

ZA SRCE



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

**Parodontalna
bolezen in srčno-
žilne bolezni**

**Evropski cilji za
zdravo prehrano**

**Sol – jo res
poznamo?**

Zdravi recepti za srce

**Hoja in tek na
smučeh v klasični
tehniki – tudi za
srčnike**



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.

Pračlovek v letu 2012

Aleš Blinc



Živimo v čudnih časih. Nič ni več tako, kot je bilo. Res?

Človeški rod se razvija že 2,4 milijona let. Naši predniki so živeli kot lovci in nabiralci približno 84.000 generacij, kot poljedelci približno 350 generacij, industrijska revolucija se je pričela komaj pred 7 generacijami in digitalna doba pred 2 generacijama. Se je človeška narava sposobna prilagoditi hitremu tempu tehnoloških in družbenih sprememb? Da

se izognemo moraliziranju o aktualnem dogajanju v politiki in gospodarstvu je bolje, da ostanemo pri dejstvih in se omejimo na temo zdravja, ki je eden od osnovnih pogojev za ustvarjalno delo in življenjsko zadovoljstvo.

Geniski razvoj človeka poteka mnogo počasneje od napredka tehnologije in družbenih sprememb, zato smo s poindustrijsko dobo še vedno soočeni z dednim zapisom lovca in nabiralca. Kljub ekonomski negotovosti današnjega časa, smo v povprečju preobjudeni, telesno premalo dejavni in izpostavljeni pretiranemu čustvenemu stresu.

Za naše paleolitske prednike telesna dejavnost ni bila prostovoljna. Da bi preživel, so se ravnali po načelu: »Delaj, kadar moraš, in počivaj, kadar moreš.« Pračlovek je v povprečju prehodil od 8 do 16 km dnevno, se pogosto spustil v tek, lučal kamenje in kopja, prenašal težka bremena, po drugi strani pa se je rad tudi izdatno najedel in se temeljito spočil, da je bil kos naporom vsakdanjega življenja.

Ravnanje »po liniji najmanjšega odpora« je ostalo trdno zapisano v naše gene, čeprav nam ni več treba loviti jelenov in bežati pred sabljastimi tigri. Današnji človek v povprečju prehodi le še 2,4 km na dan in porabi skoraj 800 kilokalorij manj od zgodnjega *homo sapiensa*. Posebej zaskrbljujoče je, da se znižuje raven telesne dejavnosti in zmogljivosti med otroci in mladino, čeprav že dolgo vemo, da prava mera telesne dejavnosti koristi srcu in žilju, mišicam, sklepom, imunskemu sistemu, pa tudi razpoloženju, miselnim sposobnostim in kakovosti spanja. Kako premagati telesno lenobo, ki nam je zapisna v gene? Redno vadijo tisti, ki jim gibanje prinaša zadovoljstvo – bodisi da gre za tekmovalni izziv, za prijetno druženje ob rekreaciji ali preprosto za občutenje povečane kakovosti življenja ob rednem gibanju.

V reviji Za srce tudi v letu 2012 ostajamo zvesti predstavljanju zdravega življenjskega sloga. Prelistajte in se prepričajte! ♥

Za prožne mišice.

Naravno!

Za zdravje!



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



TO NI SAMO RDEČA OBLEKA,
TO JE RDEČE OPOZORILO!

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

UVODNIK

3 Aleš Blinc Pračlovek v letu 2012

NAŠ POGOVOR

6 Elizabeta Bobnar Najžer Pogovor z urednico Marušo Pavčič

AKTUALNO

8 Jasna Jukić Petrovčič Preventivno in zdravstveno vzgojno delo Posvetovalnice za srce v letu 2011

10 Nataša Jan Novi cilji za zdravo prehrano in telesno dejavnost – pomoč pri reševanju zdravstvene krize v Evropi

ZNANJE ZA SRCE

13 Rok Schara Parodontalna bolezen in srčno-žilne bolezni

NI GA ČEZ DOBER NASVET

15 Boris Cibic Anksiozno srce

NOVICE O ZDRAVJU

16 Aleš Blinc Dobre novice Slabe novice

SRČIKA18 Otroci iz vrtca Vodmat ter učenci in učenke OŠ Ledina Ljubljana
Kako skrbim za svoje zobe**PREDSTAVLJAMO**

20 Boris Cibic Zdravljenje srčnih bolezni s srčnimi spodbujevalniki

S SRCEM V KUHINJI

22 Cirila Hlastan Ribič, Ana Šerona, Mitja Vrdelja, Jožica Maučec Zakotnik Zmanjšajmo uživanje soli

24 Brin Najžer Naj zadiši

SRCE IN ŠPORT

25 Janez Pustovrh Hoja in tek na smučeh v klasični tehniki

**IZLETNIŠKO SRCE**

28 Janez Mihovec Hrastovlje, slikovita vasica v notranjosti Slovenske Istre

DRUŠTVENE NOVICE

30 Društvene novice

35 Napovednik dogodkov

39 Ugodnosti za člane društva za zdravje srca in ožilja Slovenije v letu 2012

KRIŽANKA

42 Križanka

Letnik XXI, št. 1, 16. februar 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.,
Knezov štridon 94, 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:

Ptice si bodo ustvarile gnezda za novo življenje. Bodimo srčni in jim pomagajmo z valilnicami, kjer bodo na varnem. 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 bolezni oziroma vaših težav ter za izbiro in način jemanja zdravil.«

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

Revija Za srce sofinancira Javna agencija za knjigo Republike Slovenije, na podlagi javnega razpisa (Uradni list RS št. 85, z dne 29.10.2010).

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 *Aleš Blinc* Ancients in year 2012

The human race has been evolving for 2.4 million years. Our ancestors lived as hunters and gatherers for about 84.000 generations, then as farmers for 350 generations. The industrial revolution began only 7 generations ago and we entered the digital age 2 generations ago. Is human nature able to cope with the quick tempo of technological and societal changes?

INTERVIEW6 *Elizabeta Bobnar Najžer* An interview with the editor Maruša Pavčič

Maruša Pavčič has been the editor of the *In the Kitchen, With Your Heart* part of our magazine for 20 years. On this occasion we present her as a food technician who, in 1970 pioneered the Dietetics and Nutrition Service at the University Medical Centre of Ljubljana and served as its head until 2002 when she took up a new position at the Ministry of Health. Today she is retired and an active member of several NGO's dealing with diabetes and cardiovascular diseases.

ACTUALITIES8 *Jasna Jukić Petrovčič* Preventive and medical education work of the Consultation office for the heart in 2011

Due to rising demand of the population, regardless of age, for preventive care and advice on healthy lifestyles we at the Slovenian Heart Association in 2001 opened the first permanent Consultation office for the heart in Ljubljana (next to the Sanolabor store, Cigaletova 9) followed shortly by two more (in the Maximarket passage and in Bazilika-Zel in Citypark Ljubljana). In 2011 we carried out 36.000 preventive tests all across Slovenia. The results showed that 47.7% of people had an elevated blood pressure, 68.1% had elevated cholesterol, 59.6% had elevated triglyceride and 11.9% had elevated blood sugar levels. We also found that 10.2% suffered from arrhythmia and that 11.4% had the Ankle Brachial Pressure Index value below 0.97. The average age of participants was 54 years old.

10 *Nataša Jan* New goals for healthy nutrition and physical activity – helping to solve the European health crisis

We present a new publication from the European Heart Network, published as part of the EuroHeart project. We also present the intermediate and long term goals for improving heart health in Europe.

KNOWLEDGE FOR THE HEART13 *Rok Schara* Periodontal disease and cardiovascular diseases

Periodontal disease is the most common chronic inflammation with people over 40 years of age. Research has shown that people suffering from periodontal diseases have double the risk of developing cardiovascular diseases. Both diseases have similar risk factors. Amongst the most important risk factors for periodontal disease are smoking and diabetes, which are also high risk factors for cardiovascular diseases. People who do not maintain proper oral hygiene usually do not lead a healthy lifestyle which puts them at increased risk for cardiovascular diseases.

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE15 *Boris Cibic* Anxious heart

A cardiologist answers questions from concerned readers. This time about anxiety as a source of heart problems.

NEWS16 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

ROSEBUD18 *Children of the Vodmat kindergarten and the pupils of the Ledina Primary school in Ljubljana* How to take care of our teeth

Children of the Vodmat kindergarten and the pupils of the Ledina Primary school in Ljubljana think about the importance of taking care of your mouth and about folk symbols associated with losing your baby teeth.

PRESENTING20 *Boris Cibic* Treating heart diseases with pacemakers

The science of pacemakers has come a long way in the last few decades. Current pacemakers (pulse generators) are so small (weighing between 30 and 50 grams, 3 to 5 cm long and 10mm thick) that they are implanted beneath the skin, usually near the left or right clavicle and then connected to the heart with cables. Most pacemakers are designed to release electrical impulses with a frequency of 70 impulses a minute, if the heart beats slower than that. But if the heart beats faster than 70 pulses a minute the pacemaker rests (pacemaker "on demand") and starts up again if the heartbeat drops below 70 beats a minute

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART22 *Cirila Hlastan Ribič, Ana Šerona, Mitja Vrdelja, Jožica Maučec Zakotnik* Let's reduce the intake of salt

The Ministry of Health introduced the National action plan for reducing the salt intake of the inhabitants of Slovenia for the period of 2010 – 2020. At the moment the focus of this initiative is aimed at the food production and processing industry as well as the general public, which is being continually informed about the correct choice of foods and meals which contain less salt. As part of a nation-wide promotional campaign which lasted from October 2010 to March 2011 the public was encouraged to reduce their intake of salt. The website www.nesoli.si was also set up which is still active and offers users a plethora of information about salt, its impact on health and the correct choice of foods as well as a salt calculator which calculates the amounts of salt in foods and meals. Generally speaking it can be said that the campaign so far has been successful in raising the public awareness of this issue.

24 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals.

THE HEART AND SPORTS25 *Janez Pustovrh* Cross country skiing using the classic technique

Experts in the fields of sports recreation and medicine have advocated cross country skiing as one of the sports that have the most wholesome effect on the human organism. In this sporting discipline there are two main techniques, classic and skate skiing. The classic technique is as old as the very act of moving across snowy country on elongated feet (skis). Only recently, more exactly 27 years ago, the newer skate skiing technique was developed mainly as a result of wider and better quality cross country skiing tracks.

THE EXCURSION HEART28 *Janez Mihovec* Hrastovlje, a picturesque village in the interior of the Slovenian Istria

An idea for a nice excursion in the Slovenian Istria region.

NEWS

30 News

35 Calendar of events

39 Benefits for members of the Slovenian Heart Association in 2012

42 *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; Franc Černelič, podružnica Posavje; mag. Milan Golob, Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; doc. dr. Cirila Hlastan Ribič, Inštitut za varovanje zdravja, Ljubljana; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Jasna Jukić Petrovčič, prof. zdr. vzg., posvetovalnica Za srce Ljubljana, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Jožica

Maučec Zakotnik, dr. med., Inštitut za varovanje zdravja, Ljubljana; Janez Mihovec, Medvode; Brin Najžer, podružnica Ljubljana; Otroci iz Vrtca Vodmat; Maruša Pavčič, univ. dipl. ing. živilske tehnologije, podružnica Ljubljana; Bernarda Pinter, prof., OŠ Mengeš; prof. dr. Janez Pustovrh, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; Ana Škoberne, dr. med., Društvo za zdravje srca in ožilja za Pomurje; Marjan Škvorc; asist. dr. Rok Schara, dr. dent. med., Center za ustne bolezni in parodontologijo, Stomatološka klinika, UKC Ljubljana; Ana Šerona, univ. dipl. ing. živilske tehnologije, Ljubljana; Učenci in učenke OŠ Ledina, Ljubljana; Mitja Vrdelja, Inštitut za varovanje zdravja, Ljubljana;

Pogovor z urednico Marušo Pavčič

Elizabeta Bobnar Najžer

Maruša Pavčič se je rodila 7. junija 1944 v Ljubljani, očetu Marijanu in materi Silvi, rojeni Žvanut. Po končani klasični gimnaziji se je leta 1963 vpisala na Biotehniško fakulteto, oddelek za živilsko tehnologijo, jo leta 1969 uspešno zaključila ter si pridobila naziv "univ. dipl. ing. živilske tehnologije". Leta 1970 se je kot prvi živilski tehnološki, ki je pričel delati na področju prehrane in cateringa v bolnišnicah, zaposlila v Univerzitetnem kliničnem centru na vodstvenem delovnem mestu vodje Službe za bolniško prehrano in dietoterapijo. V UKC Ljubljana je ostala do konca leta 2001, ko se je zaposlila na Ministrstvu za zdravje kot vodja sektorja za zdravo hrano. Po upokojitvi, leta 2006, se je posvetila delu v humanitarnih organizacijah.

Poleg strokovno-organizacijskega dela pri koncipiranju in razvoju službe kot specializirane dejavnosti, ki v okviru hospitalnega zdravljenja skrbi za prehrano bolnikov, se je v Kliničnem centru strokovno udejevala predvsem na razvoju dietoprofilakse, dietoterapije in prehranske vzgoje, na Ministrstvu za zdravje pa z vzpostavljanjem dejavnosti na področju varnosti hrane in prehrane, pri pripravi strateških dokumentov strategije in akcijskih načrtov prehranske politike ter pri harmonizaciji zakonodaje s področja varnosti živil s predpisi evropske skupnosti.

V naši reviji že od njenega začetka urejate rubriko »S srcem v kuhinji«. Kako ste se pravzaprav spoznali z društvom in revijo?

V društvo in revijo me je ob ustanovitvi povabil prof. dr. Josip Turk. Ker sem že tedaj ob svojem »rednem« delu spoznavala, da ljudje premalo vedo o hrani in prehrani kot enem izmed temeljev zdravega življenjskega sloga, da so po eni strani žrtve različnih nepreverjenih senzacionalističnih novic iz pretežno tujega rumenega tiska oziroma komercialnih novic, po drugi strani pa, da nimajo kje dobiti strokovno neoporečne, vendar enostavno razložene informacije, me je ideja sodelovanja v reviji, pa tudi pri Znak varovalnega živila, pritegnila. Vključila sem se in danes ne morem verjeti, da je od takrat minilo že več kot 20 let.

Kako ste združili in združevali poklicno pot in delo v humanitarni organizaciji?

Poklicna pot je vsebovala in še danes, ko sem formalno upokojena, vsebuje prehransko vzgojo na področju preprečevanja in zdravljenja različnih bolezni, zato svojega dela nikoli nisem delila na poklicno in nepoklicno delo v humanitarnih organizacijah. Vedela sem, da ljudje potrebujejo več informacij, kot jih lahko dobijo v zdravstvenih ustanovah. Mimogrede, Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije prehranske terapije še danes ne priznava kot zdravstvene storitve, zanje je to hotelski del zdravljenja. Zato je edini način, da ljudje pridejo do informacij, v dejavnostih društev bolnikov, društev za preprečevanje bolezni in podobno. Le tam je mogoče organizirati dejavnosti tako, da je na razpolago dovolj

časa in jih prilagoditi specifičnim skupinam. Da je to v popoldanskih in večernih urah, pa se razume samo po sebi.



ga. Maruša Pavčič

Če potegnete črto pod leta urednikovanja, kaj je v Sloveniji najbolj zaznamovalo prehrabene navade v zadnjih dvajsetih letih?

Prehrabene navade tudi pred 20 leti niso bile ustrezne. Zaradi energijsko in kakovostno neustreznih ter fiziološko neprilagojenih malic, ki so povzročale opuščanje zajtrka v domačem okolju, neustrezne sestave malic s premalo zelenjave, premastne hrane, neustreznega odnosa delovnih organizacij in sindikatov do tega vprašanja ter nemoči stroke, ki je opozarjala, ni pa uspela doseči bistvenih sprememb, so bili dejavniki tveganja za razvoj bolezni srca in žilja, sladkorne bolezni tipa 2, nekaterih vrst raka in drugih kroničnih bolezni zelo visoki. Le postopoma smo s pomočjo različnih zdravstveno-prosvetnih akcij, kot so bile akcije Cindi, akcija Mura v Prekmurju, akcije uvajanja ustrezne uravnovešene prehrane v šole in vrtce, pa tudi v osnovnošolski učni program, ter z objavljanjem ustreznih člankov, brošur in knjig, namenjenih vsemu prebivalstvu in posameznim skupinam s povečanim tveganjem, uspeli ozavestiti ljudi. Nekatere raziskave iz obdobja zadnjih 10 let kažejo, da so se prehranske navade nekaj izboljšale, kar se kaže v zmanjševanju dejavnikov tveganja za razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni. Seveda pa so se v tem obdobju pojavili novi dejavniki tveganja, predvsem nevarnost podhranjenosti zaradi revščine in še vedno premajhnega uživanja zelenjave ter prevelikega uživanja sladkih pijač.

Kako vidite vpliv politike na kakovost prehrane? Ali menite, da bi lahko več naredili za boljše in bolj zdravo prehranjevanje?

Politika, kot jo razumemo danes, ko gledamo razdrobljene programe posameznih strank, pri tem nima velikega vpliva. Zelo velik pomen pa je imela Resolucija o nacionalnem programu prehranske politike od 2005 do 2010, ki je bila edini dokument, ki so ga v tistem mandatu soglasno sprejeli vsi prisotni poslanci. Akcijski programi, ki sem jih naštel, in ki jih še kako potrebujemo tudi v bodoče, so temeljili na tej resoluciji. Vse naloge iz te resolucije še niso dokončane, potrebno jih je dopolniti z novimi. V tem kontekstu lahko rečem, da politika vpliva na kakovost prehrane in na zmožnost izpeljave nekaterih, za kakovost hrane in prehranjevanja pomembnih nalog. Zagotovo bi lahko bilo več narejenega za bolj zdravo prehranjevanje, vendar ne na osnovi direktiv politike, ampak s povečanjem znanja proizvajalcev in pripravljavcev hrane o zdravi, uravnoteženi prehrani in njihovi ponudbi (gostinstvo je še

vedno šibek člen), povečanjem znanja potrošnikov, ki naj zahtevajo bolj kakovostno prehrano, ter ureditvijo ekonomskih odnosov v proizvodnji in trženju hrane.

Vpeta ste tudi v mednarodno delovanje s področja prehrane. Kje vidite vlogo nevladnih organizacij pri zagotavljanju kakovostne hrane?

Podobno kot v Sloveniji se problematika nezdravega, preobilnega prehranjevanja pojavlja v vseh gospodarsko razvitih državah, problematika pomanjkanja hrane in težkega dostopa do uravnotežene prehrane pa v gospodarsko manj razvitih državah. Nevladne organizacije imajo pri zmanjševanju razlik med enimi in drugimi izredno pomembno vlogo. Z množico strokovnjakov in prostovoljcev lahko zagotovijo dostop do vseh, ki potrebujejo več znanja pri načrtovanju, proizvodnji in uporabi razpoložljive hrane. Tu mislim predvsem na vlogo, ki jo imajo nevladne organizacije pri izobraževanju žensk v tradicionalno moško prevladujočih državah. Organizirajo lahko ustrezno pridelavo in predelavo hrane ter pravično trgovino. Pogosto lahko bolj uspešno kot vladne organizacije poskrbijo za spreminjanje nezdravih prehranskih navad. Pri vseh teh nalogah pa bi seveda potrebovale več podpore (politične in materialne) s strani državnih in mednarodnih institucij.

Moderna družina urnike pogosto prilagaja dejavnostim, namesto, da bi dejavnosti prilagajala življenjskemu ritmu. Kaj je po vašem mnenju bolj učinkovito, vzgajati otroke, da bodo ti vzgajali starše, ali vplivati oz. vzgajati starše, da bodo s svojim zgledom vzor otrokom pri zdravem vzorcu prehranjevanja in življenja?

Oboje. Prav gotovo so dobre ali slabe prehranske navade v družini prvo, s čimer se otrok sreča in prvo, kar začne posnemati. Otroci se doma naučijo, da zajtrk ni potreben, saj bo v šoli ali službi malica, da priprava kuhane in surove raznovrstne zelenjave ni potrebna, saj traja preveč časa in si družina tistih 15 ali 30 minut, ko je doma med različnimi dejavnostmi, najhujšo lakoto lahko poteši z različnimi mlečnimi rezinami, sendviči in podobno, žejo pa z različnimi ledenimi čaji, energijskimi in sadnimi pijačami z minimalnim deležem sadja (npr. 10 %), slajenimi z nezdravimi sladili. Tudi izbirljivost oziroma enostranski izbor hrane se običajno razvije v družini. Starši bi se dejansko morali bolj zavedati, da so vzorniki otrok, in da slabe navade, vsaj v predšolskem obdobju prenašajo na svoje potomce, v starejših obdobjih prevzamejo vlogo vzornikov sošolci in prijatelji.

Po drugi strani se današnji otroci hitro srečajo z organizirano prehrano v vrtcih in šolah, teme zdravega, uravnovešenega prehranjevanja so v učnih programih vrtec in osnovnih šol. Tudi tu zgledi vlečejo, otroci spoznajo, kaj so neprimerne prehranske navade in lahko začnejo opozarjati starše na njihove nezdrave prehranske ali druge navade življenjskega sloga.

Če dovolite, bi vas vprašala tudi o vaši zasebni izkušnji, ste diabetičarka. Kako ste se prvič soočila z diagnozo in kaj bi sedaj priporočila vsem, ki se prvič srečajo z njo?

Za diabetesom tipa 1, to je bolezen, ko trebušna slinavka preneha proizvajati hormon insulin in ga je treba telesu doživljenjsko dovajati z injekcijami, sem zbolela pri trinajstih, kar pomeni, da me bolezen spremlja že več kot 54 let. Takrat se pravzaprav še nisem

zavedala, kaj to pomeni. Dileme, kako si izbrati poklic, se odločiti za otroka ali ne, kdaj in kako se bodo pojavili pozni zapleti in podobno, so se pojavile kasneje. Prvih 20 do 25 let tudi zdravljenje ni bilo tako razvito, kot je danes. Insulin, pridobljen iz živalskih trebušnih slinavk, je vseboval mnogo snovi, ki bi lahko povzročile zaplete, učinkovitost delovanja in shema iniciranja insulina ni bila tako prilagojena normalnem poteku presnove ogljikovih hidratov, ni bilo merilcev za samostojno določanje krvnega sladkorja ipd. Bili smo kot vrhovodci z zavezanimi očmi nad globokim prepadom. Vrhovodci smo še danes, vendar imamo odprte oči in dovolj pomagala, ki nam omogočajo kakovostno samovodenje bolezni v večini okoliščin. Ob tem moram posebno poudariti vlogo mojih staršev. Od prvega dne diagnoze sta me podpirala, da sem živela čim bolj normalno, času in moji starosti primerno, vzgojila sta me, da sem sama odgovorna za uravnavanje svoje bolezni, nista me omejevala ne pri izbiri hobijev ne pri bistvenih življenjskih odločitvah. Danes lahko trdim, da je bilo moje življenje, kljub bolezni, polno, in da me bolezen ni ovirala niti pri mojem poklicnem udejstvovanju niti v zasebnem življenju. Večina ljudi sploh ni vedela, da sem oseba s sladkorno boleznijo na insulinu.

