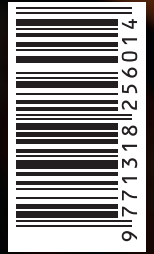


# ZA SRCE



Letnik XXIX • št. 3-4, april 2020 • cena: 1,60 EUR • Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



Prof. dr. Zlatko Fras:

»Zvišan holesterol LDL je škodljiv za vsakogar«

Sodelovanje bolnika in farmacevta pri zdravljenju z zdravili  
Zgodnje zdravljenje periferne arterijske bolezni  
lahko prepreči resne zaplete

# REŠI ŽIVLJENJE BOLNIKOM Z MOŽGANSKO KAPJO! PREPOZNAJ ZNAKE GROM

## POKLIČI 112



### G

#### GOVOR

Neustrezen,  
zaticajoč, slabo  
razumljiv govor.



### R

#### ROKA

Šibka  
roka  
ali noga.



### O

#### OBRAZ

Na obrazu  
povešen  
ustni kot.



### M

#### MINUTE

Vsaka  
minuta  
šteje!

**OB KATEREMKOLI ZNAKU TAKOJ POKLIČI 112.  
SPOROČI, DA SUMIŠ NA MOŽGANSKO KAP.**

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



Boehringer  
Ingelheim

Boehringer Ingelheim RCV  
Podružnica Ljubljana  
Šlandrova 4b, Ljubljana - Črnuče

Za vse morebitne nadaljne informacije se lahko obrnete na Boehringer  
Ingelheim RCV GmbH & Co KG, Podružnica Ljubljana, tel: +386 1 586 40 00

PC-SL-100036 Datum priprave informacije: november 2018

# Razmislek o pravih vrednotah

Matija Cevc



Človek je vedno znova presenečen, kako se lahko naše življenje čez noč obrne na glavo. Še pred enim mesecem sem potoval po tujini brez omejitev, sedaj, ko to pišem, pa ne smem niti iz Ljubljane v Kamnik brez ustreznega »dovoljenja« ali izgovora. V enem mesecu se je »sesulo« svetovno gospodarstvo, pojavila se je gromozanska množica brezposelnih, ki živijo na robu preživetja in bi brez pomoči države težko obstali.

Žal je že tako, da razburkano morje vedno na površje naplavi umazanijo in smeti. Tako je prav žalostno, kako so ti težki časi naplivali tudi ljudi, ki so brez občutka sramu in vesti ter kujejo dobičke iz stisk ljudi. Spomnimo se le poročil o navitih cenah za testiranja na COVID-19, ki so vsaj za 10-x višje, kot so nabavne cene, pa cene za razkužila, maske in zaščitne rokavice, ki jih prodajajo po astronomskih cenah, ki si jih številni ne morejo privoščiti.

A v vsaki nesreči, če je še tako velika, se lahko najde tudi kaj dobrega. V teh časih stiska in strahu se je na vseh koncih pričela kazati po eni strani človeška zdržljivost in odločnost ter boj za preživetje, sočasno s tem pa tudi občutek odgovornosti do drugih, želja po pomoči bližnjim in tudi daljnim nepoznanim soljudem. Prav veselje je videti, kako se je po vsej Sloveniji razmahnilo prostovoljstvo in želja po tem, da bi pomagali sočloveku in tistim, ki so v še hujši stiski, kot smo mi sami. Lokalne skupnosti so se »samoorganizirale« in pričele z dejavnostmi, ki ubijajo osamljenost in občutek zapuščenosti, ki ga marsikdo čuti, ko ne more iz stanovanja. Lahko si mislimo, kako je, če živiš v garsonjeri na 40 m<sup>2</sup> z majhnimi otroki, ki jih razganja od neporabljene energije, pa jih ne moreš spustiti, da bi se »zdivjali« in srečali z vrstniki.

Pa so se našle bistrre glave, ki so s pomočjo sodobnih tehnologij v naša stanovanja pripeljale številne načine sprostitev in spodbujanja. Marsikatero stanovanje se je spremenilo tudi v občasno telovadnico in številni vaditelji ponujajo brezplačno vodeno telesno vadbo, ki se jo lahko izvaja tudi v manjših prostorih. Vrstijo se nasveti, kako lahko ob pomanjkanju nakupovalnih možnosti kljub vsemu poskrbimo, da se prehranjujemo zdravo. Ne nazadnje pa se s pomočjo teh tehnologij ljudje med seboj povezujejo in spodbujajo.

Nič ne bo več tako, kot je bilo. Sodobna »kuga« nam je drastično spremenila naše življenjske navade. Ampak, po 30 letih lahko v New Delhiju znova vidijo himalajske vršace. Onesnaženost zraka se je bistveno zmanjšala, v Beneških kanalih znova plavajo ribe, tudi v mestu se sliši petje ptic, ker je manj prometnega hrupa.

Morda pa nam je virus omogočil, da ponovno razmislimo kaj so prave vrednote ponovno in spoznamo, da pehanje in hlastanje za dobičkom ter potrošništvom nista ravno prava cilja; da bi morali živeti bolj umirjeno, upočasniti tempo in prisluhniti tudi potrebam našega okolja.

Tudi čist zrak je vrednota. Sreča in zadovoljstvo v veliki večini nista pogojena z materialnimi dobrinami, ampak bistveno bolj s tem, da si izpolnjujemo drobna veselja, ki jih ob stalnem hitenju sicer niti opaziti ne znamo več. Res – modro bi bilo, da bi prevrednotili vrednote in uspešnosti države ne bi več merili z rastjo bruto družbenega dohodka, ampak s porastom zadovoljstva državljanov in »srečnostjo« ljudi!

# 2in1!

## BP TELE

MERILNIK KRVNEGA TLAKA

Zaznavanje

- AFib
- PC
- ARR

ARR Atrijske fibrilacije  
PC Prezgodnjih utripov srca  
ARR Nespecifične aritmije

### PARR

PULSE ARRHYTHMIA TECHNOLOGY

**VODITE DNEVNIK MERITEV TLAKA V BREZPLAČNI MOBILNI APLIKACIJI**

zgodnje  
**ZAZNAVANJE**  
MOŽGANSKE KAPI  
z ENIM samim merjenjem

## Medika

POSLOVALNICE MEDIKA

Medika Kranj (04/236 90 88), Medika Celje (03/543 43 52),  
 Medika Kočevje (01/893 90 17), Medika Bled (04/574 50 70),  
 Medika Bolnica Maribor (02/300 28 82), Medika MC Tabor Maribor (02/229 52 46), Medika Jesenice (04/586 12 14)

**! SPLETNA TRGOVINA 123zdravi.si 15% POPUSTA NA NAKUP MERILNIKA !**

[www.vpd.si](http://www.vpd.si) • [www.2in1.si](http://www.2in1.si)

VPD, Bled, d.o.o., Pot na Lisice 4, 4260 Bled, Slovenija

## UVODNIK

3 *Matija Cevc* Razmislek o pravih vrednotah

## NAŠ POGOVOR

- 6 *Franc Zalar* Dobitnik Kipca dobrote je Franci Borsan  
9 *Helena Peternel Pečauer* Prof. dr. Zlatko Fras: »Zvišan holesterol LDL je škodljiv za vsakogar«



## AKTUALNO

- 13 *Franc Zalar* Skupščina društva je s korespondenčno sejo opravila svoje naloge  
14 *Nataša Jan* Ob evropskem DNEVU ŽIL  
15 *Nataša Jan* Evropski dan osveščanja o možganski kapi 2020  
16 *Nataša Jan* Ostanimo pozitivni in COVID negativni!  
17 *Jasmina Bevc* Prodajni avtomati – dostopni, a z neustrezno ponudbo

## ZNANJE ZA SRCE

- 18 *Ana Banovič Koščak* Sodelovanje bolnika in farmacevta pri zdravljenju z zdravili  
20 *Gregor Kompara* Zgodnje zdravljenje periferne arterijske bolezni lahko prepreči resne zaplete

## NOVICE O ZDRAVJU

22 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

## NI GA ČEZ DOBER NASVET

23 *Boris Cibic, Aleš Blinc* Posledice dolgoletne arterijske hipertenzije

## SRČIKA

24 *Igor Ribič* Veselo gibanje za vso družino

## S SRCEM V KUHINJI

- 26 *Maruša Pavčič Olja* – kaj je novega na področju raziskav?  
28 *Brin Najžer* Naj zadiši

## SRCE IN ŠPORT

29 *Gregor Jurak, Bojan Leskošek, Marjeta Kovač, Vedran Hadžić, Janez Vodičar, Shawnda A. Morrison, Polonca Truden Dobrin, Gregor Starc* Priporočila glede telesne dejavnosti v času epidemije

## IZLETNIŠKO SRCE

20 *Valentina Vovk* Tavčarjev dvorec, Visoko, Poljanska dolina

## DRUŠTVENE NOVICE

- 32 Društvene novice  
42 Križanka

Letnik XXIX št. 3-4, 30. april 2020; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

ZA  
SRCE  
ZA  
SRCE

**Ustanovitelj in založnik:**

Društvo za zdravje srca in ožilja  
p. p. 4430,  
Dalmatinova 10,  
1001 Ljubljana,  
TTR: SI 02970-0012437214,  
Davčna številka: 87636484,  
W: www.zasrce.si

**Glavni urednik:**

Aleš Blinc

**Namestnik glavnega urednika:**

Boris Cibic

**Odgovorna urednica:**

Elizabeta Bobnar Najžer  
E: beti.bobnar@t-2.net

**Področni uredniki:**

Maruša Pavčič (S srcem v kuhinji),  
Janez Pustovrh (Srce in šport)

**Člana uredništva:**

Josip Turk, Nataša Jan

**Tajnica revije:**

Sandra Kozjek

**Naslov uredništva:**

Za srce, Dalmatinova ul. 10, p. p. 4430  
1001 Ljubljana • T: 01/23 47 550  
E: drustvo.zasrce@siol.net

**Oglasno trženje:**

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

**Tisk:**

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

**Računalniška postavitev in priprava za tisk:**

Camera d. o. o.,  
Cvetkova ulica 25, Ljubljana  
T: 01/420 12 00

Vse pravice pridržane

**Naklada:** 8.000 izvodov,  
tiskano: dan pred izidom

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

**Fotografija na naslovnici:**

**Preprosta vadba v domačem okolju nam je vedno na voljo.**  
Foto: Brin Najžer.  
Idejna zasnova: Elizabeta Bobnar Najžer.

»Podatki, ki so objavljeni v prispevkih o zdravljenju, so namenjeni izključno splošnemu informiranju in ne morejo nadomestiti osebnega obiska pri zdravniku ali posveta s farmacevtom. Če menite, da potrebuje te zdravniško pomoč, se obrnite na osebnega zdravnika ali farmacevta, ki sta edina poklicana za pravilno presojo in zdravstvene nasvete glede vaše bolezni oziroma vaših težav ter za izbiro in način jemanja zdravil.«  
»Za članke, v katerih je obravnavano delovanje učinkovin in zdravil, ki se izdajajo na zdravniški recept, velja opozorilo Ministrstva za zdravje: Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnava zdravilo, ki se sme izdajati le na zdravniški recept. O primernosti zdravila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščen zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.«

Program in delovanje sofinancira FIHO.

Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.



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

Preventivni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

na področju prehrane in telesne dejavnosti in program  
»Recimo NE odvisnosti!« v letih 2017-2019 ter 2020-2022,  
sofinancira Ministrstvo za zdravje RS na podlagi javnih razpisov.

Program je del prizadevanj *Dober tek Slovenija*, Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025

**DOBER TEK Slovenija**

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

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



Mestna občina Ljubljana

ustanovni sponzor društva



Živeti zdravo življenje.

**EDITORIAL**3 *Matija Cevc* Consideration of true values

Due to the pandemic and the declared quarantine due to the coronavirus our lives have changed dramatically. It is very heartening to see how volunteerism has flourished across Slovenia, showing a desire to help those who are even worse off than we are.

**INTERVIEW**6 *Franc Zalar* The recipient of the "goodness figurine" is Franci Borsan

One of the founders and a long serving president of the Slovenian Heart Association's branch for Novo mesto and Bela Krajina received the prestigious award for his humanitarian work.

9 *Helena Peternel Pečauer*: Prof. Zlatko Fras, M.D., PhD.: "Increased LDL cholesterol is harmful for anyone".

Prof. Zlatko Fras is a specialist of internal and cardio-vascular medicine at the University Medical Centre of Ljubljana and the president of the Slovenian Society of Cardiology. Our interview with him focused on LDL cholesterol.

**ACTUALITIES**13 *Franc Zalar* The general assembly carried out its duties with a correspondence session

The general assembly is the highest body of the Slovenian Heart Association and meets, according to the statute, in regular or extraordinary sessions. This year's session was an electoral one. Due to good results, the assembly members re-elected the current leadership for the next 4-year mandate.

14 *Nataša Jan* The Vascular European Day

The Slovenian Heart Association marked the Vascular European Day and carried out a month-long campaign to raise awareness of the Peripheral Arterial Disease.

15 *Nataša Jan* European Stroke Awareness Day 2020

The European Stroke Awareness day is marked each year on the second Tuesday in May. The Slovenian Heart Association has prepared a special action plan to inform the population of this important issue. Due to the quarantine, this year's programme will take the form of a video conference of experts which will be broadcast across Slovenia.

16 *Nataša Jan* Let's stay positive and COVID negative!

For most of us, this is our first experience of a large-scale pandemic and quarantine. In addition to the health concerns, this is also a significant psychological burden. So, let's help each other and stay positive

17 *Jasmina Bevc* Vending machines – accessible, but with problematic contents

Vending machines are an accessible way to purchase drinks and snacks, however, their contents are dominated by sugar-added drinks and salty snacks.

**KNOWLEDGE FOR THE HEART**18 *Ana Banovič Koščak* Cooperation between patient and pharmacist in treatment with medicines

The optimal treatment of cardio-vascular diseases includes the cooperation between the patient and the physician. However, this article also explains the important role of the pharmacist.

20 *Gregor Kompara* Early treatment of Peripheral Arterial Disease can prevent serious complications

If you experience the typical complications associated with Peripheral Arterial Disease, we recommend visiting your physician as early recognition and treatment improves the quality of life and decreases the rate of mortality.

**NEWS**12 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

**THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE**13 *Boris Cibic, Aleš Blinc* Consequences of long-term arterial hypertension

Our cardiologists answer a letter from a patient regarding the consequences of long-term arterial hypertension

**ROSEBUD**24 *Igor Ribič* Happy exercise for the whole family

Playful drawings with instructions for healthy exercises for the whole family

**IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART**26 *Maruša Pavčič* Oils – new research findings?

In this article, the author presents research findings regarding the various oils used in cooking

18 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals

**THE HEART AND SPORTS**29 *Gregor Jurak, Bojan Leskošek, Marjeta Kovač, Vedran Hadžić, Janez Vodičar, Shawnda A. Morrison, Polonca Truden Dobrin, Gregor Starc* Recommendations for physical activity during the epidemic

The authors give advice on how to exercise effectively in conditions which limit sporting activities to the home environment.

**THE EXCURSION HEART**20 *Valentina Vovk* Tavčar country manor, Visoko, Poljanska dolina

In this excursion, we are invited to walk through Poljanska dolina, towards the Tavčar country manor in the village of Visoko, and further on along the Sora river.

**NEWS**

## 32 News

42 *Marjan Škvorc* Crossword**SODELOVALI SO**

Slavica Babič, podružnica za Severno Primorsko; Ana Banovič Koščak, mag. farm., Lekarna Nova Gorica; Jasmina Bevc, Zveza potrošnikov Slovenije; 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., predsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; prim. Matija Cevc, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; prim. Boris Cibic, dr. med., spec. internist, kardiolog, namestnik glavnega urednika; Ljubica Cvetrežnik, podružnica za Severno Primorsko; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; Sonja Gobec, podružnica za Dolenjsko in Belo krajino; doc. dr. Vedran Hadžić, dr. med., Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., direktorica, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Aljana Jocič, podružnica za Gorenjsko; prof. dr. Gregor

Jurak, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; Gregor Kompara, dr. med., spec., Oddelek za kardiologijo in angiologijo, Klinika za interno medicino, UKC Maribor; doc. dr. Bojan Leskošek, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; doc. dr. Shawnda A. Morrison, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; Brin Najžer, PhD (Združeno kraljestvo Velike Britanije in Severne Irske), podružnica Ljubljana; Maruša Pavčič, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, podružnica Ljubljana; Helena Peternel Pečauer; Igor Ribič, akad. grafik, Imprimo d.o.o., Ljubljana; izr. prof. dr. Gregor Starc, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; Marjan Škvorc; Polonca Truden Dobrin, dr. med., Inštitut za varovanje zdravja RS; doc. dr. Janez Vodičar, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; Valentina Vovk, Medvode; Franc Zalar, podpredsednik, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Majda Zanoškar, dipl. m. s., svet. za spec. klin. dietetiko, predsednica podružnice za Koroško;

# Dobitnik Kipca dobrote je Franci Borsan

Franc Zalar

*Franci Borsan se je rodil 19. julija 1944 v Gorenjem Gradišču pri Šentjerneju. Osnovno šolo in nižjo gimnazijo je obiskoval v Šentjerneju. Srednjo ekonomsko šolo je obiskoval v Novem mestu in maturiral leta 1963. S 1. 8. 1963 se je zaposlil v Zavodu za pokojninsko in invalidsko zavarovanje v Novem mestu in se jeseni istega leta vpisal na VEKŠ v Mariboru kot izredni študent. Študij je uspešno končal kot univerzitetni diplomirani ekonomist. Je poročen, oče sina in dedek dveh vnukinj. Živi v Novem mestu.*

Svojo delovno pot je iz ZPIZ-a nadaljeval v Splošni bolnišnici Novo mesto, v političnih organizacijah, bil predsednik izvršnega sveta Občine Novo mesto, član sanacijske ekipe IMV Novo mesto in jo zaključil po enainštiridesetih delovnih letih v NLB d. d. leta 2004, ko se je upokojil.

## Se še spomnite začetkov – iniciativnega odbora za ustanovitev podružnice Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije za Dolenjsko in Belo Krajino?

V jeseni 1997 so me takratni generalni direktor Tovarne zdravil Krka gospod Miloš Kovačič ter predstavniki Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije s prof. dr. Josipom Turkom, kot njenim predsednikom, prepričali, da prevzamem vodenje iniciativnega odbora za ustanovitev Podružnice Društva za Dolenjsko, Belo krajino in Posavje.

Stekle so vse potrebne priprave, da smo lahko že 22. januarja 1998 sklicali ustanovni zbor članov Društva s tega območja za ustanovitev Podružnice. Na Zboru je bilo prisotnih 126 članov. Člani iz Posavja so izrazili željo, da bodo sami ustanovili Podružnico Društva za Posavje, kar smo soglasno podprli. Tako je bila ustanovljena Podružnica Društva za zdravje srca in ožilja za območje Dolenjske in Bele krajine s sedežem v Novem mestu.

Na ustanovnem zboru smo sprejeli vizijo in cilje Podružnice ter izvolili njene organe in mene kot predsednika Podružnice.

## Kakšno vizijo ste si takrat postavili? Kdo so bili prvi sodelavci?

Naša vizija podružnice je bila, da kot organizacijska oblika delovanja matičnega Društva delujemo humanitarno in preventivno na območju 15 dolenjskih in belokranjskih občin, dosežemo čim višjo osveščenost in ozaveščenost ne samo članov Društva ampak tudi na



Franci Borsan

tem območju živečega prebivalstva, da bomo sami poskrbeli za zdrav življenjski slog in tako vplivali na čim boljše lastno zdravje s posebnim poudarkom za zdravo srce in žilje.

Najpomembnejši cilji, ki smo si jih postavili, so bili:

- Z lastno skrbnostjo in odgovornostjo za svoje zdravje hočemo in zmoremo zagotoviti višjo raven kakovosti našega življenja.

- Vključiti v članstvo najmanj 1 % na območju Podružnice živečega odraslega prebivalstva. Verjeli smo, da so člani Društva najboljši ambasadordorji in promotorji zdravega načina življenja v družini, med sorodniki, sosedi, prijatelji in znanci.

- Zmanjšati umrljivost zaradi nenelezijskih bolezni (med katere prištevamo tudi bolezni srca in žilja), skupaj z drugimi dejavniki, za 20 % do leta 2020.

- Zagotoviti največjo možno varnost članom in prebivalcem na območju Podružnice ob zastoju srca in

zmanjšati umrljivost zaradi srčne in možganske kapi najmanj za tretjino do leta 2018, glede na statistične zdravstvene podatke.

- Vzpostaviti delovanje kateterskega laboratorija v Splošni bolnišnici Novo mesto (Bolnišnica zagotovi prostore in strokovno usposobljen kader, Ministrstvo za zdravje finančna sredstva za nakup potrebne opreme ter Zdravstvena zavarovalnica plačevanje tovrstnih storitev).

Da bi te najpomembnejše sprejete cilje lahko uresničili, je bilo potrebno:

- Pritegniti prave ljudi v organe Podružnice, ki so bili garant za pripravo kakovostnih programov in odgovorno uresničevanje le-teh. V 9-članski Odbor Podružnice so bili predlagani in izvoljeni direktorji – zdravniki Zdravstvenih domov, kardiolog iz bolnišnice, zdravnik iz naravnih zdravilišč, predstavnik izobraževanja ter predstavnik gospodarstva.
- Pripraviti in sprejeti konkretne letne programe dela. Ti so bili



*Pred podelitvijo: Franc Zalar, Frani Borsan, prim. Boris Cibic (z leve)*



*Kipec dobrote je predal g. Franc Zalar (na desni)*

jasno opredeljeni po vsebini, nosilcih posameznih nalog in rokov izvedbe, da smo lahko tekoče spremljali njihovo izvajanje in po potrebi tudi ukrepali.

- Zagotoviti primerne prostore, ki so v lasti Podružnice in v katerih se poleg potrebnih administrativno-tehničnih opravil srečujejo člani, izvajajo številne meritve, deluje zdravstvena posvetovalnica, izvajajo predavanja ter praktični primeri oživljanja ob zastoju srca z uporabo AED.
- Zagotoviti redno dopoldansko odprtost Podružnice in stalno delovanje poslovnega sekretarja – tajnika Podružnice od ponedeljka do peta skozi vse leto.
- Doseči prepoznavnost delovanja Podružnice s svojim delom med člani, prebivalstvom, občinami in podjetji.
- Dobro sodelovanje z mediji javnega obveščanja (radijske postaje, TV Vaš kanal, regijski in lokalni podjetniški časopisi – bilteni).

### **Preventiva bolezni srca in ožilja takrat in danes v Sloveniji in predvsem na področju vaše podružnice?**

Ko danes primerjam preventivo srca in žilja v Sloveniji s poučkom na območje naše Podružnice, z veseljem ugotavljam, da gre za izjemno velik napredek.

Člani, kot tudi prebivalci našega območja, so danes na splošno veliko bolj osveščeni in tudi sami skrbijo veliko bolj za zdravje lastnega srca in ožilja s spremenjenim življenjskim slogom, bolj zdravim prehranjevanjem, gibanjem ter opuščanjem oz. zmanjševanjem dejavnikov tveganja.

### **Najbolj odmevne dejavnosti podružnice v obdobju vašega vodenja?**

V dvajsetih letih vodenja Podružnice smo izvedli številne odmevne projekte in naloge, med katere uvrščam naslednje:

- Najprej prvo redno tedensko oddajo Vse o srcu preko TV Vaš kanal, ki je imela visoko gledanost in je vzbudila interes prebivalcev za včlanjevanje v Društvo, udeležbo na predavanjih o zdravem življenjskem slogu, zdravi prehrani, gibanju in rekreaciji, oživljanju ob zastoju srca z uporabo AED, žensko srce in drugi.
- Tradicionalni pohod – »Hodimo za srce« po krajši Andrijačičevi

in daljši Štukljevi poti s skupnim zaključkom na zabaviščnem prostoru Term Krka v Šmarjeških Toplicah. Pohod je bil vsako drugo soboto v mesecu septembru z udeležbo udeležencev vseh starosti. Do sedaj je bilo izvedenih že 22 pohodov z največjim številom nad tisoč udeležencev.

