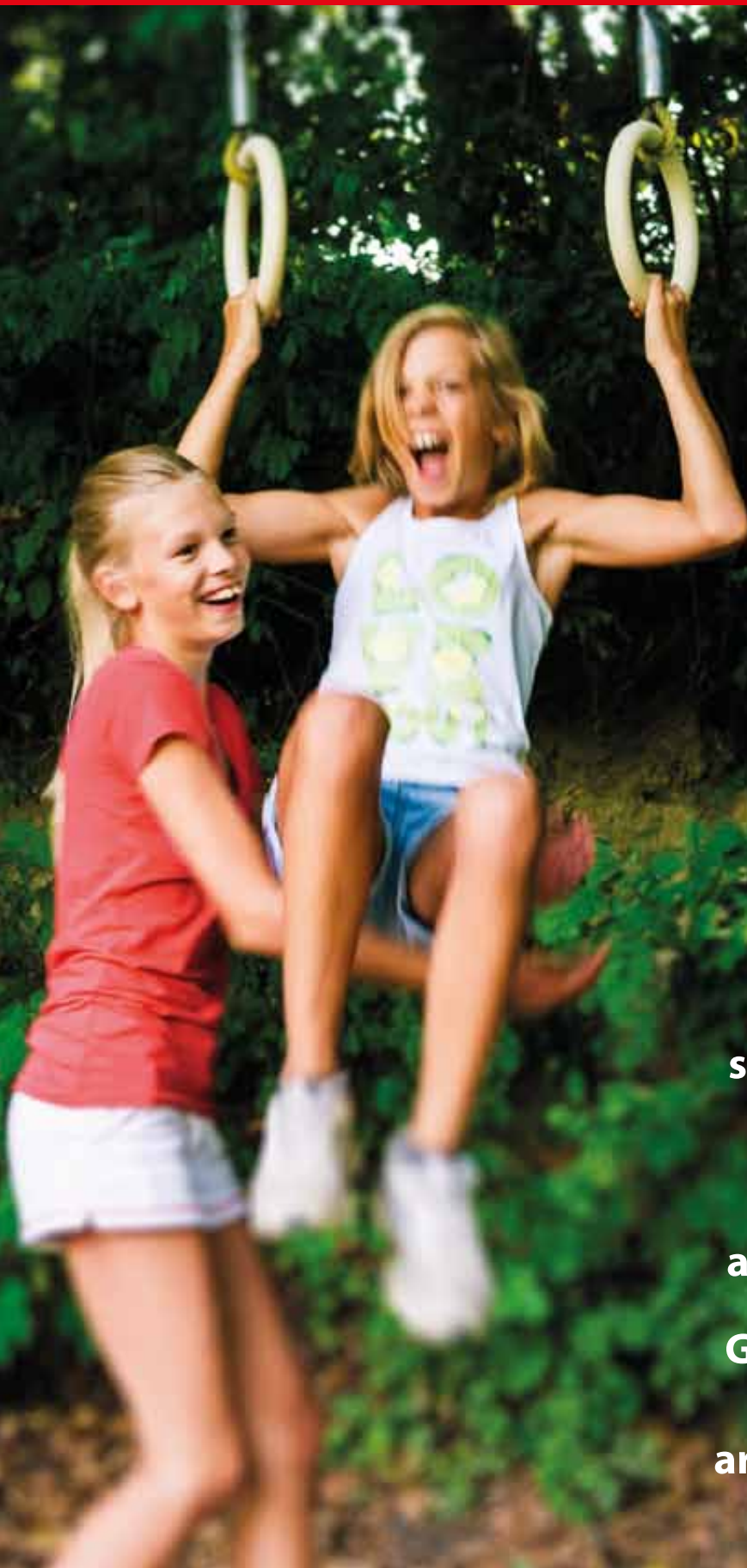


ZA SRCE



Letnik XXI • št. 5., september 2012 cena: 1,60 EUR • Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



**29. 9. 2012 –
svetovni dan srca**

**Možganska kap
kot posledica
atrijske fibrilacije**

**Gleženjski indeks
in periferna
arterijska bolezen**

VSAKO LETO

3 MILJONE LJUDI DOŽIVI
ISHEMIČNO MOŽGANSKO
KAP (IMK) KOT ZAPLET
ATRIJSKE FIBRILACIJE (AF)¹⁻³

1,5 MILJONA LJUDI UMRE V
PRVEM LETU PO IMK OB AF^{1, 3, 4}

1 MILJON LJUDI OSTANE
HUDO PRIZADETIH
ZARADI IMK OB AF^{1,3}

AF 01/JANUAR 2011

POSVETUJTE SE Z SVOJIM ZDRAVNIKOM



**Boehringer
Ingelheim**

Boehringer Ingelheim RCV
Podružnica Ljubljana
Goce Delčeva 1, Ljubljana

1. WHO. *The Atlas of Heart Disease and Stroke. Chapter 15. Global burden of stroke.* Available at: http://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/cvd_atlas_15_burden_stroke.pdf
2. Wolf PA, Abbott RD, Kannel WB. *Stroke* 1991; **22**:983–988.
3. Lin H-J et al. *Stroke* 1996; **27**:1760–1764.
4. Marini C et al. *Stroke* 2005; **36**:1115–1119.

En svet

Matija Cevc



Tako vroče, kot mi je letos poleti, mi pa še ni bilo! Pravijo, da je letošnje poletje drugo najtoplejše poletje v zadnjih 100 letih. Če še kdo dvomi o pregrevanju našega planeta, mu že kratek sprehod po ulicah mesta jasno pokaže, da se z našim planetom res nekaj dogaja. Temperature so ekstremne, še posebej v mestih. Številna poročila govore o tem, da je eden glavnih vzrokov za segrevanje našega planeta promet in z njim povezano sproščanje toplogrednih plinov. Sprašujem se, ali je tak promet res nujen, ali pa se da kaj narediti proti temu? Seveda se da!

Vsak od nas lahko vsaj malo pripomore k temu, da bi se obremenitev s prometom bistveno zmanjšala. Velika večina Slovencev bi lahko do svoje službe prišla tako, da ne bi obremenjevala okolja – peš ali s kolesom! S tem bi se bistveno zmanjšala prometna gneča na naših cestah, drastično bi se zmanjšala tudi onesnaženost našega okolja.

En dom

Vsakodnevni ritem našega življenja postaja iz dneva v dan bolj hiter, službe pa vse bolj zahtevne. V pehanju za materialnimi dobrinami pozabljamo na druge vrednote, ki so bistvene za kakovostno življenje. Samo denar še nikomur ni prinesel resnične sreče, je pa marsikoga onesrečil. Pred časom so v Švici opravili raziskavo, v kateri so skušali oceniti zadovoljstvo z življenjem glede na socialni status. Naj se sliši še tako nenavadno, ampak srečnejši so bili tisti z manj denarja v primerjavi z bogatimi.

Nedvomno je tudi res, da zaradi prezaposlenosti mnogi nimajo več časa za dom in družino, kljub temu, da ankete kažejo, da je družina v našem okolju še vedno pomembna vrednota. Človek je socialno bitje, ki potrebuje sočloveka, prijatelja, partnerja, skratka nekoga, s komer se lahko odkrito pogovori. To pa med drugim omogoča urejen dom, kjer si starši in otroci, vsaj ob koncu tedna, vzamejo čas za sebe, za skupne obroke, sprehod v naravi ali kolesarski izlet. Seveda bi bilo še bolje, če bi našli čas za skupne obroke tudi med tednom. Prepričan sem, da bi to delovalo blagodejno in spodbudno tako na otroke, ki bi si s takim načinom življenja pridobili zdrave prehranske navade, kot tudi na odrasle.

Eno srce

In kaj ima povedano o enem svetu in enem domu opraviti z našim srcem? Mnogo! Ko bi skrbeli za naše okolje z redno telesno dejavnostjo, bi skrbeli tudi za svoje srce in dobro počutje. Redna in zdrava prehrana je drugi pomemben dejavnik, ki lahko prepreči prezgoden nastanek srčno-žilne bolezni. In to je tudi eno od poslanstev letošnjega, že 12. dneva srca, ki poteka pod geslom **En svet, en dom, eno srce.**



Mg?

več kot 1000 mg/l

Magnezij omogoča več kot 300 različnih življenjsko pomembnih funkcij v telesu. Donat Mg je naravna mineralna voda, ki zaradi bogate vsebnosti magnezija ugodno vpliva na presnovo maščob, beljakovin in ogljikovih hidratov, na normalno krčenje mišic vključno s srčno mišico, rast in delitev celic, delovanje živčevja, gradnjo beljakovin ter normalno rast in strukturo kosti in zob. Je najbogatejša naravna mineralna voda z magnezijem na svetu (več kot 1000 mg/l).

Že 3-4 dcl Donata Mg pokrije dnevne potrebe telesa po magneziju.

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



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



Za zdravje!

UVODNIK

3 *Matija Cevc* En dom

NAŠ POGOVOR

6 *Brin Najžer* Janja Juršič, prostovoljna gasilka

AKTUALNO

- 8 *Nataša Jan* Svetovni dan srca 2012
 9 *Franc Zalar* Žensko srce – okrogla miza v Šmarjeških Toplicah
 9 *Aleš Blinc* Zelena luč za novo antikoagulacijsko zdravilo dabigatran
 10 *Daša Zugwitz, Katarina Lešnik* Avtomatski zunanji defibrilator (AED) za novo priložnost
 11 *Društvo za srce* Celodnevni izlet in kopanje za člane društva v Laškem

ZNAJJE ZA SRCE

- 12 *Matjaž Špan* Gleženjski indeks in periferna arterijska bolezen
 14 *Viktor Švigelj* Možganska kap kot posledica atrijske fibrilacije

NI GA ČEZ DOBER NASVET

17 *Boris Cibic* Angina pectoris in normalen izvid koronarografije

NOVICE O ZDRAVJU

18 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

SRČIKA

20 *Bernarda Pinter* »En svet, en dom, eno srce« (Moja zgodba)

S SRCEM V KUHINJI

- 22 *Brin Najžer* Naj zadiši
 23 *Tanja Pajk Žontar* Kako izbirati živila, da pri tem ne bomo zavedeni?
 24 *Nataša Jan* Znak srčka označuje varovalna živila



SRCE IN ŠPORT

26 *Blaž Jereb* Hoja v gore – zdravo preživljanje prostega časa

IZLETNIŠKO SRCE

31 *Janez Mihovec* Obisk dveh najlepših slovenskih slapov

PREDSTAVLJAMO

27 *Boris Cibic* Marie Curie, dobitnica dveh Nobelovih nagrad

DRUŠTVENE NOVICE

- 31 Društvene novice
 33 Napovednik dogodkov

KRIŽANKA

38 Križanka

Letnik XXI, št. 5, 4. september 2012; 1,60 EUR, 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)

Člana uredništva:

Josip Turk, Nataša Jan

Tajnica revije:

Sandra Kozjek

Naslov uredništva:

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

Oglasno trženje:

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

Tisk:

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

Računalniška postavitve in priprava za tisk:

Camera d. o. o.,
 Cvetkova ulica 25, Ljubljana
 T: 01/42 01 200

Vse pravice pridržane

Naklada: 8.000 izvodov,
 tiskano: dan pred izidom

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

Fotografija na naslovnici:

Nudimo otrokom dovolj zdravega gibanja, da bo njihovo srce zdravo vse življenje.

Idejna zasnova: Elizabeta Bobnar Najžer.
 Fotografija in oblikovanje: Dragan Arrigler

»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 boleznii 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.«

Izid revije *Za srce* v letu 2012 je finančno podprla Javna agencija za knjigo Republike Slovenije iz naslova Javnega razpisa za sofinanciranje poljudno-znanstvenih periodičnih publikacij (Uradni list RS št. 76/2011 z dne 30. 9. 2011).

Projekt »Nacionalni projekt Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije za promocijo pravilne in varne uporabe zdravil pri splošni slovenski populaciji« je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letih 2011 in 2012 finančno podpril Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

Nacionalni program Društva za srce, za spodbujanje zdravega življenjskega sloga in zmanjševanja dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni, sofinancira Ministrstvo za zdravje RS, na podlagi javnega razpisa (Uradni list RS, št. 22/2011, z dne 25.3.2011).

ustanovni
sponzor
društva



Živeti zdravo življenje.

Sanolabor
 Ko gre za zdravje!

ZA
SRCE

EDITORIAL3 *Matija Cevc* One home

In the spirit of this year's World Heart Day motto the President of the Slovenian Heart Association delivers his deliberations on how every citizen can contribute to the improvement of the local and wider environment. We can reduce car use and help keep our air cleaner while reducing global warming emissions. We can also spend more time with those closest to us because time is much more valuable than money. This way we shall live longer with a healthy and light heart.

INTERVIEW6 *Brin Najžer* Janja Juršič, volunteer fire-fighter

Volunteer fire-fighting has a long standing tradition in Slovenia. Fire-fighters are often the first to give aid during household accidents. In the spirit of this year's World Heart Day motto we talked to the volunteer fire-fighter Miss Janja Juršič. Miss Juršič is also the youth mentor in the fire-fighting association. In this capacity she works hard to introduce the younger generations to the fire-fighting values of offering heartfelt, selfless aid to others without expecting payment.

ACTUALITIES8 *Nataša Jan* World Heart Day 2012

The Slovenian Heart association will as always celebrate this year's World Heart Day with numerous activities across the country such as lectures, recreational events, media publications, round tables, excursions, walks, etc. The main event will be in Ljubljana's BTC on the 29th of September. We will be located between the market and Hall A where we will be measuring risk factors (blood pressure, cholesterol, blood sugar, ...), recording EKG's, distributing free medical information material, promoting group recreation activities and much more. A detailed programme can be found in the calendar of events part of the magazine *Za srce*.

9 *Franc Zalar* A woman's heart – a round table in Šmarješke Toplice

As part of the "Go Red For Women" campaign the Slovenian Heart Association, together with the pharmaceutical company Krka and Šmarješke Spa, organises a round table on the 25th of September 2012. The event is meant to inform the wider public about cardiovascular disease in women and the need for organised and collective action to prevent severe effects of the disease that causes half the number of deaths in women.

9 *Aleš Blinc* The new anticoagulant drug dabigatran gets the green light

On the 22nd of August 2012 the Health Insurance Institute of Slovenia included the drug dabigatran on its positive list with a new indication - for preventing brain strokes and systemic embolism in adults with non-valvular atrial fibrillation and at least one more risk factor for embolic complications.

10 *Daša Zugwitz, Katarina Lešnik* The automatic external defibrillator (AED), for another chance

The AED database in Slovenia is the product of work done by medical students and is now part of the Department of Anesthesiology and Reanimatology of the Medical Faculty of Ljubljana. Its two main goals are to monitor the number and location of AED's in Slovenia and the creation of public networks that would give them the widest possible access. Up to the date of this publication, there were 591 devices in the database.

KNOWLEDGE FOR THE HEART12 *Matjaž Špan* The Ankle Brachial Pressure Index (ABI) and peripheral arterial disease

A new automatic ABI measuring device has been developed in Slovenia. It is based on the oscillometric method and has been created in cooperation between doctors and engineers. The device makes taking the measurement much easier and quicker and it does not require medical training to operate as it is automatic and easy to use.

14 *Viktor Švigelj* Brain stroke as a consequence of atrial fibrillation

Brain stroke is the cause of 10-12% of deaths in Western states. The increase in occurrences is caused by our inability to control risk factors that cause brain stroke. In this article the author focuses on a very important risk factor, atrial fibrillation that is responsible for about a quarter of all strokes.

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE17 *Boris Cibic* Angina pectoris and a normal coronary catheterization

In his response to our reader's questions, the cardiologist explains angina pectoris as a typical problem caused by the heart not receiving enough fresh, oxygen-rich blood.

NEWS18 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

ROSEBUD20 *Bernarda Pinter* »One world, one home, one heart« (My story)

The editor of the Rosebud delivers her views on the role of a woman, wife and mother in her family.

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART22 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals.

23 *Tanja Pajk Žontar* How to choose your food and avoid being misled?

New products appear on supermarket shelves every day. Although at first glance we can be delighted by the variety of choices at our disposal this can easily be used to mislead us. The author brings our attention to the most frequently used misleading claims and descriptions that we should look out for when shopping.

24 *Nataša Jan* The Heart sign marks protective foods

The Slovenian Heart Association has been awarding the special heart logo for 20 years to those protective foods that have beneficial effect on our health such as are: low energy value, low fat content, high unsaturated fat value, low salt, low sugar or high fibre

THE HEART AND SPORTS26 *Blaž Jereb* Hiking in the mountains – a healthy way to spend your free time

Slovenes like to wander up and over the mountains, this is why we present mountain hiking as a good option for spending free time. Mountain hiking can help create and maintain a healthy lifestyle, healthy habits and is good character building.

THE EXCURSION HEART31 *Janez Mihovec* Visiting the two most beautiful waterfalls in Slovenia

If you wander into the Vrata valley you will find two great attractions: The Big and Small Peričnik waterfalls.

PRESENTING27 *Boris Cibic* Marie Curie, a two time Nobel Prize recipient

The author presents Marie Curie, the first woman ever to receive the Nobel Prize and the only woman to receive two, one in physics and one in chemistry.

31 News

33 Calendar of events

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

Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; prim. Mirko Bombek, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; prim. Boris Cibic, dr. med., spec. internist, kardiolog, namestnik glavnega urednika; doc. dr. Blaž Jereb, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; Janja Juršič, Ljubljana; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol.; Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Katarina Lešnik, študentka Medicinske fakultete v Ljubljani; Janez Mihovec, Medvode; Tjaša Mišček,

podružnica za severno Primorsko; Brin Najžer, podružnica Ljubljana dr. Tanja Pajk Žontar, univ. dipl. inž. živil. tehnol., Mednarodni inštitut za potrošniške raziskave, Ljubljana; Bernarda Pinter, prof., OŠ Mengeš; Marjan Škvorc; Matjaž Špan, dr. med., specialist kirurg, Splošna bolnišnica Izola; prim. prim. mag. Viktor Švigelj, dr. med., specialist nevrologije in specialist intenzivne medicine, Oddelek intenzivne nevrološke terapije, SPS Nevrološka klinika, UKC Ljubljana; Oddelek intenzivne nevrološke terapije Preserje; Franc Zalar, direktor, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Daša Zugwitz, dr. med., Splošna bolnišnica Jesenice;

Janja Juršič, prostovoljna gasilka

Brin Najžer

Prostovoljno gasilstvo ima v Sloveniji dolgo tradicijo. Gasilci so pogosto med prvimi, ki nudijo pomoč ob nesrečah, ki se zgodijo v domu. V duhu letošnjega gesla ob svetovnem dnevu srca smo na razgovor povabili prostovoljno gasilko gospo Janjo Juršič. Janja je stara 31 let in je že 25 let prostovoljna gasilka. Osnovno šolo je obiskovala v Lesičnem, v kraju na Kozjanskem. Po končani Gimnaziji Celje-Center se je odločila za študij južnoslovanskih jezikov in primerjalnega jezikoslovja na Filozofski fakulteti. Tako je prišla v Ljubljano, kjer sedaj živi in dela.

Poznam vas kot dinamično, radovedno in hkrati zelo odgovorno osebo, zato si vas prav lahko predstavljam v gasilski uniformi. Kako vas je pot zanesla v prostovoljne gasilske vode? Ali je pri vstopu v gasilsko društvo pomembno, kakšni so motivi novega člana, mora imeti kakšne posebne karakterne lastnosti, izobrazbo?

Moj gasilska pot je zaznamovana s tradicijo, saj so tudi moji starši prostovoljni gasilci, gasilec je bil tudi moj dedek. Poleg tega sem 20 let celo živela nad gasilskim domom. Tako da je bila moja gasilska pot praktično neizbežna. Motivi za vstop v gasilsko organizacijo so različni. Mene je zaznamovala družinska tradicija, nekateri so vstopili zaradi potrebe po druženju in prijateljih, spet

drugi pa zaradi kakšnih drugih razlogov. Ni pomembno, kakšno izobrazbo imaš, pomembno je imeti veselje do tovrstnega dela. Raznovrstnost formalne izobrazbe članov je pogosto dobrodošla pri opravljanju posameznih nalog v gasilstvu.

Kako imate v vašem društvu organizirano delo?