Kaj priporočiti vsem, ki se prvič srečajo z diagnozo diabetesa? Diabetes ni smrtna bolezen. Da se jo obvladati. Pri diabetesu tipa 1, ki se pojavlja večinoma v otroških ali mladostniških letih, je izredno pomembna samostojnost pri vodenju bolezni in zaupanje vase. Pri diabetesu tipa 2, ki je posledica nezdravih življenjskih navad, pa je potrebna sprememba življenjskega sloga (prehrane, telesne dejavnosti, stresnih obremenitev). Tudi tu velja odgovornost bolnika do samega sebe.

Medicina pravi, da morate biti diabetiki bolj pozorni do svojega srca. Tudi vaše je potrebovalo pomoč.

Že prej sem omenila, da sem se vsa ta leta bolezni zavedala, da me nekoč čakajo posledice. Strokovna literatura navaja večja tveganja za zaplete na očeh, ledvicah, srcu, okvare živčevja in podobno. Ti pojavi pri nas potekajo bistveno hitreje kot pri ljudeh, ki nimajo diabetesa. In jaz sem uspela živeti 54 let brez zapletov, na kar sem bila sama pri sebi ponosna. Lanskoletna diagnoza težav s srcem pa me je spremenila iz »zdravega diabetika«, kot sem se velikokrat šalila, v bolnico z vsaj dvema težkima diagnozama. Bil je šok. Kaj storiti? Nikakor ne vreči puške v koruzo, ampak posvetovati se z zdravniki, upoštevati njihova priporočila in narediti vse, kar lahko sam prispevaš k izboljšanju stanja. Ob tem pa, kolikor je le mogoče, ohraniti obstoječe dejavnosti in se čim prej vrniti v normalno okolje.

Kako sicer skrbite za svoje srce?

Priporočila za preprečevanje bolezni srca in priporočila za zdravljenje sladkorne bolezni so, razen različnih zdravil, pravzaprav enaka. To so ustrezna, raznolika, ne preobilna prehrana z veliko zelenjave in malo, vendar kakovostnimi maščobami, stalna telesna dejavnost v mejah osebne zmogljivosti in nestresno življenje. Pri prehrani ni problemov, telesno dejavnost moram sedaj, po uspešno prestani operaciji in rehabilitaciji še izboljšati, stresnega življenja pa sem se po upokojitvi tudi otresla. Mislim, da bo šlo.

Najlepša hvala za pogovor in najlepše želje za vaše prihodnje načrte. ♥

Preventivno in zdravstveno vzgojno delo Posvetovalnice za srce v letu 2011

Jasna Jukić Petrovčič

Zaradi naraščajočih potreb prebivalcev vseh starosti po preventivi in svetovanju o zdravem življenjskem slogu smo v Društvu za zdravje srca in ožilja leta 2001 odprli prvo stalno posvetovalnico za srce v Ljubljani (pri prodajalni Sanolabor, Cigaletova 9) in kmalu zatem še dve (v Pasaži Maximarketa in v Baziliki-Zel v Cityparku v Ljubljani).

Posvetovalnice za srce prihajajo ljudje nenaročeni na meritve krvnega tlaka, srčnega utripa, telesne teže, obsega pasu, izračunamo jim indeks telesne mase, izmerimo celokupni holesterol, trigliceride in sladkor v krvi. Iz teh podatkov ocenimo ogroženost za bolezni srca in žil v nadaljnjih desetih letih. V zadnjih dveh letih smo uvedli nekaj novosti, kot so meritve saturacije, ki pokaže nasičenost krvi s kisikom, snemanja enokanalnega EKG, ki analizira motnje srčnega ritma ter meritve gleženjskega indeksa, ki pokaže prehodnost arterij na nogah.

Ljudem svetujemo glede visokega krvnega tlaka, povišanih vrednosti maščob in sladkorja v krvi, zdrave in uravnotežene prehrane, gibanja, znižanja telesne teže in zmanjšanja obsega pasu ter pomena nekajenja. Marsikomu svetujemo ponovni in predvsem čimprejšnji obisk pri osebnem zdravniku. V okviru posvetovalnice se lahko ljudje naročijo na posvet pri zdravniku kardiologu.

Da bi zajeli čim več prebivalcev in odkrili kar največ ljudi s povečanim tveganjem za srčno-žilne in druge nenalezljive kronične bolezni, delujemo tudi izven naših stalnih posvetovalnic. Organiziramo preventivne zdravstvene akcije na terenu po vsej Sloveniji (za zaposlene po različnih podjetjih, za mimoidoče v nakupovalnih središčih, na različnih prireditvah, sejnih, v šolah...).

V letu 2011 smo na terenu opravili preko 36.000 preventivnih meritev po vsej Sloveniji. Pri 47,7 % meritev smo ugotovili povišan krvni tlak, pri 68,1 % povišan holesterol, pri 59,6 % povišane trigliceride in pri 11,9 % povišan sladkor v krvi. Pri 10,2 % smo odkrili eno od motenj srčnega ritma ter v 11,4 % gleženjski indeks nižji od 0,97. Povprečna starost preiskovancev na terenu je bila 54 let.

V bazični posvetovalnici za srce v Ljubljani smo skupno opravili 6.752 meritev, 66,3 % je bilo žensk in 33,7 % moških. Povprečna starost preiskovancev je bila 71 let. Med njimi prevladujejo nekadilci, ki jih je 90,8 %. Delež kadilcev med uporabniki naših storitev je nižji od povprečja in znaša 9,2 %.

Povišan krvni tlak oz. tlak, višji od 140/90 mmHg smo ugotovili v 32,3 % primerov, povprečna vrednost krvnega tlaka je bila 132/78 mmHg, srčnega utripa pa 72 udarcev v minuti.

Celokupni holesterol smo izmerili 603 ljudem. Vrednosti, višje od 5,00 mmol/L smo odkrili v 69,1 % primerov. Povprečna vrednost holesterola je bila 5,62 mmol/L.

Trigliceride smo izmerili 248 ljudem. Vrednosti, višje od 1,70

mmol/L smo odkrili v 48,8 % primerov. Povprečna vrednost trigliceridov je bila 1,94 mmol/L.

Krvni sladkor smo izmerili 566 ljudem. Vrednosti, višje od 6,1 mmol/L na tešče smo odkrili v 45,4 % primerov. Povprečna vrednost glukoze je bila 6,4 mmol/L.

116-im ljudem smo posneli enokanalni EKG in v kar 51,7 odstotkih ugotovili eno od dvanajstih motenj srčnega ritma, ki jih analizira aparat.

Gleženjski indeks smo izmerili 354 osebam, delež žensk je bil 70,3 % in moških 29,7 %, povprečna starost je bila 71,5 let. 75,2 % oseb je imelo normalen rezultat (gleženjski indeks med 0,98 in 1,4).

V 24,8 % primerov smo ugotovili gleženjski indeks nižji od 0,97 ali pa višji od 1,40. V tej skupini preiskovancev, smo pri 40,1 % odkrili gleženjski indeks nižji od 0,91 ali pa višji od 1,40, kar že predstavlja določeno zožitev arterij na nogah. Od vseh 354-ih preiskovancev je 10,2 % takšnih, ki so imeli rezultat nižji od 0,91 ali višji od 1,40.

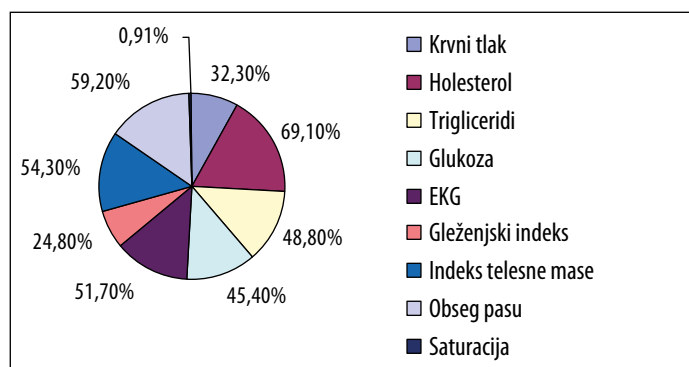
Meritve gleženjskega indeksa smo večkrat izvajali za člane naše novomeške podružnice, za zaposlene v Mercatorju po vsej Sloveniji in v Eti-Elektroelement na Izlakah ter v Kamniku. Skupno število pregledov na terenu po vsej Sloveniji je bilo 885. Tu so bili preiskovanci mlajši, povprečna starost je bila 45 let, delež žensk je bil 83,1 %, delež moških 16,9 %, rezultat, nižji od 0,97, je bil odkrit v 8,4 %.

Saturacijo smo v bazični posvetovalnici za srce izmerili 1.533 osebam. Znižano, nižjo od 95 %, smo odkrili pri manj kot odstotku oseb. Saturacijo smo merili tudi po srčnih poteh na Golovcu.



Delavnica o pravilnem povijanju nog pri krčnih žilah

Delež neustreznih izmerjenih vrednosti prikazuje graf 1, vse opravljene meritve v letu 2011 pa tabela 1.



Graf 1: Delež neustreznih vrednosti meritev v letu 2011 v Posvetovalnici za srce v Ljubljani

vrsta preiskave	število meritev	število neustreznih vrednosti	delež neustreznih vrednosti	referenčne vrednosti
Krvni tlak	1607	519	32,3	>140/90 mmHg
Holesterol	603	417	69,1	> 5 mmol/L
Trigliceridi	248	121	48,8	> 1,7 mmol/L
Glukoza	566	257	45,4	> 6,1 mmol/L
EKG	116	60	51,7	
Gleženjski indeks	354	88	24,8	<0,97 in >1,4
Indeks telesne mase	908	493	54,3	> 25
Obseg pasu	817	484	59,2	>102cm za M in > 88cm za Ž
Saturacija	1533	14	0,91	< 95%
število vseh meritev	6752			
delež žensk	66,30%			
delež moških	33,70%			
povprečen letnik rojstva	1940			
delež nekadilcev	90,80%			

Tabela 1: Število vseh meritev, število in delež neustreznih vrednosti meritev, delež po spolu, delež kadilcev in starost preiskovancev v letu 2011 v Posvetovalnici za srce v Ljubljani



Meritve gleženjskega indeksa z ultrazvočno sondo

V okviru posvetovalnice za srce izvajamo tudi tečaje temeljnih postopkov oživljanja (TPO) s prikazom uporabe avtomatskega defibrilatorja za odrasle in TPO za dojenčke ter male otroke.

V letu 2011 je tečaj opravilo 136 laikov (15 skupin), prav vsi so bili zadovoljni z organizacijo in izvedbo tečaja (opravljena anketa po končanem tečaju).

V letu 2011 smo preko bazične posvetovalnice s pomočjo sponzorjev (hvala!) izvedli brezplačne strokovne delavnice z različnimi temami: higiena zob, krčne žile, urinska inkontinenca, rak dojke in samopregledovanje dojk, vse o osteoporozi, skrb za mladostno srce in žilje.

Izvedli smo tudi zelo uspešen zdravstveno-vzgojni projekt »Valentinovo – skrb za srce tudi na zdrav način« za uporabnike Centra Zarja (pomoč po poškodbi glave).

Ker je delo v posvetovalnici zdravstveno-vzgojnega pomena menim, da moramo skrbeti predvsem za kakovost in strokovnost našega dela, za dobro počutje uporabnikov naših storitev, saj so zlasti oni tisti, ki širijo dobro besedo o našem delu naprej. Največja vrednost so hvaležni pogledi pacientov, stiski rok in besede, kot so: »Hvala za vse, še bom prišel«.

Kajti poslanstvo posvetovalnice za srce je pomoč, poslušanje in svetovanje ter zdravstvena vzgoja ljudi. In to poslanstvo bomo širili še naprej. ♥

Foto: Jasna Jukić Petrovič



Tečaj temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok



Izvajanje preventivnih meritev v Centru Zarja

Vabimo vas
na vsakoletni veliki koncert
Melodije za srce

» *Uspešnice Slovenskega okteta* «
v ponedeljek, 16. aprila ob 17. uri
v SNG Opera in balet Ljubljana.

Ne zamudite tega veselega srečanja, ki bo obenem tudi vrhunski kulturni dogodek.
Vstopnice bodo na voljo na blagajni SNG Opera in balet Ljubljana ter na sedežih podružnic
in sedežu Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Cena vstopnice je 30 EUR.
Za člane z veljavno člansko izkaznico velja 50 % popust, torej je cena 15 EUR.



Novi cilji za zdravo prehrano in telesno dejavnost – pomoč pri reševanju zdravstvene krize v Evropi

Nataša Jan

Konec novembra je bila na srečanju v okviru projekta EuroHeart II, European Heart Network (EHN): »Prehrana, telesna dejavnost in preventiva bolezni srca in ožilja«, prisotnih 60 udeležencev iz organizacij za srce – članic EHN, evropske komisije, Svetovne zdravstvene organizacije, Evropskega združenja za javno zdravje, Evropskega odbora za informiranje o hrani, univerze iz Liverpoola, Helsinkov, EU združenja za politiko na področju alkohola, nekaterih agencij za zdravje in potrošniških ter športnih organizacij.

Srečanje je bilo namenjeno predstavitvi novega poročila, publikacije EHN: »Prehrana, telesna dejavnost in preventiva bolezni srca in žilja v Evropi«, ki obravnava dolgoročno naravnane politične predloge za doseganje zastavljenih ciljev na področju zdrave prehrane in gibanja. Opozorili so na množično prisotnost živilskih izdelkov z veliko vsebnostjo sladkorja, soli, nasičenih maščob, med katerimi narašča ponudba sladkih pijač, slaščic, prigrizkov z veliko maščobe in soli, jedi oz. jedilnikov hitre prehrane. Nekatera omenjena živila so označena tudi z zavajajočimi oznakami in zdravstvenimi trditvami.

Po statistiki iz leta 2008 so bolezni srca in žilja glavni vzrok smrti v Evropi, skoraj polovica vseh smrti (48%), kar je 4,3 milijona smrti vsako leto, v Evropski uniji pa blizu 2 milijonov vsako leto. Prav tako so glavni vzrok prezgodnjih smrti (pred 65. letom starosti).

Kakor pri večini bolezni, so za nastanek bolezni srca in žilja odgovorni genski in okoljski dejavniki. Prehrana in telesna dejavnost sta ključna okoljska dejavnika.

Osem dejavnikov tveganja odgovarja za 61 % vseh srčno-žilnih bolezni:

- ♥ uživanje alkohola,
- ♥ kajenje,
- ♥ visok krvni tlak,
- ♥ visok indeks telesne mase,
- ♥ visoka vsebnost holesterola,
- ♥ visoka vsebnost sladkorja v krvi,
- ♥ neustrezna prehrana s premalo sadja in zelenjave,
- ♥ telesna nedejavnost.

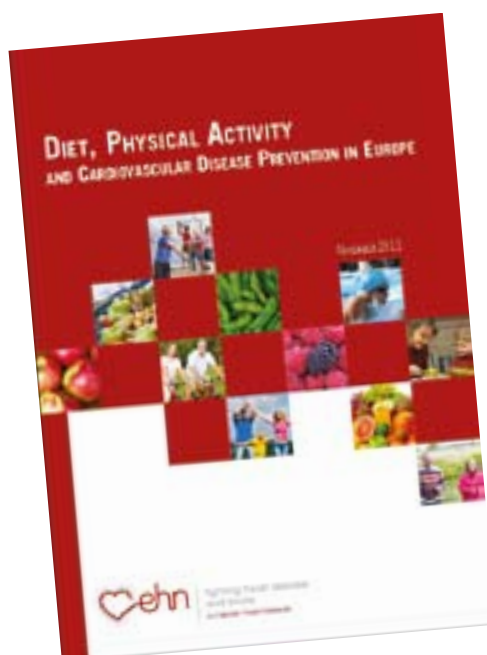
Od teh jih je sedem povezanih s prehrano in telesno dejavnostjo.

Preventiva deluje! V zahodni Evropi se je v zadnjih desetletjih zmanjšala zbolewnost zaradi bolezni srca in žilja, predvsem z zmanjšanjem dejavnikov tveganja, povezanih z neustrezno prehrano, telesno nedejavnostjo in kajenjem.

Zaskrbljujoče pa je, da se v Evropi dramatično povečuje pojav

prekomerne telesne teže, debelosti in diabetesa tipa 2. V Evropi je več kot polovica odraslih ljudi s prekomerno telesno težo ali debelih (v nekaterih delih Evrope celo tri četrtine odraslih). Najhuje je v vzhodni Evropi in južnih mediteranskih deželah. Tudi podatki pri otrocih so zaskrbljujoči, saj ima več kot četrtina evropskih otrok prekomerno telesno težo, 5 % od teh je debelih.

Preventiva pozitivno vpliva na javno zdravje, zmanjša določene stroške zdravstva, a po drugi strani poveča zdravstvene stroške starejših zaposlenih, katerih storilnost je manjša, nasploh pa se povečajo stroški zdravljenja ljudi po 70. letu. Mlada generacija bo v prihodnosti v najslabšem položaju: ne bo dovolj delovnih mest, zdravstvo ne bo poceni, kasneje bodo imeli slabe pokojnine in še slabše pogoje s strani zdravstvene oskrbe. Ukrepati je potrebno sedaj, izboljšati pogoje za njihovo čim daljše zdravje.



Predlagani cilji za Evropo

Cilji so pripravljene v dveh sklopih: vmesni in dolgoročni cilji.

Dejavnik/hranila	Vmesni cilji	Dolgoročni cilji
Zaužite maščobe	Manj kot 30 % energije zaužite hrane in pijače *	20 – 25 % energijskega vnosa. Sestavljeni ogljikovi hidrati – živila bogata z vlakninami naj bi nadomestila maščobo v živilih kot vir energije
Zaužite nasičene maščobe	Zmanjšati na manj kot 10 % energijskega vnosa	Zmanjšati na manj kot 7 % energijskega vnosa.
Trans maščobe	Manj kot 1 % energijskega vnosa	Manj kot 0,5 % energijskega vnosa
Večkrat nenasičene maščobne kisline (MK)	Vnos naj bi bil med 6 in 11 % energijskega vnosa: alfa linolenska kislina med 1 % in 2 %, dolgoveržnih n-3 MK (EPA in DHA) pa med 250 in 500 mg na dan.	Večkrat nenasičenih maščobnih kislin naj bi bilo med 5 % in 8 % energijskega vnosa. Alfa linolenska kislina naj bi sestavljala vsaj 2 % energije in dnevni vnos dolgoveržnih n-3 MK naj bi bil 250 do 500 mg.
Mononenasičene maščobne kisline	Med 8 % in 13 % energijskega vnosa	Med 7,5 % in 9,5 % energijskega vnosa (je v sorazmerju z zmanjšanjem vnosa maščobe).
Sadje in zelenjava	Več kot 400 g za zaužitje pripravljenega sadja in zelenjave na dan (očiščeno, olupljeno,...).	Več kot 600 g/dan.
Sol	Manj kot 5 g na dan.	Manj kot 4 g na dan.
Skupni ogljikovi hidrati	Več kot 55 % energijskega vnosa. Ogljikovi hidrati naj bi večinoma izvirali iz polnovrednih žitnih izdelkov, sadja, zelenjave, stročnic.	Več kot 60 % do 70 % energijskega vnosa. Ogljikovi hidrati naj bi večinoma izvirali iz polnovrednih žitnih izdelkov, sadja, zelenjave, stročnic.
Dodani sladkorji **	Manj kot 10 % energijskega vnosa	5 % energijskega vnosa
S sladkorjem sladkane pijače (vključno s pijačami na osnovi mleka)	Omejiti vnos, kolikor je mogoče	Nič zaužitih s sladkorjem sladkanih pijač.
Prehranska vlaknina	Več kot 20 g neškrobnih polisaharidov dnevno, oz. več kot 1,6 g neškrobnih polisaharidov/1MJ, oz. 27 g prehranske vlaknine (AOAC***). Vlaknin naj bo zaužita iz žitnih zrn, sadja, zelenjave, semen.	Več kot 25 g neškrobnih polisaharidov dnevno, oz. več kot 2 g neškrobnih polisaharidov/1MJ, oz. več kot 35 g prehranske vlaknine (AOAC***). Vlaknina naj bo zaužita iz žitnih zrn, sadja, zelenjave, semen.
Telesna dejavnost	150 minut telesne dejavnosti zmerne intenzivnosti ali aerobne aktivnosti na teden (npr. hitra hoja, ples, plavanje, vrtnarjenje, kolesarjenje, tenis, igre z žogo...). Poleg tega je cilj enourna zmerne telesna dejavnost večino dni v tednu (pribl. 300 minut/ teden), za dodatno korist zdravju in za preprečevanje prekomerne telesne teže in debelosti.	Večja, a še vedno dosegljiva količina zmerne intenzivnosti telesne dejavnosti (npr. 60 minut na dan).
Indeks telesne mase (ITM)	Cilj je doseči nižji povprečen ITM odraslih v populaciji: manj kot 23.	Povprečen ITM odraslih v populaciji naj bi bil manj kot 21.

* Ta in drugi cilji so podani za delež zaužite energijske vrednosti hrane in pijač (brez alkohola) – energijski vnos.

** To je sladkor, ki ga na primer dodajamo v kavo, čaj, slaščice, sladkane pijače,... saharoza, fruktoza, maltoza, laktoza, glukozni, visoko fruktozni sirup, sadni koncentri in druga koncentrirana naravna sladila. Sem se ne šteje sladkor v sadju in zelenjavi.

