

ZA SRCE



Letnik XVIII • št. 5., september 2009 cena: 1,67 EUR • Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



Delamo
s
srcem!

Kaj je dobro vedeti o zdravljenju z antibiotiki?

Lek za zdravje

Lekova zbirka za bolnike

Kaj je dobro vedeti o zdravljenju z

antibiotiki?

V knjižici **Kaj je dobro vedeti o zdravljenju z antibiotiki** boste izvedeli, zakaj potrebujemo antibiotike, kaj so in kako delujejo ter katere ukrepe je dobro upoštevati med zdravljenjem z antibiotiki.

Predstavljene so tudi nove, **sodobnejše oblike antibiotičnih zdravil, ki so že na voljo tudi slovenskim bolnikom**: to so **disperzibilne in orodisperzibilne tablete**, ki jih bolnik lahko raztopi v vodi ali ustih, zato so še posebej primerne za tiste bolnike, ki težko požirajo.

- Antibiotike jemljite v natanko takih **odmerkih**, kot vam jih je **predpisal zdravnik. Zdravljenja ne prekinite predčasno**, tudi če se vam stanje hitro izboljša.
- Če med zdravljenjem z antibiotiki ne pride do izboljšanja oziroma se pojavijo nove težave, npr. driska, se takoj **posvetujte s svojim zdravnikom**.
- Za zdravljenje okužb ne uporabljajte **antibiotičnih zdravil**, ki so vam **ostala** od prejšnjih terapij.
- **Preostanka** antibiotikov **ne dajajte drugim** osebam. Vsaka okužba namreč zahteva posebno obravnavo, zato odločitev o tem prepustite zdravniku.
- Priporočljivo je, da med jemanjem antibiotikov skrbite zase in **popijete dovolj tekočine**.
- Med zdravljenjem uživajte **živila, bogata z vitamini**, in izdelke s **probiotičnimi bakterijami**, saj boste tako okrepili naravno črevesno floro in znova vzpostavili pravo ravnovesje v telesu.

V zbirki Lek za zdravje so med drugim izšle še naslednje knjižice:



srčno-žilne bolezni



zvišan krvni tlak



merjenje krvnega tlaka



zvišana vrednost maščob



dietna navodila



zgaga



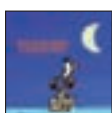
bolečine v trebuhu



zvečana prostata



alergije



nespečnost

Lek za zdravje

Lekova zbirka za bolnike

Izobraževalne knjižice, ki smo jih pripravili v sodelovanju z vrhunskimi slovenskimi strokovnjaki, lahko dobite pri svojem zdravniku in v lekarni, vsebine pa so vam dostopne tudi na Lekovi spletni strani www.lek.si/zdravje/

Informacije imajo izključno splošno izobraževalne in informativne namene in niso nadomestilo za posvet z zdravnikom ali farmacevtom. Pomembno je, da glede svojega zdravstvenega stanja oziroma bolezni upoštevate navodila svojega zdravnika oziroma drugih zdravstvenih delavcev.

Geslo letošnjega svetovnega dneva srca: "Delamo s srcem"

Josip Turk



Iz otroških let se spomnim prizora iz filma Walt Disney-a. Popotnik je v gozdu prispel do koč, iz katere sta odmevala pesem in smeh. Za mizo, polno raznih dobrot, je sedela družina veselih gozdnih možic. Na vprašanje, kaj slavijo, so odgovorili, da slavijo »nerojstni dan«. Začudenemu popotniku pojasnijo, da bi ob proslavljanju samo rojstnega dne imeli veselico le enkrat na leto, tako pa se lahko veselijo kar vsak dan. Kako bi bilo prav, da bi o svojem srcu in o vsem,

kar mu lahko koristi ali škoduje, razmišljali in vnašali v naša življenja vsak dan, ne le ob svetovnem dnevu srca, namenjenem vzpodbudi, ki nas mora stalno spremljati ob skrbi za naše zdravje. Danes večina ljudi pozna dejavnike tveganja za zgodnejšo aterosklerozo, to je poapnenje žil, ki pogojujejo koronarno bolezen s srčnim infarktom, možgansko kap in bolezen perifernih žil odvodnic (arterij). Vemo, kaj jo pospešuje: neustrezna, preobilna in premastna prehrana, sol, alkohol, premalo gibanja, previsoka telesna teža, stresi, zvišan krvni tlak, sladkor in maščobe v krvi – če izpostavimo le glavne vzroke, ki nam kvarijo zdravje.

Za spremembo svojih razvad po mnenju psihologov v povprečju potrebujemo sedem let. Naša volja je prešibka, da bi se znali otresti vsega slabega in osvojiti življenjski slog, ki bi bil vreden pohvale. Poslanstvo Društva za zdravje srca in ožilja je zato tudi, da krepi voljo do zdravega življenjskega sloga.

Svetovna zdravstvena organizacija je v sodelovanju s Svetovno zvezo za srce določila zadnjo nedeljo vsakoletnega septembra kot dan, ki naj intenzivno spomni in s prakso podpre tisto, kar naj bi nas spremljalo vsak dan. Naše društvo kot član in partner Svetovne zveze za srce ob svetovnem dnevu srca že tradicionalno organizira različne prireditve po vsej Sloveniji.

Ljudje za uresničitev določenih ciljev potrebujemo druženje v mislih in dejanjih. To je praksa človeštva skozi vso zgodovino. Cerkev je to izvajala preko druženja pri procesijah, mašah in praznikih svetnikov, športne organizacije z organiziranjem tekmovanj, politične organizacije s proslavljanjem raznih dogodkov. Več tega je v totalitarnih režimih kot v dejanski demokraciji. Iz zgodovine vsi poznamo sprevede in korakanja nacističnih množic, parad na Rdečem trgu, prvomajskih sprevodov in drugih druženj s ciljem intenzivnega pridobivanja ljudi za svoje ideje.

Tudi svetovni dan srca ima za cilj množično opomniti ljudi, kaj srce potrebuje, da lahko brez motenj dolga leta zagotavlja obtok od 4.000 do 5.000 litrov krvi dnevno. Društvo za zdravje srca in ožilja je pobudnik za mnoge dejavnosti v zvezi s tem dnevom: razstava o srcu v Ljubljani, zbiranje na Prešernovem trgu, pohod na Rožnik, Šmarno goro, v Novem mestu Štukljev in Andrijaničev pohod, podobne manifestacije s ciljem osveščanja in razgibanja svojih članov v Izoli, na Krasu, na Koroškem in še marsikje v naših podružnicah. Kar bomo videli in slišali ter doživljali 27. septembra, pravzaprav ves september, naj bi nosili s seboj še dolgo, predvsem z lastnim dejavnim vključenjem. Svetovni dan srca je tudi opomin političnim in vladnim strukturam, da so dolžne trajno skrbeti za omejevanje epidemije bolezni srca in ožilja. ♥

Balzam za vaše živce.

Naravno!



Magnezij nekateri imenujejo tudi "antistresni" mineral. Stresu se danes ni mogoče povsem izogniti. Kaže se kot pomanjkanje energije, pogosti glavoboli, nervoza, nespečnost in padec odpornosti organizma. Telo v tem stanju izgublja tudi večje količine magnezija. Nadoknadite ga na naraven in telesu prijazen način. Že trije kozarci Donata Mg dnevno bodo vzpostavili mineralno ravnotežje v vašem telesu.

Več informacij in stik z zdravnikom na www.donatmg.net.

Droga Kolinska d.d., Kolinska ulica 1, 1544 Ljubljana



PRIPOROČAMO:

NA TEŠČE od 17° do 18° C 3 dcl
 PRED SPANJEM od 17° do 18° C 1-2 dcl
 PIJEMO GA 2 MESECA S PREKINITVJO 1 MESEC. IZKORISTEK MAGNEZIJA JE VEČJI, ČE DONATA Mg NE MEŠAMO S HRANO.



Za zdravje!

UVODNIK

- 3 *Josip Turk* Geslo letošnjega svetovnega dneva srca: »Delamo s srcem«

AKTUALNO

- 6 *Barbara Kruhar Lorgar* Presnovni sindrom

NAŠ POGOVOR

- 8 *Elizabeta Bobnar Najžer* Častna pokroviteljica prireditelj ob svetovnem dnevu srca v Sloveniji: Barbara Miklič Türk
11 *Elizabeta Bobnar Najžer* Prof. dr. David B. Vodusek: »Možganska kap postaja bolezen modre luči«

ZNAJTE ZA SRCE

- 12 *Eva Stergar* Stres, stres, stres
16 *Peter Rakovec* Atrijska fibrilacija

NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 20 *Boris Cibic* Prolaps mitralne zaklopke

SRČIKA

- 22 *Učenke in učenci OŠ Prežihovega Voranca Ravne na Koroškem in OŠ Mengeš* Delaj srčno vsako delo...

NOVICE O ZDRAVJU

- 24 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

S SRCEM V KUHINJI

- 26 *Cirila Hlastan Ribič* Problematika nezdravega prehranjevanja delavcev v delovnih organizacijah

PREDSTAVLJAMO

- 28 *Boris Cibic* Josef Leopold Auenbrugger – Pretrkavanje srca in pljuč kot zanesljiva diagnostična metoda



SRCE IN ŠPORT

- 30 *Borut Pistotnik* Telesna nedejavnost – dejavnik tveganja za razvoj civilizacijskih bolezni (prvi del)

IZLETNIŠKO SRCE

- 33 *Miloš Tul* Dolina Glinščice

DRUŠTVENE NOVICE

- 36 Društvene novice
43 Napovednik dogodkov

KRIŽANKA

- 46 *Marjan Škvorc*

Letnik XVIII, številka 5., 2. september 2009, 1,67 EUR (400 SIT), ISSN 1318-2560

Ustanovitelj in založnik:

Društvo za zdravje srca in ožilja
p. p. 4430, Dunajska 65, 1001 Ljubljana,
TTR: SI 02970-0012437214,
Davčna številka: 87636484,
M: <http://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),
Bernarda Pinter (Srčika),
Stanislav Pinter (Izletniško srce),
Janez Pustovrh (Srce in šport)

Člani uredništva:

Josip Turk, Vlado Žlajpah, Nataša Jan

Tajnica revije:

Sandra Kozjek, Sabina Zorko

Naslov uredništva:

Za srce, Cigaletova 9, p. p. 4430
1001 Ljubljana • T: 01/23 47 550
E: društvo.zasrce@siol.net

Oglasno trženje:

Atelier IM, Breg 22, Ljubljana
T: 01/24 11 930 • F: 01/24 11 939

Tisk: Tiskarna POVŠE,

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

Računalniška postavitev in priprava za tisk:

Camera d. o. o.,
Knezov štrardon 94, Ljubljana
T: 01/42 01 200

Vse pravice pridržane

Naklada: 12.000 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 Pravidnika o izvajanju zakona na dodano vrednost Ur. l. RS, št. 107/01).

Fotografija na naslovnici:

Letošnji dan srca je namenjen zavedanju o zdravem delovnem mestu. Foto: World Heart Federation © Jason Joyce.

Revijo Za srce sofinancira Javna agencija za rizikovalno dejavnost Republike Slovenije.

»Podatki, ki so objavljeni v prispevkih o zdravljenju, so namenjeni izključno splošnemu informiranju in ne morejo nadomestiti osebnega obiska pri zdravniku ali posveta s farmacevtom.

Če menite, da potrebujete zdravniško pomoč, se obrnite na osebnega zdravnika ali farmacevta, ki sta edina poklicana za pravilno presojo in zdravstvene nasvete glede vaše bolezni oziroma vaših težav ter za izbiro in način jemanja zdravil.«

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

Dejavnost društva je podprla **Mestna občina Ljubljana**

Nacionalni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju varovanja in krepitev zdravja z zdravim življenjskim slogom v letu 2009/2010 sofinancira Ministrstvo za zdravje RS na podlagi javnega razpisa (Uradni list RS, št. 28/2009 z dne 10. 04. 2009).

ZZZS

Projekt »Nacionalni projekt Društva za zdravje srca in ožilja za promocijo pravilne in vame uporabe zdravil pri splošni slovenski populaciji« je na podlagi Javnega razpisa (Ur. list RS št. 9 z dne 06.02.2009) finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.



Sanolabor
Ko gre za zdravje!

lek

član skupine Sandoz

ZA SRCE

EDITORIAL

3 *Josip Turk* World Heart Day 2009: »Working with Heart«

Our association is a member and partner of the World Heart Network. Because of this we organize various events all over Slovenia: an exhibition on the heart in Ljubljana, a gathering on Prešeren square, the hikes to Rožnik and Šmarna gora and the Štukelj and Adrijanič walks in Novo mesto. Similar events are organized by our offices in Maribor in the Koroška region and many other towns. The goal of these events is to inform our members on important issues as well as to provide them with some exercise.

ACTUALITIES

6 *Barbara Kruhar Lorger* Metabolic syndrome

INTERVIEW

8 *Elizabeta Bobnar Najžer* Honorary patron of the activities during the world heart day in Slovenia: Barbara Miklič Türk

The Slovenian Heart Association is especially proud that this year's patronage went to the First lady of Slovenia, the wife of the president of the republic, Barbara Miklič Türk. This special interview is ment to present our First lady to our readers. We translated some of her answers especially for you.

Educated, smiling, relaxed, assured, devoted wife of the president who treats her with love and care. A pristine connection between two souls who have always been there for each other in their professional as well as personal lives. The wife of an ambassador, the permanent representative of the Republic of Slovenia to the United Nations and an aide to the Secretary General of the UN and now the wife of the president of the republic. All this and more is Barbara Miklič Türk.

For the Heart: The motto of this year's World Heart Day is "Work with Heart". The intention is to emphasize the importance of a healthy work environment as well as a healthier way of performing your job. Do you feel that you are affected by the long time sitting in the office?

Barbara Miklič Türk: I help myself with Nordic walking and some simple exercises for improving the figure. The effectiveness of a worker in a company is hugely effected by their health. Their health is, of course, influenced by their work environment. I met many people in this past year whose health had deteriorated due to flaws in their work environments and various demands coming from the work itself and the managers' high expectations. This leads to exhaustion which is sometimes joined by the so-called mobbing, which all contributes to a decline in efficiency. Managers know full well that a healthy and happy worker is a productive worker, but sadly many of them seem incapable of creating such work environments which is to say an encouraging and healthy work environment. We require more civil initiatives for healthy workplace conditions.

For the Heart: You are known as a great supporter of humanitarian activities, especially on the field of education, health and culture. What does humanitarianism mean to you personally?

Barbara Miklič Türk: Actually, most of my activities are connected with some sort of humanitarian action. I attend many events which promote humanitarianism and I feel like I have to do something about it, I feel like it's my job to do something. This commitment is not a difficult one for me since humanitarianism intertwines with my nature and personal beliefs.

11 *Elizabeta Bobnar Najžer* Prof. David B. Vodusek PhD.: »Brain stroke is becoming a "blue light" disease«

An interview with prof. David B. Vodusek, PhD medical director of the neurology clinic of the University Medical Centre of Ljubljana. He is a specialist of neurology focused especially on clinical neurophysiology. He has been the medical director of the Neurology clinic since 1996. To the delight of patients and doctors the Neurology clinic moved into a new building in March

2009. In his interview he also addressed the question of the importance of the Slovenian Heart association: "As a doctor, I wish the overall numbers of patients would decline. I am delighted to see that the number of patients with neuro-vascular diseases has been limited and that the numbers of new cases has been reduced thanks to, as statistically supported data shows, basic preventive actions taken up by developed nations. It is a fact that preventive action is the best protection. Therefore I am a great supporter of the SHA. I believe that it plays an important role in improving the health of the population."

KNOWLEDGE FOR THE HEART

14 *Eva Stergar* Stress, stress, stress

Stress is one of those factors of mental health of which we hear the most about – especially in times of economic recession when we are affected by insecurity, fear of losing our jobs and we worry about the educations of our children, repayment of debts and in some cases even survival.

16 *Peter Rakovec* Atrial fibrillation

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE

20 *Boris Cibic* Prolaps of the mitral valve

One of the many answers to questions on our website.

ROSEBUD

22 *Students of the Prežihov Voranc elementary school Ravne na Koroškem and the Mengeš elementary school* Work everything with Heart...

Elementary school students' thinking about work and heart.

NEWS

24 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART

26 *Cirila Hlastan Ribič* The problems of unhealthy diets of workers

Slovenian companies still do not stress the importance of reducing the risk factors that face their employees, compared to other Western countries. Many a leadership does not realise the importance of the fact that employee healthcare is as important as any other aspect of work in achieving business success. Healthy and happy workers help the company compete on the market; any change for the better – like a healthier diet, physical exercise and constructive dealing with stress – helps increase the efficiency of workers. Promoting a healthy lifestyle and positive changes in the workplace affect the families of the workers as well as the broader community.

PRESENTING

28 *Boris Cibic* Josef Leopold Auenbrugger: Percussion of the Human Thorax as a reliable method to Detect the Diseases Hidden Within the Chest

THE HEART AND SPORTS

30 *Borut Pistotnik* Physical inactivity – a risk factor for the development of civilization diseases (part one)

THE EXCURSION HEART

33 *Miloš Tul* The Dolinščica Valley

36 News

43 Calendar of events

46 *Marjan Škvorc* Crossword



SODELOVALI SO

Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš.; odgovorna urednica; prim. Boris Cibic, dr. med., namestnik glavnega urednika; Franc Černelič, podružnica Posavje; Milan Golob, Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; doc. dr. Cirila Hlastan Ribič, Cindi Slovenija; Jasna Jukič Petrovčič, prof. zdr. vzg., posvetovalnica Za srce; Barbara Kruhar Lorger, Krka d.d.; Tone Lipej, podružnica Posavje; Biserka Mikac, podružnica Posavje; Bernarda Pinter, prof., OŠ Mengeš; prof. dr. Borut Pistotnik, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; prof. dr. Peter Rakovec, dr. med., Klinični oddelek za kardiologijo,

UKC Ljubljana; mag. Eva Stergar, univ. dipl. psih., Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa, UKC Ljubljana; Amadej Škibin, podružnica Kras, Eta Val, podružnica za Slovensko Istro; Tončka Tokić, podružnica Posavje; Miloš Tul, Trst; prof. dr. Josip Turk, dr. med., častni predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; Učenke in učenci OŠ Prežihovega Voranca Ravne na Koroškem; mentoriva Vanja Benko, prof.; Učenke in učenci OŠ Mengeš; Majda Zanoškar, podružnica za Koroško; Sabina Zorko, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Presnovni sindrom

Barbara Kruhar Lorger

Presnovni ali metabolni sindrom, sindrom X ali sindrom inzulinske rezistence so različna poimenovanja za isto obolenje, ki prizadene vedno več ljudi. To je skupek različnih dejavnikov, ki povečujejo tveganje za pojav bolezni srca in žilja in/ali sladkorne bolezni. Navzven presnovni sindrom najlažje prepoznamo kot trebušno debelost, ki jo spremljajo zvišan krvni tlak ter povečane vrednosti krvnega sladkorja, holesterola in trigliceridov.

V literaturi lahko najdemo več definicij presnovnega sindroma. Diabetologi, zdravniki specialisti, ki se največ ukvarjajo s presnovnim sindromom, uporabljajo definicijo, ki je bila leta 2005 sprejeta na srečanju Mednarodnega združenja za diabetes (International Diabetes Federation, IDF) v Berlinu.

Po tej definiciji govorimo o presnovnem sindromu takrat, ko je **obseg trebuha** (merjen nad popkom) **več kot 94 cm pri moških in več kot 80 cm pri ženskah**, poleg tega pa sta sočasno prisotna vsaj dva izmed naslednjih dejavnikov tveganja:

- **povečana vrednost trigliceridov**, merjena na tešče (> 1,7 mmol/l),
- **zmanjšana vrednost holesterola HDL** (pri moških < 1,0 mmol/l in pri ženskah < 1,3 mmol/l),
- **zvišan krvni tlak** (več kot 130/85 mm Hg oz. že zdravljen z zdravili),
- **povečana vrednost krvnega sladkorja** (glukoze), merjena na tešče (\geq 5,6 mmol/l) oz. potrjena motena toleranca za glukozo oz. sladkorna bolezen tipa 2.

Ste jabolko ali hruška?

Maščoba se pri vsakem človeku različno kopiči. Za trebušno debelost ali debelost v obliki jabolka je značilno nalaganje maščobe okoli pasu: trebuh je izbočen, zadnjice je bolj malo, tudi stegna niso pretirano debela. Pri hruškasti obliki debelosti, ki je pogostejša pri ženskah, pa se maščoba kopiči v podkožju zadnjice, bokov in stegen.

Presnovni sindrom ima že petina svetovnega prebivalstva. Verjetno bo takih ljudi čedalje več, saj se življenjska doba podaljšuje, vedno več ljudi pa tudi vztraja pri nezdravem načinu življenja (premalo telesnega gibanja, neredna in neustrezna prehrana, stres in pomanjkanje spanca). V Evropi naj bi imelo lastnosti presnovnega sindroma od 10 % do 15 % ljudi, med bolniki s sladkorno boleznijo tipa 2 pa skoraj 90 %.

Kakšne so lahko posledice presnovnega sindroma?

Posamezni dejavniki tveganja, ki so značilni za presnovni sindrom so že vsak zase razlog za pogostejši pojav bolezni srca in žilja in/ali sladkorne bolezni. Ko se pojavljajo skupaj, je tveganje za pojav teh bolezni še večje. Pri ljudeh s presnovnim sindromom je tveganje za pojav bolezni srca in ožilja od 2- do 4-krat večje, tveganje za pojav sladkorne bolezni tipa 2 pa je 5-krat večje.

Kaj lahko storite sami?

Ker je trebušna debelost najpomembnejši dejavnik presnovnega sindroma, morate najprej shujšati, to pa je močno povezano z zdravim načinom prehrane in z več gibanja.

Osnova spremembe življenjskega sloga so redna telesna dejavnost, dietni ukrepi in velika želja po spremembi. Vse to vodi do končnega cilja, torej do kar največjega zmanjšanja tveganja za pojav bolezni srca in žilja in/ali sladkorne bolezni, izboljšanja telesne zmogljivosti ter povečanja samozavesti in psihične zmogljivosti.

Telesna dejavnost mora postati del vašega življenja, zato je dobro, da povabite tudi svoje družinske člane ali prijatelje, naj se vam pridružijo. Tip vadbe mora ustrezati vašim sposobnostim in zmožnostim. Glavni ključ za doseganje pozitivnih učinkov je predvsem redna vadba. Zdravilne učinke zagotavlja že dejavnost, ki traja vsaj 30 minut, vsaj 3 do 5 dni na teden.

Zdrava, uravnotežena prehrana je ključ do uspeha. Ko načrtujete zdrav dnevni jedilnik, morate vedeti, kako, kdaj in kolikokrat na dan boste jedli. Celodnevni jedilnik mora biti energijsko in hranilno uravnotežen glede na starost, spol in telesno obremenitev. Sestavljen naj bo iz treh glavnih obrokov (zajtrk, kosilo in večerja) in dveh malic.

Pomembno je, da poznate vrednosti svojega krvnega tlaka, holesterola in sladkorja v krvi.

Ali ste nagnjeni k presnovnemu sindromu?

Imam jabolčno obliko debelosti.	DA	NE
Obseg mojega pasu je večji od 94 cm (moški) oz. večji od 80 cm (ženske).	DA	NE
Rad/-a jem slaščice in enostavne ogljikove hidrate ogljikove hidrate (testenine, riž, krompir, bel kruh ...).	DA	NE
S telesno dejavnostjo se ukvarjam manj kot dvakrat na teden.	DA	NE
Ne spomnim se, kdaj so mi nazadnje izmerili holesterol v krvi in kakšne so bile izmerjene vrednosti.	DA	NE
Ne spomnim se, kdaj so mi nazadnje izmerili krvni tlak in kakšne so bile izmerjene vrednosti.	DA	NE
Ne spomnim se, kdaj so mi nazadnje izmerili sladkor v krvi in kakšne so bile izmerjene vrednosti.	DA	NE
V moji družini se pojavljajo bolezni srca, sladkorna bolezen, debelost in zvišan krvni tlak.	DA	NE

Če ste se strinjali s tremi ali več trditvami, se o presnovnem sindromu pogovorite s svojim zdravnikom.



Svetovni dan srca 27. september 2009

Delamo s srcem!

Večina izmed nas več kot polovico svojega časa namenja delu. Delovno mesto, ki spodbuja zdrave navade, lahko zmanjša tveganja za številne bolezni, vključno s srčno-žilnimi boleznimi in možgansko kapjo – najpogostejšimi vzroki smrti po vsem svetu. Prenehanje kajenja, zdrava prehrana in redna telesna dejavnost pomembno prispevajo k večji ustvarjalnosti in daljšemu življenju. Ugotovite, kaj vam ustreza in izdelajte lasten načrt za uresničitev misli »Delamo s srcem«. Obiščite spletno stran www.worldheartday.org in www.zasrce.si

Glavni pokrovitelj:



član skupine Sandoz

Pokrovitelji:



DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE



Častna pokroviteljica prireditelj ob svetovnem dnevu srca v Sloveniji: Barbara Miklič Türk

Barbara Miklič Türk:

Izobražena, samozavestna, nasmejana, sproščena, v javnosti neprotokolarno predana svojemu možu, ki se do nje vede spoštljivo in z veliko naklonjenostjo. Pristna vez med dvema sorodnima dušama, ki sta v skupnem življenju drug drugemu nudila oporo zasebno in poslovno. Žena veleposlanika, stalnega predstavnika Republike Slovenije pri OZN v New Yorku, pomočnika generalnega sekretarja OZN, sedaj predsednika Republike Slovenije.

Spoštovana gospa Barbara Miklič Türk, najlepša hvala za vaš čas in besede, ki ste jih namenila članom Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Še posebej hvala za vašo osebno udeležbo na prireditvah, ki jih organiziramo za ozaveščanje prebivalcev Slovenije o pomenu skrbi za preprečevanje bolezni srca in ožilja, ki so v razvitem svetu še vedno na prvem mestu med vzroki smrtnosti. Z veseljem vas bomo pozdravili 27. septembra 2009 na Rožniku in 1. oktobra 2009 na koncertu v Mestni hiši. Želimo vam veliko lepih trenutkov tako v naši družbi kot v vašem življenju.

