

# ZA SRCE



Letnik XXVII • št. 6-7, november 2018 cena: 1,60 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

SREČNO NOVO LETO

2019

**Marjanca Jemec Božič – ilustratorka s srcem**

**Črevesni mikrobiom**

**Smo zasvojeni z ekrani?**

# 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.**



# Svet drvi v katastrofo – seveda ne

Aleš Blinc



**S**vet drvi v katastrofo. Prepad med revnimi in bogatimi se nezadržno veča. Vse več ljudi umira v vojnah in v naravnih nesrečah. Svet strahotno onesnažujemo.

Res?

Poučno je prebrati knjigo Factfulness (v prostem slovenskem prevodu Podatkovnost ali Zamišljenost nad podatki) nedavno umrlega švedskega zdravnika in strokovnjaka za javno zdravje Hansa Roslinga, ki je suhoparnim statističnim podatkom vdahnil življenje. Rosling je svoja predavanja, iz katerih je nastala knjiga, rad začel s provokativnimi vprašanji in nato osupnil občinstvo s pravilnimi odgovori.

V zadnjih 20 letih se število ljudi, ki na Zemlji živijo v hudi revščini, ni povečalo, temveč se je prepolovilo. Leta 1997 je v Indiji in na Kitajskem živelo 42 % prebivalstva v hudi revščini. Do leta 2017 se je ta delež v Indiji zmanjšal na 12 %, na Kitajskem pa na osupljivih 0,7 %. Od leta 1966, ko je polovica svetovnega prebivalstva zaslužila manj kot dva dolarja na dan, se je delež teh hudo revnih ljudi do leta 2016 zmanjšal na 9 %. Delež otrok, ki umrejo pred svojim 5. letom starosti, se je od leta 1900 do 2016 na svetu zmanjšal s približno 40 % na 4 %. Naj spomnimo, da je Slovenija povsem v svetovnem vrhu po preživetju novorojenčkov, saj jih pred dopolnjenim prvim mesecem starosti umre le 1,8 od 1000 živorojenih. Število ljudi, ki umrejo v bitkah, se je od leta 1942 do leta 2016 zmanjšalo z 201/100.000 prebivalcev na 1/100.000. Nezgode in naravne nesreče, ki so bile še v 30-ih letih prejšnjega stoletja v svetu vodilni vzrok smrti (971/1.000 smrti), so se do zadnjega desetletja zmanjšale na 72/1.000 smrti. Količina nafte, ki se razlije v morje iz tankerjev, je leta 1979 znašala 636.000 ton, leta 2016 pa 6.000 ton. V ozračje smo leta 1970 izpustili 1,6 milijona ton snovi, ki porabljajo ozon, leta 2016 še 22.000 ton. Število držav, ki dovoljujejo uporabo osvinčenega bencina, se je od leta 1986 do 2017 zmanjšalo s 193 na 3.

Od kod izvira prevladujoče prepričanje, da gre svetu vse slabše? Globalizacija je poskrbela, da nemudoma izvemo za vsako večjo naravno nesrečo, onesnaženje okolja, teroristični napad ali oboženi spopad na kateremkoli delu sveta. Slabe novice pritegnejo pozornost, zato so za medije veliko bolj zanimive od dolgočasnih novic o počasnem napredku. Evolucijsko smo nagnjeni k hitremu sklepanju na podlagi posamičnih primerov, pravilno analiziranje svetovnih trendov pa zahteva vrednotenje statističnih podatkov, kar obvlada le redkokdo. Hans Rosling nas je prepričal, da svet ni tako slab, kot si mislimo. Ljudje so v Maleziji leta 2017 živeli enako dobro kot Švedski leta 1975.

Seveda pa ne bi bilo prav, da postanemo zadovoljni z vsem, kar gre vendarle narobe. Vztrajno si moramo prizadevati, da čim manj onesnažujemo okolje, da izboljšujemo zdravstvo in socialno varstvo in da ustvarjamo delovna mesta, ki ljudem omogočajo ustvarjalno delo. ♥

**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](http://www.vpd.si) / [www.123zdravi.si](http://www.123zdravi.si) / [www.rossmax.com/si](http://www.rossmax.com/si)

## UVODNIK

3 Aleš Blinc Svet drvi v katastrofo – seveda ne

## NAŠ POGOVOR

6 France Zalar Marjanca Jemec Božič – ilustratorica s srcem

## AKTUALNO

- 8 Nataša Jan Svetovni dan srca, 29. september 2018 – pozivali smo k »srčnim obljubam« za zdravo srce!
- 10 Darija Cvetko Prekomerna uporaba spleta in zasvojenost
- 11 Nataša Jan V oktobru je Društvo za srce obeležilo Svetovni dan tromboze
- 12 Nataša Jan Svetovni dan možganske kapi, 29. oktober 2018

## ZNAJTE ZA SRCE

14 Jurij Hanžel Črevesni mikrobiom – naš stalni spremljevalec v zdravju in boleznih



16 Klara Peternel Sladkorna bolezen tipa 2 – ali lahko zbolite tudi vi

## SRČIKA

18 Nataša Jan (zbrala in uredila) Otroci na Pediatrični kliniki v družbi Nane, male opice

## NOVICE O ZDRAVJU

20 Aleš Blinc Dobre novice Slabe novice

## NI GA ČEZ DOBER NASVET

21 Boris Cibic Izvidi v razumljivem jeziku

## S SRCEM V KUHINJI

- 22 Maruša Pavčič Prehranski režimi za zdrave in bolne
- 24 Brin Najžer Naj zadiši

## PREDSTAVLJAMO

26 Boris Cibic Sir Frederick Grant Banting – soodkritelj insulina

## SRCE IN ŠPORT

27 Borut Pistotnik Gibalne sposobnosti človeka – osnove za izvedbo gibanja

## IZLETNIŠKO SRCE

30 Valentina Vovk Družinski izlet na Vremščico

## DRUŠTVENE NOVICE

- 33 Društvene novice
- 40 Napovednik dogodkov
- 46 Križanka

Letnik XXVII št. 6-7, 30. november 2018; 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:

Vesele praznike in srčno novo leto 2019!  
Foto: Brin Najžer.  
Idejna zasnova: Elizabeta Bobnar Najžer.

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

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

Programi in delovanje sofinancira FIHO.

Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.



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

Preventivni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju prehrane in telesne dejavnosti in program »Recimo NE odvisnosti!«, v letih 2017, 2018, 2019, sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.

REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

**DOBER TEK**  
Slovenija

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

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

Mestna občina  
Ljubljana

ustanovni sponzor društva



Živeti zdravo življenje.

**EDITORIAL**3 *Aleš Blinc* World heading for a catastrophe - of course not

Although the large amount of negative information we are receiving has us convinced that life on this world is getting worse, that is not true. Data, gathered by the recently deceased Swedish physician Hans Rosling, disputes this conviction.

**INTERVIEW**8 *France Zalar* Marjanca Jemec Božič – an illustrator with heart

The acclaimed Slovenian illustrator Marjanca Jemec Božič celebrated her 90<sup>th</sup> birthday this year. We offer her our admirations and hearty congratulations. We are proud that she was able to address children and our readers through her illustrations of the famous story "Nana, the Little Monkey" which we donated to the Division of Paediatrics at the University Medical Centre Ljubljana.

**ACTUALITIES**8 *Nataša Jan* World Heart Day 29<sup>th</sup> of September 2018 – we encouraged people to make "hearty promises" for a healthy heart!

The Slovenian Heart Association, along with our subsidiaries across Slovenia and the two independent associations (the Regional Heart Foundation for Maribor and the Podravje Region, and the Regional Heart Foundation for the Pomurje Region) organised many high profile events to mark the 2018 World Heart Day.

10 *Darija Cvetko* Overuse of the internet and addiction

The overuse of (or addiction to) screens can be said to apply to online computer games, social networks, online shopping, pornography, internet sports betting, online lottery etc. We can talk about a **general internet addiction**, which includes all of the above in a certain time frame.

11 *Nataša Jan* Slovenian Heart Association marked World Thrombosis Day in October

As part of the World Thrombosis Day 2018, the Slovenian Heart Association held a press conference to raise awareness of the dangers of this disease.

12 *Nataša Jan* World Stroke Day, 29<sup>th</sup> of October 2018

The Slovenian Heart Association marked the World Stroke Day in October.

**KNOWLEDGE FOR THE HEART**14 *Jurij Hanžel* Intestinal microbiome - our permanent escort in sickness and in health

Human microbiome is the collective name for a set of microorganisms which inhabit our skin, mucous membranes, and bodily fluids. The term is also used as a collective name for the genetic record of these microorganisms in their deoxyribonucleic acid (their genomes). A similar term is also microbiota which refers only to the organisms and not their genomes. However, through usage the two terms have almost become synonyms.

16 *Klara Peternel* Type 2 Diabetes – can it affect you too?

Type 2 Diabetes is a chronic disease which excessively raises glucose levels in blood (often referred to as blood sugar) because the pancreas produces too little insulin, or the insulin is not effective enough in eliciting responses from fat and muscle tissue.

**ROSEBUD**18 *Nataša Jan* (collected and edited) Children at the Division of Paediatrics in the company of Nana, the Little Monkey

On the occasion of this year's World Heart Day, the Slovenian Heart Association, the Reading Badge Association, Mladinska knjiga publishers, and the leadership of the Division of Paediatrics at the University Medical Centre of Ljubljana combined their efforts and donated wall illustrations to the children being

treated on two clinical departments within the Division of Paediatrics. The illustrations, created by Marjanca Jemec Božič, tell the story of a little monkey named Nana, from the story by Josip Ribičič. Hopefully the illustrations will help children pass the time more pleasantly during their stay in the hospital.

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

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

**THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE**21 *Boris Cibic* Results in an understandable language

Our cardiologist answers a letter from a patient.

**IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART**22 *Maruša Pavčič* Nutrition regimens for healthy and sick people

When a person decides for themselves to effect an extreme change in the balance of their diet, they should be aware that they are likely to cause harm to themselves in the long run.

24 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals

**PRESENTING**26 *Boris Cibic* Sir Frederick Grant Banting – co-discoverer of insulin

Sir Frederick Grant Banting KBE MC FRSC FRSC (November 14, 1891 – February 21, 1941) was a Canadian medical scientist, physician, painter, and Nobel laureate noted as the co-discoverer of insulin and its therapeutic potential.

**THE HEART AND SPORTS**27 *Borut Pistotnik* Human mobility – the basis of movement

The movements of a person are in large part dependant on the development of their mobility, as well as their characteristics and abilities (knowledge).

**THE EXCURSION HEART**30 *Valentina Vovk* A family excursion to the Vremščica range

Vremščica is range of hills which are ideal for family excursions in all seasons.

## 33 News

## 40 Calendar of events

46 *Marjan Škvorc* Crossword

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

**Želimo vam vesele božične in novoletne praznike. Naj bo leto 2019 polno zdravja, veselja in sreče!**

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

**SODELOVALI SO**

Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; prim. Boris Cibic, dr. med., spec. internist, kardiolog, namestnik glavnega urednika; Darija Cvetko, strokovna sodelavka Društva za srce; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; Marija Česen, podružnica za Gorenjsko; Jana Fabricio, podružnica za Severno Primorsko; Jurij Hanžel, dr. med.; Klinični oddelek za gastroenterologijo, UKC Ljubljana; mag. Nataša Jan, univ. dipl.

biol., direktorica, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Jasna Jukić Petrovčič, prof. zdr. vzg., Posvetovalnica za srce Ljubljana, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Olga Knez, podružnica za Kras; Brin Najžer, PhD (Združeno kraljestvo Velike Britanije in Severne Irske), podružnica Ljubljana; izr. prof. dr. Borut Pistotnik, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; Marjan Škvorc; Valentina Vovk, Medvode; Majda Zanoškar, dipl. m. s., svet. za spec. klin. dietetiko, predsednica podružnice za Koroško.

# Marjanca Jemec Božič – ilustratorka s srcem

Franc Zalar

*Priznana slovenska ilustratorka Marjanca Jemec Božič je letos septembra praznovala 90 let. Naš poklon in srčne čestitke. Ponosni smo, da je spregovorila otrokom, ko smo njeno Nano malo opico poklonili pediatrični kliniki in bralcem in bralkam naše revije.*

## Kaj vas je zaneslo na Akademijo in nato med ilustratorje?

Že kot otrok sem veliko risala. Menim, da je to neka notranja potreba v razvoju vsakega otroka, da se dokaže, kaj že zmore. Spominjam se, da sem rada risala prizore iz iger, ki smo se jih otroci igrali na dvorišču – skrivalnice, ristanc, gnilo jajce in podobno. Pozneje so bili to prizori iz oper, ki sem jih gledala z dijaškega stojišča, za mene med vojno edino kulturno razvedrilo poleg doma. Zrasla sem v glasbeni družini in med knjigami. Spominjam se, da smo doma peli pesmi tri- ali štiriglasno. Mama, ki je poučevala klavir, in trije otroci. Oče, bil je slavist, je umrl, ko sem imela tri leta. Vse to sem narisala. Zato lahko rečem, da je bila moja tiha želja, da bi ilustrirala knjige in moja pot na akademijo povsem razumljiva.



Ilustratorka Marjanca Jemec Božič (2018)

## Vaša prva ilustracija, vaša prva razstava. Kako se ju spominjate?

Dobro se spominjam svoje prve objavljene ilustracije. Ko sem bila še gimnazijka, sem se skorajžila in pisala uredniku Cicibana, da rada rišem in da bi bila zelo vesela, če bi lahko ilustrirala kakšno zgodbo za revijo. Urednik mi je dobrohotno odgovoril, pismu priložil kratko zgodbo o ptičku, ki je padel iz gnezda in si verjetno mislil: poskusimo! Zgodba z mojo ilustracijo je bila objavljena, jaz pa presrečna. Kasneje sem imela problem, ko sem morala po honorar. Nerodno mi je bilo, ker sem imela občutek, da ga ne zaslužim, da sem dovolj poplačana že s tem, da so objavili mojo ilustracijo. Povsem nesodobno!

## Menda ste imeli popravni izpit iz risanja. Zakaj?

Res je bilo tako. Profesor je na popravnem izpitu postavil na mizo – če se prav spominjam – odlitek iz gipsa, ki je predstavljal povečano oko ali uho, in morala sem ga pred njim narisati. Izpit sem naredila. Na koncu mi je povedal, da sem dobila popravca zato, ker je bil prepričan, da svojih del ne delam sama.

## Katero tehniko risanja največkrat uporabljate?

Največkrat akvarel in tempero, pa tudi barvne tuše. Če je tekst

primeren, zelo rada vzamem voščenke. Všeč so mi intenzivne barve. Tudi barvni svinčniki mi pridejo prav.

Zelo pa sem žalostna, da je danes perorisba tako zapostavljena tehnika. Marsikdo si v tem bučnem času, polnem natrpanih dogodkov, barv in ritmov ne more več predstavljati, da tudi črta, narejena s peresom ali čopičem, lahko pove več – veliko več.

## Kako poteka ilustracija knjige?

Knjiga je projekt že sama po sebi. Vedno moraš imeti pred seboj celoto, ne posamezne ilustracije. Pomembno je, da že same slike povedo otroku celo zgodbo. Tisto zgodbo, ki jo nosim s seboj od trenutka, ko sem jo prebrala. Prve slike in opombe so dobrodošle, saj so najbolj avtentične in marsikdaj oživijo tudi v končnem izdelku. Knjigo v nastajanju vidim samo jaz. Nastaja ves čas, postane del mojega življenja. Zato

nikoli ne morem odgovoriti na pogosto vprašanje: »Koliko časa si potrebovala za to knjigo?« Potem pride čas, ko vse dozori v meni, ko te začne priganjati rok oddaje in se v tebi nabere ogromno ustvarjalne energije, vzameš v roke papir in svinčnike, čopiče in barve in se začne.

## Kaj bi svetovali otrokom, ki se lotevajo risanja?

Dala bi jim barvice in rekla: »Joj, kako so lepe! Ena je za sonce – katera? Daj nariši sonce! Katera je pa za dež?« Nikoli ne bi rekla »to pa ni dobro, tega pa ne znaš ... poglej, kako moraš narisati ...« Otroci so občutljivi in ranljivi bitja. Vlivala bi jim pogum, da se zavejo, da imajo v sebi ustvarjalno moč in naj jo kar pokažejo. V življenju je najpomembnejša samozavest.

## Ste se kdaj lotili risanja z računalniškimi programi ali prisegate na papir, svinčnik, barvice?

Prisegam na papir, svinčnik, barvice! Sem človek iz prejšnjega stoletja. Priznam, da so danes z uporabo računalnika fantastične možnosti, neizmerljive, lahko jih samo občudujem, toda mene pri ustvarjanju ne zadovoljijo.



### Je pomembno, da ilustrator pozna avtorja knjige oziroma zgodbe?

Mislim, da to sploh ni pomembno. Je pa lepo, če sta si blizu in se razumeta, se pogovorita, razpravljata, gradita in drug drugemu pustita svobodo. Pisatelj ustvarja zgodbo z besedo, ilustrator s sliko. Oba pa sta v svojem delu avtonomna. Se pa zgodi, da ilustratorju tekst zapoje drugače, kot ga je videl pisatelj. Ilustrirala sem zgodbo o pogumni deklici, ki nabira gobe v gozdu. »Naj kar pride, naj nabira gobe, naj si skuha juho ...« Volka nisem narisala, ker ga v mojem razumevanju zgodbe ni bilo. Pisatelj ga je pa videl. In takrat je res lepo, če poznaš pisatelja.

### Opažate kakšne razlike v umetniškem razmišljanju otrok različnih generacij?

Opazujem otroke, predvsem svoje vnuke, in vidim, kako se svet spreminja od ene generacije do druge. Pa saj se je to vedno dogajalo.

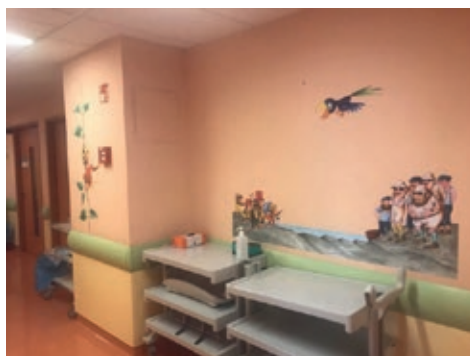
Otrok je po svoji naravi radoveden. Išče in srka iz svoje okolice, vse to pa ga bogati, ga oblikuje in se nalaga nekje v njem. Danes so vplivi mnogo močnejši, kot so bili nekdaj, privlačnejši so, otroka zelo hitro potegnejo v novodobno sprejemanje življenja.

Pravijo, da danes otrok vpraša zjutraj, ko se zbudi: »Ali so ponoči odkrili kakšen nov planet?« Pravijo tudi, da ga povestice in pravljice, če niso sodobne, ne zanimajo več. Jaz pravim, da to ne drži. Še vedno gredo v posteljo z medvedkom (ne z bagrom), z njim se pogovarjajo in sladko zaspajo. Tudi brez knjige in pravljic ne gre, tistih pravičnih, kjer dobro zmaga, zlo pa se kaznuje. Tisto, česar v določeni starosti še ne morejo razumeti, se nalaga v njihovi podzavesti in tam tudi ostane. Menim, da je to tista zlata podlaga za ravnotežje v življenju, ki ga na drugi strani prinaša sodobna tehnologija, s katero živimo.

### Nam lahko zaupate, kako skrbite za svoje srce?

Predvsem skrbim za zdravo prehrano. Imam srečo, da rada kuham in da pozitivno gledam na svet. Veliko mi pomenita družina in moje delo. Ilustriranje mladinske literature mi ni dovolilo, da se postaram. Zato še vedno uživam, kadar rišem.

### Najlepša hvala za vaš čas. ♥



Marjanca Jemec Božič: »Na pediatrično kliniko – sicer staro – imam zelo lep spomin. Veliko let nazaj je prišla k meni domov mlada mamica z željo, da naslikam na velik format eno od ilustracij iz knjige Prodajamo za gumbe. Želela jo je podariti bolnišnici, kjer se je zdravila njena hčerka, ki žal ni preživela. Kljub temu so starši čutili neizmerno hvaležnost do zdravnikov in osebja, ki so se borili, da bi punčka ostala živa. Na tak način so jim želeli to povedati. Naslikala sem veliko pravljичno drevo z nasmejanimi otroškimi obrazi v krošnji.« In kot po čudežu je bila na prireditvi tudi gospa Mateja Hren, glavna sestra Službe za alergologijo, revmatologijo in klinično imunologijo, ki je seveda dobro vedela, da je slika sedaj na njihovem oddelku. Bilo je res ganljivo, ko je avtorica po dolgih letih videla, da njena slika visi v prostorih nove pediatrične klinike.

# Svetovni dan srca, 29. september 2018 – pozivali smo k »srčnim obljubam« za zdravo srce!

Nataša Jan

*Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je s podružnicami po vsej Sloveniji in pridruženima društvoma – Društvom za zdravje srca in ožilja Pomurje in Društvom za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, uspešno predalo sporočilo letošnjega svetovnega dneva srca – poziv, da si zadamo in izpolnimo obljube v dobro zdravja našega srca in zdravja srca naših najbližjih ter vseh, ki jim lahko pomagamo. Zastavili smo si vprašanje: »Kaj lahko v tem trenutku storim za MOJE SRCE ... in TVOJE SRCE?«*

**N**a lep sobotni dan, 29. septembra, je Društvo za srce pripravilo osrednjo prireditve ob svetovnem dnevu srca, na Prešernovem trgu v Ljubljani. Slavnostni govornik je bil tudi župan g. Zoran Janković, mimoidoče pa sta pozdravila tudi predsednik Društva za srce prim. Matija Cevc in podpredsednik društva Franc Zalar. Na stojnicah je vsak lahko prejel brezplačna zdravstveno informativna gradiva, koristne nasvete medicinskega osebja, mnogim smo izmerili krvni tlak z ugotavljanjem atrijske fibrilacije, holesterol, sladkor in trigliceride v krvi, idr. Dogajanje je popestril nastop Ribiča Pepeta, na stojnicah kjer so se predstavila različna podjetja pa je bilo letos zelo zanimivo, izvedeli smo veliko koristnega za varovanje lastnega zdravja.