- Organiziranje razstav ob Svetovnem dnevu srca.
- Projekt vzpostavitve učinkovite in največje mreže usposobljenih prostovoljcev za reševanje življenj ob zastoju srca (srčna in možganska kap) z uporabo AED in iHELP aplikacije na pametnih mobilnih telefonih. Ta projekt je bil izjemno zahteven, zato je trajal več let in bil uspešno izveden. Dosegli smo načrtovani cilj 300 javno dostopnih AED in več kot 150 notranjih AED v podjetjih. Uspešno je bilo izvedeno usposabljanje za oživljanje ob zastoju srca z uporabo AED. Tega se je udeležilo v treh letih več kot 5000 prebivalcev, to je potekalo v podružnici, krajevnih skupnostih, prostovoljnih gasilskih društvih, občinah, podjetjih, Zdravstvenih domovih in izobraževalnih ustanovah.

*Zakon določa, da status humanitarne organizacije lahko pridobijo društva in zveze društev, ki delujejo na področju socialnega in zdravstvenega varstva.*

### **Bi morda kakšne dejavnosti vodili drugače, če bi vedeli to, kar veste danes?**

Ko danes obujam spomine na izbor in vodenje številnih dejavnosti, ki so pripeljale do razveseljivih rezultatov, ugotavljam, da so bile le-te strokovno dobro pripravljene in vodene. Ocenjujem, da so tudi z današnjim vedenjem bile dobre in »ta prave«.

### **Kako ste uspeli pritegniti zdravstveno stroko v dejavnosti podružnice?**

Že na začetku sem omenil, kako smo kadrovali predstavnike zdravstvenih ustanov v organe Podružnice. Naj ponovim, da so

bili vse od začetka ustanovitve vključeni v Odbor Podružnice direktorje vseh štirih Zdravstvenih domov (ki so vsi zdravniki), kardiologa in zdravnika iz zdravilišč na našem območju. Tak sestav nam je omogočal, da smo se dobro povezali z Zdravstvenimi zavodi, zdravstveno stroko, kar nam je omogočalo, da so bili naši posamezni programi kakovostno pripravljene, saj so temeljili na analizah na našem območju in lahko zatrdim, da so bili potrebni, realni ter zato sprejemljivi za širši krog prebivalstva in kot taki tudi uresničljivi.

### Kako ocenjujete odnose med vodstvom društva in podružnic?

Vseh dvajset let mojega vodenja Podružnice smo imeli odlične odnose z vodstvom Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Skladno s sklepi Skupščine Društva in Upravnega odbora smo redno izvajali dejavnosti, ki so bile opredeljene in pomembne za Društvo.

*Za humanitarno se šteje dejavnost za doseganje plemenitih človekoljubnih ciljev (zlasti pri reševanju ogroženih ljudi in življenj, lajšanju socialnih in psihosocialnih stisk in težav, izboljšanju socialnega položaja, krepitvi zdravja, preprečevanju poslabšanja socialnega položaja, preprečevanju poslabšanja zdravstvenega stanja oseb s kronično boleznijo, ustvarjanju možnosti za čim bolj kakovostno in samostojno življenje oseb s kronično boleznijo.*

Društvo nam je nudilo polno podporo, vedno, ko smo jo potrebovali, za kar se jim tudi na tem mestu iz srca zahvaljujem.

### Kako sami skrbite za svoje žile in srce?

Menim, da primerno skrbim za svoje zdravje, še posebej za srce in žile. Ta skrb je v tem, da se v principu zdravo prehranjujem, se primerno gibam na zraku ter rekreiram, nimam dejavnikov tveganja in se dobro počutim.

### Kaj pa vaši konjički?

Imam nekaj konjičkov, vendar noben od njih ni takšen, ki bi me povsem zasvojil. Rad hodim, igram šah in karte, rešujem sudoku-je in križanke ter z veseljem vrtnarim.

### Kipec dobrote – kaj vam pomeni?

Kipec dobrote je za mene presenečenje. Humanitarno delo sem vedno jemal kot nekaj, kar je dobro za ljudi in častno zane, kot moj dobrovoljni prispevek v korist širši družbi. Zavedam se, da je



Po prejemu Kipca dobrote je Franci Borsan nagovoril prisotne

bilo moje delo lahko uspešno zato, ker sem imel ob sebi odlične sodelavce (zdravstvene, izobraževalne, gospodarske in druge strokovnjake), ki so bili pripravljene za to humanitarno delo.

Vem, da me bo pogled na Kipec dobrote v prihodnosti spominjal na moje oziroma naše skupno delo v Društvu za korist članov Društva in prebivalcev Dolenjske, Bele krajine kot Slovenije.

Glede na moje počutje pa bo vzbujal ideje za nove projekte in dejavnosti, v katerih bom z veseljem sodeloval tudi v prihodnje. ♥

**NFHOS** – Nacionalni forum humanitarnih organizacij. Ustanovljen je bil leta 2008. Združuje organizacije s podeljenim statusom humanitarnih organizacij. Trenutno ima 94 članic.

Kipec dobrote je najvišje priznanje za humanitarne delavce v Sloveniji. Podeljuje ga NFHOS.

Prejemnice in prejemniki kipca dobrote:

- prof. Anica Mikuš Kos (2011)
- Marija Vegelj Pirc dr. med. (2013)
- Janez Pezelj (2015)
- Ivica Žnidaršič (2017)
- Franci Borsan (2020)



# Prof. dr. Zlatko Fras: »Zvišan holesterol LDL je škodljiv za vsakogar«

Helena Peternel Pečauer

*Holesterol je že nekaj zadnjih desetletij v Sloveniji, pa tudi v večini razvitega sveta, eden glavnih krivcev za razvoj srčno-žilnih bolezni in posledično za številne smrti, mnogi ga zato imenujejo 'tahi morilec'. Razvoj bolezni in prezgodnjo umrljivost bi lahko na nacionalni ravni učinkovito preprečili, če bi vsakdo poznal vrednosti svojega holesterola in povišane pravočasno zdravil. Zakaj je tako zelo pomembno, da imamo urejene vrednosti holesterola, nam je podrobno razložil vodilni slovenski strokovnjak za to področje, prof. dr. Zlatko Fras, dr. med., specialist interne medicine ter kardiologije in vaskularne medicine na UKC Ljubljana in predsednik Združenja kardiologov Slovenije.*

**Ugotavljate, da večina ljudi ne pozna vrednosti holesterola, predvsem pa se ne zaveda nevarnosti srčno-žilnih zapletov, zato svoje dejavnosti usmerjate tudi v ozaveščanje laične javnosti. Zdaj je aktualen projekt *Za kaj ti bije srce?* Kaj želite z njim doseči?**

Uvodoma je potrebno poudariti, da se je na tem področju nekaj vendarle že premaknilo oziroma izboljšalo. V zadnjih 20 letih smo v Sloveniji namreč uvedli sistematično ocenjevanje tveganja za bolezni srca in žilja ter s tem izmerili holesterol velikemu številu ljudi. Imamo edinstven, vsem dostopen sistem presejanja odrasle populacije v smislu ocenjevanja srčno-žilne ogroženosti, tako da je merjenje holesterola na voljo praktično vsem odraslim in to na račun obveznega zdravstvenega zavarovanja. Dejstvo pa je, da številni za to morda niti ne vedo oziroma se tega ne spomnijo, predvsem pa se še vedno ne zavedajo, kaj izmerjene vrednosti pomenijo za njihovo zdravje. Čeprav je torej izvajanje meritev krvnega holesterola omogočeno in zelo razširjeno, pa vedno umanjka vsaj okoli 30 odstotkov takih, ki nikoli ne pridejo k zdravniku, ali pa se ne odzovejo na vabilo k sodelovanju v programu presejanja. Pri osveščanju ljudi o nevarnostih zvišanih vrednosti holesterola moramo zato narediti korak naprej in prav temu je namenjena kampanja *Za kaj ti bije srce?* Posredno, preko kratkega vprašanja, ki lahko človeku pomeni več kot gola številka o vrednosti holesterola sama po sebi, skušamo čim širšo javnost opozoriti na s holesterolem povezan posledični razvoj ateroskleroze, bolezni srca in žil, kar lahko močno vpliva na kakovost posameznikovega življenja. Želimo si, da bi bili ljudje bolj pozorni in začeli ukrepati, ko je še čas. Seveda se zavedamo tudi omejitve tovrstnih kampanj, saj iz izkušenj preteklih projektov vemo, da je odraslo populacijo, ki jo naslavljamo tudi s tem vprašanjem, težko spreminjati, tako glede potrebnih ukrepov v smislu spreminjanja življenjskega sloga, ali pa zdravljenja z zdravili. Verjamemo pa, da bomo s transparentno, neposredno, pošteno informacijo, ki ne skriva tabujev, mitov, niti zablod in napak, dosegli pozitiven učinek in da bodo ljudje bolj skrbeli za svojo holesterolsko »higieno«.



Prof. dr. Zlatko Fras, dr. med.,  
predsednik Združenja kardiologov

**V javnosti vlada prepričanje, da je holesterol težava debelih ljudi, tistih, ki jedo mastno hrano, morda nekateri vedo, da se hiperholesterolemija lažje razvije pri ljudeh, ki se nič ne gibljejo, tu se pa konča. Kdo vse je v resnici ogrožen in kateri so najpogostejši dejavniki tveganja?**

Nekateri, ki vsaj malo poznajo biologijo, nam pogosto oporekajo, češ, kako bi holesterol lahko bil škodljiv, saj je vendarle nujen element življenja in je gradnik vsake naše celice ... Temu kardiologi seveda pritrjujemo, saj je res, kar pa še ne pomeni, da nismo absolutno negativno nastrojeni proti holesterolu, ki se v krvi prenaša v obliki LDL in ima to za zdravje škodljivo lastnost, da v žilni steni spoune ateroskleroza. Naša prizadevanja so torej usmerjena v čim obse-

žnejše zniževanje škodljivega, holesterola v delcih LDL. Ne glede na nesporno dejstvo, da je zvišan LDL-holesterol škodljiv za vso populacijo moram poudariti, da je treba pri obravnavi zvišanih vrednosti nujno pristopati individualno. Ko pride posameznik k meni v ambulanto, moram preveriti vse njegove individualne lastnosti, ki igrajo pomembno vlogo pri razlagi njegove vrednosti holesterola in tudi pri ukrepanju. Res je, v javnosti je prisoten stereotip, da naj bi imeli povišan holesterol le ljudje s prekomerno telesno težo. Kar pa ne drži. Če na primer pogledamo ekstremne vrednosti škodljivega holesterola pri določenih dednih oblikah, velja celo nasprotno, višje vrednosti izmerimo pri ljudeh, ki imajo nižjo telesno maso. Tudi bolniki z družinsko hiperholesterolemijo, klasično genetsko boleznijo, so običajno normalne, ali vsaj priporočene telesne teže. Po drugi strani pa je treba upoštevati, da število ljudi s prekomerno telesno težo v populaciji narašča, s čemer med njimi narašča tudi število tistih, ki nimajo normalnih vrednosti krvnih maščob. Praviloma imajo vse osebe s trebušno zamaščenostjo, ki jo opredelimo s prekomernim obsegom pasu, vsaj zmerno zvišane vrednosti holesterola v obliki LDL. Najbolj pomembno pa je zavedanje, da so izmed vseh najbolj ogrožene osebe, ki imajo poleg zvišanega holesterola pridružene še druge, tako imenovane poglavitne dejavnike tveganja za aterosklerozo, kamor sodijo kajenje, zvišan krvni tlak, sladkorna bolezen, telesna nedejavnost in neustrezna prehrana. Najpomembnejši so prvi trije navedeni in, na srečo, jih je mogoče odpraviti ali pa tudi uspešno zdraviti.

### Omenili ste družinsko hiperholesterolemijo. Lahko o njej poveste kaj več?

To je dedna oziroma genetska bolezen, ki ima sorazmerno dobro opredeljen vzrok. V veliki večini primerov gre za okvaro receptorjev, ki v jetrih posredujejo pri odstranjevanju slabega, oziroma LDL-holesterola. To pomeni, da se v jetrih ljudi s to boleznijo presnavlja manj holesterola LDL, in posledično je koncentracija v njihovi krvi znatno višja. Nekoč smo mislili, da je pri bolj razširjeni obliki te bolezni, t. i. heterozigotni obliki, v primerih, kjer potomci dobijo od enega starša normalen gen, od drugega pa okvarjenega, in imajo v primerjavi z zdravim človekom za okoli polovico manj receptorjev za LDL-holesterol, prizadeta ena oseba na 500 prebivalcev, kar pomeni, da bi v Sloveniji imeli 4000 takšnih primerov. Nove študije pa kažejo, da je z boleznijo prizadetih bistveno več, eden na 200, kar za Slovenijo pomeni skupno okoli 10.000 ljudi. Zgolj za ilustracijo: z bolniki, ki imajo to bolezen, bi lahko, na primer, napolnili celoten nogometni stadion v Stožicah. Od 90. let prejšnjega stoletja naprej smo se o tej bolezni veliko naučili. Znanje je bilo spodbujeno z odkritjem statinov, saj smo prvič v zgodovini dobili v roke zelo močno orožje, s katerim lahko to bolezen tudi uspešno zdravimo. Pri osebah, ki so prizadete z družinsko hiperholesterolemijo ugotavljamo, da je njihova vrednost LDL-holesterola dvakrat, pri nekaterih celo trikrat višja kot pri drugih, zato lahko bolnik posledice počasi razvijajoče se aterosklerotične bolezni doživi že po 30. ali 40. letu in ne šele okoli 60., kot je to sicer značilno za povprečje celotne populacije. Prav zato pričnemo dandanes s statini zdraviti že 8-letne otroke, ki so obremenjeni s to boleznijo. Z zgodnjim zdravljenjem lahko njihovo ogroženost za srčni infarkt, denimo, izenačimo s tistimi otroki, ki bolezni nimajo. Prej ko jih začnemo zdraviti, bolj lahko zmanjšamo holesterolno breme, možnost obolenja in zapletov pa prestavimo v kasnejši čas. Seveda to ne velja za najtežjo, t. i. homozigotno obliko bolezni, pri kateri dobi otrok okvarjena gena od obeh staršev. Na



*Prof. dr. Zlatko Fras: Pri obravnavi zvišanih vrednosti holesterola LDL k vsakemu pacientu vedno pristopam individualno.*

srečo so te oblike silno redke, vrednosti holesterola pa so resnično zelo visoke, tudi do 20 ali 30 mmol/l. V takih primerih lahko ugotavljamo aterosklerotične lehe v žilah že pri 10-letnih otrocih, holesterol se nabira tudi v koži, kjer se oblikujejo posebne tvorbe, ki jim rečemo ksantomi. Te otroke moramo že zelo zgodaj začeti zdraviti tudi z neposrednim fizikalnim odstranjevanjem holesterola iz žil. To počnemo z LDL-aferezo, metodo, ki je podobna hemodializi. Če tega ne bi storili, bi lahko ti otroci doživeli srčni infarkt že v drugem desetletju svojega življenja. In prav to so primeri, ki najbolj neposredno pričajo o škodljivem učinku, da ne rečem, o strupenosti holesterola LDL.

### Kako velik problem predstavlja med Slovenci? Kaj pravijo številke?

Številke so odvisne od tega, v katero populacijsko skupino pogledamo. Podatek iz nacionalnega programa primarne preventive za bolezni srca in žilja, v okviru katerega obravnavamo navidez zdrave ljudi, stare od 35 do 70 let, kaže, da ima kar 67 odstotkov, torej kar dve tretjini odraslih Slovencev, zvišano vrednost holesterola, kar je resnično skrb zbujajoče. Če te podatke postavimo v mednarodni kontekst, lahko ugotovimo, da je podobno tudi v drugih razvitih državah, je pa res, da nimamo prav dobrih podatkov, kako se to potem prelije v obolenost. Zadnja prevalenčna nacionalna raziskava o pogostosti z aterosklerozo pogojenih bolezni v Sloveniji je bila opravljena še pred letom 1990, zato bi bilo po mojem mnenju nujno izvesti kakšno novo. Takrat se je pokazalo, da naj bi imelo aterosklerotično bolezen okoli šest odstotkov prebivalstva, oziroma 120.000 Slovencev, strokovnjaki pa sklepamo, da je verjetno ta delež danes že večji, potrebovali bi bolj ažurne podatke. Zaradi bolezni obtočil v Sloveniji letno umre okoli 8.000 oseb, okoli dve tretjini med njimi zaradi posledic ateroskleroze. Vsako leto beležimo več kot 5.000 srčnih infarktov, in, kot že rečeno, razpolagamo z neposrednimi znanstvenimi dokazi, da je holesterol v delcih LDL, ali slabi holesterol, vzročno in premočrtno povezan z aterosklerozo, iz česar lahko že vsak osnovnošolec utemeljeno sklepa, da čim bolj nam uspe znižati raven holesterola, tem bolje je. Ob čemer ostaja nerazumljiva uganka, kako je mogoče, da mnogi odrasli tega še vedno ne dojamejo in ne upoštevajo. Tudi med že obolelimi, ki opuščajo zdravljenje. Tudi številke povezane s tem so alarmantne. Raziskava, ki smo jo opravili med koronarnimi bolniki, zdravljenimi v UKCL, je pokazala, da se po urejenosti LDL holesterola med državami EU sicer lahko uvrstimo v zgornjo

tretjino, pa vendar ugotavljamo, da ima v skladu z mednarodno uveljavljenimi priporočili vrednost krvnega holesterola urejeno le okoli 40 odstotkov slovenskih bolnikov.

### Težav s holesterolom v prvi fazi ne čutimo, velja za nekakšnega ‚tihega morilca‘. Kako ugotavljate njegove vrednosti, kako poteka diagnostika?

Zelo preprosto. Vzamemo majhen vzorec krvi, ki ga damo v laboratorijsko aparaturu in izmerimo vrednost. Obstajajo tudi priročne metode, za samomerjenje, mogoče jih je kupiti na spletu, so pa v primerjavi z meritvami v profesionalnem laboratoriju sorazmerno dražje in nekoliko manj zanesljive. Je pa podatek o obstoju takšnih naprav pomemben za tiste, ki jih nikakor ne moremo spraviti k zdravniku. Nič ni narobe, če se ljudje sami prepričajo o vrednostih holesterola. Vsaj polovica od teh, ki jim bo aparat pokazal povišano vrednost, bo vendarle poiskala zdravniško pomoč in to je pomemben dosežek. Svojevrsten dosežek je tudi dejstvo, da pri nas obvezno zdravstveno zavarovanje pokrije stroške meritev holesterola pri vseh ljudeh, ki so starejši od 35 let, meritve v teh starostnih skupinah pa priporočajo tudi mednarodne smernice.

### Kako pogosto bi si moral sicer zdrav človek kontrolirati holesterol in kako pogosto tisti, z že potrjenimi povišanimi vrednostmi?

Za osebe, starejše od 35 let, velja priporočilo merjenja vrednosti krvnega holesterola vsaj enkrat na pet let, tisti pa, pri katerih ugotovimo vrednosti nad priporočenimi, morajo na kontrolo enkrat na leto. Osebno podpiram pristop meritev holesterola čim mlajšim ljudem. Slovenija igra v tem kontekstu pionirsko vlogo, saj so se naši pediatri – edini v svetovnem merilu – že pred več kot 15 leti leti odločili, da bodo sistematično presejali vso populacijo in merijo koncentracijo holesterola že pri petletnih otrocih. Tiste, ki imajo vrednosti holesterola nad 5 mmol/l, potem obravnavajo po posebnem algoritmu, njegov namen pa je čim zgodnejše odkrivanje obolelih z družinsko hiperholesterolemijo, o kateri sem že govoril. Pri tem odkrijemo tudi marsikakšno odraslo osebo s povišano vrednostjo holesterola, saj gredo po odkritju bolezni pri otroku navadno na testiranje tudi starši. No, ti potem pridejo v našo ambulanto in jih začnemo zdraviti. In zakaj je tako pomembno poznati vrednosti holesterola že pri otrocih? Zato, ker je pri njih bistveno lažje spreminjati odnos do določenih elementov zdravega življenjskega sloga, na primer, odnos do mastne hrane, do preti-

rane količine sladkorja v njej, tudi odnos do telesne dejavnosti ... Odrasle ljudi je bistveno težje prevzgjati ter spreminjati njihove stereotipe in vsajene vzorce.

### Kakšne pa so priporočene vrednosti pri holesterolu? Kdaj moramo številke vzeti resno in kdaj je nujno ukrepati z medicinsko pomočjo?

Ugotavljamo, da so nekateri kar nekako izgubljeni, ko dobijo listič s svojimi laboratorijskimi izvidi, na katerem so tudi v Sloveniji še vedno ponekod navedene referenčne oziroma, na podlagi povprečja določene »normalne« vrednosti. Denimo, posameznik z izmerjeno vrednostjo celokupnega holesterola v krvi 5,4 mmol/l na lističu v stolpcu z referenčnimi vrednostmi prebere, da je referenčno območje do 5,8 mmol/l, in napačno sklepa, da so njegove vrednosti holesterola »normalne« tudi v smislu, da njegova srčno-žilna ogroženost ni povečana. To seveda ni korektno. Vrednosti holesterola namreč ne moremo in ne smemo razumeti na enak način kot denimo vrednosti hemoglobina v krvi, pri katerem za »normalne« veljajo tiste v okviru povprečnih vrednosti v populaciji z določenim odstopanjem. Pri holesterolu povprečna in priporočena vrednost nista enaki. Povprečna vrednost krvnega holesterola odraslih v Sloveniji je okoli 5,6 mmol/l, kar pa ne odraža vrednosti, ki bi jih lahko razumeli za sprejemljive. Vemo namreč, da se začne tveganje za pojav različnih srčno-žilnih dogodkov pomembno povečevati že pri vrednostih nad 5,0 mmol/l. Stroka si zato že dalj časa prizadeva, da bi laboratoriji po Sloveniji na izvide kot referenčne ne zapisovali več v populaciji izmerjenih povprečnih vrednosti z odmiki, ampak tiste, ki so priporočene v smislu nepovečanega srčno-žilnega tveganja. Za načeloma zdrave ljudi velja, da je ta meja pri vrednosti celokupnega holesterolu 5,0 mmol/l. Kdor ima toliko ali manj, obenem pa nima izraženih nobenih drugih dejavnikov tveganja, družinske obremenjenosti, na primer, je lahko miren. Če pa ima oseba vrednost celokupnega holesterola večjo kot 5,0 mmol/l, je že potrebno narediti načrt ukrepanja in razmisliti, kako priti pod to številko. To je mogoče. Z nacionalnim programom primarne preventive, v okviru katerega je bilo od leta 2002 dalje opravljenih več kot 1,2 milijona meritev, smo dokazali, da bi lahko kar pri dveh tretjinah ljudi, ki imajo vrednosti celokupnega holesterola nad 5,0 mmol/l dosegli »normalizacijo« že zgolj s primernimi spremembami življenjskega sloga. Tovrstne spremembe seveda še zdaleč niso preproste za vse, so pa mogoče. Z zdravniško pomočjo, običajno s predpisom zdravil in kontrolami je treba posredovati pri tistih,

ZA KAJ TI BIJE  
SRCE?

SPREMLJAJ  
VREDNOSTI HOLESTEROLA  
IN POMAGAJ SRCU,  
DA ŠE DOLGO BIJE.  
Več na [zakajtibijesrce.si](http://zakajtibijesrce.si)

ki imajo zelo zvišane vrednosti holesterola, ali pa poleg zvišanega holesterola še druge dejavnike tveganja, zgodnje obolenje za srčno-žilnimi boleznimi v družini, na primer. To je zagotovo znak za določene vrste alarm. Z zdravili moramo poseči tudi pri ljudeh, ki imajo hkrati zvišan krvni tlak, sladkorno bolezen, pri kadilcih. To so »eksplozivne mešanice« pglavitnih dejavnikov tveganja, ki so lahko zelo nevarne, in zato zahtevajo takojšnje ukrepanje. Tudi v primerih, ko ima nekdo, četudi brez omenjenih dodatnih dejavnikov, celokupni holesterol višji od 8,0 mmol/l, ali holesterol v delcih LDL višji od 5,0 mmol/l, to velja za indikacijo, pri kateri je treba nemudoma ukrepati z zdravilom, z enim od statinov.