*** AOAC : metoda za določanje vsebnosti prehranske vlaknine v živilu

Tradicionalna prehrana izginja

Zaskrbljujoče je, da od 90-ih let tudi v vzhodni Evropi zelo narašča proizvodnja in prodaja sladkih pijač, mastnih, slanih, sladkih pakiranih živil, prigrizkov. Še posebno v južni Evropi prihaja do izrazitih sprememb v hranilni kakovosti prehrane in sicer z vidika kakovosti predstavnikov živil zdrave prehrane: sadja, zelenjave, pustega mesa in rib. Za zagotavljanje primerne oskrbe z njimi jih pridelajo in obdelajo na načine, ki siromašijo njihovo kakovost (dolgi roki trajnosti, lažje in daljše skladiščenje, ipd.) Medtem ko se je ponekod povečalo uživanje sadja in zelenjave, pa se je poslabšala njegova prehranska kakovost. Tudi metode reje, npr. piščancev in rib, se spreminjajo in mnogokrat poslabšajo sestavo glede na vsebnost maščobe in maščobnih kislin.

Skrb zbuja tudi to, da prihaja do negativnih sprememb v vzorcu prehranjevanja ljudi, posebno tistih v mediteranski regiji. Ti vse bolj uživajo sladke, slane in mastne prigrizke, sladko, gazirano pijačo, hitro hrano (od leta 1971, ko je odprlo prvo restavracijo, je glavni investitor hitre prehrane v Evropi ameriško podjetje McDonald's). Spremembe so zelo velike, po skoraj vsej Evropi, s poudarkom na zadnjih letih in v omenjeni mediteranski regiji.

Za srce • februar 2012

Sedeč način življenja je lažja izbira za večino Evropejcev

Za to je poskrbelo vse več delovnih mest, ki zahtevajo lažjo telesno dejavnost z nižjo porabo energije, korenite spremembe v transportu, potovanjih, vse večja mehanizacija, vse večja delovna obremenjenost ljudi s posledično manj časa za telesno dejavnost in pripravo svežih obrokov hrane.

Mnoge države v Evropi že delujejo proti tem dejavnikom tveganja za zdravje, na primer s preglednejšim označevanjem živil, povišanimi davki za nezdravo hrano (kot je mastna in slana), dostopnejša zdrava hrana in telesna dejavnost, infrastruktura, ki spodbuja telesno dejavnost, nove tehnologije v proizvodnji živilskih izdelkov in pri serviranih obrokih javne prehrane (za širšo ponudbo živil in obrokov z manjšo vsebnostjo soli, nasičene maščobe, dodanega sladkorja), večja promocija zdrave hrane, kmetijska in zdravstvena politika, ki podpira in spodbuja zdravo prehrano, skrb za zdravje na delovnih mestih, uvedbo družinam prijaznih podjetij, itd. Na teh področjih se v prihodnosti načrtuje in nas vse zagotovo čaka še mnogo dejavnosti. ♥

Parodontalna bolezen in srčno-žilne bolezni

Rok Schara

Parodontalna bolezen je nabolj pogosto kronično vnetje pri ljudeh, ki so starejši od 40 let. Gre za vnetje, ki prizadene obzobna tkiva – mehka in trda tkiva okoli zoba, ki ga pričvrščujejo v kost. Bakterije in njihovi produkti v mehkih in trdih zobnih oblogah na robu dlesni okoli zob izzovejo vnetni odgovor organizma.

V zdravi ustni votlini je veliko vrst mikroorganizmov, ki so v ravnovesju med seboj in so potrebni za normalno delovanje organizma. Kadar je organizem izpostavljen različnim dejavnikom tveganja in škodljivim vplivom, to privede do porušitve ravnotežja med vrstami bakterij in nato do razširjanja patogenih bakterij po organizmu.

Zdrava dlesen je rožnate barve, pri začetnem vnetju rdečkasta in pri kroničnem vnetju vijolične, cianotične barve. Zdrava dlesen je čvrsta, elastična, valovite površine, pri vnetju pa postane mehka, otekla in gladka. V začetni obliki je vnetje omejeno na mehka tkiva dlesni. Dlesen je rahlo otekla, na robovih rdeče do temno rdeče barve in zakrvari ob dotiku, pri hranjenju ali četkanju zob. Ko vnetje napreduje, postanejo prizadeta vezivna tkiva in kost okoli zoba. Zob začne izgubljati funkcionalnost in na koncu lahko izpade. Hitrost in oblika napredovanja vnetja obzobnih tkiv sta različna pri vsakem posamezniku. Odvisna sta tako od dednih dejavnikov kot od stopnje ustne higijene, splošnega stanja organizma ter dejavnikov tveganja, ki jim je izpostavljen organizem. Glavni dejavniki tveganja za nastanek in napredovanje parodontalne bolezni so stres, kajenje ter sistemske bolezni, kot so sladkorna bolezen, srčno-žilne bolezni ter bolezni skeletnega sistema.

Na razvoj in napredovanje parodontalne bolezni ne vplivajo le samo sistemske bolezni, temveč je vpliv obojesmeren. Tudi parodontalna bolezen vpliva na sistemske bolezni, predvsem na sladkorno in srčno-žilne bolezni.

Raziskave so pokazale, da imajo ljudje s parodontalno boleznijo dvakrat večjo verjetnost za nastanek srčno-žilnih zapletov kot ljudje brez kroničnega vnetja obzobnih tkiv. Obe bolezni imata skupne dejavnike tveganja za nastanek. Med pomembnejšimi dejavniki

tveganja za razvoj parodontalne bolezni sta kajenje in sladkorna bolezen, ki pomembno prispevata k razvoju in napredovanju srčno-žilnih zapletov. Ljudje, ki ne skrbijo za ustrezno ustno higieno, navadno tudi nimajo zdravega načina življenja, kar zviša njihovo tveganje za srčno-žilne bolezni.

Povezanost parodontalne in srčno-žilnih bolezni

Povezavo med parodontalno in srčno-žilnimi boleznimi vzpostavijo bakterije in vnetni posredniki, ki se sproščajo pri vnetju obzobnih tkiv, in so obenem udeleženi pri nastanku ateroskleroze srčnih žil. Bakterije se sproščajo iz parodontalne rane, ki nastane med razvojem parodontalne bolezni. Večja, kot je prizadetost parodontalnih tkiv, večja je parodontalna rana in tem več bakterij zaide v krvni obtok med hranjenjem, četkanjem zob in ob ostalih mehanskih draženjih mehkih obzobnih tkiv.

Okužba organizma je tveganje za razvoj ateroskleroze in za tromboembolične dogodke. Kako močno se okužba klinično izrazi, je odvisno od virulence škodljivih bakterij in od imunskega odgovora organizma. Patogene po Gramu negativne bakterije in njihovi lipopolisaharidni endotoksini lahko spodbudijo prodiranje vnetnih celic v arterijsko steno in strjevanje v žilah. Pri poskusih na živalih so z dolgotrajno bakterijsko okužbo sprožili žilne spremembe, ki so zelo podobne naravnemu poteku razvoja ateroskleroze, kar kaže na škodljivost kronične okužbe, ki je pri ljudeh najpogosteje prav parodontalna bolezen. Pri dovzetnih posameznikih je povečan odgovor na okužbo z intenzivno proizvodno vnetnih molekul. Te osebe imajo večje tveganje za srčno-žilne zaplete pa tudi za parodontalne zaplete.

Raziskave pri osebah, starejših od 50 let, so pokazale povezavo



Zdrava obzobna tkiva



Lokalizirana začetna parodontalna bolezen



Generalizirana napredovana parodontalna bolezen s slabo ustno higieno

zadebeljene stene karotidne arterije in parodontalne bolezni oz. povečane prisotnosti parodontalnih škodljivih bakterij. Zadebeljena stena karotidne arterije je napovednik možganske kapi in ostalih srčno-žilnih zapletov.

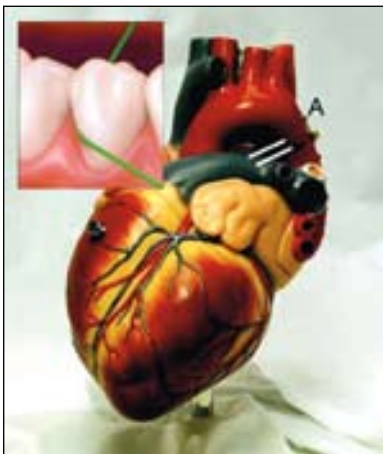
Bakterije, ki povzročajo parodontalno bolezen, skozi parodontalno rano vstopajo v krvni obtok, in prodirajo v maščobne aterosklerotične lehe na srčnih arterijah. Vnetje v aterosklerotični lehi rahlja čvrstost vezivnega pokrova lehe, ob raztrganju pokrova pa pride do nastajanja krvnih strdkov. Če strdek zamaši koronarno arterijo, lahko pride do srčnega infarkta.

V ustih živijo številne bakterije, ki pa se med seboj razlikujejo. Bolniki s parodontalno boleznijo imajo v ustih bolj škodljive bakterije in v krvi večjo količino endotoksinov kot osebe brez parodontalne bolezni. Bakterijski endotoksini sprožijo nastajanje c-reaktivne beljakovine (CRP) v jetrih, raven CRP pa je pokazatelj povečane nevarnosti za srčno-žilne zaplete. V drugih raziskavah so pokazali tudi obratno povezavo, da imajo bolniki z boleznimi srca in žilja bolj napredovalo izgubo kosti okoli zob.

Zmanjšanje vpliva parodontalne bolezni

Pomembno je, da zmanjšamo vpliv parodontalne bolezni na srčno-žilni sistem. Najlažje to storimo tako, da preprečimo nastanek in napredovanje parodontalne bolezni, kadar pa je le-ta že prisotna, poskrbimo za čimprejšnje zdravljenje in nato za vzdrževanje zdravih tkiv, predvsem z dobro ustno higieno in zdravim načinom življenja. Pomembno je redno in temeljito čiščenje zob vsaj dvakrat dnevno. To naj poteka toliko časa, da se odstrani vse mehke zobne obloge. Pri tem se ne sme poškodovati mehkih obzobnih tkiv. Obvezna je uporaba zobne nitke ter ščetke za medzobne prostore. Brez teh dveh pomagal je nemogoče temeljito očistiti medzobne prostore.

Mehansko čiščenje zob lahko dopolnimo z uporabo ustnih vod, ki dodatno razkužijo tudi ostale površine ustne votline.



Bolezen obzobnih tkiv in srčno-žilne bolezni so povezane

Za vzdrževanje ustne higiene priporočamo:

- ♥ Čiščenje zob 2x dnevno: bolj kot kolikokrat si jih umijemo, je pomembna temeljitost umivanja; potrebno je uporabiti pravilno tehniko umivanja zob, vedno krtačimo od rdečega k belemu – od dlesni proti kroni zoba, ter z lahimi krožnimi gibi.
- ♥ Nitkanje zob vsaj 1x dnevno.
- ♥ Uporaba ustreznih zobnih past.
- ♥ Redni pregledi pri zobozdravniku ali ustnem higieniku - za večino je priporočeno čiščenje mehkih in trdih zobnih oblog 2x na leto, pri ljudeh s povečanim tveganjem za nastanek parodontalne bolezni pa so potrebni tudi pogostejši pregledi ter čiščenje trdih in mehkih zobnih oblog. Pri sladkornih bolnikih so raziskave pokazale na boljšo metabolno urejenost takrat, ko so imeli preglede in oskrbo 4x na leto.
- ♥ Pravilna uravnotežena prehrana z zadostnim vnosom vitaminov in mineralov.
- ♥ Kadilci naj prenehajo kaditi.

Znaki vnetja:

- ♥ rdeče, otekle dlesni,
- ♥ krvavenje iz dlesni po umivanju zob,
- ♥ odstopanje dlesni, pri čemer opazimo več zoba kot prej,
- ♥ ustni zadah ter neprijeten okus v ustih,
- ♥ bolečina pri grizenju,
- ♥ majavi zobje, navidezno so podaljšani,
- ♥ izguba zob.

Ukrepanje ob pojavu parodontalne bolezni

- ♥ Kadar zaznamo spremembe, ki kažejo na vnetje obzobnih tkiv, je potreben čimprejšnji pregled pri zobozdravniku, ki bo ustrezno ukrepal.
- ♥ Pri začetni obliki parodontalne bolezni, ko so prizadeta samo mehka tkiva, bo zadostovalo čiščenje mehkih in trdih zobnih oblog ter luščenje in glajenje korenin. To lahko naredi splošni zobozdravnik ali ustni higienik.
- ♥ Pri napredovali obliki bo potrebno zdravljenje pri specialistu za ustne bolezni in parodontologijo, ki bo začetno fazo parodontološkega zdravljenja po potrebi nadaljeval s kirurško fazo parodontološkega zdravljenja
- ♥ Po vsakem zdravljenju je nujna vzdrževalna faza parodontološkega zdravljenja, ki se nikoli ne konča.

Če povzamemo, je parodontalna bolezen vnetje in propad obzobnih tkiv. Je posledica stalne prisotnosti bakterij ter vnetnega odgovora organizma nanje. Na razvoj in napredovanje vnetja vplivajo spremljajoči dejavniki, kot so ustna higiena, dednost, stres, kajenje ter sistemske bolezni. Z zdravim načinom življenja, ustrezno ustno higieno ter rednimi obiski pri zobozdravniku lahko zaviramo nastanek parodontalne bolezni in s tem varujemo tudi svoje srce in žile. ♥

Obleci Me
v rdeče!

Anksiozno srce

Boris Cibic

Vprašanje*

»Skoraj 5 let imam težave s srcem, hitro bije, pogoste so aritmije in ekstrasistole. Neprestano iščem odgovore, zakaj se mi to dogaja. Star sem 23 let, visok 186 cm in tehtam slabih 72 kg. Od svojega 9. leta do 14. leta sem se ukvarjal z nogometom. Cele dneve sem preživel na igrišču in nikoli nisem imel nikakršnih težav, razen pri 14., ko sem bil operiran zaradi vnetja slepiča. To pa je tudi vse, kar sem do sedaj imel. Takrat sem tudi nehal s treningi in nogometom. Nekje pri 15. sem začel kaditi cigarete, pri 15.-16. sem prvič imel resnično težave s hitrim bitjem srca. Srce mi je tako hitro razbijalo, da sem mislil, da me bo pobralo. V tistem času sem mnogokrat kaj užpil in povzročal slabo voljo mami. Skozi leta sem večkrat imel težave s hitrim bitjem srca. Skoraj vedno je bil pulz nad 100 utrip, huje pa je bilo ob večernih urah ob ležanju pred tvjem ali v sobi. To se je dogajalo tako, da me je najprej oblila vročina in takoj za tem hiter utrip. Tako sem tudi začel hoditi na urgence. Hodil sem gor vsako drugo, tretjo noč. Tam se dobival pomirjevalne kapljice, ki čez noč niso več delovale. Na kar je to za čas izginilo oziroma se je redko ponavljalo. Dve leti nazaj pa sem spet imel napade tako, da sva z mamo šla v samoplačniško ambulanto v Ljubljani, kjer so mi naredili ultrazvok, obremenitvene teste... in doktor mi je rekel, da je srce zdravo in normalno. Rekel mi je, da naj neham kaditi, kar sedaj še nisem in kadim že 8 let, sicer takrat nisem skozi 9 mesecev. Zdaj imam ponovno aritmije. Kakšen krat je spet tako hudo, da prestrašen hitim na urgenco, kjer me spet pomirijo in pravijo, da sem anksiozen. Zaradi anksioznosti obiskujem psihiatra, ki mi je predpisal antidepressive, čeprav jaz zdaj trdim, da nisem za psihiatra, vsaj ne tako mlad. V teh dveh letih sem opravil Holter test v izolski bolnišnici, pa tudi ta ni pokazal ničesar. Za hitro bitje sem tam dobil tablete Ormidol, ki jih jemljem po potrebi po polovičko na dan a problemi s srcem še kar obstajajo. Enostavno ne vem več, kaj narediti. Večina jih misli, da je vse to samo v moji glavi, in da sam spodbujam k nastanku tega. Meni pa ta stvar ne dovoli normalno živeti in enostavno ne vem več kaj storiti. Naj neham kaditi? Zaradi teh težav ne pijem več alkohola. Zdaj bo 3 leta, odkar ne pijem. Za zabave oz. žure tudi nisem, ker se enostavno počutim neprijetno v diskotekah. Kjerkoli sem, sem kot cunjia in to zaradi teh težav. Kaj naj počnem, da mi bo bolje ali karkoli samo, da se to ne ponavlja več?«

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

Odgovor

Težave, kakršne vas spremljajo že več let, mnogi zdravniki imenujejo »psihovegetativni sindrom«. Gre za funkcionalne motnje, ki se kažejo z motnjami delovanja srca, krvnega tlaka, prebavil ali še drugih organov. Opravili ste že več preiskav srca v bojazni, da je srce bolno. Upam, da je ta strah že mimo. V dopisu ste navedli, da obiskujete zdravnike, vedno v upanju, da vam bodo pomagali. Rad

bi vam pomagal. V dopisu je premalo podatkov o jemanju zdravil. Mislim, da se vam bo stanje zanesljivo izboljšalo, če boste jemali zdravila po navodilih izbranih zdravnikov. Zelo koristi jemanje tablet betablokatorjev (ormidol ali podobno), ki pomirjajo srce. Proti anksioznosti vam lahko predpiše ustrezna zdravila že vaš izbrani zdravnik. Pri njihovem jemanju je pomembno potrpljenje in vztrajanje. Mislim, da boste napravili veliko veselje vašemu srcu, če boste opustili kajenje. Omejite tudi uživanje kave. Prav tako sem prepričan, da bi vam zelo koristilo redno gibanje, npr. od 4 do 5 krat na teden pol urni sprehodi ali kolesarjenje z različno hitrostjo hoje ali vožnje. Zelo koristi izogibanje ropotu in drugim stresnim vplivom. Če bodo težave kljub zdravemu načinu življenja in rednemu jemanju zdravil še trajale, se prijavite za kontrolni pregled pri psihiatru. Prepričan sem, da boste premagali sedanje težave. Srečno. ♥

Vir energije in dobrega počutja



www.cefaly.si





Zakaj Cefaly®?

- Odpravlja migrene, glavobole, stres.
- Pomaga zmanjšati uporabo zdravil.
- Je varen in učinkovit.
- Deluje enostavno in hitro.

Informacije: info@medis-m.si, tel.: 02 460 53 87
 V lekarnah, Sanolaborju in specializiranih prodajalnah z medicinskimi pripomočki!

Odpravite glavobol, uporabite Cefaly®!

Dobre Slabe

NOVICE

Zadovoljstvo varuje srce

Večkrat smo poročali, kako negativna čustva, zlasti jeza, škodujejo srcu in žilam. Ali velja tudi obratno – nas pozitivna čustva varujejo? Nedavna raziskava, ki je zajela 7.956 ob vključitvi zdravih preiskovancev, je pokazala, da zadovoljstvo s službo, družino, spolnim življenjem in s samim seboj v 5 letih opazovanja za dobrih 10 % zmanjšuje pojavnost koronarne bolezni, zlasti simptomov angine pektoris, v primerjavi z manj zadovoljnimi oz. nezadovoljnimi. Povezava življenjskega zadovoljstva s srčnim infarktom in nenadno srčno smrtjo ni bila značilna. (vir: Eur Heart J 2011; 32: 2672-7)

Dobro uravnavanje krvnega tlaka v srednjih letih zmanjšuje tveganje za kasnejše srčno-žilne zaplete

Ameriški raziskovalci so 14 let spremljali 61.585 oseb, ki so bile ob pričetku raziskave stare vsaj 45 let. Osebe, ki so imele pri 55 letih normalen krvni tlak (< 120/80 mmHg) so imele pol manjše tveganje za srčno-žilne bolezni v kasnejšem življenjskem obdobju kot osebe, ki so imele pri 55 letih arterijsko hipertenzijo. Za uravnavanje krvnega tlaka je pomemben zdrav življenjski slog z rednim gibanjem, ohranjanjem primerne telesne teže in uživanjem hrane z zadosti sadja in zelenjave, brez pretirane količine soli, pomembno pa je tudi pravočasno prepoznavanje arterijske hipertenzije in redno jemanje antihipertenzivnih zdravil. (vir: Circulation 2012; DOI:10.1161/CIRCULATIONAHA.110.002774.)

