

ZA SRCE



član skupine Sandoz



Za zdravje iz vsega srca!



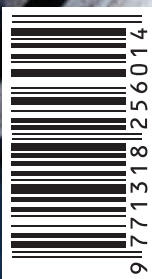
DRUŠTVO ZA
ZDRAVJE SRCA
IN OŽILJA SLOVENIJE

15-letno partnerstvo
za boljše zdravje!

Letnik XV • št. 1-2 • marec 2006 • cena: 400 SIT (1,67 EUR) • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

1991-2006
15. let društva

Melodije za srce
4. april 2006
ob 17. uri



Ob petnajsti obletnici delovanja

Danica Rotar Pavlič, predsednica



Prazniki zavzemajo v našem doživljanju posebno mesto. Največkrat se spomnimo, kako je bilo, ko smo bili še otroci. V spominu se prebudijo vse podrobnosti – od dišečega vonja po sveže pečenem pecivu do slavnostnih oblačil. Vzeli smo si dovolj časa drug za drugega, obiskali so nas prijatelji, življenjski ritem je tekel povsem drugače.

Čprav se vse prerado dogaja, da se danes tudi prazniki spreminjajo in sta v ospredju le zunanja podoba in pridobitništvo, tega za tradicionalno druženje članov in prijateljev Društva

za zdravje srca in ožilja Slovenije ne moremo trditi. Prehojena petnajstletna pot nas plemeniti z žlahtnostjo večletnih povezav in nas krepi z notranjo harmonijo.

Letošnja petnajsta obletnica delovanja Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije je velik praznik za vse nas, pa tudi za vse tiste, ki imajo radi zdravo srce in so društvu ter podružnicam kakorkoli pomagali pri krepitvi delovanja.

Osrednja slovesnost bo v torek, 4. aprila 2006. Najprej bo dogodku posvečena seja upravnega odbora, kjer se želimo posebej zahvaliti vsem, ki so omogočili vznik, rast in širitev društva. V začetku zanesenci, kasneje prostovoljci, sodelavci, podporniki, svetovalci, organizatorji – vseskozi pa srčni ljudje za srčni cilj: okrepiti zavest in predvsem prepričati čim več ljudi, da dejavniki tveganja dejansko lahko povzročijo srčno-žilno bolezen, invalidnost, celo smrt, ter da je s pravilnim ravnanjem možno vse to preprečiti. Naj omenim le prve med enakimi, ki so pisali vso zgodovino in so še vedno dejavni v društvu: prvi in častni predsednik prof. dr. Josip Turk, prim. Boris Cibic, prvi tajnik, sedaj podpredsednik, g. Vlado Žlajpah, prvi direktor, sedaj svetovalec za finančne zadeve. Društvu so k vzponu pomagali tudi dolgoletni podporniki iz farmacevtskih vrst. Od same ustanovitve dalje nas podpirajo Krka, ki nam z zagotavljanjem svojih prostorov omogoča delovanje; Lek, Fidimed in Prema. Pri najrazličnejših projektih Društva (revija, svetovni dan srca, kardiomobil, lokalni preventivni projekti, koncert, zdravstveno-vzgojna gradiva) sodelujejo: Pfizer, Unilever, MSD, Bayer Pharma, Novartis, AstraZeneca, Sanofi Aventis, GSK, Roche, Diafit, Mobitel, Mercator, Loterija Slovenije, Nova Ljubljanska banka, Pošta Slovenije, A banka, Adria Airways, Zavarovalnica Triglav, SCT in drugi. Za podporo se zahvaljujemo tudi Ministrstvu za zdravje, Mestni občini Ljubljana, FIHO, Zavodu za zdravstveno zavarovanje Slovenije, Ministrstvu za delo, družino in socialne zadeve, Ministrstvu za šolstvo in šport, Zavodu za šolstvo, Slovenskemu zdravniškemu društvu, Zdravniški zbornici Slovenije, Slovenskemu kardiološkemu združenju, Združenju za urgentno medicino, Svetu za preventivo, Olimpijskemu komiteju Slovenije, Slovenski nogometni zvezi, Inštitutu za varovanje zdravja, Ambasadi ZDA in številnim drugim.

V duhu nacionalnega delovanja in svojega poslanstva bo društvo vse leto 2006 svojo obletnico praznovalo še posebej delovno. Z dejavnostmi po vsej Sloveniji, z željo, da bi se približali čim večjemu številu ljudi: v podružnicah Novo mesto, Celje, Slovenj Gradec, Kranj, Posavje, Kras, Izola, Nova Gorica, Murska Sobota, Škofja Loka, Ljubljana ter društvih Maribor in Pomurje.

Prazniki so tradicionalno povezani tudi z glasbo. Čprav je čas obrednih plesov minil, smo tudi to pot prisluhnilim željam naših članov in se odločili, da ga tradicionalno obeležimo s slavnostnim koncertom, ki ga pripravlja Simfonični orkester RTV Slovenija s prizanimi domačimi in tujimi solisti. Ponosni smo, da je svojo naklonjenost, ki ga do Slovenije goji Evropska mreža za srce, s svojo prisotnostjo potrdila tudi predsednica te mreže gospa Susanne Volqvartz.

Slavni Otto von Bismarck je nekoč izjavil: *Ljubezen zraste čez noč, prijateljstvo potrebuje za to leta*. Petnajstletno prijateljstvo je dokaz, da je ljubezen, ki jo gojimo do zdravja srca in žilja, prerasla v zavezujočo trdnost medsebojnih odnosov. Ohranimo te lepe lastnosti še naprej in v njih vzgajamo zanamce. ♥

UVODNIK3 *Danica Rotar Pavlič* Ob petnajsti obletnici delovanja**POGOVOR**8 *Aleš Blinc* »S skrajševanjem čakalnih dob sem zadovoljen«:
mag Andrej Bručan, dr. med., minister za zdravstvo**15. OBLETNICA DELOVANJA DRUŠTVA**12 *Boris Cibic* Trdno prepričani v poslanstvo društva16 *Vlado Žlajpah* Leta velikih korakov**18 DRUŠTVENE NOVICE****34 Z NAMI SODELUJEJO****AKTUALNO**36 *Josip Turk* Strjevanje krvi – pogoj življenja, včasih tudi smrti38 *Nataša Jan* Okrepimo svojo telesno odpornost**ZNANJE ZA SRCE**42 *Aleš Blinc, Maja Bresjanac* Telesna dejavnost za zdravje**NOVICE O ZDRAVJU**45 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice**NI GA ČEZ DOBER NASVET**46 *Boris Cibic* Anevrizma trebušne aorte**SRČIKA**48 *Učenci predmetne in razredne stopnje OŠ Ledina v Ljubljani*
Slovesna obljuba**PREDSTAVLJAMO**50 *Boris Cibic* Marko Gerbec – oče slovenske kardiologije**S SRCEM V KUHINJI**52 *Cirila Hlastan Ribič* Vegetarijanstvo, da ali ne**SRCE IN ŠPORT**54 *Meta Zagorc, Katja Zupan* Fitball – vadba na veliki žogi**IZLETNIŠKO SRCE**56 *Marjeta Kovač* Srčna primorska pentlja ali pobeg v tople kraje**DRUŠTVENE NOVICE**

60 Napovednik dogodkov

64 Ugodnosti za člane v letu 2006

66 KRIŽANKA

Letnik XV, številka 1-2, marec 2006, SIT 400 (1,67 EUR), ISSN 1318-2560

Ustanovitelj in založnik:Društvo za zdravje srca in ožilja
Dunajska 65, 1000 Ljubljana,
TTR: SI 02970-0012437214,
Davčna številka: 87636484,
M: <http://zasrce.over.net>**Glavni urednik:**

Aleš Blinc

Namestnik glavnega urednika:

Boris Cibic

Odgovorna urednica:

Elizabeta Bobnar Najžer

Področni uredniki:Maruša Pavčič (S srcem v kuhinji),
Bernarda Pinter (Srčika),
Stanislav Pinter (Izletniško srce),
Janez Pustovrh (Srce in šport)**Člani uredništva:** Danica Rotar Pavlič,
Josip Turk, Vlado Žlajpah, Nataša Jan**Tajnica:** Katja Kolenc**Naslov uredništva:**Za srce, Dunajska 65, 1000 Ljubljana,
T: 01/43 69 563 • F: 01/43 61 266
E: društvo.zasrce@siol.net**Oglasno trženje:**Atelier IM, Breg 22, Ljubljana,
T: 01/24 11 930 • F: 01/24 11 939**Tisk:** Tiskarna POVŠE,

Povšetova 36 a, Ljubljana, T: 01/23 01 542

Računalniška postavitve in priprava za tisk:Camera d. o. o., Knezov štrardon 94, Ljubljana
T: 01/42 01 200**Naklada:** 8.700 izvodovV 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).*Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije
se zahvaljuje podjetjema Krka, d.d., in Lek, d.d.,
za pomoč in sodelovanje.*

novi član skupine Sandoz

Fotografija na naslovnici:*Marko Gerbec, oče slovenske kardiologije na
pročelju stavbe Kresije na Stritarjevi ulici v Ljubljani.*

Foto: Dragan Arrigler

ZA
SRCE

EDITORIAL3 *Danica Rotar Pavlič* 15th anniversary of the Slovenian Heart Foundation

Slovenian Heart Foundation was established on April 3rd 1991; this year we celebrate its 15th anniversary. Foundation and its 11 regional branches, together with two heart associations will intensify efforts in making people aware of the importance of a healthy life style. We will also organize a national celebration on the April 4th. We are proud that Susanne Volqvartz, European Heart Network president will be with us for the occasion.

INTERVIEW8 *Aleš Blinc* "I am happy that waiting time for medical care is diminishing", Andrej Bručan, MD, M.Sc., Slovenian health minister

Slovenian health minister, Andrej Bručan, gave an interview to editor-in-chief Aleš Blinc. Minister emphasized the shortening of waiting times for medical care, especially for heart surgery, and catheter cardio-vascular interventions. In the year 2005 government ensured additional 5,5 billion Slovenian tola to the national health care system. He pointed out the important role of the SHF. The Foundation was among the first organizations of civil society to emphasize the importance of cardio-vascular diseases prevention. Prevention was, and still is better than treatment. In this frame the minister appreciated the sign "Protects Health", given by the Foundation to food producers and thus encouraging the production and sale of healthy food. Lately the minister took part in numerous activities, organized by the Foundation and he is also the patron of this year's professional work.

15th ANNIVERSARY

– under the patronage of Andrej Bručan, Minister for Health

12 *Boris Cibic* Firmly devoted to the mission of the Foundation

The author is a vice-president of the Foundation and was one of the 10 signers in 1991 who legally established it. In his contribution he explains the long way that was needed, before the civil society association could undertake its way. Roots go back to the 70-ies, when Slovenian cardiologists first met the civil initiatives for health care in Europe and United States. Due to unfavourable political situation at that time, the establishment of the Foundation was not possible until 1991, when Slovenia declared its independence. The idea of preventive activities, taken before the disease strikes, was new to our society but soon gained numerous adherents. Today, around 8000 members of the Foundation prove that the idea was right.

16 *Vlado Žlajpah* Years of big steps

The Foundation, soon after it was established encounter its first problems. Volunteers were rare and few, therefore financial side was unstable. Vlado Žlajpah joined as an experienced financial expert and took over the director's post. He planned actions, motivated sponsors and volunteers. The organizational part became a vital success of the young organization. One of many events, organized by Mr. Žlajpah is also the traditional concert, Melodies for the heart, which was, performed for many years by the excellent Maribor Opera House. This year the concert will be performed by the Symphonic Orchestra of the Slovenian Television in the honour of the 15th anniversary.

HEALTH FOUNDATION NEWS

18 News from regional branches of the Foundation and Heart Associations for Maribor and Podravje and Pomurje

Some of our branches were established almost immediately, some only few months ago. Every one has its own story and they are published in this number of the "For Heart" magazine.

THEY COOPERATE WITH US

34 Representatives of major sponsor companies that have helped the Foundation from its establishment talk about the cooperation between the civil society organization and industry.

ACTUALITIES36 *Josip Turk* Blood coagulation – first condition of life and sometimes death

The author explains the importance of blood coagulation and medical treatment when necessary.

38 *Nataša Jan* Let us strengthen our resistance against diseases

Article brings tips on how to improve the resistance against diseases.

KNOWLEDGE FOR THE HEART42 *Aleš Blinc, Maja Bresjanac* Physical exercise for health

Sedative way of life causes overweight, cardio-vascular diseases and depression. The article uses an encouraging way to persuade readers to think about regular exercise.

NEWS45 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

Each month the editor-in-chief prepares medical news concerning cardio-vascular diseases.

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE46 *Boris Cibic* Abdominal aorta aneurism

One of our readers asked for an explanation of the abdominal aorta aneurism. Primarius Boris Cibic gave a detailed explanation about the disease itself its causes, treatment and rehabilitation.

ROSEBUD48 *Pupils of the Ledina primary school in Ljubljana* Solemn promise

Pupils explain their views on smoking.

PRESENTING50 *Boris Cibic* Marko Gerbec – The father of the Slovenian cardiology

Marko Gerbec was a Slovenian, born in 1658. He became a doctor and he was the first to describe a patient with extremely slow pulse. The description was published in his book, issued in 1718, and soon became popular amongst doctors. It also drew the attention of the distinguished Italian doctor G. B. Morgagni, who quotes Dr. Marko Gerbec 11 times.

WITH THE HEART IN THE KITCHEN52 *Cirila Hlastan Ribič* Vegetarian way of life – yes or no

The author is the distinguished nutrition expert who, in her article explains the vegetarian way of life. The decision for this life style is made by an individual, although motifs can vary from health improvement, to religious, moral and ethical principles.

THE HEART AND SPORTS54 *Meta Zagorc, Katja Zupan* Fitball – exercise on a ball

Have fun and exercise on a ball – at home or under professional guidance.

THE EXCURSION HEART56 *Marjeta Kovač* The excursion to the littoral region

When winter strikes hikers can always find appropriate paths in the littoral region. Beautiful scenery and interesting geological or historical sites add to the fun of the physical exercise.

HEALTH FOUNDATION NEWS

60 Calendar of events

64 Benefits for the Foundation's members

66 *Marjan Škvorc* Crossword**SODELOVALI SO**

Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. sl. in ru., odgovorna urednica; Franci Borsan, podružnica za Dolenjsko in Belo krajino; prof. dr. Maja Bresjanac, dr. med., Inštitut za patološko fiziologijo, Medicinska fakulteta Univerze v Ljubljani; Tjaša Burnik, Merck Sharp & Dohme, inovativna zdravila, d. o. o.; prim. Boris Cibic, dr. med., namestnik glavnega urednika; Silva Ferletič, podružnica za Slovensko Istro; Milan Golob, Društvo za zdravje srca in ožilja Maribor in Podravje; Katarina Larisa Ham, Mobitel, d. d.; dr. Cirila Hlastan Ribič, univ.dipl.inž., Ministrstvo za zdravje; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., Društvo za zdravje srca in ožilja; Stane Jarc, Krka, d. d.; mag. Mateja Jesenek, Mercator, d. d.; Jasna Jukič Petrovčič, prof. zdrav. vzg., Društvo za zdravje srca in ožilja; dr. Marjeta Kovač; Ivan Markoja, Društvo za zdravje srca in ožilja Pomurje; Ema Mesarič, Društvo za zdravje srca in ožilja Pomurje; Biserka Mikac, podružnica za Posavje; Tjaša Mišček, podružnica za Severno Primorsko; Matjaž Ovsenek, podružnica za

Škofjo Loko s Poljansko in Selško dolino; asist. mag. Danica Rotar Pavlič, dr. med., predsednica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; Maruša Pavčič, univ. dipl. inž., Ministrstvo za zdravje; Bernarda Pinter, prof., OŠ Ledina; dr. Stanislav Pinter, Fakulteta za šport; Marko Prezelj, Prema, d. o. o.; doc. dr. Boris Sila, Fakulteta za šport; Aleš Sussinger, Lek, d. d.; Friderik Rusjan, podružnica za Severno Primorsko; Marjan Škvorc; Nada Šifrer, podružnica za Gorenjsko; Ljubislava Škibin, podružnica za Kras; Milena Štular, Unilever Slovenija, d. o. o.; Janez Tasič, dr. med., celjska podružnica; prof. dr. Josip Turk, dr. med., častni predsednik Društva za zdravje srca in ožilja; Učenci predmetne in razredne stopnje OŠ Ledina, mentorici: Katarina Pigler Šilc, prof., Barbara Tacar, prof.; Vesna Vodopivec, dr. med., podružnica za Kras; Franc Zalar, podružnica Ljubljana; Majda Zanoškar, v. m. s., podružnica za Koroško; doc. dr. Meta Zagorc, Fakulteta za šport; Katja Zupan, prof. športne vzgoje; Vlado Žlajpah, Društvo za zdravje srca in ožilja

S skrajševanjem čakalnih dob sem zadovoljen

Pogovor z mag. Andrejem Bručanom, dr. med., ministrom za zdravje

Aleš Blinc

Andrej Bručan se je po diplomi na Medicinski fakulteti v Ljubljani in specialističnem izpitu iz interne medicine izpopolnjeval iz kardiologije doma in v tujini. Vrsto let je bil zaposlen v Centru za intenzivno interno medicino Kliničnega centra v Ljubljani, med leti 1979 in 2004 pa je vodil urgentno internistično službo in opravljal delo koordinatorja internih klinik Kliničnega centra. Poznamo ga kot neumornega organizatorja zdravniških športnih in strokovnih srečanj, med njimi vsakoletnega Mednarodnega simpozija o urgentni medicini. Leta 2000 je kot minister za zdravstvo deloval v Bajukovi vladi, jeseni 2004 pa je ponovno stopil na čelo Ministrstva za zdravje in se nemudoma lotil perečih problemov, med njimi zlasti dolgih čakalnih dob na zahtevne diagnostične in terapevtske posege.