Že od začetka septembra so potekale različne prireditve in dejavnosti po društvenih podružnicah kot so pohodi, izleti, predavanja, meritve dejavnikov tveganja, prireditve, prispevki v medijih. Brali in prisluhnili smo številnim predavanjem, delavnicam, prispevkom v medijih po vsej Sloveniji. Ob vseh prireditvah nas je spremljala poučna zgibanka in pa poster, ki smo ju natisnili ob priložnosti sve-

tovnega dneva srca in razdelili udeležencem prireditve po Sloveniji.

Novinarji so se obširno odzvali novinarski konferenci in pisali o izjavah govornikov. Posvetili smo jo predvsem pomenu gibanja za zdravo srce in stanju pri nas. Izvedeli smo, da bi vsak moral poskrbeti predvsem za zdrav način življenja – ustrezen način prehranjevanja in dovolj gibanja v prostem času. Znati si moramo organizirati prosti čas in ga temu nameniti. Mnogim odraslim, ga ob službenih in družinskih obveznostih primanjkuje, a z dobro organizacijo in voljo, se vse da. Ne smemo pa pozabiti na še eno zelo pomembno stvar – spanje. Številni podatki govore o tem, da je primerno dolg in kvaliteten spanec (7-9 ur) nujen za ohranjanje našega zdravja. Pomanjkanje spanja povzroča povišanje krvnega tlaka, sladkorno bolezen tipa 2, debelost, pospešeno aterosklerozo in še bi lahko naštevali. Izr. prof. dr. Gregor Starc, prof. šp. vzg., Fakulteta za šport, je povedal, da kljub temu, da imamo ogromno dokazov, da je telesna nedejavnost pogubna za zdrav telesni in duševni razvoj otroka in posameznika in da sodobni način življenja otroke in mladostnike dejansko sili k sedenju, v naši družbi še vedno obstaja skupina otrok in mladostnikov, ki se zaradi pomanjkanja gibanja srečuje s povečanimi zdravstvenimi tveganji, debelostjo in



*Govor predsednika društva prim. Matije Cevca ob prisotnosti podpredsednika društva Franca Zalarja in župana Ljubljane Zorana Jankovića (z leve) (Foto: Nataša Jan)*



*Prikaz žile z oblogami na Prešernovem trgu (Foto: Nataša Jan)*



slabšo učno uspešnostjo, vse povezane s pomanjkanjem gibanja. Telesna dejavnost namreč ni pomembna le za zdrav gibalni razvoj, ampak za razvoj celotnega telesnega sistema vključno z osrednjim živčnim sistemom.

Sodobni otroci so v veliko primerih oropani spontane igre na prostem, ki pa jo v slovenskem prostoru zaenkrat dokaj uspešno nadomešča športna vzgoja v šolah, organizirana vadba v društvih in samoorganizirana vadba na obstoječih javno dostopnih športnih površinah in naravi. Najnovejši podatki SLOfit iz leta 2018 kažejo, da se je indeks gibalne učinkovitosti 6- do 18- letnih deklet v Sloveniji v primerjavi z letom poprej spet izboljšal, medtem, ko je pri fantih ostal na približno enaki ravni. Žal pa povprečje ne odraža stanja v celotni populaciji, saj podatki kažejo, da je pri fantih za enak delež povečal tako delež gibalno neučinkovitih kot gibalno zelo učinkovitih, pri dekletih pa beležimo nadaljnji upad gibalno neučinkovitih in porast zelo gibalno učinkovitih. Gibalno neučinkovitih je v letu 2018 tako 12,4 % fantov in 10,1 % deklet, medtem, ko je gibalno zelo učinkovitih 11,9 % fantov in 14,9 % deklet. Fantje s tega vidika v primerjavi z dekleti še naprej ostajajo skupina z višjim zdravstvenim tveganjem. Skupno gledano dekleta med 6. in 18. letom starosti še nikoli v zgodovini spremljave SLOfit niso dosegale tako visokega nivoja gibalne učinkovitosti kot v letu 2018. S tega vidika so na bistveno višjem nivoju kot njihove matere, medtem ko fantje svojih očetov še niso presegli. ♥

Vir: Izjava za javnost ob Svetovnem dnevu srca



## MOJE SRCE, TVOJE SRCE

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

Pokrovitelji:



Preventivni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju prehrane in telesne dejavnosti v letih 2017, 2018, 2019 sofinancira Ministrstvo za zdravje RS/program je del prizadevanj Dober tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

**DOBER TEK**  
Slovenija

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

# OMRON M3



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

# Prekomerna uporaba spleta in zasvojenost

Darija Cvetko

*Ni potrebno preveč napanjati možganov, da bi ugotovili, da skoraj vsi preveč sedimo in predolgo gledamo v ekrane. Zadnja leta strokovnjaki opozarjajo na prekomerno uporabo ekranov – natančneje spleta (spletnih vsebin), pri čemer lahko pri nekaterih pride do razvoja simptomov, ki so enaki tistim pri zasvojenosti od kemičnih substanc. Četudi se zasvojenost z določenimi spletnimi vsebinami ne razvije, pa tudi prekomerna in brezciljna uporaba ekranov nimata večje koristi.*

## Kdaj sploh govorimo o prekomerni uporabi ekranov?

Da bi lažje odgovorili na vprašanje, moramo razjasniti dva tipa uporabe digitalnih tehnologij. Sodobna digitalna tehnologija in splet sta nam olajšala delo in življenje. S pomočjo nove tehnologije poslušamo glasbo, preko mobilnih telefonov plačujemo položnice ali hitro poiščemo želeno informacijo, na spletu se vključimo v razpravo na temo, ki nas zanima, itd.

S pomočjo računalnika delamo v službi in za šolo. Gre torej za virtualno, ki podpira realno ali pa ga do določene mere nadomešča, in s tem ni nič narobe. Zaželeno je, da to področje spoznavamo in nadgrajujemo z namenom učinkovite rabe tehnologij. Virtualno, ki podpira realno, ne ogroža in ne zasvoji. Intenzivno delo za računalnikom v naših možganih prej ko slej sproži proces utrujenosti ter naveličanosti in sami se odmaknemo od računalnika, ker potrebujemo odmor. Nekoliko drugačna zgodba pa je, če s pomočjo digitalnih tehnologij preživljamo prosti čas, se zabavamo in sproščamo. Sproščanje in zabava s pomočjo digitalnih tehnologij v naših možganih ne sprožita procesa, ki pripelje do utrujenosti in naveličanosti, ampak sprožita željo, da s početjem nadaljujemo.

Torej, ločimo tehnologijo in čas, porabljen za njene vsebine, s katerimi ustvarjamo, delamo in se učimo, ter tehnologijo in vsebine, ki nam omogočajo sprostitev in zabavo.

Ko govorimo o prekomerni uporabi ekranov, govorimo o uporabi tehnologije in vsebin, namenjenih za zabavo in preživljanja prostega časa. Prekomerna uporaba (ali zasvojenost) se tako lahko nanaša na računalniške in spletne igre, družbena omrežja, spletno nakupovanje, pornografske vsebine, spletne športne stave, igre na srečo idr. Lahko pa govorimo o **splošni zasvojenosti s spletom**, ki pomeni vsega po malem v nekem časovnem okviru: malce YouTube, TV-serij, družbenih omrežij, spletnih iger ... Vsega po

malem, pa mine 5–6 ur za ekrani. Splošna zasvojenost s spletom je v porastu prav na račun pametnih telefonov.

## Kaj je prekomerna uporaba in kaj zasvojenost s spletom?

Ločimo tri stopnje uporabe spleta: uravnoteženo uporabo, prekomerno uporabo in zasvojenost.

Težko je natančno definirati, kaj je uravnotežena uporaba spleta, saj ni časovno opredeljena; potrebno je namreč pogledati celoten dan uporabnika oz. njegov prosti čas. Če nekdo ves prosti čas porabi za zabavne spletne vsebine, potem to ni uravnotežena uporaba. Če ima nekdo ob nujni uporabi ekranov v službi in šoli ali pri učenju še hobije in interese, skozi katere se potrjuje, ter skrbi za medosebne odnose in neguje interakcije v živo, skozi katere razvija socialne veščine, se razvija in oblikuje, ni narobe, če del svojega prostega časa preživi na spletu. V tem primeru sprostitev na spletu ni problematična, saj ima uravnotežene »on-« in »offline« dejavnosti preko celega dne.

Prekomerna uporaba spleta pomeni, da na spletu oz. za ekrani porabimo veliko časa. Če uporabnike vprašamo, zakaj porabijo toliko časa na spletu, so njihovi motivi običajno dolgčas, pomanjkanje drugih dejavnosti, nestrukturiran ali premalo strukturiran prosti čas in seveda enostaven dostop do spletnih vsebin. Pri takšnih uporabnikih ni večjih težav; običajno se jim pomaga strukturirati prosti čas, poiskati hobi in postaviti cilje. V nekaj mesecih se pokažejo pozitivni učinki, pri katerih uporaba spleta preide iz prekomerne v uravnoteženo.



Zgodba pa je drugačna pri zasvojenosti, pri kateri je pri posamezniku potrebno iskati globlje razloge, kakor zgolj dolgočasje. Psihologi, ki se ukvarjajo z zasvojenimi s spletom, ugotavljajo, da je zasvojenost posledica čustvenih stisk.

14-letni fant, ki je zasvojen s spletnimi igrami, ob pogovoru na primer pove, da je v družini prisoten alkoholizem, in da je bil priča grobemu nasilju očeta nad mamo. V 4. razredu začne igrati računalniške spletne igre in se umikati v svojo sobo, da ne poslušá številnih preprirov med mamo in očetom. V spletni igri je dober; skoznjó dobi potrditev, ki bi jo sicer moral dobiti iz družinskega odnosa. Ker preko igre dobiva potrditev, pri njej vztraja in se skozi igro razvija. Razvije pa tudi zasvojenost. Fant skozi igro rešuje čustveno stisko, ki izvira iz družinskih odnosov. In prav čustvene stiske so podlaga za vse oblike zasvojenosti. Pri takšnih uporabnikih je potrebna globlja psihoterapevtska pomoč, ki si je uporabnik mora tudi sam želei.

Ključni znak zasvojenosti z digitalno tehnologijo in spletnimi vsebinami je močan čustveni odziv ob odvzemu možnosti njene uporabe. Ko starši napravo odvzamejo ali jo izklopijo, ko se naprava pokvari ali ko internet dela počasi, pri zasvojenih pride do silnih negativnih odzivov, čustev jeze in besa, v katerih zasvojeni lahko poškoduje napravo, grozi s samopoškodovanjem ali samomorom ali grozi s fizičnim napadom na starše in jih celo fizično napade (po pričanju organizacije Logout, ki se ukvarja z zasvojenimi s spletom, so tudi v Sloveniji takšni primeri). Takšen odziv kaže na to, kako zelo pomembna je ta vsebina za zasvojenega. Agresivna reakcija je običajno usmerjena navzven, lahko pa tudi navznoter, npr. v obliki pasivnosti. V vsakem primeru pa je moč čustvene reakcije velika.

Druga znaka zasvojenosti s spletnimi vsebinami sta izguba občutka notranje kontrole (tako nad časom, porabljenim na spletu, kot nad vsebino) ter sprememba prehranjevalnih navad, ko oseba

opušča obroke in niti ne čuti lakote ali pa uživa le nezdravo, hitro pripravljeno hrano. Zaradi tega je tudi veliko primerov prekomerne teže (mladostniki, ki tehtajo 150 kg in več, ker se ne gibljejo in večino časa sedijo). Značilno je tudi nihanje razpoloženja, ki prehaja od občutka evforije in zadovoljstva, ko je zasvojeni »priklopljen« na spletne vsebine, do razdražljivosti in apatičnosti v realnem svetu. Ta se mu zdi pust, brez pomena, v njem nekaj manjka. Nadalje zasvojeni neha upoštevati dogovore, kot so na primer družinska pravila. Zanemarja šolske obveznosti, opušča hobije in dejavnosti, ki so mu do tedaj bili pomembni, ter se vedno manj druži s prijatelji in družino. Nekateri spremenijo tudi svoje spalne navade, ki jih prilagodijo uporabi spletnih vsebin.

### Kako lahko preprečimo prekomerno uporabo spleta?

Če želimo preprečiti prekomerno uporabo spleta, se moramo starši čim več pogovarjati s svojimi otroki – tudi o vsebinah, ki jih spremljajo na spletu. Nič ni narobe, če otrok igra računalniške in spletne igre, imejmo pa vpogled v to, kakšne igre igra, s kom oz. kdo je na drugi strani spleta in koliko časa otrok preživi za ekranom. Če znotraj družine prihaja do nesoglasij zaradi uporabe ekranov, se o tem z otroki odprto pogovorimo ter skupaj postavimo pravila uporabe digitalne tehnologije. Eno od pravil je lahko to, da se dve uri pred spanjem tehnologije ne uporablja, zato jo pustimo izven prostorov, kjer spimo, ipd. Predvsem pa v družini spodbujajmo dejavno in kreativno preživljanje prostega časa. Vse to upoštevajmo tudi sami. Starši smo svojim otrokom zgled v vsakem primeru, naša izbira pa je, ali bomo slab ali dober zgled. ♥

*Vir: Strokovno srečanje »Kako nove digitalne tehnologije spreminjajo življenja in sanje naših otrok«, 14. decembra 2017, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije*

# V oktobru je Društvo za srce obeležilo Svetovni dan tromboze

Nataša Jan

13. oktober je svetovni dan tromboze. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije se letos že petič pridružuje dejavnostim, ki na ta dan potekajo po vsem svetu – ozaveščanju in izobraževanju o trombozi, njenem nastanku, nevarnostih in zdravljenju.

**T**romboza je življenjsko nevarna bolezen in sodi med vodilne vzroke za prezgodnjo smrt. Vsako četrto smrt lahko pripisemo boleznim, ki so posledica tromboze. Pri trombozi pride do zamažitve arterije (arterijska tromboza) ali vene (venska tromboza) s krvnim strdkom. Srčni infarkt in možganska kap, ki sta v javnosti dokaj dobro prepoznana, nastaneta kot posledica arterijske tromboze.

Letos je Društvo za srce želelo približe seznaniti javnost z manj poznano vensko trombozo in pljučno embolijo. Venska tromboza najpogosteje nastane v venah okončin, če se strdek odtrga in odpotuje v pljučne vene, pa to imenujemo pljučna embolija. Venska tromboza in pljučna embolija imenujemo s skupnim imenom

venska trombembolija. Bolezen je pogosta. Ocenjujemo, da vensko trombembolijo v Sloveniji utрпи vsako leto okrog 3000 ljudi. Venska trombembolija pogosteje nastane pri bolnikih z rakom, slabo pomičnih bolnikih, pri bolnikih po kirurških posegih in poškodbah, v povezavi z bolnišničnim zdravljenjem, pri ženskah pa tudi v povezavi z jemanjem hormonske kontracepcije in nosečnostjo ter zgodnjim poporodnim obdobjem.

Neprepoznana in nezdravljena venska trombembolija je lahko usodna, zato je ključnega pomena, da znamo prepoznati simptome in znake bolezni in takoj poiskati zdravniško pomoč.

**Opozorilni znaki globoke venske trombembolije** vključujejo bolečino in/ali občutljivost v mečih ali stegnu, otekanje noge, stopala



Na novinarski konferenci Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije smo prisluhnili dr. Tjaši Vižintin Cuderman, dr. med.

in/ali gležnja, pordelost in/ali opazno razbarvanje kože, koža topla na dotik, razširjene površinske vene.

**Znaki in simptomi pljučne embolije** vključujejo: kratko sapo (zasoplost), hitro dihanje, bolečine v prsnem košu (lahko se poveča pri globokem vdihu), hiter srčni utrip, izkašljevanje krvi, vrtoglavica, omotičnost in/ali izguba zavesti.

**Vensko trombembolijo lahko v veliki meri preprečimo.** Izobraževanje in osveščanje tako laične kot strokovne javnosti o venski trombemboliji zato pomembno prispeva k prepoznavanju posameznikov, ki so bolj ogroženi za nastanek venske trombembolije in s tem k uspešnejšemu preprečevanju bolezni.

Ena ob pomembnih okoliščin, ki poveča tveganje za nastanek venske trombembolije, je zdravljenje v bolnišnici. Ocenjujejo,

da kar 45-60 % vseh venskih trombembolij nastane v povezavi z bolnišničnim zdravljenjem, venska trombembolija pa ostaja še vedno tudi najpogostejši nepredvideni razlog za smrt v bolnišnici. Preprečevalno zdravljenje bolniki prejemajo praviloma v času zdravljenja v bolnišnici, pri zelo ogroženih pa se zdravljenje včasih nadaljuje tudi še nekaj tednov po odpustu.

Tudi bolniki sami v času zdravljenja v bolnišnici lahko prispevajo k zmanjšanju tveganja za nastanek venske trombembolije. Pomembno je, da zdravnika ob sprejemu opozorijo, če se zdravijo zaradi raka ali so bili v zadnjem mesecu pred sprejemom poškodovani, operirani ali že zdravljeni v bolnišnici, ženske pa naj opozorijo tudi, če jemljejo hormonsko kontracepcijo ali so pred kratkim rodile. Zelo pomembno za preprečevanje bolezni je tudi, da se bolniki v bolnišnici v okviru zmožnosti čimveč gibljejo. Preventiva je prav tako pomembna in sicer zdrav življenjski slog v smeri skrbi za ustrezno telesno težo, redno telesno dejavnost (npr. hoja), zadostno hidratacijo.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je ob svetovnem dnevu tromboze pripravilo tiskovno konferenco, na kateri je o trombozi, dejavnikih tveganja za nastanek tromboze, preprečevanju in zdravljenju spregovorila dr. Tjaša Vižintin Cuderman, dr. med. z Interne klinike UKC Ljubljana KO za žilne bolezni, UKC Ljubljana, o dejavnostih društva je govoril podpredsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, Franc Zalar in podal izjavo bolnika.

Prizadevanjem za ozaveščanje o trombozi se v Sloveniji pridružuje podjetje Bayer, ki je globalni podpornik kampanje ob svetovnem dnevu tromboze. Na tem mestu se mu Društvo za srce zahvaljuje za podporo aktivnostim ob svetovnem dnevu tromboze. ♥

*Vir: Izjava za javnost, novinarska konferenca Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, oktober 2018*

# Svetovni dan možganske kapi, 29. oktober 2018

Nataša Jan

*Društvo za zdravje srca in ožilja je v oktobru obeležilo tudi svetovni dan možganske kapi. Možganska kap je tretji najpogostejši vzrok smrti pri nas. Vsako leto zabeležimo več kot 4.000 primerov možganske kapi, kar je več kot 10 dnevno. Približno 30 % ljudi utрпи možgansko kap v dejavnem delovnem obdobju. Preprečimo, prepoznamo, ukrepajmo ter nudimo podporo bolnikom in svojcem.*

**M**ožganska kap je zelo težko stanje, saj v prvem mesecu po njej umre petina bolnikov, v letu dni še dodatna petina, visok odstotek pa jih trpi zaradi velike in trajne oviranosti. Strokovnjaki posebej poudarjajo, da bi posledice možganske kapi s hitrim prepoznavanjem in sodobnimi načini zdravljenja in rehabilitacije lahko omilili in preprečili marsikatero smrt, z nujno potrebno vseživljenjsko podporo bolnikom in svojcem pa zagotovili boljše kakovost življenja tistim, ki imajo trajne posledice bolezni.

Za preprečevanje možganske kapi in njenih posledic so zelo pomembni, po eni strani preventiva po drugi pa prepoznavanje

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

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

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

**M** **minuta, čas**  
(takoj pokliči 112!)



znakov možganske kapi ter hitro in pravilno ukrepanje, s čimer lahko zmanjšamo posledično invalidnost in umrljivost. Z uspešnim takojšnjim zdravljenjem, denimo s trombolizo (topljenje strdkov) – vendar ne pozneje kot 4,5 ure po jasnem nastopu znakov in simptomov te bolezni – je mogoče preprečiti smrt, zmanjšati oviranost ali bolezen celo pozdraviti.

Najpomembnejša je preventiva, zdrav način življenja od mladih nog dalje. Pomemben dejavnik tveganja za možgansko kap, na katerega lahko vplivamo, je visok krvni tlak. Tega običajno ne čutimo, zato so zelo pomembne redne kontrole in pa zdravljenje, čim ugotovimo, da je tlak povišan. Pomemben dejavnik tveganja je tudi nereden ritem srca oziroma atrijska fibrilacija – v takem primeru je potrebno obiskati zdravnika.

Verjetnost, da se bomo znašli v bližini obolelega je razmeroma velika (znaki GROM), saj se večina možganskih kapi zgodi v domačem okolju. Zato se ne prestrašimo, ampak ukrepajmo (pokličite 112). Uspešnost zdravljenja je odvisna predvsem od hitrosti prevoza bolnika v najbližji zdravstveni center.

Za dober izid je nujna tudi zgodnja in bolniku prilagojena rehabilitacija, ki vsaj nekaterim bolnikom omogoči vrnitev v domače okolje ali celo na delovno mesto.

Na novinarski konferenci Društva za srce je dr. Matija Zupan, dr. med., specialist nevrolog, Nevrološka klinika, UKC Ljubljana opozoril, da pri akutni ishemični možganski kapi v eni minuti propadeta skoraj 2 milijona živčnih celic. Raven obravnave bolnikov z možgansko kapjo v Sloveniji daleč od optimalne. Precej pomembna je telededicinska mreža TeleKap, prva telededicinska rešitev v državah vzhodnega bloka, ki pa še vedno ne deluje tako, kot je bila v začetku načrtovana. Trombolizo in mehanično rekanalizacijo prejme približno polovica bolnikov manj, kot bi ju glede na evropska priporočila moralo. Tudi tukaj so nas nekatere države nekdanjega vzhodnega bloka že prehiteli. Povsod po državi je velik problem bolnišnična rehabilitacija, saj preprosto ni usposobljenega kadra, kar v nemajhni meri velja tudi za ljubljansko Nevrološko kliniko. V obravnavi bolnikov z možgansko kapjo se

je v zadnjih letih nabralo nekaj pomembnih novosti, a jih je vedno težje udeležati v praksi. Zavedanje laične javnosti o možganski kapi, kar zajema tako prepoznavo simptomov kot osnovno znanje o možnih načinih zdravljenja, je še vedno slabo, zlasti na podeželju. Čedalje večja težava v okviru razpoložljivega zdravstvenega in socialnega sistema je zagotavljanje primerne oskrbe težko prizadetim bolnikom po možganski kapi zaradi velikega pomanjkanja primernih negovalnih oddelkov bol-

nišnic in drugih ustanov, potem ko je akutno zdravljenje zaključeno.