### Zakaj je tako zelo pomembno, da imamo urejene vrednosti holesterola? Kakšne posledice sledijo nezdravljenju?

Urejene vrednosti so nujne zato, ker s tem zmanjšujemo nagnjenost oziroma ogroženost za nastanek, napredovanje in pojavljanje zapletov ateroskleroze v naših arterijah. Zavedati se je sicer treba tudi dejstva, da enaka vrednost holesterola pri dveh različnih osebah ne bo nujno povzročila iste škode, vendar pa dandanes še nimamo široko dostopnih diagnostičnih orodij, s katerimi bi lahko predvideli, za koga je določena vrednost bolj in za koga manj ogrožajoča. Ukrepamo pač na osnovi znanja o statističnih povezavah med izmerjenimi vrednostmi in pojavnostjo aterosklerotične bolezni. Nenazadnje je manj tvegano zdraviti koga preveč kot enega samega premalo. Z urejeno vrednostjo holesterola pomembno zmanjšamo verjetnost za razvoj srčno-žilnih bolezni in ogrožajočih zapletov. Stroko v »sveti vojni« za zmanjševanje, oziroma normalizacijo holesterola LDL vodi dejstvo, da je prav holesterol v tej obliki najmočnejši dejavnik tveganja za koronarno bolezen, ki se lahko kaže v zelo dramatičnih oblikah. Ljudje najboljše poznajo infarkt, še hujša pa je nenadna srčna smrt. Ta je kar v tretjini primerov prvi, zadnji in edini simptom bolezni. Če bi vsi, ki doživijo infarkt in imajo posledično prizadeto srčno mišico z motnjo ritma ali krčenja, lahko pravočasno prišli v bolnišnico, bi bili naši pristopi morda tudi drugačni, saj znamo v principu te bolnike danes odlično zdraviti. Ampak, kot že rečeno, kar tretjina jih doživi nenadni srčni zastoj zunaj bolnišnice, ki je lahko zanje usoden. V veliki meri po zaslugi nacionalnega programa sistematičnega presejanja odrasle populacije na srčno-žilne dejavnike tveganja nam je v Sloveniji uspelo smrtnost zaradi koronarne bolezni pri ljudeh, ki so mlajši od 65 let, v zadnjih 15 letih zmanjšati za skoraj 40 odstotkov. A ne tajimo, želeli bi si še boljše rezultate. Že leta 2000 smo se strokovnjaki v okviru evropskega kardiološkega združenja s t. i. Deklaracijo sv. Valentina zavezali, da bomo pri otrocih, ki bodo rojeni v 21. stoletju poskrbeli, da pred 65. letom starosti ne bo nihče izmed njih zbolel s klinično manifestno obliko srčno-žilne bolezni, pogojene z aterosklerozo. To je vsekakor dosegljivo.

### Prej ste omenili statine ... Nekaj zadnjih let smo pričra izrazito negativni statinski kampanji, družabna omrežja so polna zapisov o domnevnih težavah ob jemanju, to pa kar nekaj odstotkov ljudi prepriča, da opustijo zdravljenje. Zakaj to ni pametno početi?

Statini, ki so se v klinični praksi pojavili konec 80. let prejšnjega stoletja, veljajo za eno najbolj revolucionarnih odkritij v zgodovini farmacije in tudi medicine. Mnoge ugledne lestvice jih uvrščajo pod sam vrh tovrstnih dosežkov, takoj za odkritjem in uporabo antibiotikov. To je seveda logično samo po sebi, kajti največ ljudi v

zgodovini so pokosile okužbe, takoj za njimi pa so kardiovaskularne bolezni. Statine z veliko uspešnostjo, učinkovito uporabljamo v naši vsakdanji praksi. So nujno, nenadomestljivo zdravilo za vse ljudi, ki imajo znano aterosklerotično srčno-žilno bolezen, njihov neposredni učinek pa se meri v deležu zmanjševanja vrednosti celokupnega in holesterola v delcih LDL. Poleg tega statini zelo ugodno vplivajo še na nekatere druge z aterosklerozo povezane bolezenske procese. Zelo učinkovito, na primer, zmanjšujejo v in ob aterosklerotičnih lelah prisotno vnetje. Tudi zelo ugledni strokovnjaki pripisujejo temu učinku praktično enakovredno težo kot zmanjševanju holesterola LDL samemu po sebi. Mirno lahko rečemo, da gre za zdravila, ki zdravijo aterosklerozo, saj gre za precej širši nabor učinkov kot je zgolj zniževanje krvnega holesterola. Ob znanem dejstvu, da ima že praktično tretjina najstnikov v svojih žilah aterosklerotične lehe, kar je že pred leti pokazala ugledna raziskava o pojavnosti ateroskleroze pri mladih PDAY, je to zelo pomembno. Danes z najmočnejšimi statini, kot je denimo rosuvastatin, v najvišjem odmerku lahko dosežemo tudi več kot 60-odstotno zmanjšanje vrednosti holesterola LDL, če rosuvastatin v zdravljenju kombiniramo še z ezetimibom, komplementarnim zdravilom za zniževanje holesterola, pa celo preko 80 odstotkov. Zdi se, da lahko z najmočnejšimi statini in kombiniranim zdravljenjem zelo učinkovito dosegamo nekoč nedoumljive in neuresničljive cilje. Glede vrednosti holesterola v krvi namreč nedvoumno velja zelo važna krilatica: »čim nižje, tem bolje«. Posledica tako obsežnega znižanja krvnega holesterola je tudi do 40-odstotno zmanjšanje pojavnosti srčno-žilnih smrti, usodnega in neusodnega srčnega infarkta, možganskih kapi in drugih pojavnih oblik aterosklerotične žilne bolezni. Po drugi strani je seveda res, in zelo žalostno, da so populistične negativne kampanje tem zdravilom naredile veliko škode. Vedeti pa je treba, zlasti z vidika presoje o tem, zakaj jim ljudje verjamejo, da se tovrstne negativne, protistatinske kampanje odvijajo tudi na spletnih portalih, ki so na prvi pogled videti izjemno kredibilni in to ni naključje. Če denimo obiščete spletno mesto skupine *Thincs*, dobite občutek, da ste na strani, ki je absolutno znanstveno utemeljena, a je zavajanje zelo očitno in bi moralo biti jasno tudi manj poučenim, da so ob vseh številnih in obsežnih raziskavah na pričujoči strani objavljeni le prispevki, ki so v zvezi s statini negativistični. Vedno, ko kaj preberemo o domnevnih stranskih učinkih teh zdravil, bi morali objektivno dobiti tudi informacijo, kako pogosti, pa tudi kako resni so. Danes vemo, da jih je vsaj polovica posledica nocebo učinka, kar pomeni, da ima posameznik občutek negativnega simptoma, že če na samem listu z informacijami o zdravilu, ki je priložen v vsako škatlico, prebere, da se morda lahko pojavi. Ni dvoma, in to zelo dobro vemo tudi vsi tisti, ki s temi zdravili zdravimo, da se pri okoli 10 odstotkih zdravljenih res pojavijo določeni neželjeni simptomi, ki lahko privedejo tudi do prekinitve zdravljenja. Toda, pri preostalih 90 odstotkih uporabnikov se ne pojavi nikakršen stranski učinek in imajo od statinov potencialno lahko zgolj koristi. Seveda se ta del obravnavanih oziroma zdravljenih v javnosti ne bo izpostavljaj, ne bo pisal o slabih izkušnjah po raznih forumih. Pozitivni učinki zdravljenja so namreč samoumevni. In posledice? Do ljudi bistveno lažje pridejo le enostranske, pogosto zelo zavajajoče informacije.

### Kaj menite o alternativnih pripravkih za omejevanje holesterola? Nekaj časa so bili zelo popularni pripravki iz rdečega kvašenega riža.

V zvezi z uporabo teh pripravkov prepoznavam dva obraza.

Vemo, da obstaja določen delež ljudi, ki ne bodo nikoli prišli na merjenje vrednosti krvnega holesterola, pa tudi delež tistih, ki verjetno nikoli ne bodo hoteli jemati zdravila, da bi si nevarno zvišan holesterol znižali, tudi če je to, glede na znanstvene izsledke, priporočljivo oziroma do neke mere nujno potrebno. Če imamo v nutraceutiki neko alternativo, ki ima določen učinek, bo to zanje seveda bolje kot nič. V pripravkih, ki jih pridobivajo iz rdečega kvašenega riža je v resnici učinkovina, ki glede na svoje delovanje v telesu ni prav nič drugega kot statin – mimogrede, farmacevti so statine na ta način originalno tudi odkrili – a so nekateri prepričani in v svojem bistvu naravnani tako, da hočejo vse težave reševati na t. i. naraven način. Torej, človek, ki bo posegel po takšnem preparatu, je že ozavestil, da ima težavo z visokim holesterolom in naredil je korak naprej. Drugo lice in težava rdečega kvašenega riža, oziroma iz njega pripravljenih prehranskih dodatkov pa je v tem, da je izjemno vprašljiva kontrola proizvodnje. To je ključen objektivni ugovor, ki ga lahko ima do tega pripravka stroka. Vemo namreč, da je nadzor pri prehranskih dopolnilih bistveno manj rigorozen kot pri zdravilih. V določenem odmerku pripravka rdečega kvašenega riža tako lahko najdemo zelo različne količine

aktivnih učinkovin, v enem od objavljenih poročil lahko zasledimo, da je razpon odmerka celo od 2 do 20 miligramov monakolina, kar naj bi bil t. i. biostatin. Poleg tega so v tovrstnih prehranskih dopolnilih pogosto pridodane še druge primesi, hitin na primer, za katere pa zares ne vemo natančno, kako bodo pri posamezniku delovale. Osebnostno zato ljudem načelno odsvetujem uporabo vseh tistih pripravkov, za katere ne vemo natančno, kaj vsebujejo, pri katerih ne vemo, ali je proizvodnja tudi s sanitarno higienskega vidika neoporečna, koliko je preparat prečiščen, itn.

### Kako pa vi osebno skrbite za zdrav življenjski slog in kako se preventivno branite pred holesterolom?

Skušam se držati osnovnih priporočil iz smernic zdravega prehranjevanja. Z maščobami sem že zdavnaj opravil, zdaj se bolj posvečam skrbi za ustrežnejši vnos ogljikovih hidratov, saj se zdi, da nam v zadnjem času prav ta del naše vsakdanje prehrane predstavlja enako, če ne celo še večjo nevarnost. V svojo prehrano poskušam uvrstiti tudi čim več sveže zelenjave. Še posebej pa sem vesel, da mi kljub silovitemu delavnemu tempu v zadnjem času uspe biti telesno dejaven vsaj dva- do trikrat na teden po uro in pol. ♥

## AKTUALNO

# Skupščina društva je s korespondenčno sejo opravila svoje naloge

Franc Zalar

*Skupščina je najvišji organ društva, v skladu z določili statuta se sestaja na rednih in izrednih sejah. Redna seja poteka običajno v marcu, namenjena je oceni delovanja društva v preteklem letu, vsaka štiri leta pa izvoli organe, ki društvo vodijo naslednje 4 letno mandatno obdobje. Pred skupščino se sestanejo tudi občni zbori podružnic.*

Upravni odbor društva je že v lanskem letu začel s pripravami na skupščino. Posebna skrb je bila namenjena pripravam na volitve za nov 4 letni mandat. Na koledar smo že vpisali datum skupščine, izvedli nekaj občnih zborov po podružnicah. Potem pa je svojo pot začel virus. Preprečil je nekaj občnih zborov in kmalu je postalo jasno, da ne bo mogoče izvesti niti seje skupščine. Na srečo smo pred leti v statutu predvideli tudi možnost sklica korespondenčne seje. Ni bilo nobene druge rešitve. Lahko pa smo zadovoljni, da je naše društvo tudi v teh zahtevnih okoliščinah sposobno sklicati in izvesti sejo najvišjega svojega organa.

Tako je skupščina sprejela vsa poročila (poročilo o delu, finančno poročilo in poročilo nadzornega odbora) in izvolila vodstvo društva za naslednje obdobje. Vse sklepe bo v skladu z določili statuta sicer še potrdila na svoji prvi redni seji.

Društvo je v preteklem letu uresničilo veliko večino svojih programskih nalog in leto končalo z dobrimi 7.000 EUR presežkov prihodkov nad odhodki. Presežek je skupščina razporedila v društveni sklad za financiranje letošnjih programov. Ker je društvo

neprofitna organizacija je to tudi edina dovoljena možnost.

Predsednik društva bo tudi v prihodnjem mandatu primarij Matija Cevc, dr. med. Podpredsedniki so postali prim. Boris Cibic, dr.med., dr. Tjaša Vižintin Cuderman in Franc Zalar. Upravni odbor sestavljajo predsednik, podpredsedniki, direktorica in po funkciji predsedniki podružnic.

Skupščina je sprejela tudi načrt dela za naslednje štiriletno obdobje. Osnovna usmeritev ostaja nespremenjena in je v skladu s poslanstvom društva preventiva bolezni srca in ožilja. Že prvi del letošnjega leta pa je ob pojavu virusa pokazal, da bodo razmere za delovanje društva zelo spremenjene, v tem trenutku moramo reči tudi precej negotove. Vendar pa je naše društvo že mnogokrat v preteklosti dokazalo, da zmore veliko. Zagotovo pa že tokrat lahko napovemo, da bomo prihodnje leto obeležili okroglo obletnico delovanja. ♥

# Ob evropskem DNEVU ŽIL

Nataša Jan

Na dan žil v evropskih državah ozaveščamo prebivalstvo o pomenu zdravih žil. Bolezni žil so kronične bolezni, ki jih je v veliki večini mogoče preprečiti, napredovanje bolezni pa zaustaviti. Bolezni žil pomembno vplivajo na kakovost življenja in skrajšujejo življenjsko dobo.

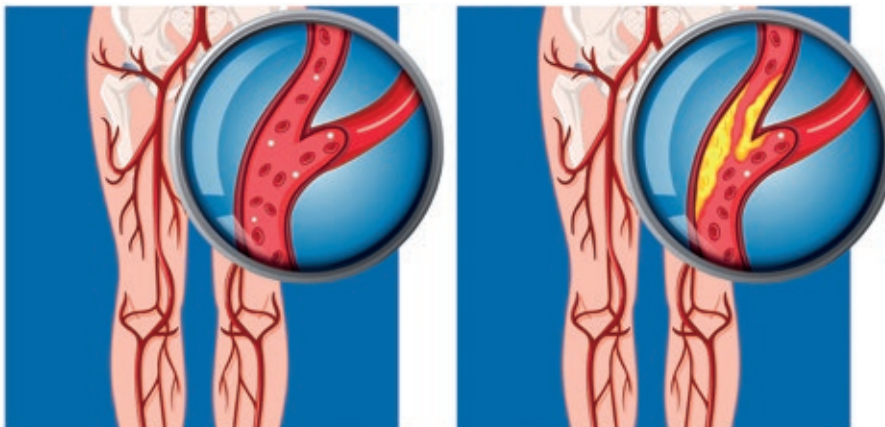
Dan žil je vsako leto na tretjo sredo v marcu. Pri nas dan žil obeležujemo sedmič. V tem času smo v preteklih letih Društvu za zdravje srca in ožilja pripravili številne aktivnosti – na primer večletno uspešno sodelovanje z Združenjem za žilne bolezni in na projekt Zdrave arterije.

Letos je v prvi polovici marca v Posvetovalnici za srce v Ljubljani, potekalo osveščanje o periferni arterijski bolezni »Mesec periferne arterijske bolezni«; zakaj pride do nastanka žilnih oblog, svetovali smo na temo motenega pretoka v žilah in o zdravju žil. Obiskovalci Posvetovalnice so prejeli informacije in pisna gradiva o periferni arterijski bolezni. Svetovali smo jim o preventivi, gibanju, prehrani, nekajenju, alkoholu, o ukrepanju oz. možnostih zdravljenja. Tistim, ki so želeli smo opravili meritve gleženjskega indeksa in poslušanje stopalnih pulzov z Dopplerjem, meritve krvnega tlaka in srčnega utripa. Preiskovancem, ki smo jim odkrili neustrezne rezultate meritev gleženjskega indeksa smo, poleg zgoraj opisanih ukrepov, svetovali obisk pri izbranem zdravniku in priporočili ponovno kontrolo čez določen čas. Na ta način smo odkrili kar nekaj posameznikov, ki so zdravstveno bolj ogroženi za nastanek periferne arterijske bolezni. **Sladkorna bolezen žile postara za približno 15 let:** ljudi, ki so imeli povišan sladkor v krvi oziroma so povedali, da so diabetiki smo opozorili, da povečane vrednosti krvnega sladkorja povzročajo okvare malih žil oči in ledvic ter okvaro živcev, dolgotrajna sladkorna bolezen pa pospeši aterosklerozo, ki prizadene srčno in možgansko ožilje ter ožilje udov in lahko vodi v srčni infarkt, možgansko kap ali odmrtje (gangreno) uda. Da bi se izognili zapletom, je treba tudi vrednosti krvnega sladkorja skrbno nadzorovati.

Zdravje žil je zelo pomembno. Letos smo ob dnevu žil govorili predvsem o arterijskih anevrizmah in periferni arterijski bolezni (PAB).

Arterijske anevrizme so druga najpogostejša bolezen arterij (prva je mašenje žil zaradi aterosklerotičnih oblog in posledičnih krvnih strdkov). Arterijske anevrizme so žilne izbokline, ki grozijo z raztrganjem in notranjo krvavitvijo. O anevrizmi govorimo, ko se premer arterije poveča za vsaj 50 %.

## Periferna arterijska bolezen (ateroskleroz)



Arterijske anevrizme so pogostejše pri moških, povezane so s starostjo, pri mlajših so pogosti genski vzroki. Anevrizme pospešujeta predvsem kajenje in visok krvni tlak. Najpogostejše so anevrizme trebušne aorte, nekoliko redkejšje so anevrizme prsne aorte, redkejšje pa anevrizme velikih arterij v trebušnih

organih, spodnjih okončinah in možganih. Večina anevrizem ne predstavlja resne nevarnosti za raztrganje. Anevrizme je treba redno spremljati z različnimi diagnostičnimi metodami. Anevrizme zdravimo klasično kirurško ali znotrajžilno.

**Periferna arterijska bolezen (PAB)** prizadene predvsem spodnje okončine, redkeje pa tudi zgornje. O tej bolezni smo že večkrat govorili na novinarskih konferencah in je pri nas že precej bolj prepoznana. Že dve leti izvajamo projekt ozaveščanja o PAB s projektom Zdrave arterije. Pretočnost arterij preverjamo v prvi vrsti z merjenjem gleženjskega indeksa in tipanjem pulza na nogah.

Ob letošnjem Dnevu žil predvsem sporočamo, da imamo tudi v Sloveniji nova priporočila za zdravljenje PAB. Bolnikom, ki zaradi zožitve perifernih arterij težje hodijo, ali ki so v preteklosti že imeli posege na žilju, nimajo pa povečanega nagnjenja h krvavitvam, priporočamo dvotirno protitrombotično zaščito z aspirinom in nizkimi odmerki rivaroksabana. Dvojna zaščita zmanjšuje umrljivost in varuje noge pred nastopom gangrene.

Podpornik letošnjih aktivnosti Društva za srce je bilo podjetje Bayer, za kar se mu tudi na tem mestu zahvaljujemo. ♥



Vir: Sporočilo za javnost ob evropskem Dnevu žil, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

# Evropski dan osveščanja o možganski kapi 2020

Nataša Jan

*Možganska kap je po celem svetu najpogostejša nevrološka bolezen. Možganska kap – en sam trenutek v življenju prizadetega, se spremeni v vseživljenjsko skrb in iskanje rešitev v vsakdanjem življenju.*

Možganska kap je tretji vzrok umrljivosti in prvi vzrok invalidnosti pri odraslih. Posledica možganske kapi ni le nezmožnost hoje in uporabe roke, saj lahko prizadene govor, razumevanje, pisanje, branje, spremeni osebnost, ukrade spomin, povzroči težave z vidom, sluhom, hranjenjem, odvajanjem, hudo utrudljivost in pogosto depresijo. Možganska kap ne spremeni življenja samo bolnikom, ampak tudi svojcem in skrbnikom. Ocenjujejo, da se bo zaradi staranja prebivalstva, število na novo obolelih v naslednjih 20 letih povečalo za 34 %. Zaradi boljše oskrbe in zdravljenja je možnost preživetja večja, kar na drugi strani pomeni tudi večje število oseb z različno stopnjo prizadetosti. V Sloveniji jo letno doživi več kot 4.000 ljudi, od tega 30 % v delovnem obdobju. Smrtnost zaradi možganske kapi je pri nas okoli 15 %. 40 % preživelih ima zmerne, 15 % do 30 % pa hujše težave pri funkcioniranju. Več kot polovica jih potrebuje pomoč pri izvajanju osnovnih dnevnih aktivnosti. Večina obolelih (70 do 85 %) se vrne v domače okolje.

**Evropski dan osveščanja o možganski kapi vsako leto obeležujemo na drugi torek v maju.** Letos je to 12. maj. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije in Združenje bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo (CVB) Slovenije se vsako leto povežeta v skupni akciji – simboličnim pohodom bolnikov po možganski kapi in osrednjo prireditvijo na Prešernovem trgu v Ljubljani. To je letos preprečila epidemija virusa korona. Društvo za zdravje srca in ožilja se je zaradi ukrepov, ki jih je potrebno upoštevati v času epidemije, odločilo za ozaveščanje po drugačni poti, brez druženja ljudi. Organizirali bomo virtualno srečanje strokovnjakov s področja vaskularne nevrologije, s področja srčno-žilnih bolezni in dostop do vsebin omogočili mnogim, ki bodo to želeli, tudi novinarjem, da bodo prenesli informacije po Sloveniji.

Plakati GROM pa bodo po vsej državi ozaveščali o prepoznavanju možganske kapi in ukrepanju, če do nje pride.

**Najbolj preprosto in zanesljivo prepoznamo znake kapi s pomočjo besede GROM:**

- G – govor (prizadet govor)
- R – roka (delna ali popolna ohromelost ene roke)
- O – obraz (povešen ustni kot – asimetrija obraza)
- M – minuta (takoj poklič 112)

Ukrepati je treba hitro in pravilno. Ne smemo čakati, da bodo pomagali drugi. Verjetnost, da se bomo znašli v bližini obolelega je razmeroma velika, saj se večina možganskih kapi zgodi v domačem okolju. Zato se ne ustrašimo, ampak ukrepajmo. Uspešnost zdravljenja je odvisna predvsem od hitrosti prevoza bolnika v najbližji zdravstveni center.

Društvo za zdravje srca in ožilja je lani v centru Ljubljane izvedlo ulično anketo, preko katere je ugotavljalo poznavanje možganske

kapi. Kar 65 % jih je vedelo, da možgansko kap preprečujemo z zdravim načinom življenja od mladih nog dalje in poznavanjem dejavnikov tveganja za nastanek možganske kapi. 81 % jih je vedelo, kaj pomeni GROM, 87 % je vedelo, katero telefonsko številko morajo poklicati in 78 % je vedelo, katere podatke moramo po telefonu povedati reševalcem. Tako je bilo jeseni v Ljubljani, trudili se bomo, da bodo rezultati še boljši, pri kar največjemu številu ljudi.

Več ljudi bo znalo prepoznati znake možganske kapi in pravilno ukrepati, milejše bodo posledice za obolele. K temu bodo zagotovo pripomogle tudi delavnice o možganski kapi za dijake na slovenskih srednjih šolah. Tudi tu pozivamo šole, da se obrnejo na Društvo za zdravje srca in ožilja, ko bodo želele, da izvedemo delavnico tudi pri njih, za njihove dijake.

**Najpomembnejša preventiva je zdrav način življenja. To velja vedno in za vse. Tudi v času epidemije, ki jo imamo se kaže kot zelo pomembne dejavnik, ki krepi odpornost našega organizma, da se uspešneje zoperstavi virusu in njegovemu učinku na telo:** ne kaditi, znati se moramo sproščati in omiliti stres, vsak dan se vsaj 30 minut gibati, vzdrževati telesno težo, jesti več sadja in zelenjave, omejiti vnos soli, maščob in sladkorja. Zelo pomembne so redne kontrole dejavnikov tveganja, npr. kontrolirati krvni tlak, krvne maščobe in krvni sladkor ter srčni utrip. ♥

**REŠI ŽIVLJENJE BOLNIKOM  
Z MOŽGANSKO KAPJO!**

**PREPOZNAJ ZNAKE  
GROM**

**POKLIČI 112**



**G**

**GOVOR**

Neustrezen,  
zatakajoč, slabo  
razumljiv govor.



**R**

**ROKA**

Šibka  
roka  
ali noga.



**O**

**OBRAZ**

Na obrazu  
povešen  
ustni kot.



**M**

**MINUTE**

Vsaka  
minuta  
šteje!

