vsebuje pa tudi druga hranila, ki pomembno prispevajo k uravnoteženi prehrani. Pripisujejo ji veliko pozitivnih učinkov na zdravje po eni strani, pa tudi nekaj negativnih. Štejemo jo med najpomembnejše industrijske rastline, saj je poceni vir beljakovin v živalski krmi.

Soja (latinsko ime *Glycine max*) je stročnica, ki izvira iz vzhodne Azije, uspeva pa pravzaprav povsod po svetu. Predvidevajo, da so jo pridelovali na Kitajskem že od 7.000 let pred našim štetjem, na Japonskem od 5.000 let in v Koreji od 1.000 let pred našim štetjem. Do 17. stoletja so jo španski, portugalski in nizozemski trgovci prenesli v ostale predele Azije in v Indijo, do 18. stoletja v Ameriko in Evropo, ter ob koncu 19. stoletja še v Afriko. Danes znaša letni pridelek soje 334,9 milijonov ton (leta 2016), od tega se jo približno 90 % pridelale v sedmih državah (ZDA, Braziliji, Argentini, Indiji, Kitajski, Paragvaju in Kanadi). Zaradi skokovitega povečevanja proizvodnje in njene uporabe za živalsko krmo (80 % vse pridelane soje) se je prav v teh deželah pojavila proizvodnja gensko spremenjene soje. Genska sprememba zajema odpornost soje na glifosat, pesticid, ki v zadnjem času kaže vedno več učinkov na zdravje človeka, omogoča pa bistveno povečanje pridelka soje in tako tudi velike zasluge pridelovalcev. V ZDA je bilo leta 1997 na trgu le 8 % gensko spremenjene soje, leta 2010 pa že 93 %. V EU uporaba gensko spremenjene soje ni dovoljena ne za prehrano ljudi, ne živalsko krmo. Obstajajo razne vrste soje, ki se med seboj močno razlikujejo in to ne samo po obliki zrna, barvi in okusu, pač pa tudi po kemični sestavi.

Soja se v prehrani ljudi uporablja podobno kot druge stročnice, vendar njen okus in vonj večini ljudem ni prijeten, zato se jo le manjši del zaužije nepredelane v obliki zrnja, ostalo pa je surovina za sojino mleko, sojin sir (bolj znan kot *tofu*), sojino moko, sojino olje, sojino omako in sojine brikete (»rastlinsko meso«). Sojine beljakovine dodajajo v številna predelana živila (hrenovke, paštete ...) in iz njih izdelujejo otroške mlečne formule. V nadomestkih za tradicionalna živila, namenjena potrošnikom, ki ne uživajo živalskih beljakovin iz mleka in mesa, je vir beljakovin (npr. veganska majoneza, veganski sladoled, ...).

Sestava sojinega zrnja

V primerjavi z drugimi osnovnimi živili (koruzo, krompirjem, pšenico, rižem, sladkim krompirjem in drugimi) vsebuje soja na 100 g suhega zrnja največ beljakovin (13 g, pšenica 12,6 g), skupnih maščob, nasičenih, enkrat nenasičenih in večkrat nenasičenih mastnih kislin, kalcija, vitamina C, tiamina (vitamina B1) in folne kisline.

Čeprav vsebuje soja veliko **beljakovin**, je dolgo veljalo, da te beljakovine nimajo take biološke vrednosti, kot na primer beljakovine mleka, jajc ali mesa. Ta pogled se je v zadnjem času spremenil. Kakovost beljakovin se je namreč dolgo merila z razmerjem učinkovitosti posamezne vrste beljakovine na rast osebkov. V laboratorijskih pogojih so bile to podgane, ki pa za svojo rast potrebujejo za cca 50 % več aminokislino metionina kot ljudje. Ker je vsebnost metionina v soji relativno nizka, se kakovost sojine beljakovine ni štela za dobro. V zadnjem času sta Svetovna zdravstvena organizacija in



Vir: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/b7/Soybean_soyabean_fruits.jpg

FAO (ameriška agencija za hrano in zdravila) sprejela drug sistem ocenjevanja kakovosti beljakovin, ki temelji na predvideni potrebi 2 – 5 let starih otrok za posamezne aminokislino, ter upošteva tudi prebavljivost beljakovine (metodo PDCAAS). Po tej metodi je kakovost sojine beljakovine za človeka blizu kakovosti jajčne. Ker vsebuje manj metionina in drugih aminokislin, ki vsebujejo **žveplo**, **vpliva** tudi na manjšo izgubo kalcija v presnovi in s tem posredno na izboljšanje trdote kosti.

Soja ima velik delež maščob in to vseh maščobnih kislin. Prav tako je pomemben vir mineralov v uravnoteženi prehrani. Izstopa predvsem biološka uporabnost kalcija iz soje, ki je podobna biološki uporabnosti kalcija iz mleka. Soja ima, enako kot ostale stročnice, veliko prehranskih vlaknin (topnih in netopnih), kar znižuje glikemični indeks njenih produktov in živil, ki se pripravljajo s temi produkti. Vsebuje pa tudi različne sestavine, za katere se tradicionalno meni, da preprečujejo izrabo nekaterih hranil, kot so na primer inhibitorji tripsina, fitati, oligosaharidi in saponini. Novejše raziskave kažejo, da imajo lahko tudi te snovi pri človeku, v nasprotju z nekaterimi drugimi živalskimi vrstami, pozitivne učinke pri preprečevanju raka. Njihov učinek in mehanizem delovanja pa se še raziskuje.

Soja in njeni produkti so tudi prehransko pomemben vir izofla-

vonov. Vsebujejo jih približno od 1 do 3 mg/g beljakovin. Izoflavoni naj bi imeli potencialno vlogo v preventivi in zdravljenju številnih kroničnih bolezni, vključno z nekaterimi oblikami raka (rakom na prsih, rakom na prostati), osteoporoze in bolezni srca, pa tudi zaradi njihove sposobnosti lajšanja menopavzalnih težav. Najbolj znani in proučevani izoflavoni iz soje so genistein, daidzein, njuna β -glikozida genistin in daidzin, glicitein in glikozid glicitin. Črevesna mikroflora človeka te izoflavone lahko spremeni v različne druge aktivne snovi. Veliko raziskav o vlogi izoflavonov poteka na področju vpliva na spolne hormone oziroma na estrogeno in antiestrogeno delovanje posameznih izoflavonov. Prav tako potekajo raziskave o pojavu rakavih bolezni v zvezi z uživanjem soje v obliki tofuja. Večinoma ugotavljajo, da večje uživanje tofuja v mlajši dobi ženskam zmanjšuje tveganje za pojav raka tudi v odrasli in starejši dobi življenja in to bolj pri ženskah, ki so rojene v Aziji, in manj pri ženskah azijskega porekla, ki so rojene in živijo v ZDA. Podobne raziskave potekajo tudi pri preprečevanju in zdravljenju raka na prostati pri moških. Vse te raziskave so zaenkrat še v fazi razvoja in prezgodaj je še, da bi se na osnovi teh raziskav lahko razvila klinična praksa.

Soja in bolezni srca in žilja

Zaradi velike popularnosti proizvodnje in uporabe soje v prehranski industriji v ZDA ter želje po poudarku zdravstvene ustreznosti priporočil za povečanje uživanja rastlinske hrane in zmanjšanja uživanja hrane živalskega porekla je FDA (ameriška agencija za hrano in zdravila) leta 1995 dovolila uporabo zdravstvene trditve: »25 gr sojine beljakovine na dan, kot sestavni del prehrane, ki vsebuje malo nasičenih maščobnih kislin in holesterola lahko zmanjša tveganje za bolezni srca«. Ta trditev naj bi temeljila na predpostavki, da sojina beljakovina znatno zmanjša serumski LDL – (slabi) holesterol in trigliceride, medtem ko naj ne bi imela vpliva na povečanje dobrega HDL-holesterola. Ta učinek so pripisali vsebnosti izoflavonov genisteina in daidzena. Že takoj po odobritvi te zdravstvene trditve so se oglasili proizvajalci, češ, da je zdravstvena trditev preveč omejujoča po eni strani, po drugi pa, da je zavajajoča. Učinkovita naj bi bila že tudi manjša količina. Ameriško združenje za srce (AHA) je v desetletju po odobritvi zdravstvene trditve po številnih kliničnih raziskavah, ki niso potrdile direktne povezanosti uživanja soje in zmanjševanja bolezni srca in žilja ter respiratornih bolezni, izrazilo dvome o pravilnosti te trditve in odsvetovalo uživanje dopolnil z izoflavoni. Prišlo je do predloga, da se zdravstvena trditev umakne oziroma tako spremeni, da ne bo več zavajajoča.

Vendar je letos poleti je FDA ponovno dovolila uporabo zdravstvene trditve za sojino beljakovino kot dela srcu prijazne prehrane, ker lahko zmanjša holesterol. Sojo primerja z drugo rastlinsko hrano, kot so na primer oreščki, oves, ječmen ali margarine z rastlinskimi steroli.

Po evropski zakonodaji take zdravstvene trditve za sojo niso dovoljene, dovoljene pa so za mastne namaze z rastlinskimi steroli in β -glukane iz ovs.

Zdravstvena tveganja

Tako kot pri drugih beljakovinah je pogosta tudi alergija na sojo. Štejemo jo med pogoste alergene, tako kot mleko, jajca, arašide, oreščke in morske sadeže. Pojavlja se predvsem pri majhnih otrocih, kjer povzroča urtikarijo, lahko pa tudi anafilaktični šok. Natančen mehanizem ni znan, verjetno gre za imunološki odziv. Ker se sojin

nadomestek za materino mleko često uporablja namesto kravjega, oziroma humanizirano kravjega mleka ob sumu alergije na kravje mleko, je pomembno, da starši tudi pri sojinem mleku ob pojavu kakršnih koli prebavnih težav pri dojenčkih pomislijo tudi na alergijo ali intoleranco na sojo.

Raziskujejo tudi vpliv soje na razvoj in delovanje možganov. Sedanje ugotovitve po eni strani kažejo, da bi dolgotrajno uživanje nefermentirane sojine beljakovine v obliki tofuja lahko vplivalo na slabši spomin odraslih, medtem ko imajo fermentirani sojini produkti prav nasproten učinek. Tudi na tem področju raziskav se kaže, da živalski modeli ne morejo dati ustreznega odgovora.

Zaključek

Ali soja, njeni produkti in izdelki, narejeni iz soje v popolnosti lahko nadomestijo beljakovine živalskega izvora? Ne, ne morejo jih, saj je bistvo uravnotežene zdrave prehrane ljudi in živali čim večja raznolikost različnih živil. S kombinacijo različnih živil pa bomo, po eni strani, zaužili vsa potrebna hranila v optimalni meri, po drugi pa dosegli najboljšo učinkovitost izrabe naravnih virov. ♥



SPROSTITUTEV, REKREACIJA, ŠPORT...

VSI V PARK! VSI NA TENIS!

**TENIS IGRIŠČA
PARK TIVOLI**

Rezervacija preko spletnega rezervacijskega sistema.

www.sport-ljubljana.si

031 564 059



Mestna občina
Ljubljana



ŠPORT LJUBLJANA



Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Besedilo in foto: Brin Najžer

Predjed

Toast z grahovim namazom

Sestavine (za 2 osebi):
4 rezine polnozrnatega toast kruha
100 g kuhanega graha
sveža meta
popper

Grah pretlačimo ali zmečkamo v multipraktiku, da nastane gosta pasta. V pasto nato dodamo nasekljano meto in mleti popper ter dobro premešamo. Namaz lahko naredimo tudi dan prej in ga pustimo čez noč stati v hladilniku. Kruh popečemo in nanj namažemo grahov namaz. Jed lahko razširimo v malico ali zajtrk s tem, da na vrh položimo še poširano ali na oko pečeno jajce.