Dva močna statina rahlo zmanjšujeta prostornino aterosklerotičnih leh

Zdravila iz skupine statinov znižujejo raven škodljivega holesterola LDL, kar upočasni razvoj ateroskleroze ali jo celo ustavi. Med različnimi preparati statinov je le malo neposrednih primerjav. Nedavno so primerjali dva najmočnejša statina v njihovih maksimalnih odmerkih, rosuvastatin 40 mg/dan in atorvastatin 80 mg/dan. Ugotovili so, da sta obe zdravili po 2 letih zdravljenja pri prostovoljcih zmanjšali prostornino aterosklerotičnih leh za približno 1 %, pri čemer je rosuvastatin še nekoliko bolj znižal raven holesterola LDL kot atorvastatin. (vir: N Engl J Med 2011; elektronska objava 15. novembra)

Elektronska cigareta zmanjšuje porabo pravih cigaret

Kajenje cigaret je trdovratna zasvojenost, ki se je ni lahko znebiti. V zadnjih letih se je na tržišču pojavila »elektronska cigareta«, ki po obliki spominja na pravo cigareto in omogoča vdihavanje aerosola z nikotinom, ki po okusu spominja na tobačni dim, čeprav ne vsebuje nobenih proizvodov izgorevanja. Elektronsko cigareto so preizkusili pri 40 strastnih kadilcih, ki sami niso mogli opustiti kajenja. S pomočjo elektronske cigarete je po pol leta tretjina uporabnikov njmanj prepolovila porabo pravih cigaret, 22,5 % uporabnikov pa povsem opustilo kajenje. (vir: BMC Public Health 2011; 11 (786))

Odsotnost kalcinacij koronarnih arterij ne pomeni odsotnosti ateroskleroze

Merjenje kalcinacij v koronarnih arterijah z računalniško tomografijo se je zlasti v ZDA uveljavilo kot test ogroženosti s koronarno boleznijo. Odsotnost kalcinacij v koronarnih arterijah je res povezana z zelo majhnim tveganjem srčno-žilnih zapletov, ne pomeni pa nujno, da v koronarnih arterijah ni ateroskleroze. Poročajo, da ima 16 % preiskovancev brez kalcinacij v koronarkah tam »mehke« aterosklerotične lehe, ki so bogate z maščobami in pri 3,5 % preiskovancev pomembno ožijo koronarno arterijo. (vir: J Am Coll Cardiol 2011; 58: 2533-40)

Pospeševanje srčnega utripa s staranjem napoveduje bolezen srca

Srčna frekvenca med mirovanjem se s starostjo ne spreminja ali celo rahlo zmanjšuje, njeno povečevanje pa je povezano z večjim tveganjem za koronarno bolezen in smrt. Osebe, ki se jim je srčna frekvenca med mirovanjem v 10 letih povečala z manj kot 70 utripov na minuto na več kot 85 utripov na minuto, so imele približno 2-krat večje tveganje za razvoj koronarne bolezni in srčne smrti kot osebe, katerih srčna frekvenca je z leti ostajala enaka. (vir: JAMA 2011; 306: 2579-87)

Zelo intenzivna telesna vadba lahko škoduje desnemu prekatu

Zmerna telesna vadba je koristna in podaljšuje življenje za več let v primerjavi z neaktivnimi osebami, pretiravanje pa je lahko škodljivo. Dolgotrajni telesni napor, kot je npr. maraton ali triatlon, ki traja od 3 do 11 ur, praviloma povzroči mikroskopsko poškodbo srčne mišice s povečanjem ravni troponina v krvi, vendar levi prekat vzdržljivostnih športnikov praviloma ves čas deluje normalno. Opisali pa so, da je iztisni delež desnega prekata po dolgotrajnem, intenzivnem naporu zmanjšan in da traja več dni, da se njegovo delovanje vrne na izhodišče. Zdi se, da kronično prenaprejanje lahko vodi v povečanje desnega prekata in v motnje srčnega ritma. (vir: Eur Heart J 2011; DOI: 10.1092/eurheartj/eh397)

Uživanje sadja in zelenjave ne pomeni avtomatične zaščite pred debelostjo

Raziskovalci so 5 let spremljali 347.000 Evropejcev in ugotovili, da so se tisti, ki so zaužili največ sadja in zelenjave, z leti zredili enako pogosto kot ostali, v povprečju za pol kilograma na leto. Za naraščanje telesne teže je odločilna pozitivna energijska bilanca, ki predstavlja razliko med zaužitimi in porabljenimi kalorijami. Redno uživanje sadja in zelenjave je seveda koristno, ni pa nujno, da je rastlinska prehrana revna s kalorijami. (vir: Am J Clin Nutr 2012; 95:184-93)

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

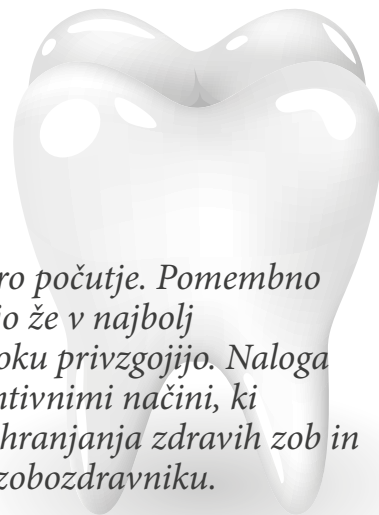
Ego. Poskrbi zase.



LJUBLJANSKE
MLEKARNE

www.l-m.si

Otrokov zdrav nasmeh



Skrb za ohranitev oralnega zdravja je del skrbi za splošno zdravje in dobro počutje. Pomembno je, da se starši zavedajo, da za zdravje otrokovih zob lahko veliko naredijo že v najbolj zgodnjem otrokovem obdobju s svojim zgledom in z navadami, ki jih otroku privzgojijo. Naloga zdravstvenih delavcev pa je, da tako starše kot otroke seznanimo s preventivnimi načini, ki krepijo ustno zdravje. Preventiva je najenostavnejši in najcenejši način ohranjanja zdravih zob in obzobnih tkiv. Prepreči lahko marsikatero bolečino in slabo izkušnjo pri zobozdravniku.

Medicinske sestre, ki delujemo v zobozdravstveni preventivni dejavnosti, obiskujemo otroke že v vrtcu in nadaljujemo tudi v šoli. Vendar, žal, opažamo, da kljub vse boljši osveščenosti staršev še pre pogosto srečamo otroke, ki imajo slabo ustno higieno. Starši čiščenje zob prezgodaj prepuščajo otrokom. Pomoč in nadzor naj bi jim nudili nekje do 10. oz. 12. leta starosti, odvisno od otroka. Večina otrok v prvih razredih osnovne šole še ni sposobna samostojno dovolj temeljito očistiti zob. Hkrati je pomembno, da čistimo zobe

dvakrat dnevno, in da starši pričnejo s čiščenjem zob pri otroku že ob izrastu prvega mlečnega zobka. Poudarek je tudi na uporabi zobne paste s fluoridi. Zobozdravnik bo svetoval, katera zobna pasta je najbolj priporočljiva tudi kar se tiče koncentracije fluora v njej. Straši ne smejo pozabiti na redne obiske pri otroškem zobozdravniku vsaj dvakrat letno in ne samo takrat, ko otroka boli zobek.

Pozornost je treba nameniti tudi prehrani. Zelo pomembno je, da otroci uživajo zdravo, uravnoteženo prehrano, ki naj bo

raznolika in naj namesto sladkih in slanih prigrizkov vsebuje več svežega sadja in zelenjave. Vemo, da otroku okus za sladko privzgojimo, zato naj se s tem sreča čim kasneje. Sladki napitki lahko naredijo veliko škode. Osnovna pijača naj bo nesladkan čaj, še bolje voda!

Otroštvo je čas igre in učenja spretnosti. Naj bo del osvojenih spretnosti tudi temeljito in redno umivanje zob, otrokov zdrav nasmeh pa njegova pravica in zasluga vseh nas in vas.

Tina Šircelj Kosec, dipl. med. sestra

KAKO SKRIM ZA SVOJE ZOBE

Jaz pa tako skrbim za zdrave zobe, da si jih umijem, in da ne jem veliko sladkih stvari. Včasih mi pomagata zobe umiti tudi mami ali pa oči ali pa sestra Laura. Zobe si moramo umivati, da ne pridejo črvički in nam jih pojejo. Urhu iz Črne so črvi že pojedli zobe.

Zobne miške prinesejo kovančke ali darilo – kakšno majhno. V vrtcu pa pojemo veliko sadja pa zelenjave in ne toliko sladkarij.

ZOJA (5,6 let)

Jaz si zobke umijem vsak dan, ko sem doma, ko grem v vrtec ali ko sem na dopustu. Da imaš zdrave zobe, moraš jesti veliko sadja, zelenjave pa tudi kakšno drugo hrano v kakšni drugi državi. Ko gremo v Italijo bomo tudi kaj drugega poskusili.

Jaz sem bila že velikokrat pri zobozdravniku. Rada grem k zobozdravniku, ker imam rada čiste zobe. Zobozdravnik mi ni še nikoli vrtal, samo zobke mi je pregledal. Namesto sladkarij raje pojem sadje. Moj nasmeh je lep, ker imam lepe bele zobe. Zobna miška dobi denar na bankomatu.

KAJA (5,8 let)

Zobozdravnica mi bo naredila dve zvezdici, da mi bo luknjici pokrila. Enkrat pa nisem hotel ust odpret, ker sem se malo ustrašil, saj je bila tista vodica, ki ti jo dajo v usta mrzla.

En zobek mi je že izpadel, pa sem ga dal pod blazino in sem dobil 5€. Dal sem ga pod mamino blazino in potem je prišla miška in mi je pod mamino blazino dala denar.

Mogoče pa imajo te zobne miške eno luknjo, kjer zbirajo izgubljen denar, da ga lahko potem nam prinesejo.

ERIK (5,8 let)

Jaz si pa sam zobke umivam 2x na dan in štejem, da si 8x podrgnem. Eva pa je še premajhna pa ji oči pomaga, ker ima mami ogromno dela z Vidkom.

Enkrat sem bil pri zobarju in mi je namazal zobke s takim mazilom, da so zobki bolj zdravi. Čisto malo me je bilo strah, če mi bo moral zobar vrtati, ker sem si včasih pozabil umiti zobke. V vrtcu jemo tudi veliko mesa,

sadja in zelenjave, pa kakšno sladico tudi. Čisto malo, ker ni zdrava za zobe. Na pižama party v vrtcu smo si tudi umili zobe.

Zobna miška bo kmalu prišla na obisk, ker se mi en zobek mame. Bo previdno splezala na posteljo pod povšterček, pustila denarček in vzela zobek, pa spet previdno odšla.

LAN (5,6 let)

Meni pa mamica umiva zobe, pol sem pa enkrat pridna enkrat pa nisem. Včasih sem utrujena, pa ne morem zdržati, da mi jih umije. Meni pa je moj zobozdravnik metuljčka narisal, je prijazen in mi ni še nikoli vrtal. Izpadla sta mi dva zobka. Enega sem dala pod blazino enega pa pod posteljo. Pod posteljo pa zato, ker miška ne more priti na posteljo, jaz sem pa spala, pa je nisem videla.

LUNA (5,4 let)

SPOROČILO ZATE

Izogibaj se sladkorju v hrani, saj le-ta škoduje tvojim zobem. V deželah v razvoju narašča število ustnih boleznih zaradi spremenjenih prehranjevalnih navad. Zdravo naravno hrano izpodrivajo industrijsko pripravljena živila, ki vsebujejo več maščob in sladkorja.

www.ivz.si, igra Zdrava usta

Srčiko so pripravili naši najmlajši sodelavci iz vrtca Vodmat v Ljubljani z mentorico Romano Kos in mentorico likovne opreme Jano Pevec, drugošolci iz Osnovne šole Ledina v Ljubljani in mentorica Natalija Rožnik.

S strokovnim prispevkom je sodelovala Tina Šircelj Kosec, Zdravstveni dom Domžale.

Srčiko uredila: Bernarda Pinter



Liza

ZOBNA MIŠKA

Zobna miška mi je odnesla prvi zobek.
Sedmega zobka mi še ni odnesla.
Zobna miška je najbrž bolna.

Erazem, 2. b

Jaz bi rada videla, kako zobna miška lahko
prinese veliko darilo, čeprav je tako majhna
in tako tiha. Za darilo sem enkrat dobila
denar. Vesela sem vsakega darila od miške v
zameno za zobek.

Maruša, 2. b

SPOROČILO ZATE

Z zobmi nikoli ne odpiraj steklenic in ne
tri orehov ali drugih trdih predmetov,
saj si tako lahko zlomiš zob. Pazi na
svoje zobe!
www.ivz.si, igra Zdrava usta

Če ti izpade zob in ga daš pod blazino, dobiš
majhno darilce. Seveda, če si priden ali pridna
pri umivanju zob.

Maks, 2. b

Zobozdravnik mi je izpulil mlečni zob. Potem
sem ga dal pod blazino. Prišla je zobna miška
in ga odnesla. Pustila mi je darilce.

Martin, 2. b

Zobna miška je prišla že 6x po zobe in mi
vedno pustila denar.

Ko spim, gre na pot z denarjem in košem
za zobe.

Jurij, 2. b

JAZ SEM ZOBNA MIŠKA

Jaz sem zobna miška. Najbolj sem vesela,
ko imajo otroci lepe zobe. Vedno imam
presenečenje za njih. Najbolj grdo je imeti v
mlečnem gradu neumite zobe. Od prijaznih
otrok dobim tudi sirček za posladek. Imam
že cel grad lepih in umitih zob.

Marcela, 2. b



Manja

SPOROČILO ZATE

Odrasli imajo 32 zob, otroci
pa 20. Najprej zrastejo tako
imenovani mlečni zobje. Tudi
zanje je treba pravilno skr-
beti.

www.ivz.si, igra Zdrava usta

Enkrat je živela Lara. Izpadel ji je zob. Zob je
dala v škatlico, škatlico pa pod blazino. A jaz,
zobna miška, nisem mogla zlesti pod blazino,
ker je imela Lara čez glavo. A mi je potem le
uspelo. Lara pa se je zbudila in se prestrašila,
da ima miš v postelji. Ni pomislila, da bi bila
lahko zobna miška. Vrgla me je skozi okno
ni tako ni dobila 5 evrov za zobek.

Lana 2. b

ZOBNA PASTA

Sem zobna pasta. Ni mi všeč, če me Tonček
stiska na zobno ščetko. Še manj pa mi je všeč,
če so zobje umazani. Me že mora uporabiti.
Potem pa me še izpljune in padam v kanaliza-
cijo. Srečam še veliko drugih zobnih past.

Tadej, 2. b

ZOBNA ŠČETKA

Moja zobna ščetka je pisana. Z njo si redno
umivam zobe. Vsak dan, zjutraj in zvečer.
Zobne ščetke menjam na tri mesece. Včasih
je moja zobna ščetka zelo podobna tisti, ki
jo imam v šoli. Tako rada jo imam, da nanjo
dam veliko zobne paste. Zato imam zelo lepe
in zdrave zobe.

Zarja, 2. b

MOJI ZOBKI

Mojemu zobu je ime stalni zobek. Imam še
veliko drugih stalnih zobkov, nekaj pa tudi še
mlečnih. Vsak večer si jih umijem in potem v
usta ne dam nič več. Če pa se zgodi, da dam
kaj v usta, si jih potem umijem še enkrat.
Bakterije se iz mojih ust hitro odpravijo. Zato
mi nič ne morejo in se jih nič ne bojim!!!

Jerca, 2. b

Enkrat sem bila za Bežigradom pri babici
in dedku. Zelo me je bolel zob, pa še majal
se mi je. Privezali smo ga na vrvico. Mami
ga je močno potegnila, a vrvica je zdrsnila
tako dol. Potem sem ga jaz še enkrat prijela
in ga zamajala. Pa nič. Drug dan pa mi je kar
sam izpadel.

Lana, 2. b

Bila sem v luna parku. Vrtela sem se na vrtil-
ljaku in izpadel mi je zob. Padel je nekam v
travo. Malo sem bila žalostna. A zobna vila je
zelo prijazna in me je vseeno obiskala. Želim
si, da bi vsak imel lepe zobe.

Marcela, 2. b

SPOROČILO ZATE

Ljudje s čistimi in zdravimi zobmi so
tudi bolj priljubljeni, saj ni privlačnejše
stvari, kot je prijazen nasmeh z zdravimi
in bleščeče čistimi zobmi.
www.ivz.si, igra Zdrava usta



Athena



Kristina

Zdravljenje srčnih bolezni s srčnimi spodbujevalniki

Boris Cibic

Pri branju zgodovine bolezni notranjih organov ne preseneča ugotovitev, da se v zadnjem stoletju posebno veliko število raziskovalcev posveča raziskavam o zdravljenju srčnih bolezni. Teh bolezni, zaradi daljšanja preživetja ljudi, je vedno več in njihov potek, če jih ne zdravimo, je v visokem odstotku usoden. Zaradi velike raznolikosti teh bolezni je razumljivo pestra tudi usmerjenost raziskovalcev. V tej združbi je nič koliko teoretikov (biokemikov, inženirjev, farmakologov in patologov) ter praktikov (epidemiologov, živilskih strokovnjakov in največ klinikov – pediatrov, kardiologov in kardiokirurgov).

Medtem ko segajo začetki sodobnega konzervativnega zdravljenja srčnih bolezni v prva leta prejšnjega stoletja, nastopajo prvi kirurški posegi na srcu z zamikom nekaj desetletij (v času druge svetovne vojne v ZDA).

In kakšno je sedanje stanje? Kardiologi smo zelo zadovoljni z uspehi zdravljenja z zdravili, s katerimi uspemo pozdraviti ali zaježiti napredovanje bolezni pri zelo visokem odstotku bolnikov ter hkrati občudujemo vedno bolj drzne uspešne operacije in posege na srcu kardiokirurgov in interventnih kardiologov pri srčnih boleznih, pri katerih je zdravljenje z zdravili že na začetku obsojeno na neuspeh. Pri tem je v veliko pomoč odkritje inženirja Greatbatcha (glej revijo »Za srce« december 2011, str. 26).

Zdravljenje srčnih bolezni s srčnimi spodbujevalniki

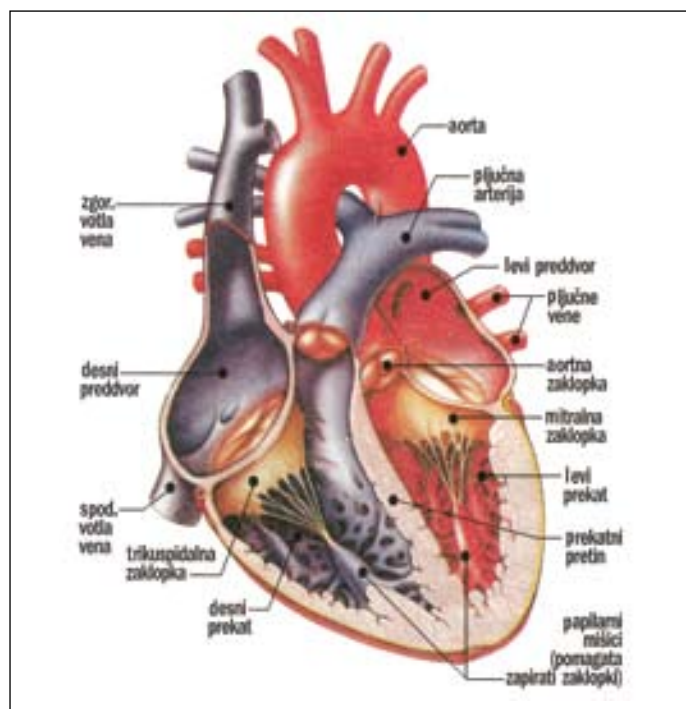
Srce odraslega človeka v mirovanju utripa od 60 do 80 krat na minuto. Pri vsakem utripu srce iztisne od 50 do 70 mililitrov krvi iz desnega prekata v pljuča, kjer se iz nje izloči ogljikov dioksid in vanjo vstopi kisik. Obogatena s kisikom kri pripotuje v levi prekat srca in od tam po žilah odvodnicah (arterijah) po vsem telesu, kamor prinese kisik in hrano vsem tkivom ter celicam. Stanje se spremeni ob telesnih obremenitvah. Ker pri vsaki telesni obremenitvi in porastu temperature telo porabi več kisika, mu ga »narava« za take prilike priskrbi dovolj tako, da srce pospeši svoje delovanje. Kaj se zgodi, če srce ne uspe pospešiti svoje hitrosti, ali če hitrost celo pade na vrednosti pod 50 ali 40 v minuti in organi že v mirovanju dobijo premalo kisika? Bolnik ima različne težave, pada v nezavest in lahko umre. Da bolnika rešimo, moramo nujno ukrepati, dejansko pa smo še danes brez uspešnega zdravila. V teh primerih, ki niso posebno redki, izkoristimo izume raziskovalcev, ki so nam dali na razpolago različne aparate (spodbujevalnike, pulzne generatorje).

Inženir Greatbach je po več let trajajočih raziskavah pripravil aparat (spodbujevalnik), ki oddaja poljubno število električnih dražljajev, primernih za spodbujanje srca. Ko aparat naravnamo, da oddaja 70 električnih dražljajev na minuto (spodbujevalnik na fiksno frekvenco), ga vsadimo v človeško telo in ga prek ustreznih kablov (elektrod) povežemo s srcem. S tem dosežemo, da bo srce utripnilo 70 krat v minuti, in dovedlo dovolj krvi v vse organe. Bolnik je s tem rešen svoje bolezni in vseh njenih zapletov, mora pa prihajati na redne kontrole, na katerih kardiolog oceni stanje

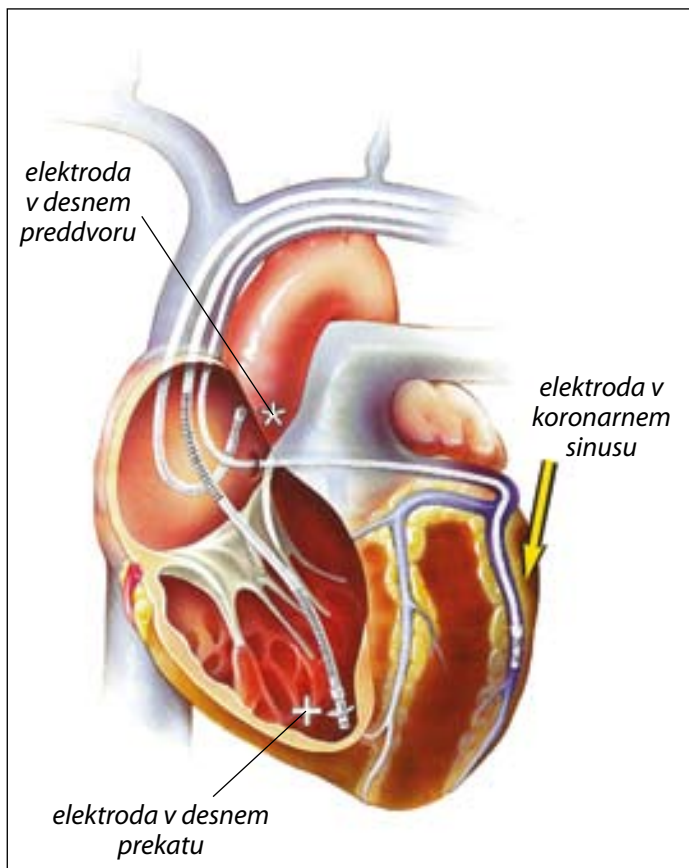
aparata (generatorja), položaj elektrode, itd. Pri vrhunski opremi je možna kontrola tudi s telemetrijskim postopkom.

Pri izdelavi spodbujevalnikov je znanost v tem pogledu v zadnjih desetletjih izredno napredovala. Sedanji spodbujevalniki (pulzni generatorji) so tako majhni (teža od 30 do 50 gramov, dolžina od 3 do 5 cm, debelina 10 mm), da jih operaterji vsadijo v podkožje, navadno v bližini leve ali desne ključnice, ter jih s posebnimi kablji povežejo s srcem. Vsi spodbujevalniki so tako naravnani, da sproščajo električne dražljaje s frekvenco 70 krat na minuto, če srce utripa počasneje. Kadar se pa zgodi, da si srčni utripi sledijo z večjo hitrostjo kot 70 utripov v minuti, tedaj spodbujevalnik miruje (spodbujevalnik na »demand«) in ponovno vskoči takoj, ko srčna frekvenca ponovno pade na vrednosti pod 70 utripov v minuti. Velik napredek je bil dosežen tudi, ko so pripravili spodbujevalnike, ki pospešijo svoje delovanje pri višji telesni temperaturi in pri telesnih obremenitvah. S tem je njihovo delovanje povsem primerljivo z delovanjem zdravega telesnega spodbujevalnika (ki mu pravimo sinusni vozle).