# Ostanimo pozitivni in COVID negativni!

Nataša Jan

*Trenutno ni cepiva proti COVID 19 oziroma korona virusu. Najboljši način za preprečevanje bolezni je izogibanje izpostavljenosti možnostim okužbe. O teh ukrepih smo vsi že dobro seznanjeni. Naš način življenja se je podredil novemu toku, ki ga nismo vajeni, povzroča stres, a vemo, da je nujen, da bomo le tako ostali zdravi mi, naši najbližji in vsi ostali s katerimi prihajamo v stik.*

**P**rvič smo soočeni s takšno karanteno, za nas, naše otroke, je to travma, ki bo za vedno ostala v našem spominu. Morda se bo kdaj ponovila, takrat bomo imeli že izkušnje, ki nam bodo pomagale, da bomo pripravljeni in hitreje našli rešitve. A v nas to stanje nehote pušča sledi nezadovoljstva, zmedenosti, nekaterih se loteva depresija, tesnoba, strah, tudi panika. Po drugi strani pa so ljudje, ki jim krizni časi dajejo voljo in moč, pomagajo tudi drugim, polni so energije in idej. Ljudje se različno odzovemo na stresne situacije. Ohraniti moramo uravnoteženo pot, ki nas obvaruje in obenem pomirja. Pomaga nam red, vsakodnevni načrt za naša opravila. Izgubili smo namreč običajni, vsakodnevni ritem, ki smo ga vajeni. Spopasti smo se morali z zagotovitvijo zaščitnega ravnanja, s tem kako iti v službo, kako delati od doma, otroci so doma – muči nas ali prav in vse delajo za šolo, v trgovino gremo redko, po večjih nakupih, družimo se le v krogu družine oziroma gospodinjstva, izdelujemo si domače zaščitne maske, razkužujemo roke, nekateri sami, drugi v krogu družine tekajo in hodijo po pravkar prebujajoči se, zeleneči naravi, včasih naletimo na ljudi, ki se jezijo, kadar se jim kdo preveč približa - »2 m«!, kričijo, umikajo se s poti, spet drugi se jezijo, kadar kdo zakašlja, četudi je kriv le cvetni prah – a tega se na zunaj ne ve, kašelji je kašelji. Bodimo strpni drug do drugega, pomagajmo si. Tudi, ko karantene in strogih ukrepov ne bo več, ko bo verjetno nastopila drugačna kriza, bomo morali držati skupaj.

Večina nas prehaja skozi različna čustvena stanja. Spoznavamo se v teh novih okoliščinah, imamo priložnost za oblikovanje drugačnih, novih načrtov, za delo od doma, ki ga priredimo lastnim okoliščinam, za uvedbo redne in zadostne telesne dejavnosti, zdrave prehrane v družini, druženje v krogu družine, za katerega prej nismo našli časa. Razveseljivo je, da je vse več ljudi videti zunaj, telesno dejavnih. Predvsem otroci in mladostniki naj ne bi preživeli celega dneva sedeč pred zasloni.

Zamislimo se in lotimo tistega, kar smo pred epidemijo prelagali – čas je, da preberemo knjigo, ki zaprašena leži na naši knjižni polici, da z družinskimi člani igramo različne družabne igre, si ogledamo filme, skupaj kuhamo in načrtujemo zdrave, raznovrstne obroke, pečemo pecivo, ustvarjamo.

Vzemimo si čas za dober in dovolj dolg spanec, redno

telovadimo, se gibajmo zunaj na svežem zraku, izogibajmo pa se kajenju in alkoholu. Sedaj nam čas dopušča, več in daljše pogovore tudi preko telefona, e-pošte, video klepetov, družbenih medijev, povejmo si kako se počutimo, kaj delamo, pomagajmo si z nasveti, podpirajmo se. Bodimo pozorni drug do drugega. Komunikacija nam lahko pomaga, da se počutimo manj osamljeni in bolj varni. Ponovno se povežimo s samim seboj, s partnerjem, družino, prijatelji in svojim delom, poiščimo nove poti. Vprašajmo se kaj je za nas pomembno, kaj si želimo in v miru načrtujmo ter iščimo priložnosti in možnosti. Čas je naš zaveznik, vzemimo si ga, sedaj ga imamo dovolj. ♥

#koronavirus #COVID19 #COVID-19

S podporo:



## ALKOHOL & NOVI KORONAVIRUS



### Alkohol oslabi vaš imunski sistem, zato se mu izogibajte!

- Raba alkohola vas ne bo zaščitila pred novim koronavirusom.
- Raba alkohola otežuje telesu, da se učinkovito bori proti okužbam, kot je npr. novi koronavirus.
- Raba alkohola vpliva na vaše zmožnosti razumne presoje glede preventive pred novim koronavirusom.
- Obstajajo številne druge možnosti za spopadanje s stresom brez rabe alkohola.
- Otroci se ne počutijo varno, če v njihovi prisotnosti uporabljate alkohol.

Vzdržujte zdrav življenjski slog, vključno z zdravo prehrano, telovadbo, zadostnim spanjem in družbenimi stiki (čeprav zgolj prek interneta, družbenih omrežij, telefona, balkonov idr.).

V primeru duševnih stisk v času epidemije se obrnite po strokovno pomoč: <https://www.nijz.si/sl/strokovnjaki-s-podrocja-dusevnega-zdravja-v-casu-epidemije-koronavirusa-na-voljo-za-brezplacne>

Na brezplačni telefonski številki **080 1404** lahko dobite informacije o koronavirusu vsak dan med **8. in 20. uro**.

Če kličete iz tujine, je klicni center dosegljiv na **+386 1 478 7550**.





# Prodajni avtomati - dostopni, a z neustrezno ponudbo

Jasmina Bevc



*Prodajni avtomati so dostopen način za nakup pijače in prigrizkov, a v ponudbi prevladujejo pijače z dodanim sladkorjem in sladki prigrizki.*

**P**rodajni avtomati predstavljajo še neizkoriščen potencial za spreminjanje prehranskih navad prebivalcev k bolj zdravim izbiram. Raziskave, izvedene v 2016 in 2018 so pokazale, da ponudba v prodajnih avtomatih, ki so dostopni študentom oziroma obiskovalcem zdravstvenih in socialno varstvenih ustanov, ne zagotavlja dovolj zdravih izbir. Kar 48% anketiranih nakupuje iz prodajnih avtomatov sladke prigrizke. V prodajnih avtomatih, celo v zdravstvenih domovih in bolnišnicah, ki naj bi predstavljale zgled na področju ohranjanja javnega zdravja, prevladujejo prigrizki in pijače z nizko hranilno vrednostjo ter visoko vsebnostjo kalorij, maščob, soli in sladkorja.

## Priporočila za polnjenje prodajnih avtomatov naj bodo del razpisnih pogojev, ki jih inštitucije postavijo lastniku oziroma upravljalcu avtomata

**Na hodnikih zdravstvenih ustanov, kjer »rešujejo« problematiko številnih bolezni sodobnega časa, ki so povezane tudi z nezdravimi prehranskimi izbirami, hkrati ponujajo prav te izbire. To je svojevrsten paradoks, saj obiskovalcem sporoča, da so ti izdelki sprejemljivi in primerni za vsakdanje uživanje.**

Fakultete ter zdravstveno in socialno varstvene ustanove so avtonomne inštitucije, a bi hkrati morale biti vzor na področju zdrave prehrane. Ministrstvo za zdravje zato v okviru izvajanja nacionalnega programa Dober tek Slovenija s sofinanciranjem programa Veš, kaj je izbira = Moja izbira, izvaja ukrepe za več zdravih izbir na prodajnih avtomatih. V programu sodelujemo ZPS, Univerza v Mariboru, Fakulteta za zdravstvene vede ter Društvo za Zdravje srca in ožilja Slovenije. Partnerji na programu Veš, kaj je izbira = Moja izbira smo s tem namenom pripravili Priporočila za polnjenje prodajnih avtomatov, ki z definiranjem skupin oziroma kategorij izdelkov določajo vsebino prodajnih avtomatov in omejujejo delež manj primernih živil. Z vključitvijo priporočil za polnitve prodajnih pogojev bi uporabnikom avtomatov omogočili več zdravih izbir,



torej izdelkov z ustrežnejšo sestavo (bolj) ustreznim prehranskim profilom in primernejšo količino izdelka (manjšimi porcijami npr. sendvičev, manjše embalaže pijač z dodanim sladkorjem ipd.). Naš cilj je, da imajo študentje, obiskovalci bolnišnic in socialno-varstvenih zavodov, kot tudi pacienti in zaposleni, možnost izbrati tudi zdravo ponudbo v avtomatih in sicer na način, da se v razpise za ponudnike avtomatov vnesejo pogoji glede ponudbe.

**Nakup na prodajnem avtomatu je največkrat odraz pomanjkanja časa in dostopnosti druge ponudbe, zato v tem primeru ponudba narekuje povpraševanje. Glede na anketo, izvedeno med več kot tisoč potrošniki marca 2020, večina prodajni avtomat uporablja v službi (39 %) in v javnih ustanovah kot so zdravstveni domovi, bolnišnice, domovi za starostnike (48 %). Razlogi za obisk prodajnega avtomata je premalo časa za obisk trgovine (57 %) in pomanjkanje druge ponudbe v bližini (29 %), kar le še potrjuje, da večina izbere avtomat zaradi dostopnosti in odsotnosti druge ponudbe.**

V Priporočilih so tako živila razvrščena v dve glavni kategoriji: hrana in pijača, znotraj katerih so živila razvrščena po mednarodno priznani kategorizaciji. Določena so merila za vključitev/izključitev navedenih kategorij živil na podlagi prehranskega profila, energijske gostote in mase. Deleži izbranih kategorij so definirani tako, da je mogoč nadzor oziroma preverjanje upoštevanja Priporočil. Vmesen prigrizek (malica), iz avtomata, po katerem največkrat posežemo, naj ne bi pokrival več kot 10 – 15 odstotkov dnevnih energijskih potreb, zato so v priporočilih omejene tudi porcije nekaterih izdelkov, ki so sicer primerni za malico, a v manjših količinah. Pri nekaterih kategorijah živil, kjer so na voljo boljše in slabše alternative živil, smo izbiro omejili z najvišjimi dovoljenimi vsebnostmi skupnih sladkorjev in maščob.

Priporočila za polnjenje prodajnih avtomatov delež "manj zdrave ponudbe", kot so na primer slaščice, sladke pijače, prigrizki z večjo vsebnostjo soli in maščob ipd. omejujejo na 20 odstotkov ponudbe prodajnega avtomata. Skladno s Priporočili bodo prednost dobili na primer oreški in suho sadje, žitne tablice, različni manj slani krekerji in sendviči z manj masnimi nadevi in več zelenjave. ♥

*Članek je rezultat aktivnosti na programu Veš, kaj je izbira = Moja izbira, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje v okviru izvajanja nacionalnega programa Dober tek Slovenija.*



# Sodelovanje bolnika in farmacevta pri zdravljenju z zdravili

Ana Banović Koščak

*Poznamo učinkovita in varna zdravila za zdravljenje bolezni srca in žilja, vendar brez sodelovanja bolnika pri zdravljenju z zdravili in sodelovanja med zdravnikom, farmacevtom in bolnikom ne moremo zagotoviti optimalnega zdravljenja ter izboljšanja oz. vzdrževanja z zdravjem povezane kakovosti življenja.*

**B**olezni srca in ožilja so kronične bolezni, ki z leti zahtevajo redno jemanje večjega števila zdravil. Če temu prištejemo še druge pridružene bolezni, se število zdravil, ki jih bolnik zaužije na dan, hitro poveča. Dokazano je, da redno jemanje osem ali več zdravil, poveča tveganje za interakcije z zdravili in prehranskimi dopolnili ali za neželene učinke zdravljenja. Da se tem težavam v čim večji meri izognemo, je zelo pomemben timski pristop pri obravnavi in zdravljenju bolnika. Partnerski odnos med zdravnikom, farmacevtom in bolnikom lahko veliko pripomore k izboljšanju sodelovanja bolnika pri zdravljenju z zdravili ter samim izidom zdravljenja.

## Sodelovanje pri zdravljenju z zdravili

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) ugotavlja, da skoraj polovica kroničnih bolnikov ne jemlje zdravil v skladu z zdravnikovimi priporočili, ter da manj kot 19 % bolnikov upošteva navodila za spremembo življenjskega sloga. Farmakoepidemiološka raziskava, izvedena v Sloveniji (2009–2013) je tudi pokazala, da 62,2 % oseb prekine zdravljenje s statini, od tega 45,9 % že v prvem letu zdravljenja. Številke nam povejo, da je izboljšanje sodelovanja pri zdravljenju z zdravili še vedno velik izziv za zdravstvene delavce, hkrati pa potrebna večja angažiranost bolnika pri zdravljenju kot le upoštevanje navodil. **Boljše sodelovanje pri zdravljenju z zdravili nam prinaša trikrat večjo verjetnost za boljši učinek zdravljenja in dvakrat manjšo verjetnost smrtnega izida.**

## Razlogi nesodelovanja pri zdravljenju z zdravili

Razlogi so lahko **nenamerni** (pozabljivost, slabo razumevanje navodil, slaba komunikacija, zapletenost odmerjanja zdravil, napake zaradi slabšega vida) ali **namerni** (zmotno prepričanje o zdravljenju ali pričakovanju zdravljenja, dvom o potrebi zdravljenja, zanikanje bolezni, strah pred neželenimi učinki).

## Posledice nesodelovanja pri zdravljenju z zdravili

Nesodelovanje pri zdravljenju z zdravili prinaša slabše učinke zdravljenja in poslabšanje zdravstvenega stanja, posledično pa uvedbo intenzivnejše terapije ali zdravila z več neželenimi učinki. Zdravljenje je dražje, več je hospitalizacij ali nujnih operacij. Nedvomno je s tem povezana tudi slabša kvaliteta življenja.

## Kdaj se posvetovati s farmacevtom v lekarni?

Pri nakupu zdravil brez recepta ali prehranskih dopolnil se lahko posvetujete s farmacevtom glede možnih interakcij z zdravili, ki jih redno jemljete. Posebej pozorni bodite, če jemljete zdravila za redčenje krvi, ste onkološki bolnik ali se zdravite zaradi avtoimun-

ske bolezni (npr. revmatoidni artritis, luskavica, kronična vnetna črevesna bolezen, multipla skleroza).



## Možne interakcije z zdravili in prehranskimi dopolnili:

- določena zdravila in prehranska dopolnila lahko okrepijo učinek zdravil za redčenje krvi in povečajo tveganje za krvavitve,
- določena prehranska dopolnila lahko zmanjšajo učinek kemoterapije,
- določena zdravila in prehranska dopolnila za krepitev odpornosti niso primerna pri avtoimunskih boleznih,
- zeliščna zdravila in prehranska dopolnila (npr. šentjanževka, brusnice, česen, ginko, kurkuma) pogosto vstopajo v interakcije.

V lekarnah so na voljo zdravila brez recepta proti bolečinam, vendar so pri kroničnih boleznih srca in ožilja (arterijska hipertenzija, srčno popuščanje) ali okvari ledvic manj primerna. Ravno tako določena zdravila za blaženje simptomov prehlada niso priporočljiva pri arterijski hipertenziji ali aritmiji, pri bolezni ščitnice ali prostate.

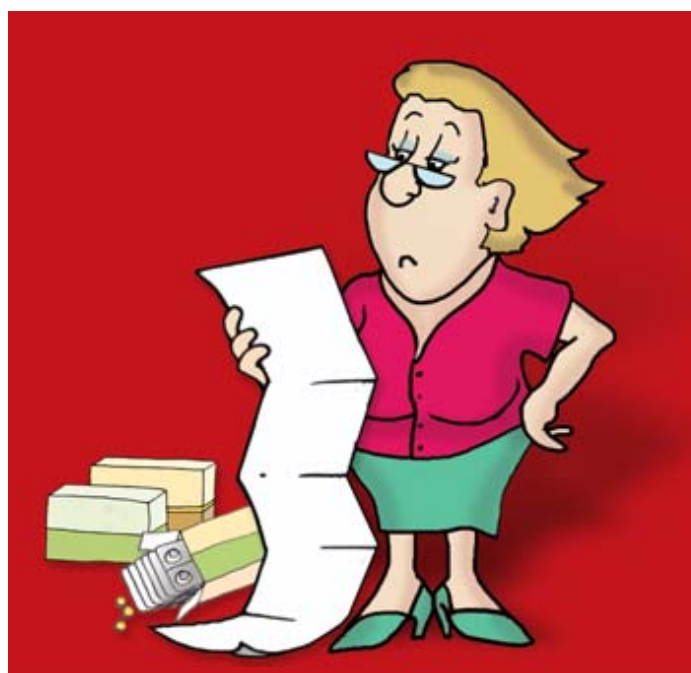


### Farmacevtske storitve v lekarni

V lekarnah je na voljo individualno farmacevtsko svetovanje: **Osebna kartica zdravil** in **Pregled uporabe zdravil**. Namenjeno je vsem, ki se zdravijo z zdravili (pet ali več zdravil na dan), še posebej pa osebam, ki:

- težko obvladujejo vsakodnevno jemanje zdravil,
- jim zdravila predpisuje več zdravnikov,
- se zdravijo za več različnih boleznih,
- so pred kratkim odpuščeni iz bolnišnice,
- so dobili novo zdravilo, zamenjali eno ali več zdravil.

Farmacevti želimo, da bi vsakdo, ki redno jemlje zdravila pridobil **Osebno kartico zdravil**, ki je pregleden seznam in odličan pripomoček pri prepoznavanju in pravilnem jemanju zdravil. Lahko se jo uporablja pri obisku zdravnika, napotitvi v bolnišnico ali drug specialističen pregled. Lahko bi bila osebni dokument



vsakega bolnika, ki prepreči nepotrebne napake ali zaplete pri zdravljenju z zdravili.

**Pregled uporabe zdravil** je poglobljen pogovor s farmacevtom o pravilni uporabi zdravil in namenu zdravljenja z njimi. Med pogovorom bolnik dobi dodatne informacije in napotke o pravilni uporabi zdravil ter predloge za rešitev morebitnih težav, povezanih z zdravili (npr. sum na neželeni učinek, možne interakcije med zdravili).

Farmacevtske storitve so v veliko pomoč tudi svojcem, ki skrbijo za kroničnega ali dementnega bolnika.

### Ambulanta farmacevta svetovalca

Ambulanta farmacevta svetovalca deluje na primarni ravni v zdravstvenih domovih. Gre za sodelovanje med osebnim zdravnikom in kliničnim farmacevtom, ki izvaja farmakoterapijske preglede. Cilj farmakoterapijskega pregleda je optimizacija ter racionalizacija zdravljenja z zdravili, zmanjšanje neželenih učinkov in izboljšanje ali vzdrževanje z zdravjem povezane kakovosti življenja.

Na pregled k kliničnemu farmacevtu vas lahko napoti osebni zdravnik. Klinični farmacevt se pogovori z vami o jemanju zdravil in vaših izkušnjah z njimi. Po natančnem pregledu zgodovine zdravljenja pa pripravi predloge v farmakoterapijskem izvidu. O morebitnih spremembah terapije se nato pogovorite z vašim osebnim zdravnikom. ♥

#### Ali ste vedeli?

*Poznamo tudi vpliv bele halje na sodelovanje pri zdravljenju z zdravili. Pravijo, da bolniki pravilneje jemljejo zdravila 5 dni pred napovedanim obiskom zdravnika in 5 dni po obisku zdravnika.*

Likovna oprema: Irena Koren

Viri: <http://www.sfd.si/modules/catalog/products/prodfile/knjizica-2011splet.pdf>

<http://www.sfd.si/modules/catalog/products/prodfile/knjizicasfd2015www.pdf>

# Zgodnje zdravljenje periferne arterijske bolezni lahko prepreči resne zaplete

Gregor Kompara

*O periferni arterijski bolezni govorimo, kadar ateroskleroza prizadene medenične arterije in arterije spodnjih okončin. Arterije so žile, ki s kisikom in hranivi bogato kri dovajajo v vse dele telesa. Ateroskleroza je bolezen, pri kateri se v stenah arterij kopičijo obloge iz vnetnih celic in oksidiranih lipoproteinov majhne gostote (LDL), ki jim pravimo maščobne lehe ali plaki, in lahko prizadene arterije kjerkoli v telesu. Če maščobne obloge zožijo arterijo v tolikšni meri, da je zaradi moten dotok krvi v določen del telesa, se pojavijo bolezenski znaki.*

**N**ajpogostejša je ateroskleroza srčnih (*koronarnih*) arterij, ki povzroča pogoste bolezni, kot sta angina pectoris, to je tipična tiščoča bolečina v prsih pri naporu, ali srčni infarkt. Če je ateroskleroza prisotna v vratnih (*karotidnih*) arterijah, lahko to privede do možganske kapi. Pri periferni arterijski bolezni je moten dotok krvi v spodnje okončine, kar povzroča za bolnika zelo moteče težave, bistveno zmanjša kakovost življenja in lahko privede tudi do življenje ogrožajočih stanj.

## Znaki periferne arterijske bolezni

Bolniki s periferno arterijsko boleznijo najpogosteje tožijo zaradi stiskajočih bolečin v mečih, stegnih ali v predelu kolkov ter zadnjice, ki nastanejo pri različnih telesnih obremenitvah. Takšni bolečini rečemo *klavdikacijska* bolečina, ker bolnika prisili k šepanju (*lat. claudicatio*) in pri posameznem bolniku običajno nastane pri vedno zelo podobni obremenitvi, na primer po določeni prehojeni razdalji. Zaradi bolečine se mora bolnik navadno ustaviti, po čemer bolečina popusti v nekaj minutah in bolnik lahko hojo nadaljuje. Z napredovanjem bolezni se razdalja, ki jo lahko bolnik prehoji, postopoma krajša, lahko pride do pojava bolečin v mirovanju, nastanka razjed in nekroz na nogah, kar lahko v najhujših primerih privede tudi do izgube prizadete okončine (amputacije). V izogib

tako hudim posledicam bolezni je nujna pravočasna razpoznavna boleznij, v večini primerov sprememba življenjskega sloga in seveda ustrezno zdravljenje.

## Različne možnosti diagnoze

Zdravniki bolezen ugotovljamo in potrdimo z različnimi metodami, med katere spada telesni pregled, merjenje krvnega tlaka na rokah in nogah, iz česar izračunamo t.i. gleženjski indeks, ultrazvočna preiskava ter slikanje arterij (*angiografija*). Bolniki lahko sami pri sebi opazijo nekatere znake bolezni, kot so poslabšana sposobnost hoje, hladnejša ena spodnja okončina od druge, nastanek ran, ki slabo celijo, sprememba barve kože, svetleča, prosojna koža, izguba poraščenosti nog, počasna rast nohtov, pri moških lahko izguba spolne moči (*erektilna disfunkcija*).



## Dejavniki, ki vplivajo na nastanek bolezni

Na nastanek ateroskleroze in s tem periferne arterijske bolezni vplivajo številni dejavniki. Najpomembnejši so kajenje, telesna neaktivnost, debelost, nepravilna prehrana, povišan krvni tlak, povišane krvne maščobe in sladkorna bolezen ter prisotnost aterosklerotične bolezni pri bližnjih sorodnikih. Ključna pri obvladovanju bolezni in njenem upočasnjevanju je zato sprememba





življenjskega sloga. Najpomembnejša je opustitev kajenja, ki je poleg sladkorne bolezni najpomembnejši dejavnik za nastanek in hitro napredovanje bolezni, zato skušamo bolnike motivirati in jim pri tem pomagati.

### Sprememba življenjskega sloga

Spodbujamo jih k čim aktivnejšemu življenju z redno telesno vadbo večino dni v tednu. To se sliši nenavadno, saj imajo bolniki težave prav pri hoji. Z intervalno hojo, ki jo bolniki prekinjajo, ko v nogi začutijo nelagodje, s hojo pa nadaljujejo, ko si noga opomore, lahko po nekaj tednih vadbe v trajanju pol ure na dan podvojijo svojo sposobnost hoje. Z *intervalnim treningom* se izboljšuje dotok krvi v prizadeti del telesa, saj se vzpostavijo nove žilne povezave, ki zaobidejo zoženi del arterije, mišice pa postanejo bolj učinkovite pri izrabi dostavljenega kisika. Bolnikom svetujemo pri pravilni prehrani, ki naj vsebuje čim več sadja in zelenjave ter čim manj nasičenih maščob, kar jim bo pomagalo vzdrževati zdravo telesno težo in se izogniti debelosti. Že samo z naštetimi, razmeroma enostavnimi ukrepi lahko pri številnih bolnikih zelo učinkovito upočasnimo napredovanje bolezni in omilimo težave.