V Sloveniji imamo tudi dobro delujoče Združenje bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo Slovenije, ki že več kot 20 let združuje bolnike, svojce in strokovnjake, ki se ukvarjajo z možgansko kapjo. Delujejo v 21 Klubih po vsej Sloveniji in jih je okoli 2000. Osnovni namen je druženje, izobraževanje in preventiva, organizacija samopomočnih skupin in interesnih dejavnosti ter izvajanje programov obnovitvene rehabilitacije. S svojimi dejavnostmi lahko vsaj nekaterim bolnikom omogočamo boljšo kakovost življenja z boleznijo in ponovno vključitev v socialno okolje. Prav gotovo pa je ob naraščajoči zbolelosti zadnji čas, da tudi podpora bolnikom in svojcem v kroničnem obdobju po možganski kapi najde mesto v zdravstveno socialnih ter drugih ustreznih programih.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je ob letošnjem Svetovnem dnevu srca organiziralo novinarsko konferenco, skupaj z Združenjem bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo in številne dejavnosti kot so predavanja, mesec osveščanja o možganski kapi v Posvetovalnici Za srce v Ljubljani, plakatiranje z novim jumbo plakatom GROM, ki je v novembru ozaveščal ljudi po vsej Sloveniji.

Dejavnosti ob letošnjem svetovnem dnevu je omogočilo podjetje Boehringer Ingelheim, za kar se mu Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije tudi na tem mestu zahvaljuje. ♥

Vir: Izjava za javnost ob Svetovnem dnevu možganske kapi



# Črevesni mikrobiom – naš stalni spremljevalec v zdravju in boleznih

Jurij Hanžel

*V našem črevesju prebiva okrog 1014 (sto tisoč milijard) bakterij, kar je približno desetkrat več, kot je v telesu človeških celic. Ti mikroorganizmi so v tesnem stiku s človeškimi celicami, ki odpirajo črevesno svetlino, med seboj pa si izmenjujejo hranila in kemijske signale. Odnosi med mikroorganizmi in človeškimi črevesni celicami so zapleteni, nesporno pa je, da so bakterije ključne za normalno delovanje črevesa. Po izsledkih novejših raziskav se zdi, da so vpletene v domala vse človeške bolezni – od srčno-žilnih do duševnih.*

## Kaj je človeški mikrobiom?

Človeški mikrobiom je skupno ime za združbo mikroorganizmov, ki naseljuje našo kožo, sluznice in telesne tekočine, izraz uporabljamo tudi za skupno poimenovanje dednih zapisov teh mikroorganizmov v njihovi deoksiribonukleinski kislini (njihove genome). Soroden izraz je mikrobiota, ki označuje le mikroorganizme, ne pa tudi njihovih genomov, vendar sta besedi z rabo postali skoraj sopomenki. Mikrobiom sestavljajo bakterije, virusi, glive, praživali in arheje, iz česar je razvidno, da je nekdanji uveljavljen izraz »črevesna flora« zavajajoč, saj daje slutiti, da opisuje rastline. Največ pozornosti je bil doslej deležen črevesni mikrobiom, saj so mikroorganizmi, med katerimi po številu prednjačijo bakterije, ravno tam najštevilnejši.

Že dolgo je znano, da v človeškem črevesu prebivajo bakterije, vendar je bilo njihovo preučevanje do nedavnega zelo zahtevno. Edini način je bila namreč kultivacija, kar pomeni, da so raziskovalci vzorec blata nacepili na gojišča in počakali, da so se bakterije dovolj razmnožile za nadaljnje preiskave. Ker je v laboratoriju nemogoče poustvariti razmere, ki vladajo v naših prebavilih, večine bakterij ni mogoče vzrediti na gojiščih, zato je bila naša predstava o črevesnem mikrobiomu že v izhodišču močno okrnjena. Pomemben korak naprej se je zgodil z razvojem metod, ki omogočajo neposredno določanje zaporedja bakterijske deoksiribonukleinske kisline (DNK). Tako lahko bakterije identificiramo že iz vzorca blata brez uporabe gojišč in si ustvarimo bolj celovito sliko o vrstni sestavi črevesnega mikrobioma. Doslej so v človeških prebavilih identificirali že več kot 2000 vrst bakterij, v povprečnem črevesu pa jih prebiva okrog 500, pri čemer najpogostejših 30 vrst predstavlja skoraj 99 % vseh črevesnih bakterij.

## Kako pridobimo mikroorganizme in kakšne naloge opravljajo?

Prve bakterije novorojenček pridobi med potjo skozi porodni kanal, nato pa z materinim mlekom. Z uvedbo hrane se raznolikost mikrobioma še dodatno poveča, dokler mikrobiom ne doseže svoje končne sestave v zgodnji odraslosti. V primerjavi s spremembami v otroštvu je sestava mikrobioma pri odraslem veliko bolj stabilna. Tudi po prehodnih motnjah, kot so na primer okužbe prebavil in jemanje



antibiotikov, se razmeroma kmalu ponovno vzpostavi praktično enaka sestava mikrobioma kot pred njo. Sestava mikrobioma je pogojena s prehrano in okoljem, v katerem prebivamo, le v majhni meri pa z našo dedno zasnovano.

Črevesne bakterije pripomorejo k vzdrževanju selektivne prepustnosti črevesja in dozorevanju imunskega sistema, proizvajajo hranila in varujejo pred okužbami. Ogljikove hidrate presnavljajo v kratkoverižne maščobne kisline, ki imajo več pomembnih vlog – so hranilo za črevesne celice in omogočajo njihovo pravilno dozorevanje. Slednje je zelo pomembno za vzdrževanje pregradne funkcije črevesja – po zaslugi tesnih stikov med zdravimi črevesnimi celicami snovi iz svetline črevesa in mikrobi ne morejo prosto prehajati v krvni obtok. Kratkoverižne maščobne kisline tudi spodbujajo celice imunskega sistema k izločanju protimikrobnih dejavnikov, ob njihovi presnovi pa upada tudi koncentracija kisika v črevesni svetlini, kar preprečuje razrast bakterij, ki bi lahko povzročile okužbe, na primer salmonel. Delovanje kratkoverižnih maščobnih kislin posredno sega tudi izven črevesa: spodbujajo namreč izločanje črevesnih hormonov, ki vplivajo na presnovno glukozo in občutek sitosti. Črevesne bakterije lahko izdelujejo tudi folno kislino in vitamin B<sub>12</sub>, vsaj v manjših količinah tudi številne druge vitamine. Črevesne bakterije že s svojo prisotnostjo varujejo pred okužbami, saj zasedajo prostor in porabljajo hranila ter tako onemogočajo pretiran razrast bakterijskih vrst, ki bi lahko povzročile okužbe.

## Povezave med črevesnim mikrobiomom in boleznimi

Z razvojem učinkovitih raziskovalnih metod se je zanimanje za črevesni mikrobiom močno povečalo – od leta 1977 je bilo o mikrobiomu napisanih približno 40.000 raziskovalnih člankov, 30.000 izmed njih je izšlo v zadnjih petih letih. Če je povezava med

bakterijo *Helicobacter pylori*, razjedami na želodcu in dvanajstniku ter rakom želodca znana že skoraj 30 let, v zadnjih letih prevladujejo drugačna odkritja.

Raziskovalci ugotavljajo, da je sestava mikrobioma pri ljudeh z določeno boleznijo (npr. debelost, sladkorna bolezen, depresija, multipla skleroza, kronična vnetna črevesna bolezen) drugačna kot pri ljudeh, ki te bolezni nimajo. Tovrstne

raziskave so deležene velike medijske pozornosti, vendar pa se moramo zavedati, da tako zasnovane raziskave ne morejo ocenjevati, ali med prisotnostjo določene vrste bakterije v zvišanem ali znižanem odstotku in pojavom bolezni obstaja vzročna povezava. Pri razmišljanju o pomenu teh raziskav hitro naletimo na dilemo o kokoši in jajcu – je nekdo debel zaradi sestave mikrobioma ali pa je sestava mikrobioma zgolj posledica uživanja velikih količin enostavnih ogljikovih hidratov in maščob, zaradi katerih se je nekdo zredil? Zastavlja se tudi vprašanje, kako utemeljen je pristop, da celotno kompleksnost mikrobioma zožimo na odstotke zastopanosti posamezne skupine bakterij. Tak pristop nam ne pove nič o snoveh, ki jih bakterije proizvajajo in lahko igrajo vlogo v razvoju bolezni. Večina raziskav je opravljenih na vzorcih blata: ni nujno, da sestava mikrobioma v blatu povsem ustreza sestavi ob črevesni sluznici.

Raziskave, ki potrdijo povezavo med skupino bakterij in boleznijo so v resnici le prvi korak. Slediti jim morajo še poglobljene raziskave na živalih, najpogosteje miših, ki so usmerjene v vrednotenje vzročno-posledičnih povezav. Pri nadaljnjih raziskavah na ljudeh pa je ključno, da se karseda natančno opredeli vpliv dejavnikov iz okolja, kot so prehrana in zdravila.

### Primer bakterije *Akkermansia muciniphila*

Zgoraj opisane dileme predstavljam na primeru bakterije *Akkermansia muciniphila*, ki je ena od bolj raziskanih prebivalk človeškega črevesja. Sodi med najštevilčnejše vrste v človeškem črevesju, saj predstavlja tudi do 5 % vseh črevesnih bakterij.

Raziskave na miših so pokazale, da je te vrste bakterij manj pri debelih miših. Izsledki so bili podobni tako pri miših, ki so debele zaradi genskih mutacij, kot pri miših, ki so bile debele zaradi prisilnega hranjenja. Ko so zastopanost te bakterije preučili še pri ljudeh, so ugotovili, da je je v črevesju bolnikov z arterijsko hipertenzijo, dislipidemijo, sladkorno boleznijo tipa 2 in zamaščenostjo jeter zares manj kot v črevesju zdravih ljudi. Presenetljive pa so bile nadaljnje raziskave, ki so pokazale, da je delež te bakterije pri nekaterih bolnikih s sladkorno boleznijo tipa 2 zelo visok, tudi do 20 %. Podrobnejše analize so pokazale, da gre za bolnike, zdravljeni z metforminom, ki spremenijo mikrobiom. Zaenkrat še ni znano, ali del učinkovitosti metformina lahko pripišemo delovanju na mikrobiom, nas pa opozarja, kako pomembno je v raziskavah upoštevati tudi dejavnike okolja, kot so zdravila. Da bi preverili, ali so opazovane povezave tudi vzročne, so raziskovalci debele miši s sladkorno boleznijo, hiperholesterolemijo in zamaščenostjo jeter hranili z velikimi količinami bakterije *Akkermansia muciniphila*. Izkazalo se je, da so miši, ki so prejemale bakterijo, shujšale, znižala pa se je tudi koncentracija holesterola.

### Zaključek

Črevesni mikrobiom ponuja številne možnosti za raziskave in zelo verjetno je, da se bo sčasoma izkazala njegova pomembna vloga pri človeških boleznih. Do dokaza vzročne povezanosti s posamezno boleznijo pa je potrebno opraviti številne raziskave tako pri živalih kot pri ljudeh. Naslednji izziv pa bo ugotoviti, kako lahko na koristen način vplivamo na mikrobiom in spreminjamo potek bolezni. Raziskovanje mikrobioma je obetavno in hitro razvijajoče se področje, do uporabe v vsakodnevni praksi pa bo minilo še nekaj časa. ♥

Vir za ilustracijo: <https://medicalxpress.com/news/2017-10-ridiculously-healthy-elderly-gut-microbiome.html>

# PROBIOTIK WAYA®

## Prava pot do urejene prebave





**NAJBOLJ  
RAZISKAN  
PROBIOTIČNI SEV**



**ZA OTROKE  
IN ODRASLE**



**KLINIČNO  
DOKAZANA  
UČINKOVITOST\***




**Na voljo v lekarnah.**

[www.waya.si](http://www.waya.si) | **M E D I S**

\* Guamer F et al. World Gastroenterology Organisation Global Guidelines: probiotic and prebiotics February 2017.  
Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

181116 Informacije za uporabnike

# Sladkorna bolezen tipa 2 – ali lahko zbolite tudi vi

Klara Peternel

*Sladkorna bolezen tipa 2 je kronična bolezen, pri kateri se čezmerno zviša raven glukoze v krvi (kar pogovorno imenujemo tudi krvni sladkor), ker trebušna slinavka proizvede premalo insulina oziroma ta ni dovolj učinkovit, saj se maščobno in mišično tkivo nanj slabše odzoveta. Sladkorna bolezen tipa 2 je veliki meri je povezana z debelostjo in neustreznim življenjskim slogom.*

**B**olezen se razvija počasi in se pogosto pojavlja skupaj z motnjami v presnovi maščob in z zvišanim krvnim tlakom. Prizadene oči, ledvice, živčevje, pa tudi srce in žilje. Ateroskleroza nastopi povprečno od 5 do 10 let prej kot pri drugih ljudeh in ima tudi hitrejši potek. Za bolnike s sladkorno boleznijo je značilno krajše preživetje, še posebno če ravni glukoze v krvi ne obvladujejo uspešno. Poleg skrbi za urejenost sladkorne bolezni morajo uspešno zdraviti še visok krvni tlak in zvišane ravni maščob v krvi. Poskrbeti morajo tudi za znižanje čezmerne telesne teže, ki je dejavnik tveganja tako za nastanek sladkorne bolezni kot tudi srčnega infarkta in ateroskleroze velikih žil. Bolezni srca in žilja so glavni vzrok obolenosti in umiranja bolnikov s sladkorno boleznijo, srčni infarkt pa vodilni vzrok smrti.

Povezanost med sladkorno boleznijo tipa 2 in boleznimi srca in žilja je velika. Sladkorna bolezen tipa 2 je na eni strani eden izmed dejavnikov tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni, pri bolnikih s sladkorno boleznijo pa je ogroženost za nastanek srčno-žilnega dogodka večja kot pri ljudeh, ki je nimajo. Tako imenovani vedenjski dejavniki tveganja so skupni sladkorni boleznijo tipa 2 in boleznim srca in žilja. To so: nezdrava prehrana, telesna nedejavnost, čezmerna telesna teža, debelost, prevelik obseg trebuha, kajenje in čezmerno pitje alkohola ter stres.

Z zgodnjim odkrivanjem oseb z velikim tveganjem za sladkorno bolezen tipa 2 ali oseb, ki jo že imajo, skušamo preprečiti ali odložiti nastanek bolezni oziroma upočasniti njen potek. Uspešno presejanje oseb, starejših od 30 let, omogočajo preventivni programi, ki potekajo v ambulantah družinske medicine. Vključujejo obisk diplomirane medicinske sestre, laboratorijske preiskave, svetovanje in po potrebi še pregled pri zdravniku. S presejanjem skušata zdravnik oz. diplomirana medicinska sestra odkriti osebe z najmanj enim očitnim dejavnikom tveganja za sladkorno bolezen tipa 2. To so osebe, ki izpolnjujejo naslednja merila: starost 40 let ali več in sladkorna bolezen v prvem kolenu sorodstva, starost 40 let ali več in čezmerno telesno težo, debelost oziroma prevelik obseg trebuha, starost 40 let in več ter visok krvni tlak ali zdravljenje tega z zdravili, starost 40 let in več ter motnje v presnovi maščob ali zdravljenje z zdravili, mejna bazalna glikemija ali motena toleranca za glukozo v preteklosti, prehodno zvišana raven glukoze v krvi ob jemanju nekaterih vrst zdravil v preteklosti, znana aterosklerotična bolezen na žilah srca, možganov ali nog (npr. srčna ali možganska kap, zožitev arterij v nogah), hujša duševna motnja oz. zdravljenje te z zdravili, ženske s sindromom policističnih ovarijev in ugotovljeno

debelostjo, ženske, ki so imele sladkorno bolezen v nosečnosti oz. so rodile otroke s porodno težo več kot 4 kg.

Zdravnik oz. diplomirana medicinska sestra lahko odkrijeta celo osebe, ki sladkorno bolezen že imajo, pa zanj niso vedele, saj je potekala brez značilnih znakov: žeja, pogosto uriniranje, nepojasnjena izguba telesne teže, motnje vida, neobičajna utrujenost, pogoste okužbe sečil in nagnjenost k okužbam.

Z določitvijo ravni glukoze v krvi na tešče in izvedbo oralnega glukozno tolerančnega testa (OGTT) opredelimo, ali je preiskovanec oseba z velikim tveganjem za sladkorno bolezen tipa 2 ali morda bolezen že ima. Osebe z velikim tveganjem za sladkorno bolezen tipa 2 so osebe z mejno bazalno glikemijo in moteno toleranco za glukozo. Mejna bazalna glikemija se ugotovi, kadar je izmerjena vrednost glukoze v krvi na tešče med 6,1 mmol/l in 6,9 mmol/l. Pri takih vrednostih glukoze v krvi je treba opraviti še OGTT v laboratoriju. Na podlagi izvida OGTT se postavi diagnoza. Če so takrat izmerjene vrednosti med 7,8 mmol/l in 11,0 mmol/l, govorimo o moteni toleranci za glukozo. Če je vrednost glukoze v krvi nad 11,1 mmol/l, zdravnik potrди diagnozo sladkorna bolezen.

Diagnozo potrди zdravnik tudi, če je raven glukoze v krvi na tešče 7,0 mmol/l ali več oziroma če je raven glukoze v krvi kadar koli čez dan 11,1 mmol/l ali več. Pri osebah, ki veliko urinirajo in pijejo ter nepojasnjeno izgubljajo telesno težo, za diagnozo zadošča že ena meritev. Kadar prvič določimo vrednost v bolezenskem območju in oseba nima navedenih težav, je treba preiskavo ponoviti drugi dan. Diagnoza je potrjena, če sta obe meritvi skladni.

**Kaj lahko storite, da zmanjšate tveganje za nastanek sladkorne bolezni tipa 2, in kako ukrepati, če obstaja veliko tveganje za sladkorno bolezen tipa 2**

S spremembo življenjskega sloga pozitivno vplivamo na dejavnike tveganja, ki bolezen povzročajo. Bolezen lahko tako preprečimo, upočasnimo njen potek ali jo celo zdravimo. Pri čezmerno težkih ali debelih dosežemo pomembne pozitivne učinke z zmanjšanjem telesne teže za 5–7 %. Zdrava in uravnotežena prehrana ter ustrezna telesna dejavnost pa sta temeljna pristopa pri preprečevanju in obvladovanju tako sladkorne bolezni kot tudi bolezni srca in žilja. Vsekakor koristi opustitev kajenja in čezmernega pitja alkohola, pa tudi zmanjšanje oz. uspešnejše obvladovanje stresnih situacij.



## Nekaj osnovnih priporočil glede zdrave prehrane in telesne dejavnosti

Izbirajte polnovredno hrano in vaša prehrana naj bo pestra. Prevladujejo naj živila rastlinskega izvora. Svetujemo tri glavne obroke in po potrebi dve malici na dan. Obroki naj bodo redni, na dve ali tri ure. Tako ne boste čutili lakote. Glavni obrok naj vključuje živila iz vsaj treh od štirih navedenih skupin: žita, žitni izdelki in krompir, različne vrste zelenjave in sadja, mleko in mlečni izdelki ter meso in ribe. Hrana naj vsebuje dovolj vlaknin. Bogat vir vlaknin so zelenjava, sadje, polnozrnat izdelek iz žit in stročnice. Vsak dan zaužijte dovolj zelenjave in sadja; količinsko dajte prednost zelenjavi. Izbirajte lokalno pridelano in svežo zelenjavo in sadje. Nadzorujte količine zaužite maščobe. Večinoma uporabljajte nenasičena rastlinska olja in zelo omejite uživanje nasičenih maščob, ki so predvsem v živalskih proizvodih (maslo, smetana, mast, mastni siri, slanina ...), ter uživanje transmaščobnih kislin, ki so v ocvrti, hitro pripravljene hrani, trdih margarinah in industrijsko pripravljenih izdelkih. Omejite tudi uporabo konzerviranih mesnih in drugih izdelkov iz predpripravljenih živil. Mastno meso nadomestite z ribami, perutnino brez kože, pustim mesom in stročnicami. Omejite skupen vnos soli do pet gramov na dan (ena čajna žlička). Pri tem ne zanemarite soli, ki jo vsebujejo predelana živila. Namesto soli raje uporabite druge začimbe in dišavnice. Omejite uživanje sladkorja, sladkih živil in sladkih pijač. Hrano pripravljajte doma na čim bolj zdrav način in se izogibajte cvrtju. Za žejo pijte vodo, naravno limonado, nesladkan čaj ali mineralno vodo, in sicer najmanj liter in pol na dan.

**Telesna dejavnost** naj bo redna in zmerno intenzivna. Priporočamo vsakodnevno vadbo, ki traja vsaj 30 minut. Izberite tako, v kateri uživate. Biti mora varna, prilagojena zmogljivosti, starosti, ciljem in željam posameznika. Priporočljiva je predvsem aerobna vadba (hoja, tek, kolesarjenje, plavanje ...), ki zaposli čim več telesnih mišic ali mišičnih skupin in poskrbi za izgorevanje maščob v telesu. Vključiti je treba še vaje za moč (npr. dvigovanje ali nošenje bremen), gibljivost (npr. predkloni in odkloni trupa, kroženje z rokami v ramenskem sklepu, kroženje z nogami v kolčnem sklepu, joga) in ravnotežje (npr. stoja na eni nogi, hoja po gredi). Pri redni aerobni vadbi so njeni učinki dolgotrajni, saj se zmanjšata telesna teža in količina maščob v predelu trebuha.

Sprememba življenjskega sloga je za marsikoga zahteven zalogaj in jo težko zmoro sam. V zdravstveno-vzgojnih centrih oziroma v centrih za krepitev zdravja, ki so v zdravstvenih domovih, potekajo raznovrstni programi, s pomočjo katerih posamezniki lažje premagajo ovire in dosežejo zadane cilje. ♥

\*V knjižici *Sladkorna bolezen tipa 2 – ali lahko zbolite tudi vi* dobite še več informacij in tudi preverite, ali ste izpostavljeni dejavnikom tveganja za sladkorno bolezen tipa 2, se jih naučite prepoznati ter ocenite tveganje za sladkorno bolezen tipa 2.