Mag. Andrej Bručan, dr. med.,
minister za zdravje

Ali vam sposobnost hitrega strokovnega odločanja, ki ste si jo pridobili kot urgentni zdravnik, na položaju ministra za zdravje koristi ali pa se morate kdaj tudi zavestno ustaviti?

Če se malo pošalim, bi bilo zdaj zame celo bolje, da ne bi imel izkušenj urgentnega zdravnika. Na urgenci se je treba odločati v trenutku, v politiki pa je odločitve dostikrat bolje sprejeti z majhnim zamikom. Na urgenci je zdravnik del tima, ki ga neposredno vodi in nadzira, zadolžen je za vse odločitve in njihovo izvedbo. V javni upravi je drugače, več je vmesnih členov, ki lahko stvari nekoliko spremenijo – včasih je to dobro, včasih pa ne. Še vedno se nisem navadil na počasnost nekaterih postopkov, za katere bi pričakoval izpeljavo v kratkem času, pa se vlečejo tudi po pol leta ali več. Seveda pa to ni samo problem naše uprave. Prepričan sem, da smo marsikaj »podedovali«. Način dela in mišljenja je zelo težko spremeniti. Vpeti smo bili v zakonodajo, ki je ščitila tudi tiste, ki niso delali dovolj ali niso delali dobro. S 1. januarjem se je zakonodaja spremenila, tako da je mogoče vsaj začeti postopek za odpoklic nekoga, ki ne dela dobro. Sedanja vlada poskuša odpraviti okorelost uprave, k čemur bo prispevala sprememba Zakona o javni upravi. Seveda pa bo spremembe treba tudi uresničiti.

Ena vaših prvih prioriteta na položaju ministra za zdravje je skrajševanje čakalnih dob na srčne operacije, katetrsko srčno-žilne posege, pa seveda tudi na različne druge operacije ter zahtevne diagnostične in terapevtske posege. S katerimi področji ste zadovoljni in kje se zatika?

Denar za skrajševanje čakalnih dob so delili tudi v prejšnjem

mandatu, vendar na napačen način, saj ni bilo zagotovila, da bo načrt izpolnjen. Mi smo najprej naredili anketo med vsemi potencialnimi izvajalci, tako zasebnimi kot državnimi, da smo izvedeli, v kolikšni meri so sposobni in pripravljeni realizirati programe. Na podlagi pridobljenih podatkov smo določili izvajalce in sredi prejšnjega leta razdelili 5,5 milijarde tolarjev za programe, ki so potekali po vsej

Sloveniji. Največji uspehi so bili doseženi na področju, kjer je bilo sprva malo zanimanja za realizacijo dodatnega programa – v otorinolaringologiji. Zelo dobri so tudi rezultati pri operacijah sive mrežne in v kardiovaskularni kirurgiji, kjer so se čakalne vrste zelo zmanjšale. Veliko je bilo doseženega tudi pri katetrskih koronarnih posegih, kjer se je čakalna doba v Sloveniji močno zmanjšala, čeprav je Ljubljana trenutno spet v manjšem zaostanku. Pri vrednotenju teh čakalnih dob je problematično, da se koronarografije in balonske dilatacije koronarnih žil obravnavajo posebej, saj je praviloma terapevtski poseg izveden hkrati z diagnostično koronarografijo. Nismo še zadovoljni s področjem ortopedskih operacij, kjer znašajo čakalne dobe še vedno 2 do 3 leta. Razlogov je več. Nekateri zahtevki izvajalcev so bili nerealni, res pa gre za zapletene operacije, ki zahtevajo drago opremo. Tudi plačevanje dodatnega dela ekip ni bilo ustrezno, saj sedanja zakonodaja preprečuje ustrezno nagrajevanje dodatnih obremenitev. To bo razrešeno s spremembo zakona o zdravniški službi; ta zakon bo kmalu sprejet in bo omogočil v izjemnih razmerah, kot je v primeru predolgih čakalnih vrst, ustrezen ukrep – to pa je dodatno delo. Načrtujemo sestanek s skupino ortopedov in poskusili bomo do konca leta še kaj narediti. Zanimivo je, da v Splošni bolnišnici Novo mesto želijo opravljati dodatni ortopedski program, pa nimajo zadosti pacientov, ravno obratno pa je v Celju, kjer je ogromno bolnikov, pa premalo pripravljenosti za skrajšanje vrst. Regionalna nesorazmerja so zelo velika. Dodaten problem je, da pacienti ne želijo iz domačega kraja oditi na zdravljenje drugam. To predvsem velja za Ljubljano. Pomem-

ben ukrep pri zmanjševanju čakalnih dob je uvedba centralno vodenih čakalnih list. Za približno 12 področij bomo pripravili centralne, elektronsko vodene čakalne liste. Takrat bomo zares vedeli, koliko je čakajočih, saj se danes marsikdo pojavlja na več listah. Če povzamem, pa sem z rezultati skrajševanja čakalnih dob zelo zadovoljen.

Ali lahko na kratko pojasnite, kako bodo socialno-ekonomske reforme, ki smo jim priča, vplivale na dostopnost zdravstvenih storitev, njihovo kakovost in ceno? V katerih primerih bo za zdravje potrebno globlje poseči v lastni žep?

Prisile, da bi morali več dajati iz žepa, ne bo. V koalicijski pogodbi smo jasno zapisali, da se prispevna stopnja za zdravstvo ne bo povečala, kar pomeni, da za osnovni del zdravstva ne bo treba plačevati več kot doslej. Prebivalci Slovenije v osnovnih pravicah ne bodo prikrajšani, bo pa treba nekatere stvari pre-razporediti, nekatere pravice ukiniti in druge dati. Še vedno se pogosto misli, da je v zdravstvu vse brezplačno, pa to ni. Sedanji način zdravstvenega zavarovanja je samo deloma primeren, v dobršni meri je že preživel in ne sodi več v moderen, evropski sistem. Seveda zdravstvenega zavarovanja ni mogoče spremeniti v enem dnevu ali v enem letu, morda pa bo šlo v enem mandatu. Na novo bo treba definirati prostovoljna dodatna zavarovanja, da se bo vsak posameznik lahko zavaroval za več, kot mu nudi osnovna košarica. Povečati bo treba tudi možnosti nadstandardnega zdravljenja bolnikov v slovenskih bolnišnicah. S pojavom zasebnega partnerstva naj bi se te stvari lažje organizirale.

Znani ste kot velik ljubitelj športa, zagnan rekreativec in organizator številnih zdravniških športno-strokovnih srečanj. Kako vam je uspelo vsa leta usklajevati zahtevno zdravniško pot in športno-rekreativno delovanje?

V Centru za intenzivno interno medicino, kjer sem dolga leta delal, smo se kolegi leta 1972 odločili, da bomo skupaj igrali nogomet. Delo v intenzivni enoti je hudo naporno, saj si ves čas soočen s kritičnimi bolezenskimi stanji in pogostim umiranjem. Ekipa, ki to počne, mora najti način, da se regenerira. S skupino sodelavcev smo torej pričeli z zdravniškim nogometom, krog sodelujočih se je širil in nastala je zdravniška reprezentanca, ki je danes ena najboljših na svetu. Sam sem za zdravniško ekipo



*Svetovno prvenstvo zdravnikov v veleslalomu,
Garmisch Partenkirchen, leta 1981*

odigral več kot 300 tekem. Čas za športno rekreacijo smo nekako našli, čeprav smo dežurali 5 do 6-krat na mesec. Zanimivo je, da smo popoldne na treningu dostikrat lažje rešili probleme, ki so se pojavili v službi. Nekoč smo se v službi močno sprli, popoldne na treningu pa ni bilo več nobenega problema. Srečevanje v različnih okoliščinah nas je povezovalo in nas naredilo homogene, tako da med nas nihče ni mogel zasejati razdora. Dr. Primož Rode, nekdanji direktor Kliničnega centra, dr. Matija Horvat, kardiolog in jaz smo bili trojka, ki je vsaj navzven delovala zelo homogeno. Tudi z zdravniki iz drugih bolnišnic smo lažje komunicirali, ko smo se osebno spoznali na športnem terenu. Pa ni šlo le za nogomet, podobno velja tudi za smučanje, kjer sva bila s kolegom Francijem Koglotom, dr. med., dolgoletna organizatorja zdravniških srečanj in tekmovanj. Pred kratkim je potekalo letošnje smučarsko srečanje zdravnikov Iatrosski, ki pa sem se ga udeležil le zvečer. Na tek mi ni uspelo priti, čeprav sem bil prijavljen. Sicer pa se poleti veliko ukvarjam s kolesarjenjem, prevozim 3000 – 4000 km na leto, pozimi pa s smučarskim tekom. Res pa je, da sem letos tekel manj kot običajno, saj mi za tovrstno rekreacijo ostajajo samo nedelje. Načini za preprečevanje poklicnega izgoravanja so seveda različni, šport je le eden od njih. Tudi tisti, ki igra violino, se sprosti in izživi, vendar je pri tem navadno sam. Pri nogometu pa je šlo za ekipo, v kateri smo se čutili povezane, naučili smo se boljše komunicirati in nastopati enotno.

Nam lahko opišete svojo izkušnjo, kako ste se po hudi poškodbi stegenice z jekleno voljo in intenzivno rehabilitacijo vrnili v odlično telesno kondicijo?

Poškodba stegenice v avstrijskih Alpah je bila res težka. Bil sem že v kritičnem stanju, ko so me našli. Operirali so me v Avstriji, rehabilitiral pa sem se v Sloveniji in si zadal cilj, da se čim prej vrnem v običajni življenjski ritem. Med okrevanjem sem si pridobil veliko dragocenih izkušenj, med drugim tudi, kako je bolnišnica videti iz zornega kota bolnika. Opazil sem marsikaj,

česar kot zdravnik ne vidiš. Kljub nekaterim napakam, ki sem jim bil priča, sem dobil zelo dober vtis o zdravstvenem osebju, ki je skrbelo za mene – pa ne samo za mene, ki sem bil deležen kakšnega privilegija, tudi za moje sobolnike. Seveda pa mi je bilo težko prenašati »prisilni« dopust, ker sem bil vedno navajen na veliko dejavnosti. Kar hitro sem se vrnil v službo, še na berglah. Zdaj bolečin v stegnu sploh ne čutim več, imam pa druge poškodbe, ki me bolj obremenjujejo – gre za kolenske vezi, ki sem si jih poškodoval leta 1980 v Zinalu v Švici na neki smučarski tekmi. Poškodoval sem si obe koleni hkrati in nisem mogel sam priti v dolino. Še zdaj čutim posledice te poškodbe. Če bi imel še »cele« kolenske vezi, bi me težko spravili iz zdravniške nogometne ekipe. Še vedno pa kolesarim in tečem, tudi smučam.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije letos praznuje 15. obletnico. Kako ocenjujete vlogo nevladnih organizacij, ki si prizadevajo za varovanje zdravja prebivalcev Slovenije in posebej našega Društva? Kako vidite vlogo našega društva v prihodnje?

Civilna iniciativa je vsepovsod dobrodošla. Društvo za zdravje srca in ožilja je imelo od svoje ustanovitve dalje zelo pozitivno vlogo, med prvimi je opozarjalo na pomen preprečevanja srčno-žilnih bolezni, ki je učinkovitejše od zdravljenja razvitih bolezni. Dobro je, da Društvo že vrsto let promovira zdravo prehrano s podeljevanjem znaka »Varuje zdravje«, da krepi zavest o pomenu gibanja in rekreacije, da izvaja meritve krvnega tlaka, krvnega sladkorja in lipidov ter izdaja različne publikacije. V zadnjem času se akcije društva širijo in tudi sam sem sodeloval pri številnih od njih. Izpostaviti moram skupno akcijo opremljanja javnih mest z avtomatskimi defibrilatorji, ki jo po strokovni plati vodi Svet za reanimacijo Združenja za urgentno medicino, nepogrešljiva pa je vloga Društva za zdravje srca in ožilja, saj gre za aparate, ki so namenjeni laikom, da rešujejo življenja v primeru srčnega zastoja na javnih mestih. Tudi v bodoče bom kot minister podpiral dobro zastavljene akcije društva, ki bodo pravočasno prijavljene. ♥



Začetek zdravniškega nogometa v Sloveniji: interna: kirurgija, 3:2, leta 1972. V prvi vrsti z leve: Staš Grapar, Damjan Meško, Vinko Dolenc, Janez Janež, Janez Testen, Zvone Odar, Janez Prinčič, Andrej Bručan, Ludvik Vidmar, Anton Žitko. Stojijo z leve: Andrej Aleš, Eldar Gadžijev, Janez Eržen, Blaž Rozman, Branko Korošec, sodnik Lado Jakše, Matija Horvat, Slavko Rakovec, Borut Pust, Bogo Hrabar, Miran Kenda, Jurij Dobovišek, Primož Rode, Igor Kranjec, Andrej Cijan.

1991 - 2006

Častni pokrovitelj jubilejnega leta:

Mag. *Andrej Bručan, dr. med.*, Minister za zdravje

Trdno prepričani v poslanstvo društva

Boris Cibic

Zdravnik lahko bolniku za zdravljenje predpiše številne recepte in zdravila, a še vedno je najboljšo zdravilo topla beseda, pogovor. Časa za pogovor pa je v ordinacijah vedno zmanjkovalo. Zdravilo za tako pomanjkanje so zagotovo prostovoljne dejavnosti, ko se zdravniki posvetimo bolnikom zunaj uradnega delovnega časa v ambulantah in bolnišnicah.

Pisala so se 70. leta prejšnjega stoletja, ko smo enako misleči kolegi začeli ugotavljati potrebo po ustanovitvi prostovoljnega združenja s programom ozaveščanja in vzgoje ljudi o pomenu zdravega sloga življenja za ohranitev lastnega zdravja. Ker smo bili v naši skupini sami kardiologi in smo, po svetovnih izkušnjah, ugotavljali, da so po množičnosti in težkem poteku najhujši problem srčno-žilne bolezni, ni bila težka odločitev, katerim naj se prednostno posvetimo. Bil je čas, ko smo se začeli udeleževati kardioloških kongresov po svetu in vedno bolj intenzivno sodelovati s kolegi iz drugih jugoslovanskih republik. V naših hotenjih sta nas močno opogumljala prof. dr. Čedomil Plavšič, tedanji predstojnik Zavoda za rehabilitacijo srčnih bolnikov "Thalassotherapie" v Opatiji in prof. Srečko Nedeljković, tedanji predsednik Jugoslovanskega kardiološkega društva. Zavedali smo se, da nismo preroki. Vzorov po svetu je bilo kar nekaj. Že mnogo pred nami so v nekaterih državah v Evropi in v ZDA ugotavljali nujnost osveščanja ljudi o ukrepih za čim daljšo ohranitev zdravja. Na Norveškem so ustanovili, morda prvi v svetu, prostovoljno Norveško nacionalno združenje za zdravje že leta 1910, v Franciji Francosko kardiološko federacijo leta 1966, v sosednjem Trstu leta 1978. Društva in gibanja so se enakovredno predstavljala na strokovnih srečanjih, namenjenih zdravnikom.