Glavna jed

Polnjene bučke

Sestavine (za 2 osebi):
1 velika bučka
2 papriki
1 večji paradižnik
1 čebula
2 stroka česna
Sol, popper, oljčno olje, bazilika, kurkuma

Bučko prerežemo po dolgem in z žlico izdolbemo meso in peške. Če je bučka zelo velika, jo lahko prerežemo na dva ali tri kose. Čebulo in česen olupimo ter na grobo nasekljamo. Papriki in paradižnik očistimo ter narežemo na manjše kose. Najprej na oljčnem olju

prepražimo česen in čebulo, približno 4 minute, nato dodamo papriko in meso bučk. Pražimo na zmernem ognju približno 10 minut, nato dodamo paradižnik in začini. Vse skupaj kuhamo še približno 10 minut. Če paradižnik izpusti veliko vode, lahko kuhamo dlje, oziroma do primerne gostote. Ko je masa kuhana, jo nadevamo nazaj v izdobljene bučke. Tako napolnjene bučke postavimo v pekač, ki mu dolijemo 1 dcl vode, in pečemo v predogreti pečici na 200 stopinjah približno 40 minut, ali dokler se bučke ne primerno zmeščajo. Če uporabljamo manjše bučke zuket, je čas kuhanja približno 20 minut.

Poobedek

Ovseni kosmiči s prelivom iz češenj in semen čija

Sestavine (za 2 osebi):
4 jedilne žlice ovsenih kosmičev
500 ml mleka ali 500 ml vode
pest zmrznjenih češenj brez pešk
2-3 jedilne žlice semen čija

V posodi zavremo mleko ali vodo in vanjo stresemo ovsene kosmiče. Zmanjšamo ogenj ter med mešanjem kuhamo približno 10 minut, oziroma do primerne gostote. Kaši lahko za boljši okus dodamo tudi košček cimeta ali žlico rjavega sladkorja. Ko se kaša malce ohlaja, naredimo preliv. Še zmrznjene češnje in semena čija stresemo v posodo in jih na zmernem ognju med stalnim mešanjem kuhamo nekaj minut, da se začnejo mehčati. Ko je preliv dovolj gost, ga pustimo stati, da se malce ohladi, in ga nato prelijemo na kosmiče. ♥

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!

Pekoča bolečina kot posledica gastritisa

Boris Cibic, Aleš Blinc

Vprašanje

»Lepo pozdravljeni, imam težave s pekočo bolečino v prsih, ki se v zadnjem tednu javlja vsakodnevno vsaj enkrat na dan. Bolečina je pekoča, širi se od sredine trebuha ali pa od sredine prsnega koša in se širi tudi v ramena in nadlahti. Obenem dobim mravljinice v dlaneh in podplatih in potne roke in podplate. Ob tem me ne duši. Ko si izmerim pritisk, je le-ta do 140/90, pulz pa tja do 120. Ko napad preneha, se tresem po celem telesu, kot da me zebe. Do pred dvema tednoma sem jemala zdravilo Nebilet za znižanje srčnega utripa (v mirovanju sem imela utrip okoli 90 brez zdravil). Nebilet sem prenehala jemati, ker se je pulz znižal tja do 60-70 na minuto. Že eno leto pa jemljem zdravila Nolpaza za želodec. Odmerek mi je zdravnica ta teden zvišala zaradi poslabšanja gastritisa.

V ponedeljek, ob prvem takem napadu pekoče bolečine so mi na urgenci izmerili EKG in naredili krvne preiskave. Vse je bilo v mejah normale. Sumili pa so na refluks, saj imam že nekaj časa tudi probleme z želodcem (gastritis, GERB - ki se je ta teden zelo poslabšal, ker sem imela kar nekaj stresnih situacij). Ker pa me je še vedno strah, da le ni kaj narobe s srcem, se obračam na vas za mnenje ali bi bilo bolje narediti še kakšne preiskave za srce ali je pekoča bolečina res le posledica refluksa. Pozabila sem omeniti še, da imam tudi lažji prolaps mitralne zaklopke, ki so mi ga ugotovili na UZ srca pred štirimi leti.

Stara sem 42 let, visoka 159 in težka 70 kg. Zadnje tedne sem se bolj ukvarjala s športom, vendar problemov s kakšno bolečino v prsih nisem imela.

Zahvaljujem se vam za odgovor in vas pozdravljam«

* Vprašanje je bilo posredovano po e-pošti in je delno lektorirano

Odgovor

Zdravniki so pri vas ugotovili manjšo prirojeno srčno napako (prolaps mitralne zaklopke) in zatekanje želodčne vsebine / kisline v požiralnik, ki ga želodčna vsebina draži, kar s strokovno kratico imenujemo GERB. Pekoča bolečina, ki seva iz zgornjega dela trebuha ali izza prsnice v ramena in nadlahti, je najverjetneje posledica draženja požiralnika ob GERBu. Nekaj ur po zaužitju obroka odsvetujemo ležanje, ki olajša zatekanje iz želodca v požiralnik. Podatek, da pri športu nimate bolečin za prsnico, močno govori proti temu, da bi šlo za motnjo prekrvitve srčne mišice (angino pectoris).

Ob bolečini za prsnico se pri vas pojavljajo tudi pospešen srčni utrip, potenje dlani in mravljinčenje v dlaneh in podplatih. Vse

našteto je značilno za blažji napad tesnobe ali panike. Pri takšnem napadu je pomembno umiriti prehitro dihanje, ki povzroča mravljinice in lahko celo mišične krče. Včasih je koristno k obrazu prisloniti (ne povsem zatesniti!) papirno ali plastično vrečko in nekaj minut dihati vanjo, da se v krvi normalizira vsebnost ogljikovega dioksida, ki ga prekomerno izplavlja pospešeno dihanje. Simptome in znake paničnih napadov blaži tudi zdravilo Nebilet, ki ste ga prenehali jemati, čeprav srčni utrip 60 – 70 na minuto nikakor ni prenizek. Brez strahu lahko ponovno pričnete jemati Nebilet.

Priporočam zdrav način življenja, pri katerem ima pomembno vlogo redno gibanje, npr. polurni sprehodi 3 - 4 krat na teden, deloma s pospešeno hojo, zadostno nočno spanje, izogibanje stresnim situacijam, nekajenje, zdrava uravnotežena prehrana s čim manj alkohola in kave, ki pospešujeta refluks, ter seveda redno jemanje predpisanih zdravil. ♥

KUPON

ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA
IN OŽILJA SLOVENIJE



Resveratrol,
150 mg, 60 kapsul

Redna cena: 17,18€
Akcijska cena za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije s kuponom:

12,03€

Kupon je unovčljiv do 25. 9. 2019 v enotah Lekarne Ljubljana.

LEKARNA LJUBLJANA

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Kupon je unovčljiv do 25. 9. 2019 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 Resveratrol, 150 mg, 60 kapsul. Kupon ne velja v Spletni Lekarni Ljubljana www.lekarnaljubljana.si. Popust se obračuna na blagajni. Veljaven je samo kupon, izrezan iz revije Za srce. Kupona ni mogoče zamenjati za gotovino. Popusti se med seboj ne seštevajo.

www.lekarnaljubljana.si

Prof. dr. Josip Turk – 90-letnik

Aleš Blinc

Ustanovitelj in častni predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, prof. dr. Josip M. Turk, dr. med., je 18. junija 2019 praznoval 90-letnico.

Rodil se je v podjetniški družini in je bil predviden za naslednika svojega očeta, zato je obiskoval trgovsko akademijo in končal prvi letnik študija agronomije, preden se je prepisal na medicinsko fakulteto, kamor ga je vleklo srce. Po diplomi, zdravniškem stažu in odsluženi vojaščini je januarja 1959 nastopil službo zdravnika v Kranjski gori. Mikal ga je gorski svet, tako da je v svoji prvi službi ljubezen do medicine združeval z ljubeznijo do gora. Kadar so ga ob širih zjutraj klicali na hišni obisk, se ni vrnil v posteljo, temveč se je odpeljal na Vršič in se hitro povzel na Mojstrovko, ob osmih zjutraj pa je bil že v ordinaciji.

Deljen delovni čas mu je omogočil, da je pozimi opoldanski odmor izkoriščal za smučanje. Idilično delo gorskega zdravnika se je za dr. Josipa Turka končalo leta 1965, ko je pričel s specializacijo iz interne medicine in se usmeril v kardiologijo. Kot izjemen zdravnik je hitro strokovno in znanstveno napredoval, dosegel doktorat znanosti, se povzpел po akademski lestvici do rednega profesorja za interno medicino na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani in po strokovni lestvici do najvišjega strokovnega naziva višji svetnik. V letih 1975-1978 je bil vodja Internistične prve pomoči Univerzitetnega kliničnega centra v Ljubljani, v letih 1979-1996 pa vodja Kardioloških ambulant na Polikliniki. Prof. dr. Josip Turk je bil vse življenje navdušen športnik, zato mu je bilo težko gledati bolnike s prezgodnjo aterosklerozo koronarnih arterij, ki so k svoji bolezni znatno prispevali s telesno nedejavnostjo, kajenjem, nezdravo prehrano in pretirano telesno težo. Leta 1991 je skupaj s kolegom zdravnikom prof. dr. Miranom F. Kendo in prim. Borisom Cibicem, s prijatelji iz gospodarstva Marjanom Planincem, Milošem Kovačičem in Bogdanom Margonom ter smučarskim sodnikom in športnim delavcem Svezotarjem Gučkom ustanovil Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije,

katerega osnovno poslanstvo je bilo ozaveščati člane o zdravem življenjskem slogu – s poljudnimi predavanji priznanih strokovnjakov, z revijo *Za srce*, ki jo je prvo desetletje uspešno urejal prof. dr. Aleš Žemva, z organiziranimi pohodmi in kolesarjenji, z meritvami krvnega tlaka in krvnih lipidov v posvetovalnici društva in na terenu, z označevanjem zdravih živil in s tematskimi razstavami,



ki jih je neumorno pripravljaval prim. Cibic. Prof. dr. Josip Turk je z odličnim občutkom za nevsiljivo vodenje s svojo strokovno avtoriteto zbral ekipo sodelavcev iz vrst zdravnikov, profesorjev športne vzgoje, pedagogov, strokovnjakov živilske tehnologije in drugih profilov, ki so z delom v številnih slovenskih mestih dvignili delovanje Društva za zdravje srca in ožilja na zavirljivo strokovno raven, tako da Društvo ni postalo zgolj član Evropske mreže za srce (European Heart Network), temveč je leta 2002 organiziralo tudi njen evropski kongres. Prof. Turk je s sodelavci postavil tako trdne temelje, da se je uspešno delo Društva nadaljevalo, tudi ko ga je v letih 2004-2009 vodila dr. Danica Rotar Pavlič in od leta 2009 dalje prim. Matija Cevc. Leta 2011 je prof. Turk za svoje požrtvovalno delo iz rok predsednika republike Slovenije dr. Danila Türka prejel visoko državno odlikovanje Red za zasluge.