*Elizabeta Bobnar Najžer
Odgovorna urednica*



Barbara Miklič Türk

Spoštovana gospa Barbara Miklič Türk, v veliko veselje nam je, da ste se odzvali našemu vabilu in prevzeli častno pokroviteljstvo prireditve Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, ki jih organizira ob svetovnem dnevu srca. Kot svetovljanka ste videli marsikaj, zato me zanima, kaj se je na vaših potovanjih najbolj dotaknilo vašega srca?

Res je, imela sem veliko možnosti in priložnosti, da sem potovala po svetu in najbolj se je mojega srca dotaknilo dejstvo, da je, žal, zelo pomembno, v katerem delu sveta se rodiš, v revnem ali pa v Evropi ali Ameriki. Razlike v blaginji so ogromne, ravno tako pogoji za življenje. Res je tudi to, da sreča posameznika ni vedno povezana z bogastvom in blagostanjem, ampak v veliki meri z medsebojnim razumevanjem in življenjem v razmere, v katerih se nahajaš. Pogosto sem bila prizadeta, ko sem se zavedala, da otroci, predvsem iz Afrike, ne bodo končali šole, da jih bo veliko umrlo zaradi različnih bolezni, žal, tudi zaradi lakote in nevednosti. To me je pravzaprav zelo užalostilo in na nek način tudi vplivalo, da skušam čim bolj pomagati ljudem, ki si sami ne morejo.

V srce simbolno umeščamo naša čustva. Kaj vam je najbolj pri srcu, poleg vaše družine, seveda?

Poleg družine in mojih bližnjih, seveda, mi je najbolj pri srcu miren sprehod v naravi, v družbi prijateljic in dobrih znancev, klepet z ljudmi, ki jim lahko zaupam. Predvsem pa s tistimi, ki ne mislijo le nase in na denar.

Letošnje geslo svetovnega dneva srca je »DELAMO S SRCEM«. Opozoriti želi na pomen tako zdravega delovnega okolja kot tudi na zdrav način opravljanja dela. Tudi vas obremenjuje dolgo trajen sedeč položaj v pisarni?

Tu si največ pomagam z nordijsko hojo in z nekaterimi preprostimi vajami za boljšo držo. Sicer pa, kako bodo ljudje delovni in kakšen bo njihov prispevek podjetju ali pa kjerkoli drugje, je veliko odvisno od njihovega zdravstvenega stanja. Na njihovo zdravje seveda močno delujejo tudi razmere v delovnem okolju. V zadnjem letu sem se srečala z mnogimi ljudmi, ki se jim je razpoloženje in njihovo zdravje poslabšalo zaradi nekorektnosti predpostavljenih v delovnem okolju in zaradi različnih zahtev, ki so povezana z delom in velikimi pričakovanji lastnikov. To jih je vodilo v izčrpanje, temu se včasih pridružuje še t. i. mobbing, kar vse zmanjšuje človekovo delovno učinkovitost. Menedžerji zelo dobro vedo, da je zdrav in zadovoljen človek na delovnem mestu najbolj učinkovit, a žal ne znajo ustvariti ustreznih razmer, t.j.

spodbudnega, zdravega okolja. Potrebujemo več civilno-družbenih pobud za zdrave razmere na delovnem mestu.

Kaj bi se, na primer, zgodilo, če bi kot gostiteljica na sicer sedečem sprejemu, ki traja več ur, predlagali kratek spontan sprehod in sprostitvev, če seveda ne bi imeli protokolarnih omejitev?

Sedečih sprejemov pravzaprav ni. Na sprejemih je treba zagotoviti možnost, da se čim več ljudi sreča, zato potekajo stoje, vedno pa je na voljo tudi nekaj stolov za tiste, ki težko stojijo. Gre namreč predvsem za komunikacijo, torej za to, da se povabljeni srečajo s čim večjim številom ljudi, in ne, kot je včasih napačno razumljeno, za možnost, da se povabljeni dobro najedo in napijejo skupaj z že poznanimi povabljenici. Sprejemi običajno tudi ne trajajo dlje od dveh ur, povabljenici pa tudi niso dolžni ostati od začetka do konca. Sicer so gostje dolžni upoštevati predloge gostitelja. Če ta predlaga sprehod, bodo pač šli na sprehod. Protokol ne določa pravil in omejitev, temveč izpolnjuje naročila gostitelja, tako da skrbi za to, da vse (vnaprej dogovorjene) dejavnosti potekajo gladko in brez zapletov.

Znana je vaša naklonjenost humanitarnim dejavnostim na področju izobraževanja, zdravstva, sociale in kulture. Kaj vam pomeni humanitarno delovanje?

Pravzaprav je večina mojih dejavnosti povezana s humanitarno dejavnostjo. Udeležujem se mnogih dogodkov, ki izpostavljajo pomen humanitarnosti in se pravzaprav v okviru vseh teh sporočil, ki jih ima moja prisotnost, počutim na nek način odgovorna, da je to moje delo. Ta obveza zame ni pretežka niti ne breme, ker se humanitarnost povezuje z mojo naravo in osebnim prepričanjem.

Ali menite, da v Sloveniji prva dama lahko, po vzoru prvih dam iz razvitih držav, pritegne pozornost večjega kroga ljudi za posamezni dober namen?

Mislím, da so tako menijo tisti, ki me vabijo ali prosijo za pokroviteljstvo. Seveda sem vesela, če lahko s svojo prisotnostjo na različnih dogodkih pripomorem k dobrim namenom in sporočilom, ki jih želijo prenesti na širši krog ljudi. Moja izkušnja je res taka, da se javnost, pa tudi mediji bolj zanimajo za tovrstne dogodke, če sodelujem tudi sama. Seveda se udeležujem različnih prireditev predvsem iz teh razlogov.



Na Prešernovem trgu med mladimi

Kako ste s svojimi prizadevanji že pomagala različnim humanitarnim ciljem?

Neposredno sem sodelovala pri dejavnostih Rdečega križa Slovenije v okviru akcije »Peljimo jih na morje« in z Zvezo prijateljev mladine Slovenije pri akciji »Pomežik soncu«. Z Evropskim regionalnim uradom Svetovne zdravstvene organizacije in dansko kronsko princeso Mary sem sodelovala pri začetku evropskega tedna cepljenja aprila lani, v oktobru 2008 pa sem se v imenu Zveze društev bolnikov z osteoporozo v Bruslju udeležila okrogle mize z naslovom »Stoj pokončno in spregovori o svojih kosteh«. Kot pokroviteljica dejavno spremljam presejalni program Dora. Sodelujem z mnogimi invalidskimi organizacijami, pa tudi pri konkretnih dogodkih, ki imajo poseben pomen za zdravje, npr. prisostvovala sem donaciji mamografa Bolnišnici v Novem mestu, ustanovni skupščini Društva Medo... in podobno.

Ste ljubiteljica klasične glasbe. Glasba katerega skladatelja vam je najbolj pri srcu in zakaj?

Res imam rada klasično glasbo. Z veseljem poslušam program Ars, tudi njihove oddaje o zgodovini glasbe in ne samo prenosov iz opernih hiš. V mladosti sem se ukvarjala z baletom in imam zato poseben odnos do baletne glasbe, še posebej do tistih baletov,

katerih koreografija mi je dobro znana, predvsem ruskih. Zato si želim ponovnih predvajanj, še rajši pa novih postavitev baletov, kot so npr. Hačaturjanova Gajane in Šostakovičev Bistri potok ali Ščedrinov Konjiček Grbavček, če smo že pri ruskih baletih. Z veseljem pričakujem Bolšoj teater z opero Evgenij Onjegin konec avgusta v Ljubljani – seveda tudi zaradi Puškina. Tu so arije dvakrat lepe – zaradi glasbe in besedila. Z mozem sva včasih veliko hodila na koncerte, sedaj pa je to bolj težko.

Ali skrbite za svoje zdravje in kako?

Ja, odgovorna sem do svojega zdravja. Skušam se čim več gibati in jesti čim bolj zdravo. Menim, da bi tudi sicer morali ljudje več pozornosti nameniti svojemu zdravstvenemu stanju in tudi sami kaj storiti, da bi bilo to čim boljše. Žal preveč pričakujemo od zdravstvenih institucij in se ob tem ne zavedamo, da moramo tudi sami narediti kaj zase v tej smeri.

Kaj vam pomeni prosti čas? Kako ga preživite?

Prostega časa je res bistveno manj, vendar si ga vzamem in ga namenim pretežno za sprehode v naravi, pa tudi za razna srečanja s prijateljicami. Zelo rada poklepeta tudi s sosedi. V užitek mi je prebrati dobro knjigo... ♥

Prof. dr. David B. Vodušek: »Možganska kap postaja bolezen modre luči«

Elizabeta Bobnar Najžer

Prof. dr. David B. Vodušek je strokovni direktor nevrološke klinike (NK) v Univerzitetnem kliničnem centru v Ljubljani (UKCL), po izobrazbi je zdravnik, specialist nevrolog, posebej usmerjen v klinično nevrofiziologijo. Nevrološko kliniko kot strokovni direktor vodi od 1996. V tem obdobju se je začela že predhodno načrtovana gradnja nove stavbe, ki se je zaključila z uspešno preselitvijo vse dejavnosti v novo stavbo, marca 2009, v veliko veselje tako bolnikov kot osebja, ki so se iz prostorov stare nevrološke klinike, kjer so jim občasno družbo delale tudi (sicer nenevarne) kače, preselili v funkcionalne, moderne in primernejše okolje. Zato smo prof. dr. Davida B. Voduška povabili na razgovor ter mu ob tem zastavili tudi nekaj širših vprašanj.

Kako bi na kratko označili nevrologijo kot vejo medicinske stroke?

Nevrologija je medicinska stroka za diagnosticiranje, zdravljenje in rehabilitacijo bolezni živčevja. Le-to vključuje centralno in periferno živčevje. Funkcija perifernega živčevja pa je tesno povezana z mišicami, zato nevrologija obravnava dejansko tudi bolezni mišic. Ker je živčevje človeški »nadzorni organ« – prav zaradi svoje funkcije si je poimenovanje prislužilo nove pomene – je vpleteno v delovanje vseh drugih organskih sistemov. Zato je nevrologija – še posebej na področju raziskav – izredno široka in »sega« pravzaprav v vsa druga medicinska področja. Tako obstaja vrsta skovank, ki to prepletanje strok označujejo: nevrooftalmologija, nevrootologija, nevroinfektologija, nevroonkologija, nevropsihiatrija ... Zaradi povezanosti živčevja v človeškem telesu z ostalimi organi in s tem povezano nujno po interdisciplinarnih področjih, so organizacijske rešitve v svetu raznolike. Še nekaj primerov: možgansko-žilne bolezni mejijo na srčno-žilne bolezni, področje perifernega nevrologije, ki obravnava prizadetost ter okvare živcev, obravnavajo tudi nevrokirurgi, plastični kirurgi in ortopedi (npr. lumboishialgije z okvarami živčnih korenin). Področje avtonomnega živčnega sistema (npr. uravnavanje krvno-žilnega sistema s kontrolo krvnega pritiska) meji na interno medicino, na področju živčnega nadzora delovanja spodnjih sečil na urologijo. ... podobnih primerov je še cela vrsta.

Dejanski obseg strokovnega področja, ki ga nevrologija »organizacijsko pokriva«, je različno od klinike do klinike; obstajajo pa nedvoumna, če tako rečem, nevrološka področja v ožjem smislu, ki obsegajo (če naštejemo zgolj nekatere): multiplo sklerozo in

nevroimunološke bolezni, epilepsije, možgansko-žilne bolezni, živčno-mišične bolezni, neurodegenerativne in dedne nevrološke bolezni ...

In kako je organizirana nevrološka stroka v UKCL v okviru nevrološke klinike?

Nevrološka klinika je organizacijska enota UKC Ljubljana in povezuje tri klinične oddelke: Klinični oddelek za bolezni živčevja, Klinični oddelek za nevrofiziologijo ter Klinični oddelek za vaskularno nevrologijo in intenzivno nevrološko terapijo. Poleg tega ima klinika še skupne dejavnosti: službo za urgentno nevrologijo, službo za nevrorehabilitacijo ter poliklinične nevrološke ambulante. Kot celota pokriva vsa področja nevrologije (razen nevroinfektologije, ki jo pokriva Infekcijska klinika) in klinične nevrofiziologije. Je mesto izvajanja pedagoškega dela Medicinske fakultete ter zdravstvenih šol Univerze v Ljubljani; je tudi vrhunska nevrološka raziskovalna ustanova. V celoti ima nevrološka klinika 126 bolniških postelj, od tega 10 za intenzivno terapijo. Mimogrede: število postelj je nespremenjeno tudi po vselitvi v novo kliniko. Nevrološka klinika ima tudi obsežno ambulantno dejavnost in razvejano dejavnost funkcijske diagnostike. Lahko rečem, da je



Prof. dr. David B. Vodušek

največja nevrološka ustanova v mreži javnega zdravstva v Sloveniji, v novi stavbi pa ima možnost razvijati tudi trženje zdravstvenih storitev za tuje državljane.

Razvoj medicinskih strok zahteva vse več timskega dela, je tako tudi v nevrologiji?

Medicinska stroka je danes vse bolj usmerjena v celostno timsko obravnavo bolnika. Čeprav ledino orjejo posamezniki, si danes skoraj ne moremo več predstavljati celostne obravnave bolnika brez celostne strokovne podpore: od zdravnika do usmerjene medicinske sestre, fizioterapevta, delovnega fizioterapevta, logopeda, kliničnega psihologa. Ker se prebivalstvo stara, raste število bolnikov; ker je večina nevroloških bolezni kroničnih, postavlja oskrba teh bolnikov velike kadrovske in finančne zahteve za kakovostno vodenje. Možnosti oskrbe teh bolnikov so namreč na načelni ravni vedno boljše, vse več bolnikov z nevrološkimi boleznimi lahko živi dlje in bolj kakovostno. Vendar hujše faze bolezni potrebujejo veliko več časa, več rehabilitacije, bolj specializirane zdravnike in strokovne sodelavce. Vseh teh pa v Sloveniji tudi nimamo dovolj – tako smo ujeti v neko zanko, ki jo moramo reševati takorekó dnevno.

Gre namreč še za drug proces, povezan s predhodnjim: razvoj vse bolj vodi k členitvam znotraj strok. Če so se internistične in kirurške stroke že dodobra »specializirale«, nevrologija v svetu in v Sloveniji stopa po tej poti v obdobju zadnjih desetletij. Znotraj stroke se oblikujejo posamezne usmerjene dejavnosti. Najprej se je to dogajalo neformalno, sedaj pa vstopamo v obdobje formalizacije »nevroloških subspecialnosti«. V svetu so že jasno profilirana področja kot npr. epileptologija, intenzivna nevrologija, živčno-mišične bolezni, ekstrapiramidalne bolezni, multipla skleroza, in druga področja, ki imajo svoje ustanove, kongrese, nekatera celo že svoje katedre na fakultetah. Naša klinika ima specifičen razvoj pri členitvah tudi zaradi zunanjih dejavnikov, saj Ljubljana nima mestne bolnišnice (kot je to pravilo za tako veliko mesto): imamo pač samo Univerzitetni klinični center. V praksi to pomeni, da naši specialisti nevrologi velik del svojega časa opravljajo splošno-nevrološke dejavnosti na sekundarni ravni, na primer diagnostiko in obravnavo urgentnih stanj ter obravnavo bolnikov v zgodnji in lažji fazi bolezni. Manjši del časa pa se lahko posvečajo obravnavi in vodenju redkih nevroloških bolezni in bolezni v poznejših fazah, ko bolnik potrebuje več in zahtevnejše zdravljenje.

Kakšne »usmerjene« specializacije se oblikujejo na nevrološki kliniki?

Na nevrološki kliniki se je razvoj poglobljanja posameznikov v določena področja stroke začel postopoma. Vse odkar sem postal strokovni direktor, sem začel intenzivno vzpodbujati kolege/ice k ožjim usmeritvam. Posamezne dejavnosti (živčno-mišične bolezni, možganskožilne bolezni) so bile že (po vzoru tujih klinik) konceptualizirane kot »centri«; ustanovili smo še dodatne: za multiplo sklerozo, za ekstrapiramidalne bolezni, za epilepsije odraslih. Ti centri obstajajo doslej zgolj »virtualno«, saj nimajo ne »lastnega« stalnega kadra ne prostorov. Obstajajo pa kot dejavnost v pomoč stroki in pacientom – ob posameznem problemu lahko hitro predlagajo kompetentna stališča; ob posameznem bolniku se hitro zbere skupina strokovnjakov, ki je specializirana za njegovo bolezen.

Veliko število bolnikov (»kritična masa«) z možgansko-žilnimi boleznimi je pripeljalo do tega, da se je predhodni »Center za možgansko-žilne bolezni« nedavno, ob reorganizaciji Nevrološke klinike, preoblikoval v sedanji Klinični oddelek za vaskularno nevrologijo in intenzivno nevrološko terapijo. Drugih »centrov« zaenkrat ni bilo možno oziroma smiselno preoblikovati v samostojne oddelke. Trudimo se najti načine, da bi na eni strani dejavnostim (»centrom«) dali ustrezne možnosti za delo, da pa hkrati ne bi trpela »splošna nevrologija«, urgentna nevrologija in nasploh

sodelovanje v skupni stroki. Menim, da je bodočnost nevrologije vendarle v ohranjanju skupne institucije.

V javnosti lahko sledimo prizadevanjem odraslih bolnikov z epilepsijo, ki si želijo boljše oskrbe. Bi lahko center prerasel v oddelek?

Ob splošnem pomanjkanju specialistov nevrologov v Sloveniji še posebej manjka tistih, ki bi bili posebej usmerjeni v epileptologijo, oziroma bi ob ustreznem znanju hkrati imeli tudi možnost, da se epileptologiji v veliki meri svojega delovnega časa tudi posvečajo. Trentno bi bil vesel, če bi vsaj nekoliko okrepili »center«; oddelek je dlje na obzorju.

Da bi bralci bolje razumeli, o čem govorim, naj pojasnim s primerjavo z nekaterimi drugimi nevrološkimi področji, kjer smo uspeli »združiti sile« in tudi kadrovske razviti področja (kot nam to doslej na področju epilepsij odraslih ni uspelo). Na Nevrološki kliniki imamo cel Klinični oddelek posvečen obravnavi bolnikov z možgansko kapjo; imamo tudi (končno) razmeroma kadrovske močen oddelek za intenzivno nevrološko terapijo; v centru za multiplo sklerozo in v centru za ekstrapiramidalne bolezni NK UKCL delajo po trije usmerjeni zdravniki (vendar pri slednjih centrih ne s polnim delovnim časom). Vse to je še kako potrebno (in daleč od tega, da bi že idealno zapolnilo kadrovske potrebe). Le v centru za epilepsije odraslih (ki deluje v okviru KO za bolezni živčevja), pa je trenutno pravzaprav samo en nevrolog. S področjem epilepsij se ukvarjajo tudi na KO za nefrofiziologijo in eden od mojih predlogov, ki bi lahko izboljšal obravnavo, je združeno delo specialistov v obliki polikliničnega ambulantnega dela. Dolgoročno si prizadevamo za pridobitev financiranja za širitev programa centra, za stalno nastavitve vsaj še enega zdravnika in ustreznega števila tehnikov ter usmerjenih medicinskih sester.

Društvo za zdravje srca in ožilja si s svojimi dejavnostmi prizadeva osveščati prebivalce o preventivnih ukrepih za zniževanje pojavnosti bolezni žil, srca in možganov. Prej ste omenili, da v Sloveniji število nevroloških bolnikov narašča. Ali pričakujete ta trend tudi v prihodnje?

Kot zdravnik si želim, da bi se zmanjšalo število bolnikov na splošno. Vesel sem vzpodbudnih, statistično podprtih podatkov iz razvitih držav, ki dokazujejo, da so z osnovnimi preventivnimi ukrepi uspeli zajeziti rast števila bolnikov z možgansko-žilnimi boleznimi in se njihova pojavnost že znižuje. Dejstvo je, da je preventiva najboljša zaščita, zato sem osebno zelo naklonjen prizadevanjem vašega društva. Menim, da nosi pomembno poslanstvo za boljše zdravje prebivalcev.

Pa podkrepiva teorijo še s praktičnimi nasveti. Bi lahko našim bralcem svetovali, kako naj prepoznajo znake možganske kapi in predvsem, kako naj ukrepajo?

Možganska kap je postala bolezen modre luči, tako da je zelo pomembno, da jo ljudje pravilno prepoznajo. V nasprotju s srčnim infarktom bolnikov z možgansko kapjo sicer običajno ni potrebno oživljati. Najbolj pomembno je bolezen čim prej prepoznati in bolniku zagotoviti transport v ustrezno ustanovo, praviloma s pomočjo nujne medicinske pomoči. Namreč, pravočasna pomoč s »topljenjem strdka« lahko pri določenem odstotku bolnikov z možgansko kapjo (pri katerih takšno zdravljenje pride v poštev) bistveno omili stopnjo prizadetosti in učinkovito skrajša čas rehabilitacije. Prenekateri bolnik, ki je pravočasno dobil ustrezno pomoč, se je že kmalu lahko vrnil na svoje delovno mesto. Zato ne morem dovolj poudariti, kako pomembna je hitra pomoč. Prizadevati si moramo, da bomo možgansko kap prepoznali, diagnosticirali in začeli zdraviti čimprej, vsekakor pa vse to znotraj 4, 5 ur.

Kako lahko laiki prepoznamo možgansko kap?

Opazimo nenadno oz. hitro nastalo gibalno prizadetost po eni

polovici telesa, motnje občutenja po eni polovici telesa, temu je lahko pridružen tudi povešen ustni kot. Pogost znak je tudi motnja govora, ko bolnik ne more govoriti ali govori nerazločno, nesmiselno, ponavlja iste besede ali uporablja neprimerne besede. Vse nenadno nastale motnje (dvojni vid, vrtoglavica, nekoordinirano gibanje ...) skratka vzbudijo sum na možgansko kap. V takih primerih je pravilna odločitev klic na številko 112.

Kako obravnavate bolnika z možgansko kapjo na nevrološki kliniki?

Vsak bolnik je poseben in ga je potrebno obravnavati individualno. Zato bom navedel le glavne postopke. Bolnika, ki ga reševalno vozilo pripelje neposredno na našo kliniko, pregledajo v urgentni nevrološki ambulanti, ki je v novi stavbi sodobno opremljena. V istem nadstropju je tudi računalniški tomograf (RT), tako da bolniku opravimo slikanje glave s čim manjšo časovno zakasnitvijo (na primer zaradi premeščanja po nadstropjih ali celo v drugo stavbo, kot je bilo to potrebno v primeru stare nevrološke klinike).

Zdravimo vzroke možganske kapi in posledice. Če je vzrok ishemije možganov strdek, in če pride bolnik pravočasno ter ustreza nekaterim drugim kriterijem, prejme zdravljenje za raztapljanje strdkov. Če je vzrok možganske kapi krvavitev, bolnika v nekaterih primerih zdravimo tudi kirurško oziroma s pomočjo posega interventnega nevrologa.

Toliko »shematsko«, zdravljenje pa je vedno v celoti prilagojeno vsakemu bolniku posebej.

Sledi rehabilitacija?

Zgodnja rehabilitacija je že del »zdravljenja«. Čim prej se začnemo pri bolniku posvečati gibalnim, govornim in kognitivnim funkcijam, boljši bo izid zdravljenja. Prav ta del zdravljenja je z novo stavbo največ pridobil. Na naši kliniki je nevrorehabilitacija pod

vodstvom »dvojnega« specialista (za rehabilitacijsko medicino in za nevrologijo), sodeluje pa tim kliničnih psihologov, diplomiranih fizioterapevtov, delovnih terapevtov, logopedov ... Služba je sedaj na visoki ravni, nastane pa problem pri nadaljevanju rehabilitacije, ko je bolnik odpuščen iz naše »akutne bolnišnice«. V Sloveniji je premalo »rehabilitacijskih zmogljivosti« za nevrološke bolnike.

Nova stavba zagotavlja boljše kakovost oskrbe za bolnike in boljše delovne pogoje za osebje. Vas je pričakala prijazno?

Kljub temu, da je bila načrtovana v letih 1994-95, in je nevrološka stroka v vmesnem obdobju zelo intenzivno napredovala, je stavba funkcionalna in zagotavlja bistveno boljše pogoje dela in oskrbe. Zelo moteče je bilo začetno slabo delovanje klimatizacije, zaradi česar so morali občasno prenehati z diagnostiko MR in RT, bolniki pa (da ne govorim o osebju) so precej trpeli. To je sedaj izboljšano. Žal se zdi, da za delovne prostore osebja niso niti projektirali ustrezne klimatizacije. Na dokončne obrazložitve glede stanja klimatizacije še čakamo. Soočamo pa se z bistvenim pomanjkanjem osebja, saj je bilo prvotno hkrati z načrtom nove stavbe logično načrtovano tudi ustrezno povečanje kadra, kar pa je bilo ob zaostrenih razmerah krize nato ustavljeno.... Tukaj naj omenim predvsem pomanjkanje medicinskih sester; v novih prostorih se je to še bolj pokazalo! Sedaj bolniki (na srečo!) niso več »natrpani« v nekaj sob, v katerih pa so poprej imele sestre dober »pregled« in »kratke poti« oskrbe. Sedaj so bolniki v eno, dvo in triposteljnih sobah razporejeni po dolgih hodnikih ... Paradokсно nam je »evropska zgradba« prinesla torej tudi nove probleme, ker pač nimamo »evropske« kadrovske zasedbe.

Spoštovani prof. dr. David Vodusek, najlepša hvala za vaš čas in vaše odgovore. ♥

NOVE SREČKE
KVIZ
PAKETEK

POTUJ IN ODKRIJ

Glavni dobitnik je

50.000 €

v vsakem paketku je dobitnik!

7 zdravilišč Slovenije

Dodatnih 70 nagrad zdravilišč.