Električni dražljaji, ki se sprožijo v spodbujevalnikih, potujejo po kabljih do njihove konice, ki se ugrezne v srce in ga sproti vzdraži, da se skrči. Vsaditev spodbujevalnika traja približno eno uro. Operacija poteka običajno v lokalni anesteziji. Vsi nosilci spodbujevalnikov dobijo podatke o omejitvah (prepoved kontaktnih športov, globinskega potapljanja, izogibanje elektromagnetnemu polju, napravam z visoko električno napetostjo itd.) in knjižico s podatki o vstavljenem spodbujevalniku, ki jo morajo imeti vedno pri sebi. Sedanji spodbujevalniki imajo mnogo daljšo življenjsko



Vzdolžni prerez srca, prikaz notranjih struktur



elektroda v desnem preddvoru

elektroda v koronarnem sinusu

elektroda v desnem prekatu

Srcu s tremi elektrodami

dobro od začetnih. Trajanje je čim daljše, čim manjkrat delujejo in čim manjšo energijo porabljajo, zdržijo lahko od 10 do 15 let.

Vrhunske medicinske dosežke predstavljajo posegi, pri katerih poleg desnega preddvora in prekata (dual chamber sensed, paced, programmable pacemakers) uspemo povzročiti krčenje levega prekata z njegovim spodbujanjem s tretjo elektrodo preko koronarnega sinusa (velike srčne vene). Ta poseg izvajamo pri bolnikih s hudim popuščanjem srca, pri katerem se levi prekat krči z zamikom napram krčenju desnega prekata. Uspešen poseg se



Srčni spodbujevalnik nekdanj ...



in zdaj.

kaže zboljšanjem poteka bolezni. Poseg imenujemo spodbujanje srca z resinhronizacijo (CRT = cardiac resynchronisation therapy). Velik napredek je tudi dosežen, odkar je v spodbujevalnikih lahko vgrajena funkcija kardioverterja in defibrilatorja (AICD = automatic implantable cardioverter/defibrillator), ki nemudoma, z električnim udarom mnogih voltov, prekine smrtnonevarno trepetanje prekatov.

Pri obravnavi funkcij spodbujevalnikov, po mednarodnem dogovoru, so v rabi naslednje kratice angleških besed: A = atrium (preddvor) – V = ventricle (prekat) – D = dual (oba, oba načina) – 0 = nobeden, noben način – I = inhibited (zavrt) - on demand = na zahtevek (spodbujevalnik sproži električni dražljaj, ko izostane redno skrčenje srca) – T = triggered (prožen). Sodobni spodbujevalniki so praktično tako pripravljene, da sprožijo električni dražljaj samo, če izostane redno skrčenje srca.

Medtem ko so zdravniki kmalu po izumu spodbujevalnikov z njimi zdravili samo bolnike z zelo počasnim bitjem srca, kar imenujemo sindrom Gerbec Morgagni Adams (GMAS), so v zadnjih desetletjih indikacije za njihovo vsaditev, ob upoštevanju njihovih večjih zmogljivostih, zelo razširili. In obratno. Spodbujevalnika ne vsadijo, če obstajajo dvomi, da bo poseg tehnično možen ali koristen. ♥

Stopite skupaj z nami za naše male srčke
www.stopimoskupaj.si



Pomagajte nam zbirati sredstva za nakup ultrazvočnega aparata za otroke s prirojeno srčno napako

V dobrodelni oddaji **Stopimo skupaj za naše srčke**, ki je bila na sporedu RTV Slovenija 22. 01. 2012 smo pričeli z zbiranjem sredstev za **nakup ultrazvočnega aparata za Pediatrično kliniko v Ljubljani**, kjer se zdravijo otroci s prirojeno srčno napako iz celotne Slovenije.

Zbiranje sredstev se nadaljuje še po oddaji, saj nam manjka še čisto malo, da bomo lahko našim malim srčkom omogočili boljše preživetje in lepše življenje...

Rotary Klub Ljubljana-25 vas prosi za pomoč. Prosimo vas, da se nam pridružite tudi vi s svojo dobrodelnostjo.

Vaš dobrodelni prispevek lahko nakažete na posebej za ta namen pripravljen TRR **0201 9025 7674 787 pri NLB d.d., Rotary Klub Ljubljana-25, s pripisom za naše srčke.**

Zmanjšajmo uživanje soli

Cirila Hlastan Ribič, Ana Šerona, Mitja Vrdelja, Jožica Maučec Zakotnik

Prekomen vnos soli in s tem natrija je dokazan neposredni prehranski dejavnik tveganja za povišan krvni tlak, ta pa predstavlja pomemben vzrok za nastanek možganske kapi ter drugih bolezni srca in žilja. Bolezni srca in žilja so vodilni vzrok smrti v svetu, 80 % teh pripisujejo povišanemu krvnemu tlaku, kajenju in povišanemu holesterolu. Od naštetih vzrokov je povišan krvni tlak najpomembnejši neposredni vzrok smrti. Visok krvni tlak in naraščanje krvnega tlaka s starostjo sta neposredno odvisna od previsokega vnosa soli, nizkega vnosa kalija, nezadostnega uživanja zelenjave in sadja, čezmernega uživanja alkohola, previsoke telesne teže in nezadostne telesne dejavnosti. Prevelika količina zaužite soli je dejavnik tveganja za nastanek drugih kroničnih bolezni (boleznih ledvic, sladkorne bolezni tipa 2, osteoporoze, debelosti in raka želodca). Glede na smernice Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) odrasli prebivalci Slovenije kar za okoli 150 % presegamo dnevni še varen vnos soli. Mladostniki le-tega presegajo za okoli 100 %, otroci pa za 67 %. Projekcija zmanjšane vnosa soli za 3 g/dan pri odraslih prebivalcih Združenih držav Amerike kaže na zmanjšanje števila primerov koronarne srčne bolezni za 60.000–120.000, kapi za 32.000–66.000 in miokardnega infarkta za 54.000–99.000 na letni ravni. Omenjena študija kaže, da bi ciljne intervencije lahko vodile do zmanjšane vnosa 3 g soli/dan, kar bi prihranilo med 194.000 in 393.000 let zdravstveno kakovostnega življenja (QALY) in s tem zmanjšalo stroške zdravstvene blagajne za 10–24 milijard dolarjev na letni ravni.

Viri soli v prehrani

Glavni viri soli v naši prehrani so živila in jedi z veliko vsebnostjo dodane soli, dosoljevanje pri pripravi hrane in pri mizi ter obroki, zaužiti izven doma. Z osnovnimi živili zaužijemo povprečno od 5 do 6 g soli dnevno in tako že presežemo priporočila SZO. Številne raziskave so pokazale, da v razvitih državah kuhinjska sol, dodana v različnih fazah tehnološke priprave hrane ter pri pripravi obrokov v različnih restavracijah in menzah predstavlja okrog 75 % dnevno zaužite soli pri prebivalcih. Okrog 10–15 % soli zaužijemo v obliki začimb ter dosoljevanja hrane pri mizi in pri pripravljanju hrane. Naravno prisotna sol v še nepredelanih živilih pa predstavlja približno 10–12 % dnevno zaužite soli. V zadnjih letih smo tudi v Sloveniji naredili raziskave o vsebnosti soli v živilih, predvsem tistih, ki predstavljajo v prehrani prebivalcev Slovenije ključne vire zaužite soli. Ugotovitve kažejo, da med osnovnimi živili največji delež vnosa soli glede na vsebnost soli in zaužito količino teh živil predstavljajo kruh in krušni izdelki (okoli 1,8 g soli na osebo dnevno). Sledijo jim mesni izdelki (okoli 1,7 g soli na osebo dnevno), predelana zelenjava (okoli 0,4 g soli na osebo dnevno) in siri (okoli 0,3 g soli na osebo dnevno). Dodatni vir soli predstavljajo tudi predpripravljene jedi in hitra hrana ter neustrezna priprava hrane in dosoljevanje pri mizi.

Pristopi k zmanjšanju soli v prehrani

Izkušnje drugih evropskih držav, med katerimi bi izpostavili Finsko, Veliko Britanijo in Belgijo, kažejo, da je ključno celostno ukrepanje na področju postopnega zmanjševanja uživanja soli.

V ta namen je Ministrstvo za zdravje sprejelo Nacionalni akcijski načrt za zmanjševanje uživanja soli v prehrani prebivalcev Slovenije za obdobje 2010–2020. Načrt temelji na tesnem in skupnem sodelovanju države, strokovne javnosti, zdravstvenih ustanov, živilsko-predelovalne industrije, gostinsko-turističnih obratov, zelo pomemben element načrta pa je tudi ozaveščanje splošne javnosti oziroma potrošnikov o problematiki čezmernega uživanja soli. Cilj akcijskega načrta je v prvi vrsti doseči manjšo vsebnost soli v skupinah živil in jedeh, ki predstavljajo glavne vire soli v naši prehrani. Dosegli naj bi ga prek trajnega sodelovanja z živilsko-predelovalno industrijo (pekovski in žitni obrati, mesna industrija, industrija, ki pripravlja pol pripravljene oziroma pripravljene izdelke), gostinsko-turističnimi obrati, obrati javne prehrane, vzgojno-izobraževalnimi zavodi, bolnišnicami, domovi za starejše, cateringi in delovnimi organizacijami. Pomemben cilj je tudi doseči večjo ozaveščenost vseh prebivalcev o pomenu zmanjšanja uživanja soli z izbiro manj slanih živil in zmanjšanim dosoljevanjem. Poleg omenjenega je namen izvajanja dejavnosti tudi bolj usklajeno delovanje zdravstvenih delavcev v podporo programu pri preprečevanju, zniževanju in pri boljšem urejanju povišanega krvnega tlaka ter drugih dejavnikov tveganja za bolezni srca in ožilja. V okviru izvedene nacionalne promocije, kot podpore ostalim dejavnostim za zmanjšanje uživanja soli, je cilj tudi okrepiti vzgojno-izobraževalne dejavnosti za povečanje znanja in veščin na področju zdravega prehranjevanja za različne ciljne skupine.

Trenutno so dejavnosti v Sloveniji osredotočene tako na živilsko-predelovalno industrijo, zdravstvene delavce kot celotno populacijo, ki se jo kontinuirano ozavešča o ustrezni izbiri živil in obrokov z manjšo vsebnostjo soli. V letih 2008 in 2009 so bile dejavnosti usmerjene v pripravo in izvedo nacionalnega načrta za zmanjševanje uživanja soli. Na področju zmanjševanja soli v živilih, ki predstavljajo ključne vire soli v naši prehrani, se sodeluje z Gospodarsko zbornico Slovenije. Rezultati raziskave vsebnosti soli v kruhu kažejo, da so slovenski peki, ki pokrivajo pomemben delež slovenskega trga, od leta 2007 do 2009 zmanjšali vsebnost soli v kruhu do 10 %, kar kaže na pozitivne premike v ponudbi na trgu. V okviru nacionalne promocijske kampanje, katere oglaševalski del je trajal od oktobra 2010 do marca 2011, so bila pripravljena številna gradiva, s katerimi je bila javnost spodbujana k zmanjševanju uživanja soli. V okviru kampanje je bila pripravljena tudi spletna stran www.nesoli.si, ki je še vedno delujoča in kjer lahko uporabniki med drugim poiščejo informacije o soli in njenem vplivu na zdravje, nasvete za zmanjšanje uživanja soli in izbiro živil ter pripomoček za preračun vsebnosti soli v jedeh in živilih.

Ker je ozaveščanje javnosti eden od ključnih elementov za zmanjšanje porabe soli v prehrani, je treba temu področju posvetiti posebno pozornost. Zato je bila pripravljena oglaševalska kampanja, katere cilja sta bila povečati ozaveščenost in zavedanje prebivalcev o pomenu zmanjšanja soli v prehrani in škodljivosti dosoljevanja ter povečati ozaveščenost ponudnikov prehrane o pomenu zmanjšanja soli v prehrani z izbiro in ponudbo manj slanih živil. Pri tem so bila v komuniciranju izpostavljena tri glavna

sporočila: pretirano uživanje soli škoduje zdravju, uživajte živila z manjšo količino soli in ne dodajajte soli pri mizi le iz navade. V kampanji so bila poleg vseh klasičnih komunikacijskih orodij, torej oglaševanja in odnosov z mediji, uporabljena tudi družabna omrežja (Facebook in Twitter). Gre za eno prvih kampanj s področja javnega zdravja, ki je pri komuniciranju uporabila tudi tovrstno obliko komunikacije.

In kakšna je bila uspešnost kampanje?

Ocena je zadovoljiva. Uspešnost kampanje kažejo rezultati javnomnenjske raziskave, ki je bila na vzorcu slovenske populacije opravljena pred začetkom in po koncu oglaševanja. Rezultate obeh raziskav lahko med seboj primerjamo in tako ocenimo dejansko uspešnost kampanje.

V splošnem bi lahko rekli, da je kampanja prispevala k dvigu ozaveščenosti prebivalcev in tudi njihovem poznavanju problematike. O tem priča podatek, da se je v primerjavi z raziskavo pred oglaševanjem po koncu kampanje precej dvignil delež tistih, ki so trdili, da zaužijejo preveč soli (s 16 na 32 %), hkrati pa se je zmanjšal delež tistih, ki so trdili, da zaužijejo ravno prav soli (z 80 na 62 %). Opazna je tudi razlika pri ocenjevanju prehranjevalnih navad prebivalcev Slovenije, saj se je delež tistih, ki menijo, da Slovenci zaužijemo preveč soli, po oglaševanju znatno povečal (s 64 na 83 %). Rezultati v raziskavah pred in po koncu oglaševanja pokažejo, da se je zmanjšal delež tistih, ki zase pravijo, da dnevno zaužijejo zelo majhno količino soli. Čeprav je najtežje

spreminjati vedenjske navade ljudi, pa je spodbuden podatek, da se namerava 55 % vprašanih truditi zmanjšati količino zaužite soli, kar je za desetino več kot pred oglaševanjem, ko je bilo takih manj kot polovica (49 %). Da se je povečalo zavedanje te problematike priča tudi podatek o poznavanju zgornje meje za zdravje še varne dnevno zaužite količine soli. Pred oglaševanjem je to mejo poznala desetina vprašanih, po oglaševanju pa že osmina (z 10 na 16 %), znatno pa se je povečal tudi delež tistih, ki so točno navedli, da je ta meja 5 gramov, z 18 na 48 %). Rezultati raziskave so pokazali tudi, da je našo kampanjo opazila skoraj polovica vseh anketiranih, kar glede na reprezentativnost vzorca pomeni prav toliko odraslih prebivalcev Slovenije. Približno trem četrtinam vprašanih je bila kampanja všeč, le majhnemu deležu (5 %) pa ne. Na lestvici 1–5 je bila srednja ocena všečnosti 3,88. Pri vsem tem pa je najbolj pomemben podatek, da bo pri več kot četrtini sodelujočih v raziskavi (28 %) kampanja prispevala k manjšemu uživanju soli v vsakodnevni prehrani. Le 8 % vprašanih pravi, da kampanja nanje ne bo vplivala.

Zaključek

Rezultati, ki so bili doseženi na področju zmanjševanja uživanja soli pri prebivalcih Slovenije so vzpodbudni, vendar pa bo v prihodnje potrebnih še veliko naporov in vloženih različnih resursov za doseganje takšnih premikov pri prehranjevalnih navadah prebivalcev Slovenije, da bomo v celoti zadovoljni. ♥

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



Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Predjed:

Kivi s skuto

Sestavine (za 2 osebi):
2 zrela kivija
75 g puste skute
2 jedilni žlici pomarančnega soka
2 jedilni žlici mineralne vode

Kivi olupimo in narežemo na rezine. Skuto dobro premešamo s sokom in vodo ter postrežemo od kiviju.



Glavna jed:

Kozice z gorčico in širokimi rezanci

Sestavine (za 4 osebe):
150 g masla
20 ml gorčice
sok ene limone
dva stroka česna
pest svežega petršilja
600 g olupljenih kozic
200 g širokih rezancev

Česen in petršilj nasekljamo, ter ju skupaj z maslom, gorčico in limoninim sokom damo v posodo. Počasi segrevamo, dokler se maslo ne stopi. Medtem kozice razporedimo na pekač, če so zamrznjene, jih pred pripravo odtalimo. Kozice prelijemo z omako in pečemo v preodgreti pečici na 220 stopinj od 15 do 25 minut, odvisno od velikosti. Pečene so, ko postanejo motne in rožnate. Medtem skuhamo široke rezance in jih nato postrežemo skupaj. Poleg ponudimo še skledo sveže solate.



Stadica:

Čokoladna pena

Sestavine (za 4 osebe):
100 g temne čokolade
300 ml sladke smetane za stepanje
90 g sladkorja
30 g masla

Čokolado nadrobimo ali, še bolje, naribamo. Smetano stepemo brez sladkorja. Sladkor segrevamo na nizki temperaturi, dokler ne karamelizira, nato ga odstavimo in dodamo maslo ter dve žlici smetane. Če se sladkor sprime, ga ponovno počasi segrejemo, dokler ne nastane gladka masa. Sladkorno mešanico nato postopoma zlijemo na čokolado in dobro premešamo. Ko se čokolada malce ohladi, dodamo še smetano in dobro premešamo. Maso nato razporedimo v posodice in jih ohlajamo v hladilniku vsaj dve uri. ♥



Hoja in tek na smučeh v klasični tehniki

Janez Pustovrh

Strokovnjaki s področja športne rekreacije in zdravniki uvrščajo hojo in tek na smučeh med tiste športe, ki najbolj celovito vplivajo na človeški organizem. V tej športni panogi poznamo dve osnovni tehniki gibanja, klasično in drsalno tehniko. Klasična tehnika je stara toliko časa, kot se človek že ukvarja s hojo oz. tekom po zasneženi pokrajini s t.i. podaljšanim stopalom (smučmi). Šele v zadnjem obdobju, natančneje pred 27 leti, se je pojavila novejša, drsalna tehnika, kot posledica predvsem širših in kakovostnejših urejanj smučarsko tekaških poligonov.

Razlika med klasično in drsalno tehniko

Pri pohodništvu in teku v klasični tehniki imamo smučī večinoma v vzporednem položaju. Osnovo tej tehniki predstavlja preprosta hoja in tek človeka po suhem, kar pomeni, da je klasična tehnika na smučeh zelo naraven način gibanja po snegu. Povsem to ne velja za drsalno tehniko. Pri tej tehniki so smučī večinoma v škarjastem položaju. Med tekom se odrivamo od notranjega roba smučke in prenašamo težo telesa na škarjasto postavljeno drugo smučko. Težko rečemo, da se v drsalni tehniki lahko sprehajamo, kajti pri tej tehniki morajo smučī nenehno drseti. Zato je potrebno za ohranjanje drsenja nenehno izvajati odrive z rokami in nogami, kar zahteva dodaten napor tekača. Drugače je pri klasični tehniki. Med hojo in tekom se smučī vedno za trenutek zaustavijo, "zlepijo" s snegom, in to nam omogoča, da se z njimi odrinemo od podlage. Tempo hoje in teka je lahko zelo poljuben, v vsakem trenutku se lahko zaustavimo in oddahnemo. Tudi po zaustavitvi v vzponu ni večjih težav z nadaljevanjem gibanja, medtem ko je pri drsalni tehniki v vzponu precej težje ponovno vzpostaviti ustrezno hitrost drsenja. Tudi gibanje okončin pri klasični tehniki je v bolj naravnih položajih človeka, medtem ko smo pri drsalni tehniki prisiljeni v t.i. V (oz.škarjasto) držo smučī.

Izbira opreme

Začetnikom se priporoča smučī za klasično tehniko (običajno so označene z oznako Classic), ki jih ni potrebno mazati z mažami za oprijem. Te smučī so pod vezjo in še nekoliko naprej proti krivini smučke narebrenе v obliki ribjih lusk. Uporabljamo smučī, ki so od 15 do 20 cm daljše od naše telesne višine. Ustrezno dolžino tekaških palic izberemo tako, da jih v trgovini prislonimo vzporedno k zravnemu telesu (smo v čevljih). Palice naj bi segale nekaj cm pod višino naših ramen. Primerno dolžino palic dobimo tudi tako, da k naši telesni višini pomnožimo faktor 0,85. Sprehajalci in manj zahtevni tekači v klasični tehniki običajno uporabljajo polvisoki čevlji, ki objame tudi skočni sklep. S tem izboljšamo vodljivost in stabilnost smučī. Tekiška obutev nima standardiziranih vezi, zato moramo za izbranega proizvajalca čevljev poiskati ustrezno vez. Različni utori na podplatu čevlja po celotni dolžini in na vezeh omogočajo kakovostno povezavo sistema čevljev - smučī.

Osnove klasične tehnike

Preden se podamo po tekaški progi, je potrebno osvojiti osnove najbolj uporabljenih elementov klasične tehnike: dvotaktnega diagonalnega koraka, soročnega odriva, koraka s soročnim odzivom, zavoja s prestopanjem in pluzenja. Te na začetku vadimo na ravnini, na vzporedno potekajočih smučinah t.i. jaslīh in na blažjem spustu. Začetniki naj se vključijo v šole teka na smučeh oz. naj osnove osvajajo pod budnim nadzorom strokovnjaka. S tem bo zagotovljeno pravilno in hitrejše osvajanje elementov tehnike. Avtomatizirane pomanjkljivosti je običajno v nadaljevanju precej težko popraviti.

Hoja na smučeh

Na tekaških poligonih se ponavadi gibamo v utrjenih smučinah, ki kar same usmerjajo drsenje smučī. Gibanje je podobno naravni hoji človeka: istočasno in v isti smeri se gibljeta desna roka in leva noga ter obratno. Med hojo rahlo podrsujemo po sprednji smučki, nad katero tudi prenašamo večji del telesne teže. Pri tem se aktivno izmenično odrivamo s palicami. V strmejših vzponih smučī postavljamo v škarjasti položaj na notranje robove. Širina škarjaste postavitve smučī je odvisna od naklona proge.