### Zdravila za upočasnitev ateroskleroze in posegi za izboljšanje prekrvitve

Pri bolnikih s periferno arterijsko boleznijo je poleg nujne spremembe življenjskega sloga potrebno tudi zdravljenje z zdravili, ki ščitijo pred nastankom krvnih strdkov na aterosklerotičnih oblogah, uravnavajo krvni tlak in znižujejo raven škodljivega LDL-holesterola. Ob pridruženih sladkorni bolezni je potrebno skrbno uravnavanje krvnega sladkorja. Namen tovrstnega zdravljenja z zdravili je zmanjševanje pogostosti žilnih zapletov ne le v arterijah spodnjih okončin, temveč tudi v koronarnih in možganskih arterijah.

Kadar so bolniki kljub intervalnemu treningu hudo ovirani pri vsakodnevni dejavnosti, ali kadar gre za *kritično ishemijo noge* z bolečino že med mirovanjem, razjedami ali nekrozo, so potrebni postopki, s katerimi izboljšamo dotok krvi v obolelo okončino.

Pogosto so uspešni znotrajžilni posegi, pri katerih s posebnimi baloni zaprto ali zoženo arterijo razširimo in v nekaterih primerih razširjeno mesto učvrstimo z žilno opornico. Pri zelo dolgih žilnih zaporah so potrebni kirurški operativni posegi z našitjem žilnega obkroga (*by-pass*), s pomočjo katerega kri preusmerimo mimo zožitve v prizadeto okončino. Zavedati se je treba, da s posegi za izboljšanje prekrvitve ne ozdravimo aterosklerotične bolezni, tem-



več le delno odpravimo njene posledice. Zato je v vsakem primeru izjemnega pomena vztrajanje pri zdravem življenjskem slogu, ki vključuje redno hojo, in jemanje predpisanih zdravil.

### Pravočasni ukrepi lahko zaustavijo napredovanje bolezni in zaplete

Periferna arterijska bolezen je pogosta oblika aterosklerotične bolezni, ki zelo omeji bolnika pri vsakodnevnih aktivnostih in s tem zmanjša kakovost življenja, preživetje pa ni ogroženo le zaradi napredovanja bolezni do gangrene na nogi, temveč še bolj zaradi sočasne nevarnosti srčnega infarkta in možganske kapi. Zato je izjemnega pomena preprečevanje zapletov ateroskleroze z zdravim načinom življenja, redno telesno dejavnostjo in opustitvijo kajenja. Pri pojavu značilnih težav periferne arterijske bolezni priporočamo obiskati zdravnika, saj je pravočasno prepoznavanje in zdravljenje izboljšuje kakovost življenja in zmanjšuje umrljivost. ♥



# Dobre Slabe

## NOVICE

### Umrljivost bolezni COVID-19 je verjetno manjša, kot si mislimo

Kitajski zdravniki so poročali o 1,4 %-ni umrljivosti bolezni COVID-19, ki jo povzroča novi virus korona, iz Italije pa poročajo o kar 8 %-ni umrljivosti. Številka je najbrž pretirana na račun tega, da je okuženih znatno več oseb, kot pravijo uradni podatki. Ljudje z blago okužbo ne iščejo zdravniške pomoči in niso testirani. Iz Južne Koreje, kjer so opravili največ testiranj na število prebivalcev, poročajo o 0,6 %-ni umrljivosti COVID-19. Seveda pa je treba upoštevati, da je prebivalstvo v Evropi precej starejše kot na Kitajskem ali v Južni Koreji, in da poteka okužba pri starejših pogosteje v hujši obliki. (vir: [www.medscape.com/viewarticle/926089](http://www.medscape.com/viewarticle/926089); [www.scientificamerican.com/article/why-deaths-from-coronavirus-are-so-high-in-italy](http://www.scientificamerican.com/article/why-deaths-from-coronavirus-are-so-high-in-italy))

### Higiena rok je izredno pomembna za preprečevanje okužbe z novim virusom korona

Nikoli ne moremo zanesljivo vedeti, ali smo se dotaknili okužene površine, lahko pa poskrbimo, da se ne dotikamo lastnega obraza, preden smo si temeljito umili roke. Milo učinkovito razgradi lipidno ovojnico virusa in ga s tem uniči, za dober učinek pa je si je treba aktivno militi in izplakovati roke vsaj 15 -20 sekund pod tekočo vodo. Podobno učinkuje razkužilo s 70 % alkoholom, ki ga naneseemo na roke in pustimo izhlapevati najmanj 20 sekund. (vir: *BMJ* 2019; 368: I6669)

### Obetajo se zdravila za okužbo COVID -19

Staro zdravilo zoper malarijo hidroksiklorokvin ublaži pretiran imunski odziv organizma, ki se sproži ob hudi okužbi COVID-19, zato najverjetneje bolnikom koristi. Podobno, a bolj usmerjeno deluje tolicizumab, monoklonsko protitelo proti receptorju za interleukin-6, ki prav tako blaži pretiran imunski odziv telesa na novi virus korona. V nekaterih državah je že odobrena sočutna uporaba zdravila remdesvir, ki je bilo razvito kot zdravilo zoper okužbo z ebolo, deluje pa kot zaviralec virusne RNA-polimeraze in upočasnjuje razmnoževanje novega virusa korona. (vir: <https://en.wikipedia.org/wiki/Hydroxychloroquine>; <https://en.m.wikipedia.org/wiki/Tocilizumab>; <https://en.wikipedia.org/wiki/Remdesivir>)

### Zaradi nevarnosti COVID-19 ni treba opuščati zdravil zoper visok krvni tlak

Kljub temu, da je jemanje zdravil iz skupine zaviralcev angiotenzinske konvertaze ali zaviralcev angiotenzinskih receptorjev poveča koncentracijo beljakovine ACE2, ki je potrebna za vstop novega virusa korona v celice, ni dokazov, da bi ta zdravila povečala verjetnost okužbe ali poslabšala potek okužbe z novim virusom korona. Zato strokovna združenja evropskih in ameriških kardiologov odsvetujejo opuščati predpisana zdravila iz omenjenih skupin (vir: *Position statement of the ESC Council on hypertension on ACE-inhibitors and angiotensin receptor blockers*, elektronska objava 13.marca 2020; *HFSA/ACC/AHA statement addresses concerns re: using RAAS antagonists in COVID-19*, elektronska objava 20. marca 2020)

### Novi virus korona je zelo nalezljiv

Novi virus korona v večini primerov povzroča blažjo bolezen kot njegova sorodnika, virus SARS (z 10 % umrljivostjo) ali virus MERS (s 30 % umrljivostjo), je pa izredno nalezljiv. Okuženi z novim virusom korona prične izločati virus v nosno sluz in slino že 1 - 2 dni prej, preden se pojavijo simptomi in znaki okužbe, ki so lahko zelo blagi. Okužena oseba, ki se popraska po nosu ali usekne in nato položi roke na mizo, razširja virus. Novi virus korona je namreč sposoben »preživeti« oz. ostati nalezljiv na površinah iz stekla, kovine ali plastike kar do 9 dni. (vir: [www.medscape.com/viewarticle/926665](http://www.medscape.com/viewarticle/926665); *J Hosp Inf* 2020; 104: 246-251)

### Ameriški kardiologi svarijo pred rutinskim merjenjem troponina pri bolnikih s COVID-19

Huda okužba z novim virusom korona sproži v telesu vnetni vihar, ki je namenjen uničevanju virusa, žal pa poškoduje tudi celice številnih organov v telesu. Srce ni izjema, zato se pri številnih bolnikih s COVID-19 poveča raven troponina, ne da bi šlo za zaporo koronarne arterije. Bolniki s COVID-19, ki nimajo spremljajočih znakov srčnega infarkta, le povišano raven troponina, ne potrebujejo katetrizacije srca. Celo obratno, nepotreben poseg je zanje, pa tudi za osebe v katetrskem laboratoriju, lahko škodljiv. (vir: *American College of Cardiology*, elektronska objava 18. marca 2020)

### Kombinacija protivirusnih zdravil lopinavir – ritonavir je neučinkovita proti novemu virusu korona

Kombinacija dveh protivirusnih zdravil, ki je bila zmerno učinkovita proti povzročitelju SARSa, se ni izkazala pri hudi okužbi z novim virusom korona. Kitajski znanstveniki poročajo, da ni bilo pomembnih razlik v umrljivosti med bolniki, ki so prejeli lopinavir-ritonavir, in kontrolno skupino, ki je prejela le podporo zdravljenje. Šlo je za bolnike s hudo virusno pljučnico, med katerimi je bila umrljivost do 25 %-na. (vir: *New Engl J Med* 2020, elektronska objava 18. marca)

### Pomanjkanje zaščitne opreme proti novemu virusu korona ogroža zdravstvene delavce po celem svetu

Marsikje po svetu, tudi v »najbogatejši državi na svetu« ZDA, se srečujejo s pomanjkanjem možnosti testiranja na prisotnost novega virusa korona in s pomanjkanjem osebne zaščitne opreme proti okužbi za zdravstvene delavce. Ker s COVID-19 hudo obolevajo tudi nekateri mladi ljudje brez pridruženih kroničnih bolezni, se zdravstveni delavci, ki brez ustrezne zaščitne opreme prihajajo v stik z bolniki z znaki okužbe dihal, upravičeno bojijo za svoja življenja, ki jih pri delu vsak dan znova tvegajo z namenom pomagati soljudem (vir: [www.medscape.com/viewarticle/927206](http://www.medscape.com/viewarticle/927206)) ♥

# Posledice dolgoletne arterijske hipertenzije

Boris Cibic, Aleš Blinc

## Vprašanje

»Pozdravljeni.

Mama je stara 68 let, pred dvema letoma je preživela možgansko kap. Ugotovili so ji atrijsko fibrilacijo. Po dveh letih je imela ponovno UZ srca, kjer pa so navedene določene spremembe: Blago dilatiran levi atrij, prekata normalnih dimenzij. Že huda koncentrična hipertrofija levega prekata s posledično diastolično disfunkcija, medtem, ko je si stolna funkcija ohranjena. Na zaklopkah bistvenih posebnosti ni. Izvid ustreza hipertenzivni bolezni srca.

Mama ima težave z zadihanostjo, v mirovanju težav ni. Težave pripisujejo tabletam cordarone, katere so ji ukinili in ji naredili bronhoskopijo. Pokazala je vnetje in pljučnico, lahko bi šlo za amiodaronska pljuča.

Pritisk ima zjutraj nizek, okoli 100/70, proti večeru pa naraste na 160/90, kljub temu, da že dopoldan vzame prvo tableto.

Pri kardiologu je naročena aprila, kar pa ob sedanjih epidemiji virusa korona verjetno ne bo izvedljivo.

Zanima me, ali lahko ima mama težave z dihanjem zaradi srca in kakšna je prognoza za naprej pri takšnem izvidu? Ali je mama zelo ogrožena, če se okuži z virusom korona.«

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

## Odgovor

Pri vaši mami gre na srca za posledice dolgoletne arterijske hipertenzije, ki so povzročile zadebelitev stene levega prekata (koncentrično hipertrofijo) in upočasnjeno sproščanje srčne mišice med diastolo (diastolično disfunkcijo), medtem ko je iztis krvi med sistolo še normalen. Zaradi prepočasnega sproščanja med diastolo se levi prekat polni pod večjim tlakom, kot je normalno, zato se je nekoliko povečal levi preddvor (blago dilatiran levi atrij) in zato je zlasti med naporom tlak v pljučni cirkulaciji povečan, kar povzroča zadihanost, ki jo opisujete. Atrijska fibrilacija, nastanek drobnih strdkov v levem preddvoru, ki so odleteli v glavo in povzročili možgansko kap, so posledice preoblikovanja srca ob dolgotrajni arterijski hipertenziji.

Ključno je, da je pri vaši mami krvni tlak dobro uravnan. Pogosto pomaga, če bolniki zdravila zoper arterijsko hipertenzijo vzamejo zvečer. Posvetujte se z mamino osebno zdravnico. Gotovo mama jemlje tudi zdravila proti nastajanju krvnih strdkov, ki jo ščitijo pred ponovno možgansko kapjo. Dobro je, da so ji ukinili cordarone (amiodaron), ki ga pri atrijski fibrilaciji uporabljamo le

izjemoma in krajši čas, kadar z drugimi ukrepi ni mogoče zadovoljivo umiriti hitre frekvence prekatov. Amiodaron ima številne stranske učinke, med njimi tudi vnetje in fibrozo pljuč. Če pri vaši mami ob pljučnici in opravljeni bronhoskopiji niso dokazali bakterijskega povzročitelja, je možno, da je res šlo za intersticijsko pljučnico zaradi amiodarona.

Glede novega virusa korona imate prav. Vaša mama je kot srčna bolnica z arterijsko hipertenzijo, starejša od 65 let, močno ogrožena za resnejši potek bolezni COVID-19, zato je zanjo izredno pomembno, da ne pride v stik z okuženo osebo. Skrbno naj upošteva vsa že dobro znana priporočila za izogibanje okužbi. ♥

## KUPON ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE



Na voljo različne vrste.

20%  
popust

**Silver®Care ONE**  
zobna ščetka

Redna cena: 5,90 €

(Whitening, Medium in Sensitive)

Akcijska cena za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije s kuponom:

**4,72 €**

Redna cena: 6,89 €

(Carbon)

Akcijska cena za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije s kuponom:

**5,51 €**

Kupon je novovkljiv do 15. 5. 2020 v enotah Lekarne Ljubljana.



LEKARNA LJUBLJANA

Kupon je novovkljiv do 15. 5. 2020 oziroma do prodaje zalog. Popust velja ob predložitvi tega kupona in veljavne članske izkaznice Društva za zdravje srca in ožilja, v vseh enotah Lekarne Ljubljana ob enkratnem nakupu. En kupon velja za nakup ene zobne ščetke SilverCare ONE. Kupon ne velja v Spletni Lekarni Ljubljana [www.lekarnaljubljana.si](http://www.lekarnaljubljana.si). Popust se obračuna na blagajni. Veljaven je samo kupon, izrezan iz revije Za srce. Kupona ni mogoče zamenjati za gotovino. Popusti se med seboj ne seštevajo.

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

# Veselo gibanje za vso družino

## DRAGI ŠOLAR, DRAGA ŠOLARKA!

STA ZA TO, DA SKUPAJ VEČ ČASA POSVETIMO NOVIM ZABAVNIM DEJAVNOSTIM? **VSAK DAN BOMO V PROSTEM ČASU POSKUŠALI BITI AKTIVNI NA SVEŽEM ZRAKU VSAJ 60 MINUT**, K MIGANJU PA BOMO POVABILI TUDI STARŠE. SKUPAJ S SE BOMO NAUČILI ŽIVETI ZDRAVO IN SE TAKO POSKUSILI IZOGNITI ŠTEVILNIM BOLEZNIM, ZA KATERIMI JE ZBOLELO VELIKO NAŠIH VRSTNIKOV. ČE VAMA NOBEN OD PREDLOGOV NI VSEČ, SI SEVEDA LAHKO IZMISLITA SVOJEGA. POMEMBNO JE LE, DA SE ČIM VEČ GIBLJETA, IZOGNETA ZDRAVJU ŠKODLJIVIM RAZVADAM IN SKRAJŠATA SEDENJE PRED NAJRAZLIČNEJŠIMI EKRANI.

## KOLO

V SPREMSTVU MAMICE SE V POPOLDANSKIH URAH S KOLESOM ODPELJITA PO MESTNIH ULICAH. USTAVITA SE PRI PROMETNIH ZNAKIH IN SE POGOVORITA, KAJ SPOROČAJO.

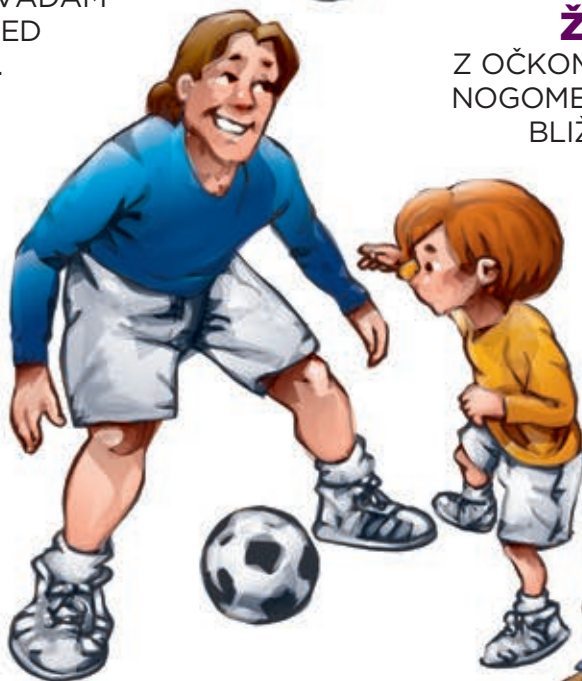


## TEK

Z MAMICO SE POMERITA V TEKU NA ŠESTDESET METROV. S KREDO NA TLA NARIŠITA STARTNO IN CILJNO ČRTO. MAMICA NAJ TI DA NA ZAČETKU DESET METROV PREDNOSTI.

## ŽOGA

Z OČKOM ODIGRAJTA NOGOMETNO TEKMO NA BLIŽNJEM TRAVNIKU. IGRAJTA EDEN NA ENEGA, LE DA JE TVOJ GOL ŠIROK EN METER, OČKOV PA ŠEST METROV.



## HOJA

S CELOTNO DRUŽINO SE PEŠ ODPRAVITE NE POTEK OKROG DOMAČEGA KRAJA. OČKA NAJ S SEBOJ VZAME ŠE KENGURUJČKA, DA BO LAHKO NESEL MLAJŠEGA BRATCA ALI SESTRICO, KO SE UTRUDI.







### KOLEBNICA

Z MAMICO SE POMERITA V SKAKANJU ČEZ KOLEBNICO. ŠTEJTA PRESKOKE DO PRVE NAPAKE, KI JO NAPRAVI ONA, IN TRETJE, KI JO NAPRAVIŠ TI.

**BADMINTON**  
Z MAMICO IGRAJTA BADMINTON NA TRAVNIKU. ŠTEJTA SKUPNO ŠTEVILO VSEH PODAJ, NE DA VAMA ŽOGICA PADE NA TLA. POSKUSITA POSTAVITI SKUPNI REKORD.



### PO VSEH ŠTIRIH

Z OČKOM DIRKAJTA PO VSEH ŠTIRIH. TI GREŠ LAHKO NARAVNOST, ON PA SE MORA SPOTOMA SPLAZITI POD NAPETO VRVJO, NAREDITI DODATEN KROG OKOLI DREVESA IN ZADNJIH DESET METROV OPRAVITI RITENSKO.



### ROLANJE

Z OČKOM SE POMERITA V DIRKI Z ROLERJI. STARTAJTA ISTOČASNO, LE DA MORA ON PREVOZITI SLALOM MED POSTAVLJENIMI OVIRAMI, TI PA LAHKO PELJEŠ NARAVNOST.



### SKAKANJE

Z OČKOM SE POMERITA V SKAKANJU V VIŠINO. MED DVEMA DREVESOMA NAPELJITA ELASTIKO, KI SE JE NE SMETA DOTAKNITI. ZA PRAVIČNEJŠI REZULTAT MORA OČKA OD SVOJE PRESKOČENE VIŠINE ODŠTETI POL METRA.

# Olja – kaj je novega na področju raziskav?

Maruša Pavčič

*Maščobe, predvsem vpliv različnih tipov maščob (nasičenih, enkrat nenasičenih in večkrat nenasičenih) na zdravje ljudi je že dogo predmet proučevanja različnih znanstvenikov, pa tudi prodajalcev »zdrave hrane«, ki jim mnogi ljudje raje verjamejo kot zdravnikom in znanstvenikom.*

V zadnjih letih je med »prodajalci zdrave hrane« postalo moderno za vsako zdravstveno težavo svetovati uporabo kokosovega olja. Prednjači predvsem kot »olje za hujšanje« in preventivno sredstvo proti boleznim srca. Pa je res tako »zdravo«? Preglednica 1 nam pokaže sestavo različnih olj, ki jih pogosto uživamo, in njihovo vsebnost nasičenih maščobnih kislin (slabe za zdravje srca in ožilja, ker pospešujejo aterosklerozo), ter dveh večkrat nenasičenih maščobnih kislin, ki jih naše telo ne more samo tvoriti in jih moramo dobiti s hrano (zato so ju v starih časih imenovali kar vitamin F)

*Preglednica 1: vsebnost nasičenih maščobnih kislin, Alfa-linolenske kisline (predstavnice omega 3 večkrat nenasičene maščobne kisline) in linolne kisline (predstavnice omega 6 večkrat nenasičene maščobne kisline) v % na 100g jedilnih olj.*

| Jedilno olje                 | Nasičene maščobne kisline % | Alfa-linolenska kislina (omega 3) % | Linolna kislina (omega 6) % |
|------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| Kokosovo olje                | 87                          | 1,8                                 | 0                           |
| Surovo maslo                 | 51                          | 2,7                                 | 0,3                         |
| Loj                          | 40                          | 10                                  | 1                           |
| Bučno                        | 18                          | 42                                  | 0                           |
| Arašidno olje                | 17                          | 32                                  | 0                           |
| Sojino olje                  | 16                          | 51                                  | 6,8                         |
| Sezamovo olje                | 14                          | 41                                  | 0,3                         |
| Olivno olje                  | 14                          | 10                                  | 0,8                         |
| Olje koruznih kalčkov        | 13                          | 54                                  | 1,2                         |
| Avokadovo olje               | 12                          | 13                                  | 1,0                         |
| Sončnično olje               | 9                           | 29                                  | 0                           |
| Olje ogrščice (repično olje) | 7                           | 19                                  | 9,1                         |

Na našem tržišču uporabljamo predvsem surovo maslo, bučno olje, olivno olje, sončnično olje in olje ogrščice. Arašidno in sojino olje pa se uporabljata predvsem v cenejših mešanica, ki se prodajajo pod znamko »jedilno olje« ali »solatno olje«.

## Kokosovo olje

Kokosovo olje se pridobiva iz notranjosti kokosove lupine na več načinov. Je trdo oz. mazavo pri normalni temperaturi (kot maslo). Najčešče se ga uživa na Filipinih, v Indoneziji in Indiji. »Prodajalci zdrave hrane« so mu pripisali množico zdravstvenih učinkov in ga začeli imenovati »čudežna hrana«. Tako naj bi

omogočalo hujšanje, preprečevalo bolezni srca, diabetes, artritis in druge kronične bolezni, izboljševalo prebavo, zdravilo AIDS in herpes ter izboljševalo imunski sistem. V velikih zaužitih količinah naj bi tudi preprečevalo razvoj Alzheimerjeve bolezni. Nobena od teh trditev ni bila znanstveno dokazana. Res je, da je v državah, kjer beljenje hrane temelji na kokosovem olju, manj zvišanega (slabega) LDL-holesterola, vendar tega učinka ni mogoče pripisati samo kokosovem olju, ampak različnim prehranskim navadam, ki vsebujejo veliko zelenjave in sadja ter prehranske vlaknine, ter večjemu fizičnemu delu, kot je v deželah z zahodno prehrano.

Ameriška organizacija za srce je v znanstvenem mnenju leta 2017 posebej podarila, naj se nasičene maščobe (vključno s kokosovim in palmovim oljem) zamenjajo z nenasičenimi maščobami. Za preventivo pred boleznimi srca ali za tiste odrasle bolnike, ki že imajo bolezni srca, svetuje ne več kot 6 % kalorij iz nasičenih maščob, kar pomeni 1 jedilno žlico maščobe na dan.

Čeprav je delež nasičenih maščobnih kislin v kokosovem olju najvišji, je velik del teh iz vrste kratkoverižnih maščobnih kislin, to je maščobnih kislin, ki vsebujejo od 6 do 10 C-atomov v verigi. So lažje prebavljive kot dolgoverižne maščobne kisline in se uporabljajo predvsem v izdelavi posebnih dietetičnih olj (olja MTCj) za posebne diete v zdravljenju bolezni gastrointekstinalnega trakta. Uživanje kokosovega olja brez diagnosticirane potrebe je nepotrebno in celo škodljivo ter služi le za povečevanje dohodka »prodajalcev zdrave hrane«.