Vsako zdravilišče prispeva:

1x tedenski paket, 2x vikend paket za dve osebi,

4x kopanje s kosilom za dve osebi, 3x kopanje za celotno družino.



www.loterija.si



Stres, stres, stres

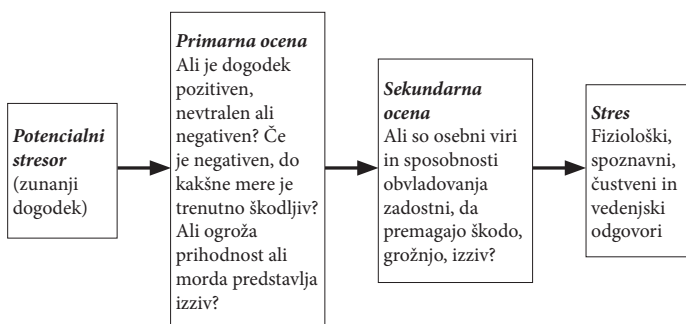
Eva Stergar

Stres je eden tistih dejavnikov duševnega zdravja, o katerem se veliko govori – še posebno zaznamuje doživljanje ljudi v obdobju recesije, ko so se v nas zaradi vsesplošne krize naselili negotovost, strah pred izgubo zaposlitve, skrbi za preživetje družine in šolanje otrok, odplačevanje dolgov ipd.

Kaj je stres? Ali je samo negativen?

Stres je vsako dogajanje, ki zmoti človekovo notranje ravnovesje in aktivira njegove prilagoditvene procese. Ti se odvijajo na duševni, telesni in socialni ravni.

Shematski prikaz stresnega dogajanja



V bistvu gre pri stresu za proces ocenjevanja dogodkov (kot škodljivih, ogrožajočih ali izzivalnih) na eni strani in na drugi strani za proces ocenjevanja možnih odgovorov na podlagi osebne osebnosti virov ter za dejanski odgovor na dogodke. Odgovori lahko vključujejo fiziološke, spoznavne, čustvene in vedenjske spremembe.

Pionir raziskovanja stresnega odziva, kanadski endokrinolog avstrijskega porekla Hans Selye, je opisal faze odzivanja na stres, ki ga lahko povzročijo tako slabe kot dobre novice. Stres je spodbuda, ki jo rabimo, da smo dejavni in nam je delo v zadovoljstvo, če je stres v razumnih količinah. Sam po sebi stres ni ne dober ne slab. Ločimo dve vrsti stresa:

♥ **Eustres** – učinki stresnega dogajanja so za posameznika pozitivni. Človek občuti polet, spodbudo; presodi, zazna, da lahko s svojimi sposobnostmi uresničuje ali celo preseže zahteve okolja.

♥ **Distres** – negativni učinki neobvladljivega stresorja na posameznika – torej napor, napetost, ki ostane, ker težava/zahteva/naloga ni bila zadovoljivo razrešena. Posameznikove sposobnosti za obvladovanje zahtev niso v skladu s pritiski oz. zahtevami okolja. Prav tako pa je lahko vir škodljivega stresa tudi

odsotnost zahtev, saj povzroča z dolgočasnost, neustvarjalnost in nezadovoljstvo.

Večina dogodkov ima na človeka nevtralni učinek.

Psihologa Lazarus in Cohen sta stresorje razvrstila v tri skupine:

- kataklizmični stresorji,
- osebni stresorji,
- stresorji ozadja.

Kataklizmični stresorji so nepredvidljivi dogodki (npr. potres, letalske nesreče, večje tehnološke nesreče, stečaj podjetja, ...), ki prizadenejo večjo skupino ljudi. Katastrofe pri prizadetih izzovejo podobna čustva in vedenje, kar poveča občutek pripadnosti; možno pa je tudi, da se namesto sodelovanja pojavijo brezobzirnost, sovražnost in panika.

Osebni stresorji so dogodki, ki delujejo na posameznika. V preteklosti so bili posamezniki predvsem telesno ogroženi (napad divje živali ali sovražnika), čemur so se zoperstavili z bojem ali begom. V sodobni civilizaciji se ni spremenila le telesna ogroženost (prerivanje na prenatrpanem stadionu, izmikavanje drvečemu vozilu, ...); pridružila se ji je tudi večja psihična ogroženost (velika storilnost in 'lovljenje terminskih planov', prizadevanja za doseg želene socialnega statusa, ...). Odgovor z bojem ali begom ni zaželen, od ljudi se pričakujejo drugačne vedenjske reakcije. To lahko v posamezniku sproži velike notranje napetosti.

Stresorji ozadja so na videz majhne, zanemarljive, vendar nenehno navzoče motnje. V to skupino uvrščamo na primer hrup (preglasna glasba, ventilator, klimatska naprava, tiskalnik, fotokopirni stroj, ...) in premočno ali nezadostno razsvetljavo, pa tudi gnečo v prometu ali zastoj, ki povzroči, da oseba zamudi službo ali pomemben sestanek. Stresorji ozadja delujejo dolgoročno in lahko po daljši izpostavljenosti povzročijo celo večjo škodo kot kataklizmični in osebni stresorji. Raziskave so pokazale, da so npr. otroci, ki odraščajo v zelo hrupnem okolju, manj pozorni do posameznih zvokov, kar naj bi prispevalo k osiromašenju drugih sposobnosti.

Odgovor na stres

Potencialnih odgovorov na stres je mnogo. Reakcije na stres so fiziološke, spoznavne, čustvene in vedenjske. Nekatere so neprosto voljne, druge pa predstavljajo zavestni napor za obvladovanje stresa.

Pri *fizioloških reakcijah* gre za odziv živčnega sistema in sistema žlez z notranjim izločanjem, na katerega človekova volja nima vpliva. Simpaticno avtonomno živčevje povzroči, da se krvni tlak, srčni utrip, dihanje in električna prevodnost kože pospešijo oziroma povečajo. Nadledvična žleza začne pospešeno izločati adrenalin in kortikosteroide, prav tako se aktivira hipofiza in po telesu se pospešeno pretaka vrsta snovi, ki tako ali drugače vplivajo nanj. Kadar je človek pogosto izpostavljen negativnemu stresu, posebno, če take situacije trajajo dolgo ali so zelo zgoščene, lahko pride

do vrste motenj – prebavnih, v delovanju srca in ožilja, poruši se imunski sistem, človek ima težave z dihalni, mišicami, lahko se pojavijo duševne težave.

Med *spoznavne odgovore* na stres sodijo zaključki ocenjevanja: specifično prepričanje o koristnosti, škodi ali grožnji, ki jo nek dogodek predstavlja za človeka, in o njegovih vzrokih ter možnosti nadzora. Med spoznavne posledice stresa sodijo tudi neprostoovoljni odgovori, kot so npr. raztresenost in nezmožnost koncentracije, prekinitve pri opravljanju kognitivnih opravil, nadležne, ponavljajoče se ali morbidne misli. Spoznavni odgovori so vpleteni tudi v sprožitev dejavnosti za obvladovanje stresa.

Potencialnih *čustvenih posledic* stresa je mnogo: od strahu, zaskrbljenosti, veselja, vzbujenosti, zadrege, jeze, potrnosti pa celo do stoičnosti in zanikanja.

Razpon *vedenjskih reakcij* na stres je pravzaprav neskončen in odvisen od narave stresnega dogodka. Dve glavni kategoriji vedenjskih posledic na stres sta »boj« in »beg«.

Zakaj so nekateri dogodki negativni, drugi pa ne?

Različni ljudje se na enake stresorje odzovejo različno – za nekatere so pozitivni, za druge nevtralni, za tretje negativni. To je odvisno od tega, kako jih posameznik ocenjuje, doživlja ter kako ocenjuje in doživlja svoje vire za obvladovanje. Lahko pa izluščimo nekatere značilnosti potencialnih stresorjev:

- za negativne dogodke obstoja večja verjetnost, da bodo povzročili stres, kot za pozitivne;
- dogodki, ki jih ni moč napovedati in/ali nadzorovati so bolj stresni kot tisti, ki jih lahko napovemo in/ali nadzorujemo;
- dvoumne dogodke bolj pogosto zaznavamo kot stresne kot tiste dogodke, ki so povsem jasni, določeni;
- ljudje, ki so obremenjeni z različnimi mnogimi opravili, bodo hitreje doživeli stres kot ljudje z manj opravili.

Ali se ljudje lahko prilagodijo na stres?

Če postane nek stresni dogodek stalni oziroma kronični del okolja, ali se ljudje lahko navadijo nanj ali bodo zapadli v stanje kronične napetosti? Ali jim bo še naprej povzročal distres, izčrpaval njihove psihične moči in jih v končni fazi pripeljal do simptomov bolezni? Na zastavljena vprašanja ni enoznačnega odgovora. Odvisen je od vrste stresorja, subjektivnih izkušenj s stresom in tudi od tega, za katere vrste stresa gre.

Kako obvladujemo stres?

Ker ni življenja brez različnih dogodkov, ki rušijo ravnotežje, se je smotrno naučiti obvladovati stres. Obvladujemo ga lahko na ravni posameznika, pa tudi na ravni skupine (npr. šola, podjetje, ki s svojo ureditvijo, organizacijo dela in življenja lahko deluje bodisi spodbudno bodisi ogrožujoče).

Na ravni posameznika:

- Razčistimo, kakšne so naše vrednote, cilji, katere naloge imajo prednost. Naučimo se upravljati s časom. K problemom pristopimo s pozitivne plati.
- Poiščimo pomoč drugih ljudi in podporo skupine. V družbi nas poslušajo in mi poslušamo njih, se pogovarjamo, izzivamo, razvedrimo. Gojimo dobre medsebojne odnose in komunikacijo.
- Poskrbimo za dobro telesno pripravljenost in zdrav način življenja, kar vključuje poleg redne zmerne do intenzivne

telesne dejavnosti zdravo prehrano z dovolj brezalkoholnimi nesladkanimi pijačami, nekajenje, izogibanje uživanju ilegalnih drog, skrb za varnost. Pri telesni dejavnosti »razgradimo« posledice fiziološke reakcije na stres, doživljamo zadovoljstvo zaradi doseženih ciljev, skupinska vadba pa tudi koristi zaradi vzdrževanja družabnih stikov.

- Poskrbimo za sproščanje; poiskati je treba ravnovesje med napori in sprostitvijo.
- Gradimo notranjo moč, ki temelji na pozitivni samopodobi.
- Poučimo se o stresu.
- Izobražujemo se, saj več znanja navadno pomeni lažje spoprijemanje z življenjskimi nalogami.
Na ravni podjetja/organizacije:
- Prispevajmo k oblikovanju jasnih ciljev, prednostnih nalog in načinov dela. Vsem mora biti jasno, kaj se od njih pričakuje, kakšne so dolžnosti in pravice. Doslednost in pravičnost pri izvajanju.
- Nujna je podpora vodstva. Vzpostaviti je treba sistem komuniciranja in omogočiti dovolj časa za posvetovanje in oblikovanje pravil (sodelovanje vseh vpletenih).
- Zagotoviti je treba okolje, ki spodbuja zdrave odločitve.
- Izdelati je treba mehanizme za prepoznavanje stresa in oblikovati poti do pomoči za posameznika.
- Izobraževanje o stresu in načinih obvladovanja stresa. ♥



Vabljeni v prostore
Društva za zdravje srca in
ožilja Slovenije
v Ljubljani na Cigaletovi 9.

Uradne ure so
vsak ponedeljek od 9. do 12. ure in
petek od 9. do 12. ure.

T: 01/234 75 50, 01/234 75 55,

Faks: 01/234 75 54

E: drustvo.zasrce@siol.net
drustvo-zasrce@siol.net

Atrijska fibrilacija

Peter Rakovec

Atrijsko fibrilacijo po slovensko imenujemo preddvorno migetanje, saj pri tej motnji ritma srčni preddvori migetajo, namesto da bi se ritmično krčili.

Pri migetanju se tako rekoč vsako mišično vlakno krči po svoje, torej povsem neusklajeno, tako da preddvori ne opravljajo nobenega vnanjega dela več. Z drugimi besedami, mišičje preddvorov sicer deluje in porablja energijo, a se pri tem ne krči učinkovito. Pri normalnem delovanju srca se najprej skrčijo preddvori in dodatno prispevajo k polnitvi prekatov, nato se zapreta obe zaklopki med obema preddvoroma in prekatoma, potem se skrčijo prekati ter potisnejo kri v velike žile. Pri atrijski fibrilaciji preddvornega prispevka k prekatni polnitvi ni. Izostanek tega prispevka povzroči za približno petino slabšo učinkovitost srca.

Prenehanje učinkovitega krčenja preddvorov pa ni edina slaba posledica atrijske fibrilacije. Pri normalnem srčnem ritmu utripanje prekatov sledi utripanju preddvorov, ti pa se odzivajo na dražljaje, ki se tvorijo v sinusnem vozlu (skupku celic, ki so v desnem preddvoru in so sposobne samodejne tvorbe dražljajev). S preddvorov na prekate se širi vzburljenje prek prevodnega sistema srca. Če preddvori migetajo, se to migetanje na srečo ne prenese na prekate, saj bi prekatno migetanje povzročilo smrt bolnika. Prek srčnega prevajala se prebijejo le nekateri dražljaji in tem sledi prekatni ritem. Ta je popolnoma (absolutno) nereden in pri zdravem prevajalu tudi prehit. Prehitro in neredno bitje srca bolnika še bolj moti in prizadene kot sam izostanek preddvornega prispevka k prekatni polnitvi.

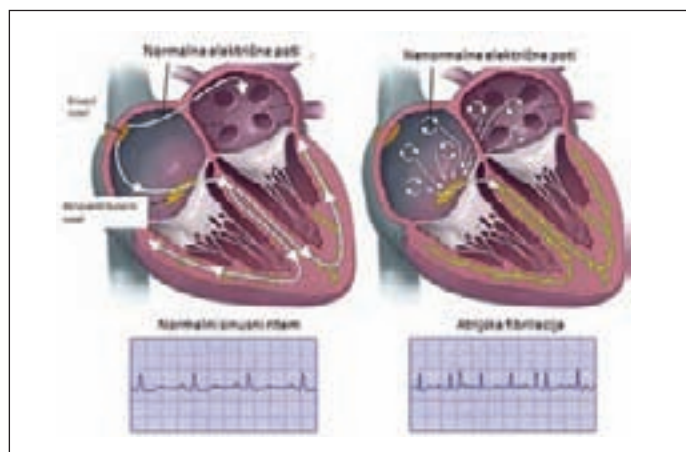
Tretja posledica atrijske fibrilacije, ki grozi bolniku, so krvni strdki, ki se tvorijo v preddvorih. Če se namreč preddvori ne krčijo, kri v njih zastaja in se lahko prične strjevati. Zlasti nevarno je strjevanje krvi v levem preddvoru, od koder lahko krvni strdek potuje po velikem krvnem obtoku proti raznim organom telesa in zamaši katero od arterij, ki organ prehranjuje. Zlasti nevarna je začepitev katere od možganskih arterij; sledi možganska kap.

Vzroki za nastanek atrijske fibrilacije so mnogoteri. Večina teh vzrokov je relativnih, torej gre za dejavnike, ki nastanek atrijske fibrilacije pospešujejo, ne pa neposredno povzročajo.

Eden od takih dejavnikov je velikost preddvorov. Bolezni, ki obremenjujejo preddvore in s tem povzročajo njihovo povečanje, pospešujejo nastanek te motnje ritma. Take bolezni so npr. povečan krvni tlak, hibe mitralne zaklopke, kronična obstruktivna pljučna bolezen itd. Ne gre samo za povečanje preddvorov zaradi bolezni, temveč za velikost preddvorov; tako so za nastanek atrijske fibrilacije bolj dovzetni ljudje večjih telesnih mer.

Vnetje srčne mišice, hormonski in toksični vplivi, vplivi avtonomnega živčevja so prav tako dejavniki, ki lahko privedejo do nastanka atrijske fibrilacije. Pogostnost atrijske fibrilacije močno narašča s starostjo, tako da je očitno, da starostne spremembe in bolezni, ki se v večji meri pojavljajo v starosti, bistveno vplivajo na to motnjo ritma.

Vsi ti vplivi delujejo na elektrokemijska dogajanja v srčni mišici, ki so temelj tvorjenja električnih dražljajev v srcu in prevajanja vzburljenja v njem. Nekateri vplivi delujejo zlasti kot prožilo pre-



zgodnjih utripov, zaradi katerih nastane atrijska fibrilacija; drugi jo vzdržujejo in povzročajo ponovitve.

Oblike atrijske fibrilacije

Ko se srečamo z bolnikom, ki ima atrijsko fibrilacijo, nas najprej zanima, ali je doživel prvi napad atrijske fibrilacije v življenju, ali pa ima to motnjo ritma v paroksizmalni, perzistentni ali permanentni obliki. Vidimo, da se vse štiri možnosti začnejo s črko »p«, zato si te možnosti lažje zapomnimo in jih zato nalašč takoj še nismo slovenili.

Paroksizmalna atrijska fibrilacija pomeni, da se pojavlja v obliki napadov. Največkrat jo ugotovimo pri mlajših bolnikih; s tem seveda ne mislimo ravno mladeničev, temveč bolnike srednjih let in mlajše starostnike. Napadi trajajo navadno nekaj ur in se potem sami prekinajo.

Perzistentna atrijska fibrilacija traja dlje časa in jo prekinemo šele z zdravljenjem: bodisi z zdravili, bodisi s sunkom sinhronizirane enosmerne električne toka (po predhodni anesteziji).

Permanentna atrijska fibrilacija je trajna in je ne moremo prekiniti ali pa prekinitve ne bi bila več smiselna, ker vzdrževanje normalnega ritma dolgoročno ne bi bilo več mogoče.

Čeprav je trajna atrijska fibrilacija na videz najtežja oblika bolezni, je z zdravljenjem po ustaljenih načelih skoraj vedno obvladljiva. Ta načela zdravljenja so: ureditev prehitrega bitja srca z zdravili in preprečevanje zapletov zaradi krvnih strdkov, prav tako z zdravili.

Bolnik se mora sprijazniti z nekoliko manjšo fizično zmogljivostjo. Vendar – če nima kake druge pomembne srčne bolezni – je ta omejitev razmeroma majhna in bolnik vsakodnevne fizične napore dobro zmore. Velike mednarodne raziskave so pokazale, da preživetje primerno zdravljenih bolnikov z atrijsko fibrilacijo ni manjše, kot njim po starosti in drugih značilnostih podobnih ljudi brez motenj srčnega ritma.

Navadno najteže prenašajo atrijsko fibrilacijo bolniki, ki se jim napadi pogosto pojavljajo. Pomagamo jim lahko z zdravili. Zdravila so redko tako uspešna, da bolnik ob jemanju zdravil nima več napadov. Za uspeh štejemo, če ima bolnik mnogo manj napadov in so ti tudi blažji in krajši.

Žal spremljajo zdravljenje z zdravili zoper motnjo ritma nekateri problemi. Nekatera zdravila so sicer uspešna, a jih smemo upora-

Atrijska fibrilacija je zapletena in nevarna bolezen ...

... zaradi katere se

- ▶ podvoji tveganje za smrt¹,
- ▶ poveča tveganje za možgansko kap za skoraj 5-krat² in
- ▶ poslabša prognozo bolnikov z dejavniki tveganja za srčnožilne bolezni³⁻⁵.

Ocenjujejo, da ima skoraj **6,8 milijonov bolnikov** ugotovljeno atrijsko fibrilacijo (AF)⁶, zato so potrebne **nove oblike zdravljenja**, ki bodo izboljšale srčnožilne dogodke pri zdravljenju te usodne bolezni.

bljati le pri bolnikih brez pomembnejše strukturne bolezni srca. V nasprotnem primeru bi utegnila biti ta zdravila nevarna. Druga zdravila lahko sicer uporabljamo pri večini bolnikov, a imajo precej neprijetnih stranskih učinkov, zlasti če jih mora bolnik jemati dolgo časa. Na srečo v kratkem pričakujemo novo zdravilo, ki večine teh neugodnih stranskih učinkov ne bo imelo.

Nekateri bolniki imajo obliko bolezni, da jim nekaj časa utripa srce prepočasi in so zato lahko omotični, nekaj časa pa imajo atrijsko fibrilacijo s prehitrim in neenakomernim utripanjem srca. Takim bolnikom lahko pomagamo z vsaditvijo srčnega spodbujevalnika, ki jim pomaga s spodbujanjem srca v obdobjih, ko srce utripa prepočasi, in do neke mere tudi zmanjšuje pogostnost prehitrega utripanja srca.

Bolnikom, ki imajo atrijsko fibrilacijo zaradi srčne hibe, lahko pomaga kirurg, ki ne samo zamenja obolelo zaklopko z umetno ali – če je to mogoče – popravi lastno obolelo zaklopko, temveč napravi še dodatni poseg v levem srčnem preddvoru, ki pozdravi atrijsko fibrilacijo.

Obstaja tudi operativni poseg na odprtem srcu, namenjen samo za zdravljenje atrijske fibrilacije, a se ta tudi v svetovnem merilu izvaja zelo redko. Poseg je za bolnika prevelik in preveč obremenjujoč, da bi ga opravičevale težave, zvezane z atrijsko fibrilacijo. Bolniki, ki imajo res zelo hude težave, imajo možnost transkatetskega zdravljenja z ablacijo ali endoskopske kirurške posege (oz. tudi kombinirane posege).

Pri transkatetskem posegu internist-kardiolog prek žile (vene) uvede elektrodni kateter (žico, ovito s plastično ovojnico) do bolnikovega srca, kjer s toploto na določenih mestih napravi tkivo električno neprevodno. S tem prepreči nadaljnje napade

atrijske fibrilacije. Kirurg napravi podoben poseg, a s pristopom z zunanje strani srca.

Ti posegi žal niso stoodstotno uspešni. Polovica bolnikov po posegu dejansko nima več napadov atrijske fibrilacije. Drugo polovico lahko spet razdelimo na dve polovici: ena polovica preostalih (četrtnina vseh) mora še vedno jemati zdravila, a ima ob tem malo ali skoraj nič težav in so z uspehom zadovoljni. Četrtnina bolnikov pa je po posegu razočaranih, saj ne zaznajo bistvenega izboljšanja.

Številni strokovnjaki po svetu se trudijo, da bi način zdravljenja izboljšali. Nekateri se zlasti trudijo, da bi način zdravljenja poenostavili, tako da bi ga bilo lahko deležnih več bolnikov in da bi ga ti lažje prenašali. Drugi se trudijo izpiliti tehnike do te mere, da bi vedno manjši odstotek bolnikov ostal nepozdravljen, pa čeprav bi bil poseg izredno zahteven in zapleten.

Glede na ogromno število bolnikov z atrijsko fibrilacijo (ima jo več kot 2 % oseb starejših kot 50 let in okrog 9 % starejših od 80 let) ni mogoče pričakovati, da bi bili zahtevni posegi rešitev za vso to množico bolnikov. Zato je le upati, da bodo novo razvita zdravila zmanjšala težave bolnikov s to motnjo srčnega ritma.

Kako lahko že v mlajših letih preprečimo nastanek atrijske fibrilacije v starejšem obdobju življenja? Zlasti z vestnim zdravljenjem povečanega krvnega tlaka ali zdravljenjem drugih bolezni, ki pospešujejo to motnjo ritma. Tisti, ki se jim atrijska fibrilacija pojavlja po pitju alkoholnih pijač, se morajo alkoholu odpovedati. Zdrav slog življenja ima tu – podobno kot pri drugih boleznih – pomembno mesto. ♥

Slika je prirejena po viru: heartstrong.wordpress.com/2009/06/13/

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«. Vsak član, ki bo v letu dni pridobil deset ali več novih članov, se bo potegoval za lepe nagrade. 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.

P r i s t o p n a i z j a v a

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

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: _____

V _____ Dne _____ Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO V VELIKIMI TISKANIMI ČRKMAMI.

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, Cigaletova 9, 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: _____

POSKRIBITE ZA SVOJE SRCE!

Kdaj ste zadnjič izmerili raven svojega holesterola? Se vam to ne zdi potrebno, ker je z vašim zdravjem načelno vse v redu?

Kaj je holesterol in kako vpliva na vaše srce?

Holesterol je maščobi podobna snov, ki jo telo potrebuje za proizvodnjo hormonov, žolčnih kislin, vitamina D ter drugih snovi. Previsoka raven holesterola pa je škodljiva za zdravje; če je v krvi preveč, „slabega“ (LDL) holesterola, se lahko postopoma nakopiči v obloge na stenah žil, ki se zato zožijo in otrdijo.

Povišan holesterol? Povečajte pozornost!

Pred samo uporabo zdravil zdravniki pogosto spodbujajo ljudi, naj v svoj vsakdan vključijo preproste in učinkovite spremembe načina življenja, kot sta na primer uravnotežena prehrana in redno gibanje. Vsekakor pa se je pred vsako spremembo potrebno predhodno posvetovati z zdravnikom.

1. korak do nižje ravni holesterola: gibanje



Telesna aktivnost je pomemben dejavnik pri naravnem uravnavanju ravni holesterola. Hoja, plavanje, kolesarjenje so primeri aktivnosti, ki se

jih lahko loti vsakdo. Ugotovite, katera med njimi vas veseli in jo redno izvajajte. Priporočeno je 30 minut telesne aktivnosti na dan. Še en nasvet: začnite počasi in aktivnost postopoma povečujte. Tako vam bo gibanje lažje prešlo v navado.

2. korak do nižje ravni holesterola: uravnotežena prehrana



Uživajte dovolj polnozrnatih žitaric, stročnic, zelenjave in sadja, ki vsebujejo veliko vlaknin. Posegajte po hrani z več nenasičenimi

maščobnimi kislinami (ribe, semena, olivno olje ...), previdni pa bodite pri hrani z nasičenimi

maščobnimi kislinami (meso, jajca, izdelki iz polnomastnega mleka, sladice ...). Namesto ocvrte hrane raje posežite po poširanih, dušenih jedeh ali jedeh z žara. Uživajte tudi hrano, obogateno z rastlinskimi steroli, ki aktivno znižujejo raven vašega holesterola v krvi.