Med nami je postal duhovni vodja prof. dr. Josip Turk, tedanji predstojnik kardiološke službe na Polikliniki v Ljubljani. Tedaj je bil tudi čas, ko sem, kot predsednik Kardiološke sekcije Slovenskega zdravniškega društva, večkrat imel priložnost, da sem govoril o naših namenih v javnosti in podpiral njihovo uresničitev. Ker sva bila z dr. Turkom prepričana, da v Sloveniji še ni društva s programom preprečevanja srčno-žilnih bolezni, sva se odločila, da narediva prve korake za njegovo ustanovitev. A za to smo



Ustanovna skupščina društva, 3. aprila 1991

potrebovali pristanek uradnega političnega foruma.

Bilo je leto 1981, ko sva prosila za sprejem pri vodstvu Socialistične zveze Slovenije. Sprejel naju je tov. Mitja Ribičič in naju po končanem razgovoru napotil k predsedniku odbora za zdravstvo tov. Dragu Benčini, da se dogovorimo o nadaljnjih postopkih. Na sestanku, 14. maja 1981, pod vodstvom tov. Draga Benčine, ki smo se ga udeležili dr. Boris Cibic, dr. Josip Turk, dr. Anton Fazarinc, dr. Martin Toth, Kristina Savodnik in Zdenka Jordan, je bilo sprejeto mnenje, da posebnih društev v ta namen ni potrebno ustanavljati, čeprav obstajajo zakonske možnosti in pravica, ker se z zdravstvenim prosvetljevanjem in zdravstveno preventivo že ukvarjajo Republiški komite SZDL za zdravstveno in socialno varstvo, Rdeči križ Slovenije, Zavod za zdravstveno varstvo SRS, Kardiološka sekcija SZD in Interna Klinika v Ljubljani. Razočarani smo ugotovili, da nismo dobili pričakovane podpore in da s tem niso dani pogoji za uradni začetek našega gibanja ali društva.

Vednar ideja ni zamrla. Ponovno je oživela s političnimi spremembami na začetku 90. let. Z dopisom dne 18. aprila 1990, se je prof. dr. Josip Turk, kot podpisnik ustanovne listine predlagatelj za ustanovitev Društva proti boleznim srca in ožilja, pisno obrnil na devet somišljenikov, da listino podpišemo na Temeljnem sodišču v Ljubljani. Ustanovni člani smo bili prim. Boris Cibic, dr. Jurij Dobovišek, prof. dr. Bojan Fortič, prof. dr. A. Janežič, prof., dr. P. Jezeršek, prof. dr. Dušan Keber, prof. dr.

Miran Kenda, M. Kolbe, dr. med., Borut Kolšek, dr. med., Mateja Kožuh, dr. med. in prof. dr. Josip Turk. Po temeljnih pripravah smo 3. aprila 1991 sklicali ustanovni občni zbor v dvorani SMELTA v Ljubljani, društvo slovesno poimenovali Društvo za zdravje srca in ožilje Slovenije in izvolili upravni odbor, nadzorni odbor in disciplinsko komisijo v sestavi:

Upravni odbor

Predsednik prof. dr. Josip Turk, podpredsednik Marjan Planinc, dipl. oec., tajnik prim. Boris Cibic, dr. med., člani: prof. dr. Bojan Fortič, Svetozar Guček, prof. dr. Miran Kenda, Danilo Kolšek, Miloš Kovačič, mag. farm., Marijan Križaj, dipl. oec., mag. Marjan Mramor, dr. med., mag. Eva Strgar, dipl. psih., Marjeta Povše, dr. med., Dušan Mavrič, mag. Stane Valant, dipl. oec.

Nadzorni odbor

Prof. dr. Marjan Jerše, Franc Slak, dipl. oec., Aleš Mižigoj, dipl. oec.

Disciplinska komisija

Predsednica Sonja Senica, dipl. iur., člana: Boris Kravanja, dr. med., in Jure Jež. Nadomestna člana: Magda Penko, ekonomist, Tonka Golob, višja med. sestra.

Z nami so že na začetku sodelovali: Bogdan Margon, odgovoren za tisk revije, Sine Kovič odgovoren za pripravo logotipa društva, Darko Marolt, dipl. oec., sodelavec za finačno poslovanje, dr. Rok Accetto, glavni urednik revije društva in Anka Žekš, sodelavka v administraciji.

Hiter razmah delovanja društva in ustanavljanje podružnic po Sloveniji sta kmalu botrovali več kadrovskim spremembam že pri prvi volilni skupščini po štiriletnem mandatu.

Zagotovo lahko rečem, da je društvo nastalo pod srečno zvezdo. Že ob njegovi ustanovitvi nam je ponudila neprecenljivo pomoč tovarna zdravil Krka, ko nam je dala na razpolago nekaj prostorov in nam olajšala začetek administrativnega poslovanja s poslovno sekretarko Jelko Kokar in njeno pomočnico Valerijo Božič. Zelo hvaležni smo sprejeli ponudbo pomoči gospoda Margona pri tisku prve številke naše revije Za srce in kmalu smo dobili velikega entuziasta za naše delo v osebi gospoda Vlada Žlajpaha, ki je zasedel mesto direktorja društva. Letos, 3. aprila 2006, z velikim zadoščenjem slavimo 15 let delovanja našega društva, ki s svojimi podružnicami in sedanjima Mariborskim ter društvom za Pomurje zajema vso Slovenijo. Z majhnimi nihanjem društvo šteje danes okoli 8000 članov.

Poslanstvo društva je od začetka ostalo nespremenjeno, čeprav se je prilagajalo tudi posameznim bolj problematičnim izzivom okolja. Prizadevamo si, da člane in nečlane v najrazličnejših oblikah osveščamo o zdravem slogu življenja in o pravilnem zdravljenju z zdravili. Statistični podatki zadnjih let nesporno kažejo zmanjšanje zbolewnosti in smrtnosti zaradi srčno-žilnih bolezni v Sloveniji in k temu stanju, smo prepričani, je pripomoglo tudi delovanje našega društva. Posameznike in vso našo družbo osveščamo o dejavnih tveganja za bolezni srca in žilja ter možnostih, kako se jim lahko izognemo. Naše meritve krvnega tlaka in maščob v krvi, ki so med hujšimi dejavniki za

srčno-žilne bolezni, sežejo v desetisoče, nastopamo na radiu in televiziji, prirejamo predavanja po vsej Sloveniji. Skupaj s športnimi društvi prirejamo pohodniške in kolesarske akcije, vključeni smo v številne raziskovalne naloge, podeljujemo znak "Varuje zdravje" prehrabnim proizvodom, ki ustrezajo pogojem, ki jih zahteva Svetovna zdravstvena organizacija. Ponosni smo na našo publicistično dejavnost. Redno izdajamo revijo Za srce s šestimi številkami na leto, ki ji pripisujemo pomembno vlogo pri osveščanju ljudi o nevarnostih za lastno zdravje pri nezdravem načinu življenja. Prva številka revije je izšla novembra 1991, komaj nekaj mesecev po ustanovitvi društva, tokratni zvezek je že enainosemdeseti. Glavni urednik revije je že šesto leto prof. dr. Aleš Blinc. Do sedaj smo natisnili na tisoče izvodov številnih zgibank, zloženk in brošur. Kot velik projekt smo izdali že osem poljudnih knjig o srčno-žilnih boleznih: Vse o srcu in žilah (1996), Prehrana vir zdravja (1997), V mladosti misli na starost (1998), Zdravila za srce in ožilje (1999), Lepota gibanja (2000), Živimo s srcem (2001), Preprečimo odvisnosti (2003), Zdrava poznejša leta (2005), Spoznajmo in preprečimo možgansko kap (v izidu). V pripravi je druga izdaja knjige o zdravilih za srce.

Ne nazadnje naj omenim še zelo odmevno delovanje posvetovalnic v Ljubljani, Mariboru, Celju, Novem mestu in na Primorskem, telefonsko posvetovalnico, ki deluje na vsem območju Slovenije (tel. 031-334-334) in svetovanje po medmrežju med. over.net. Velik poudarek dajemo tudi kulturnim programom, med katerimi je najbolj odmeven že tradicionalni vsakoletni pomladanski koncert v Ljubljani.



Prvi redni občni zbor, aprila 1992

Naše društvo že vrsto let sodeluje z evropsko mrežo za srce (European Heart Network) s sedežem v Bruslju in izmenjuje revijo Za srce z revijami iz Nemčije, Španije, Francije in Italije. Naši predstavniki se redno udeležujejo sestankov članov evropske mreže za srce in naša sedanja predsednica društva, asist. mag. Danica Rotar Pavlič je članica ožjega odbora te mreže. Delovnega poleta nam ne manjka. Radi bi še povečali naše programe, vendar smo v naših prizadevanjih mnogokrat omejeni zaradi skromnega priliva finančnih sredstev. Zato smo hvaležni vsem, ki finančno podpirajo naše delovanje. Zelo se je vživela v poslanstvo društva naša nova sodelavka Elizabeta Bobnar Najžer, izvršna direktorica.

Ko končujem prispevek, sem z mislimi pri vseh vas, ki ste ga prebrali, z željo, da bi tudi jutri napravili nekaj dobrega za svoje srce in mu s tem pomagali k dolgemu zdravemu življenju. ♥

Leta velikih korakov

Vlado Žlajpah

Bilo je nekega dne pred 13. leti. Dva znanca, prim. Cibic in jaz, sva se peljala v Cibicevi legendarni »katrci« in se pogovarjala o mladem Društvu za srce. Dr. Cibic mi je predlagal sodelovanje, češ, da so v vodstvu društva večinoma »dohtarji«, ki vse vedo o medicini, pa zelo malo o managerstvu.

Rekel sem: »Da!«

Tako sem se znašel v družbi uglednih kardiologov, prof. Turka, prof. Žemve, prof. Kende, prim. Cibica, prof. Grada, itd. To je bila zelo prijetna in poučna družba – 13 let je minilo kot blisk.

Pričelo pa se je takole – moj predlog: društvo mora biti popularno in ugledno. Da bi to dosegli, moramo imeti kakovostno revijo in akcije, akcije, akcije, ...



G. Žlajpah vodi po razstavi ob svetovnem dnevu srca v Kresiji, september 2000

Prvi korak:

Revija za srce

Ena številka na leto ni dovolj. Poskusili smo s štirimi in kmalu s šestimi številkami letno. Revija postane lepa, tiskana v barvah, članki in pisci zelo kakovostni. Da bi revija lahko redno izhajala, mora imeti finančna sredstva. Pričeli smo s trženjem. Oglasov je bilo vedno več. Podjetja, posebno farmacevtska, so nam bila naklonjena. Revija je postala znana tudi v tujini, v mednarodnih forumih je bila odlično sprejeta. Veliko povedo tudi številke, čeprav so le približne. V teh letih je izšlo okoli 80 števil v približno 700.000 izvodih. Ker je to družinska revija, je dosegla nad 2.000.000 bralcev.

Drugi korak:

Delovanje društva je bilo najprej omejeno na Ljubljano, kmalu pa se je izkazalo, da to ni dovolj. Pričele so se ustanovljati podružnice, najprej v Mariboru, kmalu se pridružili Dolenjci, Primorci, Gorenjci in Korošci. Predsedniki podružnic so postali ugledni ljudje – zdravniki, bančniki, gospodarstveniki. Danes deluje 13 podružnic s skoraj 8.000 člani. Društvo je kmalu postalo član Evropske mreže za srce (EHN) s sedežem v Bruslju. Sedaj je slovensko društvo med najbolj uglednimi člani, predsednica, asist. mag. Danica Rotar Pavlič, pa je tudi članica ožjega vodstva (boarda), kar je pomembno priznanje Sloveniji.

Tretji korak:

To je bistveni in velik, velik korak. Vemo, da so previsok krvni

tlak, previsoka stopnja maščob v krvi, prevelika telesna teža in kajenje glavni sovražniki srca in ožilja. Pričeli smo z množičnimi meritvami omenjenih dejavnikov tveganja. Najprej smo meritve izvajali ob raznih prireditvah in v veleblagovnicah, potem pa je prišel velik trenutek. S pomočjo Mobitela smo dobili novo posvetovalnico na Ledini, kasneje pa smo se preselili na boljšo lokacijo v središču Ljubljane. Meritev je bilo več in več, pika na i pa je kardiomobil. Z avtomodom, prirejenim v ambulanto, smo obkrožili odročne kraje v vseh slovenskih regijah. V vseh teh letih smo opravili nad 100.000 meritev, samo v letu 2005 jih je bilo okoli 25.000. To je gotovo velik prispevek k zdravju ljudi v Sloveniji.

Četrti korak:

Rekli smo: akcije. Naj se ustavim samo pri dveh največjih in najpomembnejših.

Najprej smo se odločili vsako leto organizirati koncert »Melodije za srce«. Iz skromnih nastopov malih amaterskih ansamblov v dvorani Smelta je akcija prerasla v elitni koncert v Cankarjevem domu. V preteklih letih so se v Gallusovi dvorani zvrstili orkestri ljubljanske in mariborske operne hiše, letos pa bomo poslušali Simfonični orkester slovenske RTV. Na odru Cankarjevega doma smo poslušali vrhunske soliste iz Slovenije, pa tudi iz tujine. In kar je najbolj pomembno, vsa leta je bila velika dvorana Cankarjevega doma popolnoma razprodana. Prihajajo naši člani in prijatelji društva in to je zares prav druženje simpatizerjev zdravega načina življenja.

Druga najpomembnejša akcija je organizacija prireditev ob svetovnem dnevu srca - vsako leto zadnji vikend v septembru. Svetovni dan srca praznuje ves svet, nad 100 držav iz vseh celin – tudi Slovenija. Zvrsti se vrsta dogodkov: razstave, pohodi, meritve, koncerti, predavanja, stojnice s propagandnim materialom, itd. prireditve se vrstijo po vsej Sloveniji.



S srcem in kulturo, pred koncertom Melodije za srce v Cankarjevem domu, april 2000

Peti korak:

Ko gledam na vsa ta leta in prehojene poti, sem kar ponosen. Bilo je pravo življenjsko obdobje, posvečeno Društvu za srce.

Peti in zadnji korak je slovo od funkcije, ne pa slovo od dela.

Pa še to: Cibiceve »katrci« ni več. Iz povprečnih znancev Cibic-Žlajpah, sta postala pristna prijatelja in sodelavca, ki z veseljem delujeta v Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije. ♥

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Ob izredno hitri rasti dejavnosti društva se je vodstvo odločilo za popestritev dela z ustanavljanjem podružnic. V Ljubljani je bil ustanovni občni zbor podružnice v začetku aprila 2000. Razumljivo je, da so se podružnice pred tem uveljavile izven prestolnice, kjer je sedež društva. Dejavnost podružnice in če tako rečemo, centrale društva, se je v Ljubljani vseskozi prepletala. Posamezne dejavnosti, kot so kolesarsko-pohodniška akcija od Osnovne šole Vrhovci do Polhovega Gradca in cerkve Svete Uršule, pohod in meritve na Šmarni Gori ob svetovnem dnevu srca, redna mesečna strokovna predavanja, organizacija in delo v dveh posvetovalnicah za srce, meritve na različnih koncih mesta, v trgovskih središčih, po posameznih podjetjih itd., so vsako leto pritegnile lepo število Ljubljancev in okoličanov. Pogovori z udeleženci prireditelj jasno kažejo, da se udeleženci in udeleženci, ki so v veliki večini tudi članice oziroma člani društva, v povprečju bolj zavedajo pomena zdravega načina življenja kot tisti, ki jih na takih prireditvah ne srečujemo.