Prof. dr. Josip Turk je eden od tistih zdravnikov, ki so svoj poklic doživljali kot poslanstvo in so v njem uživali, prav tako kot je užival

v najrazličnejših športih. Ni bil le navdušen planinec in smučar, izjemno rad je kolesaril, odlično plaval in z lahkoto tekel, tako da je bil v 80-ih letih evropski prvak v triatlonu med zdravniki v svoji starostni kategoriji. Svojih športnih dosežkov nikoli ni obešal na veliki zvon, šport mu je prinašal predvsem osebno zadovoljstvo. Še krepko po njegovem 80-em rojstnem dnevu sem ga poleti redno srečeval ob Blejskem jezeru, kjer je vsako dopoldne preplaval približno 1600 m od Male Zake do Velike Zake in nazaj.

S profesorjem Turkom sva se nazadnje pogovarjala decembra 2018, ko se je v Domus medica udeležil slovesnosti ob 50-letnici Internistične prve pomoči. Pohvalil je revijo *Za srce* in čutili je bilo, da je ponosen na Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, ki je vendarle »njegov otrok«.

Ta »otrok« je sedaj odrasel, »oče« pa njegovo delovanje še vedno pozorno spremlja in se veseli njegovih dosežkov. Sodelavci Društva za zdravje srca in ožilja smo hvaležni profesorju Turku za njegovo vizijo in vztrajnost, brez katere Društva, kot ga poznamo že desetletja, ne bi bilo. Slavljencu, častnemu predsedniku profesorju Turku ob njegovem življenjskem jubileju želimo vse dobro!



*Na Poti prijateljstva
Vukovar - Ljubljana leta 2004*



Planinstvo – ena najbolj množičnih športno-rekreativnih dejavnosti v Sloveniji

Tadej Debevec

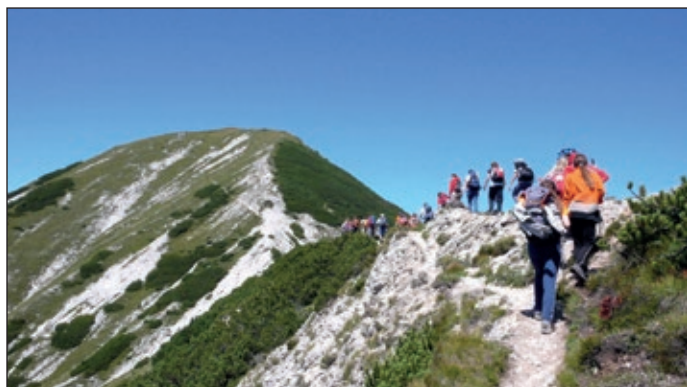
Gore so ljudi privabljalje že od nekdaj. V antičnem času so veljale za mistične kraje, kasneje so ljudje vanje odhajali predvsem iz ekonomskih razlogov, v zadnjem času pa so gore predvsem domena ljubiteljev narave in rekreacije, saj le-te ponujajo idealen poligon za dejavno preživljanje prostega časa v naravi. Gorništvo oz. pohodništvo v gorskem svetu ima tudi v Sloveniji že dolgo tradicijo in je obenem močno prepleteno s slovensko narodno identiteto.

Gorski svet kot osnova planinske dejavnosti

Slovenci smo si velik del samostojnosti (iz)bojevali v gorskem prostoru in male narodne zmage (kot na primer nakup vrha Triglava za en goldinar s strani Dovškega duhovnika Jakoba Aljaža daljnega leta 1895) so močno zaznamovale našo zgodovino. Ob tem velja seveda omeniti enega največjih mejnikov planinstva na slovenskem, ki ga predstavlja prvi vzpon na vrh naše najvišje gore, Triglava, na katerega so se, na pobudo barona Žige Zoisa, povzpeli t.i. štirje srčni možje (Luka Korošec, Matevž Kos, Štefan Rožič in Lovrenc Willomitzer) leta 1778.

Gore so slovenstvo močno zaznamovale tudi z vidika kulture in vrhunskih športnih dosežkov. Kakorkoli pogledamo, je planinstvo danes daleč najbolj popularna rekreativna dejavnost Slovencev. Pozitivnih učinkov planinstva oz. gibanja v naravi je mnogo in dandanes je jasno, da ustrezna gibalna dejavnost predstavlja enega glavnih temeljev zdravega življenjskega sloga. Predvsem pomembno je dejstvo, da planinstvo poteka v naravnem okolju, in na ta način, poleg osnovnih pozitivnih učinkov gibanja samega, doprinaša tudi k pozitivnemu odnosu do narave in ima mnogotere pozitivne učinke na vse vidike dobrega počutja in zdravja.

Hoja v gore lahko bistveno doprinese k povečanju telesne zmogljivosti na eni strani in poskrbi za psihološko sprostitev na drugi. Povezanost Slovencev z gorami v veliki meri določa tudi slovenska pokrajina, ki je v večjem delu države zelo gorata in zato predstavlja idealni (naravni) poligon za planinsko dejavnost. V celotnem slovenskem gorskem prostoru, ki ga v večji meri pokrivajo tri glavne gorske skupine (Julijske Alpe, Kamniško-Savinjske Alpe in Karavanke) imamo danes močno razvejano mrežo planinskih poti (več kot 10.000 km) za katere skrbijo planinska društva, ki delujejo v okviru Planinske zveze Slovenije (PZS). Slovenske planinske poti so označene oz. markirane s smernimi tablami in značilnimi »Knafelčevimi« markacijami: bela pika obdana z rdečim



Slovenija je gorata dežela – idealna za planinarjenje

kolobarjem, poimenovanimi po enem od začetnikov kartografije ter prvim slovenskim gorskim markacistom Alojzom Knafelcem. Poleg poti imamo v slovenskih gorah tudi izjemno razvejano mrežo planinskih koč (176 koč, bivakov in zavetišč), za katere v veliki večini prav tako skrbijo planinska društva. Obiskovalcem nudijo hrano in pijačo ter možnosti nočitev.

Varna planinska dejavnost – pomen primerne priprave

Ker Slovenci veljamo za "planinski" narod večina misli, da o planinstvu ve vse, in da se na tovrstno dejavnost ni potrebno posebej pripravljati. Na žalost nam hitra analiza nezgod v gorah hitro pokaže, da temu ni tako, ter da so ustrezna priprava, izkušnje in oprema temelji varnega izvajanja planinske dejavnosti. Glede ustrezne priprave velja upoštevati star a izjemno »moder« slovenski pregovor, da je dobra priprava pol uspeha. Res, če se na turo ustrezno in kakovostno pripravimo, imamo potem na samem izletu vedno manj težav. Seveda se je potrebno zavedati, da planinstvo kljub vsemu poteka v naravnem in nepredvidljivem okolju, kjer lahko različni dejavniki (predvsem vremenske spremembe, poškodbe planinskih poti in podobno) močno vplivajo na potek ture oz. dogodkov na njej.

Eden od glavnih sestavnih delov kakovostne priprave je dobra telesna pripravljenost, ki nam omogoči kakovostno in prijetno pohodništvo. Še vedno se zdi, da je najboljša priprava za pohodništvo samo pohodništvo in smiselno stopnjevanje trajanja ter

Več informacij glede poti in koč lahko bralci dobijo na obsežnem spletnem portalu PZS (www.pzs.si). Tisti ki bi se radi podali v gore z vodnikom imajo možnost, da se udeležijo kakšne od tur, ki jih organizirajo lokalna planinska društva oz., predvsem za zahtevnejše izlete, da se obrnejo na poklicne gorske vodnike z mednarodno licenco IFMGA, ki delujejo v okviru Združenja gorskih vodnikov Slovenije (www.zgvs.si).

zahtevnosti pohodov. Dandanes pa pogosto le stežka najdemo čas za dejanski pohod v gore, zato se lahko v smislu priprave lotimo tudi kakšnih drugih dejavnosti, kot na primer kolesarjenje, plavanje ipd., s katerimi skrbimo za ustrezno pripravljenost srčno-žilnega sistema, ki nam bo omogočal varno izvedbo načrtovanih izletov.

Še posebej dober način ohranjanja oz. pridobivanja kondicije v zimskem času je turno smučanje, ki združuje pozitivne učinke planinstva v zimskih gorah z užitki smučanja po nedotaknjenih gorskih pobočjih. Ob pripravi in sami planinski dejavnosti pa ne smemo pozabiti na skrb pred poškodbami. Posebej je potrebno biti previden pri posameznikih, ki imajo npr. kronične težave s skeletnim sistemom (sklepi), saj lahko planinska dejavnost v takšnih primerih tudi negativno vpliva na zdravje posameznika. Kot je razvidno iz nadaljevanja je v teh primerih ključna ustrezna izbira cilja oz. zahtevnosti izleta.

Izbira ustreznega cilja – prvi pogoj za prijetno doživetje

Kadar želimo na planinski izlet je prvi »korak« izbira ustreznega in nam ter našim sopotnikom primerne cilja. Pri izbiri cilja velja vedno upoštevati predvsem pravilo postopnosti. Tega se je potrebno držati preko celotne vseživljenske planinske poti. Na začetku planinske sezone se bomo najprej odpravili na nekaj krajših izletov in jih kasneje ustrezno stopnjevali. Cilj nikoli ne sme presegati naših telesnih in psihičnih sposobnosti, saj se bo v nasprotnem primeru lahko le klavrno končal. Seveda se je potrebno zavedati, da smo ljudje med seboj zelo različni, zato se tudi naši cilji zelo razlikujejo. Naslednji ključni element pri izbiri cilja so vremenske oz. okoljske razmere. Sicer se v gore lahko odpravimo tudi v ne najbolj optimalnem vremenu, a se je potrebno dosledno izogibati potencialnim nevihtam in z njimi povezanimi nevarnostmi strel. V slabših okoliščinah se vedno raje odločimo za krajši izlet, ki ga kasneje po potrebi podaljšamo, kot pa obratno. Ne glede na zahtevnost izleta moramo imeti vedno že vnaprej pripravljene alternativne možnosti umika, če se srečamo z neugodnimi oz. spremenjenimi okoliščinami. Posebno pozornost izbiri cilja posvetimo takrat kadar, ko načrtujemo izlet v nova oz. nepoznana področja. Tam velja pravilo, da vedno začnemo z lažjimi oz. enostavnejšimi izleti, da področje spoznamo. Tako kot pri načrtovanju izleta se, moramo tudi pri njegovi izvedbi (hoji) držati pravila postopnosti. Hoditi začnemo počasneje in nato tempo le počasi stopnjujemo. Izjemno pomembni so tudi počitki, ki jih planiramo vsaj vsako uro z dodatnimi počitki, namenjenimi preoblačenju in urejanju ostalih zadev.

Ustrezna oprema – ključ do uspeha

Na koncu se moramo po pripravi in izbiri cilja odločiti še, kakšno opremo bomo potrebovali in vzeli seboj. Pri tem se je potrebno zavedati, da bomo vso opremo, ki jo bomo dali v nahrbtnik, ves čas izleta tudi nosili, zato z opremo ni smiselno

pretiravati. Za planinstvo v poletnem času so, poleg ustreznih zaščitnih oblačil (ustrezna toplotna in vetrna zaščita) ter zaščite proti sončnim žarkom (sončna očala, kapa, sončna krema, itd.), ključni ustrezen nahrbtnik, čevlji, pohodne palice ter hrana in pijača.

Dober nahrbtnik ima ustrezno veliko hrbitišče (glede na velikost posameznika), kakovostne (široke) naramnice in dovolj prostora za vso opremo, ki jo bomo vzeli s seboj. Nahrbtnik prav tako ne sme biti prevelik (za dnevne ture največ 20-30 l) in mora biti narejen iz čim bolj lahkih materialov. Izbire na tržišču je veliko, zato je odločitev navadno težka, še najlažje se dokončno odločimo na podlagi estetskih in barvnih karakteristik.