3. korak do nižje ravni holesterola: 1 Danacol na dan



Danacol je jogurtov napitek prijetnega okusa, z nizko vsebnostjo maščob, brez dodanih sladkorjev in obogaten z 1,6 g učinkovitih

rastlinskih sterolov. Rastlinski steroli pomagajo telesu vsrkati manj holesterola in zato se več holesterola izloči iz telesa.

Vsakodnevno uživanje izdelka Danacol® v 3 tednih zniža raven LDL holesterola za 10%.^{1) 2) 3)}

Viri: 1) Plana et al., Eur J Nutr. 2007; 47: 32-9. 2) Mannarino et al., Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2009; 19: 84-90. 3) Hansel et al., Am J Clin Nutr. 2007; 86: 790-6.

Danacol znižuje raven holesterola na naraven in učinkovit način.



Učinki Danacola so znanstveno dokazani.

www.danacol.si



Vzemite srce v svoje roke in to storite čimprej! Septembra se pridružite **DanacOLOVEMU mesecu srca** in sledite namigom, ki so priloženi vsakemu paketu Danacola. V svoj vsakdan vključite preproste in učinkovite spremembe načina življenja, kot so redno gibanje, uravnotežena prehrana in 1 Danacol na dan. Vaše srce vam bo hvaležno!

Danacol je namenjen izključno osebam, ki želijo znižati raven holesterola v krvi. Izdelek ni primeren za prehrano nosečnic, doječih mater in otrok, mlajših od 5 let.



DOBER NASVET!

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

Prolaps mitralne zaklopke

Boris Cibic

“Lep pozdrav,

*Imam eno vprašanje. Stara sem 31 let, aktivna športnica. Zanima me zakaj imam včasih čuden občutek v predelu srca, točno mesto takega občutka ne znam opisat, izžareva nekje zadaj pri lopatici in čudno stiska tudi v grlu. Opravila sem UZ srca, ki pa je pokazal manjši prolaps v mitralni zaklopki, ki pa naj ne bi vplival na to (vsaj dr. mi je tako rekel). Mislim, da se mi to vedno bolj boleče pojavlja v času pred menstruacijo. Je možno, da je kaj hormonskega ali so takšne težave s hrbtenico. Ne vem ali je možno, da je vse to povezano tudi s stresom, čeprav nimam občutka, da sem pod stresom. Ketyl”**

*Vprašanje je bilo posredovano po e-pošti in ni lektorirano.

Spoštovana,

mislim, da so vaše težave značilne pri prolapsu mitralne zaklopke. Današnje znanje o srcu in o srčno-žilnih boleznih je že zelo obsežno, vendar še daleč ne popolno. Zato ni redek primer, da bolnikov, ki od nas pričakujejo zanesljive odgovore o stanju svojega srca, ne moremo zadovoljiti z našimi, včasih zapletenimi odgovori. Morda se to včasih zgodi tudi v primeru srčne bolezni, ki jo sedaj v sodobnih knjigah o srčno-žilnih boleznih opisujemo z imenom prolaps mitralne zaklopke.

Pri iskanju prvega opisa neopredeljenih bolečin v predelu srca najdemo opis zdravnika, ki je služil v severnoameriški vojski v času secesijske vojne (1860 – 1861). Pisal se je Da Costa in zato so bolezensko sliko poimenovali z eponimom »sindrom Da Costa«. Druga imena, ki jih najdemo v kasnejši strokovni literaturi za to stanje so: srčna nevroza, nevrocirkulatorna astenija, nevrocirkulatorna ali nevrovegetativna distonija, razdražljivo srce in po angleško tudi »effort syndrome ali soldier’s syndrome«. To so stanja, pri katerih ni prisotna nobena organska sprememba na mitralni zaklopki, in pri kateri ima bolnik lahko podobne težave kot bolnik s prolapsom mitralne zaklopke. Naloga zdravnika je, da ugotovi dejansko stanje.

Prvi natančni opis bolezni prolapsa mitralne zaklopke je star komaj 50 let. Po raziskovalcu, ki jo je prvi opisal, so bolezen najprej imenovali z eponimom »Barlow sindrom«.

Sprememba na mitralni zaklopki pri prolapsu zaklopke: mitralno zaklopko tvorita dva lista, ki sta narazen, ko kri vstopa iz preddvora v prekat in se združita, ko se srce skrči. S tem preprečita vračanje krvi v preddvor. Kadar sta lista sestavljena iz bolj nežnega veziva, se ob krčenju prekata lista izbočita v smer proti preddvoru, zaklopka ne tesni več zadostno in nekaj krvi se vrača v preddvor. Količina krvi, ki se vrača, v zelo veliki večini primerov ni velika in zato ne povzroča posledic.

Bolnikove težave pri prolapsu mitralne zaklopke

Bolnikove težave pri prolapsu mitralne zaklopke niso posledica organske bolezni srca, ampak neuravnoteženega delovanja avtonomnega živčevja. Klinična slika bolezni je lahko zelo raznovrstna. Večina bolnikov je brez vsakršnih težav in omejitev, pri nekaterih bolnikih pa občasno nastopajo različne težave. Pri zelo redkih primerih bolezni napreduje in je potrebno zdravljenje. Raziskovalci navajajo, da se bolezen pojavlja večinoma pri ženskah, ocena pogostosti pa je v razponu od 1 do 8 % prebivalcev. Opazna je družinska obremenitev. V zelo visokem odstotku je bolezen prirojena in v 20 % primerov nastopa skupaj z drugimi prirojenimi napakami (Marfanov sindrom, tirotoksikoza, defekt preddvornega pretina, hipertrofična kardiomiopatija, skolioza hrbtenice, depresija, itd)

Bolniki navajajo neznačilne bolečine pod levo prsno bradavico, zbadajoče bolečine pod prsnico, včasih bolečine, podobne bolečinam pri angini pectoris. Pogoste so palpitanje, ki nastanejo ob nerednih utripih. Bolniki so lahko omotični, pri delu se hitro utrudijo in zadihajo, imajo slabšo zmogljivost in odpornost. Nadaljnje težave: ortostatska hipotenzija, panični napadi, anksioznost, migrene, vzdražljiv kolon. Številni so tudi dejavniki, ki sprožijo težave: rojstvo, viroze, menopavza, operacije, nezgode, smrt bližnjih, poroka, selitev, ločitev.

Diagnoza prolapsa mitralne zaklopke

Prolaps (zdrs) mitralne zaklopke lahko ugotovimo s pozornim osluškovanjem srca, zanesljivo pa z ultrazvočno preiskavo.

Zdravljenje

Zelo pomemben je zdrav način življenja (nekajenje, omejeno uživanje kave in alkohola, gibanje, aerobika, relaksacijske tehnike, itd). Od zdravil predpisujemo »betablokatorje«, antiaritmike, analgetike, po potrebi antibiotsko zaščito. Ni zadržkov za nosečnost.

Težave, ki jih bolnica navaja v svojem vprašanju, ne sovpadajo popolnoma s težavami pri prolapsu mitralne zaklopke, vendar je toliko podobnosti, da bi težko pomislil na drugo bolezen. Vsekakor je potreben obisk zdravnika. ♥



zdravo življenje

Naredite nekaj dobrega zase



Ajdova kaša
1 kg



Pirin polnozrnat kruh
250 g



Sadni müsli
375 g

Kislo mleko
0,5% m. m., 180 g



Skuta - pusti sveži sir
10% m. m., 250 g

Bela hrenovka
220 g



Suho sadje in oreški
200 g



Bio ekstra deviško olivno olje
750 ml



Eko jabolčni sok
1 l

Vedno fit in v vrhunski formi. Izdelki linije Zdravo življenje.

Delaj srčno vsako delo ...

Življenje je kot ples, videz plesalca je res pomemben, znanje, ki ga uporablja tudi, a le srce in duša ga naredita drugačnega in posebnega od drugih. Žal, smo danes družba videza in na srce prepogosto pozabljamo.

Manca Dornik, 9. c

Lahko bi rekla, da srce simbolizira eno samo pozitivno energijo. Torej delajmo s srcem, ljubeznijo, radostjo in nam bo veliko lepše v življenju.

Tjaša Geršak, 9. r.

»S srcem hodimo v šolo«, se učimo, spleta srčne vezi in poskušamo uspešno reševati naše mladostne srčne težave.

Urška Knez, 7. r.

Delajmo s srcem, z dobrote polnim vrčem, ki ga zmeraj bomo polnili ter še druge s tem razveselili.

Pomagajmo ljudem, da bodo veselja polni ter srečni, da bodo bolje živeli.

Pomagajmo naravi, naši materi pravi, je ne onesnažujmo, temveč jo spoštujemo.

Pomagajmo si med seboj, se dela lotimo ter drug drugemu boljše življenje privoščimo.

Timotej Kolenc, 8. r.

Srčni ljudje so prijazni. So kot sonce, ki ne dela nikakršnih razlik. Njim so vsi simpatični. Kjer sije sonce srca, tu je vsak človek truda vreden. In tak človek je nekje v globini svoje duše srčen, ker je nekemu potreben.

Nikolina Džambas, 8. r.

Zame je srčnost dobrota, ki jo imamo v sebi, je sreča, ki jo lahko delimo, če jo znamo, je nekaj posebnega. Nekateri ljudje tega ne znajo odkriti ali pa nočejo najti te čudovite danosti. Z njo znamo imeti radi človeka, živali, naravo, znamo ljubiti, pomagati, čutiti naklonjenost do nečesa. Srčnosti sploh ne morem opisati drugače kot veliko stvar, ki obogati vsako človeško življenje. Ko jo delimo, se počutimo srečne in pomembne. Poskusimo jo deliti vsi, pomagajmo si med sabo in se imejmo radi. Uporabljajmo srčnost v svojem življenju, lepše bomo živeli.

Tara Ledinek, 7. r.

S srcem delam vse, kar lepo se mi zdi: se učim, berem, pomagam ljudem.

Srčen odnos imam do ljudi, ki rada jih imam.

Sara Marinković, 7. r.

Za srce • september 2009

Kaj je to: **srčast, srček, srcece, srčkan, srčkanje?**

To je vse, kar povezano z našimi čustvi in srcem.

Ksenija Strmčnik, 7. r.

Delati s srcem pomeni, da je treba vsako delo ceniti in spoštovati, predvsem pa hoditi v službo z nasmehom na ustih in svoje delo opravljati s srcem. Pomeni, da je zelo pomembno, da si izbereš pravi poklic, da delo opravljaš rad.

Nik Lampret, 7. r.

Šola res je prava, če je v njej **srčna kultura in zabava**.

Če smo vsi dobre volje, je vse najbolje.

Rok Bačnar, 7. r.

Timotej Kolenc, 8. r



Srčno si želim, da bi v življenju dobro delo dobil in da bi ga s srcem opravljal.

Aneja Šteharik, 7. r.

Ko vidim ljudi, ki za živali mar jim ni, takrat srce me zaboli, da iz prsi skočilo mi bi. Lepšega ni, da s srcem pomagaš vsem živim bitjem ti.

Gaja Šipek, 7. r.

Živeti, pomeni peti in peti pomeni gledati na stvari pozitivno in s srcem.

Nika Šuler, 7. r.

S srcem delam in živim ter rada prijatelje razvedrim. Pridno se učim, da petico dobim in mamico razveselim.

Tamara Komprej, 7. r.



Vanesa Erjavec, 7. r



Urška Knez, 7. r

Videz je pomemben, pamet je pomembnejša, srce je najpomembnejše!

(Miroslav Cerar, ml.)

Z videzom pridobiš poglede, ki so pogosto le začasni, s pametjo si uspešen v šoli, službi in doma, kar ti koristi vse življenje, z dobrim srcem pa si prisvojiš srca, kar je najpomembnejše.

Vitja Čretnik, 9. c

Nekoč pred davnimi časi je živela deklica, ki je bila tako zelo lepa in tako neskončno pametna. Poleg vsega pa je imela tudi najbolj čisto in dobro srce. Tako popolnih ljudi v realnem svetu ni, vendar dobro srce si prisvoji druga srca, tudi v času družbe, ko je videz vodilo vsega.

Maruša Loboda, 9. c

Prva stvar, ki je vidiš, je zunanja lepota človeka, ki te pač privlači. Ko osebo spoznaš in se z njo pogovarjaš, o njej izveš več in ni več pomemben samo videz. Človeka bolj spoznaš, ko z njim preživiš več časa. Skratka postopoma prideš do najpomembnejšega. Prideš do srca.

Martin Stopar, 9. c

Vse reči narejene s srcem, so dobre.

Sara Klopčič, 9. c

Patricija Saberčnik, 8. r

Imam srčen odnos do ljudi, živali, narave in stvari, zato se mi to vrača.

Barbara Merkač, 7. r.

Zelo rada plešem in lahko rečem, da plešem s srcem, saj se ob tem sprostim in veselim.

Vesna Radivojević, 8. r.



S srcem pomagam starejšim ljudem in verjamem, da se ti vsa dobra dela enkrat povrnejo.

Mitja Petrej, 8. r.

Ponosna sem na svojega očeta, ker svoje delo vedno opravlja s srcem, čeprav je nevarno in je doživel že veliko poškodb.

Nina Plevnik, 8. r.

Moja sestrična je po poklicu medicinska sestra. Svoj poklic opravlja z dušo in s srcem. Zelo jo imamo radi, ker nam vedno pomaga, kadar potrebujemo pomoč.

Zala Šapek, 8. r.

Srčno rada pomagam sošolkam in sošolcem. Pri tem sem srečna in zadovoljna, saj vem, da sem naredila dobro delo.

Nika Šinigoj, 8. r.

V šoli nas večina sodeluje pri zbiranju zamaškov za invalidnega fanta.

Zadovoljni smo, da lahko po svojih močeh pomagamo.

Urška Prislán, 8. r.

Če delo opravljam s srcem, to pomeni, da delamo in ustvarjamo iz ljubezni. Vse, kar opraviš s srcem, je prav, saj ti srce pokaže pravo pot.

Črt Iković, 8. c

Ob koncu šolskega leta smo sodelovali v akciji **PODARIMO ZVEZEK**. Veliko smo jih zbrali in s tem pomagali mnogim otrokom, da se jim novo šolsko leto lepše začne.

Matic Komprej, 8. r.

Moja mama je učiteljica. Z veseljem hodi v službo, ker ima rada otroke. Čeprav ima kdaj tudi slab dan, vedno gre v službo dobre volje. Za zgled mi je, da moramo delati s srcem.

Srčnost in prijaznost tudi sam občutim vsakič, ko pridem na pregled k svojemu zdravniku.

Luka Pečnik, 8. r.



Jelena Lazarević, 8. r

**Srca nimamo, da sovražimo, temveč da ljubimo.
Srca nimamo, da smo škodoželjni, temveč da želimo dobro.
Srca nimamo, da smo zagrenjeni, temveč da smo veseli.
Srce imamo, da srečno živimo.**

Klara Pavlekovič, 9. r.

Sem srčen človek, ki lepo ravna z naravo. Odpadkov ne mečem po tleh.

Prijazna sem tudi do prijateljev. Ko rabijo mojo pomoč, jim pomagam.

Po naravi sem veselo dekle, ki ima srčno rada družino in svoje prijatelje.

Če smo mi srčni do drugih, so tudi drugi taki do nas.

Urška Kiselak, 9. r.

SRČNOST je zelo dobra stvar. Tisti, ki je **SRČEN, dela SRČNO**, delo opravlja s srcem in z nasmehom na obrazu ter z zadovoljstvom v očeh. S tem pokaže spoštljiv odnos do vsega, kar ga obdaja (do narave, živali in stvari). Pomeni, da je z vsem svojim srcem in dušo opravil delo po svojih najboljših močeh in je s tem naredil nekaj dobrega zase in za skupnost.

Iza Mlakar, 9. r.

V Srčiki so sodelovali:

Učenke in učenci 7., 8., 9. razreda OŠ Prežihovega Voranca Ravne na Koroškem, mentorica Vanja Benko, 9. c, OŠ Mengeš, mentorica Bernarda Pinter.

Likovna oprema: učenci OŠ Prežihovega Voranca Ravne na Koroškem.

Srčiko uredila Bernarda Pinter, prof.

Dobre Slabe

NOVICE

Inteligentnost je pomembna za zdravje srca in žilja

Že dolgo vemo, da družbeno-ekonomski položaj pomembno opredeljuje zdravje. Škotski raziskovalci so ugotovili, da inteligenčni količnik dobro sovпада s položajem v družbi in je obratno povezan s klasičnimi dejavniki tveganja za srčno-žilne bolezni. Razvijanje umskih sposobnosti torej nedvomno koristi telesnemu zdravju, po drugi strani pa je strategije za izboljšanje zdravja potrebno prilagoditi prav najbolj ogroženim skupinam z najmanjšimi sposobnostmi razumevanja. (vir: *Eur Heart J* 2009; DOI:10.1093/eurheart/ehp254)

Zdrav življenjski slog starejšim moškim zagotavlja več testosterona

S staranjem se pri moških zmanjšuje koncentracija moškega spolnega hormona testosterona, kar slabo vpliva na presnovo, zgradbo kosti, mišično moč in splošno počutje. Zdrav življenjski slog, ki vključuje redno telesno vadbo, vzdrževanje zdrave telesne teže in uživanje varovalne prehrane, pomembno upočasni starostno zmanjševanje ravni testosterona in izboljšuje kakovost življenja moških po 65. letu. (vir: *Clin Endocrinol* 2009; 70: 455-63.)

Portugalciem je uspelo omejiti uživanje soli

Portugalci, ki pogosteje kot drugi zahodni Evropejci utrpijo možgansko kap, so do nedavnega zaužili skoraj 12 g soli dnevno, kar je mnogo preveč. Pomemben vir soli je kruh, ki je pri njih vseboval kar 19 g soli na kilogram. Zakonsko predpisano zmanjšanje vsebnosti soli v kruhu in v drugi pripravljani hrani je na Portugalskem že pomembno zmanjšalo količino zaužite soli, od česar pričakujejo veliko korist za zdravje prebivalcev. (vir: poročilo z Evropskega kongresa o hipertenziji v Milanu, 12.-16. junija 2009, abstrakt LB3.7)

Zmerna omejitev kalorične vrednosti prehrane podaljšuje življenje

Že pred leti so opisovali podaljšanje življenja mišk, ki so jim omejili količino zaužite hrane. Zdaj so ameriški raziskovalci potrdili, da zmanjšanje kalorične vrednosti prehrane za tretjino pomembno podaljšuje življenjsko dobo opic. Menijo, da podobno velja tudi za ljudi, čeprav tovrstnih raziskav na ljudeh najbrž ne bo mogoče izvesti. Vsak se mora sam odločiti, da ne bo pretiraval s hrano. (vir: *Science* 2009; 325: 201-4)

Geni določajo odzivnost na zdravila – zaviralce receptorjev beta

V zdravljenju srčnega popuščanja igrajo pomembno vlogo zaviralci receptorjev beta, ki omogočajo razbremenjevanje bolnega srca. Kar 40 % ameriških črncev ima takšno obliko gena za beljakovino GRK5, ki ne dopušča dobrega učinkovanja zaviralcev receptorjev beta. Raziskovalci upajo, da bo v prihodnosti dostopnejša analiza genoma omogočila učinkovitejše izbiranje tistih zdravil, ki koristijo vsakemu posamezniku. (vir: *J Am Coll Cardiol* 2009; 54: 432-44)

Elektronska cigareta ni brez nevarnosti

Elektronska cigareta je naprava, ki kadilcem omogoča vdihavanje nikotina in uparjenega propilen glikola, ki posnema tobačni dim. Analiza elektronskih cigaret na ameriškem tržišču je pokazala, da mnoge poleg navedenih snovi izpuščajo tudi strupene primese. Poleg tega mnogi kadilci uporabljajo elektronsko cigareto kot dodatek h kajenju cigaret, ne zgolj kot nadomestek. (vir: www.medscape.com/viewarticle/706362)

Preveč soli v prehrani povzroča odporno hipertenzijo

Pri osebah, ki jim z najmanj tremi zdravili ne uspe uravnati krvnega tlaka, govorimo o odporni hipertenziji. Avstralski raziskovalci so ugotovili, da tem bolnikom v veliki meri pomaga omejitev uživanja soli. Čeprav zadostuje že 1 g soli dnevno, večina ljudi v razvitih državah zaužije več kot 6 g soli dnevno. Količino zaužite soli je mogoče brez drastičnih prehranskih ukrepov zmanjšati na približno 2,3 g dnevno, kar že omogoča mnogo boljše regulacijo krvnega tlaka. (vir: *Hypertension* 2009; DOI: 10.1161/HYPERTENSIONA-HA.109.132944).

Nepравilnosti bele možganovine povečujejo tveganje za psihozo

Slikanje z magnetno resonanco je pokazalo, da imajo v primerjavi z zdravimi vrstniki tisti mladostniki, ki so že doživeli blage psihotične simptome, slabše urejeno belo možganovino, v kateri potekajo milenizirana vlakna, ki povezujejo skorjo frontalnega in parietalnega možganskega režnja. Raziskovalci upajo, da bo difuzijsko tenzorsko slikanje z magnetno resonanco omogočilo zgodnje prepoznavanje oseb, ki jim grozi resna psihotična bolezen, in njihovo pravočasno zdravljenje. (vir: *Biol Psychiatry* 2009; elektronska objava 6. maja)

Razstava ob svetovnem dnevu srca

Visoka zboleznost in umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni je bila v prejšnjem stoletju povod za ustanovitev številnih humanitarnih organizacij po vsem svetu. Društvo za zdravje srca in ožilja se vključuje v poslanstvo s širokimi programi ozaveščanja



Zdravstveno-vzgojne razstave so del prizadevanj društva za osveščanje ljudi (z razstave iz leta 2008)

ljudi o pravi poti za ohranitev zdravja in s tem tudi podaljšanja življenja vse od svoje ustanovitve leta 1991. V naših programih sledimo tudi priporočilom Svetovne zveze za srce, ki je leta 2000 razglasila zadnjo nedeljo v septembru za svetovni dan srca. Vsako leto nevladne organizacije ob svojih rednih dejavnostih del programa namenijo skupnim, širšim prizadevanjem. V zadnjih letih se od posameznika vse bolj obračajo na družbeno okolje. Od zdravega življenjskega okolja, na katerega smo opozarjali lani, smo se letos osredinili na zdravo delovno okolje.

Le zdravo delovno okolje zagotavlja stabilno in dolgoročno delovno učinkovitost. Za to se morata potruditi tako zaposleni kot delodajalec. Nepravilne psihične in fizične obremenitve povzročajo stres, višajo raven »slabega« holesterola v krvi, višajo krvni tlak ter posledično obremenjujejo srce.

Na pasti, ki prežijo na naše sre in žile, smo – usmerjeno in v duhu letošnjega posebnega opozorila ob svetovnem dnevu srca – v atriju ljubljanske Mestne hiše pripravili razstavo s sporočilom zavedanja o varovanja srca na delovnem mestu.

Razstavo bomo slovesno odprli v soboto, 26. 9. 2009, ogledate pa si jo lahko vse do 3. oktobra 2009, vsak dan, med 9. in 20. uro.



Boris Cibic

DOBRO JE ZDRAVO.

Poskrbite za zdravo telesno težo!

Naj vam pri tem pomagata L-karnitin in koencim Q10.

Neprestana nihanja telesne teže, številne shujševalne diete, neredna prehrana in nenehno prelaganje rekreacije na jutrišnji dan – vse to se pogosto konča kot prevelika telesna teža oziroma debelost. S tem se poveča tveganje za razvoj številnih drugih obolenj, predvsem bolezni srca in ožilja, visokega krvnega tlaka in sladkorne bolezni tipa 2.

Edinstvena kombinacija koencima Q10 in L-karnitina pomaga pri uravnavanju telesne teže.

Kombinacija koencima Q10 in L-karnitina poskrbi za pretvarjanje maščob v energijo, kar ključno prispeva k uravnavanju telesne teže, hkrati pa izboljša posameznikove psihofizične sposobnosti. Koencim Q10 je naravna snov v vsaki živi celici, močan antioksidant, ki blaži učinke staranja, medtem ko L-karnitin skrbi za celice z dovajanjem energije in pretvarjanjem maščobe v energijo, obenem pa zagotavlja boljše delovanje organov, kot so srce, mišice, jetra in imunske celice.

Špela Žeslin, dr. med.
svetovalka za zdravo prehrano



Koencim Q10 in L-karnitin najdete v Egu Slim & Vital!

Najhujši jogurt za pomoč pri hujšanju!

Izjemna kombinacija okusov in kakovostnega jogurta poskrbi za popolno zadovoljitev potreb tistih na dieti, športnikov, rekreativcev, vegetarijancev, starejših in vseh ostalih, ki svojemu telesu želijo le najboljše. Na voljo je v **novih 250-mililitrskih** plastenkah v naravnem, jagodnem, tropik in breskovem okusu.



LJUBLJANSKE MLEKARNE

www.l-m.si

Za srce • september 2009

Problematika nezdravega prehranjevanja delavcev v delovnih organizacijah

Cirila Ribič Hlastan

Uvod

Številne raziskave dokazujejo, da ima zdrav življenjski slog zaposlenih (zdravo prehranjevanje, redna telesna dejavnost, obvladovanje stresa, izogibanje tveganemu pitju alkohola in nekajenje) preko pozitivnega vpliva na zdravje zaposlenih neposredne učinke na povečanje delovne učinkovitosti zaposlenih pri delu, kakovost opravljenega dela ter izboljšanje ekonomskega položaja podjetja, saj se z izboljšanjem zdravstvenega stanja zaposlenih zmanjšajo stroški podjetja, povezani z bolniško odsotnostjo zaposlenih, številom nezgod pri delu itd. Dokazano je tudi, da je zdrav življenjski slog pomemben varovalni dejavnik pred številnimi kroničnimi boleznimi. Le-te s svojo zgodnjo pojavnostjo in kroničnostjo vplivajo na bolniški stalež, invalidnost oziroma zgodnjo umrljivost in tako pomembno prispevajo k izpadu dejavne delovne populacije.