Kokosovo olje

## Večkrat nenasičene maščobne kisline

Na drugem koncu razdelitve maščobnih kislin so večkrat nenasičene maščobne kisline, ki imajo dve ali tri dvojne vezi. Zaradi več dvojnih vezi v prisotnosti kisika zelo hitro oksidirajo in tvorijo proste radikale, pod določenimi pogoji (visoka temperatura, visok zračni pritisk) tvorijo tudi trans-nenasičene maščobne kisline.

Funkcija večkrat nenasičenih maščobnih kislin je odvisna od lokacije dvojne vezi. Poznamo maščobne kisline z dvojno vezjo na tretjem C-atomu od zadnje strani verige (omega-3 večkrat nenasičene maščobne kisline) in tiste z dvojno vezjo na šestem C-atomu (omega-6 večkrat nenasičene maščobne kisline). Najpogostejša predstavnica omega-3 maščobnih kislin je  $\alpha$ -linolenska maščobna kislina (ALA), omega-6 pa linolna (LA) in arahidonska (ARA). Teh maščobnih kislin človeško telo ne more samo sintetizirati in jih moramo dobiti s hrano (esencialne maščobne kisline).

Najpogostejši viri večkrat nenasičenih maščobnih kislin so oreščki in semena, semenska olja in ribe. Esencialne večkrat nenasičene maščobne kisline imajo v našem telesu izreden pomen. So strukturni element celičnih open, pomemben element pri nastanku hormonom podobnih snovi, ki v organizmu skrbijo za nemoten potek najrazličnejših pomembnih funkcij, pozitivno vplivajo na hitrost presnove, ščitijo mišično tkivo pred razgradnjo, delujejo kot antioksidanti, uravnavajo delovanje insulina, vplivajo na spomin in učenje, uravnavajo očesni tlak, uravnavajo gladko mišičevje in avtonomne reflekse, uravnavajo hitrost delitve celic, pomagajo pri transportu kisika od rdečih krvnih celic do tkiv, nasičene maščobe v krvnem obtoku ohranjajo mobilne, pomagajo pri normalnem delovanju ledvic in onemogočajo medsebojno lepljenje krvnih celic ter s tem zmanjšujejo možnost srčnega infarkta.

Čeprav imajo toliko različnih funkcij, jih v telesu potrebujemo zelo malo. Po evropskih priporočilih naj bi bilo v hrani iz ALA 0,5 % zaužite energije in 250 mg EPA in DHA ter iz LA 4 % zaužite energije.

## Vloga nenasičenih maščobnih kislin omega-3

Ta vloga je ena izmed najbolj raziskanih. Na osnovi velikih študij so ugotovili, da uživanje rib ali ribjega olja, v katerem prevladujejo omega-3 nenasičene maščobne kisline, zmanjšuje smrtnost zaradi boleznih srca in žilja, posebno srčnega infarkta. Obsežna meta-analiza različnih študij leta 2011 je pokazala, da uživanje rib ali ribjega olja lahko zmanjša tudi vnetja, izboljša funkcijo žil, normalizira srčni utrip, izboljša relaksacijo in učinkovitost srca ter pri večjih zaužitih količinah tudi preprečuje tvorbo krvnih strdkov.

Običajno uživanje mastnih rib (lososa, skuše, sardin, ...) je povezano z manjšim tveganjem za boleznih srca in žilja ter kap. Več kot 250 mg zaužitih EPA in DHA zniža tveganje za smrt zaradi srca kar za 36 %. Zanimivo pa je, da te ugotovitve ne veljajo za ocvrte ribe. Hrana, ki vsebuje veliko alfa-linolenske kisline (ALA) (olje oljne ogrščice, laneno olje, laneno seme, orehi, in drugi oreščki) tudi zmanjšuje vsebnosti maščob v krvi, zmanjšuje vnetja žil in zmanjšuje krvni pritisk pri ljudeh, ki imajo povišan holesterol. Pozitivno tudi vpliva na presnovo kosti. Vendar ALA-e v hrani običajno ni dovolj, da bi se nam iz nje v zadostni količini tvorila EPA in DHA, kar z drugo besedo pomeni, da uživanje samo maščob rastlinskega izvora ne zagotavlja, da bi iz hrane lahko dobili vse potrebne gradnike za tvorbo telesu lastnih sestavin.

Prav tako ugotavljajo, da je bolj kot absolutne vsebnosti omega-3 in omega-6 maščobnih kislin v hrani pomembno njihovo razmerje. Optimalno razmerje med omega-6 in omega-3, ki pogojuje pravilno

delovanje našega telesa, je 1:1, oziroma 2:1. V zahodni prehrani, ki jo uživamo tudi pri nas, je prav zaradi pretežnega uživanja olj z omega-6 maščobnimi kislinami (sončnično, sojino, bučno, olje koruznih kalčkov, vsa mešana rastlinska olja, ...) to razmerje od 8 do 20:1. Razmerje je pomembno zato, ker se obe, alfa-linolenska (omega-3) in linolna kislina (omega-6) pretvarjata v bolj kompleksne sestavine z istimi encimi in več ene negativno vpliva na drugo pri tej pretvorbi.

Zaradi premajhnega vnosa omega-3 maščobnih kislin (premajhnega vnosa rib v prehrani) je v zahodni prehrani zacvetela trgovina s prehranskimi dopolnili v obliki kapsul z omega-3 oljem iz jeter mastnih morskih rib ali oljem morskega planktona, ki se reklamirajo kot najboljše sredstvo za preprečevanje pojava boleznih srca pri zdravih ljudeh, pa z vplivom na možgane, telesno težo, vid, vnetja, nosečnost, jetrno maščobo, depresijo, obnašanje otrok, zmanjšanje duševnih sposobnosti, alergije in zdravje kosti. V letu 2015 naj bi globalni trg teh dopolnil veljal kar 31 milijard dolarjev.

Prav zato so se v zadnjih letih začele raziskave o vlogi omega-3 prehranskih dopolnil v primerjavi z mastnimi ribami na zdravje srca in ožilja. Nekaj raziskav, objavljenih v zadnjih letih je jasno ugotovilo, da je riba – riba, kapsula omega-3 pa se po svojem učinku ne more primerjati z ribo. Tako ne preprečuje pojave boleznih srca (v primarni prevenciji) in atrijske fibrilacije. Ni pa še jasno, ali omega-3 maščobe učinkujejo v sekundarni prevenciji – ali so učinkovite v zdravljenju že pridobljenih srčnih boleznih. ♥



**Člani društva za zdravje srca in ožilja Slovenije se kot posebej ranljiva skupina**

**ZAHVALJUJEMO**

**vsem, ki v času nevarnosti okužbe s koronavirusom delate, da omogočate kolikor se da normalno oskrbo prebivalstva, skrbite za našo varnost, skrbite in upravljate s sistemi potrebnimi za življenje, poskrbite za okužene in jih zdravite.**

**Torej hvala vsem ne glede na delovna opravila, ki jih v tem času opravljate.**

**Bodite zdravi**

**članstvo**



# Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Besedilo in foto: Brin Najžer

## Predjed

### Solata iz klementin, motovilca in fete

*Sestavine (za 2 osebi): 2 klementini, 1 glavnica komarčka, 50 g motovilca, 50 g feta sira, nekaj vejic svežega petršilja, sok 1 klementine, sok 1 limone, 4 jedilne žlice oljčnega olja, 1 čajna žlička belega sladkorja*

Najprej pripravimo preliv. Z metlico skupaj zmešamo sok klementine, sok limone, oljčno olje in sladkor. Mešamo toliko časa, da se sladkor razpusti ter preliv postane gladek in kremast. Komarček in fetu narežemo na manjše rezine, sesekljamo petršilj. Klementine olupimo in očistimo, ter jih nato razrežemo na posamezne rezine. Te nato položimo na dno solatnega krožnika ali skodele. Motovilec očistimo, operemo ter ga zmešamo skupaj z komarčkom. Mešanico nato položimo na rezine klementin ter po njih s prsti razdrobimo fetu. Prelijemo z prelivom in po vrhu potresemo nasekljan petršilj.

## Glavna jed

### Zelenjavna pica

*Sestavine (za 2 osebi): 315 g moke, 190 ml vode, 9 g soli, ½ g svežega kvasa, 2-3 paprike, 8 češnjevih paradižnikov, 1 por, 150 g paradižnikove mezge, 100 g ribanega sira, poper, origano, bazilika*

Najprej pripravimo testo za pico. V vodi raztopimo sol, dodamo približno 50 g moker ter dobro premešamo. Dodamo kvas, premešamo in nato postopoma dodamo še preostalo moko. Ko se testo zgosti, ga gnetemo vsaj 20 minut, oziroma dokler ne postane gladko in prožno. Če se nam testo preveč lepi na prste, si jih lahko malo pomokamo, vendar ne dodajamo preveč moke, saj bo testo potem pretrdo. Ko je testo pregneteno, ga položimo v posodo, ki jo pokrijemo z folijo za živila ali z rahlo vlažno kuhinjsko krpo, in pustimo vzhajati na sobni temperaturi 2 uri. Ko je testo vzhajano, ga vzamemo iz posode, prerežemo na polovico in iz vsake naredimo kroglo. Kroglji nato damo v zaprto posodo in jih pustimo vzhajati

v hladilniku še vsaj 4 ure, najboljše pa, če jih pustimo kar čez noč. Ko je testo dokončno vzhajano, vsako kroglo posebej vzamemo ven in jo z rokami oblikujemo v podlago za pico pri čemer pazimo, da je ne gnetemo preveč, saj s tem iztisnemo ven preveč zraka, ki se je nabral ob vzhajanju.

Za omako najprej segrejemo paradižnikovo mezgo, lahko uporabimo tudi kuhan paradižnik, ki ga potem z ročnim mešalnikom spisiramo. Začinimo po okusu s poprom, soljo in origanom. Omako z zajemalko namažemo na pripravljeno podlago in potresemo s sirom. Za nadev priporočamo, da paprike narežemo na dolge četrtine, paradižnike prerežemo na polovico in por narežemo na rezine, ki jih nato razporedimo po pici. Pico pečemo v predogreti pečici na najvišji temperaturi, ki jo zmore naša pečica. Pri 250 stopinjah je pica pečena po približno 8-9 minutah oziroma takrat, ko je na vrhu zlato zapečena. Ko je pica pečena, po vrhu položimo še liste sveže bazilike in pustimo da se malce ohladi (3-4 minute) preden jo pojemo.

## Poobedek

### Odležani ovseni kosmiči z jagodami in medom

*Sestavine (za 2 osebi): 80 g ovsenih kosmičev, 80ml manj mastnega mleka, pol čajne žličke mletega cimeta, 50 g jagod, 1 lonček manj mastnega jogurta, dve jedilni žlici medu*

Mleko zmešamo v ovsene kosmiče ter dodamo cimet. Dobro premešamo in razdelimo v dve skodelici, pri čemer pazimo, da je skodelica dovolj velika, da lahko na vrhu dodamo še sadje in jogurt. Skodelice nato pokrijemo s folijo za živila in jih vsaj za 3 ure postavimo v hladilnik (lahko tudi čez noč). Ko jih vzamemo ven, jih malo premešamo in po potrebi dodamo malo mleka, če so se kosmiči preveč sprjeli. Nato na vrh naložimo narezane jagode ter jogurt in pokopljamo z medom. ♥

# Priporočila glede telesne dejavnosti v času epidemije

*Gregor Jurak, Bojan Leskošek, Marjeta Kovač, Vedran Hadžić, Janez Vodičar, Shawnda A. Morrison, Polonca Truden Dobrin, Gregor Starc*

*Biti fit in ustrezno telesno dejaven pomembno zmanjšuje tveganje za virusno okužbo in zmanjšuje tesnobo, ki jo lahko povzroči (samo)izolacija zaradi razglašene epidemije zaradi preprečitve širjenja virusa. Poleg tega telesna dejavnost zmanjšuje tudi vrsto drugih bolj dolgoročnih zdravstvenih tveganj, zato je za ohranjanje telesnega in duševnega zdravja ključno, da so tako otroci kot odrasli tudi v tem času telesno dejavni skladno s splošnimi priporočili za telesno dejavnost.*

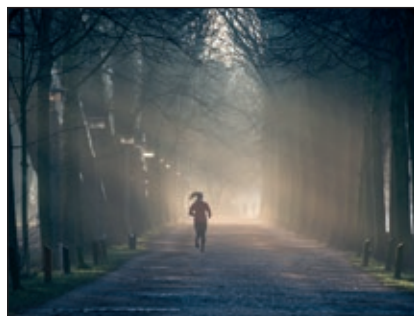
Otroci naj bodo vsak dan najmanj 60 minut tako telesno dejavni, da se globoko zadihajo in spotijo, poleg tega pa morajo dvakrat tedensko izvajati vaje za razvoj moči. Odrasli naj bodo zmerno telesno dejavni vsaj 150 minut na teden. Več in bolj intenzivna telesna dejavnost prinaša večje zdravstvene koristi. S pomočjo fitnes zapestnice, pametne ure in nekaterih aplikacij na telefonu je mogoče preveriti količino in intenzivnost telesne dejavnosti. Z 10.000 koraki dnevno je posameznik na dobri poti, da doseže priporočila za zadostno telesno dejavnost. **Vsekakor pa je glede na okoliščine kakršnakoli telesna dejavnost boljša od nedejavnosti. Vsak korak je boljši od minute sedenja ali ležanja, zato tudi doma naredimo toliko korakov v hiši ali stanovanju, kot trenutno zmoremo; če imamo v hiši stopnice, jih le uporabimo.** V situaciji omejenega gibanja moramo iz najslabšega izvleči najboljše, glede na to, da starši in otroci več časa preživimo skupaj, pa je to priložnost, da spremenimo stare vedenjske vzorce. Starši tako lahko izvajajo vadbo skupaj z otroki, pri dejavnostih v naravi pa lahko skupaj z otroki raziskujejo bližnjo naravno okolico doma.

Pri telesni dejavnosti v času širjenja virusa pa je nujno upoštevanje naslednjih priporočil za preprečevanje njegovega širjenja:

- **Pri vseh telesnih dejavnostih upoštevajte splošna priporočila zdravnikov in zdravniških združenj ter vsa opozorila s strani države in lokalne skupnosti**, npr. higieno rok in kašlja, medosebno razdaljo, izogibanje stikov z ljudmi, ki kašljajo in kihajo. Vedno upoštevajte zadnja veljavna priporočila – npr. ko/če bo na nekem področju ali v celi državi odredena izolacija (karantena), lahko izvajate vadbo le doma in greste peš, s kolesom ali skirojem le po nujnih opravkih.
- **Če ste lažje nenalezljivo bolni**, se izogibajte vsem napornejšim

vadbam. **Kronično bolni** poleg tega **upoštevajte priporočila osebnega zdravnika**. Če imate pogosto alergije, vadbo izvajajte zgolj doma.

- **Pri sumu na nalezljivo bolezen glede na trenutno zdravstveno stanje poskušajte ohraniti telesno dejavnost znotraj lastnega doma, torej sami.**
- **Če zbolite za COVID-19, ne telovadite, dokler ne ozdravite.**
- **Prepovedano je druženje in igranje skupinskih športov** z ljudmi izven vašega gospodinjstva. Četudi je med igralci razdalja velika, je lahko prenašalec virusa žoga. S temi športi se lahko ukvarjate samo v krogu članov gospodinjstva.
- **Plezala, tobogani in druga igrala (zlasti kovinska in plastična) na otroških igriščih ter naprave za fitnes na prostem** lahko predstavljajo površino za prenos virusa, zato jih **ne uporabljajte**. V tem času naj otroci raje plezajo po drevju na domačem dvorišču.
- Starši, **preprečite stike vaših otrok z drugimi otroki**. Še posebej mladostnikom, ki si zelo želijo stikov z vrstniki, razložite nevarnost širjenja virusa zaradi druženja pri športu.
- Telesno dejavnost **izvajajte sami ali skupaj s člani vašega gospodinjstva**, najbolje v naravi. Staršem priporočamo, da čas izolacije izkoristijo za družinsko športno dejavnost na prostem. Pri morebitnem srečevanju drugih ljudi na ozkih poteh stopimo nekaj korakov s poti, da povečamo razmik do drugih **na razdaljo najmanj 5 metrov**.
- Telesno dejavnost na odprtih površinah v soseski (parki, sprehajališča) izvajajte zgolj **sami ali skupaj s člani vašega gospodinjstva** z izogibanjem drugih ljudi na razdaljo najmanj 5 metrov. Priporočila se **vadba od domačih vrat do domačih**



vrat brez stikov z drugimi. Če imate svoje dvorišče, najdete na njem možnosti za različne gibalne igre otrok in vadbo odraslih.

- **Organizirajte si redno vadbo doma.** Prekinite svoj in otrokov oz. mladostnikov sedeči čas z gibalnimi odmori in gibalno vadbo na malem prostoru, pri čemer lahko kot pripomočke za vadbo uporabite priročne stvari (npr. vrv) in pohištvo, npr. za izvedbo nalog za mišično moč s pomočjo stola in mize. Pred in po vadbi dobro prezračite prostor. Umijte si tudi roke, če ste vadili v skupini s kom, ki se je dotikal istih površin. **Če imate balkon ali teraso, lahko vadbo izvedete tudi na balkonu.**
- S prijatelji si prek socialnih omrežij izmenjajte podatke o svoji dnevni vadbi (številu korakov, intenzivnosti, vsebini) in zanimivih vadbenih vsebinah, ki jih najdete na spletu. Pri vadbi skušajte biti čim bolj inovativni.
- Če živite skupaj s **slabše mobilnimi, jim pomagajte, da se gibljejo po stanovanju** in vsaj trikrat dnevno naredijo nekaj

razgibalnih vaj in vaj za mišično moč; če je mogoče ob odprtem oknu ali na balkonu oziroma terasi.

- Izogibajte se tistih športov, pri katerih je večje tveganje za nastanek poškodb, da ne bi še dodatno obremenili zdravstveni sistem.
- Izogibajte se dolgotrajni naporni vadbi, saj ta v nasprotju z zmerno intenzivno vadbo kratkotrajno celo zmanjša odpornost na virusne in druge okužbe.

Primere nekaterih gibalnih dejavnosti najdete na spletni strani SLOfit nasvet ([www.slofit.org/slofit-nasvet](http://www.slofit.org/slofit-nasvet)). Ostanite čim bolj gibalno dejavni vsak dan, pri tem pa natančno upoštevajte navodila, da se pri tem ne družite z ljudmi izven vašega gospodinjstva. To je ključno, da preprečimo širjenje virusa. Z redno gibalno vadbo se boste počutili bolje in lažje preživeli čas izolacije. Če bomo dovolj odgovorni, se kmalu znova družimo skozi šport! ♥

## IZLETNIŠKO SRCE

# Tavčarjev dvorec, Visoko, Poljanska dolina

Valentina Vovk

*Tokratni izlet nas vabi v Poljansko dolino, do Tavčarjevega dvorca v vasici Visoko in naprej ob reki Sori. Lahko rečemo, da je Poljanska dolina zelena oaza tišine in vabljivih doživetij. Osrčje Škofjeloškega hribovja je prepredeno v številnimi pohodnimi in tematskimi potmi. Naše tokratno pohajkovanje smo začeli pri Tavčarjevem dvorcu v vasici Visoko.*

**G**re za kmečki dvorec, ki je bil od sredine 17. stoletja v lasti rodbine Kalan in je eden izmed pomembnejših arhitekturnih spomenikov, saj predstavlja višek kmečkega stavbarstva pri nas. Visoški dvorec, ki je v javnosti bolj poznan po svojih zadnjih lastnikih, rodbini Tavčar, je eden redkih primerkov slovenske grajske arhitekturne dediščine, ki je bila obvarovana pred neizogibnim propadanjem. Zaradi njegovega izjemnega potenciala in

neprecenljive vrednosti tako za lokalno skupnost kakor tudi širše, je občina Škofja Loka v zadnjih letih investirala veliko sredstev za obnovo tega arhitekturnega bisera.

Slovenski pisatelj, politik in Ljubljanski župan Ivan Tavčar, ki je grad leta 1893 kupil od potomcev Kalanovih, je pred dobrimi 100 leti tukaj napisal Visoško kroniko, za katero je bila navdih prav rodbina Kalan. Visoški dvorec ali Tavčarjeva domačija, kot



Tavčarjev dvorec



Družinska grobnica



Obnovljeni toplar

ga pogosto poimenujemo, se v pisnih virih pojavlja od 13. stoletja naprej. Prvotna stavba je bila namenjena gosposkim lovcem in je bila v lasti freisinških škofov. Današnja podoba dvorca zaznamujejo stavbarska dela iz 20. stoletja.

S postopno obnovo dvorca je občina začela že leta 2012, ko so uredili prvo sobo za razstave in obnovili kozolec, v katerem so kasneje potekale različne prireditve. Obnovitvena dela so se nadaljevala leta 2017, ko je bila restavrirana poročna dvorana in nekdanja kuhinja oziroma meščansko ognjišče iz obdobja Kalanov. Ob nekdanjem stanovanjskem objektu, kjer je danes poročna dvorana in stalna razstava Visoške domačije, je veliko gospodarsko poslopje. Poleg je tudi lepo obnovljen tipičen kozolec, tako imenovani toplar.

Dvorec je odprt ob sobotah, nedeljah in praznikih, ob drugih dnevih po dogovoru. Od novembra 2019 potekajo obnovitvena dela, zato je na ogled zbirk potrebno počakati na toplejše čase. Kljub temu se ni treba odreči sprehodu v neokrnjeni naravi.

V neposredni okolici je lep travnik in starodavna drevesa, ki jih je menda zasadil Tavčarjev vrtnar. Lučaj stran od dvorca je tudi monumentalni bronasti kip Ivana Tavčarja, delo akademskega kiparja Jakoba Savinška. Kip je postavljen tako, da Tavčar gleda proti Poljanam, svojemu rojstnemu kraju.

Malo višje od dvorca, ob robu gozda, je pisatelj dal zgraditi družinsko grobnico v kateri je tudi sam pokopan. Do grobnice vodi lepo urejena pot, ki nas vabi, da nadaljujemo raziskovanje v gozd in naprej do lepo urejene



Sprehajalna pot ob reki Sori



Pogled na posestvo

sprehajalne poti ob reki Sori.

Ko se pot iz gozda prelije v travnik, lahko nabereмо še zdravilni regrat za večerjo, najdemo lahko tudi zdravilni lapuh, ki ga posušenega shranimo za čaj.

Med sprehodom ob Sori se odpre pogled na cerkev sv. Volbenka na Logu. Nanjo se lahko povzpneмо peš, za manj gibljive je pristop možen po cesti z avtomobilom.

Monumentalna božjepotna cerkev dominantno stoji na 488 metrov nadmorske višine in se tako postavlja na ogled prebivalcem ter obiskovalcem Poljanske doline. Cerkev je bila pozidana v drugi polovici 17. stoletja in je odličen primer stavbarstva takratnega časa. Stavba sodi med najlepše slovenske primerke pozne renesanse ob prehodu v barok. Vhodno pročelje z dvema zvonikoma ima lope, ki so dajale zavetje romarjem. Poleg mogočne zunanje podobe je posebno dragocena njena cerkvena oprema. V njej so trije baročni oltarji, v ladji pa je bila ob razmahu češčenja sv. Frančiška Ksaverija prizidana še niša z njegovim oltarjem. Vanj so pozneje postavili sliko Brezmadežne. Zanjо pravijo, da je eno najlepših del Janeza Šubica. Sploh so se Šubici, ki so izhajali od tod, zapisali v tukajšnjo cerkev z velikimi črkami. Slike v obeh stranskih oltarjih so delo Janeza Šubica. V glavnem oltarju tron zakriva slika Alojza Šubica.

Z vrha je čudovit pogled na dolino, ki kar vabi, odkrivamo njene skrivnosti in se ob tem zdravo razgibamo. ♥

*Fotografije: Valentina Vovk*

### Dodatne informacije

#### Tavčarjev dvorec:

Zavod Poljanska dolina,  
Poljanska cesta 87, 4224 Gorenja vas,  
T: +386 (0)31 720 573  
E: zavod@poljanskadolina.com

#### Cerkev sv. Volbenka:

Župnija Poljane nad Škofjo Loko,  
Predmost 50, 4223 Poljane nad  
Škofjo Loko, T: (04) 518 50 00



Cerkev sv. Volbenka

## Upoštevanje navodil glede zdravstvene varnosti v času razglašene epidemije

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije spoštuje navodila zdravstvenih služb in vlade, zato so do nadaljnjega naše dejavnosti usklajene z ukrepi, ki veljajo z namenom preprečevanja širjenja koronavirusa.