Pri našem delu so nam pomagali tako mestna občina kot tudi številna podjetja in posamezniki, za kar smo jim iz srca hvaležni. Ob petnajsti obletnici ustanovitve društva bomo v Ljubljani obeležili tudi prvo rekreativno pot za zdravo srce na Šmarno goro, kjer se bomo še posebej srečevali članice in člani naše podružnice, veseli pa bomo tudi vseh drugih, ki bodo želeli kaj storiti za svoje zdravje.

V sodelovanju z vodstvom društva bomo skrbeli, da se delo v Ljubljani ne bo podvajalo in da ga bomo tudi v bodoče opravljali kar z najmanjšimi stroški.

Franc Zalar

Meritve v ljubljanski posvetovalnici

V obdobju od 1. 1. 2005 do 31. 12. 2005 je ljubljanska posvetovalnica Za srce opravila skupaj več kot 26.000 meritev krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi.

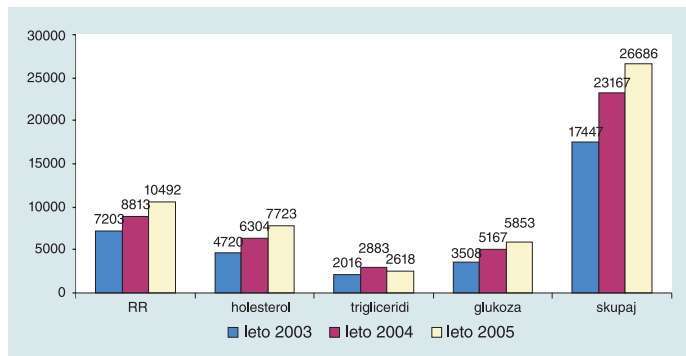
Vrsta preiskave	število vseh meritev	število neustreznih vrednosti	Odstotek neustreznih vrednosti
Krvni tlak	10.492	4.550	43,3%
Celokupni holesterol, HDL, LDL	7.723	4.155	53,8%
Trigliceridi	2.618	1.411	53,9%
Krvni sladkor	5.853	992	16,9%
SKUPAJ	26.686		

Tabela 1: število meritev in število neustreznih vrednosti v letu 2005.

V primerjavi z letom 2004 smo v letu 2005 skupno opravili za 15,2 odstotka več vseh meritev oz. za 19 % več meritev krvnega tlaka, za 22,5 % več meritev holesterola, za 9,1 % manj meritev trigliceridov in za 13,2 % več meritev krvnega sladkorja.

V primerjavi z letom 2003 pa smo opravili kar za 53 % več vseh meritev!

Vse meritve v letih 2003, 2004 in 2005 in njihovo naraščanje prikazuje graf 1.



Poleg meritev v posvetovalnicah Sanolabor in Maximarket, smo bili dejavni tudi na terenu. Akcije so potekale na Obrtnih območnih zbornicah Ljubljana Vič, Zagorje ob Savi in Hrastnik, GZS, v trgovskih centrih Mercator, Interspar, Vele, Citypark in Tuš. Ob svetovnem dnevu srca smo izvajali meritve v Škofji Loki in na Šmarni gori. Sodelovali smo z Olimpijskim komitejem na Olimpijskih tekih in na akcijah Slovenija kolesari. Odzvali smo se povabilu podružnice za Dolenjsko in Belo Krajino, ko smo odšli izvajati meritve na občni zbor v Novo mesto, na željo podružnice za severno Primorsko smo bili v Ajdovščini in Novi Gorici. Merili smo na Festivalu za tretje življenjsko obdobje in na sejmu Narava-zdravje. Sodelovali smo z društvom nekadilcev v Mostecu v Ljubljani, bili prisotni na teku Europa donna, na Rokovem teku, Urekovem pohodu in v Domu starejših občanov Vrhnika, kjer je bilo poleg meritev zelo toplo sprejeto predavanje našega primarija Borisa Cibica. Odmevna akcija, tako spomladi kot jeseni, je bila kardiomobil.

Jasna J. Petrovič

PODRUŽNICA POSAVJE

Podružnica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije za Posavje je bila ustanovljena v želji, da bi tudi prebivalcem naše regije približali načela zdravega načina življenja. Ustanovni občni zbor je bil 31.03.1999 v Termah Čatež. Udeležili so se ga predsednik društva prof. dr. Josip Turk, direktor društva Vlado Žlajpah, podpredsednik prim. Boris Cibic, dr. med. in gospod Marjan Planinc. Z nami so bili tudi številni gostje iz Posavja, direktorji delovnih organizacij in zdravstvenih zavodov, predstavniki humanitarnih organizacij, pokrovitelji, ki so omogočili srečanje, predstavniki farmacevtskih hiš in razstavljalci živil z oznako VARUJE ZDRAVJE. Ustanovni občni zbor so spremljali tudi lokalni novinarji. Vseh udeležencev je bilo 146.

Otvoritvenemu nagovoru je sledil kulturni program, ki so ga pripravili glasbena umetnika Petra Božič in Branko Rožman ter Mojca Savnik Iskra z recitacijo odlomka iz biblije. Za lepo sceno je poskrbel naš slikar Vlado Cedilnik.

Po kulturnem programu so sledila predavanja. Profesor dr. Josip Turk nas je seznanil z dejavniki tveganja za srčno-žilne bolezni, s predavanjem Kako prepoznati srčno bolečino se je predstavila Milena Strašek, dr. med. O možnosti preprečevanja in pomenu zdravljenja visokega krvnega tlaka pa je predavala Mojca Savnik Iskra, dr. med. Po končanih predavanjih smo imeli še ustanovni občni zbor. Izvolili smo člane upravnega ter nadzornega odbora podružnice. 24.04.1999 je bil sprejet Poslovnik

o delu podružnice Posavje. Aprila in maja je stekla akcija za pridobivanje novih članov. Preko lokalnih medijev smo predstavili delovanje in cilje našega društva ter ugodnosti, ki jih prinaša članstvo.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije Podružnica Posavje je svoje delovanje namenila vzgoji in izobraževanju članov in drugih občanov v prizadevanjih proti zelo razširjenim boleznim srca in ožilja. Prizadevamo si za promocijo zdravega načina življenja ter seznanitev čimveč članov in občanov z osnovnimi načeli zdravega življenja in dejavniki tveganja pri boleznih srca in ožilja. Uvedli smo tudi tečaje za oživljanje, ki lahko rešijo mnoga življenja. Svoje dejavnosti izvajamo preko predavanj, tečajev in drugih oblik zdravstvenega izobraževanja članov in drugih občanov. Dejavnosti smo tudi na področju rekreativne dejavnosti, zlasti pohodništva, ki je postalo naša redna dejavnost. Pohode



za naše člane in druge ljubitelje zdravega načina življenja pripravljamo enkrat mesečno.

V Posavju smo opozorili na svojo prisotnost in pomen. Pridobili smo nove člane, danes je v naših vrstah okoli 600 članov, ki se z zanimanjem udeležujejo predavanj in pohodov, ki ozaveščeno in z voljo skrbijo za svoje zdravje.

Tudi v letu 2006 nadaljujemo s predavanji, zanimivimi lažjimi pohodi, tečaji in drugimi oblikami zdravstvenega izobraževanja naših članov.

Tečaj temeljnih postopkov oživljanja

Vsak od nas se lahko enkrat v življenju znajde v situaciji, ko reši sočloveku življenje. Zavedati se moramo, da to naredimo le s pravilnim in hitrim pristopom in ustreznim znanjem. V ta namen smo v mesecu septembru v Posavju v okviru Društva za zdravje srca in ožilja pričeli s tečajem temeljnih postopkov oživljanja. Tečaj sta vodili Tončka Tokić, v. m. s. in Helena Hostar, v. m. s.. Potekal je v Pobočju v prostorih osnovne šole. Zbralo se je okoli dvajset udeležencev. Na začetku predavanja so bili predstavljeni temeljni postopki oživljanja, sledil pa je prikaz tega na video kaseti in na koncu še praktični del – prikaz in vaje postopkov oživljanja na lutki za vse udeležence. Udeleženci so bili zelo zadovoljni s predavanjem in praktičnim delom.

Druženja in predavanja

Leto 2005 smo sklenili s povabilom svojih članov na prednovoletni koncert v Kulturnem domu v Krškem dne 14. decembra 2005. S programom vedrih melodij se nam je predstavil ansambel

»Mandolina« iz Ljubljane. Po končanem koncertu smo se v prijateljskem druženju pogovorili o našem dosedanem delu in načrtih, ter si s kozarcem rujnega nazdravili za srečo v novem letu 2006.

20. januarja 2006 smo pripravili predavanje »Priprava bolnika s srčno-žilnim obolenjem na operativni poseg«. Predavala je ga. Nataša Požar, dr. med., spec. anest. in reanim.

Predavanje z naslovom »Vloga družinskega zdravnika pri kroničnih obolenjih« - predavala je gospa Janja Kurinčič Zorko, dr. med. - je bilo 17. februarja 2006 v Termah Čatež.

Tudi pozimi so lepi pohodi

19. novembra 2005 smo se odpravili na pohod po spominski »Aškerčevi poti«, ki je posvečena ohranjanju imena in pomena tega najboljšega slovenskega epika. Ogleдали smo si tudi rojstno hišo pesnika. Hiša je danes preurejena v muzej, njen oskrbnik je pesnikov pranečak Avgust Aškerc. Prijazno nas je sprejel in nam povedal vrsto zanimivih podatkov o pesniku. 17. decembra 2005 smo organizirali pohod od Brezovice preko Planine do Gadove peči. Pot je bila lahka in zelo zanimiva. Naše člane smo na lažji zimski pohod v Osredok povabili tudi 21. januarja 2006. Odpeljali smo se v Pečice, kjer so nas naši člani iz Pečic prijazno pogostili s toplim čajem, kavo in zelo dobrim pecivom. Nato smo se peš odpravili do gradu Podsreda ter si ogledali krajšo predstavitev preteklosti gradu in potek njegove dosedanje obnove. Ogleдали smo si tudi zbirko izdelkov iz stekla, ki temelji na glažutarski tradiciji in sodobni proizvodnji rogaških, kozjanskih in drugih steklarskih mojstrov. Po končanem ogledu gradu smo se spustili do Podsrede, si ogledali trg in bavarsko hišo. 18. februarja 2006 smo organizirali pohod Artiče - Volčje - Zdole. ♥

Biserka Mikac

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

V letošnjem letu naša Podružnica za Dolenjsko in Belo krajino zaokrožuje 8 let obstoja in delovanja. Drži, da 8 let ni dolgo obdobje, vendar dovolj, da se pokaže in izkaže, ali je bila ideja tistih, ki so predlagali ustanovitev podružnice »taprava« ali ne.

Ustanovni občni zbor smo imeli 22. januarja 1998. Skupno nas je bilo preko 100 navzočih, ob tem, da so se prisotni iz Posavja odločili za ustanovitev svoje podružnice.

Z zadovoljstvom ugotavljam, da smo največja podružnica v Sloveniji, v katero je vključenega več kot 1,5 % na tem območju živečega prebivalstva (1354 članov). Če bi bilo tako v Sloveniji, bi imelo društvo preko 30.000 članov. Tako število pa bi zagotovo imelo še večjo gibalno moč, kot jo ima današnje.

Da smo to dosegli, je bilo potrebnih veliko dejanj, ki so ljudi prepričala, da je smotrno, da se vključijo v članstvo. Prepričanje vodstva je, da je število članstva pomembno dejstvo, saj so le-ti največji ambasadorji za osveščanje ljudi v svojih delovnih in bivalnih okoljih, zato bomo na povečanju članstva dejavno delovali tudi v bodoče.

Še posebej želim poudariti, da je bila ena od osnovnih nalog upravnega odbora podružnice, da naredimo našo podružnico prepoznavno med drugimi številnimi društvi v občinah, saj je teh več kot 100, pri županih in vodstvih podjetij.

To je bila, je in bo naša stalna naloga, saj omogoča zagotoviti vse tisto, kar je predpogoj za uspešno delovanje podružnice.

Zato smo in bomo kot člani organov podružnice:

- nastopali v sredstvih javnega obveščanja, televiziji - Vaš kanal s posebnimi oddajami, v radijskih oddajah - rednih in občasnih,

NAROČILNICA ZA UGODEN NAKUP KNJIG IZ ZBIRKE ZA SRCE

Kupite lahko knjige po zelo ugodni ceni **2500 SIT** za eno knjigo:

• **LEPOTA GIBANJA** • **ŽIVIMO S SRCEM**

Ali pa **komplet** dveh knjig po ceni **3500 SIT!**

IZPOLNITE:

Nepreklicno naročam izvodov knjige (napišite naslov)

Nepreklicno naročam komplet (ov) dveh knjig.

Kupnino bomo poravnali v petnajstih dneh po prejemu računa. V ceno je vračunan 8,5-odstotni DDV.

Ime in priimek: Podjetje, ustanova ali podobno:

Naslov: Naslov:

Poštna številka in pošta: Poštna številka in pošta:

Zavezanec za DDV (obkrožite) DA NE Davčna številka:

Kraj in datum Žig Podpis

Naročilnico pošljite na naslov **Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Dunajska 65, Ljubljana.** ZA SRCE



- organizirali in izvajali predavanja, učne delavnice, razstave,
- objavljali strokovne članke v reviji Za srce,
- organizirali bomo tradicionalni množični pohod članov in nečlanov po daljši Štukljevi in krajši Andrijaničevi poti vsako drugo soboto v mesecu septembru,
- izvajali meritve krvnega tlaka in holesterola ob množičnih prireditvah,
- organizirali prireditve ob svetovnem dnevu srca,
- nastopali v vzgojno-izobraževalnih organizacijah,
- zagotavljali zgoščenke, letake, plakate in
- se udeleževali množičnih pohodov.

Vse to je prispevalo, da je postala Podružnica močna, prepoznavna in po oceni tistih, ki ocenjujejo naše delo, toliko aktivna, da odstopa od drugih društev v prostoru in zato ima za svoje delo solidno donatorsko podporo pri podjetjih, Mestni občini Novo mesto in drugih simpatizerjih.

V marcu 1998 smo začeli z najemom prostorov. Pri tem nismo imeli največje sreče, zato smo bili primorani iskati stalno rešitev. To smo našli in jo realizirali s pomočjo donatorjev, tako da smo odkupili prostore na Glavnem trgu v Novem mestu. Prostore smo primerno opremili in se vanje vselili spomladi 2002.

V lanskem letu smo pridobili tudi defibrilator (aparatus za oživljanje), ki nam ga je darovala Tovarna zdravil Krka.

Podružnica izpolnjuje vse pogoje za še bolj neposredno vključitev čimvečjega števila članov v dejavno izvajanje letnega programa dela, zato vljudno vabljeni. ♥

Franci Borsan

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Ustanovitev je omogočil 4. člen Pravil Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, ter sklep upravnega odbora Društva. Dne 26.10.2001 se načrtuje in izpelje ustanovni občni zbor, ki sprejme ustrezen sklep o ustanovitvi podružnice s sedežem v Novi Gorici, Cankarjeva 60, poslovnik podružnice ter izvoli organe podružnice.

Podružnica je sestavni del Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, organizirana na regionalnem območju severne Primorske, ki zajema celotno Posočje, Brda, Kras, Vipavsko dolino ter ožjo in širšo Goriško.

V podružnico so vključeni vsi člani društva s stalnim prebivališčem ali delovnim mestom na območju severne Primorske. Organi podružnice so zbor, upravni in nadzorni odbor, ter predsednik podružnice.

V obdobju po ustanovitvi so bili ustvarjeni pogoji za delovanje podružnice, predvsem s pridobitvijo ustreznih prostorov v najem od Mestne občine Nova Gorica. V prostorih je sedež podružnice, hkrati pa služijo za izvajanje pomembne dejavnosti podružnice – kardio fitnesa.

V istem času je podružnica izvajala dejavnosti na dveh ravneh. Prvo raven predstavlja sodelovanje v programu na ravni Društva, ki zajema predvsem:

- soustvarjanje s prispevki v reviji »Za srce«,
- skrb za ustrezno informiranost članov s pomočjo knjig Društva, zgibank, brošur in drugih virov informacij, ki jih

pripravljajo in izdajajo na ravni Društva in omogočajo prikaz sodobnih postopkov pri preventivi ter zdravljenju srca in ožilja,

- sodelovanje na raznih skupnih prireditvah Društva, tako zabavnih kot strokovnih, ter sodelovanje v organih Društva,
- sodelovanje v akciji »Varuje zdravje«, ki se odvija pod okriljem Društva zbira ter »Priporočila« živila, ki varujejo zdravje srca in ožilja.