Slovenska podjetja v primerjavi z drugimi zahodnimi državami še vedno dajejo premajhen pomen dejavnikom tveganja za zdravje svojih zaposlenih. Marsikatero vodstvo se ne zaveda dejstva, da je skrb za zdravje zaposlenih po vplivu za doseganje poslovnih uspehov vsaj enakovredno drugim področjem dela podjetja. Zdravi in zadovoljni delavci pripomorejo h konkurenčnosti podjetja; vsaka pozitivna sprememba v smislu bolj zdravega načina prehranjevanja, boljše telesne zmogljivosti, konstruktivnega soočanja s stresom, pomembno vpliva na delovno učinkovitost zaposlenih. Promocija zdravega življenjskega sloga in pozitivne spremembe v podjetju pa lahko vplivajo tudi na družine zaposlenih in širšo okolico.

Promocija zdravega prehranjevanja v delovnih okoljih

Neustrezna prehrana je eden glavnih dejavnikov tveganja za nastanek mnogih kroničnih bolezni (srčno-žilnih, možgansko-žilnih, raka, sladkorne bolezni, ciroze jeter, bolezni kosti in sklepov, bolezni zob, anemije, endemske golšavosti, debelosti), zato lahko trdimo, da z zdravim in ustreznim načinom prehranjevanja učinkovito preprečimo pojav teh bolezni. V povezavi s tem ustrezno prehranjevanje omogoča doseganje in vzdrževanje zdrave telesne teže, normalnih vrednosti holesterola, normalnega krvnega tlaka ter normalnega delovanja drugih fizioloških funkcij. Zdravo prehranjevanje na delovnem mestu tako pomembno vpliva na delovno učinkovitost delovne sile ter na zmanjšanje gospodarskega in zdravstvenega bremena kot posledica zmanjšanja bolniškega staleža, bolezenskih stanj in zmanjšanja zgodnjega pojava kroničnih bolezni.

Delovno okolje je zelo primerno mesto za promocijo zdravega življenjskega sloga in za pozitivne spremembe tega, saj se zaposleni v sodobnem času na delovnih mestih zadržujejo več kot 1/3 dneva, s ponudbo prehrane lahko v splošnem zelo vplivamo na prehranjevalne navade zaposlenih, uvajanje sprememb v skupinah pa je vedno učinkovitejše kot pri delu s posamezniki (moč skupine). Promocija zdravega prehranjevanja mora biti usmerjena k

ponudniku prehrane v podjetju, vodstvu podjetja in zaposlenim v podjetju.

Ugotovljeno je, da v Sloveniji odrasli redko ali sploh ne zajtrkujemo, uživamo premalo dnevni obrokov, preveč energijsko bogate jedi ter odločno premalo zelenjave in sadja. Zaužite količine skupnih in živalskih maščob so prevelike, v našem dnevnem jedilniku so prepogosto mesni izdelki, premalokrat pa mleko in mlečni izdelki. Vse prevečkrat posegamo tudi po hitri hrani in aromatiziranih, sladkih gaziranih brezalkoholnih pijačah. V Sloveniji je ugotovljeno, da se bolj nezdravo prehranjujejo moški, socialno šibki, nižji družbeni sloji, nižje izobraženi, kmetje, vaško prebivalstvo, težki fizični delavci v industriji, mlajši (od 25 - do 35 let) ter nezaposleni. Znano je tudi, da Slovenci hrano še vedno preveč dosoljemo in v preveliki meri kupujemo in uživamo jedi z veliko vsebnostjo soli – že s kruhom in mesnimi izdelki pokrijemo kar 70 % tiste količine soli, ki velja za maksimalen, še varen dnevni vnos, ki po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije predstavlja 5 g/dan za odrasle. Z metodo merjenja izločenega natrija v 24-urnem urinu je bilo ugotovljeno, da v Sloveniji odrasli starosti od 25 do 65 let zaužijemo povprečno 12,4 g soli dnevno na osebo.

Preliminarni podatki raziskav na področju organizirane prehrane na delovnem mestu kažejo, da razmeroma pogosto prihaja do nezadovoljstva zaposlenih s ponudbo obrokov in pogojev za uživanje le-teh v delovnem okolju, ob tem največkrat zaradi velikosti porcij, pestrosti in kombinacij izbire in samih obrokov, premalo časa za uživanje obrokov, neustreznih prostorov za uživanje obrokov, premalo sadja in zelenjave, premalo rib, problema svežosti obrokov, preveč obrokov iz predpripravljenih (konzerviranih) živilskih izdelkov in neustrezne higiene živil. Poleg naštetega smo ugotovili tudi, da se v proizvodnih podjetjih marsikateri obrok zaužije kar stoje v bližini, ali celo v samih proizvodnih prostorih, kar popolnoma onemogoča umirjeno in počasno uživanje obrokov, tak način prehranjevanja pa je v popolnem neskladju z načeli zdravega prehranjevanja.

Ocenjujemo, da je ozaveščenost o pomenu zdravega prehranjevanja preslaba, tako s strani vodstev podjetij, ki bi morala po svojih najboljših močeh vzpodbujati in omogočati zdrav način prehranjevanja, tako tudi s strani zaposlenih, ki bi za svoje zdravje med drugim lahko poskrbeli za bolj zdravo izbiro in režimom prehranjevanja. Prav tako je pomembno, da se o tej problematiki bolje ozavešči ponudniki hrane v delovnih organizacijah. Problem predstavljajo tudi delovne organizacije, kjer ni organizirane prehrane. V večini se zaposleni tako prehranjujejo z živili, ki so dostopna v bližnjih trgovinah in v lokalih s hitro prehrano. Tudi v takih primerih je potrebno zaposlene izobraziti o ustrezni izbiri živil in pripravi obrokov, ki jih bodo uživali na delovnem mestu.

Zato je Ministrstvo za zdravje leta 2008 izdalo Smernice zdra-

vega prehranjevanja delavcev v delovnih organizacijah in Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja delavcev v delovnih organizacijah. Vodstvo delovne organizacije sedaj lahko skupno s ponudnikom prehrane zagotovi možnosti za zdravo prehranjevanje zaposlenih, ki vključujejo: ustreznost sestave obrokov, čas za uživanje obrokov in izpolnjevanje prostorskih ter higienskih pogojev. Po dogovoru imata možnost odpraviti morebitne pomanjkljivosti ter zagotoviti delavcem ustrezno, okusno, njihovim prehranskim navadam prilagojeno in uravnovešeno prehrano.

Smernice zdravega prehranjevanja delavcev v delovnih organizacijah na novo opredeljujejo porabo energije za moške in ženske, ki opravljajo zelo lahko delo, lahko delo, srednje težko, težko in zelo težko delo (Preglednica 1: Stopnje delovnih mest s primeri), priporočene količine osnovnih hranil za moške in ženske, ki opravljajo različno težka dela, priporočila za izbiro jedil, ki dajejo potrebna hranila ter navodila za sestavo jedilnikov za obroke med delom. V praktikumu pa so predstavljena osnovna priporočila za pripravo in izbiro jedi, okvirne energijske in hranilne vrednosti delavskih malic ter sezonski jedilniki za povprečno žensko in moškega, glede na vrsto dela, ki ga opravljata. Navajamo primer jedilnika za malico v jesenskem času. ♥

Preglednica 1: Stopnje delovnih mest s primeri

Stopnja	Primeri
zelo lahko delo	uradniki v državni upravi, kadrovske delavci, urarji, finomehaniki, psihologi, ekonomisti, pisatelji
lahko delo	administratorji, učitelji, duhovniki, poslanci, laboratorijski delavci, menedžerji, inšpektorji, tehnologi, šivilje, vozniki, električarji
srednje težko delo	geodeti, zdravniki, veterinarji, igralci, čistilci, orodjarji, gospodinje, natakariji, monterji
težko delo	vojaki, bolničarji, plesalci, zidarji, mizarji, kamnoseki, smetarji
zelo težko delo	gozdarji, rudarji

Jedilnik: skutni njoki z omako iz gorgonzole in špinače, paradižnikova solata, hruška

Preglednica 2: Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Skutini njoki	Omaka z gorgonzolo in špinačo	Paradižnikova solata
5,4 g dietna margarina	81 g špinača, kuhana	76 g paradižnik
54 g krompir, kuhan in nato olupljen	5,4 g sir, gorgonzola	15 g čebula
19 g pšenična moka T 500	5,4 g mleko, 1,5%	3,8 g jabolčni kis
11 g posneta skuta	2,7 g čebula	3,2 g oljčno olje
3,5 g jajce	1,6 g oljčno olje	peteršilj, zelenje
4,3 g riževa moka	1,6 g česen	0,5 g jodirana kuhinjska sol
3,2 g škrob, pšenični	0,38 g jodirana kuhinjska sol	
0,43 g jodirana kuhinjska sol	muškadni orešček, mleti poper, črni	

Preglednica 3: Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Skutni njoki	175 g	200 g	200 g	250 g	275 g	275 g
Omaka z gorgonzolo in špinačo	150 g	150 g	175 g	200 g	225 g	225 g
Paradižnikova solata	150 g	150 g	150 g	150 g	175 g	175 g
Hruška	srednje velika	večja	večja	večja	večja	večja
Oljčno olje (dodatek solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	2	2,3	2,4	2,7	3	3,2
kcal	488	552	563	650	708	753
Energijska gostota (kcal/g)	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
Energijski delež (%)						
beljakovine	11	10	10	11	11	10
maščobe	28	27	27	28	28	33
ogljikovi hidrati	61	63	62	62	61	57

Josef Leopold Auenbrugger

Pretrkavanje srca in pljuč kot zanesljiva diagnostična metoda

Boris Cibic

Splošni zdravnik, čigar epohalno odkritje so sodelavci in znanstveniki sodobniki desetletja podcenjevali in smešili.

Avstrijski zdravnik Josef Leopold Auenbrugger se je rodil v Gradcu, 19. novembra 1722. Bil je sin matere slovenskega rodu in bogatega štajerskega gostilničarja, lastnika gostilne »Pri črnem zamorcu«, ki je umrl, ko je bil Leopold še mlad. Že v otroški dobi je izstopal s talentom za glasbo, izrednim poslušom in navdušenjem za literarne vede. Po opravljeni osnovni in srednji šoli se je vpisal na medicinsko fakulteto na Dunaju, ki jo je v času njegovega študija temeljito posodobil sloviti učitelj in organizator Gerhard van Swieten. Nizozemec po rodu je z zaporednimi drznimi reformami uspel v kratkem času dvigniti tedanjo medicinsko fakulteto na mesto ene vodilnih v Evropi. Auenbrugger je diplomiral 18. novembra 1752. Od svojih učiteljev na fakulteti je najbolj cenil prav van Swietena, zato mu je posvetil svojo prvo knjigo »Zdravljenje moške blaznosti s kafro«.

Leta 1751, še pred diplomo, je začel delati kot prostovoljec v Španski vojaški bolnišnici na Dunaju. Leta 1755 je dobil odredbo za redno zaposlitev in dve leti kasneje je cesarica Marija Terezija, ki ji je bil Auenbrugger poznan iz dvorskih glasbenih krogov, izdala ukaz za njegov sprejem na Medicinsko fakulteto na Dunaju in na delovno mesto zdravnika v Španski vojaški bolnišnici. Na delovnem mestu se je posebno posvečal diagnostiki in zdravljenju pljučnih bolezni.

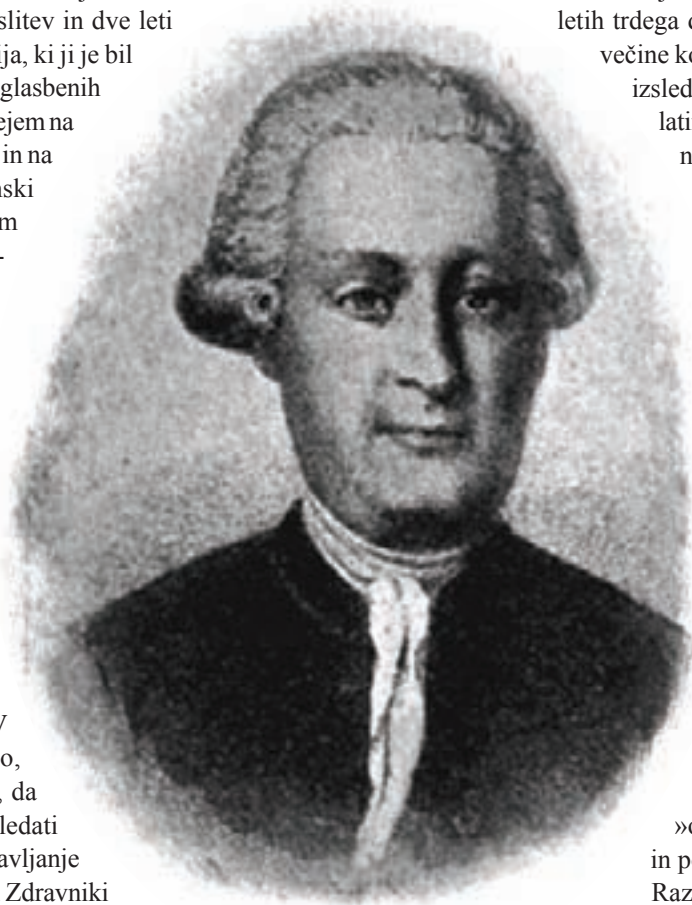
Igra usode

Spominjajoč se, da je oče s pretrkavanjem sodov ugotavljal raven vina v sodih na podlagi razlik v zvoku med polnim in praznim delom soda, se je Auenbruggerju že v času študija utrnula misel, da bi enaka tehnika lahko pomagala pri ugotavljanju bolezni pljuč s pretrkavanjem prsnega koša. V njegovem času ni bilo običajno, da bi zdravniki pacienta prosili, da se sleče do pasu, če so želeli pregledati zgornji del trupa, zato je bilo ugotavljanje bolezni preko obleke veliko težje. Zdravniki

so sicer že uporabljali pretrkavanje povečanega trebuha, da bi ugotovili, če je v trebuhu zrak ali tekočina, niso pa iste metode uporabljali tudi za pljuča. Leta 1752 je Auenbrugger ob tihem pristanku nadrejenih začel raziskave uporabnosti te tehnike za ugotavljanje bolezni pljuč. Kolegi so se mu posmehovali, vendar njegovemu mladostnemu zanosu niso mogli preprečiti raziskovanja. Imel je srečo, da je delal v vojaški bolnišnici, na oddelku, na katerem so se zdravili mladi vojaki zardi tuberkuloze pljuč, in se mu bolniki niso upirali, ko je s pretrkavanjem golega prsnega koša želel ugotoviti stanje pljuč. Dobil je tudi dovoljenje, da je prisostvoval raztelesenju (obdukcijam) umrlih v bolnišnici, in da je pretrkaval prsni koš umrlih, ki jim je v prsni koš vbrizgaval vodo. Pretrkaval je v rokavicah, na površini, na kateri je pretrkaval, pa je imel raztegnjeno krpo. Vse to zaradi prepričanja, da pretrkavanje golega prsnega koša z golimi prsti spremeni »barvo« zvoka. Ker je imel izreden posluš, je ločil številne odtenke zvokov: sonoren in globok pri zdravih pljučih, zamolkel v prisotnosti tekočine v prsnem košu, timpaničen v prisotnosti zraka, itd. S pretrkavanjem je določal tudi meje med položaji pljuč in srca. Po sedmih

letih trdega dela in nenehnega posmeha s strani večine kolegov, je na začetku leta 1761 svoje izsledke objavil v drobni, 95 strani debeli, v latinščini napisani knjižici s senzacionalnim naslovom: *Inventum novum ex percussione thoracis humani ut signo abstrusos interni pectoris morbos detegendi* – Novo odkritje, kako je mogoče s pretrkavanjem prsnega koša dognati znake skritih bolezni v njem.

Odkritje je v očeh kolegov zvenelo skoraj šarlatansko. Bilo je sumljivo preprosto, ker je Auenbrugger trdil, da lahko ugotavljamo bolezni pljuč zgolj s prsti in ušesom. »Nič drugega ni treba, kakor položiti prste leve roke tesno drugega ob drugega na prsi, s prsti desne roke v položaju kladivca na rahlo pretrkavati in tanko prisluhniti, kakšen je zven«. Po mnenju kolegov je bila primerjava prsnega koša bolnikov z »očetovimi sodi« skrajno poniževalna in povrh še neuporabna pri ženskah«. Razburjenje se je sicer počasi poleglo,



vendar so Auenbruggerja odpustili iz bolnišnice in knjižica je šla v pozabo. Cesarica Marija Terezija se je Auenbruggerju kljub temu želela oddolžiti za opravljeno delo s stabilnim načinom zagotavljanja denarja za življenje. Ponudila mu je »upokojitev« ali plemiški naslov, med katerima je izbral upokojitev.

Čas po odkritju perkusije – pretrkavanja

Auenbrugger je pri Dunajčanih kmalu postal ugleden zdravnik ter v kulturnih in glasbenih krogih ploden kulturnik in glasbeni umetnik. Na svojem domu je ob nedeljah prirejal matineeje, ki so jih obiskovali priznani glasbeniki, med drugim tudi Haydn in Mozart. Napisal je knjigo o pljučnih boleznih pri delavcih v kamnolomih, knjigo o samomorilstvu, »libreto« za komično opero Salierija »Dimnikarji« in druge. Uglasbil je več pesmi.

Ob tem ni pozabil izsledkov svojih raziskav, in jih je uporabljal pri svojem delu s pacienti. Odzivi kolegov na njegovo knjižico mu niso zagrenili življenja, celo sam je svoje odkritje včasih imenoval »plod mladostne vihravosti in nepremišljenosti«. Velik ugled je užival tudi na dvoru in leta 1784 mu je cesar Jožef II, sin pokojne cesarice Marije Terezije, podelil plemiški naslov baron Josef Leopold Auenbrugger Edler von Auenbrugg.

Knjižica Auenbruggerja gre v svet

Čeprav zaničevan, je opis njegovih raziskav počasi premamil zdravnike, saj je bilo zaradi pregledovanja pacientov v obleki težko določiti posamezne bolezni. Še v času njegovega življenja so kolegi zdravniki začeli prebirati njegovo knjižico in preverjati, ali jim pretrkavanje lahko pomaga pri ugotavljanju bolezni srca in pljuč. Odločilna je bila beseda mladega, sicer že slovitega francoskega zdravnika Jean-Nicolas Corvisarta, ki je uspešno preizkusil Auenbruggerjevo metodo ugotavljanja pljučne bolezni na samem Napoleonu in ga je zaradi tega Napoleon povišal v osebnega zdravnika. V hipu je »kocka padla«. Knjižica je postala »katekizem« za vse zdravnike za naslednji dve stoletji. Komaj kdo je njeni vsebini dodal še kaj bistvenega.

Bila je tudi moja zvesta spremljevalka ves čas mojega študija in dela pri bolnikih. V posebnih okoliščinah na »terenu« in v skromnih pogojih opreme medicinske ustanove tudi mladi zdravniki še vedno ne morejo brez nje in tako bo ostalo pri vsem neslutnem velikem napredku medicine.

Auenbrugger je umrl 17. maja 1809, v starosti 87 let. Zaradi dolgega življenja se je izneveril reku, da ni nihče prerok v svoji domovini. ♥



ZEPTER - VRHUNSKA KUHALNA POSODA IZ PLEMENITEGA JEKLA

ZEPTER SLOVENICA d.o.o.
Pohorska c. 12
2380 Slovenj Gradec

tel: 02 88 43 901
02 88 43 902

Informativno prodajni center Ljubljana
tel: 01 42 22 840

Informativno prodajni center Maribor
tel: 02 25 00 860



zepter[®]
INTERNATIONAL

ZA VSE ČLANE DRUŠTVA
ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA
SLOVENIJE, DO KONCA
DECEMBRA 2009, 10% POPUST
PRI NAKUPU IZDELKOV IZ
PLEMENITEGA JEKLA.

Telesna nedejavnost – dejavnik tveganja za razvoj civilizacijskih bolezni

Borut Pistotnik

Dejavnost krepi organe. Če se jih ne uporablja, izgubljajo svojo funkcijo, zaostajajo v razvoju, so nagnjeni k bolezni in se hitreje starajo (prosto po Hipokratu).

Posledice telesne nedejavnosti

V današnjem času, ko pridobitve civilizacije človeka odmikajo od napornih dejavnosti v naravi, ki so bile nekoč nujne za preživetje, se je človek gibalno polenil in se v glavnem ozko usmeril v dejavnosti, ki jih opravlja na delovnem mestu, in ki vedno na enak način obremenjujejo njegovo telo. Ta enostranska dejavnost, manjša raba funkcionalnih sistemov, ki so se skozi tisočletja razvijali in uporabljali za ohranjanje človeka kot vrste ter posledično upadanje telesnih sposobnosti, se danes kaže v različnih civilizacijskih boleznih, značilnih za razvito družbo. To so predvsem bolezni srca in žilja, debelost, motnje v presnovi (sladkorna bolezen), rak in problemi lokomotornega (gibalnega) aparata kot posledica napačne telesne drže. Rezultati več novejših raziskav opozarjajo na nujnost telesne dejavnosti pri ohranjanju gibalnih sposobnosti, ki pa so dober pokazatelj stopnje zdravja pri posamezniku. Telesna dejavnost je namreč pomemben dejavnik pri preprečevanju srčno-žilnih bolezni, sladkorne bolezni in celo raka (večja možnost raka na črevesju pri sedečih poklicih) ter pri preprečevanju in upočasnitvi slabšanja delovne sposobnosti kot posledice staranja. Samo telesna dejavnost izboljšuje srčno-žilno sposobnost, zagotavlja nižji krvni tlak, nižje vrednosti maščob in glukoze v krvi ter s tem tudi nižjo telesno težo (vse to so dejavniki metabolnega sindroma). V ZDA je premajhna telesna dejavnost kot vzrok umrljivosti že na tretjem mestu, zato je redna telesna vadba, s katero se povečuje aerobno sposobnost (dober sprejem kisika), res tisti dejavnik, ki močno vpliva na zmanjševanje dejavnikov tveganja za zdravje.

Redna telesna vadba

Telesna dejavnost za zdravje mora biti ustrezno izbrana, dovolj intenzivna in pogosta ter trajati dovolj časa, da bo vplivala na sisteme za prenos kisika in hranljivih snovi ter na regulacijske mehanizme živčnega sistema. Taka vadba mora dinamično zajeti vsaj šestino skeletnega mišičja, trajati vsaj 30 minut in se izvesti vsaj trikrat tedensko, pri čemer se mora frekvenca srca dvigniti na 50 do 85 % maksimalne. Taki umirjeni dražljaji srednje intenzivnosti namreč izboljšujejo telesne sposobnosti, prevelika intenzivnost glede na posameznikovo pripravljenost pa je lahko škodljiva. Po zadnjih raziskavah tudi vsakdanja dejavnost nekoliko manjše intenzivnosti, ki se izvaja nekajkrat na dan (živahnejša

hoja, delo na vrtu, sesanje po hiši...), dolgoročno pozitivno vpliva na ohranjanje zdravja in funkcionalnih sposobnosti, ne zagotovi pa njihovega izboljševanja. Glede na navedeno je pretirano sedeč način življenja veliko zlo sodobne civilizacije, še posebno, če je povezan tudi s preobilno prehrano, zato ga je nujno potrebno spremeniti in dopolniti z redno telesno dejavnostjo, če se želimo izogniti sodobnim civilizacijskim boleznim in ohraniti kakovost življenja na višji ravni. Ljudje z metabolnim sindromom (visoke vrednosti maščob in glukoze v krvi, visok krvni tlak, visoka telesna teža, »trebušna debelost«, slaba srčno-respiratorna zmogljivost) umirajo trikrat pogosteje kot njihovi zdravi vrstniki.

Posledice prekomernega sedenja

Poleg tega ima vsakodnevno sedenje (sedenje ob stroju, delo za računalnikom, gledanje televizije, klepet ob kavici, počivanje...), še posebej, če se izvaja dalj časa, negativne posledice na držo telesa, na njegovo delovanje in na njegovo gibanje. Pri sedenju se namreč mišice trupa postopno sprostijo in hrbtenice ne podpirajo več v zadostni meri, zato pride do njenega sesedanja in krivljenja v različne smeri, ali pa do enostranskih obremenitev in deformacij, povezanih s sedečim delom. Nekatere mišice se pri tem pod vplivi sile gravitacije pretirano raztegnejo, druge, ki so v teh položajih skrčene, pa se krajšajo. Takšen, običajno pasiven položaj z vbočnim prsnim košem, vzpodbuja plitvo trebušno dihanje, kar ima za posledico tudi počasnejši krvni obtok in slabšo prekrvljenost distalnih predelov telesa (noge, roke). Vse to kvarno vpliva na statiko hrbtenice in položaj telesa v stoji ter na funkcionalno sposobnost dihalnega in žilnega sistema. Posledice dolgotrajnega napačnega oz. neustreznega sedenja se kažejo kot bolečine v vratnem in križnem predelu hrbtenice ter v slabši oksigenaciji možganov, kar pomeni slabšo delovno sposobnost. Pri dalj časa trajajočih napačnih obremenitvah hrbtenice lahko pride tudi do trajnejših poškodb gibalnega aparata.

Raztegni se in zadihaj

Zaradi negativnih posledic sedenja in telesne nedejavnosti se je potrebno raztegniti in zadihati, še posebej, če je sedenje dolgotrajno in se ponavlja iz dneva v dan, pa četudi se sedi pravilno. Raztegniti je potrebno skrajšane mišice ter okrepiti tonostatične mišice (tiste mišice, ki skrbijo za pokončno držo telesa) in globoko zadihati (vzpodbuditi delovanje dihalnega in žilnega sistema na višji ravni). Na tak način se lahko prepreči degenerativne spremembe hrbtenice, ohrani delovno sposobnost, prepreči nastanek metabolnega sindroma ter tudi laže in bolj učinkovito opravlja delo. Kaj je potrebno narediti, da bo to uspelo?



Slika 1



Slika 2



Slika 3

Pravilno sedenje

Najprej je potrebno poskrbeti za ustrezen položaj telesa pri sedenju. Za pravilno sedenje se izbere sedež, ki ustreza razmerjem telesnih segmentov. Sedalo sedeža naj bo tako visoko, da bodo ob vodoravno postavljenih stegnih stopala v celoti na tleh, kot v kolnih pa približno 90°. Stegna naj bodo v celoti na sedalu in boki potisnjeni nazaj do hrbtnega naslonjala. Trup naj bo pokončen in v križnem predelu podprt z naslonjalom, glava pa nekoliko predklonjena (slika 1).