Z ozirom na dejstvo, da pri planinstvu predvsem hodimo in smo pri tem z nogami stalno v stiku s podlago, so pohodniški čevlji ključni element za prijetno hojo. Čevlji morajo biti udobni in morajo imeti ustrezen podplat, da nam na skalah ne drsi. Tako kot pri ostali opremi je ključno, da so čevlji lahki in imajo ustrezno termalno zaščito. Vodotesnost je zaželjena predvsem takrat, ko se veliko gibljemo po mokrem svetu, sicer pa je dobro, da čevlji niso preveč zatesnjeni, da noga med hojo lahko »dih«. Načeloma velja, da morajo čevlji segati nad gleženj, saj s tem preprečimo poškodbe gležnjev in si olajšamo gibanje v tehnično zahtevnejšem svetu. Uporabo nizke in lahke obutve se svetuje le tistim, ki so nanje navajeni in nimajo težav s poškodbami nog in gležnjev. Posebej pomembna karakteristika dobrih planinskih čevljev je »uhojenost«, saj se čevlji šele po parih uporabah oblikujejo po nogi uporabnika in omogočijo hojo brez nezaželenih žuljev in drugih poškodb kože.

Že dolgo vemo, da lahko z uporabo pohodniških palic pri planinstvu bistveno zmanjšamo obremenitev sklepov. Zato je uporaba le-teh pri planinski dejavnosti zelo priporočljiva in smiselna. Ključna je njihova ustrezna dolžina, po možnosti izberemo prilagodljive. Kot za vso opremo je priporočljivo, da so čim bolj lahke ter imajo ergonomске ročaje. Da jih lahko učinkovito uporabljamo, se je treba na uporabo palic postopno navaditi.

Na planinski izlet s seboj vedno vzamemo tudi ustrezno količino hrane in pijače, ki jo seveda prilagodimo predvidenemu trajanju in zahtevnosti izleta. Velja pravilo, da na planinskih izletih s prehrano ne eksperimentiramo. S seboj vzemimo hrano, ki smo je navajeni in predvsem poskrbimo, da imamo s seboj dovolj pijače. Pijemo po potrebi, predvsem je treba preprečiti potencialno dehidracijo. Ob tem poskrbimo tudi za stalno nadomeščanje elektrolitov. Seveda nam ni vedno potrebno nositi s seboj vse hrane in pijače, saj si lahko oboje priskrbimo v planinskih kočah, ki jih bomo na poti obiskali. Ne glede na to je vedno smiselno imeti v nahrbtniku kakšno malenkost (energijsko ploščico ipd.) za vsak slučaj. Poleg navedenega na vsak planinski izlet s seboj vzamemo tudi manjšo prvo pomoč, ki nam ali pa komu, ki ga na izletu srečamo, lahko bistveno olajša oskrbo potencialnih manjših zdravstvenih težav. ♥



»Knafelčeva markacija«
označuje planinske poti



Za dnevne izlete v gore
so primerni nahrbtniki
od 29 do 39 l prostornine



Gorniški čevlji naj sega
nad gleženj



Prilagodljive
pohodniške palice

Orionova pot, naravoslovno-zgodovinska pot ob reki Gračnici

Brin Najžer

Razgibana, delno krožna pot nas vodi po gričih vzdolž ter ob sami reki Gračnici in je primerna za vsak letni čas, če le ni veliko snega ali močnega deževja. Dolžino in s tem čas pohoda lahko prilagodite udeležencem ali vremenu. Orionovo pot je v dolini Gračnice s pomočjo domačinov utemeljil Pater dr. Karl Gržan, označbe poti in postavitve pojasnilnih tabel v slovenščini, angleščini, nemščini in italijanščini je omogočila Občina Laško. Za pot potrebujemo okoli pet ur, če skrajšamo izhodišče, dve uri manj.



Naravoslovno-zgodovinska Orionova pot ima oznako C1

Le kje je reka Gračnica? Ne najdaljša in ne najširša, a vendar izvorna in vredna obiska. Izvira na višini 460 m pri Planini pri Sevnici in se po približno 20 kilometrih na 200 m nadmorske višine v vasi Gračnica pri Rimskih Toplicah izliva v Savinjo. Na ravninskem delu od naselja Tajte do Malega Slapa oziroma Počerenskega slapa teče počasi, v začetku je regulirana, kasneje tvori številne meandre. Višji padec dobi pri 4 m visokem Malem



Orionov pas

oziroma Počerenskem slapu ter čez dober kilometer pri 8 metrov visokem Velikem Slapu oziroma Slapu pod Marofom. Del vode je nekoč poganjal žago. Gračnica nadaljuje svoj tok skozi slikovito sotesko Grohotje, kjer je hitra, številne velike sklale v strugi pa po večjem deževju ustvarjajo zanimive vrtince. Pod sotesko Grohotje se struga razlije in je široka od 5 do 10 m. Na mestih s počasnejšim tokom se useda mivka in tvori majhne plažice, kjer lahko osvežimo pohodniške noge.

Izhodišča za pohod so lahko različna. Iz Celja zavijete proti Rimskim toplicam in sledite smerokazom za Jurklošter, kjer je ob samostanu veliko parkirišče in izvorno izhodišče. Vendar je po ozki soteski ob Gračnici prostora le za še cesto, zato je treba približno dva kilometra pešačiti po asfaltu in paziti na hitre avtomobile. Mi smo si ta del ogledali po kosih, delno iz avta in s postankom ob Šmidovem mlinu. Parkirali smo ob ribniku Rajski otok v Mrzlem polju, kjer je prijetna okrepčevalnica z domačimi dobrotami. Ob



Zemljevid – lahko peš sledimo rdeči poti, ali si po modri poti pomagamo z avtomobilom in se le sprehodimo do posameznih točk



Opisne table na posameznih točkah



Ostanki večinoma neznanih gradišč v obliki več sto metrov dolgih in več metrov širokih zidov

začetku smo se dogovorili za kosilo, ki nas je utrujene pričakalo ob vrnitvi. Za večje skupine se je bolje naročiti vnaprej.

Od ribogojnice sledite oznakam in sredi vasi Mrzlo polje zavijete v hrib proti Blatnemu vrhu. Še vedno pot vodi po asfaltirani cesti, mimo slikovitih hiš, in se šele blizu vrha odcepi v gozd.

Sedaj se vrnimo na začetek, pravzaprav v zgodovino. Od kod ime: Orionova pot. Podrobno si lahko preberete vse v knjigi dr. Karla Gržana, »V znamenju Orion«. Tukaj bomo le na kratko predstavili sicer obsežno zgodovino.

Dr. Karel Gržan je v dolini Gračnice s pomočjo domačinov odkril številna doslej neznan (lahko da neolitska) gradišča, ki so po njegovih študijah umeščena v prostor po zvezdnih koordinatah, kot so jih ljudje opazovali na severnem nebu pred vsaj 3000 leti.

V svoji knjigi je zapisal: »Ljudje smo se od nekdaj ozirali v nebo in v trajnosti zvezdnih sistemov razbirali zakonitosti za zemeljsko varnost in gotovost. Na svojih poteh so nam (bile) zvezde pomenljive sopotnice. Astro-arheologija odkriva zanimive povezave, ki so jih naši predniki pletli z zakonitostmi neba. Te zgodbe niso

oddaljene. Živimo v njihovem območju, le prepoznati jih moramo. Ena izmed njih je gotovo odkritje ostankov gradišč na območju Jurkloštra in njegove okolice v povezavi z zvezdno sliko Orion in drugih bližnjih ozvezdij.«

Orionova pot je speljana po sledih starodavnih kultur skozi kraje in predele, za katere dr. Karel Gržan sklepa, da je obstajalo megalitsko svetišče, središče sveta v trikotju med Savinjo, Savo in Sotlo. Še danes so vidni ostanki večinoma neznanih gradišč v obliki več sto metrov dolgih in več metrov širokih zidov, ruševine naselbin, ostanki templjev. Na poti hodimo po vrhu enega takih zidov, ki so povezovali tri griče (zvezde) Orionovega pasu. Kor pravi dr. Gržan, gre za "sveto vez", znamenito Trojstvo, iz katerega izhaja indoevropska religiozna tradicija. To območje z očitnimi zidovi, ki so vpeti v goro, in z razporeditvijo, ki ni običajna in izključuje posvetno namembnost, je (pradavni) sveti prostor.

Naj bo pot naravoslovno ali zgodovinsko obarvana, vedno se lahko ozremo v zvezdno nebo in raziskujemo, kdo so bili ljudje, ki so verjeli v zvezde. ❤



Objem srca



Mrzlo polje

PODRUŽNICA POSAVJE

Pacientu in srcu prijazno 7 nadstropje in diagnostično pritličje

Zaradi sprememb po prehladni infekciji in posledično hitri zadihanosti ter slabemu počutju, sem bil napoten v UKC Ljubljana na pregled srčnih žil. Obravnavan sem bil 17. in 18. 6. 2019. V sobi smo bili pacient iz Bohinja, Ljubljane in jaz iz Podbočja. Sprejem je bil prijazen. Že pred dvigali me je prijazna medicinska sestra napotila v pravo dvigalo. Ker je tudi sama šla v sedmo nadstropje, me je nato peljala tudi do sprejemnega mesta. Glede na to, da nisem pogost obiskovalec UKC Ljubljana, mi je bilo to dobrodošlo, saj se v labirintih hodnikov težje znajdeš. Zelo prijazen sprejem ob ureditvi dokumentacije in namestitve v sobo mi je dal dober občutek. Sledil je razgovor z zdravnico, ki prav tako ni bil zgolj formalen, temveč z veliko mero možnosti mojega sodelovanja. Sledilo je zatišje in čakanje na procese. V sobi smo zelo hitro vzpostavili pogovore in si zaupali težave. Soba je bila nasproti heliodroma in kar prevečkrat smo videli vojaški helikopter, ki je pripeljal nove nujne paciente.

Osebe, ki nas je v sobi oskrbovalo, je bilo prijazno z dobro kratko komunikacijo. Večkrat tudi s šalo. Saj za več preprosto nimajo časa. Tudi pacienti iz naše sobe smo bili prijazni. Pri starejših pacientih je večkrat problem slinosti in razumevanja. Vsi, ki so skrbeli za nas, so bili tudi na to zelo pozorni. Iz radovednosti sem opazoval tudi tiste, ki niso imeli opravka z mano. Nobene drugačnosti. Skušal sem ugotoviti, ali obstajajo vidni razlogi za nekatere negativne trditve, ki se pojavljajo izven zdravstvene ustanove in v medijih. Nisem jih opazil.

Tudi strogih hierarhičnih meja nisem opazil. Potrditev tega je, da sem videl, kako je predstojnik oddelka pomagal sestram peljati posteljo s pacientom po hodniku. Torej gre za povsem normalne

odnose, ki jih nalaga delo. Mislim, da o posegih in stroki pacienti premalo vemo, da bi o tem izrekli svoje trditve. Sam zaupam usposobljenemu osebju in vem, da meni storijo, kar lahko. Če so zdravljenja neučinkovita, je lahko pacient tudi razočaran, saj gre neposredno za njega. Zavedati se mora, da je veliko odvisno od odzivnosti njegovega telesa in uma. Razdraženost, razočaranje, jeza in neprimerno obnašanje v instituciji in izven nje lahko le poslabšajo odnose in s tem seveda tudi proces zdravljenja. Tudi za medčloveške odnose velja rek »kakor seješ, tako boš žel«.