Tek v klasični (levo) in drsalni tehniki (desno)



Dvotaktni diagonalni korak



Korak s soročnim odrivom

Tek na smučeh

Dvotaktni diagonalni korak z vzporedno postavitvijo smučī je osnovni element klasične tehnike. Če na smučeh izvajamo poudarjene odrive lahko tudi nekoliko dlje zadržimo po sprednji smučki. Za tek na smučeh je značilna t.i. faza eno opornega drsenja po sprednji smučki. Med tekom navezujemo cikle gibanja.

Opis ciklusa gibanja: tekač drsi po eni smučki, npr. po desni. Koleno te noge je rahlo pokrčeno. Trup je nekoliko predklonjen. Leva noga je v podaljšku trupa in sproščena. Stopalo noge je dvignjeno od tal. Z levo roko, ki je pred telesom, držimo palico s krpeljico obrnjeno nazaj, dvignjeno od snega. Desna roka je v zaročenju, palica v podaljšku roke, krpeljica dvignjena od snega. Tekoč vbode levo palico pod kotom od 70 do 80 stopinj in se pripravi na odriv. Hkrati odrine z levo roko in desno nogo ter zamahne z levo nogo in desno roko naprej. Zamašna leva noga prihaja v stik s podlago ob stopalu odzivne noge. V tem trenutku tekač le rahlo zniža težišče s pokrčenjem odzivne noge. Odziv z desno nogo in

levo roko, ki se iztegne za telesom, je končan sočasno. Ko je desna noga končala odziv, tekač prenese težo na levo nogo in zdrsi po njej v popolnem ravnotežnem položaju, pri čemer potisne levi bok nekoliko naprej. Desna noga po odzivu prehaja v sproščen iztegnjen položaj za telesom. S tem se konča polovica gibalnega ciklusa, druga se ponovi na nasprotnih ekstremitetah.

Soročni odziv odziv izvajamo ob pogojih dobrega drsenja v ravnini in tudi ob slabšem drsenju v blažjih spustih.

Opis ciklusa gibanja: tekač drsi na enakomerno obremenjenih smučeh v smučini. Zgornji del telesa ima rahlo predklonjen. Težišče telesa je nad stopali. Z rokami, ki so razmaknjene za širino ramen spredaj pred telesom in v rahlo pokrčenem položaju, drži palice dvignjene od snega. Tekoč prenese težišče naprej in vbode palice pod kotom od 70 do 80 stopinj v sneg. Soročno se odrine s palicami. Med odzivom so roke rahlo pokrčene, dlani gredo mimo kolena tekača. Pri tem se ne krči v kolenih. Odziv je končan, ko so palice za telesom in v podaljšku rok ter težišče preneseno



Soročni odziv



Visoka drža v smuku naravnost



Zavoj s prestopanjem

proti petam stopal. Iz predklonjenega položaja med drsenjem tekač vzravna trup in prenese palice naprej pred telo v izhodiščni položaj ciklusa gibanja.

Korak s soročnim odzivom uporabljamo zlasti na ravninskih predelih tekaških prog. Pri tem elementu se v ciklusu gibanja poleg soročnega odziva izvede tudi odziv z obremenjeno smučko.

Opis ciklusa gibanja: v izhodiščnem položaju tekač drsi po eni smučki, npr. desni, ki je rahlo pokrčena v kolenu. Druga noga je v podaljšku trupa dvignjena od snega. Roke so v sprednjem položaju, rahlo pokrčene. Trup je nekoliko predklonjen. Tekoč vbode palice v sneg v višini prstov oporne noge pod kotom od 70 do 80 stopinj. Začne se odrivati s palicami in hkrati prenaša zamašno levo nogo naprej. Ta pride v stik s podlago v liniji s stopalom oporne noge. Med soročnim odzivanjem se trup predklanja, roke zaključijo odziv za bokom tekača. Po končanem odzivu so roke za telesom tekača v iztegnjenem položaju, palice pa v podaljšku rok. Tekoč drsi na enakomerno obremenjenih smučeh. Tekoč nato prenese težo telesa na npr. desno nogo. Sledijo hkratno gibanje rok naprej, močan odziv z oporno desno nogo in dvigovanje zgornjega dela telesa. Tekoč prenese težo telesa na levo nogo in na njej vzpostavi popolni ravnotežni položaj. Ciklus gibanja je s tem zaključen.

Visoka drža za drsenje naravnost v spustih predstavlja osnovno držo smučarja tekača med drsenjem. Smučki so razklenjene za širino bokov in enakomerno obremenjene. Tekoč je rahlo pokrčen v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu, telo je nekoliko predklonjeno naprej. Palice drži s pokrčenimi rokami vzporedno pred seboj, krplice so za telesom in v zraku. Pogled je usmerjen naprej v smeri vožnje.

Zavoj s prestopanjem je najpogostejši način spremembe smeri na tekaških smučeh. V smuku v visoki smučarski drži se tekač nekoliko zniža v kolnih in prenese težo telesa na zunanjo smučko v smeri zavoja. Hkrati z odzivom od njenega notranjega roba prestavi neobremenjeno notranjo smučko škarjasto v smer zavoja. Težo telesa prenese na notranjo smučko. Zunanjo vzporedno pristavi k notranji in jo ponovno obremeni. Opisano gibanje ciklično ponavlja vse do izpeljave zavoja.

Pluženje je najpreprostejši način zaustavljanja oziroma zmanjševanja hitrosti drsenja. Smučki so v zadnjih delih razklenjene, krivini sta sklenjeni za širino krplice. Telo je rahlo pokrčeno v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu. S potiskom kolen navznoter in naprej tekač doseže nastavek notranjih robov smučki. Palice drži s pokrčenimi rokami vzporedno pred seboj, s krplicami za telesom, dvignjenimi od snega. Pogled je usmerjen naprej. Med pluženjem hitrost uravnava z večjim ali manjšim nastavkom robov smučki oziroma z večjo ali manjšo širino plužne nastavitve. Težišče telesa se zniža premosorazmerno glede na razklenjeni položaj zadnjih delov smučki.

Na tekaških smučeh običajno hodimo in tečemo po strojno urejenih tekaških progah, kjer je potrebno spoštovati označeno smer teka in ostala pravila na poligonu. Kot začetniki se ne podajamo na prezahtevne proge. Pri vadbi ne pretiravajmo. Zasedujemo osnovni cilj športno rekreativne vadbe t.j. športna dejavnost za zdravje in dobro počutje. ♥



PARK TIVOLI - SAVNA ZLATI KLUB PARK ZALOG - SAVNA OAZA KLUB

Vabimo vas na sproščanje v infra, finske in turške savne, sončenje na FKK terase in v Tivoliju namakanje v različne bazene.

Možnost rezervacije sprostitvenih masaž in vpisa v fitness ali na športno vadbo na obeh lokacijah.

Več na www.sport-ljubljana.si



ŠPORT LJUBLJANA

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

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

Hrastovlje, slikovita vasica v notranjosti Slovenske Istre

Janez Mihovec

Ko zavijemo po dolini reke Rižane navzgor, se svet okoli nas prav hitro spremeni. Nikjer ni vsesplošnega vrveža, gromozanskega prometa in industrijskih zgradb. Pokrajina postane spet takšna, kot je bila pred stoletji. Na levi strani je visoko nad nami Kraški rob, po dolini se vije rečica, na desni pa so grički Istre.

Po šestnajstih kilometrih prispemo da našega cilja. Hrastovlje je vasica sredi doline. Obstajata dve teoriji o izvoru imena. Prva pravi, da so iz okoliških hrastov nekdej v vasi kuhali oglje, pa po hrastih tako imenovanje. Druga je bolj posvečena in pravi, da se je preko vasice hodilo na romanje v Jeruzalem in sicer po poti Via del Cristo, torej Cristovia in kasneje Hrastovlje. Vasica je starodavna in začetki segajo v sivino zgodovine. Kakorkoli že, najbolj obljudena je bila vasica sredi 19. stoletja, ko je v njej živelo kakih 250 prebivalcev. Po drugi svetovni vojni ji je grozilo izumrtje, saj so se prebivalci masovno odseljevali v obmorska mesta. Danes se spet vračajo nazaj, saj je v vasici marsikaj videti. Kamnite hiše so pokrite s korci, do hiš vodijo kamniti portali in vse je še tako kot pred stoletji. Glavno znamenitost pa najdemo na vzhodnem koncu vasi, sredi vinogradov in oljčnih nasadov.

Starodavno cerkvico Svete trojice so v romanskem slogu zgradili že v davnem 12. stoletju. V 16. stoletju je dobila mogočno obzidje,

saj je služila vaščanom kot protiturški tabor. Obzidje je še danes v celoti ohranjeno. Ima obliko pravokotnika, na diagonalnih vogalih pa ima dva okrogla stolpa.

Pravi biser se skriva v notranjosti male cerkvice. Ključ od cerkvenih vrat dobimo pri eni od najbližjih hiš in umetnostno potovanje v zgodovino se začne. Leta 1490 je notranjost troladijskega cerkvenega prostora s freskami v celoti poslikal Janez iz Kastva. Istra je bila v tem času enotno kulturno okolje in del Beneške republike, Kastej pa je vasica v današnji hrvaški Istri. Najbolj znana freska je znameniti Mrtvaški ples. Od leve proti desni skupaj s Smrtjo proti grobu korakajo otroci, kmetje, trgovci, plemiči, kralji in papeži. Sporočilo je jasno: v Smrti smo vsi enaki. Znamenita freska pravzaprav dela krivico preostalim, saj v celotni cerkveni ladji skorajda ni prostora, ki ne bi bil poslikan. Na teh freskah so prikazani številni svetniki, letni časi ter Sonce in Mesec. Najbolj zanimivo pri vsem skupaj je, da so freske stoletja živele v pozabi.



Obzidje okoli cerkve je nekdej služilo kot protiturški tabor.



Mrtvaski ples

Ko je njihov blek obledel in gotske freske niso bile več zanimive, so jih prebelili in jih ponovno našli leta 1951, ko jih je pod ometom odkril Jože Pohleven.

Hrastovlje si lahko pogledamo tudi še drugače. Iz ptičje perspektive. Zapeljemo se še nekaj kilometrov po dolini nazaj proti zahodu. Tu se odcepi cesta v Podpeč, vas tik pod Kraškim robom. V vasi si pogledamo cerkev svete Helene in se povzpne do stolpa nad vasjo. Od tu vidimo Hrastovlje praktično iz ptičje perspektive. Za povrh pa še celotno Istro, vse tja na drugo stran do Učke.

Če imamo čas, se poleg sprehoda po vasi lahko podamo na različne krajše ali daljše poti v okolici.

Ena od možnosti je krožna pot Hrastovlje – Gradež – Kuk – Lačna – Hrastovlje.

Skozi ozke uličice v Hrastovljah se zapeljete do konca vasi, kjer na parkirišču lahko pustite avto. Nato imate dve možnosti: ali se do vasi Dol sprehodite po asfaltni cesti, ali sledite markirani poti proti kraškemu robu do cerkve sv. Štefana, kjer zavijete desno in ob železnici po makadamski poti pridete v Dol. Pot nadaljujete do spomenika v Dolu, kjer zavijete desno (vzporedno z železnico), po nekaj metrih bo asfaltne ceste konec in znašli se boste na makadamski cesti, ki vas bo pripeljala vse do Gradeža.

Makadamska cesta najprej prečka železnico, nato pa se položno vzpenja ob kraškem robu. Po približno 40 minutah hoje boste



Cerkveni oltar

prišli na križišče, kjer se priključi pot s Slavnika. Še zadnji vzpon po makadamski poti vas pripelje do začetka travnikov tik pod vrhom Gradeža. Kljub temu, da je pot na zemljevidih označena kot markirana pot, v prvi polovici poti ne boste opazili niti ene markacije, zgubili pa se tudi ne boste, dokler boste hodili po najširši poti, ki vodi zložno navkreber.

Pot vodi le nekaj metrov od vrha Gradeža, ki je označen le z gomilo kamena na samem vrhu, nato pa se nadaljuje po položnih travnikih do Kuka. Na naslednjem križišču lahko zavijete levo proti Mlinom (kraj točno na meji s Hrvaško ob mejnem prehodu Sočerga), za krožno pot pa zavijete desno proti Kuku (smer Lačna), do označenega vrha boste prišli v nekaj minutah. S Kuka se lahko vrnete v Dol po poti, po kateri ste se prišli, lahko pa nadaljujete s sprehodom po markirani položni poti proti Lačni. Najprej se s Kuka spusti dobrih 100 metrov nižje proti Krogu, nato pa se povzpne po grebenu nazaj na Lačno, od koder vodi strma pot v dolino proti Hrastovljam. Za krožno pot boste potrebovali okoli 2 uri in pol.

Karte:

Slovenska Istra, Bržanija in Kras, planinska karta 1 : 50.000, PZS
Slovenska Istra, Brkini, Čičarija in Kras, planinska karta 1 :
50.000



Foto: Janez Mihovec



Strop je v celoti poslikan



Hrastovlje

Hodimo za zdravje

Gibanje je eden najpomembnejših elementov preventive bolezni srca in ožilja. Več ali manj nam je ta resnica že vsem vsaj znana, če nam že ni zlezla pod kožo. Za odrasle pravijo, naj bi se vsaj 5 x tedensko po pol ure potili v naravi, za mlade pa je to premalo, njim svetujejo celo uro dejavnosti.

Različnih prireditev je vse več, možnosti res ne manjka. V ljubljanski podružnici smo že pred leti sklenili, da bomo v naravo vabili predvsem tiste, ki so premalo dejavni. Zato smo čez Golovec uredili stalno srčno pot, na Rožnik pa jo ubiramo po različnih poteh in stezah. Tako se je rodil danes že dobro znani pohod, ki smo ga krstili »Z Egom na pohod«.

Z nami ne hodijo maratonce, za njih smo prepočasni. Mi smo veseli vsakogar, ki se nam pridruži, pa čeprav je morda skoraj že pozabil, kakšna drevesa rastejo na vrhu Golovca ali Rožnika. Največ veselja mi je gotovo naredila gospa, ki se mi je na vrhu Rožnika zahvaljevala rekoč, da ni upala, da bo še kdaj sama prišla na ta znani ljubljanski vrh.

Naše meritve nadgradimo tudi s preventivnimi meritvami krvnega tlaka, nasičenosti krvi s kisikom in snemanjem EKG. Lahko bi rekli, združujemo zdravo s koristnim.

Posebna zahvala velja podjetju Unilever, ki podpira pohod po srčni poti čez Golovec, in Ljubljanskim mlekarnam za podporo pohoda po Tivoliju in Rožniku.

Naj bo ta kratek zapis povabilo tudi tistim, ki še niso zbrali dovolj poguma, da bi se nam pridružili. Za »korajžo« povejmo, da hodijo z nami tudi taki, ki se bližajo 90-tim letom starosti, naši sopohodniki so celo gospod s presajenim srcem, pa gospa, ki se pri svojih 85-tih letih pripelje z mestnim avtobusom iz čisto drugega konca mesta, pa gospa, ki se do srčne poti že kar lepo ogreje, saj hodi od doma peš več kot uro, in ne pozabimo gospoda, ki se na pohod pripelje celo iz okolice Cerknice.

Aktivirala se je družčina, ki želi narediti nekaj zase in zato vabi še druge, članice in člane društva ter vse druge ljudi dobre volje na pohod za zdravje. ♥

Franc Zalar

Urica S2H nas je razgibala

V Društvu za srce smo v lanskem letu z izvajalci programa S2H.SI, ki z materialnimi nagradami spodbuja telesno dejavnost, podpisali donatorsko pogodbo. Od vsake registrirane ura gibanja na spletni strani www.s2h.si nam namenijo 1 € cent. Tako smo v začetku leta prejeli donacijo v višini skoraj 400 €, saj so od uvedbe programa v Sloveniji (od junija 2011) uporabniki S2H zabeležili skoraj 40.000 ur telesne dejavnosti!

S programom S2H.SI v društvu sodelujemo tudi na druge načine. Poleg tega, da je med S2H uporabniki tudi že mnogo naših članov, smo se pridružili tudi kot partner nagrad, skupaj smo nastopili na nekaj dogodkih...

Kaj sploh je S2H.SI?

S2H.SI je inovativen program, ki ljudi spodbuja h gibanju. Poleg tega, da poskrbite za svoje zdravje, pridobivate tudi točke, ki jih kasneje zamenjate za nagrade. Program je namenjen zelo široki starostni skupini – zanimiv je tako za osnovnošolce kot tudi za starejše.

Posebna ura S2H Replay poleg datuma in časa meri še telesno dejavnost. Ker zaznava gibanje rok, jo nosite pri dejavnostih, kjer intenzivno delate prav z rokami – pri teku, nordijski hoji, košarki, rokometu, nogometu, badmingtonu, plesu... Po približno eni uri miganja, se vam bo na uri izpisala koda, ki jo vpišete v svoj uporabniški račun na www.s2h.si, in dobili boste 60 točk.

Ura S2H je vsekakor odličen motivator, ki s kavča marsikdaj prežene tudi tiste, ki jih je težje prepričati v to, da je redno gibanje zdravo. O tem, kako so S2H sprejeli, priča tudi tole pismo očeta:

»Včeraj sinu ni uspelo vpisati kode na svoj uporabniški račun na www.s2h.si. Odkar smo mu kupili uro, vsak dan pridno dela za eno kodo. Je zelo razočaran in bi želel da se nastala situacija čim prej reši...«

Stvar je jasna: več kot bomo z urico migali, več bomo naredili za naše srce, več bo naše društvo dobilo sredstev donacije. ♥

Franc Zalar



Iztok Čop z urico



Meritve



Izberite zeleno barvo

Nova knjižica za naše srčke

Leta 2009 smo v program Društva dodali tudi skrb za otroke s prirojenimi srčnimi napakami. Začeli smo s koncertom, nadaljevali s predavanji, objavili smo nekaj člankov v reviji Za srce ter se včlanili v Evropsko organizacijo za prirojene srčne napake - ECHDO. S svojimi dejavnostmi smo pripomogli, da je javnost danes bolj seznanjena s to problematiko.

Lani smo za starše in otroke pripravili paketek »Prisrčno dobrodošli«, ki ga prejmejo ob sprejemu na kardiološki oddelek Pediatrične klinike. V paketku se je znašla prva knjižica v slovenskem jeziku z naslovom »Smernice za družine z otrokom s prirojeno srčno napako«.

Takrat smo obljubili, da bomo poslej še bolj angažirani za boljši jutri naših srčkov. In res! Držali smo obljubo. Danes je paketek »Prisrčno dobrodošli« bogatejši za novo knjižico. Naslov je Anina operacija srca.

Če je prva knjižica namenjena predvsem staršem, bo Anina operacija srca prišla prav predšolskim in šolskim otrokom, ki jih čaka operacija na srcu. Knjižica v preprostem, otroku razumljivem jeziku pojasnjuje, kako bo v bolnišnici in kako po operaciji v času rehabilitacije. Da bi se otroci lažje soočili s težko preizkušnjo, jim ob strani

vedno stoji škrat Srečko, ki jih ves čas spremlja in spodbuja na njihovi poti. Otroci bodo tako spoznali, da je v bolnišnici veliko dobrih ljudi od zdravnikov, medicinskih sester do negovalk in drugih. Vsi imajo otroke radi in jim pomagajo. Verjamemo, da jim bo pomagala tudi knjižica Anina operacija srca in da bodo lažje razumeli vse tisto, kar bodo videli in doživeli v bolnišnici.

Knjižico bo vsako leto dobilo okrog 100 naših srčkov. V začetku jim bo v pomoč, kasneje pa v spomin na čas, ki so ga preživeli v bolnišnici.

Knjižico lahko dobite tudi v pisarni društva na Cigaletovi 9 v Ljubljani.

Anini operaciji bomo v kratkem času dodali še »Srčni dnevnik«.

To bo zvezek, v katerem bo otrok lahko spremljal svoje izkušnje, vpisoval, barval in beležil ugotovitve svojih pregledov in meritev. V dnevniku bodo tudi igrice in veliko prostora za risanje.

Takoj po izidu bomo Srčni dnevnik z veseljem poslali otrokom, ki jih čaka operacija srca. Starše vabimo, da nas za več informacij pokličejo ali obiščejo.

Franc Zalar



Prepoznajte atrijsko fibrilacijo

Atrijska fibrilacija je najpogostejša motnja srčnega utripa pri odraslih, ki v povprečju prizadene skoraj vsako četrto žensko ali moškega po 40. letu starosti. Število bolnikov v razvitem svetu narašča, zaskrbljujoče pa je, da se povečuje tudi število zbolelih med mlajšimi. Zgodnje odkrivanje atrijske fibrilacije je zato izjemnega pomena, saj jo zaradi nejasnih ali neznačilnih simptomov zdravniki pogosto odkrijejo šele pri prvih težavah, ki jih povzročijo, na primer ob možganski kapi. Da bi lažje prepoznali bolezen in

preprečili njen razvoj, so v družbi Bayer Health Care pripravili kampanjo osveščanja širše javnosti pod naslovom »Merite utrip srca«. S pomočjo spletne strani www.meri-utrip.si boste odslej lahko izvedeli več o njenih značilnih simptomih, spoznali dejavnike tveganja, ki jo povzročajo, ter se seznanili z nevarnimi in uničujočimi posledicami, ki jih prinaša. In še nasvet: skrbite, da bo vaše srce zdravo!

Merite utrip srca.



Prepoznajte motnjo srčnega utripa, ki ogroža milijone ljudi po svetu. **Atrijska fibrilacija** lahko vodi v možgansko kap. **Preprečite jo!**

www.meri-utrip.si



S podporo Društva za zdravje srca in ožilja, Društva za preprečevanje možganskih in žilnih bolezni in Združenja bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo Slovenije.



Bayer HealthCare

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Sladko predavanje – čebelji pridelki

Jesenski sklop predavanj v Mariboru smo 7. decembra 2011 zaključili s sladko a resno temo: Zdravilni učinki in uporaba čebeljih pridelkov – Apipreventiva in apiterapija. Predaval je gospod Vlado Pušnik, predsednik sekcije za apiterapijo dr. Filipa Terča pri ČZD Maribor, tudi član našega Društva za srce.