Delovna površina naj bo tako visoka, da se lahko komolci nanjo oprejo ob skoraj vertikalno postavljenih nadlahteh. Da se takšen pravilen položaj ohrani, ga je potrebno zavestno preverjati in popraviti, saj se mišice počasi utrujajo in pozornost za pokončno držo upade, zato se napetost tonostatičnih mišic zmanjšuje in trup se počasi sesede. Sedenje je potrebno občasno prekiniti in ponovno aktivirati mišice, da bodo lahko spet korektno opravljale svojo nalogo pri sedenju, in da se bodo preprečili kvarni učinki, ki jih lahko ima dolgotrajno sedenje na telo, pa četudi je pravilno. Za



Slika 4

dolgotrajnejše sedenje namesto stola priporočamo uporabo velikih žog, na katerih se sedi, in ki zaradi svoje nestabilnosti sedečega stalno silijo v popravljanje pokončnega položaja trupa (slika 2). Seveda se je potrebno na takšno premično sedišče predhodno nekoliko privaditi.

www.cefaly.siwww.medis-m.si

C E F A L Y®

Novo!

ISO Medical
certifikat



Za preprečevanje migrenskih obolenj uporabite medicinski pripomoček Cefaly!

Cefaly je kranialna elektro-terapevtska naprava, ki deluje na zgornjo in glavno vejo trigeminalnega živčevja. Blokira in prepreči migrenske bolečine in glavobol, saj minimalni električni impulzi stimulirajo dele živčevja. To zmanjša migrenske napade, dolgoročno jih lahko celo prekine. Odvisnost od zdravlil se zmanjša, s tem pa tudi izboljša kakovost življenja in zdravje uporabnika.

Že v lekarnah in prodajalnah z medicinskimi pripomočki.

ODPRAVITE GLAVOBOL, uporabite Cefaly!

Uvoznik: Medis-M d.o.o.

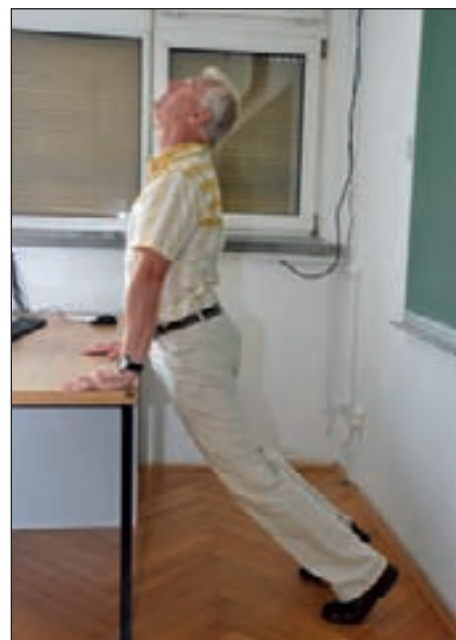
VIR ENERGIJE IN DOBREGA POČUTJA



Slika 5



Slika 6



Slika 7

Preprečevanje posledic sedenja

Med sedenjem sklenite roke za hrbtnim naslonjalom (zaročenje dol) in jih skušajte dvigniti čim više. Ob tem zaklonite glavo in prsi potisnite naprej ter globoko vdihnite (slika 3).

Položaj in vdih zadržite nekaj sekund, nato pa se sprostite in močno izdihnite. Vajo ponovite nekajkrat zapored. S tem boste raztegnili prsne mišice, ki se krajšajo zaradi sklonjene drže pri sedenju in ohranili elastičnost prsnega koša, da boste lahko z globljim dihanjem zadovoljili svoje možgane v njihovi povečani potrebi po kisiku.

Podobno vajo, ki pa bo imela večje krepilne učinke za iztegovalke trupa (hrbtne mišice), lahko naredite leže s trupom na mizi. Visoko zaklonite trup in sklenjeno zaročite (slika 4).

Pri tem lahko izmenično dvigujete tudi noge. To je zelo koristna vaja, s katero se prepreči nastanek okroglega hrbta (kifoze) in okrepi iztegovalke kolka (čvrsta zadnjica). Nato bi bilo priporočljivo da vstanete in se pretegnete – maksimalno vzročite, iztegnete telo in se vzpnete na prste, tako da boste segli čim više (slika 5) ali pa se z rokami obesite na sobni drog, če ga imate (pritrdi se med podboje vrat), oz. na kaj podobnega, da vaša teža raztegne hrbtenico in ramenski obroč, ki se zaradi sile gravitacije sesedata (slika 6).

Skrajšane mišice prednjega dela telesa lahko raztegnete v stoji oporno z rokami na mizi ko boke potiskate naprej-dol, tako da dosežete močno uleknitev telesa (slika 7).

Nadaljevanje prihodnjič.



Prostovoljci – vabljeni v srčno družbo

Društvo za zdravje srca in ožilja vabi k sodelovanju prostovoljke in prostovoljce za delo na terenu:

meritve krvi, krvnega tlaka,
podajanje informacij o delu društva,
pridobivanje novih članov.

Vključite se v družbo srčnih, spoznajte nove prijatelje in jih povabite, naj se nam pridružijo!

**Dodatne informacije: 01/234 75 55,
E: drustvo.zasrce@siol.net,
drustvo-zasrce@siol.net**

ZA SRCE

**Vabljeni v prostore
Društva za zdravje srca in
ožilja Slovenije
v Ljubljani na Cigaletovi 9.**

**Uradne ure so
vsak ponedeljek od 9. do 12. ure in
petek od 9. do 12. ure.**

**T: 01/234 75 50, 01/234 75 55,
Faks: 01/234 75 54
E: drustvo.zasrce@siol.net
drustvo-zasrce@siol.net**

Dolina Glinščice

Miloš Tul

V devetih letih izhajanja rubrike Izletniško srce smo prekrizarili Slovenijo podolgem in počez. Vsaj en izlet letno smo izbrali v obmejnih pokrajinah, prek meje pa se doslej še nismo podali. Z zapisom rojaka Miloša Tula iz Mačkolj pri Trstu pa vstopamo v čudovit svet kraške kanjonske doline Glinščice, ki je pred leti postal teater pobude »Odprta meja«. Podarjamo vam ga kot izziv ob letošnjem svetovnem dnevu srca.

Stanislav Pintar

„ (...) Dokler ni zabrnela pesem mlinov...

ki so zdaj samo še pripovedka.

Tiče z Broda, Jože z Malna, Kolembarc – očaki!

Zaporedje setve, žetve, mlačve – hropenje goltajočih kamnov.

Lepatnek, Mišnek, Šenklinjevec. Cesarski malen.

Žaklji, češle – zven klepanja. Rezanje žita, sirka in kolofo-
nje. Likviricija...

Vse je čas razgradil. Kar bilo je moka, so zdaj pretekli prah.

A KLINŠČA? Neumrljiva. Teče – dalje!“

(B. Pangerc, Šum vode Glinščice, 1986)

V bližini Trsta, tik ob meji s Slovenijo, se kraška planota zareže v dolino Glinščice. Na tem območju teče reka Glinščica. Izvira nad vasjo Klanec (pri Kozini, v Sloveniji) na nadmorski višini 412 m in teče proti morju po kraških tleh, ki so v teku stoletij dovolila globoko erozijo in nastanek čudovite kanjonske doline med hribom Stena in Kraškim hribom (danes v Italiji).

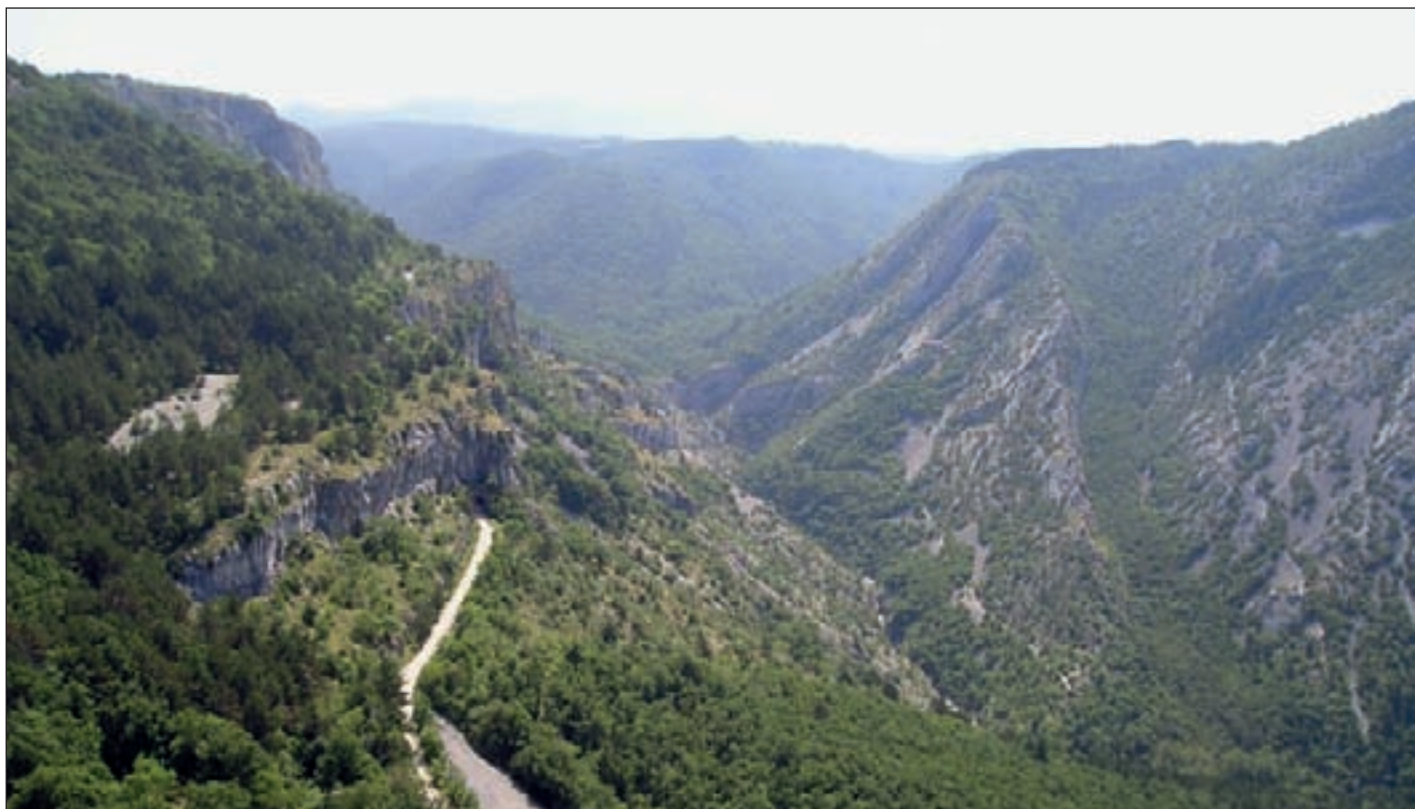
Dolina Glinščice je že od zdavnaj poznana po svoji izredni naravni lepoti. Edinstvene značilnosti in lastnosti ji je priznala tudi Evropska skupnost, saj je ta prekrasen kotiček – po zaslugi

občutljivih in vztrajnih občinskih in deželnih upraviteljev – leta 2006 postal naravni rezervat. Glinščica je s svojim ožjim območjem posebnost, ki je zaradi svojih apnenčastih skalnatih sten, zaradi gnezdenja številnih ptičjih vrst, zaradi prisotnosti izredno redkih rastlinskih vrst in zaradi edinega površinskega vodotoka na italijanskem Krasu, enkratni primer zgodovinskega, kulturnega in naravoslovnega bogastva, na katerega so prebivalci Občine Dolina nadvse ponosni.

Raj za plezalce

O dolini Glinščice nedvomno veliko vedo plezalci in alpinisti. Bila je – in je še vedno – *telovadnica* za plezalce, ljubitelje gora, *vrtec* (po besedah Marinke Pertot, dolgoletne predsednice SPD Trst), v katerega so vztrajni in nadebudni alpinisti italijanske in slovenske narodnosti zahajali že v začetku prejšnjega stoletja.

Na prvem mestu velja omeniti lik slovitega Emilia Comicija in njegove alpiniste – učence, ki so postavljali temelje današnjim alpinističnim klubom in planinskim društvom. Sem je zahajal tudi priznani slovenski alpinist Jože Cesar, ki je v svojem času



Dolina Glinščice z razgledne točke na Jezeru (Foto: Miloš Tul)

spadal med najboljše tržaške plezalce, in tu so se srečevali člani Slovenskega planinskega društva Trst, ko so italijanske oblasti prepovedale slovensko besedo v Trstu.



Drugo korito Glinščice: "ta sriednje Supet"
(Foto: Dario Gasparo)



Slap Supet pri Botaču (Foto: Dario Gasparo)

Poznavalci vedo, da so stene prekrasne doline Glinščice tako zahtevne, da je treba plezanje po njih jemati s precejšnjo strokovnostjo in z zelo spoštljivim odnosom.

Dolina Glinščice naravni rezervat

Za poglobljeno spoznavanje tega naravnega dragulja priporočam branje monografije z naslovom *Glinščica in njena slikovita krajina*. Je najnovejša stvaritev skupine strokovnjakov, ki je po naročilu občinske uprave Občine Dolina zbrala sklop prispevkov, preko katerih skušajo ljubiteljem narave pojasniti različne vidike ter posredovati posebnosti in lastnosti doline Glinščice.

Monografija daje vtis izredno skrbno strukturirane celote. Izšla je ob priložnosti priznanja doline Glinščice za naravni rezervat in prepričan sem, da v celoti opravičuje to odgovornost.

Zlasti me je pritegnilo poglavje, v katerem eden od avtorjev, skladatelj in jezikoslovec Pavle Merku, pojasnjuje izvor imen voda, izvirov, slapov, hudournikov, ribnikov, korit itd. na območju reke Glinščice. To ni naključno, pomislim. In res, misel se mi povrne v najstniška leta, ko smo bili v izredno toplih poletnih mesecih *mulci* iz okoliških vasi lahko deležni kovanja v *Klinšci* (tako reki pravimo domačini). Kot se je v starih časih spodobilo namreč, so bili „izleti“ v okoliške vasi včasih nevarni. Pripadnost vaškemu duhu je bila na višku in srečen si bil, če te je kak Boljunčan (sošolec, soigralec itd.) povabil na kovanje v hladne vode reke Glinščice. V poletnih mesecih, ko so si le najbolj pogumni lahko privoščili daljše pešačenje (ali kolesarjenje) do plaž v Miljskem oz. Tržaškem zalivu, je bil obisk mrzlih korit *Klinšče* pravi prepoved sredi slikovite in še neokrnjene narave! V spremstvu Boljunčanov seveda...

Korit je vzdolž Glinščice kar enaindvajset in vsako ima svoje posebno ime. Omenjeni avtor ugotavlja njihovo neizpodbitno kulturno-zgodovinsko povezanost z vaškimi običaji in potrebami iz tistih časov, ter povezanost takratnega človeka s predragocnostjo edinega kraškega vodotoka v širši kraški okolici.



Cerkvica Marije Vnebovzete na Pečah (Foto: Dario Gasparo)

Voda se je kot vir gospodarskih dejavnosti skozi stoletja kazala v vsakdanjosti življenja ob reki Glinščici: od rimskega vodovoda, ki je napajal Trst, in ki je še najbolj dobro ohranjen ravno ob spodnjem delu vodotoka, do mnogih mlinov – kar 32 jih je bilo – ki so jih skozi stoletja domačini zidali ob potoku.

Po poteh prijateljstva: Odprta meja

Dolina Glinščice je bila v osemdesetih letih teater izredno pomembne družbeno-politične pobude. *Odprta meja* je ime pobudi, ki zgovorno pojasnjuje namene takratnih občinskih uprav občin Dolina in Hrpelje-Kozina, ki si je zamislila dolino Glinščice kot prizorišče zблиževanja med takrat še zelo oddaljenimi stvarnostmi Italije in Jugoslavije.

Odprta meja je praznik, ki se je ohranil do danes. Pohod od Boljunca do Beke (v Sloveniji) preko Botača, kjer so včasih stražili vojaki Jugoslovanske ljudske armade, se organizira enkrat letno. Udeleži se ga mnogo ljudi, ki znajo svoje občutke pripadnosti in sožitja prepletati s prekrasno naravo, ki jih tam obdaja.

Muhov grad: simbol Občine Dolina in Brega

Kako pozabiti na simboliko Muhovega gradu (iz 11. ali 12. st., porušen l. 1511), ki je stal ob znameniti *solni cesti*, po kateri so skozi stoletja potovali trgovci iz notranjosti Kranjske, ki so prihajali na tržaške soline v Žavlejski dolini. Menda je bil med njimi celo Martin Krpan...

Ta pomembna trgovska pot se je imenovala *cesta mušarjev* (cesta trgovcev z osli), ker so trgovci blago prenašali na hrbtih tovnih živali.

Kasneje se je tod razvila stara železniška proga, ki je bila dejansko odsek proge Trst-Dunaj (dokončana l. 1857), točneje od vasi Hrpelje navzdol proti Trstu, po edini dolini, ki je neposredno povezovala Kras z mestom in morjem, to je dolini Glinščice (otvoritev proge l. 1887).

Danes je ta povezava preurejen biserček na voljo pohodnikom, plezalcem, kolesarjem in izletnikom.

Dostopi

Možnosti za obisk je več! Nasploh priporočamo obisk rezervata Glinščica od trga v Boljuncu (it. Bagnoli della Rosandra), vasi v Občini Dolina pri Trstu. V Boljunec pridete če v Italijo prispete preko mejnega prehoda Hrpelje-Kozina (Krvavi potok) ali Lipica. Nadalje vozite do Bazovice in od tam se spustite proti Trstu. Po kakih 2 km iz Bazovice zavijete levo v smeri Boljunec oz. Dolina. Sprejemni center je v Boljuncu, ob gledališču F. Prešeren; tam boste dobili vse potrebne informacije za čim bolj celovit obisk doline Glinščice. Vsekakor priporočamo predhodni obisk spletne strani www.riservavalrosandra-glinscica.it.

Za tiste, ki bi svojo turo po poteh doline Glinščice želeli začeti z nekoliko bolj odmaknjenege a udobnega parkirišča ob bivši železniški trasi, se po isti poti ustavite v vasi Boršt (it. *Sant'Antonio in Bosco*).

Dolžina izleta

Za vzpon/pohod potrebujemo približno dve uri, odvisno od poti, ki si jo izberemo. Za običajen pohod od Boljunca do Botača oz. Beke (v Sloveniji) ob reki Glinščici potrebujemo dve dobri uri. Na izhodišče poti se lahko vrnemo po isti poti ali se odločimo za številne možnosti (tudi s štartom v Sloveniji), ki so nazorno prikazane na priložnostnih brošurah v sprejemnem centru. Kakorkoli, za pohod se lahko odločite v vsakem letnem času. ♥

VIRI:

Gasparo, D. (2009). Glinščica in njena slikovita krajina, Občina Dolina, Trst
Drugi viri: (dvojezični): www.sandorligo-dolina.it, www.klanec.si,
www.riservavalrosandra-glinscica.it,
sprejemniccenter@riservavalrosandra-glinscica.it



Pogled na Trst s Stene (Foto: Dario Gasparo)

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Potep po Prekmurju

V juniju smo bili povabljeni na ogled nekaj turističnih točk v Prekmurju pod okriljem oz. sponzorstvom organizacije S&K Company. Izlet je bil zaradi povpraševanja članov organiziran dvakrat.

Na pot smo se odpravili v jutranjih urah in pot nam je krajšal šofer »Haloški Janez« s slikovitim opisom pokrajine in ljudi. Naš prvi postanek je bil v vasi Dobrovnik. Ogledali smo si Tropski vrt, kjer so bile obrane prve banane. Njihova glavna dejavnost je vzgajanje orhidej. Letno jih proizvedejo okrog milijon.

Pot nas je vodila do Bučne dežele, kjer so nam predstavili izdelke iz bučnega mesa. Ogledali smo si izdelovanje lončenih izdelkov.

Po energijo smo odšli k Bukovniškemu jezeru, kjer smo se okrepčali z bučnim sladoledom in čisto izvirsko vodo Sv. Vida. Bukovniško jezero je znano po svojih pozitivnih energijah, katere se čutijo na posameznih označenih točkah.

Napolnjeni s pozitivno energijo smo se odpravili proti znameniti Plečnikovi cerkvi v Bogojini.

Naš končni cilj je bilo okusno pozno kosilo v družinskem Turizmu Zver. Gostitelj S&K Company nas je pričakal s pijačo dobrodošlice in svojo predstavitevijo. Popoldne se je ob prijetni družbi prehitro prevesilo v večer in čas odhoda proti domu. Prvič in drugič nas je iz Prekmurja pregnala višja sila (nevihta).

Obakrat smo bili deležni prisrčne dobrodošlice domačinov in Prekmurje smo zapuščali s prijetnimi vtisi ter željo na povratek.



Sabina Zorko



Ogled izdelave lončenih izdelkov



Plečnikova cerkev v Bogojini



Tropski vrt

ZA  SRCE

PODRUŽNICA KRAS

Izlet v tehniški muzej Bistra in sotesko Pekel

V nedeljo 24. 5. devetega leta enaindvajsetega stoletja smo se zbrali člani Društva za zdravje srca in ožilja Podružnice Kras, da bi si med nekajurnim izletom po okolici Bistre, tamkajšnjem naravnem okolišču, prepredenem s čudovitimi slapovi, združenem na območju pod imenom soteska Pekel, ter ogledom izvrstno opremljenega muzeja zgodovine tehnike v Bistri preko rekreacije ter poučnega miselnega sprehoda, polepšali dan.

Sprva smo se vsak z lastnim prevoznim sredstvom prepeljali na dvorišče tehniškega muzeja Bistra, ki se zaslužno ponaša z izjemno zbirko privlačnih, vsebinsko in količinsko osupljivih artefaktov prepričljivo vrednih ogleda. Ti zgovorno pričajo o preteklih naporih in nadah človeškega uma, ki je svoje stremljenje po popolnem obvladovanju naravnih sil razmahnil na tolikšno raven, da jo je do nadaljnjega z velikimi preobrti stopnjeval kot znanosti, ki jima pravimo tehnika ter tehnologija. K tema spadajo vsi človekovi dosežki na področju: mehanike npr. avtomobilizma, motociklizma, železničarstva, kmetijske mehanizacije ter strojev v ostalih gospodarskih panogah, gospodinjstvih ter ostalih pripomočkov, ki so ljudem lajšali delo v prejšnjih stoletjih. Omenim lahko še mline, žage ter ostale mehanske obrate, ki so do vpeljave elektrike delovali z roko v roki z vodno energijo, ki jo tudi muzeju dovaja reka, ki se steka skozi objekte, namenjene predstavitvi raznih dejavnosti. Poleg dejanskih stvaritev človeka je del zbirke posvečen gozdovom, ki so človeštvu vse do danes predstavljali temelje za uresničitev njegovih velikopoteznih tehnoloških načrtov. Med posebnimi izbornimi oddelki, vrednih omembe, je tudi soba v spomin konstruktorju Bloudku, ter sijajna zbirka Titovih avtomobilov.

Po končanem ogledu smo, po degustaciji studenčnice iz izvira znanja naše neizčrpne želje po potepanju med krasotami narave, zavili do bližnje izhodiščne točke za pričetek pohoda po idiličnih goščavah soteske Pekla, prek katere se v vsem blišču stekajo izjemne stvaritve narave kot nekaj najlepših slapov v Sloveniji. Napotili smo se po zaželeni soteski, ter se kaj kmalu znašli v



Pohodniki po soteski Pekel

osvežilnem okrilju gozda. Pot nas je zanesla dalje, kjer so se nam eden za drugim razkrivali zakladi Pekla. Po nekoliko zahtevnejšem vzponu, ki je zahtevalo od nas tudi nekaj plezalnih veščin, smo se znašli na višjem predelu, kjer se je očem razkril najlepši izmed petih slapov, pri katerem smo se tudi fotografirali in s prijetnimi spomini na vodno doživetje sestopili s soteske ter se poslovili pri okrepčevalnici na vznožju.

Ves čas nas je na poti spremljalo prijetno tovariško vzdušje in čudovita narava, ki se nam je prikazovala v tisočeri oblikah ter nas osrečevala z živimi barvami, zvoki, vonjavami, ki so naša srca prav gotovo spodbujali k dodatnemu posebnemu utripu. ♥

Amadej Škibin



Utrinek s poti



Ob najlepšem izmed petih slapov

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Uspeli smo brez tobaka – na Uršljo goro

31. maj – svetovni dan brez tobaka –
Ustvarimo in uživajmo: prostore 100 % brez
tobačnega dima

Letos smo se že osmo leto pripravljali na skupni »Koroški projekt« raznih društev, ki organizirajo dejavnosti za zdrav življenjski slog. Zaključek majske akcije: za zdrav dih; zmagajmo in opustimo kajenje.

Spremeniti svoje poglede, svoje navade, priznati razvade in odvisnost, najti psihološke povezave za "ne" odnos do sebe, do svojega telesa, za bežanje pred resnico, za nemoč spoprijeti se sam s svojo »vablivo« ponudbo trenutnega užitka: ali naj zmaga neka »oddaljena« doktrina, ki se ji reče znanost, bolezen, ki je še ni in je morda ne bo, boleče umiranje, smrt, ki je še daleč od mene, morda pa ..., saj veste, vsak pa vendar ne dobi raka v ustni votlini, požiralniku, na pljučih. Saj umirajo tudi ljudje, ki ne kadijo, zdravo živijo, pa prav tako umrejo za rakom...