Diagnostični posegi potekajo v pritličju. Tam v hodniku čakaš na vrsto. Pri mojem čakanju se je zgodilo, da sta prišla vmes dva nujna primera in dobro, da nisem bil eden izmed njih. Sploh ni bilo težko čakati. Ob pripravi na poseg sem doživel spet veliko razumevanja do pacienta. Ugotovil sem tudi velik napredek v tehnologiji in postopkih glede na prvo tako preiskavo leta 1998. Vse je potekalo brez zapletov.

Verjamem, da bi do enakih pozitivnih ugotovitev prišel tudi na drugih oddelkih celotnega UKC Ljubljana. Namenoma sem izpustil imena in priimke, saj bi bil krivičen do neimenovanih.

V javnosti je veliko razprav (morda preveč političnih) o organizacijskem kaosu, pretiranih cenah pripomočkov, korupciji, slabih medsebojnih odnosih itd. Tega v času bivanja na UKC Ljubljana nisem zaznal. To se verjetno ne dogaja v bolniških sobah in ambulantah. Seveda to ne pomeni, da teh problemov ni.

Hvala za dobro izkušnjo. Nikoli več ne bom zdrav, toda omogočeno mi je nadaljnje življenje. Mar ni to veliko? ♥

Franc Černelič

Za nami je dopustniški čas

Kako smo upokojenci doživljali dopustniški čas pravzaprav ne vemo, saj uradnega dopusta ni več. Morda se je vendar kakšen dan ali teden spremenil tako, da smo zamenjali lokacijo svojega bivanja in pobegnili pred »vsakodnevnem« istega prostora. Morda je bilo to morje, morda hlad planinskega okolja, morda obisk sorodnikov, prijateljev ali znancev, morda kakšen izlet s potovalno agencijo. Morda nič, ker ne zmoremo več ali ker nimamo denarja in smo prisiljeni na vsak dan, kjer pač smo.

Verjemite mi, da je poletje povsod vroče ali, kot letos, nevihtno. Ta čas smo morali pač preživeti ob zadostni tekočini in v okolju, ki nas ni pregrelo. Za vse tiste naše člane, ki niste vsaj začasno spremenili lokacije bivanja verjamem, da ste s prebranimi knjigami, vestmi iz časopisja in ob gledanju TV programov ali poslušanju vam ustrezne radijske postaje vsaj miselno potovali izven domačega kraja in vam je bilo vseeno lepo.

Že nekaj let nam Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije,





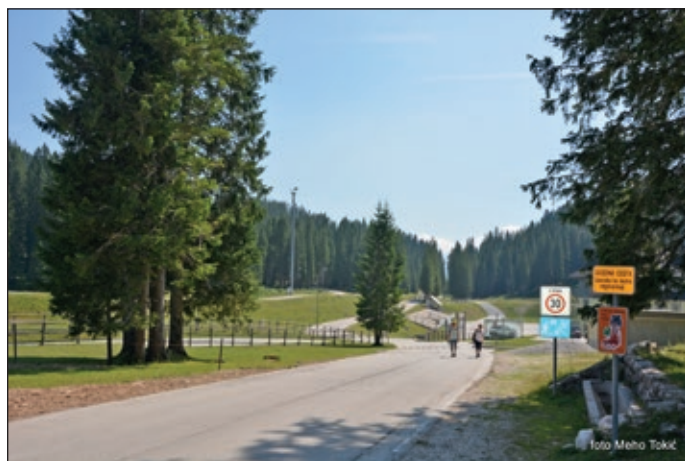
Podružnica Posavje ponuja tudi poceni enodnevne poletne pohode. Vse s ciljem ohranjanja zdravega srca in žilja. V juliju smo s popolnoma zasedenim avtobusom obiskali sotesko Vintgar ter uživali v hladu kanjona in še bolj v njegovi lepoti. Kanjon obišče veliko ljudi in med množico tujcev in domačih turistov smo se kar razgubili. Zanimalo me je, kako obiskovalci dojemajo prostor, v katerega gredo. Za nekatere je to le pot od vstopa do izstopa in gledajo le, kje bodo hodili. Za druge je ura in pol počasne hoje in klepeta, za večino je to galerija naravnih lepot, ki zahtevajo, da se ustaviš, gledaš, prisluhneš vodi, slapovom in pticam. To ne sme biti pot hitenja, temveč pot uživanja v naravi. Ob množici slik sem izbral le nekaj takih, ki naj bi vabile k obisku soteske. Mislim, da



71 srčnikov pred odhodom v hrib (Foto: Meho Tokić)



Po planini smo se raztegnili v dolgo kolono (Foto: Meho Tokić)



bomo to popotovanje še ponovili.

Popoldan smo se odpravili še na Pokljuko. Ogledali smo si zimske športne proge, se okrepčali in uživali v prijetnem vetriču, ki nas je lepo ohlajal. Tudi pogledi na gozdove Pokljuke so enkratni. Pozno popoldan smo se dobre volje vračali proti domu.

V avgustu smo obiskali Veliko planino, ki je nekako obvezna pohodniška planota za Slovence, ki so jim skalne planine že malo preveč. Pohod od Marjaninih njiv do začetka planote je za naše člane kar zahteven. Ko smo se sprehajali po planoti, je vse pozabljeno. Naše člane vzpodbujamo, da se ni potrebno pred naslednjim pohodom spominjati bolečih nog nekaj dni po opravljenem pohodu, pač pa reči: »Saj zmorem, če bom vsak dan ohranjal-a svojo kondicijo. Torej je vse odvisno od mene. Grem tudi za to, ker dajem družbi svojo družabnost in jo v veliki meri tudi prejemam«. Ali ni to mnogo več od vsakdana?

Kot je že tradicija, smo se srečali ob svetovnem dnevu srca, mu dali kulturno in zdravstveno težo in se prijetno družili.

V jeseni nas čaka program predavanj na teme zdravja in zdravstvenih kontrol. Izvedli bomo še nerealizirane programe pohodov v skladu z dosedanjimi objavami v reviji Za srce. V novembrski številki pričakujte naše povabilo na decembrski program s kulturnim dogodkom. V naslednjem letu bo volilni občni zbor in razmišljajte, kako bi kadrovske okrepili naš UO, da bi lažje realizirali koristne pobude našega članstva in krepili našo dejavnost v splošno korist vseh v Posavju.

Več naj povedo slike, z ali brez komentarja. ♥

Besedilo: Franc Černelič
Foto: Tokić, Žarn, Černelič



Lepa krajina in mi v družbi drugih pohodnikov (Foto: Meho Tokić)

PODRUŽNICA ZA KRAS

Dolina Glinščice

Tokrat smo se odpravili čez mejo, v Dolino Glinščice. Sobotni dan 18. maja je bil prijazen topel in jasen. Veselje med pohodniki je bilo nalezljivo, občutek varnosti pa spodbujen z dejstvom, da sta bila med nami kar dva »novopečena« turistična vodiča: Jožko in Amadej in med pohodom smo na to temo razdrli kar nekaj šal.

Sledili smo vodniku, ki je glede vzponov in spustov ter naraščajoče jakosti sonca pohod modro načrtoval. Naše izhodišče je bil **Sprejemni center doline Glinščice**. Nahaja se v Kulturnem večnamenskem centru France Prešeren v Boljuncu, od njega pa vodi pot ob toku reke navzgor.

Glinščica (ital. Rosandra) je ena od tržaških rek. Izvira v Sloveniji nad vasjo Klanec pri Kozini in teče proti morju po kraških tleh. Ker takšna tla dovoljujejo globoko erozijo, je nastala zanimiva in zelo razgibana kanjonska dolina, dolga samo dvanajst kilometrov.

Že v prvem stoletju našega štetja so iz enega od izvirov v dolini reke Glinščice Stari Rimljani napeljali 14 km dolg vodovod vse do središča Trsta. Na naši poti smo tako srečevali njegove ostanke, ki jih ponekod restavrirajo. Proti koncu doline stoji cerkva, posvečena *Mariji na pečeh*. Legenda pravi, da jo je dal sezidati Karel Veliki, ker je hotel biti tu pokopan

Leta 1841 so Avstrijci preko Ljubljane zasnovali železniško povezavo z Benetkami, Trstom in Istro. Njen prvi del je že leta 1857 dosegel Benetke, drugi del, iz Divače do Pulja, pa je bil dokončan šele leta 1876. Za uresničenje mreže je manj-



Na razgledišču Glinščice (Foto: Ljubislava Škibin)

zelenjavo in sadjem. Ob koncu leta 1958 je bila proga ukinjena, kasneje preurejena v kolesarsko stezo. Ta se začne v mestu Trst in nadaljuje v Slovenijo. Zaključi se pri Kozini, v bližini avtoceste Ljubljana – Koper.

Čudovit izlet smo zaključili v prostorni dvorani Sprejemnega centra, kjer so nam Dolino Glinščice še filmsko približali, tudi iz vidikov, ki nam jih naša prisotnost v dolini pač ni mogla razkriti v vsej zanimivosti in lepoti. Zgornji del doline, nad slapom, ima pravo celinsko podnebje, medtem ko je spodnji del izrazito mediteranski. Ker so posamični predeli različno izpostavljeni soncu, mrazu in burji, je pri istih višinah tudi preko 10 toplotnih stopinj razlike. To vpliva na izjemnost lokalnega rastlinstva in živalstva, zaradi česar je bila dolina leta 1996 v nekaterih delih razglašena za naravni rezervat. ♥

Jasna Čuk Rupnik



Zadovoljna predsednica naše podružnice Ljubislava Škibin, ki je od nedavna tudi direktorica ZD Sežana, in še bolj zadovoljen vodnik Paolo Čurman (Foto: Jožko Čuk)



Pod lipo na poti (Foto: Ljubislava Škibin)



Glinščica (Foto: Ljubislava Škibin)

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Počitnice – čim večkrat

V podružnici za severno Primorsko imamo navadno zadnji predpočitniški pohod v juniju, letos smo pa pohiteli, in se na zadnji pohod odpravili že 29. maja. Odločitev je bila, da gremo v vsakem vremenu, le z možnimi različicami. Če bo vreme lepo in suho, gremo na krožni pohod, dolg približno tri ure hoda in nato na kosilo. Če bo deževno, gremo na krajši pohod, približno uro in pol, nato pa na predstavitev predelave zelišč v zeliščnem centru v Grgarskih Ravnah in na kosilo.



Pohod Grgarske Ravne (Foto: Slavica Babič)

Dan pred pohodom dežuje, celo noč močno dežuje, vse je razmočeno. In jutro 29. maj – še vedno dežuje. V zraku so dvomi, bodo prijavljeni res prišli na zborna mesto? Koliko nas bo? Kaj storiti glede naročenih kosil? ... Le kako se bo izšlo?

Prva dilema se je kmalu razblinila. Zbralo se nas je 41, praktično brez številčnega odstopanja glede na naročila kosil. Pripeljemo se v Grgarske Ravne. Še vedno rosi in temno je. Plete se mi misel, a bi bilo možno, da se najprej ustavimo na predstavitvi zeliščnega centra in nato na pohod. In v trenutku se reši ta dilema. Gospod Boris Kante nas je pričakal pred samim centrom in predlagal prav to zamenjavo. Kaže, da bo dež ponehal. In res. Po dobri uri



Zvezdica in zvezdogled (Foto: Ingrid Nikolavčič)



V skrivni rov JNA (Foto: Diego Marvin)

predavanja – predstavitve o predelave zelišč, smo se, brez dežnikov, odpravili na krajšo pot. Zaradi razmočenega terena smo šli do Dragovice in nazaj po isti cesti, ki je hkrati del zeliščne poti. Zaključili smo z izvirnim kosilom v zeliščnem centru, kjer bi bili seveda razočarani, če bi bilo brez zeliščnih dodatkov. Za konec je Branko raztegnil svojo harmoniko in veselo smo zaključili s pomladanskim delom pohodov.