Druga raven delovanja zajema samostojne dejavnosti podružnice, v katerega uvrščamo:

- vodenje in opravljanje dejavnosti kardio fitnesa. Za dejavnost ima podružnica najete prostore pri Mestni občini Nova Gorica. Z velikim prizadevanjem podružnice so bili prostori urejeni za načrtovano namembnost;
- organiziranje kardio telovadbe, ki jo vodi Teja Berginc Štrukelj, prof.;
- uresničena je bila zamisel ureditve pohodniške steze, imenovane »Srčna pot« v gozdu Panovec pri Novi Gorici, po kateri se izvaja redne organizirane mesečne in druge občasne pohode, vsem ljubiteljem pa je seveda odprta in dostopna vsak dan;
- organiziranje strokovnih predavanj, med drugim: Gibanje v preventivi srčno-žilnih bolezni, Kajenje-dejavnik tveganja, Povišan krvni tlak, Zdrava prehrana in pomen priprave, Dejavniki tveganja, Pomen telesne dejavnosti in drugo;
- ob priložnostih organiziranih srečanj so bile izvedene meritve krvnih maščob in sladkorja ter krvnega tlaka. Na pohodih je

bilo organizirano testiranje telesne zmogljivosti, goriški srednješolci so spremljali prikaz postopka oživljanja na lutki;

- vse našete dejavnosti so bile izvedene v številnih krajih severne Primorske (v Novi Gorici, v Brdih, Tolminu, Kobaridu, Ajdovščini, Kanalu in drugod), ob sodelovanju strokovnjakov za posamezna področja, predstavnikov Društva, zunanjih strokovnjakov ter predstavnikov dobaviteljev opreme. Član podružnice, Primarij Herbert Bernhardt, dr. med. spec. int., je sodeloval v številnih TV oddajah in v drugih medijih, s strokovnimi predavanji in intervjuji, na temo bolezni srca in ožilja;
- ob ustanovitvi podružnice je bila postavljena odmevna razstava »Srce je eno samo«. Zanimanje za razstavo in spremljevalni program je preseгло vsa pričakovanja, kar je potrdil velik obisk in zanimanje za vključitev v društvo. Podružnica šteje trenutno okoli 300 članov, pridobivanje novih članov pa je stalna naloga vsakega od nas;
- med pomembna srečanja članov uvrščamo vsakoletno druženje članstva in drugih sodelavcev podružnice, ob svetovnem dnevu srca, v septembru;
- v preteklem letu je podružnica realizirala skupno akcijo z Društvom in sicer obisk kardiomobila v Renčah, Drežnici in Volčah. Akcije so bile nadvse uspešne in dobro obiskane;
- pred dvema letoma je bilo vzpostavljeno sodelovanje s sorodnim društvom v italijanski Gorici »Cuore amico«, podružnica bo začetno sodelovanje nadaljevala in poglobila.

V leto 2006 je podružnica za severno Primorsko smelo in odločno zakorakala, dobro okrepljena s strokovnimi močmi z medicinskega področja. Akcijski program je bil izdelan že prve dni januarja, njegovo uresničevanje pa je v polnem zamahu.

V januarju je Enisa Demšar, dr. med., spec. spl. med., predavala v Kobaridu na temo »Z zdravjem povezan življenjski slog«. Predavanje je ponovila 21. 2. 2006 v Ajdovščini, v marcu pa še v Novi Gorici. Cvetka Melihen Bartolič, dr. med., spec. int., je pripravila strokovni prispevek v revijo Za srce z naslovom: Prednosti računalniško podprte kontrole bolnikov na antikoagulantnem zdravljenju. Tolminski sodelavci pa so pripravili prispevek Gibanje za zdravje (Nordic walking) ter Opusti kajenje in zmagaj.

Mnogo se dogaja tudi na terenu. V Posočju, Mira Šturm-Kranjc, dipl.m.s., na Ajdovskem pa Alenka Naglost, dipl.m.s. organizirata delavnico Kako živimo zdravo?

Prav v zadnjem času se podružnica opremja za izvajanje meritev holesterola in krvnega sladkorja ter krvnega tlaka - na terenu. Svojo pripravljenost bo preizkusila 24. 2. in 31. 3. 2006 v Mercatorju v Novi Gorici.

V aprilu in maju bo dr. Cvetka Melihen-Bartolič predavala v Ajdovščini, Novi Gorici in Kobaridu o »Invalidski ocenitvi telesne okvare pri bolnikih po srčnem infarktu in srčni operaciji. Do junija načrtuje podružnica med mladimi akcijo z defibrilatorji za učenje. ♥

Friderik Rusjan, Tjaša Mišček

PODRUŽNICA ZA KRAS

Dvanajsto leto delovanja Podružnice Kras

Podružnica Kras je bila ustanovljena leta 1994 na pobudo prof. Turka. Na nekem strokovnem srečanju je zaprosil Vesno Vodopivec, dr. med., zdravnico v Bolnišnici Sežana, da bi tako kakor v Ljubljani in Mariboru, tudi na Krasu organizirali Podružnico za srce. V Sežani to ni bilo tako enostavno. Na Kraški planoti, kjer so tri občine in preko 130 vasi, je okrog 25.000 prebivalcev.

Prebivalci živijo razkropljeno, na delo se vozijo v oddaljene kraje, večinoma tudi kmetujejo in se ukvarjajo z vinogradništvom, zato težko najdejo čas, da bi hodili na predavanja in se vključevali v razne akcije. Da je bila podružnica ustanovljena, gre zasluga peščici ljudi – zdravniku in petim medicinskim sestram. Pomoč je nudil tudi predsednik podružnice za Slovensko Istro Lovro Korsič, dr. med. Organiziranje ustanovne skupščine, s strokovnimi predavanji in obsežnim kulturnim programom, je bilo za ljudi medicinskih strok, nevajenih takih opravil, zahtevno in zamudno delo. Povabiti je bilo treba predstavnike politike in vodilne ljudi, od župana do direktorjev podjetij, šol, vrtcev ter obvestiti tudi medije – lokalne časopise, radio, TV – pošiljati vabila in plakate po vaseh in večjih krajih.

Vendar so uspeli. Prva leta so bila najbolj naporna, saj je bilo treba veliko truda, da je podružnica postala prepoznavna, da so začeli privabljati ljudi in jih včlaniti v društvo. Začetne dejavnosti so se osredotočale na predavanja o srčno-žilnih boleznih in njihovem preprečevanju, ki so potekala v različnih krajih po Krasu, od Komna do Divače. Obisk je bil vedno zelo dober. V začetku je bilo še najtežje v Sežani, kjer je bila udeležba na predavanjih manjša kakor v Komnu in Divači, kamor so prihajali tudi poslušalci iz oddaljenih vasi. Strokovna predavanja so vedno združili s kulturnim programom mladih ustvarjalcev, ter jim tako omogočili nastopanje na odru in pridobivanje novih izkušenj. Vedno je bil povabljen tudi kakšen znan umetnik. Vključevali so vrtce in prirejali razstave risbic, itd. Večkrat letno so imeli akcije merjenja krvnega tlaka in serumskih maščob, delili so zloženke, prodajali knjige o srcu. O delu so letno poročali na občini in v društvu v Ljubljani. Delo je bilo vedno bolje organizirano. V upravne organe so vključevali nove ljudi, tudi z nemedicinskega področja, ki so pomagali pri dopolnjevanju aktov podružnice ter organizaciji akcij. Pri organiziranju pohodov in sodelovanju pri prireditvah so se povezovali z drugimi društvi in športnimi organizacijami. Pomembna je bila predstavitev dela ter osveščanje ljudi preko lokalnih medijev: Primorske novice, Delo, Tržaški dnevnik, Radio Koper, TV Primorka. Imeli so oddajo v živo po radiu, kjer so ljudje prosili za nasvete, ter več oddaj po TV Primorka o delu in osveščanju prebivalcev. Predstavljali so se tudi na strokovnih srečanjih zdravnikov. Vzpostavili so stike s podobnimi društvi v zamejstvu ter obiskovali njihove prireditve, oni

ZA SRCE

pa so se udeleževali tukajšnjih. Množično so obiskovali vsakoletne koncerte Melodije za srce v Ljubljani, prirejali dejavnosti ob svetovnem dnevu srca, organizirali tradicionalni pohodi od hriba Kokoška nad Bazovico do spominskega pohoda v Komnu kar bodo v bodoče markirali za Kraške srčne poti. Najodmevnejša je vsakoletna jesenska prireditev v Kosovelovi dvorani v Sežani »Z razumom, pesmijo in plesom, za zdrava srca Krasa« kjer je poleg kulturnega programa tudi sejem zdravja, z meritvami krvnega tlaka in serumskih maščob ter prijateljsko druženje z vabljenimi predstavniki podobnih organizacij. Poudariti želijo osveščenost ljudi – pomen gibanja ter rekreacije in sprostitve: razum – ples – pesem (osveščenost – gibanje – sprostitve). Najbolj pa so ponosni in tudi največ truda in dela so vložili pri organiziranju telovadnih skupin pod zdravstvenim nadzorom, kar se je kasneje preimenovalo v društvo Kraški dren, namenjeno predvsem preventivi in redni rekreaciji, sodelovali so zdravniki in medicinske sestre Društva za srce, vodile uspešne fizioterapevtke ter kasneje še priučeni vaditelji. To društvo ima v petih letih že enajst skupin, ki redno telovadijo dvakrat tedensko. Ob vsem res velikem trudu pri pridobivanju strokovnega kadra in prostora za telovadbo ter pridobivanje članstva, so enkrat, namesto vzpodbude in pohvale ter sodelovanja, doživeli tudi nerazumljivo nasprotovanje nekaterih v koronarnem klubu, češ da so konkurenčni in se širijo predaleč. Tako je telovadna skupina v Pivki, ki so jo organizirali na željo občanov, pristopila k Postojni in sedaj razpadla, medtem ko v drugih enajstih krajih po Krasu bolj ali manj uspešno kontinuirano deluje in se širi že šesto leto. Tudi to se dogaja, škoda... Namen je bil dober.

Pred dvema letoma so uspešno praznovali deseto obletnico delovanja. Na tradicionalno prireditev "Za zdrava srca Krasa" vedno vabijo tudi predstavnike drugih podružnic in menijo, da je tako druženje zelo koristno in tudi prijetno. Z vsemi še niso uspeli vzpostaviti stikov in si to želijo v bodoče. Predstavniki Dolenjske podružnice, kljub večkratnim obljubam, nikdar niso uspeli priti, čeprav je bila to želja njihovih članov, s predstavniki Maribora, Gorice in Kopra sodelujejo bolje.

Ob 10. obletnici delovanja so podelili tudi priznanja organizacijam in osebam, s katerimi najdlje sodelujejo, in ki so jim kakorkoli pomagale pri delu.

Ob izidu jubilejne številke revije je potrebno pohvaliti prostovoljno in nesebično delo nekaterih, ki ves čas ali zadnja leta pomagajo v podružnici. To so višje medicinske sestre Vojska Slavica, Franetič Draga ter dosedanja tajnica Klemen Mankoč Mirka, zahvala velja tudi Godnik Ani, ki z vsem srcem uspešno vodi klub Kraški dren in je govornik na skoraj vseh prireditvah po Krasu, Macarol Valeriji - nenadomestljivi pomoči pri upravnih aktih ter Tavčar Vanesi, Kovačič Mileni, Mahnič Karlu in vsem fizioterapevtkam ter vodjem telovadnih skupin, zdravnikom, ki so sodelovali v zdravniških posvetovalnicah: Sila Jože, dr. med., Fakin Miro, dr. med., Tibljaš Sergej, dr. med., vrtcu Sežana z ravnateljico in vzgojiteljicami, OŠ Divača in Komen, z ravnateljicami in učiteljicami, Zavodu za šport Sežana in Planinskemu društvu, pevskemu zboru Dragotin Kette iz Ilirske Bistrice, ki nas je vsako leto zvesto spremljal, Občini Sežana z referenti in županom Klun Miroslavom, ki je našel čas za govor in prisostvovanje prireditvam, ter Knez Olgi za objavo v občilih in pomoči Vinakras Sežana. Posebej velja zahvala še ostalemu osebju bolnišnice Sežana, ki so kakorkoli pomagali pri organizaciji - tajnici, telefonistom, vzdrževalcem, posebej pa direktorici mag. Silvani Šonc, ki je

delo podružnice vedno podprla.

Omeniti je potrebno tudi dobro sodelovanje s Kulturnim centrom Srečka Kosovela v Sežani ter obema vodjema, brez katerih ne bi bilo kakovostnega kulturnega programa in sejma zdravja. Zahvala velja tudi vsem zunanjim predavateljem, ki so si vzeli čas in prišli na Kras: doc. Rok Accetto, dr. med., prim. Kos Golja Mojcai, dr. med., Videčnik Vito, dr. med., Sedmak Nataša, dr. med., in drugim.

V teh dvanajstih letih je bil verjetno še kdo, ki ni bil omenjen, zahvala velja vsem.

Sedanje predsednikovanje je kljub obremenjenosti prevzela direktorica ZD Sežana Ljubislava Škibin, dr. med., ki bo s štirinajst članskim upravnim odborom nedvomno uspešno nadaljevala začeto pot.

Za zaključek naj bo moto: »Z razumom, pesmijo in plesom, za zdrava srca Krasa« – še naprej!

Vesna Vodopivec

Delo v letu 2005

Preko celega leta 2005 smo organizirali zdravniške posvetovalnice z zdravniki prostovoljci, ki so izvajali meritve krvnega tlaka in svetovanja na 11 lokacijah na področju občin Sežana, Komen in Divača v okviru organizirane telovadbe kluba Kraški dren. Opravljenih je bilo okrog 300 meritev in svetovanj.

S svetovanjem smo sodelovali na 5. teku pokala Liv v Senožečah, 24. 04. 2005, in izvedli meritve krvnega tlaka pred izvedbo testa hoje na 2 km v Senožečah in v Divači junija 2005. Opravljenih je bilo približno 50 meritev krvnega tlaka.

V okviru prireditev za občinski praznik v Sežani smo 28. avgusta pred in po teku in pohodu na Tabor opravili meritve krvnega tlaka in pulza 77 zainteresiranim udeležencem.

V počastitev svetovnega dneva srca smo 25. 09. 2005 organizirali pohod po Ludvikovi kraški učni poti v Lipici, kjer smo v 5 urah v čudovitem vremenu prehodili okrog 11 km dolgo vodeno pot. Pred in po pohodu smo izmerili krvni tlak 46 udeležencem.

Pripravili in izvedli smo predavanja z naslovom "DRUŽENJE KOT ZDRAVILO" v Krajevni skupnosti Senožeče 20. septembra 2005, v Osnovni šoli v Komnu pa 15. decembra 2005 predavanje "GIBANJE ZA ZDRAVJE".

Že tradicionalno prireditev "Z RAZUMOM, PESMIJO IN PLESOM ZA ZDRAVA SRCA KRASA" smo v sodelovanju s klubom Kraški dren organizirali 14. novembra v Kulturnem domu Srečka Kosovela v Sežani. Prireditev je poleg bogatega kulturno-umetniškega programa vsebovala tudi brezplačne meritve krvnega tlaka in holesterola v krvi pred prireditvijo. Prostovoljke so opravile 124 meritev krvnega tlaka in 235 meritev holesterola v krvi s testnimi lističi, ki jih je sponzorirala farmacevtska tovarna Krka in z aparati, ki jih je posodil ZD Sežana. Na prireditvi so sodelovali še številni razstavljalci zdravil živil in sponzorji. Prireditve se je udeležil tudi prim. Boris Cibic dr. med., podpredsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Ljubislava Škibin

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Rojstni dan naše podružnice je 28. maj 1997.