Sama sem članica Prostovoljnega gasilskega društva Ježica. Za razliko od poklicnih gasilcev, ki jim je to delo služba, smo mi prostovoljna organizacija, ki nima organiziranega celodnevnega dežurstva, ampak se na posredovanje odzovemo preko pozivnikov, ki jih imamo prostovoljni gasilci. Vendar je naloga prostovoljnih gasilskih društev veliko več, kot le gašenje in reševanje v primeru požarov. V njih so ljudje našli socialno oporo in solidarno, nesebično pomoč ob vsakršni nesreči. Vsa prostovoljna gasilska društva delujemo kot javna služba, kar pomeni, da smo vključeni v logistično mrežo Regijskega centra za obveščanje (kratica ReCO), bolj znanega po skupni klicni številki 112. Center ob posameznem klicu glede na naravo posredovanja presodi, ali aktivira le poklicno brigado ali tudi člane prostovoljnih društev na posameznem območju. Operativni član posameznega društva, to je tisti, ki je usposobljen za delo na terenu, ima svoj pozivnik, preko katerega prejema sporočila ReCO. Na pozivniku se izpiše vrsta posredovanja, na primer: »požar v stanovanju« in mesto požara, »voda vdira v stanovanje« in mesto stanovanja, »črpanje meteorne vode iz industrijskega objekta« in spet mesto, »gori vozilo na tej in tej cesti«. Gasilec ali gasilka se po prejemu sporočila nemudoma odpravi v svoj gasilski dom, kjer se obleče v zaščitno obleko in čim hitreje odide do vozila. Imamo svoj sistem poveljniške strukture, ki je določena vnaprej. Vodja posredovanja, ki vodi vse priprave in odredi naloge prisotnim članom, je praviloma poveljnik, v njegovi odsotnosti podpoveljniki ali najvišji član po činu. Ko pridemo v dom in se oblečeni posedemo v vozila, se med potjo na mesto posredovanja dogovorimo o možnem poteku reševanja. Po prihodu na teren vodja pregleda in oceni stanje ter odredi naloge. Seveda je vsak posameznik pri svojem delu sam in odgovoren zase in za svoje delo. Zato smo prostovoljni gasilci dodatno zavarovani v primeru nesreče med posredovanjem.

Kako sodelujete z Gasilsko brigado v Ljubljani? Kdaj posredujete vi, kdaj oni, kdaj priskočite na pomoč?

O posredovanju odloči ReCO, kot sem že opisala. Z Gasilsko brigado Ljubljana imamo odlične odnose in z njimi dobro sode-



V zaščitni obleki ob posredovanju.

lujemo. Na intervencijo v Ljubljani so vedno najprej poslani poklicni gasilci, mi jim priskočimo na pomoč, kadar jo potrebujejo. Sodelujemo tudi pri vajah, kjer se učimo usklajevati različne možne situacije na terenu.

Kako se spomnite svojega prvega posredovanja? Kaj se vas je sicer v letih vašega delovanja najbolj dotaknilo, se vam vtisnilo v spomin?

Svojega prvega posredovanja se sicer ne spomnim, saj sem bila že na kar nekaj intervencijah. Najbolj so se me dotaknile posledice poplav v Železnikih leta 2007 in v Ljubljani 2010, kjer smo pomagali pri odpravljanju posledic neurja. V obeh primerih sem sodelovala pri črpanju vode, čiščenju nanešenega blata v kletih in stanovanjih, reševanju imetja. Ljudem veliko pomeni tudi sam pogovor ob nesreči, ki jih je prizadela. Številni ljudje šele ob pomoči spoznajo vrednost in pomen prostovoljnega gasilstva. Lahko rečem, da rek »v nesreči spoznaš prijatelja«, drži na več načinov. Predvsem skoraj nihče ne verjame, da vse delamo brezplačno, res s srcem za ljudi.

Prostovoljni gasilci se redno strokovno izpopolnjujete in izobražujete. Zanima me, kako je to organizirano, kakšne so vrste izobraževanj, katerih ste se do sedaj že udeležili?

Gasilci se moramo nenehno usposabljanje in izobraževati, da pridobimo ustrezna strokovna znanja za izvajanje javne gasilske službe, in da se prilagodimo zahtevam ter tehnološkim in drugim spremembam v vsakdanjem življenju. V gasilstvu poznamo osnovno oz. temeljno usposabljanje, ki je osnova za pridobitev čina, ter dopolnilno usposabljanje, ki je zahteva za pridobitev določenega naziva specialnosti. Usposabljanja izvajajo prostovoljna gasilska društva ali gasilske zveze ali Gasilska zveza Slovenije. Usposabljanja potekajo v skladu s sprejetimi učnimi programi in Posebnimi pravili gasilske službe prostovoljnih gasilcev. Poseben poudarek je na dopolnilnem usposabljanju, ki postaja osnovna oblika obnavljanja, pridobivanja in preverjanja gasilskega znanja. V skladu z veljavno zakonodajo mora biti sleherni gasilec usposobljen. Poudarek je na praktičnem usposabljanju, pri čemer je potrebno slediti tudi zagotavljanju psihofizičnih sposobnosti. Sama imam opravljen tečaj za vodjo enote, sem nižja gasilska častnica, in več specialnosti: strojnik, uporabnik izolirnega dihalnega aparata, uporabnik in skrbnik radijskih zvez, bolničar, mentor mladine. Vsa ta pridobljena znanja je potrebno nenehno obnavljati, zato v društvu pripravljamo različne vaje, na katerih urimo svoja znanja.



Parada ob 140. obletnici gasilstva v Ljubljani.

bljanja potekajo v skladu s sprejetimi učnimi programi in Posebnimi pravili gasilske službe prostovoljnih gasilcev. Poseben poudarek je na dopolnilnem usposabljanju, ki postaja osnovna oblika obnavljanja, pridobivanja in preverjanja gasilskega znanja. V skladu z veljavno zakonodajo mora biti sleherni gasilec usposobljen. Poudarek je na praktičnem usposabljanju, pri čemer je potrebno slediti tudi zagotavljanju psihofizičnih sposobnosti. Sama imam opravljen tečaj za vodjo enote, sem nižja gasilska častnica, in več specialnosti: strojnik, uporabnik izolirnega dihalnega aparata, uporabnik in skrbnik radijskih zvez, bolničar, mentor mladine. Vsa ta pridobljena znanja je potrebno nenehno obnavljati, zato v društvu pripravljamo različne vaje, na katerih urimo svoja znanja.

Kot ste omenili, je potrebno znanje, sposobnosti in veščine negovati. Za boljšo motivacijo imate prostovoljni gasilci tudi tekmovanja. Se jih tudi vi udeležujete?

Gasilska tekmovanja se izvajajo za preverjanje in pridobitev strokovne ter telesne pripravljenosti gasilcev, za spoznavanje in utrjevanje medsebojnih odnosov ter izmenjavo izkušenj. Tako se tekmovanj udeležuje tudi naše gasilsko društvo. Poznamo več vrst tekmovanj. Najbolj poznano tekmovanje je tekmovanje z motorno brizgalno, ki poteka tudi na državnem nivoju. Poznamo pa tudi tekmovanja iz prve pomoči, gasilski rally ipd. Tekmovanja nas na poseben način združujejo, ni toliko pomemben vrstni red, kot dodatne veščine, ki jih pridobimo ali okrepimo med pripravami nanje. Nudijo tudi okolje, v katerem se vsi udeleženci med seboj bolj spoznamo, kar nam potem pomaga pri delu in sodelovanju na terenu.

Izobražujete tudi mlade člane. Kako bi opisali njihov motiv za gasilstvo ter kaj lahko gasilstvo, ne nazadnje, ponudi mladim?

Mladi so bogastvo naše organizacije in garant za naš nadaljnji obstoj. Sama sem mentorica mladine v našem gasilskem društvu. Delo z gasilsko mladino je odgovorno in predstavlja velik izziv. Vsak otrok ali mladostnik je osebnost zase in potrebno mu je prisluhniti. Pri tem že segamo tudi na področje otroškega varstva ter vzgoje in izobraževanja. Pomembna je pravilna motivacija in predvsem mladim predati navdušenje, ki jih bo spremljalo vse življenje, ne samo na področju gasilstva. Mladi se že zgodaj spoznajo z vrednotami, kot je srčna, nesebična pomoč drugim, brez pogojevanja s plačilom. Menim, da je tega v današnji družbi veliko premalo. Ne nazadnje jih vzgajamo za življenje brez korupcije, če se malo pošalim, kar zagotovo koristi širši družbi. Seveda imajo tudi številne samosvoje ideje in pogosto se tudi mentorji od njih kaj naučimo.

Kako sami skrbite za zdravje svojega srca?

Predvsem z ukvarjanjem s športom. Skupaj s partnerjem, ki je tudi prostovoljni gasilec, hodiva v fitness, na funkcionalno telesno pripravo in tek. Za dodatno popestritev pa poskrbi še kuža Mihajlov.

Spoštovana gospa Janja, želim vam čim manj posredovanj in hvala za vaš čas. ♥



Delo z mladimi je pomembno poslanstvo prostovoljnega gasilstva. Janja Juršič je prva z desne zgoraj.

Svetovni dan srca 2012

Osrednja prireditev bo v soboto, 29. septembra v BTC-ju, med tržnico in halo A

Nataša Jan

Svetovna zveza za srce bo ob letošnjem svetovnem dnevu srca skupaj s člani, kot je naše Društvo z zdravje srca in ožilja Slovenije, opozarjala na dejavnosti, ki lahko ohranijo življenja žensk in otrok. Osrednja tema letošnjega svetovnega dneva srca je preprečevanje nastanka bolezni srca in žilja pri ženskah in otrocih. Geslo je enako lansnemu: »En svet, en dom, eno srce«.

Bolezni srca in žilja prizadenejo tako moške kot ženske

So ubijalec žensk številka 1, saj povzročijo smrt ene od 3 žensk, kar je ena smrt na minuto! Pomembno je, da se ženske naučijo resnice o svojem tveganju za nastanek bolezni srca in žilja ter

sprejmejo določene dejavnosti, ki bodo pred srčno-žilnimi boleznimi obvarovale njih in njihove družine. Letošnji svetovni dan srca poziva predvsem ženske, saj naj bi imele največjo vlogo pri spodbujanju k zdravemu življenjskemu slogu v družini. Družina je namreč prva, najpomembnejša skupnost, ki že otroka usmeri v življenjske navade, ki mu bodo povečale možnosti za zdravo in dolgo življenje ter ga bodo spremljale skozi vse življenje.

Tudi otroci so zelo ranljivi

Tveganje za bolezen srca in žilja se prične že pred rojstvom, z razvojem zarodka, in kasneje narašča skozi otroštvo, z neustrezno prehrano, pomanjkanjem telesne dejavnosti in s kajenjem. Otroke lahko bolezni srca in žilja tudi močno čustveno prizadenejo, če zbolijo njihovi najdražji in so tako otroci najbližji spremljevalci njihove bolezni in trpljenja.

Sodobna družba izpostavlja otroke mnogim dejavnikom tveganja: kalorična, s pomembnimi hranili revna ter s sladkorjem, »slabimi« maščobami bogata prehrana, premalo gibanja, preveč sedenja za računalnikom in pred televizijo, pasivno kajenje, idr.

Društvo za zdravje srca in ožilja bo tudi letos pripravilo številne dejavnosti po vsej Sloveniji

Predavanja, rekreativne prireditve, objave v medijih, okrogle mize, izleti, pohodi. V Ljubljani bo 29. septembra 2012 osrednja prireditev v BTC-ju, med tržnico in halo A, kjer bodo od 9. do 13. ure na voljo meritve dejavnikov tveganja (npr. krvni tlak, holesterol, sladkor v krvi), snemanje EKG, brezplačna zdravstveno-informativna gradiva, družabne, rekreativne dejavnosti in še kaj.

Le nekaj sprememb v našem življenju pripomore k zmanjšanju nevarnosti za nastanek bolezni srca in žilja: zdrava prehrana, telesna dejavnost in izogibanje kajenju. Ob tem pa je pomembno tudi, da »vemo za svoje številke« – za določene pokazatelje našega zdravstvenega stanja, ki kažejo na zdravje srca in žilja: npr. krvni tlak, holesterol in sladkor v krvi, teža, indeks telesne mase, (ITM). Obiščimo zdravnika ali pa se oglasimo v najbližji posvetovalnici Za srce, kjer vam bodo vse to izmerili in svetovali.

Vsi vemo, da je lažje povedati kakor narediti, zato so dejavnosti, ki jih načrtuje Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije tako pomembne – da nam olajšajo prestop k zdravim življenjskim navadam. Ali ste pripravljeni sodelovati? V napovedniku lahko preberete, kaj načrtujemo ob svetovnem dnevu srca in česa se lahko udeležite. Vabljeni! ♥

En svet,
en dom,
eno srce.



Žensko srce – okrogla miza v Šmarjeških Toplicah

Žensko srce je zadnjih nekaj let »vroča« tema na področju preventive boleznih srca in žilja v celotnem razvitem svetu. Eden prvih, ki je opozoril na to problematiko, je bil naš častni član in podpredsednik prim. Boris Cibic, dr. med. Naše društvo je izdalo že dve njegovi knjižici, kjer dokazuje tisto, kar je danes priznано v celotni Evropi. Ženske sicer zbolevajo zaradi boleznih srca in žilja kakih 10 let starejše kot moški, posledice teh boleznih pa so pri njih hujše in tudi delež žensk, ki umre zaradi boleznih srca in žilja je višji kot primerljiv delež moških.

O tej temi bomo spregovorili na okrogli mizi, ki jo pripravljamo skupaj z vodstvom Term Krka in Šmarješkimi Toplicami 25. septembra 2012. Javnost bi radi še enkrat in morda še bolj poglo-

bljeno opozorili na aktualno problematiko in seveda na nujnost organizirane akcije za preprečevanje hudih posledic boleznih, ki je vzrok polovice smrti pri ženskah. Sami bomo težko uspeli spremeniti tako stanje. Zato bomo na okroglo mizo in potem v vsakodnevne dejavnosti povabili vse, ki so pripravljeni prispevati svoje znanje, energijo pa tudi sredstva, da se bo v Sloveniji stanje spremenilo tudi na tem področju. Krizni časi ne morejo in predvsem ne smejo biti razlog za nemo opazovanje, kaj se pri nas dogaja z ženskimi srcem.

Spomnim naj še enkrat, da smo pri nas svetovno akcijo Go Red for Women poimenovali »Obleci me v rdeče«. To je tudi slogan, s katerim bomo usmerjali prizadevanja za zmanjšanje posledic boleznih srca in žilja pri naših ženskah.

Na okroglo mizo bomo sicer vabili s posebnimi vabili, že danes pa s tem prispevkom vabimo vse ljudi dobre volje: pridite 25. septembra 2012 v Šmarješke Toplice, skupaj bomo močnejši. To bo tudi dodaten prispevek k svetovnemu dnevu srca 2012. Več o okrogli mizi preberite na naših spletnih straneh in v sredstvih javnega obveščanja. ♥

Obiščite: <http://www.zasrce.si/>

Franc Zalar



Zelena luč za novo antikoagulacijsko zdravilo dabigatran

Aleš Blinc

V naši reviji smo že večkrat pisali o novih antikoagulacijskih zdravilih. V tej številki objavljamo članek nevrologa Viktorja Šviglja o preprečevanju možganske kapi pri atrijski fibrilaciji, ki pojasnjuje tudi vlogo dabigatrana. Z veseljem poročamo, da je Zavod za zdravstveno zavarovanje Republike Slovenije je 22. avgusta 2012 uvrstil zdravilno učinkovino dabigatran eteksilat na pozitivno listo z novo indikacijo – za preprečevanje možganske kapi in sistemske embolije pri odraslih bolnikih z nevalvularno atrijsko fibrilacijo in vsaj enim dodatnim dejavnikom tveganja za embolične zaplete. Na »zeleni recept« lahko torej dobijo dabigatran bolniki z atrijsko fibrilacijo, ki nimajo revmatske boleznih mitralne zaklopke, umetne srčne zaklopke ali operativno popravljene mitralne zaklopke, imajo pa vsaj eno od naštetih stanj, ki povečujejo tveganje za možgansko kap:

- ♥ v preteklosti so že utrpeli možgansko kap, prehodni ishemični napad ali sistemsko embolijo;
- ♥ imajo oslabilen iztisni delež levega prekata (< 40 %);
- ♥ imajo simptomatsko srčno popuščanje (druge ali višje stopnje po razvrstitvi Newyorške zveze za srce)
- ♥ so stari najmanj 75 let;

- ♥ so stari najmanj 65 let in imajo sočasno sladkorno bolezen, koronarno bolezen ali arterijsko hipertenzijo.

Dabigatran lahko uvede specialist internist ali nevrolog, nadaljnje predpisovanje zdravila pa poteka izključno v antikoagulacijskih ambulantah. Uvedba dabigatrana je dopustna pri bolnikih, ki že prejemajo antikoagulacijsko zdravilo varfarin, in so v terapevtskem območju manj kot 60 % časa. Vsi bolniki, ki prejemajo dabigatran, morajo biti registrirani in vodeni s pomočjo računalniškega programa za vodenje antikoagulacijskega zdravljenja. Antikoagulacijske ambulante morajo terciarnemu centru enkrat na leto poročati o številu vodenih bolnikov, velikih in majhnih krvavitvah, tromboemboličnih zapletov, vseh smrti in smrti zaradi krvavitve ali tromboembolije.

Dabigatran eteksilat je na voljo v dveh odmerkih – po 110 in 150 mg. Dnevni odmerek 2x 150 mg je primeren za bolnike z normalnim delovanjem ledvic, ki so mlajši od 80 let; odmerek 2 x 110 mga pa za bolnike z normalnim delovanjem ledvic, ki so starejši od 80 let ali imajo povečano tveganje za krvavitve. ♥

Avtomatski zunanji defibrilator (AED) za novo priložnost

Daša Zugwitz, Katarina Lešnik

V Sloveniji se zaradi akutnega koronarnega sindroma vsako leto ustavi srce 1000 osebam. Nenadni srčni zastoj prepoznamo po nezavesti, odsotnosti dihanja in bitja srca.

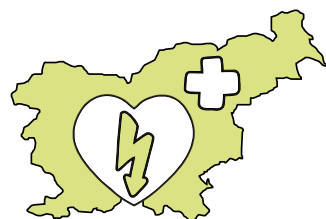
Potrebe telesa in njegove omejitve spoznavamo vse življenje, pa vendar smo velikokrat premalo pozorni in zdravej jemljemo kot samoumevno in trajno stanje. Velikokrat potreb ne zaznamo dovolj jasno. A ko srce opozori nase, je vprašanje le, kdaj vsak od nas prislunne njegovim opozorilom. Tiščoča bolečina v prsih je lahko prvi opozorilni znak za srčno-žilno bolezen.

V večini primerov nenadnega srčnega zastoja je vzrok motnja ritma, ki jo imenujemo prekatno migetanje (ventrikularna fibrilacija), ko zaradi neučinkovitega črpanja krvi povzroči nezadostno oskrbo organov s kisikom. Ker so možgani še posebej občutljivi na pomanjkanje kisika, le-ti ob tem utrpijo največjo škodo. Po 4 minutah na možganih nastanejo nepopravljive poškodbe, hkrati se možnost preživetja zmanjšuje za kar 10 % na minuto. Pomembno je, da v danih okoliščinah brez premisleka, kar se da hitro in pravilno ukrepamo. Družbeno odgovorno je, da poznamo pravilni vrstni red ukrepov oživljanja in postopkov, ki jih imenujemo veriga preživetja.

Veriga preživetja

Veriga preživetja obsega štiri člene, končni uspeh oživljanja je odvisen od pravilnosti izvedbe vsakega izmed njih. Izvajanje prvih treh členov je načeloma v rokah laikov, šele na koncu verige sledijo postopki, ki jih izvajajo strokovnjaki nujne medicinske pomoči. Ključno je, da najprej prepoznamo ogroženega in pokličemo pomoč. Nato izvajamo temeljne postopke oživljanja (TPO) in defibrilacijo. Defibrilacijo lahko izvajajo tako laiki kot strokovnjaki. Gre zapostopek, kjer z uporabo usmerjenega električnega toka povzročimo šok, s katerim lahko prekinemo prekatno migetanje in vzpostavimo pravilni srčni ritem.

V ta namen uporabljamo avtomatske zunanje defibrilatorje (AED), ki sami prepoznajo srčni ritem ter laika usmerjajo z glasovnimi in grafičnimi navodili. Naprava AED prepreči sprostitve električnega sunka, kadar le-ta ni potreben, in tako zagotavlja popolno varnost za osebo, ki jo oživljamo. Mesta z napravami AED so označena s posebno oznako; za informacije o lokacijah AED po Sloveniji že od leta 2009 skrbi tudi baza AED Slovenije.



AED BAZA SLOVENIJE



Poiščite napravo AED – vse nosijo isto oznako

Baza AED Slovenije

Baza AED Slovenije je sad dela študentov medicine, ki so pri svojem delu z laiki opazili pomanjkanje informacij o lokacijah in dostopnosti naprav AED. Sprva smo delovali pod študentskim projektom Za Življenje!, kasneje je projekt baza AED Slovenije postal samostojen ter deluje pod okriljem Katedre za anesteziologijo in reanimatologijo Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani. Baza AED Slovenije si je zadala dve glavni nalogi: spremljanje števila in lokacij AED po Sloveniji ter ustvarjanje javnih mrež, ki bi omogočale dostopnost do AED čim večjemu številu ljudi. Do časa nastanka tega zapisa je bilo v naši bazi že 591 naprav.