Le zakaj smo imeli pohod že v maju. Prvo junijsko sredo, že navsezgodaj, nas je v organizaciji Društva za srce kar 79 odpotovalo na tedenski izlet, oddih... na Dugi otok. Imeli smo lep teden, poln doživetij. Vreme nam je dobro služilo, temu primerno je bilo



Na Kornatih (Foto: Slavica Babič)



Naše Sonje (Foto: Slavica Babič)

razpoloženje. Vsak dan znova smo se lahko odpravili na izlet, na spoznavanje zanimivosti na otoku in okolici. Ogledali smo si skrivne podzemne rove za ladje, ki jih je uporabljala JNA, najvišji svetilnik na Jadranu – Veli rat, plažo Sakarun, mesteci Sali in Žman, park Talaščica... Kar dva izleta z ladjo smo si privoščili. Obiskali smo Kornate in otoka Iž in Rava. Imeli smo degustacijo otoškega medu, kozjega sira, domačega pršuta. Vmes smo se seveda že kopalili, se sprehodili, po večerji pa ob živi glasbi vsak večer zaplesali. Pred spanjem smo dva večera na obali opazovali jasno nočno nebo: Naš zvezdoslovec Božo nam je razodel skrivnosti planetov, zvezdic in vesolja.



Pohodniki v mestu Žman (Foto: Slavica Babič)

Da je bilo dogajanje res popolno, smo se ob povratku še sprehodili po Zadru. Ogledali smo si stari del mesta, predvsem pa so nas pritegnile morske orgle. Morje je valovilo in ... res zanimivo. Glede na vročino tistega dne se nam je v mislih utrnil večer, ko sedimo na stopnicah – orglah in uživamo ob zvokih enkratnega glasbila. Še pot ... in v poznih večernih urah smo prispeli domov. In kar nekajkrat sem slišala: »to bi pa ponovil/a naslednje leto.«♥

Slavica Babič in Lucija Mozetič

OMRON M3

® diaFIT



Vsestranski in klinično preverjen merilnik krvnega tlaka za merjenje brez napak z manšeto za srednji in večji obseg nadlakti (22-42 cm).

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

*Raziskava o najpogostejše priporočenih izdelkih brez recepta v slovenskih lekarnah 2016, FarmAsist d.o.o.



PRIPOROČA
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA
IN OŽILJA SLOVENIJE

Diafit trgovina Pri polikliniki - Ljubljana
Njegoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana
T: 01 / 230 63 90, 01 / 230 63 91
E: trg4@diafit.si

Diafit trgovina Pri Zmajskem mostu - Ljubljana
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana
T: 01 / 431 90 40, M: 041 696 711
E: trg3@diafit.si

Diafit trgovina Pri bolnišnici - Maribor
Ljubljanska 1a, 2000 Maribor
T: 02 / 330 35 52, 02 / 330 35 50
M: 031 339 846, E: trg1@diafit.si

Diafit trgovina Center - Maribor
Ulica talcev 9, 2000 Maribor
T: 02 / 228 64 84, M: 051 301 979
E: trg2@diafit.si

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO

Občanom smo preverjali stanje pretočnosti arterij v spodnjih okončinah

V sklopu dejavnosti preventive pred boleznimi srca in žilja v Podružnici Društva za zdravje srca in ožilja za Dolenjsko in Belo krajino Novo mesto občasno izvajamo meritve gleženjskega indeksa, ki je pomemben pokazatelj pretočnosti arterij v spodnjih okončinah.

Meritve so dostopne tako članom kot nečlanom oziroma vsem občanom, ki želijo hitro in enostavno preveriti stanje arterij ter morebitne zamašitve, da bi lahko pravočasno ukrepali in obiskali zdravnika. Na meritve se je treba prijaviti, saj si moramo za izvedbo pridobiti – sposoditi aparat z Društva v Ljubljani in organizirati ekipo za izvedbo meritev.

Meritve skrbno izvajajo dijaki Srednje zdravstvene in kemijske šole Šolskega centra Novo mesto. Da jim lahko zaupamo, kljub njihovi mladosti in na videz nezkušenosti, poskrbi njihova mentorica, profesorica Zdravstvene in kemijske šole, ki jih opremi z dovolj znanja in potrebnih spretnosti za verodostojno izvedbo meritve. Vsak občan, ki si pride izmeriti gleženjski indeks, prejme pisno informacijo o rezultatih meritev s tabelo vrednosti za lažje razumevanje ter priložnostno zloženko, ki jo je pripravilo Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije z najosnovnejšimi informacijami o periferni arterijski bolezni.

Prostovoljno sodelovanje dijakov pri srečanju s starejšo populacijo hkrati s pridobitvijo pomembnih izkušenj za njihovo nadaljnje delo pomembno vpliva tudi na razvoj mlade osebnosti.

Zadovoljni so mladi in obiskovalci meritev, ki so pretežno občani zrelih let. Čutiti je obojestransko sprejetost, zaupanje in naklonjenost. K sreči v večini primerov izmerjene vrednosti kažejo na neprisotnost bolezni, malenkost pa je takšnih, pri katerih pa so rezultati pokazali na prisotnost bolezni, vendar so vsi ti občani že v rokah stroke.



Utrinek z meritev v mesecu aprilu 2019
(Foto: Jovana Stanković)

Mladi o izkušnji povedo: »da so jih starejši lepo sprejeli, da jim prostovoljstvo veliko pomeni, ker, kaj je lepšega, kot v sebi nositi občutek, da si naredil nekaj dobrega in v zameno pridobil novo znanje in izkušnjo«. Ni pa jim srečanje z odraslo populacijo pomenilo novega izziva, saj so se pred tem že srečevali s starostniki v Domu starejših občanov.

Hvala dijakinjam in dijaku Srednje zdravstvene in kemijske šole Šolskega centra Novo mesto Lauri, Timu, Jovani in Besjani ter njihovi mentorici profesorici Vidi.

Sonja Gobec

PREDOLGO SEDENJE NI DOBRO ZATE.

Vzemi si razgiban odmor! Telesna dejavnost osrečuje tvoje srce!

OSREDOTOČI SE! POLOŽAJ DREVESA:

Priporoča Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

ZA SRCE

SAMO
2 MINUTI!



NAPOVEDNIK DOGODKOV

PODRUŽNICA LJUBLJANA

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

20. svetovni dan srca

Bolezni srca in žilja so najpogostejši povzročitelj smrti na svetu. Letno zaradi teh bolezni, ki vključujejo tudi možgansko kap, prezgodaj umre 17,9 milijona ljudi po vsem svetu. Vzrokov za to je veliko, najpogostejši pa so nezdrav način življenja, kajenje, sladkorna bolezen, visok krvni tlak. Svetovni dan srca je vsako leto na 29. september. Letos ga bomo obeležili že dvajsetič, tudi v Sloveniji, z geslom »BODITE JUNAKI SRCA«.

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

- ♥ **28. september, od 10.00 do 13.00:** osrednja prireditev na Prešernovem trgu v Ljubljani: zdravstveno-informativna prireditev, osveščanje o zdravem načinu življenja, meritve krvnega tlaka, holesterola in sladkorja v krvi, snemanje EKG, zdravstveno-vzgojno svetovanje, predstavitev zdravstveno-informativnih gradiv na stojnicah, zabavne igre, sodelovanje Srčka Bimbama, pokušine in še marsikaj.
- ♥ **29. september od 11.00 do 15.00:** na Rožniku bodo meritve krvnega tlaka ter holesterola in sladkorja v krvi.

Brezplačne meritve gleženjskega indeksa

7. september 2019, od 9.00 – 15.00: 6. festival zdravja, Park Zvezda, Kongresni trg, Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja bo na svoji stojnici izvajalo **brezplačne meritve gleženjskega indeksa**, ki pokaže prehodnost arterij na nogah. Prisrčno vabljeni!

Vabljeni na 50. sejem Narava-zdravje

Od 23. do 26. oktobra 2019 bo Gospodarsko razstavišče v Ljubljani odprlo vrata sejma NARAVA-ZDRAVJE. Ob mnogih zanimivostih s področja zdravja, ki bodo na ogled, vas vabimo, da obiščete tudi prostor Društva za zdravje srca in ožilja. Poleg meritev dejavnikov tveganja boste prejeli koristne nasvete za zdrav način življenja in zdravstveno-informativna gradiva društva in revijo Za srce.

POSVETOVALNICA ZA SRCE V SREDIŠČU LJUBLJANE – VSAKO SOBOTO

od 11.00 do 13.00 od januarja 2019 dalje.

Vabimo vas v novo **Posvetovalnico za srce**, ki se nahaja v prostorih Skrbovin'ce, Info točke 65+ ter Varne točke na **Mačkovi ulici 1 v Ljubljani** (med Pogačarjevim trgovom in Stritarjevo ulico).

V Posvetovalnici si lahko izmerite krvni tlak, srčni utrip, holesterol, trigliceride, sladkor v krvi, nasičenost krvi s kisikom, EKG in opravite posvet z medicinsko sestro. Naročanje ni potrebno.

Posvetovalnica je primerna tudi za gibalno ovirane in je **odprta vsako soboto od 11.00 do 13.00**.

Najlepša hvala Mestni občini Ljubljana, ki nam je omogočila souporabo prostorov.

Predavanja

Predavanja so vsako prvo delovno sredo v mesecu ob 17.00 v dvoranu Krke na Dunajski 65 v Ljubljani. Vstop je prost do zasedenosti mest.

- ♥ **2. oktober:** prim. Matija Cevc, dr. med.: Kako skrbimo za zdravje srca in žil?
- ♥ **6. november:** dr. Nina Vene, dr. med.: Depresija in srčno-žilne bolezni

Telovadba za zdravo srce

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

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

Torek in petek: 8.00 - 9.00 in 9.00 - 10.00

Prvi obisk je brezplačen, vljudno vabljeni!

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

POSVETOVALNICA ZA SRCE, Dalmatinova 10

(prvo nadstropje), Ljubljana, T.: 01/234 75 55:

meritve krvnega tlaka, srčnega utripa, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, celotni lipidni profil (vse maščobe v krvi), 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) zdravstveno-vzgojno svetovanje, svetovanje o zdravem načinu prehrane:

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

♥ **sreda od 11.00 do 15.00**

Novost v Posvetovalnici za srce v Ljubljani – MERITVE VENSKEGA PRETOKA NA NOGAH

Venska pletizmografija ali merjenje venskega pretoka pomeni meritev pretoka venske krvi v nogah.

Meritev je enostavna, hitra in neboleča ter pokaže vpogled v posameznikovo zdravje venskega ožilja. Z meritvijo izmerimo, kako učinkovito še delujejo naše vene v nogah (čas polnitve venskega ožilja v sekundah) in kakšna je sposobnost golenskih mišic, da vensko kri črpajo iz nog proti srcu. Meritev se izvede v sedečem položaju, stopala so gola, zato je pomembno, da ima preiskovanec širša oblačila in kratke nogavice. Preiskava se opravi v Posvetovalnici za srce na Dalmatinovi ulici 10 v Ljubljani.

Cena preiskave skupaj s posvetom je za člane Društva za srce 6 EUR, za nečlane 9 EUR.

Cenik storitev (v EUR)

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

Vrsta preiskave	ČLANI društva	NEČLANI
Meritev hitrosti pulznega vala, ocena starosti žil	6,00	9,00
Meritve venskega pretoka na nogah	6,00	9,00
Posvet s kardiologom	10,00	15,00
Tečaj temeljnih postopkov oživljanja	15,00	20,00
Zdravstveno-vzgojno svetovanje	brezplačno	brezplačno

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok

Namenjeni so vsem bodočim staršem, staršem, starim staršem, varuškam in drugim, ki jih tovrstno znanje zanima.