Resnično velik dan. V šestih tednih smo uspeli pripraviti »vse«. Ko sem nekaj mesecev pred tem naključno dobila nekaj promocijskega materiala iz Ljubljane, sem se zamislila. Pritegnila me je vsebina delovanja - ZA PROMOCIJO ZDRAVJA. Motivirana sem postala, saj sem tudi sama zdravstvena delavka. Z avtobusom sem se odpeljala kar na občni zbor, da sem поблиže spoznala cilje in misel, da na Koroškem tudi rabimo takšno društvo. Direktor bolnišnice, prim. dr. Drago Plešivčnik, je idejo podprl, prav tako zdravniki z internega oddelka. Enajst nas je podpisalo ustanovno listino, na dan predstavitve pa se je priključilo okoli petdeset članov. Sedaj nas je na Koroškem 348 članov. Prišel je tudi prof. Josip Turk, takratni predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije s sodelavci iz Ljubljane. Pospremile so nas pesmi okteta Lesna, predstavitev društva, predavanje, degustacija varovalne prehrane, aranžma cvetočega gloja, druženje z občani in koroškimi zdravniki.

Pa smo začeli... tisti junijski popoldan - s pohodom na ogled gradu v Starem trgu pri Slovenj Gradcu. Hitro smo spoznali, da bo bolje imeti pohode v soboto. Od takrat vsak mesec spoznavamo, doživljamo lepote Koroške krajine, ljudi, običajev, tudi sredi zime uživamo v telesni vadbi sredi narave. Ja, pa tudi kakšnih sto različnih - dobrih, nemasnih enolončnic smo že zaužili. Spremljala nas je tudi pesem. Družili smo se na letnih piknikih, izletih,...

Bogata je bera našega druženja, vzklike so vezi, prijateljstva, topel stisk roke! Druženja so postala naš način življenja.

Zavedamo se, da je naše zadovoljstvo, uspehe, nova spoznanja in pridobljena znanja potrebno deliti, širiti - med naše sorodnike, prijatelje, v soseski... Prišel je čas, da bomo te možnosti v bodoče še bolj ciljano aktivirali. V lanskem letu smo dobili souporabo prostora na internem oddelku v Splošni bolnišnici Slovenj Gradec, tekoči račun, le poslovnega sekretarja še vedno iščemo. Uspešno se vključujemo s programom in predstavitvijo podružnice v okviru delovanja lokalnih skupnosti. Ta širitev je



cilj našega programa v okviru občin.

Le »tržni« sistem še moramo upoštevati in vzpostaviti, ker brez tega pač ne gre. Vsa leta smo poslovali z minimalno porabo. Sedaj bomo imeli možnost, da si nabavimo tudi nekaj več osnovnih sredstev, ki jih rabimo.

Morda je ta pregled na videz napisan nekoliko »romantično«, a za tem poročilom je podano veliko število skritih delovnih ur, telefonskih klicev, reševanj nepredvidenih situacij, pozab in še kaj. Ponosna sem na opravljeno delo, čutnost in pripravljenost nam pomagati - uspeli pri zastavljenih ciljih, sta bili izkazani od vseh naših članov podružnice za Koroško. Hvala Vam. Prav je, da vam prestavim vse delo in se iskreno zahvalim za vložen trud vsem dosedanjim članom upravnih odborov ter »našim« zdravnikom, ki vedno z velikim in iskrenim poslušom dejavno sodelujejo. Bivši in sedanji člani upravnih odborov so: mag. Franc Verovnik, dr. med., spec. int., Davorin Benko dr. med., Cirila Slemnik Pušnik dr. med., spec. int., Maks Urnaut, Anica Preglav, Milena Tisovnik, Franjo Kniplič, Hubert Nemeč, Edvard Rek, Jožica Heber, Stanko Kovačič, Ivan Uršič, Franja Zorman, Roman Grah in Majda Zanoškar, predsednica podružnice za Koroško. Zvesto je z nami na pohodih tudi Marica Matvos, ki skrbi za prvo pomoč. Vsem prisrčna hvala in mnogo entuziazma za naprej. ♥

Majda Zanoškar

Zdrava poznejša leta

Društvo za zdravje srca in ožilja je izdalo knjigo, ki celostno zajema paleto telesnih in duhovnih dogajanj v poznejših letih. Naj navedemo samo nekaj tem: kako preprečiti, zaustaviti in zmanjšati aterosklerozo, spoznamo dejavnike tveganja, problemi srca in žil v poznejših letih, prepoznavanje nujnih stanj, tromboza, embolija, zvišan krvni tlak, zvišane maščobe,

zgodnje odkrivanje malignomov, nevrološki problemi, psihiatrični problemi (motnje spomina, osamljenost, depresija, samomorilnost, izguba spomina), osteoporoza, artoze, endokrine spremembe, urološki problemi moških, pogostejši ginekološki problemi, koža in kozmetični problemi poznejših let, sluh in vid v poznejših letih, zobje v poznejših letih, pomen dela in drugih zaposlitev v poznejših letih, stik z vero, udeleženci v prometu v poznejših letih, premoščanje osamljenosti, prijetna seksualnost, paliativna (blažilna) medicina, samopodoba, zdravljenje z alternativnimi metodami – kritični pogled, osteoartrtoza, sladkorna bolezen, boleznii perifernega živčevja in mišic.

NAROČILNICA

Ime in priimek _____

Podjetje, ustanova ali podobno _____

Naslov _____

Naslov _____

Poštna številka in pošta _____

Poštna številka in pošta _____

Zavezanec za DDV (obkroži) DA NE

Davčna številka _____

Nepreklicno naročam o _____ izvodov knjige "Zdrava poznejša leta" po ceni: • za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije in naročnike revije "Za srce": 2.900,00 SIT • za vse ostale kupce pa 3.900,00 SIT • Kupnino bomo poravnali v 15-ih dneh po prejemu računa. V ceno je vračunan 8,5 % DDV.

Kraj in datum _____

Žig _____

Podpis _____

Naročilnico pošljite na naslov Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Dunajska 65, Ljubljana

ZA SRCE



PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

Podružnica za srce za Slovensko Istro je po zaslugi neutrudnega »preventivca«, specialista internista-kardiologa Lovra Korsiča, zaživela kmalu po ustanovitvi Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije.

V začetku je bilo delo bolj usmerjeno v predavanja po šolah in krajevnih skupnostih, kmalu pa se je pokazalo, da si ljudje želijo bolj razgibanih dejavnosti. Prvi pohod s skromnim številom udeležencev je bil organiziran med Vanganelom in Marezigami, kjer je bila kmalu odprta tudi prva pot za srce. Takrat se je pod vodenjem Darka Turka pričelo tudi organizirano pohodništvo po opustelih stezah in kolovozih, s katerimi je preprejena notranjost Slovenske Istre. Malokatera pokrajina, tako kot Istra, omogoča rekreativne pohode prav v vseh letnih časih. Pohodništvo se je zelo uveljavilo, številni udeleženci, včasih jih je tudi preko 100, so v teh letih spoznali mnoge skrite lepote istrske pokrajine. Nekateri pohodi so postali tradicionalni - med temi sta junijski pohod od Vanganela do Marezig skupaj s kolesarji in oktobrski pohod ob dnevu srca na Slavnik s sodelovanjem obalnega planinskega društva. Takrat se udeležencem pridružijo tudi zdravstveni sodelavci podružnice z meritvami krvnega tlaka. Na območju podružnice za srce za Slovensko Istro, ki pokriva območje treh občin, so v tem času nastale tudi 4 posebej označene poti za srce. Rdeče modri srčki in rdeče modre črtice nas usmerjajo, da ne zamudimo s poti, ki so speljane krožno, da se lahko po prehojeni poti



Darko Turk, član upravnega odbora in neugnani vodja pohodov za srce, ki je tudi avtor markiranih poti Za srce naše podružnice

vrnemo na izhodišče, kjer smo s hojo pričeli, do avtomobila. Prva pot za srce je speljana od Vanganela mimo jezera na Slap Morigla do Marezig s povratkom mimo Sabadinov in Bržanov nazaj v Vanganel. Čas hoje je približno 4 ure, možni sta dve krajši inačici. Druga pot je urejena med Pomjanom in Supotskim slapom. Traja približno 2 uri. Tretja označena pot za srce je najdaljša, traja približno 5 ur in je speljana po prekrasni dolini Dragonje. Prične se v Trseku, nadaljuje do Škdenca v Dragonjo, naprej proti Trebešam, Trebeškemu Slapu v Pičure, Pavličice do Mazurinovega mlina s povratkom v Trsek. Četrta, najnovejša pot za srce, odprta je bila lani aprila, je speljana po Eko parku Rakitovec. Prične se v Rakitovcu, vodi do jame Radote, hrvaške meje, Bresta, mimo Brega nazaj v Rakitovec. Pohod traja približno 4 ure.

Kmalu bo s »srčnimi« znaki označena pot za srce v spodnjem delu Dragonje, kjer so domačini v sodelovanju s podružnico za srce uredili rekreacijske poti med vasjo Dragonja - Svetim Petrom - Novo Vasjo - Padno in Sečovljami.

Poti označuje in skrbi zanje član upravnega odbora podružnice



Smer pohodne poti na Rakitovec, zadnje poti Za srce, ki je bila odprta lani aprila.

Darko Turk, ki mesečne pohode za srce (vsako drugo nedeljo v mesecu) tudi vodi. Poleg pohodništva za srce, ki se je z leti dobro uveljavilo, se je v okviru podružnice oblikovala zelo uspešna skupina zdravstvenih sodelavcev za izvajanje preventivnih dejavnosti. Z meritvami krvnega tlaka, sladkorja in holesterola sodelujejo na različnih prireditvah, namenjenih zdravju, med drugim ob svetovnem dnevu zdravja, množični prireditvi Primorski sejem in ob svetovnem dnevu prehrane. Poleg tega se odzivajo na povabila različnih skupin, organizacij in društev in kot rečeno, opravljajo meritve krvnega tlaka tudi za pohodnike.



dr. Lovro Korsič, dolgoletni predsednik podružnice, ki je umrl lani poletu po nesrečnem padcu v planinah.

V podružnici za srce za Slovensko Istro bomo tudi v tem letu pripravljali mesečne pohode Za srce, ki so speljani po opušenih stezah in poljskih poteh v notranjosti Slovenske Istre. Pohodi so vsako drugo nedeljo v mesecu, zbirno mesto je vsakokrat v Koprju, na parkirišču pri VINAKOPER, od koder se ob 8.00 uri pohodniki do izhodišča poti odpeljejo s svojimi avtomobili. Pohodi, ki so speljani krožno - s povratkom do avtomobila, so primerni za ljudi z zmerno kondicijo, praviloma trajajo 4 ure. Tereni niso zahtevni, zaradi varne hoje je priporočljiva primerna planinska obutev. Pohode vodi član upravnega odbora podružnice Darko Turk. Vabljeni, da se nam pridružite tudi od drugod. Letos bomo hodili po poteh, ki bodo sproti objavljene v napovedniku. ♥

Silva Ferletič

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Tudi na Gorenjskem še naprej delovno

Gorenjska podružnica Društva za zdravje srca, ki je bila ustanovljena na pobudo območnega Rdečega križa v Kranju, deluje že deseto leto.

Lani je Škofja Loka s Selško in Poljansko dolino postala samostojna podružnica. Tudi letos se bo naša podružnica pridružila številnim programom Društva za srce in ožilje Slovenije in akcijam Cindi. Za svoje člane in številne naključne obiskovalce bomo pripravili prikaz vse bolj zanimive in zdravju še kako potrebne hoje z nordijskimi palicami, delavnice za odvajanje od kajenja v večjih trgovskih središčih, opozarjali bomo na pomen zdrave prehrane ter na gibanje, za katerega nam pogosto zmanjkuje časa. Skupaj z Rdečim križem naj bi se prijavili tudi na razpise za pridobitev evropskih sredstev.

S šolami v Kranju se že dogovarjamo o pripravi delavnic za zdrav življenjski slog in uvajanju zdravega načina življenja brez cigarete. V trgovskih centrih, lani smo obiskovali Merkurjeve centre po vsej Sloveniji, bodo aktivni člani podružnice opravljali

meritve krvnega tlaka, holesterola in sladkorja v krvi. V Kranju, v Mercatorjevem centru, bodo meritve 25. marca, na Jesenicah pa 26. marca tudi v Mercatorjevem centru. Maja se bomo udeležili županovega teka okoli Brda, aprila se bomo podali na izlet v tovarno Krka. Tudi ob svetovnem dnevu srca bomo ostali zvesti delavnicam, v katerih bomo spodbujali zdravo življenje.

V minulem obdobju je bila društvena posebnost certifikacija varovalnega jedilnika, ki ga je pridobilo gostišče Arvaj. Mesarija Arvaj pa še naprej razvija recepture za nove mesnate izdelke, ki prav tako nosijo znak VARUJE ZDRAVJE. V gorenjski podružnici smo lani pripravili tudi pohode v naravo in na številne slovenske vrhove, skupaj s koordinatorico zdravstvene vzgoje v kranjskem zdravstvenem domu pa smo dvakrat na leto pripravili tudi test hoje. V zadnjem letu pa je kardiomobil obiskal tudi kraje, v katerih ni zdravstvenih domov ali pa zdravnik prihaja le enkrat ali dvakrat na teden. Kardiomobil, ki so ga prebivalci z veseljem sprejeli, je tako obiskal: Mojstrano, Gorjuše, Koprivnik, Sorico Jezersko...

♥
Nada Šifer

Zdravi, gibčni in zadovoljni

Pomlad. Poletje. Jesen. Zima. Narava sledi vedno istemu zaporedju letnih časov. Če se zavedamo, da smo tudi mi del narave in letnih sprememb potem opazimo, da ima naše telo v različnih letnih časih različne potrebe.

Ko se zima umakne in zrak otopli opazimo, da smo čez zimo pridobili nekaj maščobnih blazinic in da nujno potrebujemo kakšen ukrep. Ob redni dnevni vadbi ali telesni dejavnosti se maščoba začne topiti in do poletja smo naredi, da se pokažemo v kopalkah in kratkih hlačah. Vendar pozor, brez telovadbe ne bo šlo. Še tako učinkovita shujševalna dieta vam ne bo pomagala, če se ne boste malo potrudili in fizično obremenili telo.

Naše društvo se še posebej zaveda, da moramo vzdrževati telesno dejavnost vsak trenutek. Čez zimo smo organizirali vadbo alternativnega gibanja, kjer smo s tečajniki vzdrževali gibčnost telesa. Sami tečajniki so povedali, da se odlično počutijo, da so



brez naporov premetavali sneg in prenašali nizke zimske temperature.

Vadba še naprej teče vsako sredo zjutraj od 9.30 do 10.30. Vabimo vse nove člane, da se nam pridružite v Kranju, na

Cesti Staneta Žagarja 19.

Spomladi, v maju, pa organiziramo 7 dnevno kolonijo na morju. Naučili vas bomo, kako z enostavnimi vajami v naravi vzdržujete telesno dejavnost čez celo leto, spoznali boste, kako izbrati pravo prehrano za vas na podlagi astrološke karte, se družili, zabavali in se lepo imeli. V kolikor bi se nam radi pridružili na koloniji, nas pokličite na telefon 041 901 847 in dali vam bomo podrobne informacije. ♥

Nada Šifrer

PODRUŽNICA CELJE

Poročilo iz celjske Podružnice za srce

Celjska podružnica Društva za zdravje srca in ožilja je bila ustanovljena na ustanovni skupščini 3. aprila 1992. Na začetku smo imeli več predavanj o vlogi zdravega načina življenja, na šolah a tudi v vrtcih. Kar precej predavanj smo imeli po KS in podjetjih. Tako smo uspeli aktivirati različne delovne organizacije, ki so si v samostojni Sloveniji zamislile priložnost, da tudi preko društva za srce predstavijo in reklamirajo svoje proizvode.

To je bil le kratek čas, saj je podeljevanje znaka varovalnega živila prevzela strokovna skupina, ki je to vezala na za takrat težko sprejemljive pogoje. Različni pobudniki so zato izstopili iz sodelovanja s slovenskim društvom za srce. Najbolj nas je prizadel izstop pivovarne Laško, saj so se prvi trudili za proizvodnjo hmeljskega napitka. Entuziazem v društvu je upadel, saj smo videli, da je naše delo na terenu težko in vezano le na lastne sile.