Nedavno so čebelarji prostovoljno sodelovali pri izvedbi tipičnega slovenskega zajtrka po šolah – maslo, med in kruh. Maslo bi lahko bilo sporno z vidika srčno-žilnih bolezni, vsaj v večjih količinah, medtem ko je med nesporno kakovostno in zdravo živilo. Tako smo na predavanju izvedeli, da v Sloveniji na leto na prebivalca porabimo le en kilogram medu in 46 kilogramov belega sladkorja. Slovenski cvetlični med vsebuje ugodno sestavo sladkorjev – večino fruktoze in glukoze, zelo malo saharoze, fermente, vitamine, minerale, kisline, pomembne aminokisljine, hormone, inhibine in približno petdeset aromatičnih snovi. Priporočajo uživanje domačega medu iz okolja, v katerem bivamo, po možnosti v kombinaciji z ostalimi čebeljimi pridelki – cvetnim prahom, matičnim mlečkom, propolisom in voskom. Pri mikroskopskem pregledu pelodovih zrn lahko ugotovimo poreklo medu. Poslušali smo o posameznih vrstah medu in njihovih specifičnih zdravilnih lastnostih, tudi o možni uporabi pri sladkorni bolezni. Veliko novega sem izvedel o cvetnem prahu, bogati sestavi matičnega mlečka, ki je vsestransko učinkovit in pravi eliksir, o protivnetnem propolisu in vosku za žvečenje. Razumljivo je, da imajo takšni proizvodi tudi svojo ceno, ki pa ni pretirana ob zagotovljeni kakovosti in kontrolirani pristnosti. Uživajmo čebelje pridelke!



Veliko vprašanj in zanimanja za razstavljenе čebelje pridelke
(Foto: Mirko Bombek)

Med več kot dveurnim predavanjem smo izvedeli veliko, preveč, da bi si vse zapomnili, zato vas vabim, da obiščete še kakšno predavanje s podobno tematiko. Vsi, ki prebirate te vrstice, pa niste bili na predavanju, to prav gotovo obžalujete. V okviru društva bomo izvedli tudi predavanje o možnostih zdravljenja s čebeljim strupom. Po predavanju smo se med živahnim pogovorom posladkali z medenjaki Živilske šole Maribor v sklopu Izobraževalnega centra Piramida.

Gospodu Pušniku se za podarjeno odlično in strokovno predavanje toplo zahvaljujemo. ♥

Mirko Bombek

Že enajsta štipendija fundacije prim. dr. Janka Držečnika

Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje je leta 2005 na pobudo prof. dr. Eriha Tetičkoviča ustanovilo Fundacijo prim. dr. Janka Držečnika za štipendiranje študentov mariborske Medicinske fakultete. Minulega decembra je bila na slovesnosti ob dnevu Medicinske fakultete Univerze v Mariboru podeljena že enajsta štipendija tega sklada. Tokrat jo je ponovno prejela Alenka Koren, ki je to pomoč pri stroških študija prvič prejela leta 2009 kot študentka drugega letnika medicinske fakultete. Štipendistki Alenki Koren, vzorni študentki, sta čestitala predsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje prim. Mirko Bombek, dr. med., in direktor fundacije prof. dr. Erih Tetičkovič, dr. med.

Ko je Alenka Koren prvič prejela štipendijo prim. dr. Držečnika, je dejala: »Veseli me, da sem po svoje prišla v zavetje te ugledne fundacije, vidim jo kot še eno budno oko, ki bo bdelo nad mojo potjo, nad vsemi dosežki in morda tudi porazi. Ljudje, ki pokažejo mlademu, razvijajočemu se človeku pot, ki mu bo prihranila marsikatero oviro, ga popeljala do mnogih pomembnih poznanstev, so vsega zlata vredni. In prav to so zame storili tudi ljudje te fundacije.«

Sklad za štipendiranje mariborskih študentov medicine se imenuje po prim. dr. Janku Držečniku, uglednem slovenskem kirurgu,

poliglota, mislecu in ljubitelju lepe slovenske medicinske besede, ki se je rodil leta 1913 v Orlici na Pohorju.

Po končanem študiju medicine v Zagrebu, leta 1939, je začel



Na sliki so od leve: predsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje prim. Mirko Bombek, dr. med., dekan MF Univerze v Mariboru prof. dr. Ivan Krajnc, dr. med., štipendistka Alenka Koren, direktor Fundacije prof. dr. Erih Tetičkovič, dr. med., in prodekan za izobraževalno dejavnost MF Univerze v Mariboru prof. dr. Radovan Hojs, dr. med.

(Foto: Saša Kos)

svojo poklicno pot v mariborski bolnišnici, ki ji je ostal zvest vse do svoje upokojitve leta 1984. Prim. Držečnik je med prvimi v Sloveniji začel sodelovati pri razvoju eksperimentalne kirurgije, prav tako je bil med prvimi slovenskimi kirurgi, ki je izvajal operacije na srcu.

Svoje življenje je posvečal tudi umetnosti, še posebno glasbi: v verzih je zapisal in uglasbil Hipokratovo prisego. Bil je intelektualna veličina, izjemen poznavalec zgodovine, astrologije, poliglot in matematik.

Moralni lik zdravnika je gradil na tisočletnem načelu »Spoštuj

in ceni ljudi kot sebe« in na lepem slovenskem pregovoru »Ne le, kar mora, kar more, je mož storiti dolžan«.

Bil je odličen in dobrohoten učitelj, znal je spodbujati k samostojnemu razmišljanju, nikoli ni nikomur odklonil svoje strokovne pomoči ali tople besede, pri spodrsrljaju pa ni bil sodnik, temveč razumevajoč tolažnik in učitelj z vedno dobrim nasvetom, prim. Držečnika opiše profesor dr. Erih Tetičkovič.

Veseli smo lahko, če bo lik prim. dr. Držečnika zgled tudi novim generacijam diplomantov mariborske Medicinske fakultete. ♥

Milan Golob

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA POMURJE

Panvitina srčna pot

Skupina Panvita je skupaj s partnerjem, Društvom za zdravje srca in ožilja Pomurja ter podporniki projekta, Občino Moravske Toplice in Termami Vivat, odprla Panvitino srčno pot. Gre za urejeno pot za nordijsko hojo v Moravskih Toplicah. Vsak torek boste imeli priložnost, da se ob pomoči inštruktorja naučite osnovnih korakov nordijske hoje. Istočasno bodo potekale tudi meritve dejavnikov tveganja v Termah Vivat.

Prebivalci Pomurja pogosteje zbolevajo in umirajo zaradi bolezni srca in žilja kot prebivalci ostalih regij v Sloveniji. Dokazano je, da lahko z manjšimi spremembami prehranjevalnih navad in več telesne dejavnosti veliko storimo za svoje srce. Srčno-žilne bolezni so še vedno med vodilnimi vzroki smrti po 50. letu starosti, zato je pomembno, kakšen življenjski slog bomo izbrali in s tem vplivali na potek bolezni. Srčno-žilne bolezni lahko enostavno omejimo in preprečimo, če se le dosledno borimo proti dejavnikom tveganja, od katerih so najhujši visok krvni tlak, kajenje, zvišana raven holesterola in sladkorja v krvi, sladkorna bolezen, nezadostno uživanje sadja in zelenjave, prekomerna telesna teža in telesna nedejavnost.

Idealna priložnost, kjer lahko veliko storimo za svoje srce je Panvitina srčna pot, ki nam ponuja dve različici poti. Prva pot, imenovana »Testiraj se«, poteka po urbanem območju naselja Moravske Toplice z začetkom pred hotelom Vivat, z namenom, da se testiramo in izberemo ustrezno stopnjo dejavnosti za svoje srce. Po opravljenem testiranju nadaljujemo pohod po daljši poti »Vzemi si čas za svoje srce«, ki ponuja raznolike poglede na prekmursko ravnino v objemu Panvitinih njiv, kjer se lahko znebimo vsakdanjega stresa.

Hoja po Panvitini srčni poti je vsestranska, saj lahko pešočimo neodvisno od starosti in ravni telesne zmogljivosti, obenem je nezahtevna in primerna za izboljšanje telesne zmogljivosti. Posebej primerna je za nordijsko hojo, kjer aktiviramo dodatne mišične skupine, še posebej mišice ramenskega obroča, ob tem pa razbremenimo naše kolčne, kolenske in skočne sklepe. Zaradi aktivne vključitve mišic zgornjega dela telesa se poveča srčni utrip, kar prispeva k dodatnemu treningu srčne mišice. Ob izvajanju zmerne hoje naš srčni utrip rahlo naraste na 50 – 70 % maksimalnega srčnega utripa, ki ga enostavno izračunamo po formuli, pri kateri od števila 220 odštejemo leta naše starosti. Pri hitri hoji naš srčni utrip naraste na 70 – 85 % maksimalnega srčnega utripa.

Naslednji dejavnik tveganja, na katerega lahko skoraj povsem vplivamo pri nastanku srčno-žilnih bolezni, je ustrezna in uravnotežena prehrana. Skupina Panvita je prvi rejec v Sloveniji, ki zagotavlja svinjsko meso z ugodnim razmerjem med omega 3 in omega 6 maščobnimi kislinami. Omenjene polinenasičene kisline človeško telo ne more sintetizirati, zato jih moramo v pravem

razmerju vnesti s hrano. Ugodno razmerje maščobnih kislin je namreč tisto, ki vpliva na številne procese v našem organizmu in zavira nastanek ateroskleroze. Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije znaša razmerje med omega 3 in omega 6 maščobnimi kislinami med 1:2 in 1:8. Ugodno razmerje omega maščobnih kislin blagodejno vpliva na naše zdravje in počutje, izboljšuje maščobno kislinsko sestavo našega organizma, uravnava razmerje med holesteroloma HDL in LDL, zmanjšuje raven trigliceridov v krvi, zavira vnetne procese v organizmu.

S kombinacijo gibanja in zdrave prehrane boste veliko naredili za vaše telo in počutje.

Podajte se na Panvitino srčno pot, vzemite si čas za svoje srce in prisluhnite svojemu telesu! ♥

Ana Škoberne



Srčna pot Panvita vabi k hoji (Foto: Marko Mesarič)

PODRUŽNICA POSAVJE

Podružnica Posavje – povečajmo število članov

V naslednjem letu želimo v Posavju povečati število članov. Popolnoma jasno je, da s »starostjo« družstva tečejo leta tudi našim članom. Tako društvu kot članom želimo visoko starost. Vsem naj nam bo vzgled starosta družstva dr. Cibic s svojo starostjo, umsko svežino in telesno pripravljenostjo. Za dejavnost družstva potrebujemo zdrave in tudi bolne člane, ki se zavedamo ohranjanja dobrega delovanja srca. Ker je leto 2012 volilno, bomo že pred občnim zborom skušali pridobiti čim več novih članov. Dejavnosti za člane bodo tudi ob vseh predavanjih in pohodih. Imamo srečo, da je vodstvo Bolnišnice Brežice vseskozi naklonjeno delovanju družstva, ter s svojo administrativno podporo omogoča tekoče delovanje naše podružnice. Prepričani smo, da je vložek posameznega člana v članarino večkrat povrnjen, če član sodeluje in uživa v druženju, informacijah in rekreaciji.

Pohodniki smo 19. novembra 2011 opravili lep Martinov pohod iz Kamenškega proti Krmelju. Organizacijo tega pohoda so prevzeli člani iz tega področja. Ob zaključku pohoda smo imeli tudi martinovanje. Utrujeni od hoje in dobre volje smo naše druženje zaključili na toplem, s pesmijo, ob odlični hrani in pijači. Never-



Od Šentjanža do Krmelja (Foto: Peter Simonišek)



Skupinska slika iz zaključnega pohoda po robu Loma nad Topolščico (Foto: Peter Simonišek)

jetno, koliko dobre volje in tovarištva je med nami, čeprav smo iz zelo različnih koncev Posavja.

10. decembra 2011 smo imeli zaključni letni pohod po robu Loma nad Topolščico. Vodstvo Term Topolšica je zagotovilo brezplačno vodenje po poteh Loma. Lepi razgledi in ugodno vreme je očaralo vse pohodnike. Za zaključek leta smo si privoščili še okusno kosilo v hotelu Term Topolšica in ob zdravici zaključili letošnje pohodništvo.

Članom družstva ni tuja kultura, zato smo v decembru obiskali še tradicionalno decembrsko gledališko predstavo v Kulturnem domu Krško, ter se po njej še nekoliko zadržali v klepetu ob zdravici našega predsednika Silva Gorenca.

Za leto 2012 imamo pripravljen predlog pohodov, ki bo potrjen na občnem zboru in sicer:

- 14. januar 2011: Grad Podsreda Bizeljsko,
- 11. februar 2012: Globočice, Vlaški križ, Lovska koča, Mokrice, Velika dolina,
- 3. marec 2012: Sremič z maškarado,
- 14. april 2012: Kostel in okolica,
- 12. maj 2012: Jablanica, Vrh Ravne,
- junij 2012: Pohod KS Velika Dolina – dan bo določen s strani organizatorja,
- september 2012: Plitvička jezera – dan bo določen s strani organizatorja,
- 21. oktober 2012: Po poteh soške fronte,
- 17. november 2012: Krška vas, Gadova peč – martinovanje,
- 8. december 2012: Šentjernejske pešpoti.

Praviloma bomo imeli okrog teh datumov tudi strokovna predavanja.

V kolikor bi se nam radi na kakšnem pohodu pridružili člani iz drugih krajev, nam pišite vsaj 10 dni pred določenim datumom, da vzpostavimo potrebne kontakte in izvedemo organizacijo.

Vsi skupaj se zavedajmo, da moramo biti »ljudje« v pravem pomenu besede tudi v letu 2012. ♥

Franc Černelič

Zahvala

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije izreka javno zahvalo zdravstveni ustanovi »Cardial d. o. o. – Specialistična ambulantna dejavnost, Zaloška c. 69, Ljubljana«, ki jo zastopa prim. Risto Angelski, dr. med., za podarjeno knjigo *Interna medicina*, 4. izdaja, 2011.

Zajetno knjigo z izčrpnim prikazom sodobne diagnostike in terapije bolezni notranjih organov so pripravili vrhunski slovenski internisti ter številni specialisti sorodnih panog.

Cenimo plemenito človekoljubno gesto, saj nam bo knjiga v pomoč pri vsakdanjem delu za člane družstva.

NAPOVEDNIK DOGODKOV

NOVO UPANJE ZA LJUDI Z BOLEČINAMI

V Nemčiji so razvili novo metodo odpravljanja bolečine (zlasti gibalnega aparata, pa tudi npr. napetostnih glavobolov, migren...). S kratico imenujejo metodo LNB (Liebscher in Bracht). V Slovenijo jo prinaša dr. Darja Ažman.

Za člane našega društva smo pripravili 2 uvodna tečaja (v Kranju in v Ljubljani).

Novo metodo priporočajo ljudem z bolečinami (cilj je bolečino zmanjšati ali odpraviti) in tudi tistim brez bolečin (cilj je ostati brez bolečin).

To je vodena vadba, vsak udeleženec/ka pa prejme tudi vrstni red vaj in nazorne skice, tako, da lahko dodatno vadijo še sami doma.

Uvodna tečaja bosta 3 x 90 minut v drugi polovici marca oziroma v aprilu v popoldanskem času.

Prijavljeni udeleženci bodo informacije o tečaju dobili po elektronski pošti ali po telefonu.

Prijave na elektronski naslov: lnb@darjaazman.si ali na telefonsko številko: 041/747-112.

Cena tečaja je 44 EUR, za članice in člane društva pa 40 EUR.

Rok za prijavo je torek, 28. februar 2012. Število udeležencev je omejeno na 7-10.

Podružnica Ljubljana

Tečaj obvladovanja stresa

Tečaj je osnovan na 8 tedenskem programu (Program celostnega obvladovanja stresa - MBSR*) za učinkovito obvladovanje stresa in z njim povezanih posledic. Srečanja potekajo enkrat na teden po 2 uri, tečaj pa vključuje tudi celodnevno delavnico.

Program MBSR je eden najučinkovitejših in najbolj raziskanih programov za obvladovanje stresa. Edinstven je 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.

Komu je tečaj namenjen?

Program MBSR je pomagal ljudem z naslednjimi težavami in situacijami:

- ♥ stres,
- ♥ zdravstvene težave,
- ♥ psihološke motnje,
- ♥ preventiva pred boleznimi in skrb za dobro počutje ter kakovostno življenje.

Tečaj bo vodila 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) od 2. 3. 2012 do 20. 4. 2012 vsak petek od 16.30 do 18.30.

- ♥ Cena tečaja je 200 evrov + DDV. Za člane Društva za srce velja 5 % popust.

Cena vključuje tudi 3 CD-je in druge materiale za vadbo doma. Število udeležencev je omejeno.

Vabimo vas
na vsakoletni veliki koncert

Melodije za srce

»Uspešnice Slovenskega okteta«

v ponedeljek, 16. aprila ob 17. uri
v SNG Opera in balet Ljubljana.



Pred udeležbo je obvezen individualni pogovor z učiteljico, kjer bo na kratko predstavljen program in ocenjena primernost posameznika za udeležbo.

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

Prisrčno vabljeni!

Predavanja

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

♥ **7. marec:** občni zbor podružnice Ljubljana, ki mu bo sledilo predavanje: dr. Tanja Pajk Žontar, Mednarodni inštitut za potrošniške raziskave: Kako izbirati živila, da pri tem ne bomo zavedeni?

♥ **4. april:** predavanje dr. Majda Zorec Karlovšek, univ. dipl. kem.: Zdravila in prometna varnost

Predavanje v predavalnici na Srednji zdravstveni šoli Ljubljana, Poljanska c. 61, Ljubljana

♥ **1. marca 2012** ob 16.30 vabimo na predavanje Atrijska fibrilacija in možganska kap. Predava: prim. mag. Viktor Švigelj, dr. med., specialist nevrologije in specialist intenzivne medicine.

Število mest je omejeno, zato sporočite svojo udeležbo najkasneje do srede, 29. februarja 2012 po e-pošti: drustvo.zasrce@siol.net ali na telefon 01/234-75-50. Predavanje je brezplačno! Vljudno vabljeni!

Telovadba za zdravo srce

Za člane Društva za zdrave 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 razgibavamo in

krepijo svoje telo in s tem prispevajo k boljšemu psihofizičnemu počutju. Vadba je raznolika in zanimiva, sestavljena iz različnih raztezni, 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 vadnino. Vadba poteka v 2 skupinah, v ŠD GIB in jo bosta vodili Barbara Sluga, prof. šzv., in Tina Porenta, prof. šzv., po naslednjem urniku:

ponedeljek – sreda: 9.00 - 10.00

torek – četrtek: 9.00 - 10.00 (nadaljevalna skupina)

Prvi obisk je brezplačen, vljudno vabljeni!

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

Srčna pot Becel po Golovcu

♥ **vsak prvi torek v mesecu** voden pohod po Srčni poti Becel po Golovcu.

♥ **6. marec ob 15. uri**

♥ **3. april ob 16. uri**

Start je na Rakovniku, ob nogometnem igrišču Krim (Pot k ribniku). Pot je speljana nad rakovniško cerkvijo do Zvezdarne in zavije navzdol proti Litijski cesti, 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). V zimskem času v primeru slabega vremena ali zelo nizke temperature, meritve krvnega tlaka odpadejo.

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. do 15. ure:**

♥ **4. marec**

♥ **1. april**

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

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

Posvetovalnica za srce, Cigaletova 9 (poleg prodajalne Sano-labor), 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 aterosklerozo 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. do 12. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, snemanje in interpretacija izvida EKG, meritve gleženjskega indeksa, zdravstveno-vzgojno svetovanje,

♥ **sreda, od 11. do 15. ure:** 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 kardi-**

ologom, prim. Boris Cibic, dr. med., obvezna predhodna prijava v Posvetovalnici za srce.

Posvetovalnica za srce, pasaža Maxi

Vljudno vabljeni na novo lokacijo Posvetovalnice za srce v prodajalni Maxi zelišča v kletni pasaži Maximarketa: vhod v pasažo s Šubičeve ulice, prva trgovina na desni strani.

♥ **torek, od 10. do 12. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,

♥ **četrtek, od 10. do 12. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,

♥ **sobota, od 10. do 13. ure :** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi.

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

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

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

♥ **snemanje EKG**, ki ugotovi različne motnje srčnega ritma.

Urniki snemanj EKG: četrtek od 16. do 18. ure in sobota od 11. do 13. ure.

Za snemanje se ni potrebno predhodno najaviti.

Vabljeni!

Cenik 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

♥ **3. marec 2012:** Sremič z maškarado

♥ **14. april 2012:** Kostel in okolica

♥ **12. maj 2012:** Jablanica, Vrh Ravne

- ♥ **junij 2012:** Pohod KS Velika Dolina – dan bo določen s strani organizatorja
- ♥ **september 2012:** Plitvička jezera – dan bo določen s strani organizatorja
- ♥ **21. oktober 2012:** Po poteh soške fronte
- ♥ **17. november 2012:** Krška vas, Gadova peč – martinovanje
- ♥ **8. december 2012** Šentjernejske peš poti

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

- ♥ **od ponedeljka do petka od 14. do 21. ure:** 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. uri:** pohodi po »Srčni poti« v Panovcu, zbirališče pred okrepčevalnico Panovec.
- 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. uri:** v mestnem parku voden pohod in po dogovoru šola nordijske hoje. Pričetek hoje pri kipu splavarja v celjskem mestnem parku.

Posvetovalnica za srce, Glavni trg 10, Celje

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

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

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

- ♥ **12. marec 2012 ob 17. uri:** v Kulturnem centru Janeza Trdine v Novem mestu: Zbor članov podružnice. Dve uri pred pričetkom zбора (od 15. do 17. ure) bo brezplačno merjenje krvnega tlaka, po društveni ceni pa bodo potekale meritve holesterola, glukoze in trigliceridov. Pridite čimprej, da boste pravočasno prišli na vrsto.

Posvetovalnica za zdravo življenje, Glavni trg 10, Novo mesto

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

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

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

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

Društvo za zdravje srca in ožilja – podružnica Slovenska Istra pripravlja redne pohode, ki bodo trajali vse do junija 2012, ko nas toplota začne zaustavljati in smo raje v morju ali v visokogorju. 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 udeležite v čim večjem številu. 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.