Trudimo se, da v sodelovanju z distributerji naprav AED na slovenskem območju sledimo nakupom naprav AED, nove lastnike pa spodbujamo, da bi dostop do njihove naprave omogočili čim širšemu krogu ljudi. Želimo si, da bi bile nameščene na zunanost stavb in s tem omogočale 24-urno dostopnost do naprave, ki lahko človeku reši življenje. Obenem spodbujamo kupce naprav, da bi svojemu osebju, predvsem tistim, ki se nahajajo v bližini naprave, omogočili tečaje temeljnih postopkov oživljanja z uporabo avtomatskega defibrilatorja in spodbujali redno obnavljanje znanja oživljanja in uporabe AED.

Da bi sadove svojega dela približali ljudem, je zemljevid naprav, ki so zabeležene v naši bazi, vsem dostopen na spletni strani <http://www.aed-baza.si/>. S klikom na zemljevid lahko poiščete AED naprave v bližini vašega doma ali kraja počitnic. Vse vpisane naprave imajo vpisan naslov, na katerem se nahajajo, mnoge tudi podatke o dostopnosti preko dneva. Na spletni strani pa lahko dobite tudi informacije o TPO in uporabi AED.

Največ seveda lahko naredimo ljudje sami. Temeljni postopki oživljanja so enostavni postopki, ki bi jih moral poznati vsak izmed nas, da bi lahko pomagal navidezno mrtvem nazaj v življenje. Z znanjem in uporabo AED pa se lahko naš trud še mnogo bolj obrestuje.

Temeljnega pomena za vzpostavitev družbenega sožitja je torej zavedanje, da so življenja žrtev srčnega zastoja lahko nenadoma v naših rokah. Prislunite svojemu srcu, usposobite se za uporabo AED in morda prav vi nekomu povrnete utrip življenja. ♥



Veriga preživetja

Celodnevni izlet in kopanje za člane društva v Laškem

Za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije v torek, 16. oktobra 2012 pripravljamo izlet v Laško. Prisluhnilo bomo zanimivemu predavanju, se kopali v bazenih hotela Zdravilišče Laško in si ogledali mesto Laško.

Vabimo vas, da se nam pridružite 16. oktobra, ko bomo ves dan uživali v dobri družbi, se nekaj novega naučili in videli marsikaj zanimivega.

Okviren program:

- ♥ odhod iz Ljubljane ob 8.30,
- ♥ ob približno 10. uri prihod v hotel in pozdrav s kratko predstavitvijo term ter strokovno predavanje "Imam kronično bolezen, a ona mene nima!",
- ♥ od 11. ure dalje 3-urno kopanje s kratko vodeno vadbo,
- ♥ ob 14. uri kosilo v hotelski restavraciji,
- ♥ po kosilu sprehod skozi park in ogled mesta s kulturno - zgodovinskimi znamenitostmi,
- ♥ povratek v Ljubljano v večernih urah.

Cena izleta je 22 EUR/osebo in vključuje prevoz, predavanje, kopanje v hotelu Zdravilišča Laško, kosilo ter voden ogled mesta Laško.

Cena velja za 50 oseb. V primeru manjšega števila prijav se cena nekoliko poveča zaradi stroškov prevoza.

Pohitite s prijavi, saj bomo v primeru velikega zanimanja lahko organizirali več skupin.

Vse podrobnosti o izletu in prijave dobite pri Sandri Kozjek, telefon 01/234-75-50 ali e-pošta drustvo.zasrce@siol.net. Prijave so možne najkasneje do 12. oktobra 2012.

Pridržujemo si pravico do morebitne prestavitve datuma izleta ali spremembe cene, v kolikor bo manj kot 50 prijavljenih oseb.

Thermana je s svojo več kot 150 letno tradicijo eno pomembnejših naravnih slovenskih zdravilišč in turističnih centrov. V svoji ponudbi izpostavlja kakovost bivanja, kulturo zdravega načina življenja, ponudbo namenjeno ljudem, ki imajo težave z gibanjem, ter vrhunsko ponudbo wellness in gostinskih storitev. Ponudba je zasnovana na ohranjanju vitalnosti, krepitvi telesnega in duhovnega zdravja, nepozabni sprostitvi in oddihu, ki ga bodo v Thermani našle tako družine, zaljubljenici, poslovneži, športniki in vsi tisti, ki stremijo k najboljšem.

Naša spletna stran: www.thermana.si



THERMANA
Laško

Ugodno za upokoјence (2.9. – 26.10.2012)

2. osebi podarimo 50% popust!

Prva oseba že od 59,90 € na dan
Druga oseba že od 29,90 € na dan

- Polpenzion,
- neomejeno kopanje v bazenih s termalno vodo,
- DARILNI BON v vrednosti 10 € za korišćenje wellness ali zdravstvenih storitev,
- bogat program animacije, sprostitve in rekreacije.

Cena velja po osebi v dvoposteljni sobi v Hotelu Zdravilišče Laško****. Ceni veljata za imetnike Zlate kartice Thermana Cluba v hotelu Zdravilišče Laško ****. Minimalno bivanje 2 noči. Ponudba velja za bivanje od nedelje do petka.

UGODNOST

Ob rezervaciji prišepnite geslo ZA SRCE in bivate v enoposteljni sobi brez doplačila v terminu med 2.9. do 26.10.2012.

THERMANA Laško

Gleženjski indeks in periferna arterijska bolezen

Matjaž Špan

S staranjem prebivalstva pojavnost periferne arterijske bolezni (PAB) spodnjih okončin strmo narašča. Na Švedskem, na primer, jo ima 18 % ljudi starih od 60 do 90 let. Le tretjina med njimi ima izražene klinične znake, ostali dve tretjini bolnikov nista zaznali znakov za bolezen žilja spodnjih okončin. Kritična ishemija okončine, torej bolečina v mirovanju ter gangrena ali razjeda okončine, sta bili prisotni pri 0,4 % pregledanih bolnikov. Letna pojavnost kritične ishemije uda se giblje okrog 1000 ljudi na milijon prebivalcev. Razlike v zbolelosti med spoloma so s starostjo vse manjše, sprva so bolj prizditi moški.

PAB je kot del generalizirane ateroskleroze povezana tudi z ostalimi boleznimi, ki jih povzroča ateroskleroza. Tako je znano, da ima vsaj 45 % bolnikov s trižilno koronarno boleznijo prisotno PAB in 68 % bolnikov s PAB prisotno koronarno bolezen. Bolniki s PAB imajo zato od 4 do 6 krat večjo verjetnost smrti zaradi srčne ali možganske kapi v primerjavi z zdravo populacijo.

Dejavniki tveganja

V izogib hudim posledicam vseh oblik PAB zdravniki že desetletja svetujemo preventivne ukrepe, ki dokazano zmanjšujejo pojavnost in zbolelost zaradi PAB. Ugotovili smo, da obstaja več dejavnikov tveganja, ki prisotno PAB poslabša ali pospeši njen nastanek. Vemo, da je kajenje najpomembnejši dejavnik tveganja, ki ga je treba nujno odpraviti. Tudi zvišan krvni tlak, zvišane vrednosti maščobe in sladkorja v krvi pospešujejo napredovanje ateroskleroze in s tem PAB. Zaviralno na PAB deluje telesna dejavnost in zdrava prehrana.

Ugotavljanje PAB

Osnova ugotavljanja prisotnosti PAB pri bolnikih je natančna anamneza oziroma natančen pogovor zdravnika z bolnikom o opaženih simptomih ali spremembah, pojavu bolečine ali težavah. Zdravnik bo med kliničnim pregledom in s tipanjem pulzov sum na PAB potrdil. Za natančno opredelitev PAB bo uporabil neinvazivne diagnostične metode. Šele v primeru kritične ishemije okončine, obstoja razjede ali gangrene, bo bolnika napotil na invazivno diagnostično obravnavo in takojšnje zdravljenje.

Gleženjski indeks (GI)

Gleženjski indeks je vrednost, ki jo izračunamo po enačbi

$$\text{GI spodnje okončine} = \frac{\text{najvišji sistolni tlak pod gležnjem}}{\text{najvišji sistolni tlak nadlahti}}$$

Raziskave so pokazale, da je na osnovi vrednosti GI možno zelo natančno opredeliti PAB (tabela 1), poleg tega pa nam GI napoveduje verjetnost srčno-žilnih dogodkov in predvideva umrljivost. Ugotovili so, da znižane vrednosti GI že zgodaj vplivajo na mišično funkcijo spodnjih okončin in s tem zmanjšajo giblivoost bolnikov,

kar v največji meri zmanjša kakovost življenja bolnikov.

Meritev gleženjskega indeksa je neinvazivna metoda in jo ponekod že rutinsko izvajajo na primarni ravni. Zadnja priporočila svetovnih združenj za žilne bolezni priporočajo, da je potrebno izmeriti GI pri vseh ljudeh:

- ♥ starejših od 65 let,
- ♥ starejših od 50 let, če imajo sladkorno bolezen ali kadijo,
- ♥ z bolečino v spodnjih okončinah ob naporu,
- ♥ s prisotnostjo razjede po koži spodnjih okončin.

Meritve GI se lahko izvajajo na več načinov. Starejša in dobro znana metoda je meritev z Dopplerjevo sondo, noveše metode pa so avtomatizirane in oscilometrične. Meritev GI z Dopplerjevo sondo zahteva izredno natančnost izvajalca in nekaj časa. Bolniku se izmerijo sistolični tlaki obeh gležnjev in nadlahti v ležečem položaju. Posebej izobraženo medicinsko osebje za merjenje GI uporablja tlačno manšeto in seveda Dopplerjevo sondo (5-7 MHz). GI se izračuna po zgornji enačbi za vsako spodnjo okončino posebej.

V Sloveniji so razvili avtomatski merilnik gleženjskih indeksov na osnovi oscilometrične metode v sodelovanju s slovenskimi inženirji in zdravniki. Merilnik poenostavlja meritev in pomembno skrajšuje čas meritve. Izvajanje meritve ne zahteva posebej izobraženega medicinskega osebja, saj je uporaba enostavna in meritev samodejna. Potrebno je le namestiti tlačne manšete na bolnikove okončine v ležečem položaju in pognati meritev na napravi. GI za obe spodnji okončini se po minuti izpišeta na zaslonu naprave. Po dosedaj opravljenih meritvah in raziskavah, je merilnik ABPIMD podjetja MESI d.o.o. primerljiv s starejšo metodo, hkrati pa je meritev močno poenostavil, izločil subjektivnost merilca in meritev časovo občutno skrajšal.

Slovenski družinski zdravniki so napravo dobro sprejeli in z njo že izvajajo rutinske meritve gleženjskega indeksa.

Opredelitev periferne arterijske bolezni na osnovi gleženjskega indeksa

Vrednost gleženjskega indeksa	Stopnja periferne arterijske bolezni
1-1.4	odsotna
0.91-0.99	mejna
pod 0.90	blaga do zmerna
pod 0.5	huda
nad 1.4	nestisljivost

Avtomatski merilnik ABPIMD podjetja MESI d.o.o.

Literatura je na voljo v uredništvu.





Novo zdravstveno zavarovanje za **TEŽKE BOLEZNI** in **OPERACIJE**

Novo zavarovanje za **TEŽKE BOLEZNI** in **OPERACIJE** je **prvo zdravstveno zavarovanje** v Sloveniji, ki vam zagotavlja **takojšnje denarno izplačilo** ob nastanku **težke bolezni**, po opravljeni **operaciji** v bolnišnici ali v primeru **smrti**.



Zavarovanje zagotavlja takojšnje **DENARNO IZPLAČILO**:

- **ob nastanku težkih bolezni:** rak, srčna kap, možganska kap, presaditev določenih notranjih organov, bakterijski meningitis, encefalitis, popolna in trajna odvisnost od tuje pomoči, paraliza, odpoved delovanja ledvic, benigni tumor na možganih, kronično obolenje jeter, kronično obolenje pljuč, embolija pljuč in slepota. Kar **14 težkih bolezni**.
- **po opravljeni operaciji v bolnišnici:** posegi na srčno - žilnem sistemu, na očeh, ušesih, nosu, ustih, žrelu, posegi na dojkah, posegi v dermatologiji. Skupaj kar **99 vrst operacij**.
- ob smrti zavarovanca.

Prednosti zavarovanja **TEŽKE BOLEZNI** in **OPERACIJE**

- ✓ **denarno izplačilo** do 10.000 EUR ob diagnozi težke bolezni,
- ✓ **denarno izplačilo** do 5.000 EUR po opravljeni operaciji,
- ✓ **denarno izplačilo** do 3.000 EUR v primeru smrti,
- ✓ sami se lahko odločite, kako boste porabili denarno izplačilo,
- ✓ edino zavarovanje, ki nudi finančno varnost tudi v primeru večine operacij v bolnišnici,
- ✓ samostojno zavarovanje za težke bolezni v Sloveniji, ki ni vezano na življenjsko zavarovanje,
- ✓ brezplačna ZDRAVSTVENA ASISTENCA AS.

Možganska kap kot posledica atrijske fibrilacije

Viktor Švigelj

Možganska kap povzroči od 10 do 12 % smrti v zahodnih državah. Je drugi najpogostejši vzrok smrtnosti, takoj za ishemično boleznijo srca. Zbolevanje za možgansko kapjo se v srednje razvitih državah, kamor sodi tudi Slovenija, in v nerazvitih državah povečuje, medtem ko v razvitih državah ostaja na isti ravni. Vzrok za naraščanje zbolevnosti je slabše obvladovanje dejavnikov tveganja za nastanek možganske kapi. V tem prispevku se bom osredotočil na samo eden, vendar izjemno pomemben dejavnik tveganja za nastanek možganske kapi, to je atrijska fibrilacija, ki zakrivi skoraj četrtino kapi.

Kaj je atrijska fibrilacija?

Atrijska fibrilacija (preddvorno migetanje) (slika 1) je strokovni izraz za motnjo srčnega ritma, ki izvira v srčnih preddvorih. Največkrat se sproži v levem preddvoru. Lahko ima številne vzroke. Povzročijo jo lahko vsa stanja in bolezni, ki povečujejo srčne preddvorne, pa tudi strukturne nepravilnosti v mišičju srčnih preddvorov. Pogosta je med ljudmi s povišanim krvnim tlakom. V približno 10 % se atrijska fibrilacija pojavlja pri odraslih z navidez zdravim srcem, pri otrocih pa je redkost.

Pri starejših je ta motnja ritma veliko pogostejša, saj jo ima približno deset odstotkov ljudi, starejših od 75 let (slika 2). V Evropi naj bi bilo že skoraj 5 milijonov bolnih, v ZDA približno 2 milijona in pol, po nekaterih predvidevanjih naj bi se število ljudi z atrijsko fibrilacijo že v prihodnjem desetletju podvojilo.

Katere oblike atrijske fibrilacije poznamo?

Značilni znaki atrijske fibrilacije, ki jo predvsem mlajši bolniki v začetni stopnji čutijo v obliki napadov, so hitro in neredno bitje srca, ob tem lahko še stiskanje v prsnem košu, pomanjkanje sape, omotica, slabo počutje in zmanjšana telesna zmogljivost. Atrijska fibrilacija ne povzroča bolečine v prsnem košu, lahko pa le-ta nastopi pri bolnikih, ki že imajo moteno prekrvitev srčne mišice. Določen odstotek ljudi atrijske fibrilacije ne čuti in jo pri njih odkrijemo naključno.

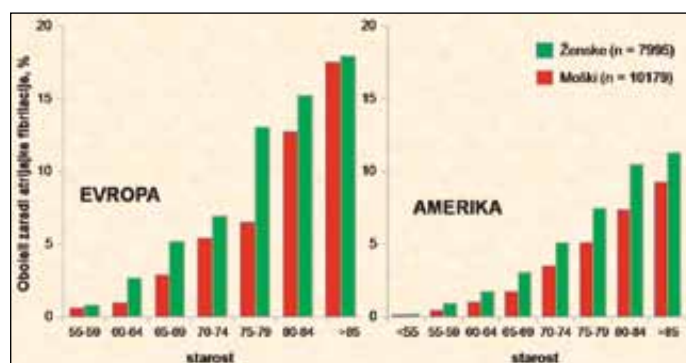


Slika 1. Elektrografski zapis normalnega srčnega ritma (A) in zapis pri atrijski fibrilaciji (B).

Ločimo prehodno (paroksizmalno) atrijsko fibrilacijo, ki lahko traja nekaj sekund ali minut in spontano preneha, ter vztrajajočo (perzistentno) atrijsko fibrilacijo. To obliko lahko zdravnik specialist v bolnišnici v nekaterih primerih z zdravili ali pa s t. i. elektrokonverzijo spremeni nazaj v normalen srčen ritem. Stalno prisotne (permanentne) atrijske fibrilacije z omejenimi ukrepi ne moremo več spremeniti v normalen srčni ritem. Za nastanek ishemične možganske kapi (zamašitev žile v možganih s strdkom, ki se je naredil v srcu) ni pomembno, katero obliko atrijske fibrilacije ima bolnik.

Kako lahko ugotovimo atrijsko fibrilacijo in katere preiskave moramo narediti?

Če srce utripa neenakomerno, je vzrok najverjetneje atrijska fibrilacija. Diagnosticiranje atrijske fibrilacije je dokaj preprosto: elektrokardiogram (EKG), posnet med napadom, ultrazvočni pregled srca za izključitev drugih srčnih bolezni ter krvni test delovanja ščitnice. Vendar gre v začetni fazi pogosto za prehodno motnjo, in ko bolnik pride do ambulante, je EKG posnetek lahko že normalen. V takem primeru lahko namestimo bolniku posebno napravo za celodnevno ali večdnevno snemanje EKG ali pa bolniku namesimo napravo (npr. Omron EKG), s katero si sam posname EKG (za več podatkov glejte www.viktorsvigelj.si).



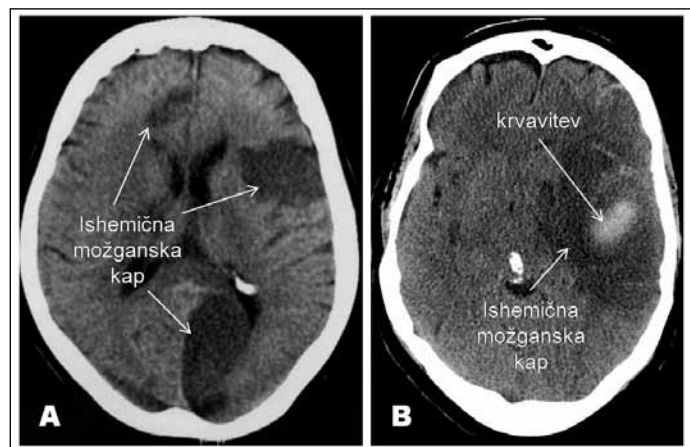
Slika 2. Zbolevnost zaradi atrijske fibrilacije v Evropi in Združenih državah Amerike glede na starostne skupine (povzeto po: Eur Heart J 2006; 27:949-53 in JAMA 2001; 285:2370-5).

Kako atrijska fibrilacija povzroči možgansko kap?

Med napadom atrijske fibrilacije je srčni ritem povsem nereden. Bolnik čuti, da mu je začelo srce hitro in neredno utripati, navadno do 150 utripov na minuto, odvisno od tega, ali miruje ali se giba. Mišičje srčnih preddvorov ne opravlja nobenega koristnega dela več, kar za približno petino poslabša delo srca. Ker se srčna mišica ne krči in razteza normalno, ima to številne posledice, med drugim zaradi tega prekati ne delujejo več enakomerno. Ker srce deluje prehitro in preddvora ne sodelujeta več pri polnitvi prekatov s krvjo, je učinkovitost krvnega obtoka manjša. Zaradi nerednega utripa srca in neusklajenega delovanja preddvorov in prekatov kri v levem preddvoru zastaja, tam se lahko začne strjevati in nastanejo krvni strdki. Strdek, ki nastane v levem preddvoru, najpogosteje odplavi v možgane, kar povzroči možgansko kap. Znano je, da je možganska kap težko stanje, saj v prvem mesecu po kapi umre petina bolnikov, v letu dni še dodatna petina bolnikov, visok odstotek pa jih trpi zaradi velike oviranosti. Z upešnim takojšnjim zdravljenjem, denimo s trombolizo (topljenjem strdkov) je mogoče zmanjšati oviranost ali bolezen celo pozdraviti. Žal je ishemična možganska kap, ki je posledica strdka, ki je nastal v srcu, posebno nevarna. Kar 25 % bolnikov umre v prvem mesecu po nastopu kapi, v prvem letu pa skupno 50 %.