Pozneje smo postavili dve razstavi Vse o srcu. Prva je bila prenešana iz Ljubljane in je bila v Celjskem muzeju kar par mesecev. Obiskale so jo vse šole in številni štajerci. Predvsem Celjani. Pozneje se je ponovila razstava v avli bolnišnice, kar je imelo ugoden vpliv med bolniki. V akciji smo sodelovali s koronarnim klubom Celje (celjski je ustanovljen že leta 1984).

Med ustanovnimi člani celjske podružnice za srce je bilo kar precej članov koronarnega kluba in še danes nekateri delujejo na

pomembnih pozicijah v podružnici. A aktivnih ljudi je bilo vedno premalo. Da pocenimo delovanje, smo povezali delovanje vseh klubov, ki delujejo na področju zdravja srca, v Klub zdravja. Skupaj smo načrtovali različne akcije, predavanja, pohode, izgradnjo srčnih poti, izdali smo Srčni potni list Knežjega mesta Celja že leta 1994, ponatis 2 leti pozneje, sedaj pa pripravljamo posodobitev celjskega in izdajo slovenskega Srčnega potnega lista.

V teh letih delovanja smo posodobili različne poti, ki omogočajo rekreacijo vse dni v tednu. Tako je bila Celjska srčna trim pot na Anski hrib urejena in postavljena že leta 1986 in posodobljena leta 1996. V sodelovanju z gozdnim gospodarstvom smo v naslednjih letih vodili obnovo peš poti po gozdovih na obronkih Savinjske doline. Leta 2003 smo odprli tudi srčno pot v Vojniku do sv. Tomaža, načrtujemo pa podobno pot v Dobrni. Planinska pot na Št. Jungert ali Kunigundo je postala že tradicionalna pot treh občin, ko se na vrhu v planinskem domu, ki ga upravlja naš član iz Galicije, zberemo na svetovni dna srca in na pohodu za Novo leto. Tako se tu srečamo člani iz Vojnika, Celja, Žalca, letos pa tudi iz Dobrne.

Ob otvoritvi posvetovalnice društva v Celju na Glavnem trgu 10, kjer smo že pred tem izvajali meritve holesterola, KS in krvnega tlaka s pomočjo podjetja Pfizer in še drugih donatorjev (npr. Biotopic, Krka, Merk, AstraZeneca, Shering Plough, Lek, Pharma Suisse, Petre, d.o.o. Mantler - institut Glyx, Pekarna Geršak...), so imeli pozdravni govor tudi prof. dr. Josip Turk in celjski podžupan, gospod Rozman, nekdanji športnik.

Dolga leta smo v Novem Tedniku, celjskem lokalnem časopisu, objavljali številne članke o zdravstveno-vzgojni tematiki. Ko je bila v Celju ustanovljena projektna pisarna Celje zdravo mesto, smo intenzivno sodelovali tudi z njo in njihovimi programi. Tako še sedaj sodelujemo pri testu hoje na 2 km. Pot je zgrajena le 150 m od naše posvetovalnice, mi smo dodali še program 6-minutnega testa hoje. Sedaj imamo 2 krat na mesec redno oddajo

na Radiu Celje, kjer osveščamo meščane in vse prebivalce regije o zdravem načinu življenja.

Res je, da je naša prednostna naloga naravna, zdrava ter polnovredna prehrana, samopomoč pri bolezni, metode krepitev zdravja itd.. A neposredni klici vedno bolj potrjujejo potrebo po takšnem neposrednem stiku.

Tudi naša internetna stran je na podobni valovni dolžini, vsebuje različne nasvete in odgovore na vprašanja. Precej za nami se je pojavila sponzorirana stran. WWW. zdravahrana.net je še sedaj zelo priljubljena in dobivamo številna vprašanja in pohvale, a tudi graje. Na vprašanja odgovarjam zelo hitro, a za grajo nimamo denarja, da bi jo redno posodabljali. To je res velika škoda, saj smo vzpostavili tudi neposredno povezavo s stranjo Društva za srce.

Vsak ponedeljek imamo vodene pohode po okolici Celja, organizirali smo številna predavanja, od Laškega do Rečice v Savinjski dolini. Predavanja so odmevna, tako da nas vabijo celo v Maribor. Pa saj ni časa. Celo mladi tajnik obupuje nad pomanjkanjem časa.

Mogoče je v delo še najlažje vključiti šole in upokoјence. Pri prvih imajo velik interes starši, pri drugih pa iščejo dejavnosti delaželjni in ustvarjalni. Tako tudi delamo v posvetovalnici. Posvetovalnico imamo vsak torek in v sako soboto od 8 do 12 ure. Od 10 ure do 12 določamo tudi holesterol v krvi, KS in vrednosti krvnega tlaka. Ne samo člani, vsakdo, kdor obišče posvetovalnico, dobi nasvet.

Vsako leto, sedaj že četrtič, v Celju organiziramo »Dan brez holesterola«. To je prva sobota v decembru, ko določamo holesterol od 8 do 13 ure, prav tako pa tudi KS in RR, ob tem pa

pridobimo sponzorje za degustacijo zdrave hrane in točimo božični čaj.

Organizirali smo donatorsko akcijo ob nakupu koronarografa za celjsko bolnišnico. Z brezplačnim določanjem holesterola, KS in krvnega tlaka smo omogočili, da so Društvu Korona, ki vodi to akcijo, številni nakazali donacijo tudi preko celjske podružnice Društva za srce, še več pa z delitvijo položnic in osveščanjem o pomenu in potrebi moderne diagnostike.

Ob organizaciji takšnih srečanj, a tudi za delo v posvetovalnici, potrebuješ podporo matičnega društva vsaj z zloženkami, brošurami itd. Tu nastaja problem, saj je potrebno ves material pripeljati iz Ljubljane. S tem imamo nove stroške. Razmišljam o samostojni podružnici, nekaj podobnega, kot je to v Mariboru, kjer pa poizkušajo z ustanovitvijo tudi Koronarnega društva. Malenkosti, ki niso dorečene, nam jemljejo ogromno časa in energije, zato upamo, da se bodo letos stvari stabilizirale.

Sodelovali smo tudi v programu kardiomobila, merjenju holesterola v raznih potrošniških centrih, vendar naši sodelavci niso pripravljeni delati v teh akcijah skoraj zastoj. Tako naj bi dobila medicinska sestra, ki bi delala v soboto od 10 do 14 ure za svoje delo 800 sit na uro, manj, kot za to dobi študent na študentskem servisu. Ob tem naj bi še poskrbela za vso opremo, njen in svoj prevoz, varovanje, sanitetni material, pridobila vse brošure, delila informacije, pridobivala nove člane itd. Naša dekleta ob delu v posvetovalnici trenutno ne zmorejo še tega dela, čeprav menim, da se s temi akcijami naredi veliko koristnega. Se je že naredilo veliko dobrega, a se bo še več. Upamo, da bomo letos odprli še posvetovalnico, ki bo pokrivala celotno regijo. ♥

Janez Tasič

PODRUŽNICA ZA ŠKOFJO LOKO S POLJANSKO IN SELŠKO DOLINO

Kako smo v letu 2005 ustanovili podružnico Društva za zdravje srca in ožilja za Škofjo Loko s Poljansko in Selško dolino

V odboru za spremljevalne dejavnosti, ki je bil ustanovljen za pripravo različnih dejavnosti ob praznovanju 100 letnice športa v Škofji Loki smo se odločili, da ustanovimo v Škofji Loki enajsto podružnico Društva za zdravje srca in ožilja. V izvršni odbor, ki bo vodil to podružnico smo povabili uveljavljene strokovnjake s področja zdravstva, športne pedagogice in tudi ostale s področja Škofje Loke in obeh dolin, za katere menimo, da bodo lahko pripomogli k pestrejši dejavnosti.

Mnoge raziskave kažejo, da telesna dejavnost zmanjša dejavnike tveganja za pojav srčno – žilnih bolezni. Glavni cilj naše podružnice je vzpodbujanje otrok in mladostnikov, ter starejših, da naj bi bili telesno dejavni vsak dan. Društvo ima še veliko ciljev in programov, ki so vsi usmerjeni v osveščanje posameznikov, da bi se zavedli, da se bolezni srca in ožilja razvijajo postopoma. Slaba ravnanja, visok krvni tlak, prevelika telesna teža, telesna nedejavnost, kajenje, stres in prehrana z veliko maščobami se lahko končajo kot infarkt ali možganska kap.

Prva dejavnost podružnice po ustanovitvi, je bila razstava ob svetovnem dnevu srca. Svetovni dan srca se obeleži zadnje nedeljo v mesecu septembru.

Kako navdušiti mladino za aerobno vadbo

Ko smo pred leti začeli razvijati idejo o pedagoškem priročniku smo zapisali: »Zdravo življenje, zdrava šola, zdrava prehrana, zdravo razmišljanje, zdrava družba... so besedne zveze, ki jih slišimo vse pogosteje. So odgovor na potrošniško usmerjeno, stresno, strupov polno stvarnost, v kateri živimo in delujemo, in ki nas z vsakim dnem bolj razjeda. Kako se ubraniti stresa, kako obvladovati svoje življenje, kako aktivneje obvladati svoj čas in kako tega naučiti otroke?«

Učitelji OŠ Simona Jenka, Smednik, smo si zamislili, da bi učencem na sproščen in interdisciplinaren način pomagali razumeti delovanje človeškega telesa in vpliv (športne) telesne dejavnosti in zdrave prehrane nanj.

Povezali smo več različnih področij dejavnosti in poiskali rdečo nit, (srce in srčni utrip) ki povezuje vsa predmetna področja. Odločili smo se za naslednje povezave: športna vzgoja (Stanka Grah, Matjaž Ovsenek), gospodinjstvo (Stanka Grah), biologija in kemija (Marija Borčnik), matematika, fizika in računalništvo (Marko Valenčič).

Hkrati smo se tudi vključili v projekt »Spoznajte svoj srčni utrip s Polarjem«.

In rezultat našega skupnega dela je pedagoški priročnik Raziskujmo svoj srčni utrip s Polarjem. Cilj našega prizadevanja je vzbuditi pri učencih pozitiven odnos do sproščujoče in zdrave telesne dejavnosti.

Pričujoč pedagoški priročnik vsebuje vsebinske in metodične priprave na projektni teden, v katerem želimo doseči začrtane smotre. Vsebina obsega teme, kot so: srce, aerobna vadba, srčni tlak, kemične reakcije v telesu, ki se dogajajo med vadbo. Vključili smo tudi pouk o zdravi prehrani in matematične vsebine,

ki nam pomagajo grafično prikazati vrednosti srčne dejavnosti. Vsebine iz fizike zajemajo energetske bilanco človeka, merjenje srčnega tlaka in ponazoritev delovanja srca, kot »človekovega motorja«. V okviru športne vzgoje v projektu ponujamo več vrst nadzorovane in načrtovane aerobne vadbe. Pri izvajanju in spoznavanju športne dejavnosti so v našem projektu ključnega pomena merilci srčnega utripa Polar. Z njimi merimo frekvenco srčnega utripa med vadbo. Vadba je zaradi tega bolj zanimiva (motivacija) in daje sprotne informacije o dogajanju v organizmu. Z računalniško obdelavo zapisa se lahko določi optimalna obremenitev posameznika in spremlja njegov napredek. Spoznanja iz fiziologije športne obremenitve bodo preko tega zapisa učenci lažje povezali z znanjem posameznih poglavij iz biologije, kemije, matematike, računalništva, fizike in gospodinjstva.

Priročnik vsebuje veliko učnih listov, ki bodo v pomoč učiteljem pri izvedbi projektne tedna.

S pedagoškim priročnikom hočemo:

- učiteljem posredovati uporabno gradivo za izvedbo projektne tedna,
- učencem, ki so že motivirani za športno vadbo, bi z mapo, ki je sestavni del priročnika dali gradivo, ki bi jim pomagalo smiselno načrtovati in izvajati športno dejavnost. (Po končanem projektu dobijo učenci mapo v trajno last),
- ostale učence želimo pritegniti k razmišljanju o lastnem telesu in njegovi dejavnosti in jim prikazati športno dejavnost kot nekaj, kar človeka sprošča, motivira in ohranja pri močeh za prihajajoče življenjske preizkušnje.

Priročnik je razdeljen na tematske sklope po predmetnih področjih. Vsak avtor je napisal navodila za najbolj tekočo izvedbo svojega predmetnega področja. Priložene so tudi učne priprave za število ur, ki so planirane po urniku.

Za vsakega udeleženca /učenca/ je predvidena projektna mapa, v kateri so vsi njegovi podatki, računalniški izpisi intenzivnosti vadbe, učni listi, urnik in vse ostalo učno gradivo.

Dr. Damir Karpljuk, naš recenzent, je v spremni besedi napisal: »Tako se določeni predmeti v šoli, ki so na prvi pogled morda nezdružljivi, začno med seboj smiselno prepletati, dopolnjevati in nadgrajevati. In še več, na takšen način se odpirajo možnosti drugačnih povezav med posameznimi učitelji različnih predmetov, hkrati pa se bogatijo znanja učencev, katerim je izobraževanje kot tako, tudi namenjeno. Priročnik, ki je pred nami, pomeni torej nov in domiselni korak v prenašanju znanja na učence.« ♥

Matjaž Ovsenek



DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Nove dejavnosti mariborskega društva

Društvo za zdravje srce in ožilja za Maribor in Podravje pred bližnjim letnim občnim zborom ugotavlja, da je za aktivisti tega društva še ena bogata bera zdravstveno – izobraževalnega dela na območju mesta Maribor in osemnajstih občin severovzhodne Slovenije, kjer živi kakih 350.000 prebivalcev. Samo lani so zdravstvene ekipe mariborskega društva na tem območju opravile 5600 meritev holesterola in sladkorja v krvi ter 5683 meritev krvnega tlaka na 70 merilnih mestih. Na mariborskih tradicionalnih športno-rekreacijskih množičnih prireditvah je v lanskem letu bilo opravljenih 1676 preventivnih meritev dejavnikov tveganja za nastanek srčnožilnih obolenj. Na "srčnih poteh" v mariborskem mestnem parku, v Lovrencu na Pohorju, v Kamnici, v Rušah in v Miklavžu na Dravskem polju si je 764 udeležencev teh testnih pohodov za merjenje telesne zmogljivosti izmerilo tudi vrednosti dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni.

Kar 122 članov društva pa se je udeležilo tudi tradicionalnega pohoda na Urban, priljubljeno planinsko in pohodniško izletniško točko v okolici Maribora.

Kakor vsako leto je izvršni odbor društva poskrbel tudi za pester program predavanj o zdravem načinu življenja, o srčnih in žilnih obolenjih ter za seminarje o temeljnih postopkih oživljanja pri nenadnem zastoju srca.

Na sedmih seminarjih temeljnih postopkov oživljanja, ki jih vodi specialist internist Borut Kamnik, dr. med., je bilo 107 tečajnikov. Na štirinajstih zdravstveno – izobraževalnih predavanjih pa je bilo 2200 poslušalcev. Prijetno presenečenje, če upoštevamo izkušnje, da usiha zanimanje za klasična predavanja, saj jih spodbujajo druge oblike prenosa znanja in izkušenj.

Vodja projekta Temeljni postopki oživljanja Borut Kamenik, dr. med., je v lanskem letu pričel uresničevati tudi program promocije rabe avtomatskih defibrilatorjev, ki rešujejo življenja. V reviji Za srce smo že poročali, da ima Maribor zahvaljujoč donatorstvu farmacevtske tovarne Krka in Nove kreditne banke Maribor že na treh mestih avtomatske defibrilatorje (v lekarni v Gosposki ulici, v centralni zgradbi mariborske banke in v Evroparku).

Zdaj je aktualen načrt, kako priti do teh dragocenih medicinskih pripomočkov tudi v okolici Maribora in usposobiti širok krog občanov za temeljne postopke oživljanja ter ravnanje s temi pripomočki, ki rešujejo življenja. V Mariboru so najbolj veseli dejstva, da jim je lani uspelo uresničiti zamisel o delovanju koronarnega kluba, pri čemer so se zgledovali po Ljubljani, kjer že imajo dobre izkušnje s poslanstvom te dejavnosti. Klub je dobil domicil v Splošni bolnišnici Maribor in deluje pod strokovnim vodstvom mariborskih bolnišničnih kardiologov.