Sponzor članka je podjetje *Novo Nordisk d.o.o.*, ki v vsebino članka ni posegalo.

# NAJ VAM SLADKORNA BOLEZEN NE ZLOMI SRCA

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



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

1. Vir: Wang C, Hess CN, Hiatt WR, et al. Clinical Update: Cardiovascular Disease in Diabetes Mellitus. *Circulation*. 2016; 133:2459-2502. Novo Nordisk d. o. o., Šmartinska cesta 140, 1000 Ljubljana, T: 01 81 08 700



# Otroci na Pediatrični kliniki v družbi Nane, male opice

Nataša Jan

Ob letošnjem svetovnem dnevu srca in tednu otroka so Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Društvo Bralna značka, Mladinska knjiga in vodstvo Pediatrične klinike UKC Ljubljana združili moči in otrokom, ki se zdravijo na dveh kliničnih oddelkih Pediatrične klinike UKC Ljubljana poklonili stenske ilustracije Marjanca Jemec Božič iz pravljice Josipa Ribičiča, »Nana, mala opica« in knjige, s katerimi si bodo mladi bolniki krajšali čas med bivanjem v bolnišnici.

*Nana, mala opica, je junakinja posebne vrste. Je pogumna, nagajiva in sladkosneda mala opica, ki nas že dolga leta navdušuje s svojimi dogodivščinami. Ali jo poznate?*



Franc Zalar, Marjanca Jemec Božič ter  
Anamarija Meglič na otvoritvi



doc. dr. Anamarija Meglič, dr. med.

Podpredsednik Društva za srce Franc Zalar je skupaj z ilustratorko Marjanco Jemec Božič ter Anamarijo Meglič na otvoritvi. Podarili so pravljico vsem otrokom, ki bodo zdravljeni v 2. nadstropju Pediatrične klinike.

Dogodek otvoritve je počastila ilustratorka **Marjanca Jemec Božič**, ki je ob tej priložnosti povedala: »Vesela sem, da bodo moje ilustracije razveseljevale otroke v bolnišnici. Upam, da jim bodo liki izzvali iskrice v očeh in nasmeh na obrazkih ter da bodo tudi zaradi tega hitreje ozdraveli. Če bo temu tako, bom presrečna«.

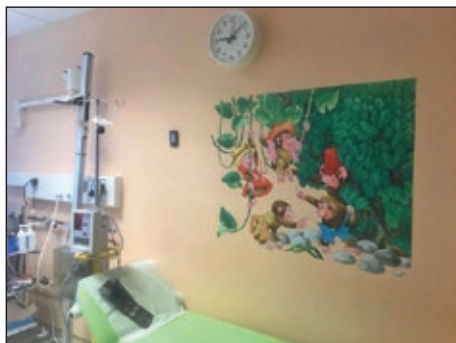
Čas, preživet v bolnišnici ima na otroka neugodne vplive, zato je pomembno, da jih prepoznamo in, kolikor je le mogoče, ublažimo. Potrebno je ustvariti čim manj travmatične postopke v času otrokovega zdravljenja in vzpostaviti čim bolj humane pogoje bivanja v bolnišnici,« je povedala doc. dr. Anamarija Meglič, dr. med., s KO za nefrologijo Pediatrične klinike UKC Ljubljana.

Pravljice bogatijo otrokovo življenje in ga obdajajo s čudežnostjo prav zato, ker se otrok natančno ne zaveda, s čim so ga očarale«.



»Umetnost v pravljicah uporabimo torej v bolnišnici za sproščanje, za preusmeritev pozornosti, za pomirjanje, za razbremenitev stisk in strahov, za izboljšanje komunikacije, za lažje vzpostavljanje prvega stika, ustvarjanje ugodja in občutka varnosti, za lažje sprejemanje novega okolja, motivacijo in sodelovanje otroka pri pregledih, za boljši izhod zdravljenja,« je na otvoritvi ilustracij povedala doc. dr. Anamarija Meglič, dr. med.

Dokazano je, da dobro zasnovana bolnišnična okolja lahko zmanjšajo tesnobo in stres bolnikov, pospešijo okrevanje, skrajšajo hospitalizacijo, zmanjšajo uporabo zdravil, zmanjšajo bolečino in spodbujajo občutek dobrega počutja. Na organizacijski ravni takšna okolja lahko prispevajo k zmanjšanju stroškov z izboljšanjem rezultatov zdravljenja bolnikov in izboljšanjem zadovoljstva in produktivnosti zaposlenega osebja.



Motivi na stenah dveh oddelkov Pediatrične klinike iz pravljice »Nana, mala opica«, bodo otrokovo pozornost od neprijetnih postopkov diagnostike in zdravljenja preusmerile v domišljjski svet navi-



hane živalske junakinje, ki je številne peripetije uspešno premagala s svojim neuklonljivim pogumom.

Otroci se v bolnišnici ne počutijo dobro. Pogosto imajo občutja krivde, povezane z negativnimi reakcijami staršev ob pojavu njihove bolezni. Že ob prihodu zaznajo poseben vonj, slišijo jok, občutijo neugodje svojih staršev; obkrožijo jih neznane osebe v belih in svetlo modrih oblačilih, ki jih glasno ogovarjajo in segajo po njih. Še pomembnejše kot strah pred nevarnostjo, so za otroke v bolnišnici namišljene bojzani, plod njihove fantazije, nemoči, da bi razumeli situacijo, nastalo ob njihovi bolezni.

\*Vir: Izjava za javnost in slike, ob otvoritvi stenskih ilustracij Marjance Jemec Božič iz pravljice Josipa Ribičiča, »Nana, mala opica« (Pediatrična klinika, UKC Ljubljana)



V Bralni znački sodeluje okrog 140.000 otrok. V želji, da bi brali tudi otroci v bolnišnici, je Društvo Bralna značka, Pediatrični kliniki podarilo nekaj knjig.



Dogodek z otvoritve je popestril Ribič Pepe, ki je skupaj z otroki zapel nekaj pesmi

# Dobre Slabe

## NOVICE

### Začetno zdravljenje arterijske hipertenzije z dvema učinkovinama v eni tableti je učinkovito

Z eno samo učinkovino zadovoljivo uredimo krvni tlak le pri 30 % bolnikov z arterijsko hipertenzijo, z dvema učinkovinama pa pri približno 70 %. Nove evropske smernice priporočajo, da zdravljenje arterijske hipertenzije pričnemo z dvema učinkovinama, po možnosti v eni sami tableti. Tako imajo bolniki z arterijsko hipertenzijo dobre možnosti, da bo njihov krvni tlak dobro urejen ob jemanju ene tablete. (vir: *Eur Heart J* 2018, 39: 3021-104)

### Vitamin K2 koristi srcu in kostem

Vitamin K obstaja v dveh osnovnih oblikah. Več kot 90 % dnevnega vnosa predstavlja vitamin K1, filokinon, ki ga najdemo v zeleni listnati zelenjavi, in ki je ključen za sintezo nekaterih dejavnikov v strjevanju krvi. Manj znan je vitamin K2, menakinon, ki ga najdemo zlasti v jajčnem rumenjaku, sirih, jetrih in mesu perutnine. Vitamin K2 je prav tako vpleten v strjevanje krvi, sodeluje pa tudi pri izgradnji kostnine in zavira njeno razgradnjo, hkrati pa preprečuje odlaganje kalcija v žilni steni. Uživanje hrane, bogate z vitaminom K2, zmanjšuje tveganje za srčno-žilne zaplete. Japonci uporabljajo vitamin K2 pri zdravljenju osteoporoze. (vir: [www.medscape.com/viewarticle/902985](http://www.medscape.com/viewarticle/902985))

### Občasno postenje lahko koristi bolnikom s sladkorno boleznijo tip 2

Znano je, da občasno krajše postenje izboljša občutljivost za inzulin in izboljša regulacijo krvne glukoze. Nedavno so opisali so tri bolnike s sladkorno boleznijo tip 2, ki so prejeli dnevno vsaj 70 enot inzulina, nato pa so se pod nadzorom dietetika in zdravnika pričeli tri dni v tednu postiti – z izpuščanjem kosila in uživanjem nizkokaloričnih živil. Vsi trije so v nekaj mesecih shujšali, izboljšali raven glukoze v krvi in so lahko opustili inzulin. Treba pa je opozoriti, da je postenje na lastno pest za bolnike, ki jemljejo inzulin, lahko zelo nevarno zaradi pretiranega znižanja ravni krvne glukoze. (vir: *BMJ Case Reports* 2018; elektronska objava 9. oktobra)

### Katetrsko zdravljenje močno kalciniranih koronarnih arterij postaja učinkovitejša

Močno kalcinirane arteriosklerotične lehe v koronarnih arterijah so težavne za katetrsko zdravljenje, ker po balonskem širjenju žile in postavitvi žilne opornice odrinjene trde lehe od zunaj pritiskajo na opornico in povzročajo ponovno zožitev žile. Nedavno so opisali 98 %-no uspešnost zdravljenja s kombinacijo rotacijske aterektomije (nekakšnega brušenja kalcinirane lehe skozi svetlino žile) in postavitve žilne opornice, ki sprošča zaviralec »brazgotinjenja« žile. (vir: *Cardiovasc Interv* 2018; elektronska objava 24. septembra)

### Statini koristijo le pri srčno-žilnih boleznih

Statini, ki so v zadnjih desetletjih pomembno zmanjšali obolevnost in umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni, imajo zagovornike, pa tudi številne goreče nasprotnike. Nedavna meta-analiza raziskav o statinih je pokazala, da statini ne vplivajo na rakave bolezni ali kronično obstruktivno pljučno bolezen, sodijo pa med zelo varna zdravila. Kar 10-25 % oseb, ki jemljejo statine, opisuje mišične bolečine, vendar so s statini povezani resni mišični zapleti izredno redki. (vir: *Ann Intern Med* 2018; elektronska objava 8. oktobra)

### Kanaglifozin je povezan s povečanim tveganjem za amputacije spodnjih okončin

Zaviralci reabsorpcije natrija in glukoze v ledvicah so nova zdravila za sladkorno bolezen, ki poleg regulacije ravni krvne glukoze zmanjšujejo srčno-žilno umrljivost, predvsem zaradi ugodnega vpliva na srčno popuščanje. Na eno od teh zdravil, kanaglifozin, je legla senca, saj je povezan s povečanim številom amputacij nog. Nevarnost za amputacije je povečana predvsem pri bolnikih, ki ob kanaglifozinu jemljejo diuretike, kar naj bi povzročalo izsušenost. (vir: *European Association for the Study of Diabetes 2018 Annual Meeting, Berlin, Nemčija. Abstrakt OP-02*)

### Umetna sladila škodijo črevesnim bakterijam in uravnavanju krvne glukoze

Sladila, ki ne vsebujejo sladkorja, se vseeno vpletajo v regulacijo ravni krvne glukoze. Porušijo namreč razmerja med bakterijskimi vrstami v črevesju v korist patogenih bakterij in zmanjšajo sproščanje glukagonu podobnega peptida (GLP-1), ki ob zaužitju glukoze pospeši izločanje inzulina. Paradokсно torej umetna sladila poslabšujejo regulacijo krvnega sladkorja pri diabetikih, zato se jim velja izogibati. (vir: [www.medscape.com/viewarticle/903163](http://www.medscape.com/viewarticle/903163))

### Pri umetnih srčnih zaklopkah rivaroksaban ni učinkovit

Predčasno so prekinili raziskavo GALILEO, v kateri so preizkušali učinkovitost kombinacije neposredno delujočega antikoagulacijskega zdravila rivaroksabana in aspirina v primerjavi z dvotirnim protitrombocitnim zdravljenjem (z aspirinom in klopidogetromom) pri bolnikih, ki so jim po katetru vstavili umetno aortno zaklopko. Kombinacija rivaroksabana in aspirina se je odrezala slabše, zato še vedno velja, da nova / neposredno delujoča antikoagulacijska zdravila pri umetnih srčnih zaklopkah niso prava izbira. (vir: [www.medscape.com/viewarticle/903230](http://www.medscape.com/viewarticle/903230))

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!

# Izvidi v razumljivem jeziku

Boris Cibic

## Vprašanje

»Prosim za obrazložitev očetovega izvida, starega 68 let.

Nekoliko zadebljena intima prikazanega dela arkusa z nekaj aterosklerotičnimi plaki. Iztopišče velikih brahiocefalnih arterij, ki imajo prav tako v začetnem delu zadebljeno intimo in nepravilen lumen brez hemodinamsko pomembnih zožitev, so v mejah normale.

Dominantna leva vertebralna arterija, desna je močno stanjsana vse od odcepisca.

Stanje po TEA na desni ACI. Mocno je razširjena v začetnih dobrih 2 cm, morebitne stenoze ne vidim.

Hemodinamsko nepomembna zozitev ob odcepiscu desne ACE.

Nekaj majhnih aterosklerotičnih plakov v področju razcepisca leve ACC, pol centimetra od odcepisca je AVI zaradi fibrozno-lipidnega plaka v kratkem segmentu mejno hemodinamsko pomembno zozena.

Aterosklerotični plaki na obeh ACI paraselarno, stenoz ali drugih patalozskih sprememb na velikih prikazanih arterijah prednje cirkulacije ne vidim.

*Kratka hemodinamsko nepomembna nepravilna zozitev leve vertebralne arterije v visini odcepisca PICA-e, sicer so tudi velike prikazane arterije v zadnji kotanji v mejah normale.*

*Hvala za odgovore, Lep pozdrav.«*

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

## Odgovor

Pri UZ-pregledu vratnih arterij je zdravnik ugotovil različne spremembe v opazovanih žilah: »nekoliko zadebeljene notranje plasti žil«, »aterosklerotične plake«, »hemodinamsko nepomembne zožitve žil«.

Mnenje: v opazovanih žilah so prisotne različne spremembe zaradi ateroskleroze, ki še ne ovirajo zadostne prekrvitve možganov. Priporočam zdravo uravnoteženo prehrano in redno jemanje predpisanih zdravil. ♥

## ZA SRCE

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

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

Več informacij:

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

## KUPON

ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA  
IN OŽILJA SLOVENIJE



**Resveratrol,**  
**150 mg, 60 kapsul**

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

**12,03 €**

Kupon je novčljiv do 20. 12. 2018 v enotah Lekarne Ljubljana.



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Kupon je novčljiv do 20. 12. 2018 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](http://www.lekarnaljubljana.si). Popust se obračuna na blagajni. Veljaven je samo kupon, izrezan iz revije Za srce. Kupona ni mogoče zamenjati za gotovino. Popusti se med seboj ne seštevajo.

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

Srednja pot je najboljša pot

# Prehranski režimi za zdrave in bolne

Maruša Pavčič

*Prehranske navade ljudi so zelo različne. Odvisne so od možnosti proizvodnje in razpoložljivosti hrane, od socialnega in kulturnega okolja in od osebnih preferenc. Dejstvo je, da hrana, ki jo je premalo ali preveč, ki vsebuje premalo ali preveč posameznega hranila, ali so hranila v njej v nepravilnem razmerju, lahko povzroči obolenja, kar potrjujejo številne raziskave prehranskih navad in obolevnosti po vsem svetu.*

Sposobnost človeka, da v procesu prebave in presnove iz zaužite hrane pridobi vse potrebne sestavine ne glede na to, kaj ima na razpolago za hrano, mu omogoča življenje in delo, vendar je ta sposobnost omejena. Prehranska priporočila za ohranjanje zdravja in za spreminjanje neustreznih prehranskih navad posameznikov in populacije so zato v vseh državah osnova za izboljševanje zdravja vsega prebivalstva. Temeljiti pa morajo na ugotovljenih nepravilnostih, ki se razlikujejo že od države do države, še bolj pa od posameznika do posameznika v istem okolju.

Danes, v času neobvladljive informatizacije, ko vsak, ki kaj ve ali ne ve o prehrani, razlaga, kako se je treba prehranjevati, ko več veljajo nedokazane izkušnje sosedu, prijatelju na Facebooku ali popularnem forumu kot pa izsledki skrbno načrtovanih in izpeljanih študij o vplivu prehrane na zdravje, in ko so interesi različnih »prehranskih gurujev« za njihove sledilce skrbno zakriti, se vse bolj, predvsem po internetu, pa tudi v drugih medijih in tiskani literaturi, pojavljajo različni prehranski režimi za zdrave in bolne, ki so vsaj nepotrebni, če ne že zdravstveno škodljivi.

»Za zdravje in dobro počutje je najprimernejša »Prehrana z malo ogljikovimi hidrati« (LCHF), saj ta ne vsebuje ogljikovih hidratov, ki se presnovno spremenijo v sladkor, ki je danes povzročitelj večine kroničnih obolenj od bolezni srca in žilja do sladkorne bolezni tipa 2, poleg tega pa taka prehrana pomaga pri hujšanju« trdijo eni. »Ne, zdravju primernejša je hrana z čim manj maščob, saj se maščobe dokazano nabirajo na žilah in jih mašijo« trdijo drugi. Tretji prisegajo na vegetarijansko oziroma vegansko hrano, saj naj bi ta »rešila svet pred segrevanjem in zmanjšala trpljenje živali, ko jih koljemo za hrano«, četrta na »paleoprehrano«, ki temelji na visokem deležu beljakovin in maščob, saj so bili prazgodovinski janski možje le lovci itd. Žal noben od teh prehranskih režimov ni zdrav in vedno več je študij, ki kažejo, da lahko tako neuravnoteženo prehranjevanje naredi več škode kot koristi.

## Pretiravanje nikoli ni dobro

Pred kratkim je bila v ugledni strokovni reviji Lancet Public Health objavljena študija, ki je ugotavljala učinek prehrane z malo in prehrane z veliko ogljikovimi hidrati (OH) na tveganje za obolenja srca in žilja ter smrt. V študijo (ARIC študija) je bilo vključenih 15428 ljudi, od tega jih je v 25 letih umrlo 6283. Najmanjši delež umrlih je jedel hrano, ki je vsebovala zmerno količino energije iz OH (50 – 55 %), največ umrlih pa je uživalo hrano z najmanjšim

deležem energije iz OH (preglednica 1). Podatki iz preglednice kažejo, da je bilo tveganje za smrt, pa tudi smrtnost v obliki črke U. Ne malo in ne veliko ni dobro, najbolje je zmerna količina OH v prehrani.

*Preglednica 1: delež umrlih v skupini ljudi iz ARIC študije glede na delež energije iz OH v njihovi prehrani*

Vsebnost OH v zaužiti hrani	Smrtnost ( % )	Razmerje tveganja za smrt
< 30 % energije	51,7	1,37 (1.16-1.63)
30 – 40 % energije	44	1,37 (1.16-1.63)
40 – 50 % energije	41,5	1,11(1.03-1.19)
50 – 55 % energije	38,4	referenca
55 – 65 % energije	37,9	1,01(0.93-1.10)
65 > % energije	40,5	1,16 (1.02-1.33)

Raziskovalci so povečan delež smrti pri ljudeh, ki uživajo malo OH, pripisali predvsem nesorazmerno povečani količini živalskih beljakovin in maščob in pustili možnost, da bi bili rezultati drugačni, če bi se zaužilo več energije iz rastlinskih beljakovin in maščob (stročnic, soje, rastlinskih olj) namesto iz mesa in mleka.

Dejansko so nekatere študije, ki primerjajo vegetarijansko hrano s hrano, ki vsebuje tudi živila živalskega porekla (meso in mleko) pokazale na manjšo obolevnost. Vendar raziskovalci opozarjajo, da samo zamenjati živila živalskega porekla z rastlinskimi še ni dovolj. Tudi vegetarijanska prehrana je lahko nezdrava, posebno, če vsebuje veliko rafiniranih živil (bele moke, poliranega riža, sladkorja in industrijskih »zamenjav« za tradicionalna živalska živila). Načeloma velja, da je vegetarijanska hrana manj energijsko gosta kot le živalska ali mešana. Ob isti količini hrane pojemo manj kalorij, zato je manj nevarnosti za debelost in obolenja, ki izhajajo iz prevelike telesne teže. Vendar je delna ali popolna preusmeritev prebivalstva na rastlinsko hrano vprašljiva zato, ker pridelava rastlinske hrane ni uravnotežena s prehranskimi potrebami človeštva. V študiji, objavljeni letos ob Dnevu hrane, 16. oktobru, so kanadski raziskovalci primerjali današnjo svetovno proizvodnjo rastlinske hrane s priporočili za zdravo uravnoteženo prehrano. Primerjavo so prikazali v obliki enot posamezne skupine živil na prebivalca na dan. Ugotovili so, da se danes proizvede 12 enot žit namesto priporočenih 8,5 enot zelenjave in sadja namesto priporočenih 15,

in 4 enote sladkorja namesto 0. Brez temeljitih sprememb proizvodnje hrane in popolne preusmeritve kmetijstva iz prireje živali v poljedelstvo, zelenjadarstvo in sadjarstvo se cilji zdrave prehrane prebivalstva ne morejo doseči. Za to pa je potreben čas, denar in politična odločenost vlad in velika odločenost prebivalstva, da svoje prehranske navade spremeni.

### Kaj pa med pričakovanjem teh sprememb?

Še vedno po svetu obstajajo prehranski vzorci, ki so maksimalno podobni znanstveno podprtim smernicam za uravnoteženo zdravo prehrano. Med najbolj priznane na vsak način spada Sredozemska prehrana, prehranski vzorec revnih prebivalcev grških otokov in juga Italije iz 70-ih let prejšnjega stoletja. Ta prehrana je raznolika, vsebuje veliko zelenjave, sadja, in rib, zmerno količino živil, ki so vir OH in mesa, kakovostne maščobe (oljčno olje) ter veliko začimb in dišavnic. Raziskave o vplivu te prehrane na zdravje populacije, pa tudi na zdravljenje posameznih kroničnih bolezni so pokazale, da je ta tip prehrane povezan z boljšim zdravstvenim stanjem populacije in večine bolnikov. (Več o sredozemski prehrani je bilo objavljeno v 5. številki revije Za srce v jeseni 2017). Podobno tudi študija Nacionalnega inštituta za varovanje zdravja »Z zdravjem povezan življenjski slog« ugotavlja, da so prebivalci zahodnega dela Slovenije, ki se prehranjujejo bolj podobno sredozemski prehrani, bistveno bolj zdravi, kot prebivalci vzhodnega dela s celinskim tipom prehrane.