Zakaj je tako?

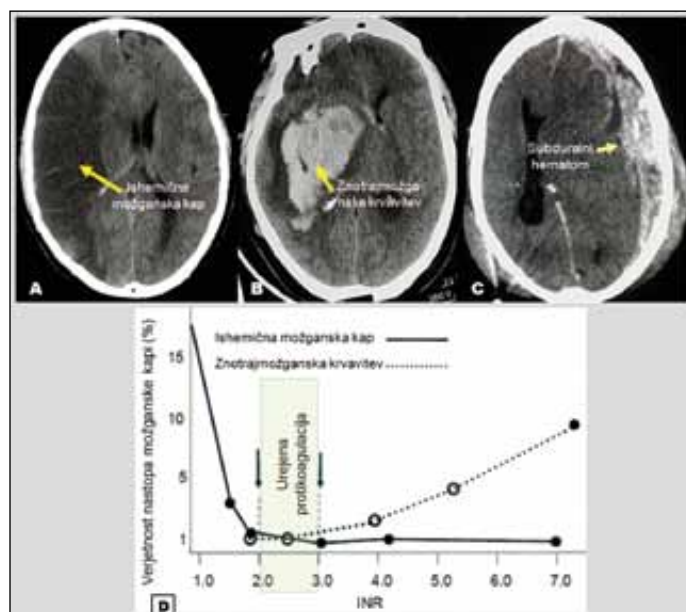
Pri »običajni« možganski kapi, ki je posledica lokalne zamašitve katere od možganskih arterij (npr. zaradi napredovalega procesa ateroskleroze), se možgani postopoma privajajo na vse slabši pretok krvi, saj se žila oži daljši čas, in ko nastopi dokončna zamastitev, so možgani veliko bolj pripravljeni na pomanjkanje kisika in hrane (naredijo se obvodnice), zaradi česar so posledice lahko milejše. Pri možganski kapi, ki je posledica atrijske fibrilacije in strdka, ki ga je nenadoma prineslo v možgane, pa možgani nimajo nika-kršne možnosti, da se prilagodijo takemu pomanjkanju (nimajo obvodnic), poleg tega se s strdkom praviloma zamaši večja žila, kar vodi v prizadetost večjega dela možganov, lahko pa strdki iz srca hkrati prizadenejo več žil (slika 3a). Poleg tega taka zamašena žila tudi pogosteje počni in povzroči še dodatno okvaro zaradi izlitja krvi v možgane (slika 3b).



Slika 3. Možganska kap kot posledica atrijske fibrilacije in strdka, ki je nastal v srcu (A – več strdkov je zamašilo različne žile v možganih; B – zaradi razpoka žile po zamašitvi le-te, je nastala še krvavitev).

Ali imamo učinkovito orožje za preprečevanje zapletov atrijske fibrilacije, kot je možganska kap?

Ideja o preprečevanju nastajanja strdkov, kar imenujemo protikoagulacija (nasprotno od koagulacije, ki pomeni strjevanje krvi), je stara že preko 60 let. Leta 1948 so pričeli v velikih odmerkih uporabljati kumadine (sredstva proti strjevanju krvi) pri zatiranju miši in podgan. V začetku leta 1950 so ugotovili, da varfarin učinkovito in razmeroma varno preprečuje trombozo (lokalno nastajanje strdkov v žili) in embolijo (strdke, ki nastanejo v srcu, in odletijo po krvnem obtoku). Odobritev za uporabo pri bolnikih je bila v Združenih državah Amerike pridobljena leta 1954. Z uporabo tega zdravila, ki je učinkovito, vendar ima lahko hude zaplete (krvavitev v možgane, želodec, črevo, itd.), je bilo omogočeno preprečevanje emboličnih zapletov atrijske fibrilacije, kot je možganska kap. Vsi bolniki z atrijsko fibrilacijo sicer niso enako ogroženi za nastanek možganske kapi. Najbolj ogroženi so tisti bolniki, ki so že preboleli možgansko kap, so starejši, imajo zvišan krvni tlak, sladkorno bolezen, srčno popuščanje ali oslabele krčljivost levega prekata. Take bolnike, ki imajo naštete dejavnike tveganja, praviloma začnemo zdraviti s protikoagulacijskimi zdravili. Preizkušeno zdravilo je varfarin, ki zavira nastanek faktorjev strjevanja krvi, ki so odvisni od vitamina K. Bolnik varfarin zaužije v tabletah. Potrebna je natančna kontrola antikoagulacijskega učinka in redno jemanje predpisanih odmerkov zdravila, ki se lahko stalno spreminjajo. Bolnik mora obiskovati t.i. protikoagulacijske ambulante, kjer se mu odvzame kri in določi vrednosti protrombinskega časa, ki je pokazatelj učinkovitosti protikoagulacijskega zdravljenja. Ker imajo različni laboratoriji različne reagentne, je potrebna tudi umeritev metode, zato danes uporabljamo izraz INR (angl. *International Normalised Ratio*), ki pomeni mednarodno normalizirano razmerje. Pri bolnikih z atrijsko fibrilacijo je zaželeno območje INR med 2 in 3. Varfarin, ki ga pri nas poznamo pod imenom marevan, si deli svojo presnovno pot v jetrih s številnimi zdravili, ki vplivajo na odmerek zdravila. Še večji problem je, da številna živila lahko vplivajo na delovanje varfarina in bodisi zmanjšajo njegovo učinkovitost (npr. živila, ki imajo veliko vsebnost vitamina K, kot so npr. vse temno



Slika 4. Ishemična možganska kap zaradi atrijske fibrilacije (A), znotrajmožganska kap (B) in subduralni hematomi (C) kot zaplet previsokih vrednosti protikoagulacije. Slika D prikazuje verjetnost nastanka zapletov, če protikoagulacija ni urejena.

zelene zelenjave in kapusnice) ali pa njegov učinek okrepijo (npr. alkohol). Bolniku priporočamo, da ima uravnoteženo prehrano.

Posebna pozornost je potrebna, kadar se pri bolnikih, ki jemljejo varfarin, izvajajo operativni posegi. Kadar gre za večji poseg, je potrebno, da se zdravilo prehodno ukine in v nekaterih primerih začasno nadomesti z injekcijami nizkomolekularega heparina.

Kot je že omenjeno, je vzdrževanje učinka varfarina v t. i. terapevtskem oknu med vrednostjo INR 2 in 3, včasih zelo težko. Prenizke vrednosti ne zadoščajo pri atrijski fibrilaciji, da ne pride do ishemične možganske kapi (slika 4A), previsoke vrednosti pa lahko povzročijo različne oblike krvavitev (npr. znotrajmožgansko krvavitev, ki je pogosto usodna – slika 4B ali pa subduralni hematoma, to je krvavitev pod trdo možgansko ovojnico – slika 4C). Takšni zapleti niso redki, zato farmacevtska industrija že vrsto let poskuša razviti zdravila, ki bi bila vsaj enako učinkovita kot je varfarin, bila pa bi enostavnejša za odmerjanje in predvsem varnejša (manj krvavitev v možgane).

Kako zdravnik oceni potrebo za protikoagulacijsko zdravljenje?

Da lahko bolniku z atrijsko fibrilacijo predpišemo protikoagulacijsko zdravilo, moramo ugotoviti dejavnike tveganja za nastanek ishemične možganske kapi in za lažje sporazumevanje zdravnik uporabljamo različne lestvice. Najpogosteje uporabljana lestvica je t. i. CHADS₂ ali CHA₂DS₂VASc, ki upošteva starost bolnika, že prebolelo možgansko kap, visok krvni tlak, sladkorno bolezen, bolezen žil in spol. Poleg tega uporabljamo tudi lestvice varnosti dajanja protikoagulacijskih zdravil, kot je HAS BLED, s katero ocenimo verjetnost nastanka krvavitev. Če je razmerje pričakovane koristi in tveganja ugodno, potem je priporočljiva uvedba protikoagulacijskega zdravila.

Nova protikoagulacijska zdravila v tabletah

Izsledki raziskave RELY pomenijo velik korak v dokazovanju učinkovitosti in varnosti novega zdravila (dabigatran) za preprečevanje možganske kapi pri atrijski fibrilaciji. Raziskovalci so primerjali varfarin z dabigatranom, ki so ga že prej uporabljali v ortopedski kirurgiji, in sicer za preprečevanje venske tromboze ter posledične pljučne embolije. Po presnovi v telesu dabigatran direktno zavira trombin, ki je ključen dejavnik v strjevanju krvi. Izsledki raziskave RELY so pokazali, da je odmerek zdravila dabigatran (poznamo ga pod imenom pradaxa) 2 x 110 mg enako učinkovit, odmerek 2 x 150 mg pa celo učinkovitejši od varfarina v dolgotrajnem preprečevanju ishemične možganske kapi zaradi atrijske fibrilacije. Zdravilo je izkazalo varnost, saj je povzročilo manj možganskih krvavitev od varfarina. Prednost novega zdravila je tudi v hitrosti učinkovanja, saj svoj maksimalni učinek doseže že v dveh urah, poleg tega pa ne zahteva pogostih kontrol strjevanja krvi. Pomembno je le, da je delovanje ledvic normalno oz. je potrebna prilagoditev odmerka, če je delovanje ledvic okrnjeno. Za razliko od varfarina to zdravilo nima protizdravila, ki bi učinkovito in hitro izničilo njegovo delovanje v primeru, da je potrebna nujna operacija ali če pride do krvavitve. V takem primeru damo protrombinski kompleks ali pa se naredi nujna dializa, s čemer očistimo zdravilo iz krvi.

Zdravilo rivaroksaban, ki je prav tako namenjeno preprečevanju zapletov atrijske fibrilacije, je proučevala raziskava ROCKET AF. Tudi rivaroksaban so najprej uporabljali v ortopediji, in sicer za

preprečevanje venske tromboze in pljučne embolije po večjih ortopedskih posegih, kot sta zamenjava kolka ali kolena. Rivaroksaban, ki v kaskadi strjevanja krvi zavira Faktor Xa, je enako učinkovit kot varfarin, je pa prijaznejši za jemanje, saj ga je treba jemati enkrat dnevno in niso potrebne kontrole strjevanja krvi. Tudi to zdravilo nima učinkovitega protizdravila v primeru krvavitve ali nujne operacije.

Podobno zdravilo za preprečevanje zapletov atrijske fibrilacije je tudi apixiban, ki učinkuje na enak način (zaviralec Faktorja Xa). Preizkušajo še nekaj podobnih zdravil, ki imajo vsa enak namen, torej preprečiti možgansko kap zaradi atrijske fibrilacije, ob sočasni varnosti in prijaznosti do bolnika, zlasti kar se tiče odmerjanja brez pogostih kontrolnih preiskav krvi.

Ameriška agencija za zdravila je zdravilo dabigatran že leta 2010 odobrila za uporabo preprečevanja ishemične možganske kapi pri bolnikih s t. i. nevalvularno atrijsko fibrilacijo. Zdravilo dabigatran, ki ga prejema že več kot 70.000 bolnikov, se je izkazalo za učinkovito in varno, saj je zapletov, kot so krvavitve, še manj, kot bi jih pričakovali glede na ugotovitve študije RELY. Tudi Evropska agencija za zdravila je že odobrila to zdravilo za namen preprečevanja zapletov atrijske fibrilacije, podobno je tudi v Kanadi in na Japonskem.

Posebno pomembno pri jemanju teh novih zdravil je, da odmerka ne smemo izpustiti, saj je njegovo učinkovanje hitro, hitro pa je tudi izzvenevanje učinka. Bolnik kapsul dabigatrana ne sme lomiti, drobiti ali gristi. V primeru želodčnih težav, ki so v primerjavi z varfarinom nekoliko pogostejše, mora bolnik zdravilo vzeti s hrano ali popiti večjo količino vode. Če slučajno zdravilo pozabi vzeti, naj ga vzame čim prej, razen če je do naslednjega odmerka manj kot 6 ur, tedaj naj vzame le naslednji načrtovani odmerek.

Če je bolnik prejemal varfarin in bo prešel na dabigatran, je prehod zelo enostaven. Preneha jemati zdravilo varfarin, in ko je dosežena vrednost INR 2 ali manj, prične jemati dabigatran, ki maksimalno učinkuje že po dveh urah. Odmerka dabigatrana (2 x 110 mg ali 2 x 150 mg, glede na starost in/ali morebitno ledvično okvaro) nato praviloma ni potrebno prilagajati.

Zaključek

Možganska kap je katastrofa, ki pa jo z obvladovanjem dejavnikov tveganja za njen nastanek lahko preprečimo. Še posebno pomembno je, da preprečimo možgansko kap kot posledico atrijske fibrilacije, saj je njena smrtnost veliko večja, sama oviranost pa ponavadi hujša. Staro in preizkušeno zdravilo, kot je varfarin, se je izkazalo za učinkovito, vendar z veliko problemi. Dr. Diener, znani nemški raziskovalec na področju možganske kapi, se danes sprašuje, ali bi glede na to, da imamo učinkovita, varna in za bolnika prijazna nova protikoagulacijska zdravila, varfarin katera koli agencija za zdravila sploh še odobrila za uporabo. Problem novih zdravil je seveda njihova cena. Vsekakor velja pravilno izračunati vstopni strošek, ki pomeni zmnožek števila bolnikov in cene zdravila, in ne pozabiti na prihranek zaradi zmanjšane pogostosti laboratorijskih preiskav in manjših stroškov zdravljenja zaradi učinkovitejšega preprečevanja možganske kapi. V Sloveniji je Zavod za zdravstveno zavarovanje nedavno odobril predpisovanje dabigatrana bolnikom z atrijsko fibrilacijo, ki imajo vsaj še en dodatni dejavnik tveganja za možgansko kap. ♥

Angina pectoris in normalen izvid koronarografije

Boris Cibic

Vprašanje*

»Zaradi suma na angino pectoris in (ker je bilo z mojimi pljuči vse ok), mi je pulmologinja lansko leto v mesecu maju svetovala čimprejši pregled pri kardiologu. To sem tudi storil in opravil naslednje preiskave: ehokardiografija, cikloergometrija, UZ vratnih arterij, Rtg p.c., KOH in kar nekaj EKG-jev. Ker so mi odkili (zgolj) blago aortno stenozo, me je zdravnik napotil še na koronarografijo, kjer pa je bil koronarogram normalen. Zanima me naslednje: ali normalen koronarogram in vse prej omenjene preiskave lahko ovrežejo diagnozo angina pectoris? Še vedno imam namreč težave pri naporu (včasih že pri hoji po minimalnem klancu) me čudno stiska in nekako boli v prsih. Čim se ustavim, to mine. Ali lahko obstaja še kakšen drug razlog za tovrstne bolečine? Ne kadim, je pa res, da sem kakšnih 15 kg pretežek. Zdravim se za hipertenzijo in jemljam 2,5 mg concorja zjutraj in sorvastu zvečer zaradi povišanih trigliceridov. Oboje uspešno nadziram in nimam težav. Torej, kaj bi lahko (še) povzročalo tiščeče rahle bolečine v prsih? Za odgovor se vam najlepše zahvaljujem in vas lepo pozdravljam. Peter«

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

Odgovor

Zahvaljujem se vam za natančen opis težav, ki bi ga lahko objavili v učbeniku o angini pectoris kot značilno težavo, ko srce dobiva premalo sveže krvi, bogate s kisikom. Kaj storiti v takih primerih? Bolniku predpisati zdravilo, ki zanesljivo hipno odpravi bolečino! Že pred dobrim stoletjem so zdravniki ugotovili, da imajo to lastnost zdravila ki vsebujejo nitroglicerina. Danes je na trgu nekaj takih zdravil in me zato nekoliko preseneča, da jih v dopisu ne omenjate.

ZA SRCE

Vabilo za vaše pobude

Članice in člani Društva za zdravje srca in ožilja smo sila, ki premika meje preventive v Sloveniji. Veliko smo že dosegli. Radi bi še več. Zato iščemo nove ideje in pobude. Pišite nam na elektronski naslov: drustvo.zasrce@siol.net, pokličite na telefonsko številko: 01/234-75-50, pridite na sedež društva ali naših podružnic. Idej ne zavijajte v lep papir. Takoj se jih bomo lotili in jih poskusili udejaniti.

Z novimi idejami bomo še močnejši. Pogum velja. Veselimo se srečanja z vami in vašimi idejami!

Ali vam jih vaši zdravniki niso predpisali zaradi negativnega izvida koronarografije? Mislim, da bi bilo prav, če bi malo bolj upoštevali vaše izjave in bi se spomnili na, že pred mnogimi leti ugotovljeno možnost napadov bolečin »angine pectoris« pri bolniku, ki se zdravi zaradi visokega tlaka (hipertenzije) in ima povsem normalen izvid slikanja srčnih žil. V priročniku o arterijski hipertenziji, ki so ga leta 2004 izdali zdravniki Klinike za hipertenzijo v bolnišnici dr. Petra Držaja v Ljubljani in ga je založil »Lek«, beremo naslednje ugotovitve: »glavni srčni simptom arterijske hipertenzije je angina pectoris... tudi takrat, ko angiografija ne pokaže pomembnih zožitev epikardnih koronarnih debel... lahko organskih sprememb majhnih koronarnih arterij angiografija ne pokaže, itd«.

Poleg zdravljenja z ustreznimi zdravili vam priporočam uravnoteženo zdravo prehrano in postopno hujšanje. Srečno. ♥

BP A200 AFIB
microlife
A partner for people. For life.



mam
receptless medicine

Afib

SWISS DESIGN

22-42cm

GRATIS

- USB priključek
- programska oprema
- univerzalna velikost manšete (22-42 cm)
- adapter

Clinically Tested
BHS AIA - BHS Protocol

- Avtomatski merilnik za merjenje krvnega tlaka, ki lahko zazna atrijsko fibrilacijo
- Klinično testiran (BHS protokol)
- 5 let garancije



VPD BLEED d.o.o. | Pot na Lisice 4, SI-4260 Bled
T +386 (0)4 574 50 70 | F +386 (0)4 574 50 71 | E info@vpd.si | www.vpd.si

MODRA STEVILKA


Dobre Slabe

NOVICE

Telesna vadba srčnim bolnikom pomaga lajšati depresijo

Med bolniki s srčnim popuščanjem je pogosta depresija. Že dolgo je znano, da telesna vadba zmanjšuje depresivnost, šele nedavno pa so preverili učinke redne aerobne telesne vadbe pri bolnikih s srčnim popuščanjem, med katerimi jih je kar 28 % imelo pomembno izraženo depresivno motnjo. Bolniki, ki so prilagojeno svojim sposobnostim vadili trikrat tedensko po 30 minut, so se počutili bolje in izražali značilno manj depresivnih simptomov. V skupini, ki je aerobno vadila, se je za od 11 do 15 % zmanjšala tudi umrljivost in pogostost bolnišničnega zdravljenja zaradi poslabšanja srčnega popuščanja. (vir: *JAMA* 2012; 308: 465-74)

Nikotinski obliž je varen za kadilce takoj po srčnem infarktu

Opustitev kajenja pomembno zmanjša tveganje za ponovni srčni infarkt, vendar je odvisnost od nikotina težko premagati. Vse premajhen delež kadilcev opusti cigarete zgolj ob zdravnikovem nasvetu, čeprav se zavedajo škodljivosti svoje razvade. Pri opuščanju kajenja v začetni fazi odvajanja pomaga nikotinski obliž, za katerega so ameriški raziskovalci dokazali, da je varen takoj po srčnem infarktu. Poročajo o dokaj uspešnem odvajanju od kajenja s pomočjo obližev in celo o nekoliko manjši pogostosti ponovnih srčno-žilnih zapletov med bolniki, ki so že v bolnišnici dobili nikotinski obliž. (vir: *Am J Cardiol* 2012; elektronska objava 22. junija)

Na voljo je novo zdravilo proti debelosti lorcaserin

Ameriška agencija za hrano in zdravila (FDA) je nedavno odobrila uporabo zdravila lorcaserin kot dodatek k zdravi prehrani in telesni vadbi za ljudi z močno prekomerno telesno težo (indeksom telesne mase > 30) in za ljudi z zmerno povečanim indeksom telesne mase (> 27), ki imajo zvišan krvni tlak, sladkorno bolezen ali povišano raven holesterola. Lorcaserin je dokaj preprosta molekula, ki zavira serotoninske receptorje 2C v možganih in zmanjšuje apetit, pri čemer povprečni uporabnik izgubi od 3 do 4 % telesne mase. To je mnogo manj kot ob bariatričnih kirurških posegih, vendar je zdravilo lorcaserin varno. (Tiskovno sporočilo FDA 27. junija)