Kajenje povzroča kar sedemnajst vrst raka, morda smo jih ugotovili že več, je najpogostejši vzrok srčnih smrti, povzroča srčno-žilne bolezni, kronične bolezni dihalnih poti, skratka zmanjšuje kakovost našega življenja in kadilcem skrajšuje življenjsko dobo. Na svetu vsakih deset sekund za posledicami kajenja umre – človek. Dnevno je to več kot 7.000 ljudi. Če ne bomo drastično zmanjšali števila kadilcev, se okoli leta 2020 pričakuje, da jih bo letno umrlo okoli 10 milijonov.

Raziskava kaže, da se trenutno na Koroškem zmanjšuje kajenje. Vendar ne smemo biti zadovoljni. V naši pokrajini bo potrebno izvajati pomoč mladim dekletom, med katerimi je vse več kadilk. Mar iščejo svojo identiteto samostojnosti, enakopravnosti med spoloma, odraslosti – s cigareto!? Tako kažejo številke.

Že osmo leto se v maju združujejo dejavnosti naših društev in ZZZS Ravne na Koroškem s programi za zdrav življenjski slog. Akcije za opustitev kajenja in za zdrav dih zaključujemo s pestrim programom na vrhu Uršlje gore. Pohodniki imamo prijetno rekreacijo. Ob desetih pa pričnemo izvajati razne meritve, nudimo osebne zdravstveno-vzgojne nasvete, predavanja, demonstracije – npr. oživljanje srca s



»Organizatorji« in naši srčki - preizkušamo tudi svojo pljučno funkcijo. (Foto: Otto Brečko Reinhardt)



Mlada zdravnica Darja Krevh Golubič (desno) je na Uršlji gori predavala o zlu kajenja (Foto: Mirko Tovšak)



S podružnice za Koroško smo pripravili mnogo vzpodbudne literature. (Foto: Majda Zanoškar)



Patronažne medicinske sestre so nas učile o samopregledu dojk in mod. (Foto: Majda Zanoškar)

pomočjo defibrilatorja, na modelih dojk in mod se lahko učimo iskati tumorje. Obiskoval/ce/ke skušamo navduševati v uživanju vode, zelenjave in sadja.

Na vrsto pridejo tudi nagrade, spominki, plakati, narodna glasba, za tople obroke pa poskrbijo skrbniki koče; po želji je možen ogled cerkve sv. Uršule in maša. Veliko je priprav, če nam »zagode vreme«, pa prestavimo prireditev na naslednjo nedeljo. Seveda se na tem mestu iskreno zahvaljujemo prav vsem sodelujočim za pomoč pri uspešni organizaciji, prav tako tudi medijem.

Kdo nima izkušenj z onesnaževanjem zraka s cigaretним dimom?

Ali lahko nadaljujemo s skupno akcijo in preprečimo pasivno kajenje (ne) zdrav dih našim dojenčkom in otrokom, nam?

Vsake toliko časa srečam mlado družino ali družbo z dojenčkom, otrokom, kjer eden od prisotnih kadi nedaleč stran od otroka... Nočejo se zavedati, da gibanje zraka še vedno prinaša dokazane strupe in kancerogene v pljuča – v telo nemočnih. Kako naj prepričamo kadilca, da bo spregledal, da v stanovanju, kjer živijo še drugi ljudje, nemočni otroci, da v javnosti in v delovnem času – ni dopustno izvajanje dejavnega in pasivnega kajenja? Smemo postavljati meje? Ali je res kadilčeva popolna svoboda, ko izbira kajenje in puhti v skupno zračno okolje cigaretne dim? Ali je to nesprejemanje različnosti? Ne, to je nasilno (morda nezavedno) pasivno zastrupljanje ljudi – nekadilcev, ki si cigaret niso izbrali in se (ne) morejo vedno umikati iz ozračja cigaretne dima. Sme družba dopustiti izvajanje pasivnega kajenja pri nemočnih otrocih? Kaj še lahko naredimo? Plakate otroka v objemu cigaretne dima?

Kaj vse so vzroki naših razvad, odvisnosti? Težko si priznamo,

da smo odvisni od cigarete, od hrane, od alkohola, od bežanja realnega življenja v skrito dokazovanje moči – hitre vožnje, izzivov v nepoštenu komunikaciji: etiketiranju, nestrpnosti, nespoštovanju etičnih meja. Potrebujemo učinkovito pomoč.

Seveda so izkušnje v življenju dragoce- no bogastvo, so znanje, ki nam omogoča preživetje, če ni prepozno Pot je lahko dolga, vijugasta. Lahko pa izberemo bolj ravno, kratko pot spoznanj, sprememb. Problem ali rešitev je uspešna motivacija. Zato se mi zdi pomembno, kdo, kako

me bo pripravil do zavedanja sebe, vloge posameznika pri izbiri življenjskih dejavnosti, ki so lahko tudi samouničevalne.

Ali se otrok čuti ljubljen, varen, podprt v svoji družini tudi v najstniških letih? Se moram o tem učiti kot otrok, kot starš, kot zemljanka?

Morda tli v otroku osamljenost, občutek nesprijetosti, strah pred bolečino etiketiranja v družini, v družbi ali v nas odraslih? Zdi se mi prav, da otroka iskreno čutim, ga objamem, poljubim vsak dan, pomemben je, ker je samo on – on, je in ni moj, je naš. Dnevni uspehi so pomemben mozaik našega vsakdana.

Ko se spominjam najstniških let mojih otrok, mi je objem otroka po šoli, po službi – dobro del. Čutila sem pripadnost, pozornost, ki smo jo izražali tudi tako. Snidenje, objem in seganje v roko, mi je vsak dan dobro delo. Toda nekega dne sem v laseh otroka zavohala smrdeč cigaretni dim... Stisnilo me je pri srcu... Do večera sem zvedela veliko o družinju tistega dne, o njegovem čutenju, s potrpežljivostjo sva se spet pogovarjala o kajenju, o uživanju v njegovih hobijih, o želji po »obredu«, o pripadnosti v družbi.

Pripovedovala sem o spominih in osebnih izkušnjah po uživanju v prepovedanem sadu – kajenju. Sprevidela sem kmalu. Kar tako, brez načrtovanja sem se pri neki kavici popoldan v službi odločila s trdnim izzivom v srcu: NE, hvala! Ne bom kadila. Kar tako, mimogrede sem se odpovedala... »Pa kaj, če tako malo pokadiš?« Najbolj sem potrebovala gibanje v zapestju. Zato sem se igrala s svinčnikom in risala razne vzorce na papir, ko so kolegice kadile. Dihala sem zakajen zrak. Vem, vsak ima svojo zgodbo. Svojo sem zaupala svojim otrokom, vam.

O pasivnem kajenju tiste dni, tedne še nisem razmišljala, nisem kaj veliko vedela. Kmalu pa mi je začela smrdeti obleka, lasje, v ustih sem čutila enak smrdeče-grenki okus, kot bi sama kadila,



Poti nas vodijo naprej...
(Foto: Majda Zanoškar)

zrak v gostiščih mi ni več prijal. Bilo je veliko ponudb, majhnih preizkušenj moje stabilnosti, kdaj tudi izključevanje pripadnosti v družbi, saj smo v družini čutili te trenutke kot posebno pripadnost, obred.

Precej časa pred nosečnostjo sem nehala kaditi. Bila sem zadovoljna in živela sem kreativno v veri, da bo moj otrok imel dano priložnost za zdrav razvoj in življenjsko okolje.

Vem, le nekaj svojih utrinkov sem zapisala, da bi vas navdihnili morda k razmišljanju ali kakšnemu koraku, ki bo v pomoč vašemu prijatelju, neznancu ali našemu društvu. Na tej vse preveč poznani temi: »KAJENJE JE ŠKODLJIVO« večkrat neuspešno pomagamo zaradi trdne izbire posameznika, ki je ne znamo omajati ali uspešno podpreti z njegovo motivacijo.

Vsi se ne morejo tako zlahka rešiti te odvisnosti. VSAKO DELO ŠTEJE. Še naprej bodimo dejavni. Koliko ljudi se ta čas duši, koliko jih živih razpada, koliko jih trpi zaradi fizičnih bolečin? Na tisoče, milijone. Mnogo. Točno ne vemo! A živeti skupaj saj z enim bolnikom, doživljati tragedijo fizičnega sestopa, njegove želje po življenju, je hudo, hudo za vse. Velika izkušnja.

Pomembna je vsaka skupna organiziranost – množica javnih dejavnosti, klubi za spodbudo ne-kajenja - društva, delavnice za opustitev kajenja, prošnja osebnemu zdravniku za pomoč, osebni pogovori s prijatelji, sorodniki in nenazadnje novosti v farmaciji, reklami - nagovoru kadilca, zbujanje zaupanja v samospoštovanju posameznika in odgovornosti do osebne izbire:

sem dejavni kadilec,

sem pasivni kadilec: včasih, nikoli

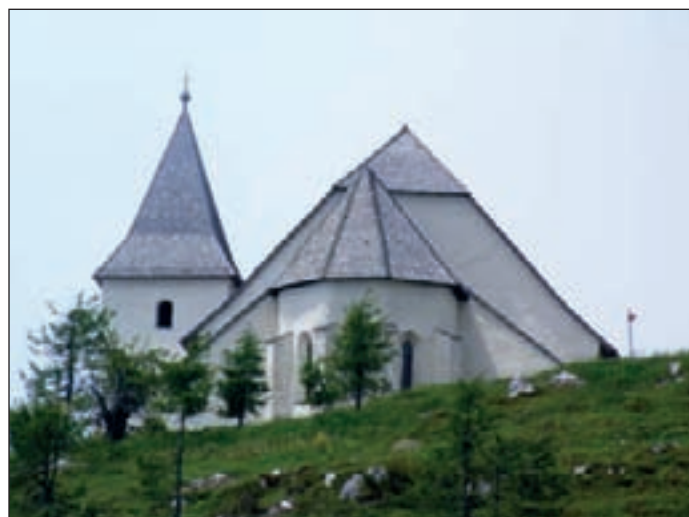
sem ne kadil/ec/ka

Izbiram: stop! Zdrav dih – ne kadim!

Osebnost vidim največji uspeh pomoči kadilcem v pripravi in nadaljevanju šolskih projektov, izvedenih v obliki delavnic s končno predstavitev staršem in v javnosti, morda preko lokalnih televizij in na koncu nacionalnih medijev. Vse stane, finančni izdatek v preventivi je prednost, je cenejši nacionalni vložek (tako so izračunali v tujini). Morda bomo tako v prihodnosti še naprej delovali v medresorskem sodelovanju in izvajali učinkovite projekte za spremembe življenjskega sloga. Mediji so nam v veliko pomoč.

Ob deseti obletnici srečanja ali kdaj drugič se želimo srečati z Vami in doživljati lepoto narave kot ZDRAV DIH ZA - VAŠE SRCE. Vabljeni na Uršljo goro! ♥

Majda Zanoškar



Najvišje ležeča cerkev v Sloveniji - Sv. Uršula
(Foto: Majda Zanoškar)

PODRUŽNICA POSAVJE

Praznovali smo 10. obletnico Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije - Podružnica Posavje

V petek, 15. maja 2009, smo v viteški dvorani gradu Brežice praznovali 10. obletnico delovanja Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije – Podružnica Posavje. Zbralo se nas je več kot 200 članov in mnogi ugledni gostje. Posebno smo bili veseli župana občine Brežice gospoda Ivana Molan in direktorja Bolnišnice Brežice gospoda Dražena Levojevića. Piko na i je zagotovil primarij Boris Cibic, zdravnik kardiolog, podpredsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Prebrali smo tudi pismo ministra Boruta Miklavčiča, ki se zaradi obveznosti ni mogel udeležiti našega slavlja.

Uvodni nagovor je imel predsednik podružnice Posavje gospod Silvo Gorenc, ki je orisal začetke in podal statistiko dejavnosti društva. Posebej je poudaril pomen Bolnišnice Brežice s kakovostnim zdravstvenim osebjem, ki pomaga pri organizaciji preventivnih dejavnosti za zdravje srca in organizira strokovna predavanja za člane. Zelo pomembna je tudi vez med zdravstvenim osebjem in pacientom, ki se razvija skozi pogosta druženja pri dejavnostih društva. Posebno pozornost podružnica posveča mesečnim pohodom,

primernim za člane. Pohod pomeni krepitev srca, druženje in raziskovanje predelov Slovenije, ki jih brez društvene organizacije ne bi spoznali. Zahvaliti se moramo dejavnim članom, kot so gospod Lojze Štih, Tone Lipej in seveda tajnica društva Biserki Mikac.

Za prijetno vzdušje je poskrbel Mešani pevski zbor Viva Brežice z zborovodkinjo Simono Rožman Strnad, ki nas je v prvem delu koncerta popeljal skozi slovenske pokrajine. Lepo zapete pesmi iz narodne zakladnice Koroške, Bele Krajine, Benečije, Prekmurja in drugod je zaključila posebna izvedba slovenske ljudske pesmi Jaz bi rad cigajnar bil. Bučen aplavz je pospremil pevce po prvem delu nastopa.

Med 10 minutnim odmorom so imeli gostje priložnost, da povedo nekaj pozdravnih besed. Spregovorilo je kar precej gostov, in odmor je bil skoraj prekratek. Vsi so poudarjali smisel delovanja društva za ohranjanje in krepitev zdravja. Nekoliko daljši je bil nagovor župana Občine Brežice gospoda Molana in prim. Cibica. Gospod Molan je podelil Plaketo Občine Brežice Podružnici Posavje za 10 let prizadevnega in uspešnega dela na področju preventive



Praznovanje 10. obletnice delovanja Podružnice Posavje



Mešani pevski zbor Viva iz Brežic



prim. Boris Cibic, dr. med., podpredsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije je pozdravil prisotne



Župan Občine Brežice, gospod Molan, je podelil plaketo občine Podružnici Posavje za 10 let prizadevnega in uspešnega dela

za ohranjanje zdravja in zdravega načina življenja ter za ozaveščanje ljudi.

V drugem delu nas je Mešani pevski zbor Viva iz Brežic popeljal v svet znanih popevk, posebej prirejenih prav za ta zbor. Znale melodije in zvočnost zbora so povsem pritegnile poslušalce. Drugi del koncerta je bil končan s prelepo popevko Poletna noč.

Sledila je izvedba himne Podružnice za Posavje, za katero je tekst napisal član društva Vlado Aljec, uglasbil prav tako član Franc Černelič. Za Vivo jo je nekoliko priredila Simona Rožman Strnad in pripravila zbor za krstno izvedbo. Po zapeti himni v kakovostni zborovski izvedbi je sledila bučna ovacija, ki je potrdila, da jo člani sprejemamo. Sicer smo jo in jo še bomo



Plaketa Občine Brežice

prepevali na naših pohodih v enostavnem troglasju.

Predsednik Silvo Gorenc se je Mešanemu pevskeemu zbori Viva iz Brežic zahvalil za resnično lep program. Sledila je še simpatična izvedba popevke Kako sva si različna.

Na koncu smo bili vsi prisotni povabljeni na grajsko dvorišče, kjer smo ob kozarčku vode, soka, cvička in belega štajerskega vina iz gorice Volčje ter ob slanjem pecivu klepetali pozno v noč.

Bila je res prijetna obletnica, ki si jo bomo zapomnili.

Franc Černelič
Foto: Meho Tokič

Občni zbor in naše ostale dejavnosti

Leto je hitro minilo in spet smo se zbrali na našem občnem zboru, ki je bil 27. februarja 2009 v večnamenski dvorani v hotelu Toplice v Čateških toplicah. Naša podružnica stopa že v deseto leto svojega delovanja. S svojim delovanjem si upravičeno lasti nekaj zasluga, da se je način življenja naših članov pozitivno spremenil – mnogo jih teče, smuča, kolesari, hodi in uživa v svežem zraku.

Občnega zbora se je udeležilo okoli 200 članov in povabljenih. Poleg uradnega dela, kjer smo pregledali naše preteklo delo in se dogovorili o bodočih dejavnostih (predavanja in pohodi), smo pripravili kratek kulturni program (nastopila sta Elizabeta in Dragutin Križanič). Po kulturnem programu je sledilo predavanje prim. Borisa Cibica, dr. med., »Povišana srčna frekvenca – dejavnik tveganja«. Občni zbor smo zaključili s prijetnim družabnim srečanjem.

Temeljni postopki oživljanja

Društvo za zdravje srca in ožilja - Podružnica Posavje je v četrtek, 23. aprila 2009, organiziralo predavanje o temeljnih postopkih oživljanja s prikazom uporabe avtomatskega defibrilatorja. Predavanje se je odvijalo v veliki konferenčni dvorani hotela Terme Čatež v Čateških toplicah. Predavali sta Marina Lačan, dr. med., spec. anesteziolog in Tončka Tokič, vms., iz Splošne bolnišnice Brežice. Prisotnih je bilo 22 udeležencev.

V uvodnem predavanju so bili udeleženci seznanjeni z boleznimi in vsemi ostalimi vzroki, ki privedejo do srčnega zastoja, ter s samimi temeljnimi postopki oživljanja. Sledil je praktični prikaz temeljnih postopkov oživljanja, predstavitev avtomatskega defibrilatorja ter prikaz njegove uporabe v postopku oživljanja. Udeleženci so imeli možnost praktične vadbe. Poudarili sta, da je za preživetje pri nenadni srčni smrti brez trajnih posledic bistveno trajanje srčnega zastoja. Če očitavci človeka ne začnejo oživljati takoj, se

11. marca 2009 smo se udeležili predavanja Savine Vybihal, prof. športne vzgoje, z naslovom »Sprostimo se, okrepimo in pomladimo«. Predavanje »Temeljni postopki oživljanja in prikaz avtomatskega defibrilatorja« je bilo 23. aprila 2009. Predavali sta Marina Lačan, dr. med., in Tončka Tokič, vms.

14. marca 2009 smo organizirali pohod po obronkih Straške gore do Dolenjskih toplic (daljši zapis posebej), 25. aprila smo se podali na krožni pohod Tržišče – Gabriele – Krmelj – Tržišče. Zanimiv pohod Izola – Portorož smo organizirali 23. maja 2009. Iz Izole smo šli čez Belvedere do Strunjana, nato pa skozi 500 m dolgi predor do Portoroža.

Biserka Mikac

verjetnost, da bo le-ta preživel, zmanjšuje za deset odstotkov na minuto, zato je nujno, da z oživljanjem pričnemo takoj.

V večini primerov s samim oživljanjem ne moremo pognati srca, ampak le preprečujemo možganske okvare. Neposredni vzrok zastoja srca pri odraslih je lahko huda aritmija – prekatna fibrilacija. V navedenih primerih je srce možno pognati s sunkom električnega toka. Ta postopek imenujemo defibrilacija, izvedemo pa jo z napravo, ki se imenuje defibrilator. Naša želja je, da bi se čim širši krog laikov usposobil za izvajanje temeljnih postopkov oživljanja, kakor tudi za uporabo avtomatskega defibrilatorja, saj bi s tem lahko rešili večje število dragocenih življenj.

Udeleženci so izrazili željo, da bi se tečajji temeljnih postopkov oživljanja ponavljali, tako da bi sproti osveževali svoje znanje in sledili novostim s tega področja.

Tončka Tokič

Pohod Straška gora – Dolenjske toplice

S pomladanskega pohoda Straška gora – Dolenjske toplice smo se dne 14. marca 2009 udeležili člani Društva za srce in ožilje Podružnica za Posavje, ki združuje člane iz občin Brežice, Krško in Sevnica.

Z dvema avtobusoma se nas je 82 članov odpeljalo v lepem sobotnem jutru do izhodišča pohoda v Straži pri Novem mestu. Pot nas je vodila mimo cerkve Sv. Tomaža po vinogradniški poti in razglednih obronkih Straške gore. Občudovali smo skrbno negovane manjše in strme vinograde, zavarovane s kamnitimi škarpami in dostopnimi stopnicami do posameznih hramov in kleti, prislinjenih na strma pobočja Straške gore. Ves čas nas je spremljal lep panoramski pogled na ravnice ob reki Krki z Vavto in Rumanjo vasjo ter večjim hribom Ljuben v ozadju.

Po približno dveh urah lagodne hoje sredi vinogradov in gozdnih jas smo pri vasi Dolenje Polje prekoračili reko Krko in ob rečici Sušica nadaljevali s pohodom da piknik prostora na jasi

neposredno pred vstopom v Dolenjske toplice. Po krepki energetski osvežitvi iz naših nahrbtnikov in prijetnem družabnem klepetu smo doživeli ljubezniv sprejem v atriju novega super hotela Balnea s predstavniki zdravilišča.

Ob kozarčku cvička ter soka in dolenjski pogači nam je gospod Jani Kramar s sodelavci predstavil zgodovinske, kulturne in zdraviliške značilnosti term Dolenjske toplice. V sejnih prostorih novega hotela Balnea smo si ogledali film o nastanku in razvoju zdravilišča ter si po želji lahko privoščili voden ogled najsodobnejše opremljenih sob in apartmajev. Skratka, naše druženje z gostitelji v atriju med sodobnima hoteloma Kristal in Balnea je bilo prijetno in zanimivo.

Tako si v naši Posavski podružnici prizadevamo z mesečnimi strokovnimi predavanji in rekreativnimi pohodi ohranjati naše telesno in duševno zdravje srca in ožilja.

Tone Lipej

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

Za rekreacijo ni nikoli prepozno

Mnoge raziskave kažejo, da je starostna skupina nad 65 let zelo slabo gibljiva.

Današnji način življenja nam močno ogroža zdravje, kondicijo in splošno počutje.

In mnogi si postavljajo vprašanja, ali je rekreacija sploh primerna, ali pa jih lahko izda srce, ali pa jih ovirajo neprimerno okolje in pomanjkanje dejavne družbe.

Zmerna vadba je izjemnega pomena tudi za ljudi v zrelih letih, saj omogoča daljše in srečnejše življenje. Z redno vadbo je možno zgledno natrenirati mišice starejšega telesa, izboljšati ravnotežje, moč, vzdržljivost, hojo, krvni tlak in gostoto kosti.

Dokazano je, da le pol leta redne vadbe (trikrat tedensko po 1 uro!) za 30 odstotkov poveča porabo kisika pri ljudeh, starih med 60 in 70 let. Rekreacija pa pomaga tudi pri podaljšanju življenjske dobe. Ta ista rekreacija ima izjemno pomemben učinek tudi na duševno zdravje starejših, saj močno zmanjšuje stres, depresijo in

anksioznost ter izboljša tudi socialne odnose.

Zakaj se ne bi potem tudi starejši in nedejavni opogumili ter z redno vadbo poskrbeli za povrnitev zdravja in dobrega počutja?

Starostnikom zelo priporočam vsak dan vsaj pol ure sprehanja s hitro hojo. Trikrat tedensko vse leto po eno uro razteznih vaj, pilatesa ali joge. Zelo priporočam tudi trikrat tedensko vsaj pol ure plavanja. Tistim, ki imajo kakšne koli zdravstvene težave, pa priporočam pred vadbo obvezen posvet pri svojem osebnem zdravniku, saj vse vadbe izvajamo na lastno odgovornost in toliko, kolikor zmoremo.

Vadbena skupina Ete Val, Društvo za srce in ožilje – podružnica za slovensko Istro, je imela v poletnih mesecih vadbo ob morju v Žusterni brezplačno, v zimskih mesecih pa bo plačljiva in na voljo v dvorani ELITTE v Kopru. Več o tem preberite v napovedniku dogodkov.

Eta Val

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Spet smo bili na kolesarskem maratonu Okoli Pohorja

Zdravstvena ekipa Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje je bila nepogrešljiva tudi na letošnjem maratonu Okoli Pohorja, tradicionalni športno-rekreativni prireditvi, ki je tokrat privabila blizu 400 kolesark in kolesarjev.

Na startu letošnjega maratona, ki je bil 27. junija, sta udeležencem zaželela dobrodošlico predsednik Kolesarskega društva Branik Bojan Horvat in mariborski podžupan Milan Mikl, za tem pa je karavana kolesark in kolesarjev krenila na 30, 50, 70 ali 150 kilometrov dolgo pot. Za najdaljšo progo se je odločilo kakih 200 kolesarjev.

Med udeleženci maratona

je bil kajpada tudi Lojze Fajdiga, starosta mariborskega in slovenskega rekreativnega kolesarjenja in eden od pobudnikov te



Množica kolesarjev na startu letošnjega maratona Okoli Pohorja.

prireditve ter častni član Kolesarskega društva Branik, ki je 6. julija praznoval 90. rojstni dan. Pred startom je povedal, da še danes prekolesari vsak dan od 25 do 30 kilometrov. »Kolesarim za telo in dušo,« je bil njegov kratek komentar, kaj mu pomeni ta rekreacija.

Najstarejša kolesarka, udeleženka letošnjega maratona, je bila 76-letna Jožica Petelinšek iz Maribora, najmlajši kolesar pa sedemletni Mariborčan Leon Breznik.

Milan Golob

NAPOVEDNIK DOGODKOV

Svetovni dan srca: Delamo s srcem

Svetovni dan srca letos praznujemo v nedeljo, 27. septembra z geslom: »DELAMO S SRCEM«, tema pa je skrb za zdravje in zdravo srce tudi na delovnem mestu. Na delovnem mestu preživimo tretjino svojega življenja v dobi, ko smo zaposleni. Pomembno je, da si zagotovimo delovno okolje, ki bo ohranjalo naše fizično in psihično zdravje.

Ob svetovnem dnevu srca organizira Svetovna zveza za srce s svojimi člani in partnerji po vsem svetu številne dejavnosti: pohode, teke, fitnes, javna posvetovanja, znanstvene forume, razstave, koncerte, športna tekmovanja in še veliko več. Tudi v Sloveniji smo se priključili obeležitvi tega dneva.

V posebno čast nam je, da je pokroviteljica letošnjega svetovnega dneva srca v Sloveniji gospa Barbara Miklič Türk, za kar se ji iskreno zahvaljemo.