Informacije in prijave na telefonsko številko 01 /234 75 55 ali preko e-pošte: posvetovalnicazsrce@siol.net ali osebno v Posvetovalnici Za srce v Ljubljani. Vabljeni.

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

Informacije in prijave: 01/234 75 55 ali posvetovalnicazsrce@siol.net.

Telefonska posvetovalnica – nasveti kardiologa: prim. Boris Cibic, dr. med.

♥ vsak delovni dan, od 12.00 do 14.00: nasveti in odgovori kardiologa na številki 031 334 334 (brezplačna telefonska številka za uporabnike Mobilnetovih linij 031, 041 in 051, ostali plačajo običajni telefonski pogovor).

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Informacije o dejavnostih podružnice:

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

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

PODRUŽNICA CELJE

Glavni trg 10, Celje

Kontakt: 040 87 21 21

Posvetovalnica:

vsak četrtek med 10.00 in 12.00 na Glavnem trgu 10 v Celju. Možnost merjenja krvnega tlaka in elektrokardiograma, občasnno 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. Priporočila 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

Sobota, 14. september 2019: 22. tradicionalni pohod za srce s startoma:

♥ Štukljeva pot – na Bajnofu – Sevno pod Trško goro, ob 9.00

♥ Andrijaničeva pot – Šport hotel Terme Krka, Otočec, ob 10.30.

CILJ: Športni park Krkinih Term Šmarješke Toplice.

Povratek z avtobusi.

Startnina: 5 EUR (oproščeni otroci, dijaki in študentje).

Prijave zbira pisarna Podružnice Društva za srce v Novem mestu, Glavni trg 10

Tel.: (07) 33 74 170 ali 051 340 880 vsak delavnik od 9.00 do 12.00 in po e-pošti drustvozasrce.nm@gmail.com

Posvetovalnica za zdravo življenje, Glavni trg 10, Novo mesto, deluje po dogovoru – v popoldanskem času v prostorih Podružnice – razgovor z zdravnikom in meritve krvnega tlaka

Organiziramo SAMO NA OSNOVI PRIJAV, če je prijavljenih vsaj nekaj kandidatov. Prosimo, da se najavite vsaj teden dni prej.

Prijave na tel.: 07/ 33 74 170 ali 051 340 880 in e-mail: drustvozasrce.nm@gmail.com

Meritve gleženjskega indeksa (pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih okončinah) v prostorih Podružnice na Glavnem trgu 10 bomo zopet izvajali jeseni. Vabimo vas, da se prijavite.

Prijavljene člane bomo o času izvajanja meritev pravočasno obvestili.

Prijave na tel.: 07/33 74 170 ali 051 340 880 in e-mail: drustvozasrce.nm@gmail.com

Informiranje članov podružnice

Vabimo člane podružnice, ki imate oziroma uporabljate elektronsko pošto in želite biti informirani o dejavnostih podružnice, da nam vaše elektronske naslove sporočite na e-mail: drustvozasrce.nm@gmail.com Bodite pravočasno obveščeni o predavanjih, informacijah za javnost z novinarskih konferenc Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije Ljubljana, o dobrodošliih vsebinah za vsakdanjo rabo v prizadevanjih za življenje v zdravem življenjskem slogu in drugih dejavnostih Društva. Dobrodošli med prejemnike novic po e-poti.

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Kontakt: Inge Sajovic 030 673 541

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

NAPOVEDNIK ZA KOROŠKO

- ♥ **19. september ob 9.00:** Grajski park Ravne na Koroškem: dejavnosti ob EU tednu mobilnosti, ki poteka od 16. septembra do zaključka: 22. septembra, ko je Dan brez avtomobila: Gremo peš! Izvajali bomo številne gibalne dejavnosti. Tematsko pa bo poudarek: Radosti v gibanju brez alkohola! Izvajanje SOPA program-a; skupaj bomo združene nevladne in druge sorodne organizacije. Skratka promoviramo zdrav življenjski slog s telesno dejavnostjo, presejalne meritve... Prirčno vabljeni.
- ♥ **20. september ob 9.00:** Na Glavnem trgu v Slovenj Gradcu bo potekala prireditev Festival drugačnosti. To bo pestra predstavitev dela in življenja članov in/iz invalidskih društev Koroške. V okviru občinskega praznika poteka tudi 21.9. Mirovniški festival /tek; ta dan bo na stojnicah še predstavitev lokalnih mestnih in primestnih četrti. Koroška podružnica Društva za zdravje srca sodeluje na tej prireditvi s promocijo zdravja na stojnici že vrsto let. Tokrat bo osrednja promocija program: SOPA.
- ♥ **22. september ob 10.30:** bo pohod 4 km; parkirišče pri avtobusni postaji v Mislinji pri Slovenj Gradcu. Prehodili bomo krožno pot nad levim bregom Mislinje. Obiskali bomo tudi 23. prireditev na kmetiji pri Foltanu z naslovom: Pozdrav jeseni. Kmetje se bodo predstavljali s svojimi izdelki, jedmi iz koruze in šegami. Torej rdeča nit letošnjega dogodka bo na temo: koruza. Skupno kosilo in druženje v lepi naravi nam bo prav gotovo prijalo. Prireditev je javna. Veselimo se snidenja z Vami.
- ♥ **22. september** – Dan brez avtomobila

Predstavitev praznika in letošnjega gesla svetovnega dne srca!

- ♥ **29. september:** v Sloveniji dvajsetič praznujemo svetovni dan srca: Bodite junaki srca
- ♥ **10. oktober ob 17.00:** otvoritev razstave: »Sadje in med«; za zdravje. Ob tej priložnosti bomo imeli srečanja društev, degustacije, tematsko likovno razstavo osnovnošolcev, predavanje in kulturne utrinke. Prirčno vabljeni.
* Kraj razstave bomo spremljali preko medijev. Prirčno vabljeni na samo otvoritev ali na razstavo, ki bo odprta še vključno do sobote, 12. oktobra 2019.
- ♥ **12. oktober ob 10.00:** Pohod. Zberemo se na parkirišču pred Hoferjem pri Dravogradu. Pot nas bo vodila do Doma starejših občanov Črneče (kasneje ogled) in nato do cerkve Sv. Križa... V naravi bomo izvajali »proste vaje« ter se veselili druženja z Vami in z Jožico Heber. Vodja pohoda bo Betka Kolenbrant, info: 031/587 789. Veselimo se srečanja z Vami.
- ♥ **torek, 15. oktober ob 17.00:** bo predavanje v okviru svetovnega dne hrane – na temo: NE/ UŽIVANJE ALKOHOLA v Dvorani Društva upokoencev v Šolski ulici 10/a v Slovenj Gradcu. Temo nam bo približala gospa Nina Pogorevc iz NIJZ Ravne na Koroškem. Spoznajmo vpliv alkohola na človeško telo in na možne nevarnosti za različne bolezni ter predstavitev kolikšna je (še) varna količina uživanja alkohola?! Na koncu predavanja bodo možna vprašanja /odgovori. Prirčno vabljeni.
- ♥ **9. november ob 10.00:** vabljeni na pohod. Srečamo se na parkirišču gostilne Duler na Selah pri SG. Prehodili bomo prvi del Meškove poti mimo cerkve Sv. Roka, kjer se bomo ustavili. Predstavili nam bodo življenje in delo župnika ter pisca Ksaver Meška. Pohodne palice in pijača so zelene. Vodja pohoda bo Đuro Haramija, tel.: 041 325 090. Povabite še prijatelje, vabljeni.
- ♥ **torek, 26. november ob 12.00:** ZAKLJUČEK LETA v dvorani upokoencev v Šolski ulici 10a v Slovenj Gradcu. Prosim za prijavo do nedelje, 24. 11.: v večernih urah na tel. Majdi : 040 509 207. Ob slavnostnem kosilu bomo imeli prijetno druženje ob muziki in nastopih: Pokaži kaj znaš, Povej kaj prijetnega se ti je letos dogodilo!? Veselimo se skupnih uric življenja. Prirčno vabljeni.

PODRUŽNICA ZA POSAVJE

Kontakt: Franc Černelič 041 763 012

Program pohodov »SRCE«

DATUM POHODA	PROGRAM POHODA	Trajanje pohoda	VODSTVO
14. SEPT.	Jurčičeva pot	8 ur	Lojze Štih 041 226 661
12. OKT.	Pohod po Novem mestu ob Krki	6 ur	Marinka Bandelj Žibert
16. NOV.	Šentjernej – Pleterje – Gorišek	6 ur	Marinka Bandelj Žibert
14. DEC.	Mozirski gaj	8 ur	Franc Černelič 041 763 012

Člani se lahko za izbrane pohode prijavite takoj po objavi programa pohodov in boste uvrščeni na listo udeležencev. Tako bomo vedeli, koliko je interesa za posamezen pohod in temu primerno organizirali prevoze. Vsekakor je potrebno, morebitno odpoved udeležbe najavite pred odhodom, da damo možnost drugemu čakajočemu interesentu. Če bi se nam želel priključiti na določenem pohodu tudi kdo iz drugih krajev, lahko vzpostavi kontakt kadarkoli po telefonu Černelič Franc 041/763-012 ali po elektronski pošti cernelic.franc@siol.net.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA POMURJE

- ♥ **vsak zadnji torek v mesecu ob 16.00:** voden pohod po Panvitini srčni poti. Zbirno mesto je pred hotelom Vivat, v Moravskih Toplicah. Udeleženci si lahko pred pohodom izmerijo krvni tlak in holesterol. Dodatne informacije lahko dobite na T.: 041 797 843.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Društvo za srce za Maribor in Podravje, Pobreška c. 8, Maribor
 Telefon: 02/228 22 63 v času uradnih ur, vsak ponedeljek od 8.00 do 12.00 in vsako sredo od 15.00 do 18.00, ali na elektronski naslov: tajnistvo@zasrce-mb.si. Za organizacijske zadeve, v času uradnih ur - Tone Brumen 02/228 22 63, za strokovno-medicinske zadeve, v času uradnih ur – Mirko Bombek 041 395 973.

ZA SRCE - NAJ BIJE

Po počitnicah, takšnih ali drugačnih vas jeseni ponovno vabimo, da nas obiščete in izmerite krvni tlak ter krvne vrednosti – sladkorja, holesterola in trigliceridov, preverite srčni ritem z EKG monitorjem, ter pretočnost ožilja z meritvijo gleženjskega indeksa. Ne prezrite tudi drugih dogodkov in aktivnosti predstavljenih v tem napovedniku, še posebej jesenske strokovne ekskurzije v okviru svetovnega dneva srca.