Zdravilo metformin pomaga pri obnavljanju možganskih nevronov

Raziskave na živalih so pokazale, da zdravilo metformin, ki ga pogosto uporabljamo pri sladkorni bolezni, pospeši nastajanje novih možganskih živčnih celic (nevronov) v hipokampusu in izboljša prostorski spomin poskusnih živali. Metformin aktivira signalno pot, ki sproži delitev zarodnih živčnih celic in njihovo zorenje v funkcionalne nevrone. Znanstveniki že načrtujejo preizkušanje metformina pri ljudeh z začetno Alzheimerjevo demenco in bolnikih po možganski kapi. (*Cell Stem Cell* 2012; elektronska objava 5. julija)

Tveganje za ponovno zožitev koronarne arterije po katerskem posegu je večje, kadar so razvite dobre žilne obvoznice

Britanski raziskovalci so ugotovili za 40 % večjo verjetnost ponovne zožitve koronarne arterije po balonski širitvi in postavitvi žilne opornice (stenta), kadar je bilo zoženo mesto že dobro premoščeno z naravnimi obvoznimi žilami (kolateralami). Razlog za ta pojav ni povsem jasen. Dobro razvite kolateralne arterije so sicer koristne, saj srčno mišico pod zoženim mestom ob morebitni popolni zapori »glavne« arterije varujejo pred srčnim infarktom. (vir: *BMC Med* 2012; 10: 62)

Ženske in mladi moški niso deležni najboljše oskrbe ob srčnem infarktu

Srčni infarkt je pri mladih moških in pri ženskah v rodni dobi redek, zato se zdravniki v urgentnem bloku zamujajo z iskanjem drugih razlogov za prsno bolečino, pacienti pa pridejo do katerskega laboratorija kasneje, kot bi bilo optimalno. Deloma so krivi tudi mlajši bolniki sami, saj ob prsni bolečini ne pomislijo takoj na možnost srčnega infarkta in kasno poiščejo zdravniško pomoč. (*Am J Cardiol* 2012; DOI:10.1016/j.amjmed.2011.11.016)

Pogostost hipertenzije med ameriški otroki narašča

Še nadavno je veljalo, da je arterijska hipertenzija predvsem bolezni odraslih. Ameriški raziskovalci poročajo, da se je med letoma 1997 in 2006 kar za 50 % povečalo število otrok, ki jih zdravijo zaradi visokega krvnega tlaka. V veliki meri gre otroška hipertenzija na račun debelosti. Z zdravim življenjskim slogom je brez dvoma treba začeti že v otroštvu, če naj arterije čim dlje ohranimo dobro prehodne in primerno elastične. (*Hypertension* 2012; DOI:10.1161/HypertensionAHA.111.188813)

Sedenje skrajšuje življenje

Dolgotrajno sedenje na delovnem mestu in doma, npr. ob gledanju televizije, je povezano s sladkorno boleznijo, koronarno boleznijo in možgansko kapjo. Osebe, ki gledajo televizijo več kot tri ure dnevno, umrejo v povprečju 1,4 leta prej kot tisti, ki presedijo pred televizorjem manj kot tri ure na dan. Strokovnjaki svetujejo, da med sedečim delom vstajamo in se večkrat sprehodimo. Sodelavca je bolje obiskati in se z njim osebno pogovoriti, kot pa mu v sosednjo pisarno poslati sporočilo po elektronski pošti. (vir: *BMJ Open* 2012; 2:e000828 doi:10.1136/bmjopen-2012-000828) ♥

Najhujši jogurt za pomoč pri hujšanju!



Harmonija **L-karnitina** in **koencima Q-10** v jogurtu Ego Slim&Vital vam ob redni telesni vadbi pomaga odstraniti neželene sledi kulinarčnih razvajanj. Ego Slim&Vital.

EGO

Slim & Vital

Ego. Poskrbi zase.



LJUBLJANSKE
MLEKARNE

www.l-m.si

»En svet, en dom, eno srce«.

(moja zgodba)

Sem mama treh otrok. Velika sreča in velika odgovornost. Ne samo, da sva z možem njihova vzgojiteljca, sva tudi zgled v vseh ozirih.

Zavedam se pomembne vloge, ki jo imam pri spodbujanju zdravega življenjskega sloga v naši družini. Pri tem niso dovolj navodila in priporočila, ampak je pomembno moje prepričanje, ki ga živim v praksi, torej moj življenjski slog, ki ga hote ali nehoti prenašam tudi na ostale družinske člane.

Jesti moramo vsak dan, zato je naše zdravje v veliki meri odvisno od tega, kaj jemo.

V naši družini sem odgovorna za izbor hrane in sestavo jedilnikov. Zato je zelo pomembno, da vem, kje hrano kupujem in da sem seznanjena s kakovostjo kupljenega.

Prizadevam si, da je hrana sveža in nepredelana, da kupujem sezonsko in lokalno pridelano hrano, da je v nakupovalnem vozičku čim manj predelanih priboljškov ali vmesnih prigrizkov, in da v družini popijemo zelo malo sladkanih pijač.

V naši prehrani vse bolj prevladuje hrana rastlinskega izvora. To ne pomeni, da mesa in drugih živalskih izdelkov ne jemo, le manjkrat so na družinskem jedilniku. Pozorna sem na njihovo poreklo, oziroma izvor. Že vrsto let imamo na deželi vrt, kjer pridelamo kar nekaj zelenjave in sadja.

Poskušam biti zgled, da je potrebno jesti vsaj petkrat na dan. Navado sem uspešno prenesla na vso družino. Tudi to, da dan začnemo z zdravim zajtrkom. Prigrizki med obroki so v večji meri sadje in oreški. Zelo redko za otroke kupim sladkarije, se pa potrudim, da včasih pripravim domačo sladico, da se malo pocrkljamo, še posebej ob družinskih praznikih.

Že več let po potrebi dodajamo prehranska dopolnila, da bi našo prehrano uravnotežili tudi takrat, kadar je čas naš gospodar in je za pripravo hrane manj časa. Prav tako za dobro regeneracijo po športu. Dejstvo, da so otroci zdravi tudi takrat, ko veliko njihovih sošolcev zboli, dokazuje, da so primerno odporni.

V družini popijemo veliko vode. Tako otroci kot midva z možem imamo stekleničke z vodo vedno s seboj, da lahko pijemo pogosto in po požirkih. Predvsem pa, da ne pozabimo piti! Le občasno otroci za žejo pijejo naravni sok, razredčen z vodo.

Z možem sva gibalno dejavna večino dni v tednu, najraje v naravi. Vsem trem otrokom je šport sestavni del njihovega življenja. Nihče v družini ne kadi.

Za tak način življenja je bila potrebna odločitev. Nikoli nismo bili družina, ki bi ji prehranske navade oblikovali veliki trgovski centri ali reklame, ki iz različnih medijev »bodejo v oči in ušesa«

ter priporočajo, brez česa ne moremo živeti. Zavedam se in v tem je odgovornost vseh mam, da je bila ključna moja odločitev, saj sem oseba, ki v družini pripravi največ hrane. Prehranske navade in način življenja se prenašata iz roda v rod. Prehranske smernice pa se spreminjajo, zato je potrebno biti prilagodljiv in dovteten za tovrstne informacije, jih preizkušati v praksi in preverjati rezultate.

V naši družini poznamo svoje številke (telesna teža, indeks telesne mase, količina maščob in mišične mase v telesu, vitalnost metabolizma ter vrednosti krvnega tlaka, holesterola in sladkorja v krvi), ki so določeni pokazatelji našega zdravstvenega stanja. Nihče v družini nima prekomerne telesne teže.

Stara sem 46 let; najstarejši od otrok ima 20 let, ostala dva sta najstnika. Zavedam se, da se večino dni v tednu prehranjujejo drugje, v šoli, najstarejši kot študent v različnih lokalih s hrano,

pogosto tudi v menzah. Na ta del prehranjevanja ne morem vplivati. Vendar sem pomirjena, saj sem preverila v praksi, da je domača kuhinja ključna, da so navade, ki jih pridobijo v družini tiste, ki mladega človeka oblikujejo in jih bo odnesel s seboj v življenje. Od tega je v veliki meri odvisno tudi zdravje v odrasli dobi.

Ali sem uspela obvladati vse dejavnike, ki vplivajo na moje zdravje in na zdravje mojih družinskih članov? Seveda je odgovor ne, a naredila sem veliko. Če bi omenjene vsebine preskočila in bi se mi ne zdele pomembne, bi bila slika gotovo precej drugačna.

Počitek, sprostitve in obvladovanje stresa so področja, ki v veliki meri vplivajo tudi na moje zdravje. Gensko sem obremenjena s srčno-žilnimi boleznimi. S tem, ko sem se odločila za dejaven življenjski slog in za zdravo prehranjevanje, ki mi posledično omogočata, da sem vitka, zdrava z veliko

telesne in duševne kondicije, sem sprejela odgovornost za zdravje v svoje roke. Nisem se predala in ne želim se izgovarjati na gene.

Se pa strinjam, da je bila za tak način življenja potrebna odločitev, tudi odločitev spreminjanja prehranjevalnih navad, če je to potrebno. Vsi vemo, da to ni enostavno, saj tisto, »česar se Janezek nauči, močno vpliva na življenje odraslega Janeza«.

Za več zdravja, ker je naše največje bogastvo, se izplača storiti nekoliko več že takrat, ko je človek zdrav, saj bi potem, ko zbolimo, naredili vse, da bi nazaj pridobil samo ZDRAVJE.

Morda nas bo motivirala tema letošnjega svetovnega dneva srca, ki je usmerjena v preventivo pred nastankom bolezni srca in žilja pri ženskah in otrocih, pod istim geslom kakor lani: **»En svet, en dom, eno srce«.**



Bernarda Pinter
ženska, žena in mama



WORLD HEART
FEDERATION®



Naredimo vsak dan
nekaj za svoje srce -
za svoje zdravje!

Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Predjed:

Sveže paprike, ponjene z zelenjavo

Sestavine (za 2 osebi):

2 večji zeleni ali rdeči papriki 2 korenčka
4-6 šampinjonov 2 paradižnika
bazilika, origano, oljčno olje

Papriki operemo ter izrežemo pecelj in semena. Korenčka in šampinjone narežemo na manjše kose, ter jih najprej dve do tri minute pražimo na oljčnem olju. Nato dodamo na kose narezan paradižnik, baziliko in origano. Pokrito dušimo na majhnem ognju približno 6 minut, toliko, da se paradižnik razpusti v omako. Pustimo stati še nekaj minut, da se malce ohladi, nato z njo napolnimo sveži surovi papriki. Predjed lahko pojemo samostojno, ali jo postrežemo kot prilogo h glavni jedi, dve papriki na osebo sta že zdravo kosilo.



Glavna jed:

Svinjski kare s čilijem na posteljici iz radiča

Sestavine (za 2 osebi):

350 g pustega svinjskega kareja v kosu
1 mala žlica čilija v prahu
1 velika žlica sojine omake
2 veliki žlici oljčnega olja (po potrebi)
sok polovice limone
zelen rezan radič
poper

Meso operemo in odstranimo vso vidno maščobo, najbolje je, da na to pazimo že pri nakupu. Nato ga po okusu natremo s poprom. Sojino omako, oljčno olje, čili in limonin sok zmešamo v posodi in naredimo marinado. Vanjo položimo meso ter postavimo v hladilnik za vsaj eno uro. Za bolj izrazit okus lahko mariniramo



tudi preko noči. Pečico predogrejemo na 200 stopinj in dno pekača po potrebi namažemo z oljčnim oljem ter dodamo nekaj žlic vode, da se meso med peko ne izsuši. Dodamo meso in v ogreti pečici pečemo od 30 do 40 minut. Čas pečenja prilagodite velikosti kosa mesa. Medtem operemo radič, ga narežemo na manjše kose in potresemo po krožniku. Ko je meso pečeno, ga pustimo stati minuto ali dve, ga narežemo in položimo na posteljico iz radiča. Po želji lahko dodamo malce soka iz pekača.

Sladica:

Smoothie iz buč

Sestavine (za 2 osebi):

1 mala ali en kos buče hokaido
250 ml manj mastnega mleka
pest rozin
cimet, mleti ingver (lahko nadomestimo s svežim), muškatni orešček
250 ml manj sladke smetane za stepanje
1 mala žlica sladkorja za stepeno smetano

Bučo razrežemo, olupimo in ji odstranimo peške. Položimo v posodo, zalijemo s hladno vodo, počakamo, da zavre, nato jo pri zmerni temperaturi v pokriti posodi kuhamo približno 20 minut. Kose nato predenemo v mešalnik ter naredimo pire. Pustimo, da se ohladi ter mu dodamo mleko, rozine, cimet, ingver in muškatni orešček. Vse skupaj počasi in z občutkom dobro premešamo. Če je smoothie pregost, lahko dodamo še malo mleka. Gostota naj bo podobna gostemu soku, če želimo smoothie popiti, lahko ga pojemo z žlico kot puding. Sladko smetano in sladkor stepemo ter postrežemo na vrhu smoothija. ♥



Besedilo in fotografije: Brin Najžer

Kako izbirati živila, da pri tem ne bomo zavedeni?

Tanja Pajk Žontar

Na živilskih policah se – tudi zaradi svobodnega evropskega trga – vsak dan pojavljajo novi izdelki. Njihova izbira še nikoli ni bila tako velika, kot je danes. Čeprav smo kupci zadovoljni, da imamo veliko možnost izbire, pa smo pri tem lahko tudi kaj hitro zavedeni. In kaj nas pri nakupu živil lahko zavede? Oglejmo si nekaj primerov.

Videz živila

Kot primer navajamo suhe marelice. Suhe marelice brez konzervansov so rjave barve, na videz neprivlačne. Lepo oranžne suhe marelice pa vsebujejo konzervans.

Videz embalaže

Proizvajalci se trudijo, da živila ponujajo v vse bolj ličnih embalažah. Ta nas pri nakupu lahko kaj hitro zavede, saj nehoti postanemo bolj pozorni na embalažo, kot pa na njeno vsebino.

Ekološka pridelava

Nobenega dvoma ni, da so ekološka, nepredelana živila, na primer sadje in zelenjava, boljše izbira od tistih iz integrirane ali konvencionalne pridelave. Znak »eko« pa nas lahko zavede. Kot primer vzemimo žita za zajtrk: čeprav so njihove sestavine iz ekološke pridelave, je pametno preveriti tudi količino maščobe in sladkorja. Prav lahko se namreč dogodi, da bomo kupili izdelek, ki je sicer iz ekološke pridelave, a vsebuje veliko sladkorja (na primer 30 g sladkorja / 100 g).

Enostransko informiranje

Na živilih proizvajalec pogosto izpostavi »dobro« lastnost določenega živila, slabo pa zamolči. Kot primer lahko navedemo pokovko, na kateri je navedeno, da ne vsebuje trans maščobnih

kislin, informacija o veliki vsebnosti soli pa je zamolčana. Ali pa bomboni, na katerih je navedeno, da ne vsebujejo umetnih barvil, opozorilo o veliki količini sladkorja pa je skrito.

Prehranske trditve

Na začetku pojasnimo, da je prehranska trditev vsako sporočilo ali predstavitev, vključno s slikovno, grafično ali simbolno ponazoritvijo, ki navaja, domneva ali namiguje, da ima živilo posebno ugodne prehranske oziroma hranilne lastnosti. Kot primer pogledajmo jogurt, na katerem je navedena trditev »brez maščobe«. Takšna trditev je dopustna v primeru, kadar izdelek ne vsebuje več kot 0,5 g maščobe na 100 g. Glede na to, da želimo skladno s prehranskimi smernicami omejiti uživanje maščobe, nas takšna trditev lahko tudi zavede, saj pogosto nismo pozorni na količino sladkorja in aditivov, ki so bili izdelku dodani na račun odvzema maščobe.

Tu naj navedemo še prehransko trditev »brez dodanega sladkorja«, ki si jo običajen potrošnik pogosto razlaga kot »brez sladkorja«, kar pa ne drži. Živilo s takšno trditvijo lahko vseeno vsebuje sladkorje, ki izvirajo iz naravno sladkih sestavin, kot so suho sadje, med in čokolada. Proizvajalec mora v tem primeru tudi jasno označiti »vsebuje naravno prisotne sladkorje«.

Druge navedbe

Na izdelkih so pogosto navedene tudi različne druge navedbe, ki ne sodijo med prehranske in zdravstvene trditve. Takšna navedba je na primer »brez konzervansov« in ne pomeni, da živilo ne vsebuje aditivov, kar običajen potrošnik pogosto sklepa. Konzervansi so le ena od podskupin aditivov.

Način navajanja aditivov

Aditivi so lahko označeni s prepoznavno črko »E« in pripadajočo številko ali s polnim – specifičnim imenom aditiva. Vedno pa mora biti navedena kategorija aditiva. Na primer antioksidant: E 300 ali antioksidant: askorbinska kislina. Pri slednjemu označevanju tako ostanejo aditivi »skriti« pred tistimi ljudmi, ki ne želijo kupovati živil, označenih z E-ji.

Zaključek

Da ne bomo zavedeni, je pred prvim nakupom nekega živila pametno prebrati njegove sestavine in hranilno tabelo. Na živilo glejmo celostno, upoštevajmo tako vsebnost maščobe, soli, sladkorja in aditivov kot specifičnih parametrov, ki določajo kakovost določene vrste živil.

Hkrati ne pozabimo, da je trženje živil, med katerim izpostavimo oglasna sporočila, vse bolj agresivno. Poleg klasičnih metod vse več oglaševanja poteka tudi preko spletnih strani, za kar so še posebej dovzetne mlajše generacije. Ob tem tako domače kot tuje raziskave kažejo, da večina izmed oglaševanih živil ni primerna za vsakodnevno uživanje, saj vsebujejo veliko sladkorja in/ali maščobe in/ali soli. Zato naj nas privlačen oglas za najnovejši in najpopularnejši prehranski izdelek ne zavede k nekritičnemu nakupu, starši pa bodimo še posebej pazljivi, kako bomo na tem področju usmerjali svoje otroke. ♥



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

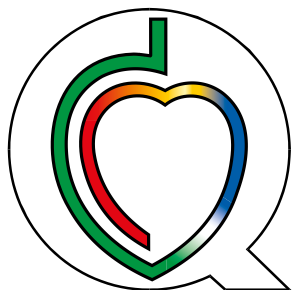
E: drustvo.zasrce@siol.net,
drustvo-zasrce@siol.net

Znak srčka označuje varovalna živila

Nataša Jan

Večina Slovencev že čuti posledice recesije v državi in mora zaradi tega bolj pazljivo porabljeti svoj težko prislužen denar. Vsak dan moramo poskrbeti tudi za našo prehrano, prehrano naše družine, zato se ob vsakodnevnih nakupih živilskih izdelkov v trgovinah sprašujemo o različnih stvareh. Predvsem preberimo, kaj je napisano na etiketah oziroma deklaracijah živil. Iz živil, ki imajo ugodno hranilno sestavo, lahko pripravimo hiter, poceni in zdrav obrok. Podatki raziskav kažejo, da približno dve tretjini potrošnikov najpogosteje preverja samo rok trajnosti in ceno izdelka, ena tretjina pa preverja tudi njihovo sestavo (IVZ, 2011). Dobro bi bilo, da bi se to razmerje obrnilo in bi ljudje ne kupovali večinoma cenejših, a za zdravje manj ugodnih živil. Na žalost se je povečala prav poraba kalorično bogatejših in hranilno siromašnih industrijsko predelanih živil, poraba osnovnih živil pa pada.

Ob nakupu živil nas že 20 let vodi srček.



To je znak varovalnih živil, ki ga podeljuje Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije tistim živilom, ki so ugodnejša za ohranjanje našega zdravja. Prej je bil pod njim napis VARUJE ZDRAVJE, sedaj pa najdemo pod njim lastnost/i zaradi katere/ih je bil določenemu živilu znak podeljen. Te ugodne lastnosti za naše zdravje so nizka

energijska vrednost, nizka vsebnost maščob, nasičenih maščob, veliko nenasičenih maščob, malo soli, malo sladkorja ali pa veliko prehranske vlaknine. Komisija za podeljevanje pravice do uporabe znaka varovalnih živil, ki jo je do leta 2009 vodil pokojni prof. dr. Dražigost Pokorn, je skupaj z društvom ustvarila trdne temelje, na katerih že 20 let stoji označevanje živil. Evropska unija je šele leta 2006 »uzakonila« kriterije za dovoljene prehranske trditve, ki so bile že od začetka kriteriji za pridobitev srčka. Vseskozi je sledila smernicam zakonodaje in spremembam v prehranskih priporočilih. Temu primerno se je prilagajal Pravilnik za podeljevanje pravice do uporabe znaka in normativ za ocenjevanje živil. Z dobro zastavljenim projektom »Varovalno živilo« je društvo spodbudilo živilsko industrijo, da je začela proizvajati živila, ki olajšujejo odločitve za zdravo prehrano in s tem vplivalo na povečanje izbire takšnih živil v trgovinah. Danes je v trgovinah že več kot 300 živil z znakom srčka. Prof. dr. Dražigost Pokorn, dr. med., je skupaj z Društvom za zdravje srca in ožilja Slovenije širil bistvo tega znaka – promocijo zdravih prehranskih navad ljudi.