Lansko leto so strokovnjaki začeli objavljati rezultate študije PURE. Glavni cilj te raziskave je bil ugotoviti, kakšna je prehranska kakovost nacionalnih prehranskih vzorcev po vsem svetu, predvsem v ekonomsko bolj in manj razvitih azijskih in afriških državah, za katere do sedaj ni bilo podatkov, in kakšen je njihov vpliv na kronična obolenja. Zaradi različnih klimatskih, ekonomskih in kulturnih pogojev so se prehranske navade anketiranih zelo razlikovale, pa vendar so raziskovalci lahko določili 7 živil, ki so nujna za zdravo, uravnoteženo prehrano. To so zelenjava, sadje, oreščki, stročnice, mleko, meso in ribe. Preglednica 2 kaže, koliko teh živil so zaužili tisti anketiranci, ki so bili najbolj zdravi in koliko tisti, ki so bili najmanj zdravi. Primerjavo so prikazali v obliki enot posamezne skupine živil na prebivalca na dan.

*Preglednica 2: količina živila v enoti na človeka na dan v skupini 20 % najbolj zdravih in v skupini 20 % najmanj zdravih anketirancev.*

živilo	najbolj zdravi (št. enot/dan)	najmanj zdravi (št. enot/dan)
sadje in zelenjava	8,4	1,8
oreščki in stročnice	2,5	0,7
mleko in izdelki	3,0	0,6
nepredelano rdeče meso	1,4	0,3
ribe	0,3	0,2

Tudi iz te preglednice se vidi, da izključevanje ali uživanje bistveno manjših količin nekaterih živil, kot je to pogosto pri vegetarianski oziroma veganski prehrani (meso in mleko) ni zdravo, saj tudi ta živila vsebujejo veliko telesu nujno potrebnih hranil.

### Zaključek

Hrana vsebuje na stotine hranil, snovi, ki nam dajejo energijo in uravnavajo procese prebave in presnove z namenom ščititi človeško telo in mu omogočiti optimalno delovanje. Bistvo je, da so ta hranila uravnotežena. V kolikor jih je preveč ali premalo, se

spremenijo tudi biokemični procesi, ki v telesu potekajo ves čas, spremembe pa se lahko pokažejo kot presnovne motnje in v daljšem času presnovna obolenja (presnovni sindrom, obolenja srca in žilja, kapi, diabetes tipa dva, zamaščena jetra, obolenja prebavnega trakta, rakasta obolenja). Čeprav je hrana po celem svetu zelo raznolika ima človek to sposobnost, da iz nje pridobi vse, kar rabi. Na tem temeljijo smernice za zdravo uravnoteženo prehrano Svetovne zdravstvene organizacije (SZO), ki določajo, da naj bi hrana vsebovala najmanj 400 g zelenjave in sadja na dan, do 30 % energije iz maščob, od tega največ 10 % iz nasičenih maščobnih kislin in največ 1 % iz trans-maščobnih kislin, največ 10 % (še bolje 5 %) energije iz prostih sladkorjev in manj kot 5 g jodirane soli. Smernice poudarjajo, naj zdrava prehrana vsebuje vse vrste sadja in zelenjave, stročnice, predvsem lečo in fižol, oreščke in cela zrna, na primer koruzna zrna, proso, oves, pšenico in rjav riž. Manjša odstopanja od teh smernic so ob upoštevanju klimatskih in proizvodnih možnosti mogoča, zato naj bi vsaka država na osnovi teh usmeritev pripravila svoje smernice. V Sloveniji so te smernice opredeljene v Resoluciji o prehranski politiki. Slovenske smernice povzemajo vse bistvene usmeritve smernic SZO in so osnova za priporočeno zdravo prehranjevanje zdravih, pa tudi večine bolnikov, posebno pri obolenjih srca in žilja, visoke krvnem tlaku, motnjah presnove maščob in diabetesu tipa 2.

V kolikor se človek sam odloči za ekstremno spremembo uravnoteženosti svoje prehrane, naj se zaveda, da si bo verjetno vsaj v daljšem časovnem obdobju škodil. »Izogibajte se ekstremom in ne hitite na vrat na nos v prehrano z minimalno količino OH, z minimalno količino maščob ali premajhno količino soli« svarijo strokovnjaki. ♥



SPROSTITEV, REKREACIJA, ŠPORT...  
**VSI V PARK! VSI V SAVNO!**

**PARK VIČ**  
**SAVNA KOLEZIJA**

**FINSKA, TURŠKA IN INFRA SAVNA**

več na [www.sport-ljubljana.si](http://www.sport-ljubljana.si)  
08 205 18 20



Ustanoviteljica  
Mestna občina  
Ljubljana



ŠPORT LJUBLJANA



# Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Besedilo in foto: Brin Najžer

## Predjed

### Tortilje z jajci in paradižniki

Sestavine (za 2 osebi):

- 2 polnozrnatih tortilji
- pest svežega peteršilja
- 2 trdo kuhani jajci
- 25g rukole
- 2 srednje velika paradižnika
- 2 jedilni žlici manj mastne kisle smetane, poper

Tortilji namažemo s kislom smetano ter nanju naložimo rukolo in nasekljan peteršilj. Jajci in paradižnika narežemo na rezine, jih porazdelimo na tortilji, ter začini s poprom po okusu. Tortilji nato zvijemo, prerežemo na polovice in postrežemo. Če želimo, lahko že zvite tortilje tudi pogrejemo v mikrovalovni ali navadni pečici.

## Glavna jed

### Limonin losos z zelenjavno polento

Sestavine (za 2 osebi):

- 400 g lososovega fileja
- ena limona
- 100g instant polente
- 400 ml vode,
- 1 rdeča paprika
- 1 srednje velika bučka
- rožmarin, drobnjak, peteršilj
- sol, poper, oljčno olje

V ponev položimo aluminijasto folijo in nanjo nakapljamo malo oljčnega olja. Nato vanj postavimo kose lososa in jih nekajkrat obrnemo, da so naoljeni z vseh strani. Polovico limone narežemo na rezine, ki jih položimo na kose lososa. Iz druge polovice iztisnemo sok, ki ga pokapljamo po lososu. Posujemo z malo rožmarina ter zavijemo v aluminijasto folijo. Pečemo v predogreti pečici na 200 stopinjah približno 30 minut. Medtem pripravimo polento. Papriko in bučko narežemo na manjše kose, drobnjak in peteršilj nasekljamo. Zavremo približno 400 ml vode, ki smo ji dodali malce soli in masla. Najprej vanjo stresemo papriko in bučko ter nato med mešanjem dodamo še polento. Po približno 2 minutah kuhanja dodamo še peteršilj in drobnjak ter dobro premešamo. Postrežemo toplo ob lososu.

## Poobedek

### Čokoladne hruške

Sestavine (za 2 osebi):

- 2 večji zreli hruški
- sok ene limone
- 40g koščkov temne čokolade

Hruški operemo, prerežemo na polovico in izdobljemo peške. Postavimo jih v pekač z narezano stranjo na vrhu in premažemo z limoninim sokom ter pokrijemo z aluminijasto folijo. Pečemo v predogreti pečici na 190 stopinjah približno 30 minut. Ko so pečene in zmehčane, jih vzamemo iz pečice, odkrijemo folijo ter nemudoma vanje vsujemo koščke čokolade, da je le-ta stopi. Postrežemo toplo. ♥



# Ko gre za vaše srce, izberite slovensko kakovost!

O vsestranski vlogi in številnih koristih koencima Q10 se v zadnjih desetletjih veliko govori. Kljub temu na dan prihajajo nova dognanja, ki ta telesu lasten antioksidant povezujejo z ugodnim vplivom na zdravje. Največ raziskav je narejenih ravno na področju zdravja srca in ožilja. Zadnji dokaz o njegovi vlogi pri varovanju srca predstavljajo rezultati raziskave »Q-SYMBIO«, kar je izjemno pomembna informacija tako v preventivnem smislu kot za tiste, ki se že soočajo s srčnim obolenjem.

## Koencim življenjske energije

Koencim Q10 (ali krajše Q10) je življenjsko pomembna učinkovina, prisotna v vsaki človeški celici. Telo ga deloma proizvede samo, deloma pa ga vnesemo s prehrano. Glavna naloga Q10 je, da hrano pretvarja v energijo, ki jo potem naše telo izkorišča za presnovne procese ali mišično delo. V tej vlogi ga ne more zamenjati nobena druga kemična substanca. To je izjemno pomemben podatek, saj nam z leti količina tega antioksidanta začne strmo upadati, kar se pokaže tudi na našem počutju in zdravju.

## Najnovejše raziskave s področja srca

Doslej najboljše raziskava uporabe Q10 kot dopolnilne terapije pri obravnavi kronične odpovedi srca se je začela leta 2003 na univerzitetni bolnišnici v Kopenhagenu. Vanjo je bilo vključenih 420 bolnikov z resno srčno odpovedjo. O podrobnostih raziskave smo v naši reviji že pisali, vsekakor pa velja ponovno poudariti njene zaključke: dodajanje Q10 pri srčnih bolnikih je varno, izboljšuje simptome bolezni in zmanjšuje večje neželene kardiovaskularne dogodke, zato se ga priporoča kot dopolnilno terapijo pri obravnavi srčnih bolnikov.

**Vodja raziskave »Q-SYMBIO«, prof. Mortensen, je povedal: »Q10 je prvo novo zdravilo za izboljšanje preživetja pri kroničnem srčnem popuščanju in ga je treba vključiti v standardno terapijo.«**

## Z leti nam ga v telesu začne primanjkovati

Največ Q10 se nahaja v zelo aktivnih organih, predvsem v srcu, ledvicah in jetrih. V telo ga deloma vnesemo s prehrano, večinoma pa ga organizem tvori sam. Vendar se količina tega »notranje proizvedenega« koencima Q10 s staranjem močno zmanjša, zato strokovnjaki priporočajo njegovo dodajanje prehrani. Pri 40-letniku je zmanjšana »notranja« proizvodnja že za 30 odstotkov, pri 80-letniku pa kar za 60 odstotkov v primerjavi z dvajsetletno osebo. Poleg staranja na zaviranje endogenega koencima Q10 dodatno vplivajo tudi nekatera zdravila (npr. statini), veganska prehrana ter stres, kajenje, uživanje alkohola in nezdrav način življenja nasploh.

## Kako nadomestiti primanjkljaj?

Največ Q10 vsebujejo meso, mastne morske ribe, maslo, rumenjak in rastlinska olja, vendar so količine ob normalnem prehranjevanju prenizke, da bi nadomestile izpad Q10 zaradi staranja. Če bi želeli nadomestiti ta primanjkljaj, bi morali vsak dan zaužiti vsaj pol kilograma sardel, kilogram mastnega rdečega mesa ali 12 litrov svežega polnomastnega mleka - kar pa je v nasprotju s priporočili zdravega prehranjevanja. Poleg tega je Q10 pri višjih temperaturah nestabilen - pri pripravi hrane s kuhanjem in pečenjem ga izgubimo

tudi do 50%, s sušenjem pa še nekaj več. Zato stroka priporoča vsakodnevno uživanje tega pomembnega antioksidanta v obliki prehranskih dopolnil.

## Kako izbrati pravi izdelek?

Izdelkov s Q10 je na tržišču veliko, zato je kar težko izbrati pravega. Ker je Q10 v osnovi maščobotopna snov, jo naše telo izjemno slabo absorbira. Najslabšo absorpcijo omogoča navaden (čisti) Q10, precej boljše so oljne kapsule, kjer pa je Q10 še vedno raztopljen v maščobi. **Pomemben korak v smeri biorazpoložljivosti so naredili slovenski znanstveniki, ki so razvili vodotopno obliko Q10. Za to obliko so klinično dokazali 4-krat boljšo absorpcijo v primerjavi z navadnim Q10. Ta oblika je na voljo v sirupih in kapsulah QUVITAL slovenskega proizvajalca Valens, ki so na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.** Podjetje Valens ima svoje prostore v Šenčurju pri Kranju, njihova proizvodnja pa poteka po standardih GMP (dobra proizvodna praksa), kar zagotavlja najvišjo kakovost izdelkov. Ne pozabite, podjetje Valens članom Društva za Srce in ožilje ob neposrednem nakupu ponuja 15% popust na vse izdelke. Pokličete jih lahko na telefon: 05 933 40 22.

## AVTOMATSKI NADLAKTNI MERILNIK KRVNEGA TLAKA G+

PRIDRUŽITE SE VEČ 100.000  
ZADOVOLJNIM KUPCEM V SLOVENIJI!

- ENOSTAVNA UPORABA IN VELIK ZASLON
- MERJENJE NA NADLAHTI ZA VISOKO NATANČNOST
- DETEKTOR NEPRAVILNEGA UTRIPA
- PRILOŽEN ADAPTER ZA NAPAJANJE
- SPOMIN ZA 90 MERITEV
- LIČNA TORBICA ZA SHRANJEVANJE



## PREDPRAZNIČNA PONUDBA ZA ČLANE DRUŠTVA OB NAKUPU MERILNIKA G+ VAM PONUJAMO

40% POPUSTA  
+ GRATIS KAPSULE QUVITAL Q10  
V VREDNOSTI 19,90 €

NAMESTO 149,80 € PLAČATE SAMO 77,94 €  
(PRIHRAANEK: 71,86 €)

PONUDBA VELJA SAMO ZA PRVIH 200 KUPCEV!  
POKLIČITE NAS ŠE DANES: 030 605 507



REDNA CENA MERILNIKA G+ V MALOPRODAJI JE 129,90 €. REDNA CENA QUVITAL Q10 KAPSUL PA 19,90€. PONUDBA VELJA DO RAZPRODAJE ZALOG. V PRIMERU PREDPLAČILA JE POŠTNA BREZPLAČNA. GEOX D.O.O., CESTA NA LOKO 11, 4290 TRŽIČ

# Sir Frederick Grant Banting – soodkritelj inzulina

**Boris Cibic**

*Sir Frederick Grant Banting je bil kanadski zdravnik, znanstvenik, slikar in je prejel Nobelovo nagrado kot so-odkritelj inzulina.*

**B**anting se je rodil 14. novembra 1891 v kmečki hiši blizu mesta Alliston v deželi Ontario v Kanadi. Bil je najmlajši od petih otrok Williama Thompsona Bantina in Margaret Grant. Osnovno in srednjo šolo je obiskoval v mestu Alliston, višje šole pa z začetkom leta 1910, v Victoria College, oddelku Univerze v Torontu, v programu Splošne umetnosti. Po neuspešnem zaključku prvega letnika je leta 1912 prosil za sprejem v medicinski program in bil sprejet meseca septembra istega leta.

Leta 1914 je 5. avgusta in ponovno v oktobru vložil prošnjo za sprejem v vojsko, ni pa bil sprejet zaradi slabega vida. Ni vrgel puške v koruzo, in je leta 1915 še tretjič vložil prošnjo za sprejem v vojsko. Končno je uspel in opravil poletni trening. Nato je bil sprejet, kot mnogo drugih zdravnikov, v enoto težkih vozil z gosenicami. Decembra leta 1916 je bil že dan po uspešno opravljenem izpitu za oficirja vključen v boj proti sovražniku. Leta 1918 je bil ranjen v borbi pri Cambraiju, kljub temu je še šestnajst ur pomagal bližnjim ranjencem do prihoda drugega zdravnika. Za ta herojski nastop je dobil Vojaški križec.

Po končani vojni se je Banting vrnil v Kanado ter v Torontu končal specializacijo iz kirurgije in ortopedije. V letih 1919 – 1920 je zasedel mesto kirurga »rezidenta« v bolnišnici za bolne otroke. Ko je ugotovil, da ne bo sprejet v redno službo, je zapustil bolnišnico in julija 1920 odprl zasebno ordinacijo splošne medicine v mestu London v Kanadi. Zaradi prenizkih dohodkov je to dejavnost čez eno leto opustil in se prijavil za honorarno zaposlitev na Univerzi Zahodnega Ontaria za predmet ortopedija in antropologija.

V letih 1921 in 1922 je predaval farmakologijo na Univerzi v Torontu. Tam je leta 1922 dosegel naslov doktorja (M.D. degree) in zlato medaljo.

## Banting raziskovalec

Novembra 1920 se je Banting moral pripraviti za predavanje o trebušni slinavki. Ker se je zavedal, da se bo moral v predavanju dotakniti tudi sladkorne bolezni, je prebral vso tozadevno dosegljivo literaturo številnih raziskovalcev (Naunyn, Minkowski, Opie

in drugi), ki so menili, da sladkorna bolezen nastane, ko v krvi pade raven hormonske beljakovine, ki jo izločajo posebne celice v trebušni slinavki (Langerhansovi otočki). »Sumljive hormonske beljakovine« je raziskovalec Schafer imenoval »inzulin«.

Navedeni hormon naj bi kontroliral presnovo sladkorja v krvi in v primerih njegove nezadostne tvorbe naj bi porasla raven sladkorja v krvi ter njegovo izločanje z urinom. Vedno bolj je prevladovalo mnenje, da je v trebušni slinavki stalno prisoten proteolitični encim, ki sproti uniči (razgradi) inzulin. Različni znanstveniki so si prizadevali odkriti ta domnevni hormon in dokazati njegov obstoj, predno ga telo uniči.

## Odločilen korak naprej

Raziskovalec Moses Barron je leta 1920 objavil članek, v katerem je navedel, da s podvezovanjem pankreasovega voda v trebušni slinavki povzročimo razpad celic, ki izločajo tripsin, ne pa celic v Langerhansovih otočkih, ki proizvajajo inzulin. Ko je Banting prebral ta članek, je stopil v stik z J. J. Macleodom, profesorjem fiziologije na Univerzi v Torontu, s prošnjo, da bi v njegovem laboratoriju smel opravljati načrtovane preiskave ob pomoči njegovega študenta Charles Besta in ob sodelovanju biokemika James Collipa. Gospod profesor je brez posebnih pomislekov kmalu pozitivno odgovoril.

## Potek preiskav

Prvi poskusi, da bi izolirali inzulin, so potekali na trebušnih slinavkah psov, kasneje pa na trebušnih slinavkah telet in drugih živali (prašiči, govedo). Organe jim je dobavljal klavnica v bližini. Postopoma so uspeli ne le izoirati inzulin, temveč so ga začeli tudi pridobivati za zdravljenje pacientov. Za odkritje inzulina sta Friderc Banting in J.J.R. Macleod leta 1923 prejela Nobelovo nagrado za področje medicine in fiziologije, ki sta jo delila s svojima sodelavcema.

Že spomladi 1922 je Banting v Torontu odprl privatno prakso za zdravljenje bolnikov s sladkorno boleznijo po novi metodi, z uporabo inzulina.

## Življenje Bantina po odkritju inzulina

Vest o odkritju inzulina, prvega zdravila v zgodovini medicine z nesluteno močjo pri zdravljenju hude neozdravljive bolezni, je osupnila ves medicinski svet in bolnike s sladkorno boleznijo.



Bantingu so številne šole doma in v tujini podelile visoka priznanja, po njem so v skladu s takratno tradicijo poimenovali šole, zdravstvene ustanove, raziskovalne institucije, kulturna društva, itd. Banting je bil po naravi skromen, in se je po vseh praznovanjih posvetil raziskavam o silikozi, rakavih boleznih in utopitev v domači ustanovi, ki nosi njegovo ime.

Zelo so ga zanimale tudi izkušnje pilotov pri letenju na velikih višinah v času druge svetovne vojne. Na sebi je preizkusil opeklino ob delovanju bojnega plina iperita na kožo.

Po letu 1921 se je bolj posvetil svojemu konjičku, slikanju narave, in svoje izdelke podaril znanstvenim ustanovam.

Banting je bil dvakrat poročen. S prvo ženo, Marion Robertson, sta imela enega otroka, sina Williama. Leta 1932 sta se ločila. Z drugo ženo, Henrietto Ball se je poročil leta 1937.

Umrli je 21. februarja 1941 kot potnik, dva dni po letalski nesreči. Letel je v manjšem letalu, namenjen v Anglijo. Sredi leta sta nepričakovano odpovedala oba motorja. Ob padcu na tla sta takoj umrla navigator in kopilot, Banting in pilot kapetan Joseph Mackey sta padec preživela. Banting je umrl naslednji dan, Mackey pa ni utrpel hujših ran. Banting je pokopan ob ženi na pokopališču v Torontu. ♥

Vir za ilustracijo: [https://en.wikipedia.org/wiki/Frederick\\_Banting#/media/File:Frederick\\_banting.jpg](https://en.wikipedia.org/wiki/Frederick_Banting#/media/File:Frederick_banting.jpg)

## SRCE IN ŠPORT

# Gibalne sposobnosti človeka – osnove za izvedbo gibanja

**Borut Pistotnik**

*V praksi se pojavljajo različna poimenovanja gibalnih sposobnosti: fizične sposobnosti, psihofizične sposobnosti, psihomotorične sposobnosti, motorične sposobnosti ipd., vendar je le izraz gibalne sposobnosti tisti, ki v slovenskem jeziku natančno opredeljuje sposobnosti, ki so odgovorne za gibalno izraznost človeka. Izraz motorične sposobnosti, ki se pri nas še vedno uporablja za gibalne sposobnosti, je tujka in je povzet po mednarodnem izrazju, zato se ga skuša iz slovenskega strokovnega izrazja odstraniti.*

Gibanje človeka je v veliki meri odvisno od razvitosti njegovih gibalnih sposobnosti, pa tudi od njegovih značilnosti in spretnosti (znanj). **Sposobnosti** (ang. abilities) so naravne danosti (dednost), ki so v veliki meri odvisne od delovanja različnih telesnih sistemov (centralni živčni sistem – CŽS, krvo-žilni sistem, dihalni sistem...) in se kažejo v zmožnosti njihovega izkoristka pri izvedbi gibanja. **Značilnosti** (lastnosti - ang. characteristics) opredeljujejo videz človeka, njegove reakcije na okolje in način izvedbe gibanja. **Spretnosti** (znanja - ang. skills) pa predstavljajo z učenjem pridobljene gibalne obrazce, katerih izpeljava temelji na sposobnostih in značilnostih (npr. dva z enakimi sposobnostmi, a z različnimi značilnostmi, bosta isto gibanje izvedla drugače, vendar lahko še vedno enako uspešno).