Visoke vrednosti holesterola in trigliceridov so znak motene presnove, ko holesterol prekomerno nastaja v organizmu mnogih ljudi, odvisno od dedne zasnove, poleg tistega holesterola, ki ga črpamo iz hrane. Po zadnjih izsledkih je pri teh ljudeh vnos s prehrano manj pomemben. Maščobe v krvi so še vedno pomemben napovednik tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni in njihovo napredovanje, za bolnike in tiste s povišanimi vrednostmi pa ob dieti in zdravljenju pomemben pokazatelj uspešnega zdravljenja in boljšega preživetja. Naše meritve izvajajo usposobljene medicinske ekipe na stalnih merilnih mestih in na sedežu društva:

- ♥ **vsak prvi torek v mesecu**, v prostorih Društva upokoencev Tabor, Gorkega ul. 48, Maribor, med 7.30 in 10.30, tudi z EKG-monitorjem, **s svetovanjem zdravnika. 3. 9., 1. 10. in 5. 11. 2019.**
- ♥ **vsako prvo sredo v mesecu**, v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, merimo med 7.30 in 9.30, brez EKG-monitorja, **4. 9., 2. 10. in 6. 11. 2019.**
- ♥ **vsak drugi ponedeljek v mesecu, 9. 9., 14. 10. in 11. 11. 2019** v prostorih društva, Pobreška c 8, med 8.00 in 10.00 meritve krvnih

vrednosti, za EKG in gleženjski indeks prosimo za predhodno prijavo na 02/228 22 63 v času uradnih ur ali po e-pošti: tajnistvo@zasrce-mb.si

- ♥ meritve krvnega tlaka, krvnih vrednosti in EKG monitor **s svetovanjem zdravnika** v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, Slomškov trg 5, izvajamo na prvo soboto neparnih mesecev. Tako bodo meritve **7. 9. in 2. 11. 2019.**

Na enodnevne tečaje **Temeljnih postopkov oživljanja** z uporabo defibrilatorja se lahko prijavite na sedežu društva. Prejeli boste navodila in pisno gradivo. Projekt je usklajen z evropskimi smernicami, izvajajo ga zdravniki učitelji z mednarodnim certifikatom. Naučimo se pravilno ravnati v primeru srčnega zastoja – nenadne smrti doma, na delovnem mestu, med športom in rekreacijo ali kjerkoli. Večina preživelih kakovostno živi naprej. Naučite se nekaj novega in nadvse koristnega!

Predavanja

Jesensko-zimski sklop se prične 8. 10., nadaljuje 12. 11. in 10. 12., kot vedno vsak drugi torek v dvorani Medicinske fakultete. Predavatelji in teme predavanj bodo objavljeni naknadno. Za prvi termin, 8. 10., se dogovarjamo za predavanje s področja nevrologije, ne bo o kapi in podobnem, zanimiva tema bi bila Parkinsonova bolezen in druge oblike tresenja.

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 za člane in nečlane prost.

Druge dejavnosti

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

- ♥ **snemanje z enokanalnim EKG monitorjem**, ki lahko odkrije atrijsko fibrilacijo in opredeli druge aritmije. Naše meritve izvaja medicinska sestra z dolgoletnimi izkušnjami, zabeležijo se v elektronski spomin. V primeru nepravilnosti shranjene posnetke dodatno pregleda zdravnik specialist enkrat mesečno in kratko obrazložitev preiskovani prejme na dom; preiskava ni namenjena urgentnim primerom, v kolikor odkrijemo večjo nepravilnost, preiskovanega napotimo v zdravstveno ustanovo. Snemanje se izvaja na stalnih merilnih mestih (glej zgoraj) in na sedežu društva - drugi ponedeljek v mesecu.

- ♥ **Posvetovalnica Za srce** na stalni lokaciji na sedežu društva (Pobreška c.8) – sicer vsak drugi četrtek v mesecu **od 16.00 do 18.00, septembra izjemoma 5. 9. nato 10. 10. in 14. 11. 2019** po predhodni prijavi v času uradnih ur društva ali po elektronski pošti. Prispevek 10 € za člane in 15 € za nečlane. Če opozorite na socialno in zdravstveno stisko, opravi zdravnik specialist posvet brez plačila.

- ♥ **Gleženjski indeks** je neboleča ultrazvočna meritev tlakov in posredno pretokov na žilah rok in nog primerjalno. Med preventivnimi, presejalnimi preiskavami se po novih ugotovitvah uvršča visoko, ob ultrazvočni pregled vratnih žil. Merimo na **sedežu društva vsak drugi ponedeljek v mesecu in vsak drugi četrtek v mesecu v času posvetovalnice**. Informacije, potrditev datumov in prijave sprejemamo na sedežu društva, po telefonu in e – pošti (02/228 22 63; tajnistvo@zasrce-mb.si.). Prispevek za člane je 6 € in nečlane 9 €, prejmete tudi izvod revije Mariborski srčni utrip z opisom preiskave. Ne odlašajte, pridite, smo dostopnejši kot drugi ponudniki. **POZOR:** Izvid, ki ga preiskovani prejme na našem merilnem mestu je strokoven in ga lahko uporabi pri nadaljnji zdravstveni obravnavi. O meritvah in snemanjih preberite več v letošnji številki Mariborskega srčnega utripa.

Dogodki ob svetovnem dnevu srca, 29. 9. 2019

Ob vrsti tradicionalnih dogodkov, tako v UKC Maribor kot na Trgu svobode, bi izpostavili že tradicionalno enodnevno - STROKOVNO EKSKURZIJU našega Društva pod naslovom » NEKAJ ZA SRCE – ZGODOVINA IN NARAVA ZG. SAVINJSKE DOLINE«, dne 21. 9. 2019. Prijave z vplačili sprejemamo na sedežu društva, Pobreška c. 8 do zapolnitve prostih mest, v ponedeljek 2. 9. med 8. in 2. uro in v sredo, 4. 9. med 8.00 in 12.00 ter 15.00 in 18.00. Pridružite se nam, vljudno vabljeni.

Obvestilo bo poslano na elektronske naslove in objavljeno na spletni strani. Informacije tudi po telefonu 02/228 22 63, v času uradnih ur, še posebej, če bo revija izšla pred navedenimi datumi.

PROGRAM bo pester, prilagojen vsakemu vremenu. Ker ne bo dolgih voženj, bo več časa za ogled. Ob 7. uri odhod avtobusa izpred Jurčičevega spomenika v Mariboru.

Pričnemo z ogledom več kot tri milijone let stare jame Pekel, sledi Rimska nekropola, ki sodi med najpomembnejše in najlepše ohranjene spomenike rimske dobe v Sloveniji in Srednji Evropi. Sprehodili se bomo po Mozirskem gaju, ki ga ni potrebno posebej predstavljati, je pa vsakič drugačen in vreden ogleda v vsakem letnem času, da, tudi pozimi, ko je okrašen z lučkami. Obisk Gornjega grada z bogato zgodovino in mogočno cerkvijo sv. Mohorja in Fortunata bo ob poglobljeni razlagi osrednji dogodek. Sledi kratak ogled zakladnice sv. Frančiška Ksaverja na Straži pri Radmirju, z dragocenimi predmeti znanih osebnosti. S poznejšim kosilom se bomo okrepčali PR' LAMPI v centru Luč. Popoldane v naravo, v Logarsko dolino, po želji nekateri do slapa Rinke (20 min hoda), drugi se boste odločili za 45 minut počasne hoje, tretji pa bodo uživali s pogledi iz avtobusa, s katerim se bodo pripeljali do pohodnikov.

Ne bomo vas preutrudili, v Maribor se bomo vrnili do 20. ure.

Vodil nas bo takorekoč domačin, dober poznavalec in ljubitelj teh krajev, gospod Tone Petek.

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

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

POSVETOVALNICA ZA SRCE

na Dalmatinovi ulici 10
ponovno nemoteno deluje
v času uradnih ur
ponedeljek, torek, četrtek,
petek od 9.00 do 12.00,
sreda od 11.00 do 15.00.

Vabljeni!



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

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

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

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

Pristopna izjava Maribor

Postanite naši člani!

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

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



Ime in priimek:

Datum in leto rojstva: Poklic:

Naslov bivanja:

Zaposlen:

E-pošta: Telefon/GSM:

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

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

Podpis: Datum:

Spoštovane članice in člani!

Skupaj smo močnejši, skupaj lahko premagamo še več ovir!

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



Pristopna izjava



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

Hkrati se želim vključiti (označi):

v Klub atrijske fibrilacije (Klub AF)

v Klub srčnega popuščanja

v Klub družinske hiperholesterolemije

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

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

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

V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ulica/cesta/naselje:

Kraj in poštna številka:

Telefon:

E-pošta:

V Dne Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO Z VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ime in priimek:

Rojstni datum:




Poklic:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

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

 SVETOVNI DAN SRCA 29 SEPTEMBER			SESTAVIL MARJAN ŠKIVORC		REKLAMNO GESLO	SEME NIŠČE	GRŠKA BAJESLOVNA REKA	ENOTA ZA MOČ	NIKO ROBAVS	IME VEČ PAPEŽEV	VLADAR CARSTVA	DANSKI OTOK						
			GRAMATIKA				1											
			APOTEKAR															
			NA ZID NANEŠENA MALTA		5				MAKEDONSKI PLES	VPIS V ŠOLO								
			BOGINJA ZEMLJE					VINKO COCE			GIMNASTIČNO ORODJE	ANTON AŠKERC						
			KONJSKI TEK					MESTO OB EVFRATU										
ZA SRCE	TRN	GOZDNA ŽIVAL	KULTURNA RASTLINA				POLITIK ADENAUER	VOLOVSKA ANTILOPA					CESTNI OKLUK	NARAVNOST, PREPROSTOST	OČE (STAR.)			
NEMŠKI FIZIK (MAX)					MAJHNO TNALO				15		TEKAČ (HENRY)	ŽUPANČIČ OTON						
SVATBA						SPIKERKA BAŠ	3			MESNA JED								
ZMAJEVO DREVO		14				VODITELJ ŠKRLEC				MESTO OB VOLGI					10			
IZVRŠNI ODBOR			EVA LONGYKA	NAJNIŽJI ROB STREHE	VODITELJ KMEČKEGA UPORA GREGORIČ				7		NIZEK ŽENSKI GLAS	SMUČARKA DREV		9	ROD KLINČNIC, PEŠČENKA			
SLABA ŠOLSKA OCENA					PRIPRAVA ZA SNE-MANJE	11						ZBIRKA						
KNJIGA ZEMLJEVIDOV					13	PRIPADNIK AROMUNOV	NADEJANJE	JAPONSKI POLITIK (HIROBUMI)	TRDA OPEKA	LETALEC (UMBERTO)			12					
													JANEZ ERŽEN	IZDELOVALEC SIT				
			MUZA LJUBEZNEKGA PESNIŠTVA							6	SVETLO MODRA BARVA	NEMŠKO MESTO, SREDIŠČE PORURJA			4			
			FIGURA, LIK										ODEBELJ. DEL DEBLA	LUKA V IZRAELU				
			NAZIV							ABRAHAMOV SIN V SVETEM PISMU					TRENJE	BOGDAN ČOBAL		
			PESNIK ŠPROHAR					8		PEVEC MATEJ PRIKERŽNIK							2	
OSEBNI ZÁMEK								ČASOVNO OBDOBJE, VEK			16	SLED SVINČNIKA						

Geslo prejšnje križanke je bilo: »POLETNO RAJANJE ZA VSE«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Jože PELKO, Novo mesto, Peter STARC, Bled, Jelka HERIČKO, Kamnica, Tilka PLEVEL, Radeče, Jožef MEGLIČ, Tržič. 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 1. oktobra 2019 na naslov: Društvo za srce, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

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

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.

POSVETOVALNICA ZA SRCE

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

Naročanje na
preventivne
meritve NI potrebno.

Urnik:

Ponedeljek od 9h do 12h

Torek od 9h do 12h

Sreda od 11h do 15h

Četrtek od 9h do 12h

Petek od 9h do 12h



Vabljeni tudi na tečaje
temeljnih postopkov
oživljanja odraslih z uporabo
avtomatskega defibrilatorja
in temeljnih postopkov
oživljanja dojenčkov in otrok.

Več informacij na 01 /234 75 55,
posvetovalnicazasrce@siol.net ali www.zasrce.si