- ♥ **11. marec ob 8. uri:** Izola – Mala Seva – Strunjan – Izola
- ♥ **8. april ob 8. uri:** Trebeše – Slap – Picuri – Paviči – Mazurinov mlin – Trebeše (pot Za srce)
- ♥ **13. maj ob 8. uri:** Praproče – Velike Gorice – Kojnik – Jampršnik – Praproče
- ♥ **3. junij ob 8. uri:** Vanganel – Marezige (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 KOROŠKO

Pohodi:

- ♥ **3. marec ob 9.15:** zberemo se na Pungartu – Pohorje: pri Grmovškovem domu. Pohodne palice in čaj iz nahrbtnika sta zaželeni. Gremo na Ribniško kočo, kjer imamo kosilo. Skupna dolžina pohoda je 12 km. Vabljeni vi in vaši prijatelji!
 - ♥ **7. april ob 9. uri: Svetovni dan zdravja**
Promocija hitre hoje za zdravje, po ulicah Slovenj Gradca bo za vse starosti. Dolžina pohoda bo 2 km. Prvih in zadnjih pet dobi majico društva. Startnine ni. Lahko se prijavite tudi na tek – za zdravje. Soorganizator je Zdravstvena šola Slovenj Gradec. Koordinatorica bo Majda Zanoškar, T.: 040/432 097. **Vsi za – NAJ BIJE...** Vabljeni.
 - ♥ **14. april ob 9. uri:** pohod na sv. Nežo. Zberemo se pri cerkvi v Kotljah. Pohod bo vodil Stanko Kovačič, T.: 041/ 477 648. Pristrčno vabljeni.
 - ♥ **12. maj ob 8.30:** zberemo se v Mislinji pri Slovenj Gradcu, na parkirišču Tuš. Pot nas bo vodila na cvetoče **Završe**. Vodja pohoda bo Jožica Skralovnik, T.: 031/483 841. Vabljeni – vi in prijatelji.
- Opomba:** V primeru močnih padavin se pohodi prestavijo na naslednjo soboto. V primeru dileme za informacije pokličite jutraj vodjo pohoda. Planinska oprema je zelena.
- Izobraževanja in predavanja** bodo objavljena v lokalnih medijih.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Našim članom in bralcem decembrske številke Revije Za srce se najprej opravičujemo za izpad svežih novic v rubriki Društvene novice zaradi po nerodnosti zamujenih rokov uredništva. Gradivo bo objavljeno v tej in naslednji številki revije.

Z velikim veseljem in ponosom oznanjamo selitev društvenih prostorov s Partizanske c. 12/II na novo lokacijo na Pobreški c. 8, v pritličje in prvo nadstropje novejši, primernejši in lažje dostopne stavbe. Prostori so v bližini UKC Maribor, nasproti Me-

dicinske 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. V prostorih bo sedež društva, stalno merilno mesto dejavnikov tveganja in Posvetovalnica za zdravo življenje. Prostore nam je uspelo pridobiti z vztrajnostjo in velikim razumevanjem Mestne občine Maribor!

Strokovno usposobljene in preverjene ekipe 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** v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, med 8. in 12. uro, Slomškov trg 5, Maribor;
- ♥ **vsak prvi torek v mesecu** v prostorih Društva upokojencev Tabor, med 7.30. in 11.30, Gorkega ul. 48, Maribor in
- ♥ **vsako prvo sredo v mesecu** v prostorih Mestne četrti Pobrežje, med 8. in 12. uro, Kosovelova ul. 11, Maribor.

Na stalnih merilnih mestih in akcijah na terenu izvajamo že uveljavljeno **merjenje srčnega utripa in odkrivanje aritmij z enokanalnim EKG monitorjem**, ki takšno motnjo odkrije, če je med snemanjem prisotna. Meritve izvaja medicinska sestra z dolgoletnimi izkušnjami s kardiološkimi bolniki. V primeru nepravilnosti posnetek pregleda zdravnik in kratko obrazložitev prejmete na dom.

Vsako življenje je dragoceno, naučimo se pravilno ravnati v primeru srčnega zastoja – nenadne smrti. Za dvodnevne **tečaje Temeljnih postopkov oživljanja** (tudi z uporabo defibrilatorja) se lahko prijavite na sedežu društva v času uradnih ur. Prejeli boste tudi pisno gradivo. Ta projekt je mariborsko društvo pričelo izvajati prvo v Sloveniji in je usklajen z novimi evropskimi smernicami.

V letu 2012 nadaljujemo s spomladanskim **sklopom predavanj** – v februarju, marcu in aprilu. Tematika bo aktualna, z izbranimi predavatelji, vabimo člane k sodelovanju pri izbiri tem. V kratkem pričakujemo dogovor za temo o medsebojnem vplivu ledvičnih in srčno-žilnih bolezni. Uvedli smo novost – ob koncu poslušalci, če želite, izpolnite evalvacijski vprašalnik, kjer nas pohvalite, grajate, predvsem pa usmerjate pri načrtovanju. Predavanja so 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.

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

Ob svetovanju na merilnih mestih deluje **Posvetovalnica Za srce** na stalni lokaciji (po novem na Pobreški c.) vsak četrtek ob 16. uri, po predhodni prijavi na sedež društva v času uradnih ur.

Posvet, ki ga vodi zdravnik, je brezplačen!

Vse akcije in prireditve Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje redno objavljamo v dnevniku VEČER in po Radiu Maribor.

Pokličete nas lahko tudi po T.: 02 228 22 63 v času uradnih ur na sedežu društva v Mariboru, ki so:

♥ **vsak ponedeljek od 8. do 12. ure in**

♥ **vsako sredo od 15. do 18. ure.**

ali na elektronsko pošto: srce.mb@siol.net.

Morebitne spremembe telefonskih števil bodo objavljene.

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 prejmete kakovostno revijo Za srce, ki izide sedemkrat letno (ena izmed njih je dvojna), člani mariborskega društva pa 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)

UGODNOSTI ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE V LETU 2012

Vse ugodnosti lahko člani koristijo na podlagi veljavne članske izkaznice, z osebnim dokumentom! Popusta ne morete prišteti drugim popustom.

Člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije vljudno naprošamo, da nam sporočijo svoje elektronske naslove, da jih bomo lahko sproti obveščali o dodatnih ugodnostih in dejavnostih!

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE, Dunajska 65, 1000 LJUBLJANA

tel.: 01/234 75 50, 01/234 75 55

spletna stran: www.zasrce.si

elektronski naslov: drustvo.zasrce@siol.net

Nudi svojim članom:

- brezplačno prejemanje revije Za srce,
- popust pri nakupu knjig iz zbirke Za srce,
- brezplačno merjenje krvnega tlaka,
- popuste pri meritvah v Posvetovalnicah Za srce (holesterol, trigliceridi, sladkor, enokanalni EKG, gleženjski indeks),
- brezplačno včlanitev v klub atrijske fibrilacije,
- brezplačno posvetovanje s kardiologom po telefonu 031/334 334 vsak delovni dan od 12. do 14. ure (za uporabnike mobilnega omrežja Telekoma Slovenije),
- dostop do kardiološkega foruma <http://med.over.net/foru/forum/list.php?f=103>,
- brezplačna predavanja o preprečevanju srčno-žilnih bolezni srca in ožilja,
- organizirano pohodniško-rekreacijsko dejavnost.

BTC d.d. PE Ljubljana, Vodno mesto Atlantis

- 10 % popust ob nakupu 2-, 4- urne in dnevne vstopnice za Svet doživetij ali Termalni tempelj ob predložitvi članske izkaznice Društva za srce (Popust velja le za člane. Popust ne velja ob nakupu darilnega bona).
- 50 % popust pri nakupu vstopnice za organizirana kopanja v Atlantis-u – ob napovedanih akcijah Fidimed-a in Atlantis-a.

ŠPORT LJUBLJANA, Celovška cesta 25, 1000 Ljubljana, telefon 01/431 51 55

elektronski naslov: info@sport-ljubljana.si

- 10% popust pri nakupu kart za kopališče Tivoli.

ŠPORTNO DRUŠTVO GIB Ljubljana Šiška, Drenikova 32, 1000 Ljubljana, telefon: 01/514 13 30

spletna stran: www.gib-sport.com

elektronski naslov: recepcija@gib-sport.com

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 razgibavamo in

krepimo svoje telo ter s tem prispevajo k boljšemu psihofizičnemu počutju. Vadba je raznolika in zanimiva, sestavljena iz različnih razteznih, krepilnih in sprostilnih vaj, prilagojena starosti, sposobnostim ter zdravstvenim posebnostim vadečih.

- člani Društva za zdravje srca in ožilja ne plačajo letne članarine (identificirate se s člansko izkaznico), ampak samo mesečno vadmno.

Vadba poteka v 2 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

torek – četrtek: 9.00 - 10.00 (nadaljevalna skupina)

Prvi obisk je brezplačen, vljudno vabljeni!

ŠUS EUROFITNESS, Vodnikova cesta 155, 1000 Ljubljana, tel.: 01/518 16 62

spletna stran: www.clubeurofitness.com

elektronski naslov: sus@clubeurofitness.com

Ponudba zajema koriščenje vseh programov skupinske vadbe ter neomejeno koriščenje naših dvoran za fitnes, kardio predel in predel s trenažerji:

- neomejeno uporabo fitnesa z najnovejšo Technogym opremo: 14 kardio naprav: 4 tekači, 5 koles, 2 x Sinchro, 2 x Eliptic, 1 x Crossover, 20 trenažerjev za krepitev vseh večjih mišičnih skupin, prostor za vadbo s prostimi utežmi, prostor za delo z lastno težo (TRX, Bosu, Flowin), prostor za stretching in sprostitve,
- neomejen obisk vseh 14 programov skupinske vadbe: Postular Pilates, Fit Joga, Body Pump, TNZ, Zumba, Stretching / trebušne, Vital, Funkcionalna vadba, Shaolin Kung fu, Cycling, Euromix, Euro combat, Zlata leta, Osebnostno trenerstvo – po dogovoru, uporaba večnamenske dvorane za športne igre v za to določenih terminih.

Neomejen obisk omenjenih dejavnosti za člane Društva za srce znaša 44,91 EUR mesečno, dopoldanska vadmna pa 34,93 EUR, vstop do 14.00 ure.

V primeru dopoldanskih obiskov tudi včlanitev brez plačila članarine, ki sicer znaša 20 EUR.

TERME KRKA, d.o.o.

spletna stran: www.term-krka.si

Terme Dolenjske Toplice, 8350 DOLENJSKE TOPLICE,

tel.: 07/391 94 00, 07/391 95 00

- 10% popust na denzitometrijo (merjenje kostne gostote).

Terme Šmarješke Toplice, 8220 ŠMARJEŠKE TOPLICE,
tel.: 07/384 34 00, 07/384 35 00

- 10% popust za pregled pri kardiologu in za obremenilno testiranje (obe storitvi je potrebno opraviti skupaj).

Talaso Strunjan, 6320 PORTOROŽ, tel.: 05/676 41 00, 05/676 42 00

- 10% popust na pavšalni program zdravljenja.

Popusti veljajo na individualne cene storitev iz rednega cenika, popust ne velja za programe in akcijske cene.

THERMANA LAŠKO, Zdraviliška cesta 6, 3270 LAŠKO

v Zdravilišču Laško tel.: 03/734 51 66 ali v Termalnem Centru Wellness Park Laško 03/734 89 00

spletna stran: www.thermana.si

elektronski naslov: info@thermana.si

15 % popust pri gotovinskem plačilu na kopališki recepciji za naslednje storitve:

- bazen,
- savna,
- kombinacija teh storitev.

10 % popust pri gotovinskem plačilu na kopališki recepciji za:

- masaže
- druge wellness in zdravstvene storitve.

Člani, njihovi družinski člani ter prijatelji lahko koristijo popust na podlagi predložitve članske kartice in kartice Thermana cluba. Popust velja na dan koriščenja storitve in se ne seštevata z ostalimi popusti, ki jih nudi prodajalec.

ZDRAVILIŠČE RADENCI d. o. o., Zdraviliško naselje 12, 9252 RADENCI

tel.: 02/520 27 22, 02/520 10 00

spletna stran: www.zdravilisce-radenci.si

elektronski naslov: info@zdravilisce-radenci.si

- Za nastanitveni del (hotelski del) članom društva, ki bodo koristili bivanje v hotelu Radin**** in hotelu Izvir**** izvajalec na veljavne cene iz hotelskega cenika priznava 10 % popust. Članom društva – upokojevcem, izvajalec priznava še dodatnih 10 % popusta. Maksimalna višina vseh popustov znaša 20 %. Ugodnosti za člane društva in upokojevence ne veljajo v času novoletnih praznikov (26. 12. 2010 do 03. 01. 2011) ter na akcijske cene.
- Na redne cene zdravstvenih storitev iz hotelskega cenika, izvajalec članom društva priznava 10 % popust. Ugodnost ne velja na akcijske cene.

LIFECLASS, Hotels&SPA, PORTOROŽ, Obala 33, 6320 PORTOROŽ

Tel.: 05/692 90 01, fax.: 05/692 90 55

spletna stran: www.lifeclass.net

elektronski naslov: booking@lifeclass.net

- 10 % popust na cenik paketov (v prilogi) v hotelih: GH PORTOROŽ 5*, Apollo 4*, Mirna 4* in Neptun 4*, Riviera 4*, Slovenija 4*
- 10 % popust pri koriščenju termalnih storitev v Terme & Wellness LIFECLASS – za v naprej rezervirane storitve!

Popusti VELJAJO tudi za spremljevalce v isti sobi. Ostali otroški popusti navedeni v brošuri str. 6 in 37!

Popusti izključujejo vse ostale morebitne popuste / akcije (Mercator Pika, Magna, itd.)

TERME PTUJ d. o. o., Pot v toplice 9, 2251 PTUJ

tel.: 02/749 45 50

spletna stran: www.term-ptuj.si

elektronski naslov: info@term-ptuj.si

- 10 % popust na vse zdravstvene storitve v Fizioterapiji Term Ptuj.

TERME TOPOLŠICA, Topolšica 77, 3326 TOPOLŠICA

tel.: 03/896 31 00 ali 03/896 31 06

spletna stran: www.t-topolsica.si

elektronski naslov: info@t-topolsica.si

- 10 % popust pri bivanju v hotelu, glede na redni hotelski cenik,
- ugodni popusti za otroke in upokojevence.

TERME DOBRNA d.d. Dobrna 50, 3204 DOBRNA

tel.: 03/780 81 10

spletna stran: www.term-dobrna.si

elektronski naslov: info@term-dobrna.si

- 10 % popusta na vse programe nastanitve po rednem hotelskem ceniku,
- 15 % popusta na redne cene kopanja in kombinirane storitve kopanja (brez kombinacij s kosilom ali večerjo), od torka do četrta od 12. do 15. ure,
- 10 % na redne cene Dežele savn od torka do četrta od 12. do 15. ure,
- 15 % na redne cene kopeli v ZD od ponedeljka do četrta od 12. do 15. ure,
- 10 % na redne cene storitev Medicinskega centra, ter 5 % na redne cene programov MC, razen specialističnih pregledov in zdravstvene nege,
- 5 % na redne cene programov Hiše na travniku in 5 % na storitve Hiše na travniku.

ZDRAVILIŠČE ROGAŠKA – ZDRAVSTVO d. o. o., Zdraviliški trg 9, 3250 ROGAŠKA SLATINA

tel.: 03/811 70 15

spletna stran: www.rogaska-medical.com

elektronski naslov: info@rogaska-medical.com

- 10% popust za individualne zdravstvene storitve v Zdravilišču Rogaska - Zdravstvo d.o.o. (www.rogaska-medical.com),
- v prenovljenih sobah hotela Slatina (www.hotelslatina.com, tel.: 03/818 41 00) je paket 7 dni za člane društva in njihove spremljevalce v času bivanja, 266 EUR na osebo. Cena vključuje: nočitev na osnovi polpenziona; izbor menijev z dietno prehrano; družabni animacijski program in spoznavanje okolice; strokovna predavanja (zdravnik, dietna sestra, šef kuhinje); neomejeno kopanje v termalnem bazenu hotela; dostop do interneta; uporaba hotelskega kolesa.

PULZ – PODJETJE ZA SERVISIRANJE MEDICINSKE OPREME, STORITVE IN TRGOVINA, Miklošičeva 24, 1000 LJUBLJANA

tel.: 01/433 10 43

- 10 % popust pri cenah storitev,
- 10 % popust pri nabavi novih merilnikov krvnega tlaka.

SOKOLGROUP d. o. o., Koprška 72, 1000 LJUBLJANA

tel.: 01/200 27 62

elektronski naslov: sokolmarket@sokolgroup.com

- 10 % gotovinski popust na kardio in fitnes opremo (TUNTURI, SOKOLGYM),
- 10 % gotovinski popust na vso športno prehrano.

SANOLABOR, D.D., Leskoškova 4, 1000 Ljubljana

Tel.: 01 5854 211

Elektronski naslov: www.sanolabor.si

V vseh 24 specializiranih prodajalnah po Sloveniji nudimo članom društva Za srce:

- 15 % popust pri nakupu merilnikov krvnega tlaka,
- 15 % popust pri nakupu aparatov BIONIME za merjenje sladkorja v krvi.

Različni popusti in ugodnosti se med seboj ne seštevajo.

Popust ne velja v naših franšiznih prodajalnah.

BAZILICA-ZEL, zeliščna prodajalna, Citypark, Ljubljana

tel.: 01/541 00 54

- 5 % popusta na vse merilnike krvnega tlaka "Omron" na zalogi in
- 5 % popusta na merilnik "Multicare in" za merjenje glukoze, trigliceridov in skupnega holesterola v krvi.

DIAFIT d. o. o., Spodnji Slemen 6, 2352 SELNICA

tel.: 02/674 08 50

elektronski naslov: info@diafit.si

trgovine v Ljubljani: Petkovškovo nabrežje 29, tel: 01/431 90 40

trgovine v Mariboru: Ulica talcev 9, tel: 02/228 64 84 in Ljubljanska

ulica 1a, tel: 02/330 35 52

- 10 % popust za merilnike krvnega tlaka znamke Omron, za katere je odobren znak "Priporoča Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije",
- 10 % popust za Omronov merilnik telesne maščobe,
- 10 % popust za števec korakov Omron za nadzor zdrave dejavnosti,
- 10 % popust za Waterpik zobno prho,
- 10 % popust za Omron sonične četke.

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

- 10 % popust pri nakupu kuhalne posode iz plemenitega jekla.
- Vsem članom Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, ki bodo v letu 2012 organizirali predstavitev izdelkov Zepter v skladu s pravilnikom podjetja, poklanjamo za njihovo osebno uporabo nadlahtni merilnik krvnega tlaka.

Zbrala in uredila Sandra Kozjek



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!

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: _____

			ZA SRCE	LISTINA ZA VARSTVO IZUMA	ZELO BOGAT IN VPLIVEN ČLOVEK	GRADBENI DELAVEC, BETONAR	60 MINUT	DAMJANA GOLAVŠEK	PRIPADNIK EVROPSKEGA NARODA	VELIKO FINSKO JEZERO, ENARE	UMRLI MAKEDONSKI POLITIK GLIGOROV											
			INICIATOR		9																	
			SNОВI, KI POVZROČAJO ALERGIJO			5																
			ŽENSKA. OBLIKA IMENA TIT						BRIGA, SKRIB								2					
			JAZ					PRIPOMOČEK ZA PISANJE														
OSEBA, KI RADA SPI						REKA SKOZI MÜNCHEN																
										11	PRIŠLA BO POMLAD											
SESTAVIL MARJAN ŠKVIČ	GROBNICA POD CERKVIJO	IT. DIRKAČ (RICCARDO) MOŠKI POVRŠNIK					1		INDIJSKA ZVEZNA DRŽAVA		OZNAKA TRSTA					LJUDSTVO NA KAMČATKI V RUSIJI	BRAZILSKI NOGOMETAS (RICARDO)					
					JED					18	STROKOVNIAK ZA KEMIJO		13									
					OPERNI SPEV																	
NAPRAVA ZA IZSTRELEK RAKETE						OZNAKA ZA NEZNANCA	PRIPADNIK RUSOV				MLEČNI IZDELEK											
							URADNI SPIS				LOVLJENJE RIB											
IZDELOVALNICA ŠIVANK			17					SLOVENSKI KEMIK (BORUT)								3						
								VEČNOST														
OBISKOVALKE PLANIN						4			ŽENSKO IME	6												
									ŠVIC. SMUČ. (SONJA)													
SLOVENSKI GLASBENIK HRUŠOVAR						ZVOK, GLAS					BOJAN TRAVEN					HERMANN MAIER		16	NENADEN HUD PRETRES			
											REDKO MOŠKO IME											
SLOVENSKA PISATELJ. ČERNEJEVA	18					OPOMBA, PRIPOMBA	KRUT RIMSKI CESAR					15	PRISTANIŠČE V ALŽIRIJI		ERMIN ŠILJAK							
							LITER. JUNAK GRAY								DRAGO TRŠAR							
			OLIVER DRAGOJEVIČ				10	HIDROEL. NA DRAVI							SPODNJI DEL POSODE							
			SLOV. PISATELJ KRISTAN						ZIMSKA PADAVINA							KAMENA DOBA						
			PRIPOVEDNA PESNITEV			14				STROK. ZA FONETIKO							7					
			SLAVKO OSTERC							DRAGO JANČAR												
																			MOŠKO IME, IZIDOR	NEKDANJI TURŠKI NASLOV	NAZIV	
MITOLOŠKI LETALEC			20					VPLIVANJE INTERESNIH SKUPIN			8											
ITALIJANSKI ALPSKI SMUČAR (MATTEO)								SAMOSTOJNI SAMOSTANI												12		

Geslo prejšnje križanke je bilo: »UŽIVAJTE V ZDRAVJU«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Miran GOLJUF, Cesta brigad 29, 8000 Novo mesto, Andreja GRAMC, Kati TOMINC, Neubergerjeva 17, 1000 Ljubljana, Zora PEVEC, Valvasorjevo nabrežje 5, 8270 Krško, Silva ŽIBERT, Holcerjeva 35/a, 2204 Miklavž, Zora BIHELOVIČ, Prešernova 40, 6250 Ilirska Bistrica Čestitamo!

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 5 lepih nagrad. Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispele do 15. marca 2012 na naslov: Društvo za srce, Cigaletova 9, 1000 Ljubljana. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

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



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.