Gibalne sposobnosti so pri ljudeh na različni ravni, kar v največji meri povzroča razlike v njihovi gibalni učinkovitosti. Tako kot druge sposobnosti, so tudi gibalne sposobnosti v določeni meri **prirojene**, v določeni meri pa **pridobljene**. To pomeni, da so človeku že z rojstvom dane osnove, ki okvirno opredeljujejo stopnjo, do katere bi se lahko razvile ob normalni rasti in razvoju. Dedne osnove pa se lahko v določeni meri preseže z ustrezno gibalno aktivnostjo. Z raziskavami človekovega gibanja je bilo ugotovljeno, da je odvisno od več gibalnih sposobnosti, ki na različne načine sodelujejo pri njegovem oblikovanju. Sposobnosti, ki so v osnovi odgovorne za izvedbo gibanja, so v svetu opredeljene na različne

načina, kar je bilo odvisno od raziskovalnega pristopa, čeprav so do danes izsledki o tem v veliki meri poenoteni. Osnovne gibalne sposobnosti človeka so tako, glede na svoje pojavljanje v gibanju, poimenovane:

- moč
- gibljivost
- koordinacija
- hitrost
- natančnost in
- ravnotežje.

**Vzdržljivost**, ki jo ponekod še vedno prištevajo med gibalne sposobnosti, pa se, glede na novejša spoznanja in na logiko pojavljanja v gibanju, prišteva med funkcionalne sposobnosti, saj je odvisna predvsem od dobrega delovanja dihalnega in krvožilnega sistema, ter od motivacije, in tako predstavlja samo pogoj za dolgotrajnejše vztrajanje v gibanju.

Osnovne gibalne sposobnosti se delijo še na več pojavnih oblik, ki natančneje določajo posameznikovo gibanje, hkrati pa vplivajo ena na drugo ter tako omogočajo njegovo kakovostno izvedbo. Učinkovitost gibanja je namreč odvisna od povezovanja gibalnih sposobnosti in dobrega delovanja ostalih funkcionalnih sistemov telesa. Ker pa vse niso prirojene v enaki meri, obstajajo razlike v možnostih njihovega izboljšanja.

## Moč

Moč se pri človeku kaže kot sposobnost učinkovitega izkoriščanje mišic pri premagovanju zunanjih sil. Sila v mišici nastane na osnovi delovanja mišice kot biološkega motorja, ko se v njej kemična energija pretvarja v mehansko (izzove se krčenje mišice – napenjanje, kontrakcija), zunanji izraz česar je moč človeka. Aktivno gibanje človeka se zato lahko izvede le z različnimi oblikami mišičnega napenjanja (mišično delo), kar pomeni, da ni gibanja brez moči. Oblike mišičnega dela pa se opredelijo glede na to, ali se pri napenjanju mišični pripoji premikajo, ali ne, ko se mišica upira zunanji sili.

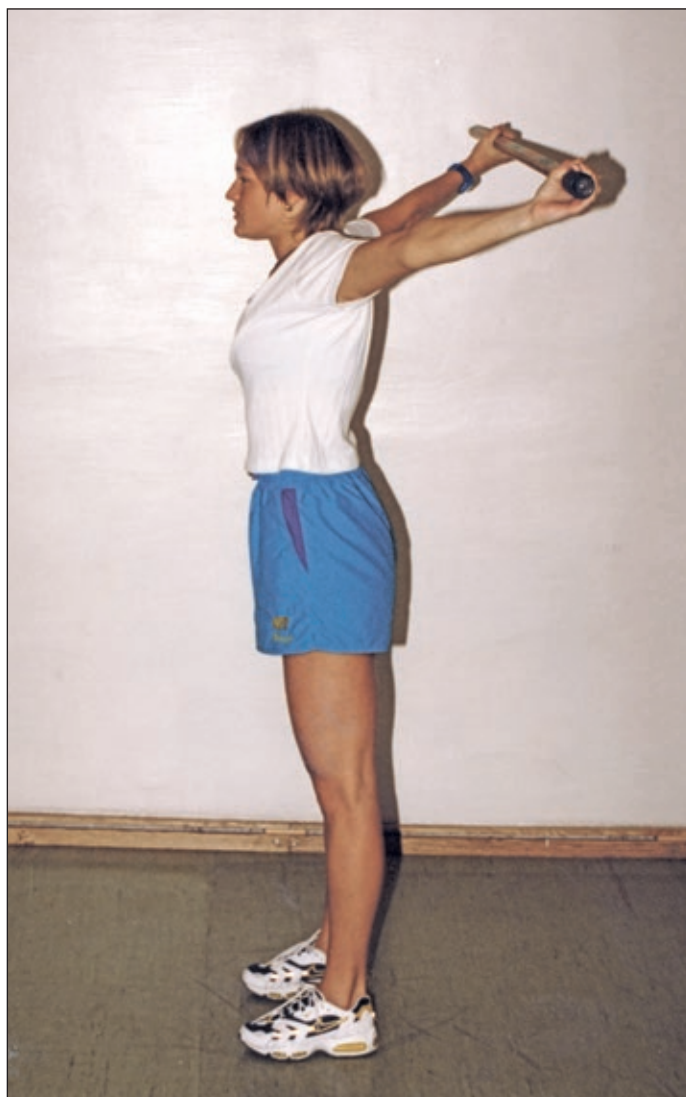
- Če je zunanja sila manjša od sile mišic, se vrši gibanje – **koncentrična kontrakcija** (mišični pripoji se približujejo, mišica se krči, npr. dvig bremena);
- Če je zunanja sila večja od sile mišic, se tudi vrši gibanje – **ekscetrična kontrakcija** (mišični pripoji se oddaljujejo, mišica popušča, npr. spust bremena);
- Če je zunanja sila enaka sili mišic, gibanja ni – **statična kontrakcija** (mišični pripoji mirujejo, v mišici pa se razvije sila, npr. zadrževanje bremena v določenem položaju).

Mišica se tako pri svojem delu krajša (premaguje zunanjo silo), ali pa se kljub razvoju sile podaljšuje (popušča zunanji sili), kar se imenuje **dinamično mišično delo**. Lahko pa tudi miruje (ne spreminja svoje dolžine, čeprav se v njej razvija sila), kar je **statično mišično delo**.

Kakšno moč bo človek razvil, je le delno odvisno od dednih zasnov (približno 50 %), v precejšnji meri pa jo je mogoče še izboljšati (koliko, je odvisno od posamezne pojavne oblike). Glede na to, kako se mišična sila pojavlja pri človekovi aktivnosti, se namreč moč deli na tri pojavne oblike: eksplozivno, repetitivno in statično moč. Da se lahko izboljšajo, pa je potrebno poznati dejavnike, od katerih so odvisne in na katere se lahko sistematično vpliva. Med te dejavnike spadajo: telesne razsežnosti, funkcionalni sistemi, psihične značilnosti in biološke zakonitosti telesa. Moč se obravnava kot bazična gibalna sposobnost, ker je pojavljanje ostalih gibalnih sposobnosti, v določeni meri, odvisno od njenega nivoja.

**Eksplozivna moč** se kaže kot maksimalen pospešek pri premikanju telesa v prostoru, ali pri delovanju na predmete v okolici. Za to je značilna hitra vključitev velike količine mišične sile. Pojavlja se pri skokih, metih, udarcih, kratkih sprintih ipd.. Njena prirojenost je sorazmerno visoka (80 %), tako da se jo lahko izboljša le v manjši meri. Zato je za eksplozivne športe zelo pomembna selekcija vadečih, ki imajo to sposobnost na višjem nivoju že prirojeno (imajo več hitrih vlaken v sestavi mišic).

**Repetitivna moč** je sposobnost opravljanja dolgotrajnejšega dela na osnovi izmeničnih napenjanj in sproščanj mišic. Pojavlja se tam, kjer se ponavlja enak gibalni cikel (veslanje, kolesarjenje ipd.). Pri tem sila, ki se jo premaguje, običajno ni velika, zato se gibanje lahko izvaja dalj časa. Zato so za repetitivno moč v veliki meri pomembni še: *dihalna učinkovitost, krvožilna stabilnost,*



*odpornost na utrujanje in motivacija za delo.* Ker je prirojena le v približno 50 %, se jo lahko, z vplivanjem na vse omenjene dejavnike, v večji meri izboljša.

**Statična moč** pa je sposobnost dolgotrajnega mišičnega napenjanja ob odsotnosti gibanja (ni premikanja mišičnih pripojev). Pojavi se, ko se sila mišic upira zunanjim silam, ali ko se, ob mišičnem napenjanju, zavestno ne izvede giba. Tako je vzpostavljeno ravnotežje sil in gib se zadrži v določenem položaju (npr. vesa v zgibi). Tudi ohranjanje pokončne drže telesa zahteva statično moč, saj se človek upira delovanju gravitacije, ki telo stiska k podlagi. Kadar se napenjanje izvaja dalj časa, je trajanje odvisno od istih dejavnikov kot pri repetitivni moči (dihalna učinkovitost, krvžilna stabilnost, odpornost na utrujanje in motivacija za delo). Ker je tudi statična moč samo v 50 % pod vplivom dednosti, se jo lahko v večji meri izboljša.

Trening moči je v bistvu prilagajanje mišic na obremenitev, zato se mora upoštevati **temeljna načela**, ki zagotavljajo uspeh vadbe in preprečujejo nastanek poškodb:

- mišica se krepi samo kadar aktivno dela (nujno je mišično napenjanje);
- napenjanje mora biti bolj intenzivno, trajnejše in pogostejše kot v vsakdanjem življenju;
- obremenitev je, zaradi prilagoditev v telesu, potrebno postopno povečevati;
- za vsako pojavno obliko moči je potrebna posebna metoda vadbe;
- pred vsako vadbo moči se je potrebno dobro ogreti;
- ne krepiti že skrajšanih mišic temveč jih raztezati, da se ohrani njihova elastičnost;
- napenjanje mišic se izvede z izdihom, dihati pa tudi med zadrževanjem napenjanja;
- sestavni del vsakega treninga moči je tudi raztezanje in sproščanje.

**Pri treningu žensk in mladine** so potrebna nekatera odstopanja od ustaljenih modelov vadbe. Osnovna vadba naj bo usmerjena predvsem v premagovanje teže lastnega telesa in v delo brez dodatnih prostih bremen (predvsem razvoj eksplozivne in repetitivne moči). Postopnost obremenjevanja pa naj bo še bolj dosledna kot je to pri moških (predvsem večanje bremen).

## Gibljivost

**Gibljivost** (fleksibilnost) je sposobnost izvajanja velikih razponov giba v sklepih, ali v sklepnih sistemih. Pojavljajo se še nekateri izrazi za opredelitev te sposobnosti, vendar običajno niso ustrezno uporabljani in imajo drug pomen. Tako je izraz **prožnost** (tudi elastičnost) podrejen pojem gibljivosti, ker opredeljuje le sposobnost mišice, da se pod vplivom zunanje sile raztegne in se ponovno vrne v prvotni položaj. Izraz **gibčnost** pa je nadrejen pojmu, saj označuje lastnost, da se neko gibanje opravi hitro, usklajeno in z ustreznimi razponi, kar pomeni, da je gibčnost odvisna od gibljivosti, pa tudi od drugih gibalnih

sposobnosti. Glede na to se navedenih pojmov ne sme zamenjevati, ker niso sinonimi in ne označujejo istih gibalnih aktov.

Gibljivost je pomembna za optimalno telesno pripravljenost (physical fitness), tako pri vsakodnevnih opravilih, kakor tudi v športu. Ugotovljeno je bilo, da:

- Omogoča večjo ekonomičnost gibanja (manjša energijska poročnja) in zmanjša možnost poškodb (boljša odzivnost mišic).
- S slabšanjem lahko razponi gibov padejo celo pod raven, ki je nujna za vsakdanja opravila (zavezovanje čevljev, vzvratna vožnja avtomobila ipd.);
- Je skoraj 80 % bolečin v križu posledica zmanjšanja gibljivosti v kolčnem sklepu in neustreznega mišičnega steznika, ki naj bi podpiral hrbtenico (slabe telesne drže);
- Je pomembna kakovost pri izvajanju vseh športnih aktivnostih, še posebno pri estetskih športih, kot so: športna gimnastika, ples ipd. (veliki razponi in mehkoča v gibanju);
- Je pomembna tudi pri pojavljanju ostalih gibalnih in funkcionalnih sposobnosti (koordinacija, moč, hitrost, natančnost, vzdržljivost ipd.).

To kaže, da je gibljivost eden temeljnih dejavnikov, ki vplivajo na kakovost življenja vsakega posameznika, zato jo je potrebno ohranjati na ustreznem nivoju.

Gibljivosti je le v manjši meri odvisna od dednosti (okrog 50 %), v večji pa od spreminjanja notranjih in zunanjih dejavnikov, ki jo pogojujejo. **Notranji dejavniki** so vezani na zgradbo in delovanje človekovega telesa: oblika sklepov, čvrstost sklepnih ovojnic, napetost in dolžina mišic, spol ipd.. **Zunanji dejavniki** pa so tisti, ki na človeka vplivajo od zunaj: temperatura okolja, obdobje dneva, hidracija ipd.. Če se želi razvijati gibljivost, je potrebno vplivati predvsem na notranje dejavnike (sklepne vezi in ovojnice, mišice, psiho ipd.) in upoštevati zunanje, da se doseže želene pozitivne spremembe v razponih gibov.

Pri vadbi za povečanje gibljivosti se je potrebno osredotočiti na vsak sklep posebej. Večja gibljivost v enem sklepu namreč ne vpliva na gibljivost v drugih, še posebej, če so povsem na drugem delu telesa (npr. dobra gibljivost v skočnem sklepu ne vpliva na gibljivosti v zapestju). Gibljivost se izboljšuje z raztezanjem, pri čemer pa se mora vedno doseči maksimalen razpon giba (oddalžitev pripojev sproščene mišice). Ker pa se mišica ne more raztegniti sama, mora nanjo delovati neka zunanja sila (druga mišica, partner, pripomoček ipd.). Do večjega razpona gibov lahko prihaja pri različnih gibanjih (plazenja, meti ipd.), vendar so le **raztezne gimnastične vaje** tisto sredstvo, ki se lahko uporabi za usmerjen in sistematičen razvoj gibljivosti. Edino z gimnastičnimi vajami se namreč lahko natančno vpliva na izbrane mišične skupine in sklepe. V ta namen se uporabijo **dinamične raztezne vaje**, pri katerih se razpon giba doseže z zamahom, ali **statične raztezne vaje**, pri katerih se razpon giba doseže počasi in se ga zadrži. Pri tem je statično raztezanje primernejše za razvoj gibljivosti, dinamično pa za ogrevanje, ki se mora izvesti pred vsako vadbo. ♥



# Družinski izlet na Vremščico

Valentina Vovk

*Kam se odpraviti na izlet na temačen jesenski dan, ko bi si želeli vsaj malo jasnine in sončnih žarkov? Kaj pa če je ravno nedelja in bi se na izlet odpravila cela družina, ki bo čez nekaj ur potrebovala tudi okusno nedeljsko kosilo? Po krajšem premisleku in usklajevanju vseh možnih želja, je bila odločitev na dlani.*

**E**n, najmlajši del družine, ne mara naporne hoje v hrib, ženski del družine bi sonček in kakšno dobro domačo hrano v bližini, družinski pes potrebuje vsaj dobro uro sprehoda, da bo miren medtem, ko je družina na kosilu. Bom kar priznala, včasih se pred izletom celo malo sporečemo. Vendar je to le malo dramatičen uvod v dan, ki je po prijetnih izletih in druženju hitro pozabljen.

Vremščica je pogorje, ki se razteza med Senožecami, Pivko in Divačo. Najvišji vrh pogorja je Velika Vremščica (1027 m) ali, kot ji pravijo domačini, Vrbanov vrh ali Gora sv. Urbana. Če je vreme jasno, seže razgled z vrha vse od Dolomitov, Julijskih Alp, prek Nanosa do Kamniško Savinjskih Alp ter prek Javornikov, Snežnika in Slavnika do Jadranskega morja.

Mi tokrat nismo imeli sreče z razgledom, saj je bil zahodni del države v oblakih in megli, kar se ne zgodi prav zelo pogosto. Sicer pa nas to ni pretirano motilo, saj nas je ves čas poti navduševala lepa kraška pokrajina, pogled na Veliko Vremščico, ovito v megleno čepico, pa je bil nadvse šarmanten.

Zaradi svoje geografske lege je Vremščica primerna izletniška točka v vseh letnih časih. Edino burja nam tam gori lahko pošteno ponagaja, zato predlagam, da se pred izletom pozanimamo o vremenskih razmerah. Za tiste, ki vas veter ne moti preveč naj povem, da je takrat, ko veter razpiha oblake, pogled iz vrha gore gotovo najlepši.

Na pot se lahko poda- te iz več različnih smeri. Naj omenim le najkrajše, iz smeri Senožec (1 ura in 45 minut hoje), Volč (1 ura in

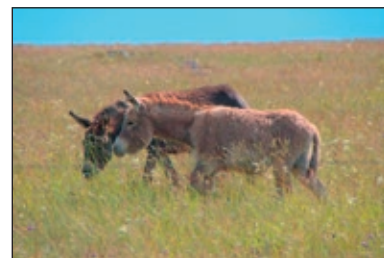
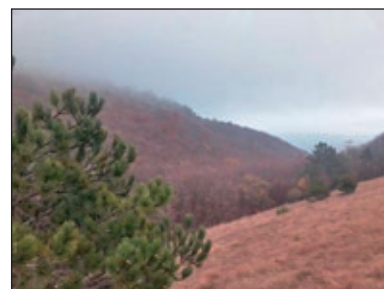
30 minut hoje), Gabrč (2 uri hoje) in Gornjih Ležec (1 ura in 40 minut hoje). Vse poti so označene z markacijami, tako da ni skrbi, da bi med hojo zašli.

Pot je lahka in jo zmore vsak vsaj približno zdrav človek tudi brez pretirane kondicije v dobri uri in pol. Mi smo izbrali pot iz smeri Senožec, zato vam bom tukaj opisala to smer.

Z avtoceste Ljubljana – Koper se usmerimo na izvoz Senožec. Ko zapustimo avtocesto, v prvem križišču nadaljujemo po stari cesti levo v smeri Senožec. V Senožecah pa zavijemo levo v smeri Razdrtega in cesti sledimo le 100 m, do parkirišča v Senožecah, ki se nahaja ob glavni cesti. Ob parkirišču boste opazili planinske oznake za Vremščico.

Če imate dovolj časa, pustite avtomobil tukaj, sicer pa lahko sledite oznakam in se še naprej odpravite z avtomobilom v smeri Divače, tako kot smo to storili mi, saj smo se tokrat od doma odpravili nekoliko kasneje kot običajno. Ko boste na cesti zagledali majhno belo tablo z napisom Vremščica, vas bo ta usmerila levo na kolovozno pot. Ta vas bo popeljala do parkirišča v gozdu, kjer boste zagledali veliko informativno tablo. Pod njo je majhen lesen smerokaz, ki kaže naravnost v smeri centra za sonaravno rekultiviranje (CSR Vremščica), ki deluje pod okriljem Veterinarske fakultete Univerze v Ljubljani. Tam lahko kupite (predhodno se pozanimajte o obratovalnem času) ovčje mleko in sir.

Kraji okoli te planote so bili od nekdaj poznani po ovčjereji in prav v ta namen je bila na vrhu Velike Vremščice zgrajena cerkev sv. Urbana, zavetnika pastirjev. Cerkev je bila nedolgo nazaj





obnovljena, tako da je sedaj v dobrem stanju.



Torej, avtomobil smo pustili na parkirišču v gozdu in se od tukaj naprej na pot odpravili peš. Ubrali smo jo po gozdni poti, levo od informativne table, ki se rahlo vzpenja proti travnatim pašnikom, ki jih ob rahlem vzponu skozi grmičevje in ruševje dosežemo sorazmerno hitro. Tukaj se nam pogled nekoliko odpre in tako lahko opazujemo čudovit svet kraške flore in favne. Še posebno spomladi in zgodaj poleti so pašniki tukaj čudoviti, polni prelepih travniških cvetlic. Tokrat po poti, verjetno zaradi nekoliko slabše vremenske napovedi, nismo srečali čred ovac in osličkov. Pred dobrim letom, ko smo tukaj hodili julija, skupaj s prijatelji, pa so se otroci nadvse zabavali in celo fotografirali z oslički, ki se prosto pasejo.



Pot po obširnih travnatih pobočjih posajenih z redkimi drevesi se ves čas rahlo vzpenja, tako da vrh grebena, ki ga v lepem

vremenu večino časa vidimo pred seboj, kmalu dosežemo. Na vrhu gore ni planinske kočice, tako da je najbolje, če si pijačo in prigrizek vzamete kar s seboj. Je pa to po drugi strani prednost, saj po poti ne boste srečevali veliko pohodnikov in boste nemoteno uživali v naravnih lepotah planote.

Nazaj se lahko odpravite po kakšni drugi poti, saj je večina poti na Vremščico krožnih. Mi smo se zaradi lačnih želodčkov odpravili nazaj, v rahlem drncu, kar po isti poti. Naj povem, da nam je bila pot nazaj ravno tako zanimiva, saj je pogled navzdol proti dolini vedno drugačen od tistega, ko se vzpenjamo. Na poti domov smo se ustavili še na kmečkem turizmu v Šepuljah, kjer se vedno razveselimo dobre primorske jote.

Prepričana sem, da vas bo izlet tako navdušil, da se boste na Vremščico še večkrat vrnili in raziskali še kakšno drugo pot. V različnih letnih časih vam bo ta planota pokazala več svojih obrazov. Od pomladno razigranih pašnikov, do belih kopastih oblakov, ki izstopajo v poletno modrem nebu. Jeseni je vzdušje tukaj nekoliko bolj melanholično, saj se narava odene v tople barve, ki jih meglice še dodatno zmeščajo. Pozimi pa vas bo po poti spremljal šum kraške burje in pogledi na mirujoča, rahlo pobeljena travnata pobočja. ♥



Želimo, da bi našli srečo tam, kjer jo iščete in najbolj potrebujete. To naj se zgodi v letu 2019 v naši dobri družbi. Srečno Novo leto!