**Pisarna Društva tudi v tem času deluje.**

**Na voljo smo vam po telefonu 01/234 75 50 ali po elektronski pošti [društvo.zasrce@siol.net](mailto:društvo.zasrce@siol.net).**

Člani/ce vabljeni, da spremljate naše novice na spletnih straneh: [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si), [www.zasrce-mb.si](http://www.zasrce-mb.si) ali na Facebooku, kjer bomo obveščali o ponovnih aktivnostih društva, podružnic posvetovalnic za srce. Revija Za srce bo z novimi zanimivimi članki ponovno izšla junija.

Bodite zdravi!

## PODRUŽNICA POSAVJE

### Še smo tu – disciplinirano



Skupina pohodnikov na startu (Foto: Jani Žarn)



Jesensko listje in pomladanske cvetice so ustvarile čarobni gozd (Foto: Jani Žarn)

V soboto, 29. 2. 2020, smo imeli tradicionalni pustni pohod iz Krške vasi do Globočic. Lepa pot po travnikih in gozdičku nas je navduševala ter nas primerno pripravila za pustno kosilo pri Martinovih v Globočicah. Vodil nas je član Marjan Rován. Po dobrem kosilu smo se pripravili na pustovanje. Tisti, ki so resno vzeli maškarado, so se šli preobleč. Ostale smo okrasili s šminko, rutami, lasuljami in podobnim. Vzdušje je naraščalo ob domačem

harmonikarju v pravo pustovanje. Ocenjevalna komisija pod vodstvom Lojzeta Štiha je ocenjevala maske in jih na koncu nagradila. Niti sanjalo se nam ni, da bo to zadnji pohod pred nastopom omejitev zaradi virusa korona.

Petega marca 2020 smo še uspešno opravili volilni zbor članov v Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije – Podružnica Posavje. Novice o nalezljivem korona virusu korona so se zdele za naše



Vodič Marja Rován vodi kolono pohodnikov (Foto: Jani Žarn)



Začetek pustovanja (Foto: Jani Žarn)





Maškare in harmonikaš (Foto: Jani Žarn)



Podelitev nagrad najboljšim maskam (Foto: Jani Žarn)



Del maškar na zunanjem Fotografiranju (Foto: Jani Žarn)



Kulturni program so izvedli učenci glasbene šole Brežice (Foto: Meho Tokić)

področje oddaljene. Kljub temu je dr. Milena Strašek na zboru članov spregovorila tudi o tem in predlagala, da ne gremo na naslednji načrtovani pohod 14. 3. 2020. Varnost našega zdravstveno ranljivega članstva je pomembnejša od rekreacijskih užitkov. Kako prav je imela! Slabih novic je bilo vedno več in napotki so postajali čedalje bolj resni. Do nadaljnjega smo odpovedali vsa predavanja in pohode. Ko bo prenehala virusna nevarnost, bomo vse nadoknadjili. Kdo bi si mislil, da nas lahko nalezljivi virus spravi v osamo. Predolgo časa, a druge poti ni bilo.

Življenje teče dalje. Revija Za srce nas bo povezovala in informirala. Za medsebojno komuniciranje ostaja telefon in e-pošta. Pokličimo se med seboj in lažje nam bo.

In še nekaj misli iz poročila predsednika na zboru članov. »Delovanje našega društva – Podružnice Posavje spremljate kot

udeleženci in kot bralci naše revije Za srce. V minulih 4 letih smo z vašim sodelovanjem izpeljali vse zastavljene programe in še posebej slovesno praznovali 20. obletnico ustanovitve Podružnice Posavje. Vse minulo obdobje smo ohranjali medsebojno razumevanje in spoštovanje različnosti. Imeli smo se lepo in skušali krepiti ali ohranjati zdravje. Ni pokazatelj, da člani niste zadovoljni z našim delom. Če je bilo kdaj kaj pomanjkljivo organizirano ali je bil kdo prikrajšan, se sam in v imenu vseh članov UO opravičujem. V veliko pomoč so vodstvu vaše ideje in vaša pripravljenost za posamezna organizacijska dejanja. Vodstvo nima svojega programa dela. Je le tisti, ki ga predlagate in se oblikuje na naših srečanjih.

Članstvo nekako ostaja na približno isti ravni. Vsi skupaj se staramo in marsikdo ne zmore več sodelovati takrat, ko to zahteva



Dr. Nina Vene nam je predavala o antikoagulacijskih zdravilih (Foto: Meho Tokić)



Zahvala dr. Nini Vene za zanimivo predavanje (Foto: Meho Tokić)



Projekcije programa volilnega zbora članov (Foto: Meho Tokić)



Delovno predsedstvo (Foto: Meho Tokić)



Klepet udeležencev ob prigrizku po zboru članov  
(Foto: Meho Tokić)

odhod z njegovega doma. Za Podružnico Posavje ste vsi člani pomembni in številčnost članstva dokazuje, da smo prepoznavni in koristni. Zaradi zdravstvene preventive glede srčno-žilnih bolezni bi radi vključevali še več mlajših. Ob naših druženjih na predavanjih in pohodih se sprostimo ter kakšno svojo težavo tudi zaupamo drugemu v skupini. Morda nam je tudi tako lažje. Marsikdo ne bi prehodil naenkrat toliko kilometrov, kot na skupinskem pohodu. Tudi različno vreme ni prevelika ovira. Predavanja so zanimiva, vendar opažamo, da je marsikomu težko priti v Brežice ali v Krško. Približevanje lokacij predavanj posameznim skupinam je finančno zahtevnejše zaradi najemov prostorov in drugih stroškov, vendar

bomo temu namenili več pozornosti. Prav tako že nekaj časa razmišljamo, kaj in na kakšen način ponuditi vsaj enkrat letno tistim, ki ne morejo več na oddaljena predavanja in pohode. Hvala članstvu za pripadnost društvu, za strpnost in ustvarjanje prijateljskega vzdušja. Še posebej hvala tistim, ki naše delo spremljate le še preko revije Za srce in vseeno ostajate zvesti člani.»

Ohranjajmo dobro voljo in svoje zdravje. Optimizem mora prevladovati. Zaenkrat sonce še vedno sije in bo ogrelo naravo in nas. Vse slabo bomo kmalu pozabili.

»Srčniki«. Lep pozdrav iz Posavja.



Franc Černelič

## PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO

# Dolenjci in Belokranjci počaščeni z obiskom primarija Borisa Cibica

V dne, ko nas tako zelo ogroža koronavirus, »smo se kar malo vzeli v roke«, postali smo bolj čuječi, bolj pozorni do sebe in drugih, bolj pozorni na drobne malenkosti, ki nas lahko razveselijo in nam polepšajo dan.

Tudi sreča, ki je tako zelo opoteča, ni samoumevni dar, zato se je moramo toliko bolj zavedati vsak trenutek, ob vsaki priložnosti, na vsakem koraku. Tudi mi v Podružnici za Dolenjsko in Belo krajino smo ob uspešno izpeljanem Zboru članov rekli, da smo imeli srečo.



Člani v družbi primarija Borisa Cibica, počaščeni in ponosni

Namreč Zbor smo, ne vedoč kaj nas lahko preseneti, organizirali za 5. marec 2020. To je bil dan, ko smo tudi v Sloveniji že začutili grozečo nevarnost novega koronavirusa, a se nas je, čeprav že s pritajenim strahom, pa vendar še varno, zbralo kar lepo število članov in imeli smo prijetno popoldne, ki bo morda tudi zato, ker smo jo dobro odnesli, ostalo še dalj časa v spominu.

Pa ne samo zato, ta dan je bil za našo Podružnico prav poseben dan ali pa kar praznik, saj se nam je pridružil prim. Boris Cibic, dr. med. Le kdo med nami ga ne pozna.

Gospod Franc Zalar, podpredsednik Društva, ki je tudi počastil naš Zbor, je primarija poimenoval »prava legenda oziroma kar maskota Društva«.

S svojo navzočnostjo je prim. Boris Cibic filmu »Rojen za zdravnika«, ki smo si ga ob tej priložnosti ogledali, dodal prav posebno patino.

V nekaj uvodnih besedah je gospod Zalar med drugim povedal, da se je Društvo za zdravje srca in ožilja s filmom, v katerega je ujeta primarijevo življenje od otroških nog do današnjih dni, na nek način primariju oddolžilo za njegov neizmerljivi doprinos k delovanju in prepoznavnosti Društva. Film, ki je trajal pičle pol ure oziroma kar sam primarij Boris Cibic s filmskega platna, nas je do solz nasmejal, hkrati ganil in navdušil.

Za dodaten posladek pa je stopil pred nas še sam primarij in pri



Franci Borsan vesel in zadovoljen ob prevzemu prestižne nagrade iz rok Franca Zalarja



Predsednik Podružnice Danilo Radošević iskreno ob izreku čestitke nagrajencu Franciju Borsanu



Delovno predsedstvo Zbora v pozornem spremljanju dogajanja

svojih skoraj 99-ih letih s svojim zgledom, klenostjo in iskrivimi besedami položil na srce, kako pomembno in vredno se je truditi za doseganje cilja, hkrati pa stalno skrbeti za svojo vitalnost, za svoje zdravje in ne pozabiti na sočloveka.

Misel na sočloveka in v dobrobit širši skupnosti Dolenjske in Bele krajine, pa tudi dlje, je zadnjih več kot dvajset let vodila tudi Francija Borsana, ki mu je za njegov bogat doprinos na humanitarnem področju kongres Humanitarnih organizacij Slovenije v drugi polovici februarja 2020 podelil na predlog Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije Kipec dobrote, ki pomeni najvišje priznanje za humanitarne delavce v Sloveniji. Ker se gospod Borsan zaradi zadržanosti ni mogel udeležiti podelitve v Ljubljani, smo bili mi danes priča temu veličastnemu trenutku, ko je gospod Borsan na domačem terenu, med članstvom Podružnice, prevzel visoko priznanje iz rok gospoda Franca Zalarja, ki je opravil to prijetno dolžnost v imenu Nacionalnega foruma humanitarnih organizacij.

Nagrajenec Franci Borsan je ob prevzemu prestižnega kipca povedal, da se sicer strinja z izjemnimi dosežki minulih več kot dvajset let dela na humanitarnem področju in dodal, da je bilo dobro delo vseskozi pospremljano z ekipo izjemnih sodelavcev in posebej izpostavil cenjene zdravnike Blaža Mlačka, Tatjano Gazvoda, Iztoka Gradeckega in Tomislava Majiča, ki nikoli niso odrekli pomoči oziroma sodelovanja.

S čestitko se je z nekaj iskrenimi besedami zahvale in izročitvijo cvetnega aranžmaja rdečih flamingovcev nagrajencu pridružil še predsednik naše Podružnice Danilo Radošević, dr. med.

Ob zaključku smo prijetnost popoldneva zaokrožili še s kulinaricnimi dobrotami gostitelja Hiše kulinarike in turizma ter morda za kratek čas pozabili na preteče nevarnosti koronavirusa, a kljub temu z zavestjo o previdnosti, ki bo v prihajajočem obdobju še kako potrebna.

♥ Sonja Gobec

Foto: Boštjan Kovačič, Marjanca Peklar, Sonja Gobec

## PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

# Zbor Podružnice za Koroško

Na pustno soboto smo se zbrali v dvorani Društva upokojencev v Slovenj Gradcu. Izvedli smo zbor Podružnice za Koroško. Po uvodu smo popestrili vzdušje ob čakanju s čajem in pustnim krofom. Predstavila sem opravljen program in delo v letu 2019.

Iz letnega koledarja prireditev 2019 Podružnice za Koroško je razvidno, da smo bili najbolj aktivni na področju gibanja. Organizirali in izvedli smo trinajst pohodov in eno srečanje s plesom. Ob tem smo spoznavali lepote Koroške krajine, kulturno-zgodovinske zanimivosti in se družili med seboj ter z domačini. Te dejavnosti izvajamo običajno ob sobotah, enkrat mesečno. Telesna vadba v naravi je postala že samoumevna. Običajno nas vodita Fanika Grošelj ali Mojca Grzina. Za spremljanje počutja in izvedbo prve pomoči nas spremlja medicinska sestra, Marica Matvos. Ob srečanjih izmenjujemo tudi aktualne novice, težave posameznikov, svetovanje. Ob zaključki pohoda se poveselimo še ob primernem varovalnem kosilu. Na Zboru smo potrdili že Koledar dejavnosti do prihodnje pomladi.

Naša Podružnica za Koroško je vključena tudi v projekt SOPA. Na območju regije smo sodelovali ob Svetovnem dnevu zdravja, 18. septembra na Ravnah



Zbor Podružnice za Koroško (Foto: Majda Zanoškar)

na Koroškem – Koroška v gibanju, 19. septembra v Slovenj Gradcu na Festivalu drugačnosti (invalidska združenja...) in Mirovniškem festivalu, v novembru sem imela svetovanja in delitev brošur še v Slovenj Gradcu in decembru na Muti. Za ta program smo izvedli 71 ur prostovoljskega dela.

Skupaj smo opravili 508 ur prostovoljskega dela. Za tekoče leto imamo podoben plan dela. Finančno poročilo je skromno. Imamo le sredstva, ki so nam nakazana iz deleža članarine. Porabili smo večji del le-teh. Za letošnje leto planiramo podobno. Ne zmoremo pridobiti večjih. Radi bi se bolj opremili. A optimizem ostaja. ♥

Majda Zanoškar

## Ob Suhodolnici na pokopališče

Sprehod ob potočku, ob reki vedno dobro dene. Žuborenje vode preko kamnov in pregrad umirja moje misli, srce. Po opravljenem delu zbora članov Podružnice za Koroško smo se povseselili ob kosilu, ob kavici smo še malo poklepetali. Nekateri so se morali posloviti, preostali pa smo odšli na pohod skozi Kuharjev park. Urejena pot nas je vodila ob reki Suhodolnici proti pokopališču Star Trg. V mesecu februarju praznujemo Kulturni praznik. Kaj predstaviti prijateljem Srčkom?

V mislih sem izbrala razstavo Pina Poggija v Koroški galeriji likovnih umetnosti in obisk grobov naših članov društva ter umetnikov iz mesta, ki so tu pokopani, oziroma so na tem pokopališču pustili svoja dela.

Čutim, da imamo Slovenci dober odnos in spoštovanje do naših prednikov. Svoje korenine spoštujemo, jih negujemo. Zato ni naključje, da imamo tudi praznik: 1. november – Dan spomina na

mrtve. O tem bi lahko še mnogo kaj rekli... Ker imamo za sabo že enaindvajset let Podružnice za Koroško, smo žal izgubili že kar nekaj članov. S spoštovanjem do njih, z mislimi – z njimi, smo jih obiskali...

Pomagal nam je tudi načrt pokopališča, ki je preko Javne komunale Slovenj Gradec »lokacijsko povezan z internetom«. Vesela sem bila te novice.

Priklonili smo se tudi našim umetnikom, ki so tu pokopani: Karlu Pečku, Jožetu Tisnikarju, Bogdanu Borčiču... Obiskali smo tudi grob, ki ga je pokojni ženi naredil Pino Poggi. V duhu na bogastvo in minljivost življenja smo se posončni poti obrnili proti Slovenj Gradcu. Veseli smo bili, da smo si dan polepšali tudi s pohodom. ♥

Majda Zanoškar



Na mostu reke Suhodolnice (Foto: Majda Zanoškar)



Ob grobu našega člana, umetnika Bogdana Borčiča (Foto: Majda Zanoškar)



Nagrobnik ženi, delo Pina Poggija (Foto: Majda Zanoškar)

## PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

## O sladkorni bolezni in spanju



Tinka Gasser Gruden med predavanjem  
(Foto: Gorazd Kavčič)

Gorenjska podružnica za zdravje srca in ožilja je v preteklih mesecih skupaj s Centrom za krepitev zdravja, ki deluje v kranjskem zdravstvenem domu, pripravila dve zanimivi, dobro obiskani predavanji. Strokovnjakinja, predavateljica Tinka Gasser Gruden, je v predavanju Miti in resnice o sladkorni bolezni, poudarila, da sladkorna bolezen že dolgo ni več tabu tema ali celo nekaj, kar bi bilo potrebno skrivati. Opozorila pa je, da se včasih pojavijo tudi različne informacije, ki ne držijo. Pomen zdrave, uravnotežene, količinsko primerne ter raznovrstne prehrane, nadzorovanje krvnega sladkorja, gibanje, so osnovne zapovedi za obvladovanje sladkorne bolezni. »Bolniki se morajo zavedati svoje bolezni in poskušati na svoj najboljši način urediti krvni sladkor do predpisanih vrednosti. Tako se bo bolnik izognil morebitnim zapletom, ki jih ob sladkorni bolezni povzroči neurejen krvni sladkor«, je udeležencem položila na srce Tinka Gasser Gruden.

Žiga Lipar, prav tako strokovnjak iz Centra za krepitev zdravja, je v pogovoru z udeleženci predstavil Skrivnosti spanja, izjemno

pomembnega procesa v našem življenju. Kakovosten spanec okrepi vrsto možganskih funkcij, sposobnost učenja, pomnjenja, sprejemanja pomembnih odločitev. Spanec pozitivno vpliva na duševno zdravje, telesno zdravje, krepi imunski sistem, spodbuja ustvarjalnost, pomaga preprečevati okužbe in navsezadnje vpliva tudi na tek in pomaga uravnati telesno težo. Težko bi našli proces, na katerega spanec ne vpliva pozitivno. Predstavil je faze spanca, vpliv spanja na spomin, vpliv pomanjkanja spanca na hormone. Ob koncu predavanja je Žiga Lipar predstavil najpomembnejša priporočila za zdravo spanje, ki so pomembna za vsakogar izmed nas.

»Najprej imejmo ustaljen ritem odhoda k počitku. Pripravimo spalnico, ki je namenjena le spancu. Okna zagrneto, saj lahko že svetloba javne razsvetljave vpliva na spanec, odstranimo naprave v spalnici, ki oddajajo svetlobo (radio, TV, določene luči). Temperatura v spalnici naj bo nižja kot v dnevnih prostorih, okrog 18° C. Obleka in posteljnina naj bo primerna letnemu času. Eno uro pred spanjem naj bi tudi umaknili vse naprave, ki oddajajo modro svetlobo (telefoni, tablice, TV, računalnik). Pri prehrani se izogibamo kavi, energijskih pijačam ter alkoholu, saj alkohol negativno vpliva predvsem na zadnji del spanca. Izogibamo se sladkorju, ocvrta hrani in hrani, ki povzroča zgago. Tudi velike količine tekočine pred spanjem niso priporočljive. Raje spijemo kakšen topel čaj, jemo lahko hrano in preberemo kakšno poglavje v knjigi.«

Vsa priporočila so člani in podporniki gorenjske podružnice za zdravje srca in ožilja z veseljem in z razmislekom sprejeli. ♥

Aljana Jocif



Žiga Lipar  
(Foto: Primož Pičulin)

## PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

## Krožni pohod okoli Vipavskega Križa in znamenitosti tega kraja

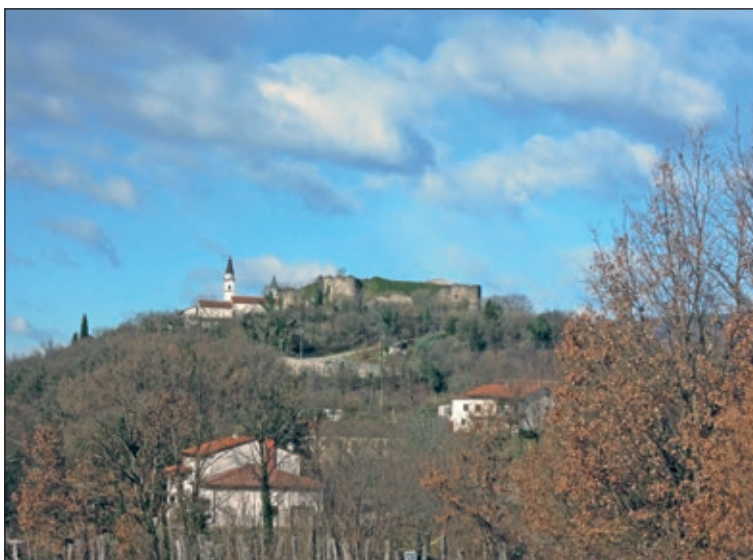
Člani Društva za zdravje srca in ožilja smo v začetku februarja krenili lepemu dnevu naproti – podali smo se na krožni pohod zanimivega zgodovinskega mesteca Vipavski Križ. Od doma smo odšli z rahlim zadržkom, saj je bila za ta dan napovedana burja, ki je tako značilna za Vipavsko dolino, a tokrat nam je bila prizanesljiva in je pokazala svojo temno plat drugim krajem po Sloveniji. Pot nas je vodila po obnovljenih poljskih poteh, ki se vijejo med nekaj vasi, polji, vinogradi, sadovnjaki, oljčnimi nasadi ter rahlo zavije tudi skozi gozdiček, kjer so nas pozdravili že prvi znanilci pomladi – zvončki. Najbolj zanimivo ime vasi pa nam je

bila vas Plače, za katero pravijo, da imajo tamkajšnji krajani vsak dan plače, ne glede na to ali delajo ali ne.

Krožni pohod smo zaključili z ogledom edinstvenega mesteca Vipavski Križ. Pod vodstvom lokalnega vodnika g. Ljuba Žgavec, ki nas je s svojim enkratnim, zanimivim in slikovitim podajanjem znamenitosti znal pritegniti k poslušanju in ogledu notranjosti samostana in znamenitosti knjižnice, tako da smo s tem počastili tudi naš bližnji kulturni praznik.

Vipavski Križ je sila zanimiv tako po svoji pretekli zgodovini in posledično njegovi arhitekturni zasnovi. S svojo značilno

veduto pritegne pozornost že od daleč. Vipavski Križ namreč ponosno stoji na enem izmed vipavskih gričev v bližini Ajdovščine. Obzidje starega gradu in dva cerkvena zvonika rišejo značilen obris Vipavskega Križa in hkrati vabijo k ogledu. Nekoč je bilo to zelo pomembno mesto, ki je bilo kar nekaj stoletij središče doline. Majhno, slikovito, z obzidjem obdano naselje je eden najlepših zgodovinskih kulturnih spomenikov v Sloveniji. To skromno vipavsko vasico pisni viri prvič omenjajo v 13. stoletju, bodočo slavo pa so nehote zakoličili Turki, ki so ob koncu 15. stoletja zavzeli Gorico in temeljito prestrašili tamkajšnje gospode. Za obrambo je dal goriški škof na tem griču zgraditi grad s štirimi stolpi, ki so ga, z vasjo vred, goriški grofje kmalu za tem obzidali, da bi Gorico branil pred turškimi upadi. Tako je utrdba hitro pridobivala na pomenu in so ga je v začetku 16. stoletja povzdignili v mesto. Z varnim obzidjem se je gosto pozidano naselje, kar je še danes, razvilo v živahno gospodarsko središče, ki ga je cesar povzdignil v mesto z mestnimi pravicami. Tako smo si tudi mi privoščili sprehod po ozkih, danes zelo lepo obnovljenih »gasah«, saj je bila leta 2015 zaključena celovita obnova Vipavskega Križa. Čeprav so bile hiše že večkrat prezidane, je Vipavski Križ ohranil zasnovo prvotno zgrajenega mesta.



*Pogled na Vipavski Križ (Foto: Milena Podgornik)*



*V Vipavskem Križu (Foto: Jožko Vovk)*



*Zaključek z razteznimi vajami (Foto: Jožko Vovk)*

razgibano baročno notranjostjo, lepimi rezbarijami, slikami in štukaturami. Samostanska cerkev pa hrani baročno sliko Slava Svete Trojice, ki je največja in za mnoge tudi ena najlepših baročnih slik v Sloveniji.

Vipavski Križ nudi veliko zanimivih prireditev skozi celo leto. Med najbolj obiskane sodi Festival vina zelen v juniju, v poletnem času se vrstijo cikli treh glasbeno-vinskih večerov, ob koncu leta



*V samostanskem atriju (Foto: Slavica Babič)*

Mesto pa se je v začetku 17. stoletja tudi duhovno in kulturno razcvetelo. Grofje Attems so v mesto povabili kapucine in jim tam sezidali samostan, ki je v svoji bogati zgodovini Vipavskemu Križu vtisnil neprecenljiv pečat. Še danes delujoči kapucinski samostan hrani nadvse dragoceno knjižnico s številnimi rokopisi in edinstvenimi primeri knjig, katerih pa je žal ohranjenih le desetina. Zaradi 1. svet. vojne so jih leta 1917 preselili v Krško. Med 2. svet. vojno in po njej, pa so bile tam prepuščene na milost in nemilost vsakomur. Tako se jih je veliko uničilo ali porazgubilo.