V začetku leta 2007 je bila v Uradnem listu RS objavljena Uredba (ES) Evropskega parlamenta in Sveta o prehranskih in zdravstvenih trditvah na živilih. Napis smo izpod srčka zato morali odstraniti in v pravilniku društva prilagoditi normativ določilom o vsebnosti posameznih hranil iz Uredbe. Ustrezno živilo mora podjetje, ki je znak pridobilo, označiti z znakom srčka in pod njim napisati prehransko lastnost/i zaradi katere/ih je živilo pridobilo znak, na primer: malo maščob, malo nasičenih maščob, veliko prehranske vlaknine, idr. V tabeli o prehranski sestavi, ki je v tem primeru obvezna, mora navesti tudi vsebnost teh hranil. Proizvajalec oziroma uporabnik znaka mora zagotavljati, da živilo z znakom

srčka ohranja prehransko/e lastnost/i, zaradi katere/ih mu je bil znak podeljen. Društvo to vseskozi redno preverja z odvzemom izdelkov v trgovinah vsaj enkrat letno, ki jih posreduje v analizo pooblaščenemu laboratoriju.

Pravilna prehrana za zdrav življenjski slog

Spreminjanje načina življenja in prehranskih navad je dolgotrajen proces. Vanj je vključenih veliko različnih dejavnikov. Razmere, v katerih živimo, zahtevajo, da večino dneva preživimo v službi, zaradi vse večje obremenjenosti z delom pa se veliko ljudi vrača domov utrujenih, nerazpoloženih za pripravo zdravega obroka, za telesno dejavnost in sproščanje. Ob vsem tem jih pričakajo še družinske obveznosti, ki omejujejo čas, namenjen zdravemu načinu življenja. Takšni pogoji spodbujajo ljudi k hitrim izbiram – nakupu živil hitre prehrane na ulici, že gotovih izdelkov v trgovinah. Mnogi namreč ne vedo oziroma nimajo ustreznega znanja o tem, kako lahko z malo denarja in malo časa pripravijo okusen svež obrok hrane tudi doma. Pri izbiri živil v trgovini jih pri nakupu lahko vodi znak srčka, živilo pa morajo znati doma tudi pripraviti na tak način, da bo pripravljen obrok prispeval k zdravju. Na primer, piščančje prsi sodijo med meso z manj maščobe, a jih moramo tudi pripraviti tako, da bodo še vedno ohranile to svojo lastnost (z uporabo malo ali nič maščobe, dodatkom zelenjave, začimb,...)



Najboljša je sezonska zelenjava iz domačega okolja
(Foto: Brin Najžer)

Samo raznovrstna hrana iz vseh skupin živil ugodno vpliva na naš razvoj in zdravje.

Le z uživanjem raznovrstne hrane bomo telesu zagotovili vse potrebne snovi, ki jih potrebuje. Skušajmo čim večkrat uživati sveže pripravljeno hrano in čim manjkrat tako imenovano hitro hrano. Včasih nimamo izbire in za malico pojemo prigrizek, ki vsebuje večje količine maščob (peciva, krofi, hamburgerji, čips, itd.). Takrat naj bo vsaj vaše kosilo sestavljeno iz hrane, ki vsebuje čim manj maščob, pa tudi soli. Mesa in mesnih izdelkov ne uživamo pogosto, največ trikrat na teden, enkrat ali dvakrat na teden ju nadomestimo z ribami ali stročnicami (soja, fižol, grah in podobno).

Med varovalnimi živili najdemo veliko takšnih, ki so bogate z



Poiščimo znak srčka na prodajnih policah (Foto: Brin Najžer)

vlaknino. Večkrat na dan si jih lahko privoščimo – polnovredni, polnozrnat kruh, testenine, riž, kaše, müsliji, naj bodo sestavine večine vaših obrokov.

S srčkom so označena tudi nekatera olja (npr. oljčno, sončnično, repično), ki jih bomo pri pripravi jedi kljub njihovi ugodni sestavi maščobnih kislin, varčno uporabljali. Največ maščob (in soli) je v prehrani, ki se ji težko odrečejo predvsem otroci in mladostniki: hamburgerji, pice, ocvrti zrezki, pomfri, paštete, salame, čips, ipd. Naj bo naš izziv, da sebe ali njih navadimo na kaj drugega, bolj zdravega.

Med živili s srčkom je tudi velika izbira mlečnih izdelkov, ki vsebujejo manj maščob: mleko, jogurti, skuta. So samostojna jed ali pa lahko iz njih pripravimo različne zdrave jedi (npr. skutni namazi) in napitke (izvrstni so poletni napitki iz jogurta s svežim sadjem).

S srčkom označujemo samo pakirana živila, ki so naprodaj v trgovinah.

Sveže sadje in zelenjave tako ne moremo označiti z njim, čeprav predstavljajo temelj zdrave prehrane. Označena pa je nekatera vložena, pasterizirana zelenjava.

Tu opozarjam na uporabo našega, čimbolj svežega, sezonskega sadja in zelenjave, ki mu ni potrebno prestajati daljšega prevoza in skladiščenja, ki optimalno dozori med časom rasti, ne v skladiščih, ter ima tako kar največjo vsebnost vitaminov in mineralov ter tudi boljši okus.

Naj bo znak srčka še naprej naš vodnik pri izbiri živil v trgovinah! Izplača se. ♥

zepter
INTERNATIONAL
LIVE LONGER

Vsem članom Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

- ki bodo v letu 2012 kupili kuhhalno posodo iz plemenitega jekla, priznamo 10% popust pri nakupu.
 - ki bodo v letu 2012 organizirali predstavitev izdelkov Zepter v skladu s pravilnikom podjetja,
- poklanjamo za njihovo osebno uporabo nadlahtni merilnik krvnega tlaka.**

ZEPTER SLOVENICA d.o.o., Pohorska c. 12,
2380 SLOVENJ GRADEC
tel.: 02/884-39-02
elektronski naslov:
info@zepter.si

Informativno prodajni center Ljubljana
tel.: 01/422-28-40

Informativno prodajni center Maribor
tel.: 02/250-08-60

Informativno prodajni center Slovenj Gradec
tel.: 02/884-39-01



Hoja v gore – zdravo preživljanje prostega časa

Blaž Jereb

V svetu in v Sloveniji je hoja pomembna rekreativna dejavnost. Slovenci pogosto zahajamo tudi v gore, zato bo v prispevku predstavljeno planinstvo kot možnost preživljanja prostega časa. Hoja v gore lahko pomaga pri oblikovanju zdravega in uspešnega načina življenja, življenjskih navad ter vpliva na osebnostni razvoj posameznika. Ljudje zahajajo v gore tudi zaradi naravnih lepot, umika iz mesta v svet tišine in želje po premagovanju navora ter odkrivanju novih poti. V gore hodijo ljudje vseh starosti, ki si izbirajo ture različnih zahtevnosti (višino gora, težavnost poti, razdaljo, tempo itd.).

Hoja za zdravje

Sodobni življenjski slog omejuje človekovo gibanje, kar lahko privede do različnih zdravstvenih težav (telesnih, psihičnih, prevelike telesne teže, ...). Raziskave so pokazale, da se s hojo lahko uspešno bojujemo proti kopičenju maščobnega tkiva v predelu trebuha, ki ga pogosto spremlja visoka raven holesterola in maščob v krvi ter visok krvni tlak, kar imenujemo metabolni sindrom. S hojo lahko vzdržujemo in izboljšujemo telesno pripravljenost, ki se kaže predvsem v izboljšanju dihalnega in srčno-žilnega sistema ter izboljšanju mehanizmov lokomotornega aparata (mišic, kit, vezi in kosti). S hojo izboljšujemo tudi psihično počutje.

Kaj je gornišтво?

Za gornišтво lahko trdimo, da je neločljiv del slovenske identitete, je del slovenske kulturne dediščine in del slovenske psihološke podobe. Slovenija je alpska dežela, v kateri je gornišтво eden najbolj priljubljenih športov. Planinska zveza Slovenje (PZS) ima skoraj 60.000 članov, kar jo uvršča med najbolj množične nevladne organizacije v Sloveniji. Gore se pojavljajo v slovenski kulturi in umetnosti. Z gorništko in alpinistično dejavnostjo smo se Slovenci bojevali za ohranitev svoje narodnosti, saj so bile težnje po germanizaciji slovenskih ljudi in dežele velike in intenzivne. Slovensko planinsko društvo je bilo ustanovljeno ne le iz navdušenja za gore, temveč v prvi vrsti kot obramba nemškemu navalu, ki je grozil slovenski zemlji.



Varno v gore!

Planinska društva z vzgajanjem in izobraževanjem vseh starostnih skupin članstva širijo zavest o odgovornem obnašanju v gorah. V okviru PZS ta znanja uporabnikom posredujejo mentorji, vodniki, inštruktorji itd.,

Povzetek napotkov za varnejšo hojo v gorah avtorja Boruta Peršolja, podpredsednika PZS:

Pred turo

- Ustrezna izbira cilja in poti je odločitev, ki pripomore k varno izpeljani turi.
- Za turo si izberimo primerno družbo. Samohodstvo v gorah ni priporočljivo.
- Gornik mora imeti za hojo obute planinske čevlje. V nahrbtnik sodi malica, pijača, osebni dokumenti in splošna osebna oprema (rokavice, kapa, vetrovka, zaščitna krema, sončna očala, rezervna oblačila, kompas, zemljevid, zavitek prve pomoči z zaščitno - astronautsko folijo, piščalka, bivak vreča, vžigalice, sveča in baterijska svetilka). Za zahtevnejše ture mora imeti gornik še osebno tehnično opremo (čelado, plezalni pas in samovarovalni komplet). Tehnično opremo izposojajo tudi nekatere trgovine s planinsko in alpinistično opremo. Če sami niste kos zahtevnim turam, jih raje opravite v okviru planinskega društva ali v spremstvu gorskega vodnika.
- V kolikor gorniki ne upoštevajo zgornjih navodil, lahko pride



do nesreče. Najpogostejše nevarnosti so zdrs, padec, padajoče kamenje, strela in podhladitev.

- Starejši in osebe s kroničnimi ter srčnimi boleznimi naj se o oblikah in zahtevnosti planinske dejavnosti predhodno posvetujejo z zdravnikom. Čeprav so poletni meseci idealni za obisk gora, se je treba izogibati vročemu in soparnemu vremenu! Tik pred odhodom preverimo najnovejšo kratkoročno vremensko napoved za gorski svet. Svojem natančno povejmo, kam gremo in kdaj se nameravamo vrniti, da bodo, če nas v dogovorjenem času ne bo domov, znali pravilno ukrepati.

Med turo

- Turo začnimo dovolj zgodaj, da se izognemo poletnim nevihtam ali naglici ob vrnitvi v dolino. Hodimo varno in ekonomično. Začnemo počasi, da se telo ogreje. Zaradi boljšega oprijema je priporočljivo stopati na celo stopalo. Bodimo pozorni na dihanje! Tempo, počitki, trajanje hoje naj bodo prilagojeni najšibkejšemu v skupini.
- Hodimo po označenih planinskih poteh, četudi je poznavanje osnov orientiranja za gornike nujna. Če zaidemo s poti, se vrnemo na mesto, kjer smo jo zapustili. Med turo stalno spremljamo razvoj vremena in mu prilagodimo njen potek. Če se razvijejo nevihtni oblaki, se moramo nemudoma umakniti z grebenov in drugih izpostavljenih mest, saj vanje pogosto udarijo strele. V planinskih kočah in na vrhovih se ne pozabimo vpisati v vpisne knjige.
- Na vsako uro hoje si privoščimo petminutni počitek. Daljše počitke izbiramo na krajih, ki so varni in udobni. Redne malice in pogosto pitje preprečujejo izčrpanost in dehidracijo. Na turah jejmo hranljivo mešanico lahko-prebavljive hrane. Postanek v koči lahko izkoristimo za topli obrok. Če želimo v koči prenočiti, se predhodno pozanimajmo glede odprtosti koče in prenočišče rezervirajmo.
- Ko smo na vrhu, je pred nami vsaj še polovica poti. Cilj naše ture je varna vrnitev domov in ne zgolj osvojitve vrha. Če le moremo, izberemo za vzpon težjo pot, za sestop pa lažjo.

V primeru nesreče

Dolžnost vsakega obiskovalca gora je, da ob nesreči pomaga. Poškodovanega najprej zavarujemo pred nadaljnjimi poškodbami in mu nudimo prvo pomoč. Zaščitimo ga pred mrazom, vetrom in vlago. O nesreči čim prej obvestimo gorsko reševalno zvezo



Slovenije (obveščevalne točke GRZS, centri za obveščanje, policijske postaje na številko 112). Sporočilo o nesreči naj vsebuje: KAJ in KAKO se je zgodilo, KDO se je ponesrečil in KOLIKO je ponesrečenih, KJE se je zgodila nesreča, KAKŠNE poškodbe ima ponesrečeni, KDAJ se je zgodila nesreča, KAKO smo oskrbeli ponesrečenca in KDO posreduje sporočilo. In ne pozabimo na lastno varnost!

Zaključna misel in nekaj koristnih spletnih strani

Za pohod v gorski svet je poleg znanja, izkušenj in opreme potrebna le želja in volja. Tisti, ki v gore zahajamo redno, živimo bolj zdravo in s tem naredimo največ, kar lahko sami storimo za svoje zdravje. To pa je po navedbi Svetovne zdravstvene organizacije popolna telesna, duševna in socialna blaginja.

Zato kot namig – odpravite se v gore, poiščite primeren cilj in se imejte lepo! ♥

Spletne strani:

Planinska zveza Slovenije (<http://www.pzs.si/>),
Združenje gorskih vodnikov Slovenije (<http://www.zgvs.si/>),
Gorska reševalna zveza Slovenije (<http://www.grzs.si/>),
pomembne informacije o gorništvu (<http://www.hribi.net/>)
in (<http://www.gore-ljudje.net/>).



Veliki Peričnik in njegov manjši brat

Obisk dveh najlepših slovenskih slapov

Janez Mihovec

Kogarkoli zanese v dolino Vrat, sredi doline najde znamenitost, ki je ne gre zamuditi: slapova Veliki in Mali Peričnik nad obviselo doline Bistrice.

V Mojstrani zavijemo levo v dolino Vrat in po uri hoje smo že pri grmečih lepotcih. Ob cesti, prav pod slapovoma, je planinska kočica, ki je poleti oskrbovana, pozimi pa le ob koncu tedna.

Slapova sta nastala kot posledica ledeniškega delovanja med ledenimi dobami. Takrat je bila dolina vrat zatrpna z ledom, ki je drsel proti Savi Dolinki. Zaradi ogromnega pritiska se je cela dolina oblikovala v obliki črke U z ravnim dnom in strmimi pobočji. Naš potok najprej nekaj časa teče po normalnem pobočju, ko pa naleti na na strmo pobočje, ki ga je oblikoval led, izgubi tla pod nogami in se požene v globino.

Od kočice do slapu je dobrih deset minut sprehoda. Kar naenkrat prečkamo manjši mostič in znajdemo se pod slapom. Od njega se lahko povzpne po ozki stezici do samega slapu. Peričnik ponuja



Za Velikim Peričnikom



Veliki Peričnik



Mali Peričnik

prav posebno znamenitost, ki jo v Sloveniji najdemo lahko le pri njem: ker slap pada v previsu, se lahko sprehodimo okoli njegovega curka. Le na kakšen anorak oziroma pelerino ne smemo pozabiti, saj od vsepovsod kapljajo kaplje s previsnih sten.

Le malokdo ve, da ima Peričnik manjšega zgornjega brata. In to le dobrih deset minut hoje nad sabo. Pot je nekoliko bolj izpostavljena, a splača se potruditi. Ni prehudo. Le strmo je, vmes pa še manjši žleb, kjer se pozvpmemo po stopnicah ob pomoči jeklenice.

Mali Peričnik je prava kopija Velikega in pada 16 metrov globoko. Dostop je orientacijsko čisto enostaven. Pot nadaljujemo mimo spodnjega Velikega Peričnika in po desetih minutah se najdemo pred njim. Mali Peričnik je po svoje še bolj zanimiv od svojega večjega in bolj znanega brata. Voda si je tu v neodporni konglomerat vdolbla še precej bolj globok žleb.

Obisk obeh Peričnikov je zanimiv ob vsakem letnem času. Še prav posebej pozimi, ko pritisne strupen mraz.

V dolino Vrat, ki teče v smeri zahod-vzhod, sonce lep čas sonce ne posije, zato se Slapova spremenita v ledeni zavesi. Takrat se poprej skorajda nevidne vodne kaplje spremenene v orjaške ledene stene, ki privabljajo ledne plezalce. Glavni curek nikdar ne zamrzne. Zato pa zamrzneta steni levo in desno od slapu. Prizor je prava paša za oči. Peričnika skozi ledene stene padata v globino, v tolmu pa se oblikuje visok stožec modrozelenega ledu. ♥



Ledena pravljica



SAVA
HOTELS & RESORTS

Vikendi za SRCE v Zdravilišču Radenci

Povabite svoje najdražje na Vikende za SRCE v Zdravilišče Radenci v mesecu septembru ter na prireditev DELAM S SRCEM ob svetovnem dnevu srca v sodelovanju z Vzajemno in ZZZS.

Vikend za srce vključuje: 2 polpenzion, radensko mineralno kopel, posvet pri zdravniku, EKG, hojo za srce Med vrelci življenja, pitno kuro z radensko slatino, sobotne eko stojnice domače obrti, plesni večer v kavarni Swing, neomejeno kopanje v termah, 1x dnevno prosti vstop v Svet savn, 30.9. prireditev Delam s srcem s številnimi aktivnostmi: brezplačne meritve krvnega tlaka ter sladkorja in holesterola v krvi, test hoje na 2 km, medgeneracijski tematski pohod in tek »Za zdravo srce« (startnine ni), testiranje športne opreme, vodna aerobika, degustacije zdrave prehrane ...

Ni doplačila za enoposteljno sobo.
Zdravilišče Radenci, Tel.: 02 520 27 20, info@zdravilisce-radenci.si

13 let
1900

30.8.-30.9.2012
2x polpenzion za osebo
hotel Radin... ali hotel Izvir...

149 €

VZAJEMNA
Jaz zate, ti zame.
ZZZS

Marie Curie,

dobitnica dveh Nobelovih nagrad

Boris Cibic

Odkritja in izumi velike poljske znanstvenice Marije Sklodowske Curie imajo častno mesto med znanstveniki svetovnega pomena.

Marie Curie se je rodila v Varšavi, 7. novembra 1867. Bila je najmlajša od 5 otrok poljskega para, oče in mati sta bila učitelja v srednjih šolah. Vzgoji in strokovni rasti svojih otrok se je posvečal zlasti oče, ki je v šoli učil fiziko in matematiko. V mladostniških letih sta jo zaznamovali dve hudi družinski nesreči, najprej smrt najstarejše sestre Zofije zaradi tifusa in dve leti kasneje smrt mame zaradi tuberkuloze. Ob tem je postala agnostik.

Že v otroških letih je izstopala z izrednim spominom in zavzetostjo pri vsakem delu. Ni je zanimala hrana in pogosto je zaradi učenja bedela v pozno noč. Diplomirala je na ruskem liceju v Varšavi že v starosti 16 let in bila nagrajena z zlato medaljo za uspeh. Želja, da bi bila sprejeta na redni univerzitetni študij edine ruske univerze v Varšavi, se ji ni uresničila, ker je bila ženska, in ker je še trajala ruska represija kot odgovor na poljsko vstajo (1863) proti ruskemu carju, v kateri je sodelovala.

Zaposlila se je kot učiteljica in začela obiskovati ilegalno poljsko univerzo. S prihranki je podpirala dve leti starejšo sestro, ki je študirala medicino v Parizu, in se ji leta 1891 pridružila. V Parizu je bila sprejeta na študij matematike, fizike in kemije. Razmeroma hitro je opravila vse izpite. Med študijem na fakulteti se je nekaj časa posvečala raziskavam o magnetnih lastnostih jekla. Tam je spoznala svojega bodočega moža, Pierra Curie, ki je bil inštruktor na fakulteti za fiziko in kemijo, in se je prav tako posvečal raziskavam o magnetizmu. Leta 1895 se je z njim poročila. Še pred koncem študija se je vedno bolj poglobljala v raziskave radioaktivnih snovi, zlasti uranove rude, ki jih je kratek čas pred tem odkril veliki raziskovalec Henri Becquerel. Za ta namen sta z možem preiskala nekaj ton te rude. Uspeh ni izostal.