**UGODNO ZA ČLANE DRUŠTVA**  
za zdravje srca in ožilja Slovenije

**PRIJETEN PRIČETEK NOVEGA LETA**

Koda rezervacije:  
**ZA SRCE**

6. 1.–15. 2. 2019

**4 dni/3 noči polpenzion** že od **140,40 €** na osebo  
(cena velja za namestitev v hotelu Zdravilišče Laško)

 **THERMANA Laško**

INFORMACIJE IN REZERVACIJE:  
03 423 2100 | 080 81 19

info@thermana.si | www.thermana.si



# **PRAVOČASNO ZDRAVLJENJE ZAMAŠENIH ŽIL REŠUJE ŽIVLJENJE.**

Kar 70 % bolnikov s periferno arterijsko boleznijo nima značilnih simptomov, poleg zamašitve žil na nogah pa jim grozita srčni infarkt in možganska kap.

Če ste starejši od 50 let, se z osebnim zdravnikom pogovorite o meritvi gleženjskega indeksa!

Za več informacij obiščite spletno stran [www.zdravearterije.si](http://www.zdravearterije.si).



PODRUŽNICA LJUBLJANA

# Svetovni dan srca na Rožniku



Izvajanje krvnih preiskav



Kaj zdravega svetuje srček Bimbam?

Letošnji svetovni dan srca smo v Ljubljani zaključili na Rožniku, v nedeljo, 30. 9. 2018.

Lepo vreme je na Rožnik privabilo zelo veliko ljudi vseh starosti, ki so pokazali velik interes za različne preventivne zdravstvene dejavnosti društva.

Strokovna ekipa društva je izvajala meritve holesterola, trigliceridov in glukoze v krvi, merili smo krvni tlak in srčni utrip, svetovali o pomenu zdravega življenjskega sloga, pomenu gibanja za vse generacije, o pomenu zdravih arterij in še bi lahko naštevali.

Pohodnikom je bilo na voljo veliko različnega pisnega gradiva, predstavili smo tudi novo knjižico, ki jo je izdalo Društvo za srce »Igrivo in varno po srčnih poteh«.

Otroci so pokazali navdušenje nad vajami, ki jih priporoča srček Bimbam. Z veseljem so vzeli Srčne bukvice in plakat s prikazano vadbo. Še posebej jih je razveselil podatek, da je pobarvanko in vaje narisal njihov junak, Ribič Pepe. ♥

Besedilo in foto: Jasna J. Petrovčič



Meritve krvnega tlaka in svetovanje



Meritve krvnega tlaka in srčnega utripa



Svetovanje za vse generacije



Telovadba za vsak dan

## PODRUŽNICA POSAVJE

## Kam le čas beži, kam se mu mudi ...



*Srčniki pred vzponom do Lajnarja.  
(Foto: Peter Simonišek)*

Znana pesem ne zveni nič drugače v Posavju kot drugje po Sloveniji. Izjemno hitro čas beži. Res? Dejansko je enakomeren vse naše življenjsko obdobje. Ker smo dejavni in ker bi radi doživeli še več, je zato občutek, da je bila pomlad pravkar z nami. Vendar smo že v pozni jeseni. Kako je le minilo? Veseli dogodki nam tudi ob spominu nanje pričarajo nasmeh. Pogovarjal sem se tudi s tistimi, ki so osamljeni in bolni. Za te se dan vleče v nedogled in meseci minevajo počasi. Tesnoba in upanje se izmenjujeta. Če je tesnobe več kot upanja, dodatno zbolimo. Torej je razumevanje časa povsem osebna zadeva.

Delajmo tako, da bo občutek hitrega minevanja časa trajen, saj to pomeni, da smo telesno in duševno dejavni. Kar žal mi je tistih, ki jim fizična sposobnost z leti pada in z njo nehote zanemarjajo tudi miselne dejavnosti. Možgani morajo biti dejavni tudi takrat, ko nam mišičje slabi. Opuščanje družabnosti je slabo. Taki ljudje manj berejo, ne prihajajo na razstave, gledališke in glasbene prireditve in se prepuščajo le televizijskemu programu s vprašljivimi nadaljevankami. Človek potrebuje doživetja, ki jih nudi le družabno dogajanje. Seveda se tega ne zaveda tisti, ki ne gre nikamor, ničesar

ne doživi in ničesar ne pozna, razen svojega »dвориšča«. To je premalo za polno življenje. Zamujenega se ne da nadoknaditi. Lahko spremenimo svoje navade in vsaj preostanek življenja uživamo v družbi drugih. Vedno je potrebno dati, da lahko prejemamo. Največkrat je to le naš čas. Naj nam ga ne bo škoda.



*Lajnar je ostal – mi pa odšli.  
(Foto: Peter Simonišek)*



*Počitek na razgledni točki na robu Jezerskega  
(Foto: Jani Žarn)*



*Najden zabetoniran aluminijast srček na stezici Jezerskega  
(Foto: Jani Žarn)*

Berete zadnjo letošnjo revijo Za srce. Za tiste, ki jo odložijo, da ostane neprebrana, kot marsikateri časopis, ki pride na dom, ni pomoči. Ostajajo sami s seboj. Tudi v tej številki vas seznanjamo z dejavnostjo Društva za zdravje srca in ožilja – podružnica Posavje.

Izvedli smo pohod na Jezersko, Martinov pohod in v decembru gremo še v novoletno okrašeno Novo mesto in Zavinek. Prilagamo sliko iz pohoda na Soriško planino in Jezersko. Omogočili smo vam pregled krvi in dr. Straškova vam je poslala strokovno mnenje o izvidu. Ženam smo omogočili delavnico, kjer so dobile napotke za samo pregledovanje prsi. Sodelujemo pri programu SOPA – Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola in na predavanjih in različnih srečanjih osveščamo in delimo gradivo s ciljem, da bi bilo škodljivih posledic prekomernega uživanja alkohola kar se da malo.

Komisija za pohode je sestavila predlog programa pohodov za leto 2019, ki ga bomo dopolnili ali sprejeli v ponujeni obliki na zboru članov v začetku leta 2019. Po sprejetju bo objavljen tudi v reviji Za srce.

Za udeležbo na pohodih se boste lahko prijavi že na začetku leta za vseh dvanajst pohodov ali za posamezne. Tako bomo imeli lažjo preglednost in organizacijo prevozov. Imeli bomo nekakšen »abonma«. Kot doslej, se boste morali pravočasno odjaviti, če se načrtovanega mesečnega pohoda ne boste mogli udeležiti, da sprostite mesto drugemu. Še vedno je naš cilj hoja v razdalji 6 do 10 km in klepet na poti. Kraji so razporejeni po Sloveniji glede na dostopnost v predlaganem letnem času. Vsekakor bomo konec decembra namenili kulturi in srečanjem. Januarski pohod bomo opravili po okolici Krške vasi in Svetega Vida.

Pripravite se na mrzle zimske dneve in pričakajte zdravi pomladno sonce. Čas naj beži, kakor hoče. ♥

Franc Černelič

## PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

# Nepozabno srečanje v Kranjski gori

Gorenjska podružnica Društva za zdravje srca in ožilja je tokratno srečanje ob svetovnem dnevu srca prvič pripravila v Kranjski gori. Sama sem se takšnega srečanja udeležila prvič. Potekalo je v nekdanjem hotelu Larix, kjer sta prostovoljki merili najpogostejše dejavnike tveganja: holesterol, krvni sladkor in pritisk. Po meritvah pa smo se lahko o zdravem načinu življenja pogovorili z zdravnico, Nevenko Perčič.

Srečanje je povežalo skrb za zdrav način življenja, ki ga lahko spodbujamo in ohranjamo sami. Opravili smo tudi poseben test telesne zmogljivosti.

Z učiteljico nordijske hoje, gospo Jasno Harej, pa smo se z nordijskimi palicami opravili v bližnjo okolico Kranjske Gore,



Zagnan udeleželec na testu hoje

občudovali lep dan in spoznavali tehniko nordijske hoje. Udeleženci smo imeli zares aktiven dan, saj smo se lahko odločili tudi za plavanje v bazenu.

Prepričana sem, da smo skupaj veliko naredili za naše srce, saj smo bili tudi dobre volje in prešerno razpoloženi. Prostovoljci gorenjske podružnice pa so poskrbeli za naše dobro počutje. Obenem pa smo spoznali tudi delo podružnice in načrte, ki nam jih je predstavila predsednica gorenjske podružnice, gospa Vilma Regovc. ♥

Marija Česen  
Foto: Vilma Regovc



Posvet z zdravnico z nasveti, kako lahko sami še izboljšamo zdrav življenjski slog



Medicinski sestri, prostovoljki opravljata meritve

## PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

## Koroška v gibanju



Letos smo v mesecu septembru v Grajskem parku na Ravnah obeležili evropski teden mobilnosti v sodelovanju z NIJZ, drugimi društvi in šolami...

Tokrat se je predstavila cela mreža zdravih šol, ki so slavile 25-letnico delovanja na tem področju. Z mentorji so pripravljali zdrave prigrizke, dejavnosti fitnesa z zdravo držo telesa, igrali igre starih časov, sodelovali pri plezanju po gasilski lestvi...

Tradicionalna prireditev Koroška v gibanju – pri čemer je mi-



šljeno na Uršljo goro brez tobaka. Prireditev je bila predstavljena v dolino, ki jo je pričel šolski glasbeni orkester Koroški jeklarji. Udeleženci smo dan preživel na svežem zraku v gibanju s kolesom ali peš. Izveden je bil 2 kilometrski test hitre hoje, podružnica pa je sodelovala s presejalnimi testi in promocijo zdravja. Šolski center je organiziral uro predavanja na temo Zvok iz okolja. Beležili smo velik obisk občanov in šolske mladine. ♥

Majda Zanoškar

## 11. festival drugačnosti



Koroško društvo paraplegikov je organiziralo že 11. festival drugačnosti od 13. do 21. septembra 2018 v Slovenj Gradcu.

V Knjižnici Ksaverja Meška je bil literarni večer. V Hostlu in MKC je bila razstava fotografij društev SLO CANIS. Izvedli so tudi družabni rekreativni dogodek KOLO POVEZUJE.

Na predavanjih je bila predstavljena drugačnost, duševne motnje v življenju invalidov. Kako najti pot in zaživeti po hudi travmi.

Prireditev je bila zaključena s postavitvijo mnogih stojnic, nastopi in srečanja.

Prim. dr. Cirila Slemenik Pušnik je predavala 23.10.2018 na temo rednega jemanja zdravil za bolnike s kardiološkimi težavami, «za moje srce, za tvoje srce, za vsa naša srca». ♥

Majda Zanoškar



## Koroški srčki v Mislinji



Ob stojnici Društva



Zbranih je bilo 120 vrst sadja

Občina in kraj Mislinja ležita ob istoimenski reki v Koroški regiji. Zavzema gornji del Mislinjske doline, Doliško podolje ter se nahaja med hribovitim svetom južnega Pohorja, Paškega Kozjaka in Graške gore. Središče je na 600 mnm. Tu se na prehodu stikata Pohorje in Karavank.

V občini živi okoli pet tisoč prebivalcev. Čutiti je veliko pripadnost in dejavnost v športno- kulturnih dejavnostih...

Nekaj iz zgodovine:

- 400 let pr. n. š. so tod Noriki ustanovili trgovsko postojanko; »Slinia«, ki je bila uničena zaradi hudega udara pobočij Pohorja.
- Rimsko obdobje: zgrajena je bila »trgovska pot« preko Vitanja, Tolstega vrha, do Starega trga (Colatio) pri današnjem Slovenj Gradcu... in naprej.
- 1363: ozemlje današnje Mislinje, ki je kot vez med Koroško in Štajersko, se priključi tako imenovani »slovenjgraški provinci«.
- 1404. leta se kraj prvič poimenuje v listinah.
- 1724: Kraj se je razvijal in širil z razvojem fužin – prvi obrati.
- 1753: Oče Žiga Zoisa – Michelangelo kupi veleposest, železarno... S fužinami je prišlo do večjega razvoja ogljarstva, kraja... Obrati mislinjske železarnice so bili v lasti družine Zoisa v razcvetu več desetletij.
- 1762: Omenja se prvi plavž.
- 1829: Zgrajena je bila deželna cesta, ki je povezovala Mislinje skozi Hudo luknjo z Velenjem.
- 1863: Zgrajena je bila železnica med Dravogradom, Mislinjo in Velenjem.
- 1899: Arthur Perger je kupil in postal zadnji avstrijski veleposestnik mislinjskega posestva.
- 1899: Arthur Perger je zgradil prvo hidroelektrarno na Mislinji,

upravne in stanovanjske prostore. Les je bil popolnoma izkoriščen. Lesne odpadke so predelali v lepenko v njihovi tovarni lepenke. Tovarna je bila v 2. svetovni vojni požgana. Po njej se tovarna zgradi in »preseli« v Sladki vrh.

- 1902: Arthur Perger je zgradil 9,4 km dolgo gozdno železnico od Komisije po Mislinjskem grabnu do Mislinje. Tako je bila odprta uspešna logistična »pot za prevoz lesa s Pohorja in drugih izdelkov« naprej po deželah. Takrat se pretežno železarstvo preusmeri v lesno predelovalni obrat.
- 1914: Ta gozdna železniška proga je popolnoma elektrificirana (ena prvih v Evropi).
- 1957: Tovarna gozdna železniška proga je delovala 55 let. Tega leto so jo zaprli.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, podružnica za Koroško je letos ponovno sodelovalo na 13. razstavi sadja, medu in njihovih izdelkov ter zdravja s sodelovanjem Sadjarskega društva Lesnika, vrtcem, osnovno šolo... Sodelovala so lokalna društva, kraj je zaživel ob osrednjem dogodku ob odprtju razstave.

Razstavo je bila odprta od 11. do 14. oktobra. Lepo je doživeti »direndaj«: obisk otrok iz vrtca – do župana, lokalne TV. Obeležili smo tudi 16. oktober: svetovni dan hrane. Na koncu tedna smo imeli v programu obisk in pohod naših članov. Najprej smo si v dvorani Lopan ogledali razstavo »Sadja, medu in... uživanje petih barv zelenjave / sadja na dan«.

Tod je zanimiva vizija turizma, življenja: skupaj. Občani so povsod zelo dejavni – tako v Turističnem društvu, kot v Kulturnem društvu, v raznih športih...

Drago Pogorevc nas je najprej popeljal skozi Zoisov park, v katerem so občudovanja vredna stara drevesa. Ustavili smo se ob



V Zoisovem parku, Mislinja



Pred rojstno hišo J. Tisnikarja

leseni skulpturi, ki predstavlja tri poklice iz zgodovine: holcarja, oglarja in kovača. Le-ti so tod služili kruh in prispevali k razcvetu kraja. Zoisi so tu gospodarili več kot 150 let. Veliko je še nepreve-dene dokumentacije.

Na predstavitvenem panoju je opisana zgodovina industrijske dediščine Mislinje. Krajonom so uslužbenci Žige Zoisa pomagali pri znanju iz vrtnarjenja, izobraževanju v poklicih, pomagali so tudi pri zdravljenju. Odprli so namreč lokalno bolnišnico. Tudi v kulturi so domačinom stopili nasproti – ustanovili so prvo knjižnico, šolo.

Danes bi morda lahko rekli: sodobni – novodobni management: skupaj z vami.

Polni vtisov iz časa zgodovine smo odšli čez reko Mislinjo ob vznožje hriba, kjer je nekoč pastirček ovac Blaž zajemal dobro izvirsko vodo. Uživali so jo tudi v bolnišnici v Mislinji, za časa Žige Zoisa. Ob klopeh smo postali ter se okrepčali z vodo iz Blaževega

studenta. Okolica je lepo urejena.

Nato smo se podali po Mislinjskem grabnu proti rojstni hiši priznanega slikarja Jožeta Tisnikarja. Pričakala nas je Dorica Stoporko in nam razkazala galerijo s poudarkom iz življenja – fotografije s Tisnikarjem in z umetniškimi deli njegovih sodobnikov ter njihovim spominom nanj ter ustvarjanjem v likovni galeriji.

Letos je 90-letnica njegovega rojstva in 20-letnica smrti. Galerija je vredna ogleda, saj tako tudi preko slik in fotografij spoznamo osebnost Jožeta Tisnikarja. Galerija, njegova rojstna hiša je lepa. S pomočjo domačinov, kulturnega društva, občine in posameznih sponzorjev so jo lepo uredili, obnovili.

Zgodovina in topli ljudje vabijo na izlet v Mislinjo, »na mejo« med Štajersko in Koroško.

Majda Zanoškar

## PODRUŽNICA ZA KRAS

### Moje srce – tvoje srce



Zanimiva pastirska hiška na Krasu, v katero so se pastirji zatekli pred slabim vremenom (Foto: Olga Knez)



Spodmol Vročja jama ima naravno odprtino, skozi katero pride svetloba in osvetli prostor (Foto: Olga Knez)

Letošnji svetovni dan srca, ki ga vsako leto praznujemo 29. septembra, smo v Sloveniji obeležili že devetnajstič, potekal pa je pod geslom „Moje srce, tvoje srce“. Tudi letošnje vodilo de-

javnosti ob tem dnevu je promocija in skrb za zdravje ter zdrav način življenja. Tega se zavedajo tudi v Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije, ki deluje od leta 1991 z namenom, da obvešča



Izvajanje meritev ob svetovnem dnevu srca (Foto: Olga Knez)



Meritve gleženjskega indeksa (Foto: Olga Knez)

prebivalce o nevarnosti bolezni srca in ožilja ter s ciljem zmanjšati pojav teh bolezni in smrtnosti zaradi njih. Na Slovenskem deluje 9 dejavnih podružnic in dve pridruženi društvi. Dejavna je tudi kraška podružnica, ki deluje že 25 let in jo že četrti mandat vodi predsednica dr. Ljubislava Škibin, direktorica sežanskega zdravstvenega doma. Tudi letos so v počastitev svetovnega dneva srca izpeljali že tradicionalno srečanje ob jami Vilenica.

Tu so prostovoljke društva opravile številne brezplačna meritve holesterola, krvnega sladkorja, EKG in gleženjskega indeksa ter svetovale o zdravem načinu življenja. Od tu se je več kot 40 pohodnikov pod vodstvom Amadeja Škibina odpravilo na Stari Tabor, 506 metrov visok hrib med Povirjem in Lokvijo. Po kratkem postanku za prelep razgled in okrepčilo so si na poti na cilj ogledali še pastirsko hiško in prekrasen spodmol Vroče jame. Nekateri pohodniki so si po zaključku ogledali še znamenito in najstarejšo turistično jamo

Vilenica, za turizem odprto leta 1633, s katero upravlja sežansko jamarsko društvo in v kateri se odvija tradicionalna mednarodna literarna prireditev in podelitev nagrade Vilenica.

Četrto nedeljo v septembru so se člani kraške podružnice Društva za zdravje srca in ožilje udeležili pohoda Od gradišča do gradišča, ki ga je v okviru jesenske edicije Festivala kraška gmajna organiziral Razvojni center Divača. Okrog 30 pohodnikov iz sežanskega društva za srce se je iz vasi Zavrhek podalo na 8-kilometrov dolg pohod, ki ga je vodila Mirjam Frankovič Franetič. Obiskali so tri stara gradišča, si ogledali stare in propadle mline na reki Reki, ob zaključku pa več muzejskih zbirk v Parku Škocjanske jame. Kraška podružnica društva za srce je bila soorganizator pohoda in predsednica dr. Ljubislava Škibin je ob tej priložnosti številnim pohodnikom predstavila pomen gibanja za zdrav življenjski slog. ♥

Besedilo in foto: Olga Knez

## PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

# Dva pohoda podružnice za Severno Primorsko



Pri cerkvi na Ponikvah (Foto: Slavko Ružič)

### Šentviška Planota

V začetku meseca septembra smo člani društva „Za srce“ odšli na pohod na Šentviško planoto. To je prelepa, prostrana predalpska planota, ki leži med Baško grapo, dolino reke Idrijce in Cerkljanskim. V lepem zgodnje jesenskem vremenu smo občudovali številne skrbno pokošene travnike, dobro oskrbovane gozdove in z okusom urejene vasi. Tu žive pridni in delavni ljudje, ki zelo lepo skrbijo za okolje. Najprej smo se ustavili nad vasjo Ponikve, kjer je na vrhu hriba izjemno zanimiva cerkev Marijinega obiskanja. Temelji cerkve so bili postavljeni že v 15. stoletju. Najprej je bila zgrajena v gotskem slogu, kasneje so jo povečali. Žal so cerkev med 2. svetovno vojno Nemci požgali. Zgorelo je vse, razen oltarnega kipa in božjega groba - ti dve znamenitosti je domačinom uspelo rešiti. Kasneje so močno poškodovano cerkev začeli obnavljati in k obnovi na pobudo takratnega župnika pritegnili znanega arhitekta Jožeta Plečnika. Na podlagi njegovih načrtov so cerkev v dobrih desetih letih obnovili in zdaj izraža značilen arhitektovski slog. Plečnik je v cerkvi ohranil le nekaj osnovnih arhitekturnih elementov, spremenil je orientacijo cerkvenega oltarja cerkveno



Pohod na Črvov vrh (Foto: Klaudi Kofol)

ladjo je obrnil proti vasi in dodal okrogel zvonik, t.i. „stolp angelov“. Cerkev je resnično skrivnostno lepa – enostavno ti vzame dih, ko vstopiš vanjo.

Po tem izjemnem doživetju smo se odpeljali do lovske kočice in se od tu podali na Črvov vrh, ki je z 974 metri najvišji vrh Šentviške planote. Od tu je prelep razgled po okoliških hribih. Tokrat nas je po planoti varno vodila gospa Nada Pisk. V sodelovanju z našo Slavico Babič sta nam pripravili res izjemno doživetje. Ko pa smo se polni vtisov vračali v dolino, smo se spomnili tudi našega Darka. Vemo in čutimo, da bo v mislih vedno hodil z nami, spremljal nas bo po naši poteh, ...

### Kras

Na prelep jesenski dan v začetku oktobra smo se podali na potep po Krasu. Popeljali smo se skozi vas Lokvica in se podali na krožno pot po kraškem svetu. Kras je lep v vsakem letnem času, vedno drugačen, a še posebej lep in vabljiv je v jeseni. Hodili smo po kraških gmajnah in občudovali grme ruja v žarečih barvah jeseni, vse naokrog pa je opojno dišalo po kraškem rastju: brinju,



Spoznavamo območje „Lager Segeti“ (foto: Slavica Babič)



Prišli smo iz jame (foto: Jožef Vovk)

borovcih, po kraškem šetrajju...