V tem samostanu je živel in ustvarjal tudi v Križu rojeni Janez Svetokriški, sloviti baročni pridigar in pisec. Zbirko njegovih duhovitih in zelo priljubljenih pridig hrani v petih knjigah ta samostanska knjižnica. Mnogi njegovi Poduki so ponarodili in mnogo duhovnikov se je učilo pridig prav od Janeza Svetokriškega. V Križu je zadnjo nedeljo v novembru leta 1563 pridigal tudi Primož Trubar.

Z zanimanjem smo si ogledali tudi župnijsko cerkev. Presenetila nas je z

pa si je vredno ogledati **žive jaslice** ob Božiču ter številne jaslice na ulicah, v oknih hiš in seveda v cerkvah. Prav tako tudi razstavo pirhov ob Velikonočnem času.

Skratka, bilo je čudovito. Poleg vsega ogledanega in doživetega moramo omeniti še eno zanimivost tokratnega pohoda, kako je naša ga. Slavica Babič izkoristila še tisti prosti čas, ki smo ga imeli, ko smo čakali na lokalnega vodiča. Domislila si je razgibalne vaje

na prostem, na svežem zraku, na glavnem trgu Vipavskega Križa. Mislimo, da nas je bilo zanimivo opazovati. Ni kaj reči. Naši pohodi so res enkratni. Moramo pa povedati in poudariti, da ne bi bili tako prijetni, vedno sila zanimivi, polni notranje energije in do potankosti organizirani, če ne bi imeli naše srčne in predane vodje Slavice Babič, za kar se ji pristrčno in iskreno zahvaljujemo. ♥

*Ljubica Cvetrežnik*

## Negotovi marec 2020 in pohod Grgar – Fobca – Bitež

**K**akšni časi. Že februarja se je začelo. Načrtujemo, ... prestavimo, ... odpovemo, ... načrtujemo znova. Stalnica so postali negotovost, spremembe... nova in nova navodila, večje omejitve. Kako nam en drobcen, neviden virus hitro spreminja naš ustaljen način življenja! Verjetno nam bo vsem ena velika življenjska lekcija. Morda pa najdemo v vsem tudi kaj dobrega.

Ampak, tik pred zdajci, že v času omejevanja zbiranja v zaprtih prostorih, smo se v krasnem, sončnem vremenu, podali na zanimiv pohod. Najprej smo se dogovorili, da bomo upoštevali preventivne nasvete.

Pot smo začeli v Grgarju, kjer nas je pričakal naš sopohodnik, domačin in tokrat vodič našega pohoda, g. Jordan Milost. Predstavil nam je Grgarsko kotlino z Grgarjem (289 m) v spodnjem delu in zaselki na pobočju: Bitež, Fobca, Fobški kal in Zagorje. Kotlino na jugu zapira Škabrijel (646 m), na zahodu Sveta gora (681 m), na severu južni rob Banjške planote – Podlaška gora, proti vzhodu se začenja Trnovska planota. Kotlina je kraško polje v vseh kraških značilnostmi: kraški doli, vrtače, hodourniške struge, brezna in požiralniki. Področje je bilo že zelo zgodaj poseljeno.

Iz Grgarja smo se podali v Fobco, zaselek vasi Grgar. Blizu nam je, vendar je večina udeležencev ta dan prvič stopila v to vasico. Fobca nas je pritegnila tudi zaradi posebnega, zanimivega imena. Je slaba dva kilometra oddaljena od središča Grgarja, stisnjena je na rob Grgarske kotline, tik pod vzhodno Podlaške gore. Leži

v zavetni, sončni legi, pravo nasprotje Grgarju, ki je izpostavljen ostri burji. Nekoč je skozi vasico vodila pot proti Čepovanu, ko pa so cesto speljali po drugi trasi, je ostala v žepu in odmaknjena, marsikomu nepoznana. Z zanimanjem smo prisluhnili g. Jordanu, ki ja zbral kar nekaj zanimivosti iz te vasice, pa tudi ga. Milanki, ki je mladost preživela prav tu. Zaokrožili smo po vasi, nato pa po kolovozu in stezi nadaljevali do ceste, ki vodi proti Banjšicam. Mi smo cesto prečkali in se usmerili proti Bitežu.

Bitež leži na obronku Grgarske kotline, nad samim Grgarjem. Josip Godnič, kurat v Grgarju v letih 1894-1917, je v grgarski kroniki

Kronika ali Memorabilia iz Grgarja poimenoval Bitež Viteška vasica. Ugibamo lahko zakaj – morda pa v osnovi zamenjava začetnice B – V (vitez – bitez). Od tu smo se po lepem kolovozu spustili proti Grgarju in s tem zaokrožili svojo pot. Seveda smo si vzeli vmes čas za predah, razgled, pogled na zanimive obrise v skalah ... uživali smo v lepem dnevu. Jordan se je res potrudil s predstavitevjo svojega področja – hvaležni smo mu.

Vendar pomlad že nudi prve naravne dobrine in kar nekaj se nas je podalo v nabiranje prvega čemaža. Tako smo pohod doživeli in občutili res z vsemi čutili: hodili in se dotikali kamnov, dreves, grmov, tudi robide, vonjali pomladne dišave, prisluhnili smo naravi in razlagi, opazovali in občudovali okolico, in končno še okušali.

Kdaj bomo lahko izvedli naslednji pohod? ♥

*Slavica Babič*



*Po ozki stezici proti Bitežu (Foto: Milena Baša)*



*Pred Bitežem (Foto: Slavica Babič)*

## DRUŠTVO ZA SRCE ZA MARIBOR IN PODRAVJE

## Z doseženim zadovoljni

S pet je priložnost za pregled in oceno, kako uspešni smo bili v preteklem letu pri uresničevanju našega zdravstveno prosvetiteljskega društvenega programa Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje. Začetki našega delovanja segajo v leto 1991, ko je bilo v Ljubljani ustanovljeno Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, s podružnicami, tudi mariborsko, ki se je leta 2002 preoblikovala v samostojno Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje. Od ustanovitve mariborskega društva, kot samostojne pravne osebe, imamo številno in stabilno članstvo, uveljavili smo nove projekte, pridobili status humanitarne organizacije na področju zdravstvene preventive in status društva posebnega družbenega pomena na področju javnega zdravja.

Društvo podpirajo Mestna občina Maribor, Občina Slovenska Bistrica, Občina Miklavž na Dravskem polju in sponzorji ter donatorji. Društvo, ki ima sedež v Mariboru na Pobreški cesti 8, izvaja nacionalni program preventive bolezni srca in ožilja na območju Mestne občine Maribor in na območjih občin Podravja: Benedikt, Cerkvjenjak, Duplek, Hoče-Slivnica, Kungota, Lenart, Lovrenc na Pohorju, Makole, Miklavž na Dravskem polju, Oplotnica, Pesnica, Poljčane, Rače-Fram, Ruše, Selnica ob Dravi, Slovenska Bistrica, Sveta Ana, Sveta Trojica, Sveti Jurij v Slov. goricah, Starše in Šentilj.

Naš program uresničujemo v kar osmih projektih, namenjenih preprečevanju srčno-žilnih obolenj. Najbolj razvejan in po številu storitev najboljše je projekt ugotavljanja zdravstvenega stanja prebivalstva z meritvami dejavnikov tveganja, ki ga vodi Ljudmila Šteger, inž. kem. V lanskem letu je bila dejavnost društva na področju ugotavljanja zdravstvenega stanja prebivalstva in meritev dejavnikov tveganja usmerjena tudi v pridobivanje novih ciljnih skupin. Utiramo si pot v delovne organizacije in zavode.

V letu 2019 je bilo opravljenih 11.346 storitev, od tega je bilo: 1.888 meritev krvnega tlaka, 1.888 meritev srčnega utripa, 1.680 meritev sladkorja v krvi, 3.309 meritev holesterola v krvi, 1.175 meritev trigliceridov v krvi, 782 posnetih in odčitanih EKG-monitorjev, 60 meritev gleženjskega indeksa z izvidom, 457 meritev indeksa telesne mase, 107 ultrazvočnih pregledov vratnih žil.

Meritve so bile opravljene na 96 akcijah/dogodkih.

V okviru promocije zdravja na delovnem mestu smo za zaposlene v družbi Elektro Maribor d. d., v Energiji plus d. o. o. na lokacijah v Mariboru, Gornji Radgoni, Ljutomeru, Murski Soboti, Ptuj in Slovenski Bistrici, v Energetiki Maribor, v Novi KBM d. d. na lokacijah v Mariboru, Ljubljani in Novi Gorici opravili meritve krvnih vrednosti, ugotavljali motnje srčnega ritma s priročnim EKG monitorjem. Skupaj se je teh meritev udeležilo 760 zaposlenih. Prav tako smo izvedli meritve krvnih vrednosti za komitente Elektra plus d. o. o. Maribor na lokacijah v Mariboru, Ljutomeru, Murski Soboti, Ptuj in Slovenski Bistrici – tukaj je bilo opravljenih 69 meritev. Veseli smo bili lepega zanimanja Interes za meritve in zdravniško svetovanje.

Za družbo Unilever Ljubljana smo v trgovskih centrih Interspar Maribor in Ptuj, v Q-landiji, v Mercatorju Maribor in Celje, v Tušu v Mariboru in Ptuj ter v Lidlu Maribor, Ptuj in Slovenska Bistrica, merili holesterola v krvi. Teh meritev se je udeležilo 1725 oseb.

V sodelovanju s Planinskim društvom Ruše smo junija na pohodu Ruše – Areh merili srčni utrip in krvni tlak. Opravili smo 153 meritev.

Strokovni tim, ki opravlja naše meritve, sestavljajo visoko strokovno usposobljeni kadri, člani društva, ki delo opravljajo

profesionalno, zato lahko naši uporabniki izvide meritev uporabljajo za namene, enako kot izvide drugih zdravstvenih zavodov.

Naša zahvala za dobro sodelovanje pri tem velja društvom upokojencev in krajevnim in območnim organizacijam Rdečega križa. Posebej bi omenili Društvo upokojencev Maribor – Center, Društvo upokojencev Maribor – Tabor in Mestno četrt Pobrežje, kjer imamo stalna merilna mesta ter organizacijam, v katerih smo v letu 2019 opravljali meritve. Zahvala velja tudi Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije za sodelovanje pri organizaciji meritev v nekaterih trgovskih družbah.

Prav lepo se zahvaljujemo za dobro sodelovanje Območni organizaciji Rdečega križa Maribor, Slovenska Bistrica in Lenart ter Društvu za zdrav način življenja GLOG Miklavž na Dravskem polju, s katerimi pripravljamo meritve krvnih vrednosti, predavanja in teste telesne zmogljivosti.

Za prejeta sredstva iz razpisov za sofinanciranje socialno humanitarnih društev v letu 2019 in iz razpisa za sofinanciranje programov za krepitev zdravja za leto 2019 Mestne občine Maribor, razpisa za sofinanciranje humanitarnih društev za leto 2019 Občine Slovenska Bistrica ter razpisa za sofinanciranje programov za krepitev zdravja za leto 2019 Občine Miklavž na Dravskem polju se iskreno zahvaljujemo.

V lanskem letu so bili naši sponzorji in donatorji: ADK d. o. o. Hoče, Boehringer Ingelheim RCV – podružnica Ljubljana, Dravske elektrarne Maribor d. o. o. Diafit d. o. o. Selnica ob Dravi, Elektro Maribor d. d., Energetika Maribor d. o. o., EXPO biro d. o. o. Hoče, Impol d. d. Slovenska Bistrica, KBM Infond d. o. o., KRKA d. d. Novo mesto, Nigrad d. d. Maribor, Lancom d. o. o. Maribor, Mariborski vodovod d. d. Maribor, Marifarm d. o. o. Maribor, Medis-M d. o. o. Maribor, MTC Fontana d. o. o., Pogrebno podjetje Maribor, Pošta Slovenije d. o. o. Maribor, Sava pokojninska družba d. d. Maribor, Sava zavarovalnica d. d. Maribor, TBP d. d. Lenart, Vzajemna zdravstvena zavarovalnica d. v. z. Ljubljana.

S prejetimi sredstvi omenjenih občin, z donacijami in sponzorstvi gospodarskih družb ter s sredstvi, pridobljenimi z dejavnostjo društva smo lahko uresnili obsežen in vsebinsko bogat program.

Naše društvo sodeluje z Društvom za zdravje srca in ožilja Slovenije, kjer je naš predsednik Mirko Bombek član strokovnega sveta, prav tako s Koronarnim klubom Maribor s podobno funkcijo.

Tesno sodelujemo z Društvom živilskih in prehranskih strokovnih delavcev Severovzhodne Slovenije, občasno pa z Društvom bolnikov po možganski kapi, Društvom diabetikov in Društvom Mena.

Posebna zahvala gre medijem – časopisu Večer in Radiu Maribor, ki so objavljali naše dejavnosti in nam svetovali, Alojzu Tapajnerju, univ. dipl. inž. rač. in el., za predano prostovoljno delo – urejanje naše spletne strani in pripravljenost za strokovno pomoč pri našem delu.

Za podporo pri izvajanju naše dejavnosti se zahvaljujemo UKC Maribor, Univerzitetni knjižnici Maribor, Medicinski fakulteti Univerze v Mariboru in Zdravstvenemu domu dr. Adolfa Drolca Maribor.

Žal bodo naš letošnji društveni utrip še kako zaznamovale izredne razmere, v katerih moramo počakati tudi z uresničitvijo društvenega načrta za letos. ♥

Mirko Bombek



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

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

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

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

## Pristopna izjava Maribor

### Postanite naši člani!

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

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



Ime in priimek: .....

Datum in leto rojstva: ..... Poklic: .....

Naslov bivanja: .....

Zaposlen: .....

E-pošta: ..... Telefon/GSM: .....

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

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

Podpis: ..... Datum: .....

### Spoštovane članice in člani!

Skupaj smo močnejši, skupaj lahko premagamo še več ovir!

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



## Pristopna izjava



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

Hkrati se želim vključiti (označi):

v Klub atrijske fibrilacije (Klub AF)

v Klub srčnega popuščanja

v Klub družinske hiperholesterolemije

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

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

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

**V primeru, da želite postati član kot posameznik:**

Ime in priimek: .....

Rojstni datum: .....

Poklic: .....

Ulica/cesta/naselje: .....

Kraj in poštna številka: .....

Telefon: .....

E-pošta: .....

V ..... Dne ..... Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO Z VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek: .....

Rojstni datum: .....

Poklic: .....

Ime in priimek: .....

Rojstni datum: .....

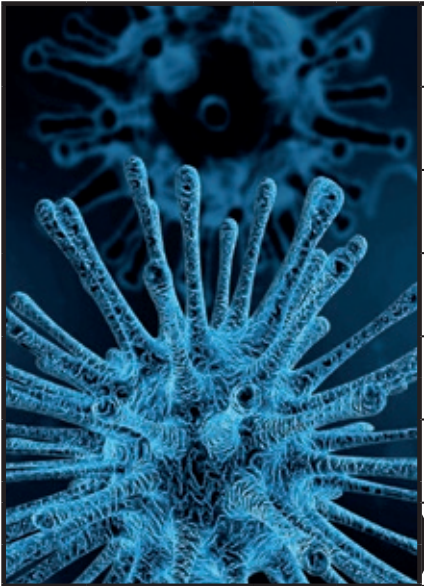


Poklic: .....

Ime in priimek: .....

Rojstni datum: .....

Poklic: .....

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

|  |                          |                            |                                   |                        |                          |                                  |                              |              |                              |                              |                                   |   |                |             |  |  |                                    |  |  |                  |        |
|--|--------------------------|----------------------------|-----------------------------------|------------------------|--------------------------|----------------------------------|------------------------------|--------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|---|----------------|-------------|--|--|------------------------------------|--|--|------------------|--------|
|    |                          |                            |                                   | SESTAVIL MARJAN ŠKORC  | ORODJE ZA ČIŠČENJE PLUGA | DALJ. UPRAVLJANA LETEČA PRIPRAVA | KOKOŠ (OTR.)                 | RENE GLAVNIK | ZDRAVILNI NAPOJ              | RUSKI PRIPovedNIK (VLADIMIR) | PRISTANIŠKO MESTO NA PORTUGALSKEM |  |                |             |  |  |                                    |  |  |                  |        |
|  |                          |                            |                                   | ODPREMLJANJE           |                          | 1                                |                              |              |                              |                              |                                   |   |                |             |  |  |                                    |  |  |                  |        |
|  |                          |                            |                                   | NAJVIŠJI VRH SLOVENIJE |                          |                                  |                              |              |                              |                              | 11                                |   |                |             |  |  |                                    |  |  |                  |        |
|  |                          |                            |                                   | KOPANJE                |                          |                                  |                              |              |                              | AM. PREDSEDNIK EISENHOWER    |                                   |   |                |             |  |  |                                    |  |  |                  |        |
|  |                          |                            |                                   | OBLIKA IMENA ANA       |                          |                                  |                              |              | 18                           | GRŠKA ČRKA                   |                                   |   |                | 12          |  |  |                                    |  |  |                  |        |
| SAMEC OVCE   | OBLIKA IMENA SAMUEL      | OBROČEK ZA PRITRDITEV KOSE |                                   |                        |                          | BELO VINO                        |                              |              |                              |                              |                                   |   |                |             |  |  |                                    |  |  |                  |        |
|  |                          |                            |                                   |                        |                          |                                  |                              |              |                              |                              |                                   |   | PETER AMBROŽ   |             |  |  | GORATA DEŽELA V NIGRU NA J. SAHARE |  |  |                  |        |
|  |                          |                            |                                   |                        |                          |                                  |                              |              |                              |                              |                                   |   | SP. DEL POSODE |             |  |  |                                    |  |  |                  |        |
| ZA SRCE  | RUMENORJAV POLDRAG KAMEN | PRAVOSLAVNA SVETA PODOBA   | ZVARJENO MESTO IZUMITELJ DINAMITA | 13                     |                          |                                  | ??? Z ONEGA SVETA            |              |                              | 4                            | LES ZA KURJAVO SKAKALKA KLINEC    |   | 14             |             |  |  |                                    |  |  |                  |        |
|  |                          |                            |                                   |                        |                          |                                  |                              |              |                              |                              |                                   |   |                |             |  |  |                                    |  |  |                  |        |
| BELGIJSKI POLITIK (LEO)  |                          |                            |                                   |                        |                          |                                  | 6                            |              | STARO LJUDSTVO V SV ITALIJI  |                              |                                   |   |                |             |  |  |                                    |  |  |                  |        |
| SLOVENSKI REŽISER (MITJA)  | 9                        |                            |                                   |                        |                          |                                  | BAJKA                        |              |                              | KUBANSKI POLITIK (RAUL)      | OGLEJSKI ŠKOF                     |   |                |             |  |  | 15                                 |  |  |                  |        |
|  |                          |                            |                                   |                        |                          |                                  | PREBIVALCI ČIČARJE           |              |                              |                              | GORA NAD KOBARID.                 |   |                |             |  |  |                                    |  |  |                  |        |
| FANT (POG.)  |                          |                            |                                   |                        |                          |                                  | ČIČERIKA                     |              |                              |                              |                                   |   | 16             | RADO MURNIK |  |  | TELOVADNA PRVINA                   |  |  |                  |        |
|  |                          |                            |                                   |                        |                          |                                  | ROMAN VODEB                  |              |                              |                              |                                   |   |                | POLOPICA    |  |  |                                    |  |  |                  |        |
| VITAMIN B1   |                          |                            |                                   |                        |                          |                                  | VRSTA ZELENJAVE              |              | 20                           |                              | REKA V MAASTRICHTU                |   |                |             |  |  |                                    |  |  |                  |        |
|  |                          |                            |                                   |                        |                          |                                  | KAKTUS                       |              |                              |                              | BRITANSKI POP PEVEC               |   |                |             |  |  |                                    |  |  |                  |        |
| V KOPNO SEGAJOČ DEL MORJA  |                          |                            |                                   | 5                      |                          |                                  |                              |              | SKLADBA V ZMERNEM TEMPU      |                              |                                   |   |                |             |  |  |                                    |  |  |                  |        |
|  |                          |                            |                                   | OSTANIMO ZDRAVI        | KRAVICA                  |                                  |                              |              | SLOVENSKI ZGODOVINAR (SIMON) | PTICA ROPARICA               | SPOJINA S KISIKOM                 | ŠTEFAN MODRINJAK  |                |             |  |  |                                    |  |  |                  |        |
|  |                          |                            |                                   | SLOBODAN NIKOLIČ       | OČE V MEŠČANSKEM OKOLJU  | OBMORSKI KRAJ NA S. NORVEŠKE     | TORBA ZA KRUH UDAREC Z BIČEM |              |                              |                              |                                   |   |                |             |  |  |                                    |  |  | ZNAK ZA MNOŽENJE | TEŽINA |
|  |                          |                            |                                   |                        |                          |                                  |                              |              |                              | 2                            |                                   |   |                |             |  |  |                                    |  |  |                  |        |
|  |                          |                            |                                   |                        |                          |                                  |                              |              |                              |                              |                                   |   |                |             |  |  |                                    |  |  |                  |        |
|  |                          |                            |                                   |                        |                          |                                  |                              |              |                              |                              |                                   |   |                |             |  |  |                                    |  |  |                  |        |
|  |                          |                            |                                   |                        |                          |                                  |                              |              |                              |                              | VENO TAUFER                       |   | 17             |             |  |  |                                    |  |  |                  |        |
| PERNATE ŽIVALI   |                          |                            |                                   |                        |                          | 3                                |                              |              |                              | TRIGLAVSKI ŽUPNIK (JAKOB)    |                                   |   | 8              |             |  |  |                                    |  |  |                  |        |
| GLAVNO MESTO TURČIJE   |                          |                            |                                   |                        |                          |                                  |                              |              |                              |                              | PLINSKO OLJE                      |   |                |             |  |  |                                    |  |  |                  |        |
|  |                          |                            |                                   |                        |                          |                                  |                              |              |                              |                              |                                   |   |                |             |  |  |                                    |  |  |                  |        |
|  |                          |                            |                                   |                        |                          |                                  |                              |              |                              |                              |                                   |   |                |             |  |  |                                    |  |  |                  |        |
|  |                          |                            |                                   |                        |                          |                                  |                              |              |                              |                              |                                   |   |                |             |  |  |                                    |  |  |                  |        |
|  |                          |                            |                                   |                        |                          |                                  |                              |              |                              |                              |                                   |   |                |             |  |  |                                    |  |  |                  |        |
|  |                          |                            |                                   |                        |                          |                                  |                              |              |                              |                              |                                   |   |                |             |  |  |                                    |  |  |                  |        |
|  |                          |                            |                                   |                        |                          |                                  |                              |              |                              |                              |                                   |   |                |             |  |  |                                    |  |  |                  |        |
|  |                          |                            |                                   |                        |                          |                                  |                              |              |                              |                              |                                   |   |                |             |  |  |                                    |  |  |                  |        |

Geslo prejšnje križanke je bilo: »RAJANJE ZA VSAKOGAR«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Igor JEREBIC, Mengeš, Marjan HALUŽAN, Rogaška Slatina, Miroslav VIEGELE, Maribor, Metka ŠKEDELJ, Novo mesto, Ivan LOGAR, Slovenj Gradec. 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 20. maja 2020 na naslov: Društvo za srce, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

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

# NAJ VAM SLADKORNA BOLEZEN NE ZLOMI SRCA



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

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

1. Vir: Wang C, Hess CN, Hiatt WR, et al. Clinical Update: Cardiovascular Disease in Diabetes Mellitus. Circulation. 2016; 133:2459-2502.

Novo Nordisk d. o. o., Šmartinska cesta 140, 1000 Ljubljana, T: 01 81 08 700

# Flebaven®




mikronizirani diosmin  
filmsko obložene tablete, 500 mg  
tablete, 1000 mg

## LAHKOTEN KORAK ZA ZDRAVE VENE

**UKREPAJTE ZDAJ!**

Naj vas bolečine v nogah  
ne ustavijo na vaši poti.  
Preprečite napredovanje  
kronične venske bolezni.

**Flebaven z eno tableto na dan:**

-  olajša bolečine v nogah,
-  zmanjša občutek težkih nog in njihovo otekanje,
-  omogoča cenovno dostopnejše zdravljenje.

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



 KRKA

Pred uporabo natančno preberite navodilo!  
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.