Odkritje novega radioaktivnega elementa – polonija

Leta 1898 sta skupaj z možem objavila članek, v katerem sta sporočila o najdbi radija v visoki koncentraciji v preiskani rudi, ter o odkritju še neznane radioaktivne snovi, mnogo bolj aktivne od urana, ki sta jo imenovala »polonij« v čast njene rojstne domovine Poljske, tedaj večji del zasedene s strani ruske vojske. Sledila so visoka priznanja in imenovanja. Med drugim je postala redna profesorica fizike na Univerzi Sorbona v Parizu. Leta 1903 je kot prva ženska v Franciji ubranila doktorat znanosti na področju fizike. Istega leta (drugo leto podeljevanja) sta z možem dobila Nobelovo nagrado na področju fizike, ki sta jo delila z gospodom Henrijem Becquerelom, odkriteljem pojava sevanja. Tudi v primeru Nobelove nagrade je bila gospa Curie prva ženska, ki je dobila to visoko priznanje. Istega leta je dobila še medaljo Davy Angleškega kraljevskega društva. Sledila so leta intenzivnih



Marie Curie

raziskav o kemičnih učinkih odkritih elementov. Leta 1906 je v prometni nesreči umrl soprog Pierre Curie. Ta nesrečni dogodek jo je hudo prizadel, vendar je ni strl. Morda je nadaljevala svoje raziskave še bolj zavzeto, pa ne zaman.

Leta 1911 je dobila drugo Nobelovo nagrado, tokrat za področje kemije. S tem je gospa Marie Curie postala edina ženska, ki je dobila dve Nobelovi nagradi in to na dveh različnih področjih. Ker je v tistem času pri francoski akademiji znanosti še veljal predsodek proti sprejetju žensk v to slavno akademijo, je bila njena prošnja za sprejem v to vrhunsko akademsko ustanovo zavrnjena (predsodek so ukinili šele 50 let kasneje).

V času prve svetovne vojne se je gospa Marie Curie vključila v francoske vojaške mobilne radiografske oddelke, da je lahko pomagala pri zdravljenju ranjenih vojakov in nekaj časa je v podporo zavezniškim silam potovala po ZDA, povsod sprejeta z vsemi častmi. Po končani vojni je začela pomagati poljski zdravstveni službi pri ustanavljanju rentgenskih ustanov. Leta 1922 je bila sprejeta v francosko Medicinsko akademijo. Zelo je bila ponosna, da so njena odkritja in izumi o radioaktivnosti mnogih rudnin že za časa njenega življenja dobila nepogrešljivo mesto na onkoloških inštitutih pri zdravljenju bolnikov z rakavimi boleznimi.

V zadnjih letih je živela v Savoiji (Francija) in tam zbolela, ter po kratki bolezni umrla, 4. julija 1934, zelo verjetno zaradi dolgotrnega izpostavljenja radioaktivnemu sevanju. ♥

Nogometašice so igrale tudi za zdravo žensko srce

V Velenju smo 21. junija 2012 uživali ob nogometnih vragolijah ženskih reprezentanc Slovenije in Anglije. Reprezentantke so dokazale, da je nogomet tudi ženski šport. Tudi marsikatera moška ekipa bi se morala skriti pred damami, ki so tekale za nogometno žogo.

Več kot nogometni užitki in rezultat pa našemu društvu pomenijo dejavnosti ob sami predstavi. Tekmo smo proglasili tudi za osrednji dogodek naše letošnje akcije Obleci me v rdeče. Na stadionu smo imeli kar 2 ekipe, ki sta merili krvni tlak in snemali EKG. Ekipe sta bili ves čas polno zaposleni. Posnetke EKG je kar takoj pregledal in komentiral prim. Janez Tasič, dr. med., sicer ugledni kardiolog in predsednik naše celjske podružnice. Primarij Tasič je v odmoru tekme govoril o zdravem načinu življenja ter o boleznih srca in ožilja vsem gledalkam in gledalcem preko ozvočenja na stadionu.

Preventivne meritve sicer delamo v upanju, da bodo vse meritve v normalnih vrednostih, vendar prim. Tasič tokrat ni bil zadovoljen z vsemi rezultati in je, žal, moral nekaterim predlagati, da obiščejo zdravnika, ker je posnetek EKG-ja kazal na velike težave s srcem. Že

večkrat smo zapisali, da so vse naše akcije smiselne, če odkrijemo in pomagamo vsaj enemu od udeležencev. Tudi tokrat je bilo naše poslanstvo izpolnjeno.

Precej po naših notah je opravila svoje delo tudi uradna delegatka tekme, ki je kot predstavnica Evropske nogometne zveze (UEFA) prišla iz Belorusije. Ob drugih svojih nalogah je podrobno pregledala tudi opremo za prvo pomoč že pred tekmo in z zadovoljstvom ugotovila, da je bilo vse brez pripomb. Organizator je imel pripravljen tudi avtomatski defibrilator, ki ga morajo imeti na vseh tekmah pod okriljem UEFA.

Dogovorili smo se za nadaljnje sodelovanje z Nogometno zvezo Slovenije. Prizadevali si bomo, da bi avtomatske defibrilatorje in usposobljene ljudi imeli tudi na tekmah v organizaciji NZS. Žal smo tudi že v Sloveniji zabeležili žalostne zgodbe med nogometaši.

Tekmo so si ogledali tudi predsednik društva prim. Matija Cevc, dr. med., podpredsednik prim. Boris Cibic, dr. med., in član uredništva revije Za srce dr. Stanislav Pinter. ♥

Franc Zalar



Reprezentanci Slovenije in Anglije pred začetkom tekme



Meritve na velenjskem stadionu

PODRUŽNICA ZA S PRIMORSKO

Ravnica v juniju...

Pod mogočnimi lipami v Ravnici, nad kromberškim gradom, se je v soboto, 23. junija 2012, zbrala skupina navdušencev, članov Društva »ZA SRCE«. Odločeni, da osvojijo razgledno točko z odskočnim mestom za padalce in zmajarje, so se podali po dobro utrjeni in zanesljivi poti navkreber, skupaj z zvesto spremljevalko burjo.

Pot je popeljala že mnogo pohodnikov, željnih prostranega razgleda nad dolino. Povsod naokoli travniki z bujnim rastjem, da si oči odpočijejo in človek zadihaja s polnimi pljuči.

Nova Gorica s Šempetrom sta bila kot na dlani, pot pa ne posebno zahtevna.

Povratak pohodnikov k okrepčevalnici »Pod lipo« je bil vesel in poln vtisov, odžejani in privezanih duš smo se zlahka spustili v dolino in si obljubili, da bo naslednji izlet privabil še več članov. Pokukajte v napovednik dogodkov.

V dobrem razpoloženju prisotnih, tudi meritve EKG in krvnega



Pohod na Ravnice

tlaka, ki jih je opravila sestra Radmila, niso pokazale nič hudega. ♥

Tjaša Mišček

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Razstava o srcu v Mariboru

Za srce - naj bije

10 LET SAMOSTOJNEGA DELOVANJA DRUŠTVA
2002 – 2012

Pod letošnjim motom ob 10. obletnici samostojnega društva ter 20-letnici podružnice in društva smo med 19. in 25. marcem v dobro obiskanem mariborskem nakupovalnem središču Europark postavili dopolnjeno razstavo **Vse o srcu**. Zdravniki Oddelka za kardiologijo in angiologijo UKC Maribor in tudi člani Društva Za srce Maribor so postavili privlačno razstavo o srcu, ki je zajemala tako zgodovinska dejstva in mejnike kot pregled glavnih dejavnikov tveganja ter bolezenske posledice sprememb na srcu in žilah. Nismo pozabili na podobo idejnega očeta in glavnega avtorja razstave, našega učitelja, primarija Borisa Cibica (glej sliko – prvi pano z desne).

Pod vodstvom prof. Branka Vase je bila razstava konca aprila prenešana in postavljena v prostorih Gimnazije v Slovenski Bistrici, kjer si jo je ogledalo veliko šolarjev tudi iz drugih šol. Ob otvoritvi smo dijakom namenili dve predavanji: o tveganjih in srčno-žilnih boleznih za mlade ter o zdravi prehrani (Marko Bombek, dr. med., in Majda Herlič, dipl. inž.).

Mirko Bombek



Mladost in izkušnje – razstavo so postavili in razstavili Marcel Berro, dr. med., prim. Mirko Bombek, dr. med., in Tadej Željko, dr. med. (Foto: Mirko Bombek)

Ljubezenski napoj tudi za člane društva in goste

Kultura nas bogati in sprošča, kar ni zanemarljivo pri preprečevanju bolezni srca in žilja.

Društvo Za srce v Mariboru že vrsto let, lahko rečem že prijateljsko, sodeluje s Slovenskim narodnim gledališčem v Mariboru in tako svojim članom ponudi prvovrstne gledališke dogodke. Letos smo takoj po premieri v juniju uživali v operi Gaetana Donizettija Ljubezenski napoj. Očarani s predstavo vabimo vse, da si opero in druge dogodke iz repertoarja naše ugledne hiše ogledate in uživate tudi vi, kot so gostje iz Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na obisku v Mariboru.

Mirko Bombek



Zadovoljni gostje in počaščeni gostitelji (Foto: Mirko Bombek)



**TO NI SAMO RDEČA OBLEKA,
TO JE RDEČE OPOZORILO!**

Bolezni srca in žilja ter možganska kap
so najmočnejši ubijalci žensk.



www.zenskosrce.si

NAPOVEDNIK DOGODKOV

Svetovni dan srca, 29. septembra 2012, bomo obeležili pod enakim geslom kakor lansko leto »En svet, en dom, eno srce«, le da bo večji poudarek na skrbi za zdravje v družini, vlogi žensk pri tem in na otrocih, skrbi za zdravje in zdravo srce.

En svet,
en dom,
eno srce.



Prireditve in dejavnosti ob svetovnem dnevu srca

- ♥ **8. september:** v Novem mestu bo tradicionalni pohod Za srce, po Štukljevi poti (12 km) in po Andrijaničevi poti (4 km),
- ♥ **20. september:** novinarska konferenca ob svetovnem dnevu srca 2012,
- ♥ **24. – 28. september, od 9.00 do 17.00:** razstava o srcu v osrednjem atriju Mestne hiše v Ljubljani. Na ogled bodo tudi najboljše risbe likovnega in literarnega natečaja Društva za srce, podružnica Ljubljana, z naslovom »Živim zdravo«, v katerem so sodelovale šole s področja Mestne občine Ljubljana, učenci od 1. do 5. razreda (Mestna občina Ljubljana v letu 2012 sofinancira program »Ohranjanje in promocija zdravja otrok in mladostnic / mladostnikov na področju Ljubljane«)
- ♥ **25. september:** okrogla miza »Žensko srce« v Šmarjeških toplicah,
- ♥ **29. september od 9.00 do 14.00:** zdravstveno-informativna prireditve v BTC, na javni površini med tržnico in halo A, osveščanje o zdravem načinu življenja, meritve krvnega tlaka, holesterola in sladkorja v krvi, snemanje EKG, zdravstveno-vzgojno svetovanje, predstavitev zdravstveno-informacijskih gradiv na stojnicah, zabavne igre,
- ♥ **30. september:** tradicionalni dogodek na vrhu Šmarne gore (meritve krvnega tlaka, holesterola in sladkorja v krvi, preventivni in zdravstveni posveti z zdravniki, prikazi temeljnih postopkov oživljanja, svetovanje o zdravem načinu življenja),
- ♥ **30. september:** na Rožniku bodo meritve krvnega tlaka ter holesterola in sladkorja v krvi,
- ♥ **27. september ob 19.00:** koncert v cerkvi Sv. Florjane v Ljubljani,
- ♥ **7. oktober ob 8.00:** tradicionalni pohod ob Svetovnemu dnevu srca: Podgorje – Slavnik, ki ga organizira podružnica za Slovensko Istro
- ♥ pohodi, predavanja, delavnice, prispevki v medijih po vsej Sloveniji.

VABLJENI NA 43. SEJEM NARAVA ZDRAVJE

Od 11. do 14. oktobra Gospodarsko razstavišče v Ljubljani odprlo vrata sejma NARAVA ZDRAVJE. Ob mnogih zanimivostih s področja zdravja, ki bodo na ogled, vas vabimo, da obiščete tudi prostor Društva za srce. Tu vam bomo lahko izmerili krvni tlak, srčni utrip, sladkor in holesterol v krvi, obseg pasu, posneli EKG, prejeli pa boste mnoge koristne nasvete, brezplačna zdravstveno informativna gradiva društva in revijo Za srce. Za vas bomo pripravili tudi degustacijo in predstavitev margarine Becel.

PODRUŽNICA LJUBLJANA

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

- ♥ **3. oktober ob 17.00:** predavanje prof. dr. Rok Accetto, dr. med.: Novosti pri zdravljenju arterijske hipertenzije. Vprašanja in odgovori.

Čuječe srce – 8-tedenski program MBSR

Tiščanje v prsih, občutek razbijanja srca, zvišan krvni tlak in nihanja krvnega tlaka, motnje srčnega ritma, angina pectoris, srčni infarkt, številne druge podobne težave in bolezni... Morda je vsaj deloma vzrok v potlačenih čustvih, nezavednih vzorcih in avtomatizmi vedenja? Spoznajte jih, spoznajte sebe, prekinite začaran krog težav in bolezni! Program MBSR je edinstven v tem, da ponuja celoto tehnik in vaj, ki so podprte z znanstvenimi raziskavami in potrjene z izkušnjami številnih posameznikov. Vodi nas v nov, drugačen, poglobljen in širši vpogled vase, v svoje vedenjske vzorce in posledično v zmanjšanje zdravstvenih težav in psihološko ravnovesje ob hkratnem učenju živeti polno. Priprava in predznanje nista potrebna. Potrebujemo le motivacijo, vztrajnost in željo, spoznavati izjemna prostranstva svojega notranjega življenja – in sposobnost čudenja temu!

Tečaj bo vodila asist. mag. Tjaša Šubic, dr. med., spec. interne medicine, udeleženka strokovnih izobraževanj pod vodstvom utemeljitelja programa MBSR dr. Jon Kabat-Zinna in dr. Saki Santorellija.

Srečevali se bomo v prostorih Cityoga centra, Ul. Jožeta Jame 12, Ljubljana – Šentvid (bližina Mercator centra Šiška) oktobra in novembra 2012.

Člani društva Za srce imajo 5% popust.

Število udeležencev je omejeno.

Kontakt: Za vse dodatne informacije in prijave kontaktirajte Tjašo na 041 770 836 ali info@mbsr.si.

Prisrčno vabljeni!

Telovadba za zdravo srce

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

Ugodnost: člani Društva za zdravje srca in ožilja ne plačajo letne članarine (identificirate se s člansko izkaznico), ampak samo mesečno vadbino. Vadba poteka v dveh skupinah v ŠD Gib in jo bosta vodili Barbara Sluga, prof. švz., in Tina Porenta, prof. švz., po naslednjem urniku:

ponedeljek – sreda: 9.00 - 10.00

torok – četrtek: 9.00 - 10.00 (nadaljevalna skupina)

Prvi obisk je brezplačen, vljudno vabljeni!

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

Z Egom na pohod

- ♥ **vsak drugi četrtek v mesecu voden pohod »Z Egom na pohod«:** start je pred Halo Tivoli. Pohod poteka skozi park Tivoli, na Rožnik in nazaj do Hale Tivoli. Na startu in cilju bomo udeležencem izmerili krvni tlak in posneli EKG. Priporočamo, da se primerno obujete in oblečete. Pohod v primeru zelo slabega vremena odpade!

Vse dodatne informacije: Društvo za srce, T.: 01/234 75 50.

- ♥ 13. september ob 17.00
- ♥ 11. oktober ob 16.00
- ♥ 15. november ob 15.00
- ♥ 13. december ob 14.00

Srčna pot Becel po Golovcu

- ♥ vsak prvi torek v mesecu voden pohod po Srčni poti Becel po Golovcu.
- ♥ 4. september ob 17.00
- ♥ 2. oktober ob 16.00
- ♥ 6. november ob 15.00

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, potem pa lahko skupaj krenemo nazaj. Na začetku poti in ob vrnitvi nazaj vam lahko izmerimo krvni tlak (na zbirnem mestu ob nogometnem igrišču Krim). Naredite nekaj dobrega za svoje srce! Vse dodatne informacije: 01/234 75 55.

Meritve Unilever na Rožniku

Meritve krvnega tlaka, holesterola in glukoze na Rožniku pod pokroviteljstvom podjetja Unilever, d.d., vsako prvo nedeljo v mesecu od 11.00 do 15.00:

- ♥ 2. september
- ♥ 7. oktober
- ♥ 4. november

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

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

Posvetovalnica za srce, Cigaletova 9 (poleg prodajalne Sanolabor), Ljubljana

Meritve gleženjskega indeksa!

Vljudno vabljeni na meritve gleženjskega indeksa, ki je pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih okončinah. Je osnovna presejalna metoda, s katero odkrivamo ateroskleroza spodnjih okončin. Meritve izvajamo v času uradnih ur Posvetovalnice za srce, Cigaletova 9, Ljubljana. T: 01/234 75 55, E: posvetovalnicazasrce@siol.net.

- ♥ **ponedeljek, torek, četrtek in petek od 9.00 do 12.00:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, snemanje in interpretacija izvida EKG, meritve gleženjskega indeksa, zdravstveno-vzgojno svetovanje,
- ♥ **sreda, od 11.00 do 15.00:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, snemanje in interpretacija izvida EKG, meritve gleženjskega indeksa, zdravstveno-vzgojno svetovanje, svetovanje o zdravem načinu prehrane.

V delovnem času Posvetovalnice Za srce: **osebni posveti s kardiologom**, prim. Boris Cibic, dr. med., obvezna predhodna prijava v Posvetovalnici za srce.

NOVOST V POSVETOVALNICI ZA SRCE

Z oktobrom v Posvetovalnici za srce, Cigaletova 9, Ljubljana uvajamo novost

- ♥ MERITVE VENSKE PLETIZMOGRAFIJE, ki pokaže moč venske mišične črpalke pri utrujenih, bolečih in oteklih nogah (krčne žile). NA MERITEV IN STROKOVNI POSVET SE JE POTREBNO NAROČITI.

Urnik meritev: vsak prvi četrtek v mesecu od 8.00 do 12.00.
Informacije: 01/234 75 50 ali 01/234 75 55 oz. posvetovalnicazasrce@siol.net

Posvetovalnica za srce, pasaža Maxi

Vljudno vabljeni v Posvetovalnico Za srce v prodajalni Maxi zelišča v kletni pasaži Maximarketa: vhod v pasažo s Šubičeve ulice, prva trgovina na desni strani.

- ♥ **torek, od 10.00 do 12.00:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,
- ♥ **četrtek, od 10.00 do 12.00:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,
- ♥ **sobota, od 10.00 do 13.00:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi.

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

- ♥ **sobota, od 11.00 do 13.00:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, zdravstveno-vzgojno svetovanje, brošure in revije z zdravstveno vsebino,
 - ♥ **snemanje EKG**, ki ugotovi različne motnje srčnega ritma.
- Urnik snemanj EKG: četrtek od 16.00 do 18.00 in sobota od 11.00 do 13.00.

Za snemanje se ni potrebno predhodno najaviti.
Vabljeni!

Členik storitev za leto 2012 (cenik velja od 1. 1. 2012)

Vrsta preiskave	ČLANI	
	društva	NEČLANI
Krvni tlak	brezplačno	brezplačno
Saturacija	brezplačno	brezplačno
Glukoza	2,00	2,50
Holesterol	3,00	3,50
Trigliceridi	3,00	3,50
Glukoza in holesterol	4,50	5,50
Glukoza in trigliceridi	4,50	5,50
Holesterol in trigliceridi	6,00	7,00
Holesterol, trigliceridi, glukoza	7,50	9,00
EKG	2,00	4,00
Gleženjski indeks	6,00	9,00
Posvet s kardiologom	10,00	15,00
Tečaj temeljnih postopkov oživljanja	20,00	30,00
Zdravstveno vzgojno svetovanje	brezplačno	brezplačno

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok

Namenjeni so vsem bodočim staršem, staršem, starim staršem, varuškam in drugim, ki jih tovrstno znanje zanima. Informacije in prijave: 01/234 75 55 ali posvetovalnicazasrce@siol.net

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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

PODRUŽNICA ZA POSAVJE

Predvideni pohodi v letu 2012:

- ♥ **22. september:** Plitvička jezera
- ♥ **21. oktober:** Po poteh soške fronte
- ♥ **17. november:** Krška vas, Gadova peč – martinovanje
- ♥ **8. december:** Šentjernejske pešpoti

Pr pripravljamo predavanje z naslovom „Kako se prenaša vzorec življenjskega sloga na mlade“. Po predavanju bomo imeli še kulturni program z učenci OŠ Brežice. **O točnem datumu (verjetno 24. september) in mestu bomo še obveščali.**

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

- ♥ **od ponedeljka do petka od 14.00 do 20.00, v trajanju šolskega leta:** vas vabimo k vadbi v kardio-fitness, Tehnični šolski center Nova Gorica, Delpinova 4a, v Novi Gorici. Prijave so v pisarni fitnesa. Vadbo usmerjajo strokovno usposobljeni vaditelji, za nadzor nad obremenitvijo udeležencev z zdravstveno diagnozo skrbi primarij Herbert Bernhardt, dr. med, spec. internist.
- ♥ **vsako tretjo soboto v mesecu ob 9.00:** pohodi po »Srčni poti« v

Panovcu, zbirališče pred okrepevalnico Panovec.