Srečali smo se tudi z dediščino 1. svetovne vojne in to ravno v času, ko praznujemo stoto obletnico njenega konca. Pod vodstvom prizadevnega domačina g. Blažiča, smo si v bližini vasi Segeti ogledali pomnik tega vojnega obdobja, t.i. „lager Segeti“. Tu so okrevali, pa tudi umirali ranjeni vojaki. Poblizje smo spoznali pomembnost in zgodovinsko razsežnost teh dogodkov ob obisku spomenika in Borojevičevega stola. Te dogodke nam je poblizje predstavil poznavalec in vodnik – domačin g. Marušič. Popeljal nas je tudi

skozi kraško jamo Pečinka. Ta jama je bila v času 1. svetovne vojne izjemno pomembna. Pot smo nadaljevali v smeri Opatjega sela, kjer sta nas pričakala naša sopotnika – domačina Darko in Mira, ter nam pripravila prijetno presenečenje v prelepem kraškem okolju. Dobro razpoloženi smo se vračali v vas Lokvica, a skupina najboljših vnetih pohodnikov se je odpravila še k spomeniku na bližnje Cerje. Vreme je bilo ravno pravo, prav tako, da z vrha Cerja uzreš morje v bližnjem Tržiču (Monfalcone). ♥

Jana Fabricio

**2019**

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

**Želimo vam vesele božične in novoletne praznike. Naj bo leto 2019 polno zdravja, veselja in sreče!**

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

## Članstvo v društvu prinaša številne ugodnosti

Sporočamo vam, da bomo položnice za plačilo članarine za leto 2019 predvidoma pošiljali v mesecu februarju 2019. Za podaljšanje članstva vam ni potrebo storiti ničesar, saj se le-ta podaljša avtomatsko. Po plačilu članarine boste prejeli člansko izkaznico, s katero boste lahko koristili ugodnosti, seznam pa bo objavljen v 1. številki revije, ki bo izšla februarja 2019.

Znano je, da člani društev boljše skrbijo za svoje zdravje kot tisti, ki niso člani nobenega društva, zato se priporočamo, da z nami ostanete še naprej.

Skupaj zmoremo več!

**ZA SRCE**

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



# NAPOVEDNIK DOGODKOV

## RAZSTAVA BODY WORLDS VITAL – člani Društva za zdravje srca in ožilja imajo 10% popust

(<http://www.body-vital.si/vstopnice/ugodnosti>)

Gospodarsko razstavišče, Ljubljana, 20. 10. 2018 – 20. 1. 2019

Kaj bi videli, če bi skočili iz svoje kože? Kaj vemo o samih sebi? Kako delujejo naši organi, živčevje, gibalni sistem, srčno-žilni sistem, dihalni, prebavni sistem, sečila, spolni organi in embriogeneza z razvojem ploda? Kako se naše telo spreminja skozi čas, kako nanj vpliva zdrav ali manj zdrav življenjski slog in celo bolezen? Gospodarsko razstavišče bo v Slovenijo premierno pripeljalo še eno od svetovnih interaktivnih razstav. V Ljubljani bo od 20. oktobra 2018 do 20. januarja 2019 tako na ogled mednarodna, poučna razstava teles Body Worlds Vital, ki prek plastiniranih originalnih teles oziroma organov prikazuje, kakšne so razlike med zdravim, ogroženim in obolelim telesom oziroma njegovimi organi. Razstava je primerna za vse generacije in bo odprta vse dni v tednu, tudi med prazniki, **od 9. do 20. ure**. Razstavo spremlja tudi bogat izbor predavanj. Na razstavi s predavanji in projektom Zdrave arterije sodeluje tudi Društvo za zdravje srca in ožilja. Bi radi izvedeli več? [www.bodyworldsvital.si](http://www.bodyworldsvital.si)

♥ **Vabimo vas na predavanje: prim. Matija Cevc: 4.12 ob 17. uri: Miti in resnice – holesterol in žilne bolezni**  
Predavanje bodo spremljale brezplačne meritve gleženjskega indeksa. Na ogled bo tudi model žile z oblogami.

## VABLJENI NA 49. SEJEM NARAVA ZDRAVJE

Od 29. novembra do 2. decembra 2018 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 srce. Tu vam bomo lahko izmerili krvni tlak, srčni utrip, sladkor in holesterol v krvi, obseg pasu, posneli EKG, prejeli pa boste mnoge koristne nasvete, zdravstveno-informativna gradiva društva, degustacijo margarine Becel pro active in revijo Za srce.

## PODRUŽNICA LJUBLJANA

### Predavanja

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

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

♥ **5. december 2018:** prof. dr. Zvezdan Pirtošek: Je demenca le oblika sladkorne bolezni?

♥ **9. januar 2019:** doc. dr. Miran Brvar: Konoplja in zdravje

♥ **6. februar 2019:** Rok Zaletel, univ. dipl. politolog, razvojno raziskovalni sodelavec na NIJZ, odgovorna območna oseba projekta SOPA: Mokra kultura - alkoholna problematika v Sloveniji

### Telovadba za zdravo srce

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

♥ **ponedeljek in četrtek: 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](mailto:recepcija@gib-sport.com). Več si lahko ogledate na <http://gib-sport.com>

## Zepterjeve izobraževalne delavnice za pripravo zdravega obroka hrane

Vse, ki se želite naučiti nekaj novega, ter želite zase in za svojo družino pripraviti hrano na zdrav način, vabimo na brezplačne izobraževalne delavnice za pripravo zdravega obroka hrane.

Vse, kar morate narediti je, da si vzamete čas in preživite prijetne ure ob kuhanju in druženju z našimi najboljšimi svetovalci za zdrav življenjski slog.

Naj tudi iz vaše kuhinje zadiši po hrani, pripravljene na zdrav – Zepterjev način!

**Prijave:** vsak delovni dan med 8. in 16. uro, na telefonsko številko 02 88 43 901.

Pokličite nas in z veseljem vam bomo povedali še vse podrobnejše informacije (Zepter Slovenica d.o.o., [www.zepter.si](http://www.zepter.si)).

## Meritve Becel na Rožniku

V zimskem času meritev na Rožniku ne bo, z njimi ponovno pričnemo 3. marca 2019.

## POSVETOVALNICA ZA SRCE, Dalmatinova 10 (prvo nadstropje), Ljubljana:

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**

### VEDNO VEČJE ZANIMANJE ZA MERITVE PULZNEGA VALA

Že več kot leto dni izvajamo meritve pulznega vala, s katerimi določimo hitrost pretoka krvi po arterijah ter ugotavljamo starost in togost žil. Togost žil omogoča oceno zdravja žilnega sistema in pripomore k oceni tveganja za možgansko kap in srčni infarkt.

Vabljeni na meritve pulznega vala.

Naročanje ni potrebno. Zadošča obisk v času uradnih ur Posvetovalnice za srce v Ljubljani.

Meritev je hitra in neboleča. Cena preiskave za člane društva je 6 EUR, za nečlane 9 EUR. Vabljeni!

### NOVOST – MERITVE CELOTNEGA LIPIDNEGA PROFILA

V Posvetovalnici za srce ponovno izvajamo meritve celokupnega lipidnega profila: holesterol, trigliceridi, HDL in LDL, razmerje holesterol/HDL, skupaj s sladkorjem in srčno-žilno ogroženostjo.

Cena za člane je 15 EUR, za nečlane pa 18 EUR.

Na meritve se ni potrebno naročati.

### cenik storitev (v EUR)

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

Meritev hitrosti pulznega vala, ocena starosti žil	6,00	9,00
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, E: natasa.petrovcic@siol.net, T.: 031/765 763 (Nataša Petrovčič)

♥ **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

### Posvetovalnica:

vsak četrtek med 10.00 12.00 na Glavnem trgu 10 v Celju. Možnost merjenja krvnega tlaka, in elektrokardiograma, občasno tudi KS in holetsterola. 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.

### Pohodi so vodeni.

Vsak ponedeljek zbor pri splavarju razen v decembru, januarja če dopušča vreme, julija in avgusta so pohodi v lastni režiji. Priporoča se pohod v zgodnjih jutranjih ali hladnih večernih urah.

Vodeni pohodi trajajo od 1,5 do 2 uri.

Predvidevamo izlet na Šmohor in Golte, ob svetovnem dnevu srca pa na Goro (Št. Jungert/Kunigundo). Kostonjev piknik na eko kmetiji v jeseni.

## PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELOKRAJINO

### Podružnica za Dolenjsko in Belo krajino Novo mesto

**Posvetovalnica za zdravo življenje,** Glavni trg 10, Novo mesto, vsak predzadnji ponedeljek v mesecu, od 15.00 do 17.00, v prostorih podružnice.

Razgovor z zdravnikom in meritve krvnega tlaka. Prosimo, da se predhodno najavite – vsaj teden dni prej (p. s.: organiziramo SAMO NA OSNOVI PRIJAV!)

Prijave na tel.: 07/337 41 70 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, se bodo nadaljevale. Vabimo vas, da se prijavite. Prijavljene člane bomo o času njihove meritve obvestili po telefonu.

Prijave na tel.: 07/337 41 70 ali 051/340 880 in e-mail: drustvozasrce.nm@gmail.com

### Nadaljujemo akcijo pridobivanja članov in nečlanov društva za naložitev iHELP aplikacije

na pametne telefone za pomoč pri zastoju srca - srčna ali možganska kap, ki izhaja iz projekta naše podružnice (Projekt vzpostavitve učinkovite in največje mreže usposobljenih prostovoljcev za reševanje življenj ob zastoju srca - srčna in možganska kap - z uporabo iHELP aplikacije na pametnih mobilnih telefonih in aparatov za oživljanje na območju Dolenjske in Bele krajine).

Vabimo člane in nečlane, da si v primeru nezgode z naložitvijo aplikacije zavarujejo svoje življenje in življenja bližnjih.

Pričakujemo tudi prijavo na učno delavnico s fizičnim prikazom nujenja prve pomoči in uporabe defibrilatorja.

Prijave na tel.: 07/337 41 70 ali 051/340 880 in e-mail: drustvozasrce.nm@gmail.com

### Informiranje članov Podružnice

Člane Podružnice, ki imate oziroma uporabljate elektronsko pošto in želite biti informirani o aktivnostih podružnice (predavanja, informacije za javnost z novinarskih konferenc Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije Ljubljana...), o katerih vas ne obveščamo s to revijo, ker informacije ne sovpadajo z izidom te revije, prosimo, da nam jih sporočite na e-mail: drustvozasrce.nm@gmail.com

## PODRUŽNICA ZA KRAS

Podružnica za Kras Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije skupaj s Kraškimi drenom, Medobčinskim društvom invalidov Sežana, Medobčinskim društvom Rdečega križa Sežana in še nekaterimi društvi organizira v **sredo, 5. decembra ob 18. uri** že 24. tradicionalno prireditev „Z razumom, pesmijo in plesom za zdrava srca Krasa in Brkinov“ v Kosovelovem kulturnem domu v Sežani. Številni prostovoljni nastopajoči vseh starosti vam bodo polepšali dan. Brezplačne meritve sladkorja, maščob v krvi, EKG in gleženjskega indeksa bodo pred prireditvijo od 15. ure dalje. Vstop na prireditev in meritve so proste in brez vstopnine za vse prebivalce. Brezplačne vstopnice bodo na blagajni kot običajno.

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

♥ **sobota, 8. 12. 2018** ob 10.00 na parkirišču pred Občino Muta. Miklavžev pohod bosta vodila Finika in Ivan Kričej 031/812 484.

♥ **sobota, 5. 1. 2019** ob 10.00 na parkirišču Gostilne Murko Sloven Gradec. Pohod ob Suhodolnici bo vodila Marica Matvoz. Vabljeni!

♥ **sobota, 9. 2. 2019** ob 10.00 na parkirišču Spar Ravne na Koroškem. Kulturni praznik in nastop naših srčkov. Vodja je Džuro Haremija 041/325 090. Vabljeni!

Op.: V primeru močnih padavin v času pohoda, kontaktirajte z vodjo pohoda.

## PODRUŽNICA ZA POSAVJE

### PROGRAM POHODOV »SRCE« - 2018 – Podružnica Posavje

DATUM POHODA	PROGRAM POHODA	Trajanje pohoda	Možnosti	Malica	VODSTVO
15. decem-ber	Novo mesto – popoldanski ogled - Zavinek - lučke	5 ur	Primer-no za vse	individu-alno	Černelič Franc 041 763 012

Za informacije pokličite na telefonsko številko: **041 690 291** ga. Ana Kalin – **dopoldne od 9.00 do 12.00** ali **041 763 012** g. Franca Černeliča.

## DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA POMURJE

- ♥ vsak zadnji torek, 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

### ZA SRCE - NAJ BIJE

V tem letnem času je vedno večje zanimanje za meritve krvnega tlaka in krvnih vrednosti - sladkorja, holesterola in trigliceridov ter EKG monitorja, meritve gledenjskega indeksa, s svetovanjem in druge aktivnosti. Visoke vrednosti holesterola in trigliceridov so znak motene presnove, morda manj nepravilne prehrane in so še vedno pomemben napovednik tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni, predvsem za bolnike in tiste s povišanimi vrednostmi pa pomemben pokazatelj uspešnega zdravljenja in boljšega preživetja.

Naše meritve izvajajo usposobljene medicinske ekipe na stalnih merilnih mestih in na sedežu društva.

Meritve trigliceridov so v septembru nekoliko odstopale navzgor, tehnične zadržke smo rešili, zato pridite in pred preiskavo si ne mažite rok z zaščitno kremo (možen vzrok):

- ♥ vsak prvi torek v mesecu, v prostorih Društva upokojencev Tabor, Gorkega ul. 48, Maribor, med 7.30 in 10.30, tudi z EKG monitorjem, s svetovanjem zdravnika. Pridite 4. 12. 2018, 8. 1. in 5. 2. 2019.
- ♥ vsako prvo sredo v mesecu, v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, med 7.30 in 10.30, brez EKG monitorja, 5. 12. 2018, 9. 1. in 6. 2. 2019.
- ♥ vsak drugi ponedeljek v mesecu, 10. 12. 2018, 14. 1. in 11. 2. 2019 v prostorih Društva, Pobreška c 8, med 8. in 10. uro meritve krvnih vrednosti, za EKG in gledenjski 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 5. 1. in 2. 3. 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! Temu je bilo namenjeno tudi predavanje prim. Boruta Kamenika 13. 11. 2018. Škoda, če ste ga zamudili.

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

## DRUGE AKTIVNOSTI

**PONOVO VADBA ZA SRCE V BAZENU MTC FONTANA V MARIBORU!**

Pridružite se nam ob petkih ob 15.45, tudi v tej sezoni.

V sklopu projekta »Gibanje za zdravje«, pod vodstvom Mateja Lubeja, se bomo ponovno srečevali v MTC Fontana v Mariboru. Vadba že poteka po enakem urniku kot v prejšnji sezoni, razgibavamo se in plavamo ob petkih ob 15.45 uri. Vadba je sestavljena iz vaj atletske abecede v bazenu kot ogrevanje, nato gimnastične vaje za raztezanje, sledijo krepilne vaje za celotno telo in vadbo končamo s plavanjem 15 min z različnimi motivacijskimi vložki, skupno eno uro, nato proste aktivnosti.

Vadba je priporočljiva tako za bolnike, kot tudi kot preventiva v hladnih mesecih, ko se ne gibljemo toliko v naravi. V minuli sezoni je bil obisk dober, zato s programom nadaljujemo.

Za razumno ceno je na izbiro dvourni ali triurni obisk (4 ali 5 €), kar povsem zadovoljuje naše člane za krepitev in vzdrževanje dobrega zdravja in počutja.

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) – vsak drugi četrtek v mesecu od 16.00 do 18.00, 13. 12. 2018, 10. 1. in 14. 2. 2019 po predhodni prijavi v času uradnih ur društva ali po elektronski pošti. Prispevek je 10 € za člane in 15 € za nečlane. Če opozorite na socialno in zdravstveno stisko, opravi zdravnik specialist posvet brez plačila.

- ♥ **Gledenjski indeks** je neboleča ultrazvočna meritev tlakov in posredno pretokov na žilah rok in nog primerjalno. Med preventivnimi, presejalnimi preiskavami se po novih izsledkih 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.

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. do 12. ure in vsako sredo od 15.00 do 18.00, ali na elektronski naslov**: [tajnistvo@zasrce-mb.si](mailto:tajnistvo@zasrce-mb.si).

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

Oglejte si našo spletno stran [www.zasrce-mb.si](http://www.zasrce-mb.si)

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

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

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

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

## Pristopna izjava Maribor

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: .....

## Nagradna akcija – člani pridobivajo nove člane



### Spoštovane članice in člani!

Skupaj smo močnejši, skupaj lahko premagamo še več ovir. Zato se je vodstvo društva odločilo za nagradno akcijo »Člani pridobivajo nove člane«. Člani, ki pridobite 3 nove člane, boste prejeli praktično darilo Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Na obrazec pristopne izjave, ki je dostopen tudi na spletni strani in na sedežu društva, v ustrezno okence vpišite svoje ime in obrazec, seveda izpolnjen, 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, (označi)  hkrati se želim vključiti v Klub atrijske fibrilacije (Klub AF).**

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«.

Član, ki je pridobil novega člana: .....

# Namenite del dohodnine

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

## do 0,5 odstotka za naše društvo

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

### Kakšen je postopek?

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

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

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

#### 1. korak:

izpolnite obrazec.

V spodnji obrazec vpišite svoje podatke ter se podpišite.

#### 2. korak:

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

### PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU

(ime in priimek davčnega zavezanca)

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

davčna številka zavezanca

(pristojni davčni urad, izpostva)

### ZAHTEVA za namenitev dela dohodnine za donacije

Ime oz. naziv upravičenca

Davčna številka upravičenca

Odstotek (do 0,5%)

**Društvo za zdravje srca  
in ožilja Slovenije**

**8 7 6 3 6 4 8 4**

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

V/Na

Dne

Podpis zavezanca/ke

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

					SESTAVIL MARJAN SKVORC	PRETIRANO ČEŠČENJE	GRŠKA FILOZOFSKA ŠOLA	STRUPENA KAČA Z ROŽIČKOM NA GLAVI	NAPOVE- DOVALKA KOROŠEC	JAPONSKA DENARNA ENOTA	LUKA V IZRAELU											
					ZNANOST O ELEMENTIH IN SPOJINAH																	
					ULOV				12													
					NEOBDE- LANA ZEMLJA			9														
					KRAJ PRI POREČU	20			MRKOST	KRAVICA	ZAKRASELA PLANOTA PRI POSTOJNI											
					GRM Z ZELO TRDIM LESOM	PRIPADNIK ANTOV	DIKTATOR (IDI) GL. MESTO KENJE					4										
ZA SRCE	PAZLJIVOST	OSMINA CELINKE	GOZDNA ŽIVAL PESEM	2			TOP ORODJE S ŠIROKIM LISTOM						MATUJA COP	SLOVENSKI PISATELJ (FRANCE)	MOZOLJA- VOST							
HVALEŽNI ZAPIS NA ZACETKU KNJIGE		5								KRAJŠE POJASNILO K TEKSTU												
AMERIŠKO SMUČIŠČE V KOLORADU						STIČIŠČE PLOSKEV IZDELEK KIPARJA		13		MLEČNI IZDELEK				3								
VZMET (STAR.)	8				ZLOŽEN LES ZA DELANJE OGLJA		17			SLOVENSKA IGRALKA BRECELJ	ENAKA ŠUMNIKA Ž. IME, ALENKA		VILKO NOVAK MIK			7						
RAVEN				21	VRSTA VRBE, IVA URADNI SPIS		6			MAJICA												
OSEBNI ZAIMEK			VRSTA JELENA URBAN JARNIK						DREVORED PREBIVAL. ASIRIJE		18					GOJITELJ OLJK	TRJE RAZREDI OSNOVNE SOLE					
AMERIŠKA ŽIVAL Z DRAGOC. KRZKOM						EVA SRŠEN	LEVI PRITOK RENA VPLETANJE				SPREMLJE- VALEC BOGA EROSA DEL DIRKE	19										
TAJENJE							16	SIN REKA V PORABJU					MORALA	LOJZE ROZMAN DEL RASTLINE								
					LJUBEZEN DOKTORJA ŽIVAGA			11			GORATA GRŠKA POKRAJINA			1								
					TROPSKO DREVO S TEMNIM LESOM						14		IZMENA (STAR.)	15								
					ŽIVALSKA NOGA								CVETOČA VRTNA RASTLINA				10					

Geslo prejšnje križanke je bilo: »SMELO ZA RAVNOTEŽJE«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Vladimir ROT, Ljubljana, Jožica GAŠPERIN, Krško, Ivan LOGAR, Slovenj Gradec, Marija KARLOVINI, Tolmin, Marija KEBER, Novo mesto. 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 5. 1. 2019 na naslov: Društvo za srce, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana. Izžebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

# 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](mailto:posvetovalnicazasrce@siol.net) ali [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si)

Znižajte tveganja za **KAP**



## ZAKAJ ATRIJSKA FIBRILACIJA POVEČA TVEGANJE ZA MOŽGANSKO KAP

VSE DO 5-KRAT PRI OSEBAH Z ATRIJSKO FIBRILACIJO?

Kako lahko zmanjšam svoja tveganja in preprečim možgansko kap?

Tukaj je odgovor, **zakaj** je tveganje pri **AF** povišano:

**1** Težave žil in srca

lahko vodijo h

**2** krvnim strdkom

lahko vodijo k

**3** zaporam žil



Da srce prečrpa celotno količino krvi, se mora močno in redno krčiti.



Če kri zastaja v srcu, se lahko zgosti in izoblikuje strdek.



Krvni strdek lahko iz srca po žili potuje v možgane, kjer zapre žilo. Zaprta žila pa povzroči **možgansko kap**.

Znižajte tveganja za **KAP**



## KATERA ZDRAVILA LAHKO ZNIŽAJO MOJA TVEGANJA ZA MOŽGANSKO KAP?

In katera dejstva moram poznati?

Pozanimajte se o antikoagulantnih zdravilih.



Če vaše srce bije neenakomerno, je lahko razlog atrijska fibrilacija. Ob atrijski fibrilaciji v srcu nastajajo krvni strdki, ki lahko povzročijo možgansko kap. Nastajanje krvnih strdkov zmanjšajo zdravila, ki se imenujejo antikoagulantni.

Antikoagulantna zdravila s slabšanjem zmožnosti krvi, da izoblikuje krvne strdke, zmanjšujejo tveganja za možgansko kap.