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Prireditve ob svetovnem dnevu srca v Ljubljani

- ♥ **26. september od 9. do 13. ure:** osrednja prireditve na Prešernovem trgu v Ljubljani (meritve krvnega tlaka ter holesterola in sladkorja v krvi, možen bo posnetek EKG, zdravstveno – vzgojno svetovanje, predstavitev zdravstveno-informacijskih gradiv na stojnicah, koncert godbe na pihala Bežigrad, zabavne igre, idr.).
- ♥ **27. september do 3. oktober:** razstava o srcu v Zgodovinskem atriju Mestne hiše
- ♥ **27. september od 9. do 17. ure:** tradicionalni dogodek na vrhu Šmarne gore (meritve krvnega tlaka ter holesterola in sladkorja v krvi, preventivni in zdravstveni posveti z zdravniki, prikazi temeljnih postopkov oživljanja, svetovanje o zdravem načinu življenja)
- ♥ **27. september od 11. do 15. ure:**
Častna gostja: gospa Barbara Miklič Türk
na Rožniku bodo meritve krvnega tlaka ter holesterola in sladkorja v krvi
- ♥ **1. oktober ob 19. uri:**
Častna gostja: gospa Barbara Miklič Türk
kulturni večer v Mestni hiši v Ljubljani – nastop pevskega zbora Lek
- ♥ **20. september od 11. do 16. ure:** prireditve na Kodeljevem (svetovni dan srca, svetovni dan miru in svetovni dan fair play – v sodelovanju z Zavodom za fair play)

Predavanja so vsako prvo sredo v mesecu ob 17. uri v dvorani Krke na Dunajski 65 v Ljubljani. Vstop je prost do zasedenosti mest.

- ♥ **7. oktober ob 17. uri:** mag. Barbara Salobir, dr. med.: Sodoben pristop k obravnavi odporne hipertenzije
- ♥ **4. november ob 17. uri:** asist. dr. Danica Rotar Pavlič, dr. med.: Izgorelost

Srčna pot Becel po Golovcu

- ♥ vsak prvi torek v mesecu voden pohod po Srčni poti Becel po Golovcu.
 - ♥ **6. oktober ob 16. uri**
 - ♥ **3. november ob 16. uri**
- Start je na Rakovniku, ob nogometnem igrišču Krim (Pot k ribniku). Pot je speljana nad rakovniško cerkvijo do Zvezdarne in zavije navzdol proti Litijski cesti. Pred zvezdarno si je možno izmeriti krvni tlak. V primeru slabega vremena meritve krvnega tlaka odpadejo. Naredite nekaj dobrega za svoje srce! Vse dodatne informacije: 01/234 75 55.

Meritve krvnega tlaka, holesterola in glukoze na Rožniku pod pokroviteljstvom podjetja Unilever, d.d.

- ♥ vsako prvo nedeljo v mesecu od 11. do 15. ure:
- ♥ **6. september**
- ♥ **4. oktober**

Telovadba za zdravo srce

Za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije skupaj s ŠD GIB Ljubljana v prostorih na Drenikov v Šiški organiziramo vodeno vadbo. Ugodnost: člani Društva za zdravje srca in ožilja ne plačajo letne članarine (identificirate se s člansko izkaznico), ampak samo mesečno vadbino. Vadba poteka v 4 skupinah, v ŠD Gib in jo bo vodila Barbara Sluga, prof. ŠVZ po naslednjem urniku:

ponedeljek - sreda 8.30 - 9.30	torek - četrtek 8.30 - 9.30
ponedeljek - sreda 9.30 - 10.30	torek - četrtek 9.30 - 10.30

Informacije in prijava: Športno društvo GIB Ljubljana Šiška, Drenikova 32, 1000 Ljubljana, telefon: 01/514 13 30.

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

- ♥ vsak delovni dan, od 12. do 14. ure: nasveti in odgovori kardiologa na številki 031/334 334 (brezplačna telefonska številka za uporabnike Mobitelovih linij 031, 041 in 051, ostali plačajo običajni telefonski pogovor).

Posvetovalnica za srce, Cigaletova 9

T: 01/234 75 55, E: posvetovalnicazasrce@siol.net.,

- ♥ **ponedeljek, torek, četrtek in petek od 9. do 12. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi; zdravstveno vzgojno svetovanje
- ♥ **sreda, od 11. do 15. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi; zdravstveno vzgojno svetovanje.

Posvetovalnica za srce, pasaža Maxi, živilska prodajalna

- ♥ **torek, od 10. do 12. ure in od 18. do 20. ure** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,
- ♥ **četrtek, od 10. do 12. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,
- ♥ **sobota, od 10. do 13. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,
- ♥ **vsak torek od 16. do 18. ure: osebni posveti s kardiologom,** prim. Boris Cibic, dr. med., obvezna predhodna prijava v Posvetovalnici za srce ali na blagajni oddelka zelišč v pasaži Maxi – živilska prodajalna

Posvetovalnica za srce, prostori Bazilice-zel, Citypark v Ljubljani

- ♥ **četrtek, od 16. do 18. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, zdravstveno-vzgojno svetovanje, brošure in revije z zdravstveno vsebino.
- ♥ **sobota, od 11. do 13. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, zdravstveno-vzgojno svetovanje, brošure in revije z zdravstveno vsebino.

Cenik meritev

Vrsta preiskave	člani	
	nečlani	
	Cena v EUR	Cena v EUR
Glukoza	1,70	2,10
Holesterol	2,95	3,35
Trigliceridi	2,95	3,35
Glukoza + holesterol	4,20	5,00
Glukoza + trigliceridi	4,20	5,00
Holesterol + trigliceridi	5,85	6,70
Holesterol + trigliceridi + glukoza	7,10	7,95
LDX (holesterol, HDL, LDL, trigliceridi, glukoza)	16,70	20,90
Tečaj temeljnih postopkov oživljanja	21,00	30,00
Osebni posvet s kardiologom	6,25	8,35

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije ter Mercator organizirata brezplačne meritve krvnega tlaka, glukoze in holesterola v krvi za člane kluba Uživajmo zdravo in za ostale kupce v Mercator centrih.

Od 3. septembra do 10. oktobra bodo potekale meritve v izbranih Mercator centrih po Sloveniji, v sklopu kluba Uživajmo zdravo in Mercatorjeve trgovske znamke Zdravo življenje. Člani Društva za zdravje srca in ožilja ter člani kluba Uživajmo zdravo si bodo lahko ob identifikaciji s člansko izkaznico društva ali kartico Mercator Pika z nalepko kluba brezplačno izmerili krvni tlak, glukozo in holesterol, ostali kupci pa bodo imeli brezplačne meritve krvnega tlaka in holesterola v krvi. Meritve smo uspešno opravili že v Ljubljani, Kranju, Postojni in Mariboru. Zdaj pa ste vabljeni na naslednja mesta, kjer bomo opravljali meritve:

- ♥ 16. september od 15. do 19. ure v Mercator centru Murska Sobota,
- ♥ 19. september od 10. do 14. ure v Mercator centru Novo mesto,
- ♥ 3. oktober od 10. do 14. ure v Mercator centru Celje
- ♥ 10. oktober od 10. do 14. ure v Mercator centru Ljubljana.

V letošnji spomladanski akciji smo opravili skupno 2282 meritev, od tega 926 meritev krvnega tlaka (53 % povišanih vrednosti), 721 meritev holesterola (51,7 % povišanih vrednosti), in 198 meritev trigliceridov (53,5 % povišanih vrednosti), ter 437 meritev sladkorja v krvi (8,7 % povišanih vrednosti). Verjamemo, da bo odziv zdaj še večji.

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

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

- ♥ ob ponedeljkih in četrtek od 17. do 20. ure: kardio fitnes na Cankarjevi 60 v Novi Gorici - ponovno bo odprt oktobra.
- ♥ vsako tretjo soboto v mesecu ob 10. uri: pohodi po »Srčni poti« v Panovcu, zbirališče pred okrepevalnico Panovec.
- ♥ ponovno v septembru: tečaj temeljnih postopkov oživljanja. Prijave na T: 031/818 530 (Tjaša Mišček).
- ♥ jeseni: predavanja v Tolminu, Novi Gorici in Ajdovščini. O vsebini in terminu bo podružnica določala sproti in obveščala pravočasno.
- ♥ 3. oktober: obeležitev Svetovnega dneva srca v organizaciji Podružnice za severno Primorsko, na prireditvenem prostoru pred okrepevalnico Panovec. Tu bo potekal tradicionalni široko zastavljen program s pohodom in drugimi gibalnimi dejavnostmi, meritvami holesterola v krvi, svetovanjem, pokušino zdravih jedi, ponudbo podjetij in sponzorjev – vključeval bo tudi predavanje dr. Viljema Ščuke: »Fizična izgorelost in bolezen srca«.
- ♥ Informacije o vseh dejavnostih podružnice: tjasa.miscek@arctur.si, T: 031/818 530 (Tjaša Mišček).

PODRUŽNICA CELJE

- ♥ vsak ponedeljek, ob 15. uri: v mestnem parku voden pohod in po dogovoru šola nordijske hoje. Pričetek hoje pri kipu splavarja v celjskem mestnem parku.

Posvetovalnica za srce, Glavni trg 10, Celje

T: 03/543 44 21, 041/725 163

- ♥ vsak torek, od 10. do 12. ure: svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka. Med 17. in 19. uro svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka v City Centru Mariborska 100 v zeliščni lekarni Biotopic.
- ♥ vsako soboto, od 10. do 12. ure: svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka.

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

Posvetovalnica za zdravo življenje, Glavni trg 10, Novo mesto

T: 07/337 41 71, E: drustvozasrce.novomesto@siol.net

- ♥ vsak predzadnji ponedeljek v mesecu, od 15. do 17. ure: v prostorih podružnice. Posvet z zdravnikom in meritve krvnega tlaka. Prosimo, da se predhodno najavite vsaj teden dni prej.

- ♥ vsak četrtek ste vabljeni na pohod po Trški gori pri Novem mestu: zberemo se ob 17. uri pri Grmu Novo mesto, na Bajnofu (bivša Kmetijska šola Grm). Pohod traja približno 2 uri.

- ♥ 12. september: 12. tradicionalni pohod ZA SRCE, po dveh poteh:

Po Štukljevi poti (12 km) ob 9. uri izpred Grma Novo mesto – centra biotehnike in turizma (bivša kmetijska šola Grm), na Bajnofu – Severno na Trški gori, čez Trško goro, mimo Starega gradu, Šempetra in čez Lutrško selo do cilja v športnem parku Term Krka Šmarješke Toplice.

Po Andrijaničevi poti (4 km): ob 10.20 uri izpred hotela Šport na Otočcu čez Lutrško selo do skupnega cilja s Štukljevo potjo.

Vsi pohodniki se bodo iz Šmarjeških Toplic lahko vrnilo z organiziranim prevozom.

Vsak udeleženec bo prejel spominsko majico, na cilju pa topel obrok in pijačo.

Predavanja

bodo v prostorih Ekonomske šole v Novem mestu, Ulica talcev 3a:

- ♥ 23. september ob 18. uri: prof. dr. Blaž Mlačak, dr. med.: Recepti za zdravo življenje
- ♥ 5. oktober ob 18. uri : prim.mag. Tatjana M. Gazvoda, dr. med.: Obvladovanje stresa kot dejavnika tveganja
- ♥ 19. november ob 18. uri : prim. Iztok Gradecki, dr.med.: Motnje srčnega ritma – atrijska fibrilacija

PODRUŽNICA KRAS

Ob svetovnem dnevu srca 27. septembra bo podružnica Kras Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije organizirala naslednje dejavnosti:

- ♥ 27. september ob 9. uri: voden pohod iz Sežane do Bazovice. V Bazovici poučen ogled Didaktičnega centra. Odhod izpred gasilskega doma v Sežani ob 9. uri. Pohod je primeren za vse starostne skupine. Zainteresiranim udeležencem bomo pred ali med pohodom brezplačno izmerili krvni tlak in sladkor in nudili strokovno zdravstveno svetovanje. Povratek do 15. ure. (informacije T.: 040/ 900 021 vsak dan po 15. uri).
- ♥ 17. oktober ob 9. uri: voden pohod po dolini reke Glinščice po isti poti kot zadnja leta. Odhod iz nekdanjega mejnega prehoda Lipica ob 9. uri z organiziranim prevozom ali z osebnimi avtomobili do Boljunca v Italiji (prijave za prevoz so obvezne do srede 14. oktobra na T.: 040/ 900 021 vsak dan po 15. uri). Če bo zadosti prijav, bo prevoz organiziran tudi iz avtobusne postaje v Divači ob 8.30 uri in iz avtobusne postaje v Sežani ob 8.45 minut. Povratek do 15. ure.
- ♥ 15. november ob 9. 00 uri: organiziran voden pohod iz Lipice do Gropade. Start je izpred hotela Maestozo v Lipici. Zainteresiranim udeležencem bomo pred ali med pohodom brezplačno izmerili krvni tlak in sladkor in nudili strokovno zdravstveno svetovanje. Povratek do 15. ure. (informacije na T.: 040/900 021 vsak dan po 15. uri).
- ♥ 17. november ob 17. uri: ne pozabite na vsakoletno tradicionalno prireditev » Za zdrava srca Krasa » v Kosovelovem domu v Sežani. Toplo vabljeni v čim večjem številu tako člani kot nečlani. Veselimo se druženja z vami!

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO ◆

Vsaka druga nedelja v mesecu, ob 8. uri: pohod. Pohodne poti so speljane po stezah in opuščeni kolovozih v notranjosti Slovenske Istre in kraškem robu. Zbirno mesto je vsakokrat na parkirišču pri VINAKOPER na parkirišču MERKUR v Kopru, odhod je ob 8. uri z osebnimi avtomobili do izhodišča poti, kamor se vrnemo po okoli 5 urah (4 ure hoje, 1 ura počitka, malice, razlage itd.). Pohode vodi član odbora podružnice Darko Turk, zmerne hoje je vsakokrat za približno od 4 do 5 ur. Tem uram je treba dodati še čas za malico in seznanjanje z zgodovino in zanimivostmi krajev, ki jih bomo obiskali. Priporočljiva je primerna obutev! Vabimo vas, da se nam pridružite.

Od septembra 2009 do 1. maja 2010 bo potekala vadba v Športni dvorani na Bonifiki, za kar je potrebna predhodna prijava pri gospe Eti Val. Da bo vadba lahko potekala je potrebno najmanjše število prijavljenih, in sicer 15. Za prijave lahko že pokličite gospo Eto Val (T.:031/672 851). Pristrčno povabljeni v družino za srce in ožilje!

Posvetovalnica za zdravo prehranjevanje, Zdravstveni dom Izola

♥ **vsak drugi ponedeljek v mesecu v popoldanskem času:** vodja posvetovalnice: višja predavateljica mag. Tamara Poklar Vatovec, univ. dipl. inž. živilske tehnologije.

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO ◆

Posvetovalnica za srce, bolnišnica Slovenj Gradec

♥ **vsako sredo, od 14. do 17. ure:** posvetovalnica za srce v Splošni bolnišnici Slovenj Gradec na internem oddelku v drugem nadstropju, T: 02/882 35 17 ali 02/882 34 00. Vaša predhodna naročila sprejemamo od 14. do 14.30.

♥ **5. september ob 9. uri:** pohod (6 km) in piknik. Zbor pred Zdravstvenim domom v Vuzenici. Cilj: Kope – sedežnica. Kontaktna oseba: Edvard Rek, 041/255 789.

♥ **od 20. do 25. septembra:** občinski praznik Radlje ob Dravi - promocija zdravega življenjskega sloga in dela društva Za srce. Kontaktna oseba: Kniplič Franjo, 041/332 939.

♥ **med 17. in 22. septembrom:** promocija zdravega življenjskega sloga in našega društva v Slovenj Gradcu. Potekala bodo svetovanja, presejalne meritve, delili bomo zloženske. Koordinatorica: Majda Zanoškar, 040/432 097.

♥ **22. september ob 10. uri:** dan brez avtomobila. Praznik v Slovenj Gradcu, dejavnosti: hoja, kolesarjenje. Zbrali se bomo pred Koroško likovno galerijo ob 10. uri. Dobrodošli vsi člani društva. Majda Zanoškar, 040/432 097.

♥ **26. september ob 9. uri:** pohod 6 km, raztezne vaje, varna hoja in varovalni obrok. Zbor pred Zdravstvenim domom v Dravogradu. Cilj: Goriški vrh, Ojstrica. Kontaktna oseba: Jožica Heber, 040/296 140.

♥ **27. september:** Svetovni dan srca

♥ **3. oktober ob 9. uri:** izlet Za koroške srčke. Zbor pred avtobusno postajo Radlje ob Dravi, Slovenj Gradec, Andeški hram. Cilj: po poteh koroškega plebiscita. Prijave: Fanika Grošelj, 040/122 828 in lokalni vodje, člani Upravnega odbora podružnice društva.

♥ **16. oktober ob 15. uri:** Svetovni dan hrane. Zbor pred lekarno Slovenj Gradec v centru mesta. Cilj: uživajmo pet barv ali vrst zelenjave in sadja na dan. Koordinator: Martina Možina, 031/634 298 in Majda Zanoškar 040/432 097.

♥ **17. oktober ob 9. uri:** pohod 6 km, etnologija. Zbor gostilna Kri-vograd, Polana – Prevalje. Cilj: Šentanel. Kontaktna oseba: Mojca Grzina, 02/822 30 77.

♥ **7. november ob 9. uri:** pohod 7 km, etnologija. Zbor pred bencinsko črpalko v Ravnah na Koroškem. Cilj: Malgajeva pot. Kontaktna oseba: Đuro Haramija, 040/325 090.

♥ **5. december ob 10. uri:** pohod 5 km, proste vaje. Zbor pred Domom starejših občanov Fara. Cilj: okoli Brinjeve gore. Kontaktna oseba: Stanko Kovarič, 041/477 648.

♥ **16. december ob 16. uri:** praznovanje novega leta – zadnjič v tem desetletju. Večerja s plesom. Prijave članov: lokalni vodje, člani Upravnega odbora podružnice društva.

♥ **9. januar ob 10. uri:** pohod 6 km, proste vaje. Zbor v Kotljah pred Mercatorjem. Cilj: po Prežihovi poti. Kontaktna oseba: Jože Prednik, 02/822 14 64.

V primeru močnih padavin bomo dejavnosti prestavili na naslednji teden (prestavi se enkrat).

Pokličite zjutraj, na dan pohoda kontaktno osebo. Pohodi so lažji/krajši.

Za naše društvo je zaželeno, da vsak pridobi v novem letu enega novega člana ali še bolje, »članstvo za družino«.

Ostale prireditve (zdravstveno vzgojna predavanja) bodo objavljena v Večeru, koroških radijskih postajah ali sproti v naši reviji Za srce.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE ◆**Meritve**

Septembra bo Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje tako kot doslej, merilo krvni tlak, količino holesterola, sladkorja v krvi in trigliceridov, ki se bodo izvajale na rednih merilnih mestih.

♥ **vsako prvo soboto v mesecu, torej 5. september, od 8. do 12. ure,** v prostorih DU Maribor - Center, Slomškov trg 5, Maribor, kjer bo tudi posvetovanje z zdravnikom

♥ **vsak prvi torek v mesecu, torej 1. september, od 8. do 12. ure,** v prostorih DU Tabor, Gorkega ul. 48, Maribor

♥ **vsako prvo sredo v mesecu, torej 2. september, od 8. do 12. ure,** v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova 1, Maribor.

Meritve krvnih vrednosti bomo opravljali tudi na drugih - sproti dogovorjenih lokacijah v Mestni občini Maribor in občinah Podravja. O času in kraju vseh meritev bomo obveščali prebivalstvo v dnevniku VEČER, na Regionalni radijski postaji Maribor ter lokalnih radijskih in TV postajah.

Tečaji temeljnih postopkov oživiljanja

V jesenskem času bo naše društvo nadaljevalo s predavanji in tečaji TPO za varnostnike, v prostorih UKC Maribor.

Prireditve ob svetovnem dnevu srca

26. september: test telesne zmogljivosti v hitri hoji na 2 km po »srčni poti« v Mestnem parku v Mariboru

27. september: test telesne zmogljivosti v hitri hoji na 2 km po »srčni poti« pri Osnovni šoli Miklavž na Dravskem polju

28. september: meritve krvnih vrednosti ob odprtju poslovalnice Nove KBM Maribor v Kidričevem

29. september: dan odprtih vrat na Oddelku za kardiologijo in angiologijo v UKC Maribor, Ljubljanska 5

10. oktober: tradicionalni pohod na Urban, s startom med 9. in 9.30. uro izpred cerkve v Kamnici. Udeležencem pohoda bomo merili krvni tlak in srčni utrip na startu in na cilju.

Geslo obeležitve letošnjega svetovnega dneva srca DELAMO S SRCEM upoštevamo v našem društvu, njegovo sporočilo je treba razširiti še v delovna okolja in širše.

Kje in kdaj nas lahko dobite?




Uradne ure Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje s sedežem v Mariboru, Partizanska cesta 12, so:

♥ vsak ponedeljek od 8. do 12. ure in

♥ vsako sredo od 8. do 12. ure dopoldan in od 15. do 18. ure popoldan

Telefon društva je: 02/228 22 63

Elektronska pošta: srce.mb@siol.net

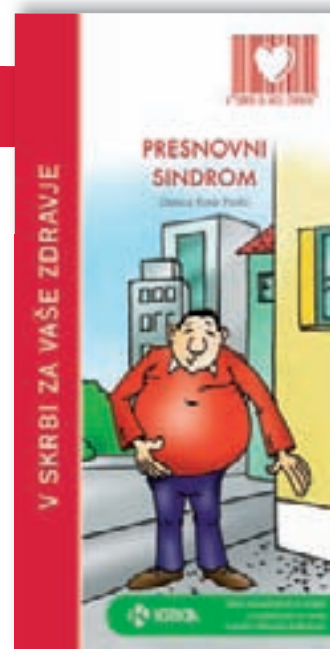
			ZA SRCE	GRŠKI FILOFOF IZ ELEE	SOZVOČJE TONOV	JAPONSKO MESTO NA OTOKU HONŠU	KAKUEI TANAKA	SLOVENSKI KARDINAL (FRANC)	VOLILNI KNEZ	ZVIŠAN TON A	SODOBNI PLES				
			TREBUŠNA SLINAVKA												
			NEKATOLIK						3						
			NEKDANJE POŠTNO TROBILO		14		PISATELJ. MUCK IZRASTEK V USTIH	10							
			RAHEL MRAZ SL. REŽISER (FILIP)							MILIJONSKO MESTO V TURČIJI	HUDA INFEKCIJSKA BOLEZEN				
								KRADLJIVEC KENJSKI POL. (DANIEL)							
SESTAVIL MARJAN ŠKIVORC	SLOVENSKA PEVKA (HELENA)	INSTINKT KOTNA MERA			ORGAN OB MODU AZJSKO ZITO				7				SKRBNICA RAN	IME PISATELJA TAVČARJA	ČISTINA V GOZDU
KRAJ BLIZU SKRADINA, DALMACIJA						POČITNIŠKO DRUŽENJE MLADIH PODKOŽNA MAŠČOBA TRI KARTE PRI POKRU									5
PROTEST. VERSKA SEKTA				1					PRIRODA						13
MESEC JUDOVSKEGA KOLEDARJA	12				RAŽENJ			POLJSKA SKUPŠČINA	JUŽNI SADEŽ ANTIČNI VRČ						
IRSKI BRINOVEC			BOLEZEN NAŠEGA ČASA		MAROGA, PEGA KOŠČEK VATE KREMENJAK					ROMAN TONETA SVETINE					
NAOČARKA					SL. OPERNI PEVEC (ANTON)			6		MLEČNI IZDELEK			MOSTOVŽ, ALTANA	IME PESNICE ŠKERL	
VERGILOVA PESNITEV						TOLSTOJEV ROMAN	JURE FRANKO JANEZ MENART			VOJAK	ZADNJA AVSTRIJSKA CESARICA	9			
													KISLINA KOREJSKI AVTOMOBIL		
								ZENA ALEKS. VELIKEGA BRAZILSKI NOGOMETAS		8					
			MELIŠČE			DELOVODJA SL. POLITIK (SAŠO)							EDVARD GRIEG HITER LOVSKI PES	OREL V GERMANSKI MITOLOGIJI	IME ŠVICARSK. SMUČARJA KAELINA
			IME IGRALKE VERSOIS						NEMŠKO TABORIŠČE KRAJEVNA SKUPNOST						4
			POPOLNOMA POŠKODOVAN AVTO								DRŽAVNA BLAGAJNA				
			TRIZLOŽNA PESNIŠKA STOPICA					2					OBLIKA RASTLINSKEGA STEBLA		11

Geslo prejšnje križanke je bilo: »**POLETJE V SENCI**«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Edvard TRELČ, Mestne Njive 9, 8000 Novo Mesto, Ivana HOČEVAR, Stopiče 95, 8322 Stopiče, Jože URŠIČ, Žibertova 1, 1000 Ljubljana, Niko VIKTOROVSKI, Ulica 1 Maja 5, 8330 Metlika, Marija ŠKOF Jamova 50, 1111 Ljubljana, Frida JAKŠIČ, Prešernova 15, 9233 Odranci, Slava PELKO, Zg. Bitnje 7, 4209 Žabnica, Aleksandra BERNIK, Vidmarjeva 5, 1000 Ljubljana. 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 25. septembra 2009 na naslov: Društvo ZA SRCE, Cigaletova 9, 1000 Ljubljana. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

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



Revija in knjižica

V skrbi za vaše zdravje

Revijo *V skrbi za vaše zdravje* najdete v lekarnah in zdravstvenih domovih. Knjižice so v tiskani obliki na voljo pri vašem splošnem/družinskem zdravniku. V celoti se zbirka *V skrbi za vaše zdravje* nahaja tudi spletni strani www.krka.si.



Svojo inovativnost in znanje posvečamo zdravju. Zato odločnost, vztrajnost in izkušnje usmerjamo k enemu samemu cilju – razvoju učinkovitih in varnih izdelkov vrhunske kakovosti.

PODARITE SVOJEMU



DROBNO DARILO **SPREHODITE SE DO NASLEDNJE POSTAJE** VSAK DAN

Privožite svojemu srcu vsak dan nekaj korakov več, saj z redno hojo krepite srčno mišico. Zdrav življenjski slog in dovolj gibanja sta ključ do zdravega srca.



**ŽE Z MAJHNO SPREMEMBO
LAHKO STORITE VELIKO**