- ♥ **22. september ob 8.00:** izlet v Kobarid, slap Kozjek, ogled muzeja, malica. Odpravili se bomo izpred pošte v Novi Gorici. Prijave: 031/818 530 do zasedbe mest v avtobusu.
- ♥ **29. september ob 16.00:** prireditev ob svetovnem dnevu srca v veliki dvorani Mestne občine Nova Gorica, pod geslom »En svet, en dom, eno srce«. Strokovno besedo o napovedani temi bo dopolnil program meritev EKG, holesterola in krvnega tlaka, posvet z zdravnikom, osnove prve pomoči in ponudba zdravih živil ter nastop kvarteta »Podokničarji«.
- ♥ **13. oktober ob 9.00:** pohod po Biljenskih gričih. Zborna mesto v centru Vrtojbe (pri cerkvi).

V primeru slabega vremena napovedani dogodki odpadejo.

Informacije o vseh dejavnostih podružnice:

info@zasrce-primorska.si, tjasa.miscek@arctur.si, T: 031/818 530 (Tjaša Mišček).

PODRUŽNICA CELJE

- ♥ **vsak ponedeljek, ob 15.00:** 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 10.00 do 12.00:** svetovanje in meritve holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka. Med 17. in 19. uro svetovanje in meritve holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka v City Centru Mariborska 100 v zeliščni lekarni Biotopic.
- ♥ **vsako soboto, od 10.00 do 12.00:** svetovanje in meritve holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka.

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

- ♥ **8. september: TRADICIONALNI POHOD ZA SRCE**
Po Štukljevi poti (12 km) ob 9.00: izpred Grma Novo mesto – centra biotehnike in turizma (bivša kmetijska šola Grm), na Bajnofu – Sevno na Trški gori, čez Trško goro, mimo Starega gradu, Šempetra in čez Lutško selo do cilja v športnem parku Term Krka Šmarješke Toplice.
Po Andrijaničevi poti (4 km) ob 10.30: izpred hotela Šport na Otočcu, skozi Lutško selo do skupnega cilja s Štukljevo potjo.

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

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

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

Prijave zbira pisarna podružnice Društva v Novem mestu, Glavni trg 10, ali po T.: 07/ 337 41 71 vsak delavnik od 9.00 do 12.00 .

- ♥ **meritve gleženjskega indeksa** (pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih udih) v prostorih podružnice na Glavnem trgu 10 v Novem mestu se bodo nadaljevale v septembru. Prijave so zaželeno. T.: 07/337 41 71 ali 040/863 513, drustvozasrce.novomesto@siol.net .
- ♥ **meritve bioresonančnega sistema CoRe Inergetix** za odkrivanje in odpravljanje vzrokov za nastanek večine kroničnih boleznih današnjega časa, ki jim sodobna uradna medicina večkrat ni kos. Po predhodni prijavi članov društva jih bo izvajal prim. Tomislav Majič, dr.med.: pokličite na telefon 07/ 337 41 71 ali 040 863 513 ali pišite na drustvozasrce.novomesto@siol.net.

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 15.00 do 17.00:** v prostorih podružnice. Pogovor z zdravnikom in meritve krvnega tlaka. Prosimo, da se predhodno najavite vsaj teden dni prej.

PODRUŽNICA KRAS

Napovednik predvidenih pohodnih dejavnosti odužnice Kras v letu 2012

- ♥ **vsako tretjo nedeljo v mesecu ob 9.00:** odhod s stare avtobusne postaje v Sežani: pohodi in ogledi po spodnjem seznamu. V primeru slabega vremena bo pravočasno javljena sprememba datuma in smeri pohoda. Natančnejši opisi poti in napotki bodo pravočasno objavljeni v medijih. Informacije možne tudi en teden pred vsakim pohodom na T.: 040/900 021, vsak dan po 16. uri.
- ♥ **16. september ob 9.00:** pohod po Sežani s spoznavanjem njenih kulturnih in drugih znamenitosti z ogledom botaničnega vrta. Po preteklosti in sedanjosti mesta nas bo popeljal dober poznavalec in vodič Bogdan Macarol. Primerno in zanimivo bo za vse. Predvideno trajanje od 13.00 do 14.00.
- ♥ **30. september:** pohod in meritve za obeležje svetovnega dneva srca – izpred jame Vilenice na hrib Stari Tabor ali pohod po poteh pastirskih hišk s predhodnim ogledom filma o pastirskih hiškah v kulturnem domu v Lokvi. Pred in po pohodu brezplačne meritve dejavnikov tveganja in druženje. Vodila bo Ljubislava Škibin.
- ♥ **21. oktober:** pohod na Goriško po poteh soške fronte in ogled številnih zanimivosti teh krajev pod vodstvom Ludvika Husu. Upamo na združen pohod s srečanjem več bližnjih in bolj oddaljenih podružnic Društva za srce. Na poti nazaj predviden še ogled Štanjela in druženje.
- ♥ **november:** verjetno pohod po Lipiški učni poti ali v Gropado čez lipiško gmajno.
- ♥ **december:** pohod iz vasi Merče do vasi Plešivica. Od tam pot v Povir in obisk čebelarstva Atelšek. Povratek po poti preko Gure nazaj v Merče.

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

Rekreativni pohodi »Za srce in dušo« na področju Slovenske Istre

Društvo za zdrave srca in ožilja, podružnica Slovenska Istra pripravlja redne pohode, ki jih organizira in vodi Darko Turk. Poti po katerih hodimo, so nekje označene z zdaj že vsem znanimi rdeče-modrimi srčki. V kolikor jih ni, vodnik Darko Turk že najde take poti in steze, da se po štirih urah (ne upoštevajoč malico) pride na izhodišče pohoda. Poti v Istri in Krasu so primerne za vse letne čase. Tega se društvo zaveda, zato vabi vse, da se te vrste rekreacije v čim večjem številu udeležite. Marsikdaj vodnik zaradi slabega vremena ali prilagajanja posameznikom, krajša ali spremeni pohod oz. potek pohoda. Izhodišče, oziroma odhod z avtomobili je vedno ob 8. uri pri Vinakoper (blizu pokopališča) v Koprju.

Pohode vodi Darko Turk, T.: 040/564 800. Priporočljiva je primerna obutev! Vabimo vas, da se nam pridružite.

- ♥ **7. oktober:** prvi jesenski pohod: Podgorje – Slavnik – Podgorje
- ♥ **11. november:** Mostičje – Marčev hrib – Ladrica – Podpeč – izvir Rižane – Mostičje
- ♥ **9. december:** Rižana – Robida – Globoki potok – Rožar – Rižana (nova pot Za srce)

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 GORENJSKO

- ♥ **22. september med 10.00 in 16.00:** Gorenjska podružnica za zdrave srca in Hit Alpinea Kranjska Gora vas v soboto, 22. septembra 2012, prijazno vabita na dan srca, ki bo potekal v hotelu Špik v Gozdu Martuljku. Ta dan bo podružnica za Gorenjsko opravljala meritve najpogostejših dejavnikov tveganja: meritve krvnega sladkorja, holesterola, krvnega tlaka in gleženjskega

indeksa. Po opravljenih meritvah se boste o kazalnikih tveganja lahko pogovorili z zdravnico. V prijaznem okolju hotela Špik se boste lahko pridružili tudi nordijski hoji; če imate svoje palice za nordijsko hojo, jih prinesite s seboj. V hotelu Špik pa za udeležence dneva srca, ki bo potekal ob letošnjem svetovnem dnevu srca, pripravljajo popuste za obisk bazenov in savn. V Alpskem wellnesu in Centru lepote v hotelu Špik si boste lahko privoščili razvajanja in spoznali skrivnosti ter novosti za ohranitev in povrnitev dobrega počutja.

Tokrat boste lahko spoznali tudi BioSinchron, skupinsko terapijo, ki je prva izvirna slovenska terapija v skupini in v magnetnem polju. Hkrati zagotavlja druženje, prijetno vzdušje in telesno dejavnost, ki je sestavljena iz refleksne masaže stopal, gibanja ter utripajočega magnetnega polja. Ker so to tisti dejavniki, v katerih radi uživamo, bomo temu namenili še posebno pozornost. Učinek aktivnega delovanja posameznika na aparatu BioSinchron, ki ga priporoča tudi Društvo za zdravje srca in ožilja, je v boljši prekrvitvi telesa, v uravnanem krvnem tlaku, manjših težavah z žiljem. BioSinchron pospeši zdravljenje ran in kostnih tkiv, uravnava prebavo... 15-minutna terapija zagotavlja, kar nujno potrebujemo za normalno delovanje srca in žilja.

Odhod brezplačnega avtobusa iz Kranja bo v soboto, 22. septembra, ob 9.00 izpred Sloge na Primskovem v Kranju. Udeleženci se bodo lahko odločili tudi za zdravo kosilo, ki ga bodo pripravili v hotelu Špik. **Prijave do srede, 19. septembra 2012, sprejema gospa Inge Sajovic na telefonski številki 030/ 673 541.**

Dobrodošli tudi vsi, ki se boste na prireditev ob svetovnem dnevu srca pripeljali z avtomobili, ter bližnji prebivalci in turisti. Pridite v Gozd Martuljek, da bomo skupaj še več storili za svoje zdravje!

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

- ♥ **1. september ob 8.00:** pohod na Sv. Vid s piknikom. Dobimo se na parkirišču pred Zdravstvenim domom Vuzenica. Informacije: Edvard Rek, Franjo Kniplič, T.: 070/858 300. S seboj vzemite sončna očala, palice, jakno,...
- ♥ **22. september ob 9.00:** pred Upravno enoto Slovenj Gradec bo promocija zdravega življenjskega sloga – stojnica. Informacije: Majda Zanoškar, T.: 040/432 097.
- ♥ **27. september ob 9.00:** se srečamo pred športnim centrom v Radljah. Na stojnici bomo izvajali meritve in svetovanja ob njihovem občinskem prazniku. Informacije: Franjo Kniplič, T.: 041/332 939.
- ♥ **29. september od 9.00 do 12.00:** stojnica pred Mercatorjem v Slovenj Gradcu s temo promocija za zdravje. Informacije: Majda Zanoškar, T.: 040/432 097.
- ♥ **11. oktober ob 16.00:** dejavnosti ob svetovnem dnevu hrane (ta je 16. oktobra): odprtje razstave s temo starih vrst sadja in zdravega življenjskega sloga, v stavbi nad Tušem v Mislinji.
- ♥ **13. oktober ob 9.00:** voden ogled razstave za člane društva in po tem pohod. Zbirališče pred trgovino Tuš v Mislinji. Vodi Jožica Skarlovnik, T.: 031/483 841.
- ♥ **10. november ob 9.00:** pohod s palicami po Malgajevi poti. Dobimo se pri bencinski črpalki v Ravnah na Koroškem. Vodja: Đuro Haramija, T.: 041/325 090.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Naše dejavnosti ob 10. obletnici potekajo pod sloganom: ZA SRCE - NAJ BIJE

**10 LET SAMOSTOJNEGA DELOVANJA DRUŠTVA
2002 – 2012**

Vse članice in člane, podpornike in simpatizerje, vse prijatelje ponovno obveščamo, da poslujemo na novi lokaciji na Pobreški c. 8, v pritličju in prvem nadstropju primernejše in lažje dostopne stavbe. Prostori so v bližini UKC Maribor, nasproti Medicinske fakultete v izgradnji, z možnostjo parkiranja v garažni hiši v bližini bolnišnice

ali, če namignemo, v bližnjem Europarku. V neposredni bližini je tudi avtobusno postajališče mestnega prometa. Vabimo vas na sedež društva in v brezplačno »Posvetovalnico za srce«.

Prostore nam je uspelo pridobiti z lastno vztrajnostjo in velikim razumevanjem Mestne občine Maribor!

Strokovno usposobljene in preverjene ekipe po počitnicah ponovno merijo krvni tlak in vrednost sladkorja, holesterola in trigliceridov v krvi, zaenkrat še na starih lokacijah. Na stalnih merilnih mestih svetuje zdravnik in sicer:

- ♥ **vsako prvo soboto v mesecu, od 8.00 do 12.00:** v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, Slomškov trg 5, Maribor;
- ♥ **vsak prvi torek v mesecu, od 7.30 do 11.30:** v prostorih Društva upokojencev Tabor, Gorkega ul. 48, Maribor;
- ♥ **vsako prvo sredo v mesecu, od 8.00 do 12.00:** v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor.

Na stalnih merilnih mestih in posameznih akcijah na terenu po predhodnem dogovoru z naročnikom izvajamo že uveljavljeno **snemanje z enokanalnim monitorjem EKG**, ki odkrije aritmije in nekatere druge motnje. Meritve izvaja medicinska sestra z dolgoletnimi izkušnjami. V primeru nepravilnosti posnetek pregleda zdravnik specialist in kratko obrazložitev preiskovani prejme na dom. Prepričani smo, da bodo osebni zdravniki tak način v dobro bolnikov sprejeli kot dobrodošlo novost.

Naučimo se pravilno ravnati v primeru srčnega zastoja – nenadne smrti. Veliko takšnih dogodkov se zgodi v znanem okolju – doma, na delovnem mestu, med športom in rekreacijo. Za dvodnevne tečaje **temeljnih postopkov oživljanja** (tudi z uporabo defibrilatorja) se lahko prijavite na sedežu društva v času uradnih ur. Prejeli boste pisno gradivo. Ta projekt se je pričel prav na mariborskem področju in je usklajen z novimi evropskimi smernicami, izvajajo pa ga zdravniki učitelji z mednarodnim certifikatom.

V letu 2012 nadaljujemo z jesenskim sklopom **predavanj, 9. oktobra, 8. novembra in 6. decembra v Glazerjevi dvorani Univerzitetne knjižnice v Mariboru, Gospejna ul. 10/I.**

Parkirate lahko na Slomškovem trgu ali Strossmajerjevi in Gregorčičevi ulici ob stadionu Ljudski vrt. Prosimo, zabeležite si datume, naslovi drugega in tretjega predavanja bodo objavljeni kasneje!

Vstop na predavanja je za člane in nečlane prost, vljudno vabljeni članice in člani društva, koronarnega kluba, simpatizerji in vsi, ki jih tematika zanima!

Kot prvo v jesenskem sklopu napovedujemo predavanje prof. dr. Eriha Tetičkoviča, v torek 9. 10. ob 17.00 – Sodobni pogledi na možgansko kap. Predavanja uglednega strokovnjaka so bila vedno odlično sprejeta, tema je aktualna, pridite, poslušajte in vprašajte! Vljudno vabljeni! Uvedli smo novost – ob koncu poslušalci, če želite, izpolnite evalvacijski vprašalnik s katerim nas pohvalite, grajate, predvsem pa usmerjate.

Posvetovalnica Za srce deluje na stalni lokaciji (po novem na Pobreški c. 8) po počitnicah vsak drugi četrtek ob 16.00, po predhodni prijavi na sedež društva v času uradnih ur.

Posvet, ki ga vodi zdravnik, je brezplačen!

Zahvaljujemo se KRKI d.d., ki nam je na skupščini Društva 27.3. ob 10-letnici podarila prenosni ultrazvočni detektor za merjenje gleženjskega indeksa. S to napravo ugotavljamo prizadetost žil v nogah, ki je dober napovednik obolelega žilja nasploh. Po strokovnem usposabljanju bomo pričeli z meritvami na stalni novi lokaciji društva ob konec septembra. Informacije na sedežu društva.

Vse dogodke Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje redno objavljamo v dnevniku VEČER in po Radiu Maribor. Pokličete nas lahko tudi po telefonu na št. 02/228 22 63 v času uradnih ur na sedežu društva v Mariboru, vsak ponedeljek od 8.00 do 12.00 in vsako sredo od 15.00 do 18.00.

ali nam pišite po elektronski pošti: srce.mb@siol.net.

PRISTOPNA IZJAVA MARIBOR

Izkažite nam zaupanje in če še niste član, se včlanite v Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije ali pa v Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje (če ste iz tega področja).

Kot člani ste vi in vaši družinski člani (če prispevate družinsko članarino) deležni številnih ugodnosti, ki so objavljene v tej številki revije in prejimate kakovostno revijo Za srce, ki izide šestkrat na leto (ena izmed njih je dvojna), člani mariborskega društva prejmete še eno

številko njihovega glasila.

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

Članstvo in članarino lahko tudi podarite tistim, ki jih imate radi in za njih skrbite.

Vsi tisti člani, ki pridobite 3 nove člane, boste prejeli praktično darilo Društva za zdravje srca in ožilja.

Postanite naši člani!

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

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

Podpisani-a želim postati član-ica

DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE



Ime in priimek:

Leto rojstva: Poklic:

Naslov (ulica): Kraj, pošta in poštna številka:

Telefon: Datum:

Podpis:

(Izpolnite, izrežite in pošljite na naslov: Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, Partizanska c. 12, 2000 MARIBOR ali pokličite po telefonu na št. 02 228 22 63)

Nagradna akcija – člani pridobivajo nove člane**Spoštovane članice in člani!**

Skupaj smo močnejši, skupaj lahko premagamo še več ovir. Zato se je vodstvo društva odločilo za nagradno akcijo »Člani pridobivajo nove člane«. Člani, ki pridobite 3 nove člane, boste prejeli praktično darilo Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Na obrazec pristopne izjave, ki je dostopen tudi na spletni strani in na sedežu društva, v ustrezno okence vpišite svoje ime in obrazec, seveda izpolnjen, oddajte ali pošljite v vašo podružnico ali na naslov, ki je na pristopni izjavi.

Pristopna izjava

Podpisani/a želim postati član/ica Društva za zdravje srca in ožilja, (označi) hkrati se želim vključiti v Klub atrijske fibrilacije (Klub AF).

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

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

V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ulica/cesta/naselje: _____

Kraj in poštna številka: _____

Telefon: _____

E-pošta: _____

V _____ Dne _____ Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO Z VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____


Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Izpolnjeno pristopno izjavo pošljite na naslov: Društvo za zdravje srca in ožilja, 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: _____



Tudi otroci
s prirojenimi
srčnimi napakami
ljubimo življenje!
Pomagajte nam!

Pošljite SMS s
ključno besedo **SRCE**
na številko **1919**
in prispevali
boste
1 evro.

Pošljite SMS
SRCE5 na **1919**
in darujte **5 evrov.**

Brezplačna objava • SMS donacijo omogoča Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije v sodelovanju z družbami Telekom Slovenije, Si.mobil in Tušmobil. Prispevajo lahko uporabniki mobilnega omrežja Telekoma Slovenije, Si.mobila in Tušmobila. Cena odhodnega SMS sporočila po ceniku operaterja Telekoma Slovenije, Si.mobila oziroma Tušmobila. Telekom Slovenije, Si.mobil in Tušmobil se odrekajo vsem prihodkom iz naslova tako poslanih SMS-sporočil. Pogoji in navodila SMS Donacije so objavljeni na spletni strani **www.zasrce.si**.

Becel pro·activ



UČINKOVITO ZNIŽANJE HOLESTEROLA DO 15 %

Rastlinski steroli, ki jih vsebuje margarina Becel pro.activ, pomagajo znižati raven holesterola v krvi. Klinične študije potrjujejo, da lahko z uživanjem od 1,5 do 2,4 g rastlinskih sterolov dnevno v 2 do 3 tednih znižamo raven LDL-holesterola od 7 do 10 %. Odstotek znižanja lahko povečamo do 15 % s preходом na zdravo, uravnoteženo prehrano in zdrav življenjski slog.

Visoka raven holesterola v krvi je eden od najbolj pogostih dejavnikov tveganja za nastanek srčno-žilnih obolenj. Znižanje ravni holesterola v krvi pripomore k znižanju tveganja za razvoj teh bolezni.