Posebnost mariborskega društva je tudi ustanovitev Fundacije prim. dr. Janka Drženika, dobrodelnega sklada, ki bo na voljo študentom mariborske Medicinske fakultete, potrebnim gmotne pomoči.

In kakšen je pogled izvršilnega odbora mariborskega društva na možnosti za uresničevanje nacionalnega programa Društva za zdravje srca in ožilja za Slovenijo na območju Severovzhodne Slovenije? Ob krčenju kroga društvu naklonjenih donatorjev na tem območju vidi vodstvo mariborskega društva možnosti

za kolikor se le da dobro materialno osnovo društvenega dela v koncesiji za opravljanje preventivne zdravstvene dejavnosti, ki jo pričakuje od Mestne občine Maribor. Prej mora društvo pridobiti soglasje za takšno koncesijo od Ministrstva za zdravje in Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Gre za koncesijo, ki pomeni pokritje stroškov za preventivno dejavnost med prebivalstvom regije, ki zajema 350.000 prebivalcev. Poleg koronarnega kluba bi tedaj na tem območju uresničili tudi načrt o delu Posvetovalnice za zdravje srca in ožilja kakor je že na področju Ljubljane. Mariborčani se poleg tega nadejajo še učinkovitejšega sodelovanja z Društvom za zdravje srca in ožilja Slovenije, ko gre za uresničevanje nacionalnega programa na območju regije, kjer je že tradicionalno razširjena dejavnost mariborskega društva. O tem sodelovanju obstaja med društvoma že lep čas veljaven sporazum, ki bo lahko nadgrajen in še dopolnjen, ko bo sprejet nov Zakon o društvih. O tem je bilo govora tudi na zadnji seji upravnega odbora Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, kjer se je predsednik mariborskega društva prim. Mirko Bombek, dr. med., zavzel za takšno razmerje med obema društvoma, ki bo v prid možnostim za še bolj učinkovito uresničevanje nacionalnega programa preprečevanja srčno-žilnih bolezni. ♥

Milan Golob

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA POMURJE

Društvo za zdravje srca in ožilja Pomurja je bilo ustanovljeno na ustanovnem zboru Društva dne 22.10.2002. Ustanovitvenega zbora se je udeležilo 28 članov Društva. Sedež društva je v Odrancih, Panonska 33, 9233 Odranci. V register društev je bilo Društvo vpisano dne 30. aprila 2003 pri Upravni enoti Lendava.

Sestava upravnega odbora: predsednik Ivan Markoja, podpredsednik Teodora Petraš, tajnik Renata Kozlar, člani Vida Pirling, Miroslav Tobias, Franc Antolič, Sonja Vidovič Rauter, Milena Babič Jerebic, Nada Toth Bošnjak, Janko Rožman in Jelka Martinuzi.

Sestava nadzornega odbora: Branislava Belovič, Anica Benkovič, Martina Horvat.

Začetki so bili obetajoči, ker so bili ustanovni člani navdušeni nad samostojnostjo podružnice. Pozneje se navdušenje v praksi ni izkazalo, društvo ni postalo prepoznavno in prvi dve leti samostojno ni delovalo. V sklopu akcij za "zdravo življenje" so nekatere članice društva izvajale preventivne akcije merjenja dejavnikov tveganja (krvni pritisk, stopnja holesterola, telesna teža).

Društvo od ustanovitve do lanskega leta ni samostojno delovalo. Vključevalo se je v dejavnosti skupaj z drugimi nevladnimi organizacijami, kot so OORK Murska Sobota, Pomursko društvo za boj proti raku, Društvo za osteoporozo, veliko podporo pa je imelo društvo s strani Zavoda za zdravstveno varstvo Murska Sobota. Priključilo se je tudi akciji kardiomobil. V Pomurju sta bile dve dejavnosti in sicer v Lipovcih in Odrancih kjer smo bili prisotni kot člani društva (individualno svetovanje – zdravnik, razlaga razstave - dipl. med. sestra)

V projektu Živimo zdravo, katerega je nosilec Zavod za zdravstveno varstvo, so se nekatere članice društva tudi dejavno vključevale kot promotorji zdravega življenjskega sloga s podarkom na gibanju in prehrani.

Društvo je v lanskem letu uspešno izvedlo projekt, ki ga je financirala mestna občina Murska Sobota. Namen projekta je bil vzbuditi meščane Murske Sobote za izboljšanje kakovosti življenja občanov.

Vsak začetek je težak in upamo, da smo s projektom, ki smo ga izvedli, pritegnili pozornost tudi k delovanju in dejavnosti društva v Pomurski regiji. Izziv je bil pravi. V nadaljevanju želimo povečati dejavnosti, bodisi samostojno ali pa načrtovati dejavnosti skupaj z drugimi NVO.

Društvo za zdravje srca in ožilja Pomurja je izvajalo v preteklem naslednje dejavnosti:

- promocijo gibanja za zdravje- motivacijske delavnice nordijske hoje, določanje dejavnikov tveganja (meritve holesterola, določanje ITM, meritev krvnega tlaka) in individualno svetovanje. Objavljali smo strokovne prispevke v regijskih časopisih, radijske oddaje in lokalne TV prispevke ter obeležili svetovni dan srca in svetovni dan zdravja.
- Društvo se bo tudi letos vključevalo v dejavnosti s področja promocije zdravega življenjskega sloga.
- Skupaj z Zavodom za zdravstveno varstvo in nevladnimi organizacijami bomo izvedli množično dejavnost ob svetovnem dnevu zdravja – otok ljubezni Ižakovci. Ob svetovnem dnevu gibanja bomo izvedli teste telesne zmogljivosti –Beltinci. Ob svetovnem dnevu srca bomo v trgovskih centrih imeli stoj-

nico z zdravstveno-vzgojnim gradivom ter opravili meritve holesterola in krvnega tlaka. V času od 16. do 22. septembra - (evropski teden mobilnosti) - bomo izvedli pohod k Buzenskememu mlinu.

Zdravo srce – večja kakovost življenja prebivalcev Murske Sobote

Projekt Društva za zdravje srca in ožilja Pomurja

Društvo za zdravje srca in ožilja Pomurja in Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota sta 4.10.2005 v sklopu projekta, ki ga sofinancira Mestna občina Murska Sobota, organizirala prikaz nordijske hoje. Kljub oblačnemu popoldnevu je park oživel. Na ploščadi pred gradom v Murški Soboti se je zbrala velika skupina udeležencev. V pričakovanju novega znanja so spoznali nordijsko hojo, kot eno izmed oblik gibalne dejavnosti, ki je primerna za vse generacije in skozi vso leto.

Vodnik nordijske hoje je predstavil nekaj prednosti te oblike rekreacije in seveda tudi praktičen prikaz hoje. Nekateri udeleženci so že imeli informacije, nekateri so že utrjeni hodci in želijo običajno hojo spremeniti v nordijsko hojo in vzeti palice v roke, kar nekaj pa je prišlo s palicami, da izpopolnijo tehniko nordijske hoje.

Skupina udeležencev delavnice je hote ali nehote za čas ustavila mimoidoče, ki so z zanimanjem usmerili pogled v »nordijce«, ki so uživali in tudi oživeli murskosoboški park.

Ivan Markoja in
Ema Mesarič



Z zanimanjem spremljajo informacije

Veselo po poteh soboškega parka



Z nami sodelujejo ...

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije te dni praznuje svoj 15. rojstni dan. Opravilo je veliko delo na področju preventive bolezni srca in ožilja. Največ je gotovo prispevalo k spoznavanju dejavnikov tveganja, ki nam krajšajo življenje. Saj jih poznamo: visok krvni tlak, preveč maščob v krvi, debelost, kajenje, ...

Da bi se tega zavedli, smo posredovali na tisoče informacij v obliki člankov v reviji Za srce, predavanj, knjig, brošur, telefonskih pogovorov in internetnih nasvetov. Da smo vse to lahko počeli, smo hvaležni vsem tistim sponzorjem, ki nam stojijo ob strani in nas podpirajo v najrazličnejših oblikah. Nekaj je takih, ki so z nami od prvega dne pa do danes – to so Krka, Lek, Prema in Fidimed. Pozneje se nam je pridružilo vedno več in več novih, tako da z njihovo pomočjo Društvo za srce lahko opravlja plemenito preventivno in humanitarno vlogo.

Nekaj naših najbolj zvestih sponzorjev in oglaševalcev smo ob tej priložnosti povabili, naj nam povedo besedo ali dve o svojem sodelovanju z Društvom za srce in o tem, kako naprej.

Krka d. d. številne dejavnosti Društva za srce podpira od samega začetka. S Krkino pomočjo društvo izdaja številne publikacije in organizira izobraževalna srečanja za člane. Že več let je Krka generalni sponzor največjih društvenih prireditev, kot so koncerti in svetovni dnevi srca. Krka organizira tudi strokovna srečanja, kjer imajo člani priložnost spoznati Krkine izdelke. Ob 15. obletnici društva bo organiziran ogled proizvodnje v Novem mestu, podružnici za Dolenjsko in Belo krajino ter društvu v Mariboru smo podarili tudi defibrilatorja. Ob 15. rojstnem dnevu iskrene čestitke Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Stane Jarc, direktor regije Slovenija
Krka, d. d., Novo mesto



Prizadevanja podjetja Unilever so enaka tistim ciljem, ki jih ima tudi Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije. Skupna dejavnost je usmerjena v preventivo pred boleznimi srca in ožilja. Ker je v Sloveniji, tako kot v večini evropskih držav, problem povišanje stopnje maščob v krvi, pa tudi povišanje števila bolezni srca in ožilja, si Unilever, kot vodilni proizvajalec margarin, prizadeva potrošnikom ponuditi izdelke, ki imajo ugoden vpliv

Bralci revije Za srce in člani Društva za srce si želijo vedno več novih prehrabnih proizvodov, ki dodajo grizljaj k bolj zdravi prehrani. Naglo narašča tudi povpraševanje po biološko predelani hrani. Potrošniki so zelo veseli tudi nekaterih novih proizvodov, kot so Bio laneno olje, Bio sojina smetana za stepanje, Bio kokosov napitek in Bio sojine rezine. Presenečenja v zadovoljstvo bralcev revije Za srce bodo sledila tudi v prihodnje. Ponosni smo, da smo lahko delili 15 prijetnih in uspešnih let z vami. Iskrene čestitke ob spoštljivem jubileju in uspešno delo v prihodnje vam želi

Marko Prezelj, direktor
Prema, d. o. o.

na zdravje srca in ožilja. Unilever je izkoristil tehnološke in prehrabne zmožnosti in dvignil kakovost margarin na visoko raven (zmanjševanje vsebnosti maščob v margarini in obogatitev margarine z rastlinskimi steroli). Unilever s ponosom sodeluje z Društvom za zdravje srca in ožilja Slovenije kot tudi s Svetovno federacijo za srce. Tudi v prihodnje bomo skupne dejavnosti nadaljevali z akcijami o nevarnostih povišanega holesterola predvsem v obliki obveščanja v reviji Za srce, s sponzoriranjem prireditev in drugimi akcijami, ki jih bo organiziralo Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Milena Štular, direktorica
Unilever Slovenija, d. o. o.



Ko se je Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije pred 15. leti s prošnjo za sodelovanje obrnilo na Lek, smo pobudo z veseljem sprejeli. Od samih začetkov sodelovanja nas je družilo skupno poslanstvo: v slovenski javnosti izboljšati znanje o boleznih, ki so v Sloveniji med najpogostejšimi, osveščati o preventivnih ukrepih za njihovo preprečevanje in izobraževati o sodobnih načinih zdravljenja.

Lekovo sodelovanje z Društvom za zdravje srca in ožilja Slovenije je že dolgo nazaj preraslo iz poslovnega sodelovanja v pravi partnerski odnos, ki bogati oboje. Prepričan sem, da je prispevek društva pri osveščanju slovenske javnosti o boleznih srca in ožilja resnično že postal nepogrešljiv del našega vsakdana. Društvu in njegovim članom, predvsem pa vsem dejavnim posameznikom, ki so s svojim delom nesebično poskrbeli za številne dejavnosti, čestitamo ob vašem prazniku. Želimo vam, da jim še dolgo ne bi zmanjkalo energije in dobre volje pri uresničevanju bogatega programa društva.

Aleš Süssinger, direktor marketinga in prodaje Slovenija
Lek d. d.



V Mobitelu družbeno odgovorno ravnanje dojemamo kot sestavni del našega poslovanja, s poslovno politiko pa želimo delovati v skupno dobro, saj se zavedamo, da kakor okolje spodbuja Mobitelov razvoj, tako lahko razvoj v okolju spodbujamo tudi mi. Pri izbiri projektov sledimo osnovnemu načelu – podpiramo projekte, ki so drugačni od klasičnih dejavnosti in jih nadgradimo tako, da jih vključimo v naše

promocijsko-komunikacijske dejavnosti. To je razvidno tudi pri Mobitelovem sodelovanju s posvetovalnico Za srce in ožilje, v okviru katerega Mobitel svojim naročnikom Penzion plus paketa omogoča brezplačne klice v posvetovalnico. Društvu za srce in ožilje ob tej priložnosti čestitamo za vsa plemenita dejanja v preteklih 15-tih letih, z željo za uspešno delovanje tudi v prihodnje.

Katarina Larisa Ham, vodja službe za odnose z javnostmi in poprodajne dejavnosti
Mobitel, d.d.



Sodelovanje Mercatorja z Društvom za srce je zelo dobrodošlo, saj smo si zastavili skupen cilj – spodbujati zdravo prehranjevanje ter zdrav način življenja. Pomemben se nam zdi tudi pomen poudarjanja preventive. Prepričani smo, da smo z vzajemnim delovanjem dosegli sinergijski učinek pri osveščanju bralcev in potrošnikov o pomenu zdrave prehrane kot načina življenja, kar ocenjujemo kot

pomemben uspeh obeh partnerjev.

Tudi v letošnjem letu bomo v reviji Za srce nadaljevali s predstavitvijo novosti linije izdelkov Zdravo življenje. V okviru večje oglaševalske akcije linije Zdravo življenje pa bodo predstavniki Društva za naše kupce po večjih Mercator centrih opravljali meritve krvnega sladkorja in holesterola.

Društvu ob 15. obletnici pošiljamo iskrene čestitke z željo za uspešno delovanje tudi v prihodnje.

mag. **Mateja Jesenek**, članica uprave za nabavo in trženje pri PS Mercator
Mercator, d.d.



Društva bolnikov so vsekakor ena ključnih javnosti podjetja Merck Sharp & Dohme, inovativna zdravila d.o.o. (MSD), saj s svojimi dejavnostmi pomembno prispevajo k osveščenosti in ozaveščanju posameznikov; bolnikov in njihovih najbližjih. Ker si z društvu delimo skrb za boljše zdravje bolnikov, ki je in ostaja temelj našega poslanstva, bomo tudi v prihodnje z veseljem podpirali dejavnosti Društva za srce.

Ostanimo torej skupaj, tudi v prihodnje, zvesti vodilu "V imenu zdravja".

Tjaša Burnik,

Vodja korporativnega komuniciranja

Merck Sharp & Dohme, inovativna zdravila d.o.o

V preteklih dveh letih nas je v preventivni mobilni enoti kardiobilu obiskalo že na tisoče Slovencev. Srcu prijazen avto je odprl vrata vsem, ki so si želeli izmeriti sladkor in maščobe v krvi ter preveriti svoj krvni tlak. Strokovna ekipa je obiskovalcem svetovala o zdravem načinu življenja, razdeljevala zgibanke, brošure in revije ter organizirala predavanja. Vedno je bil v kardiobilu prisoten tudi zdravnik. V preteklem letu smo obiskovalcem omogočili tudi spirometrije ali meritve pljučne funkcije. Tudi letos bo kardiobil krenil na pot spomladi in jeseni! Za nove podvige že potekajo priprave, da bo tudi tokrat obisk naše potujoče posvetovalnice zanimiv.

Dokazana je povezava boleznih prostate in sečil s srčnimi težavami. Prav zato smo se odločili skupaj z Društvom za srce pripraviti posebno brošuro, ki jo bodo pisali urologi in kardiologi. Ob 15. rojstnem dnevu želimo, da bi Društvo za srce izvedlo še številne preventivne akcije v korist prebivalcev Slovenije.

Živa Janež,

vodja odnosov z javnostmi, Pfizer

Lepa hvala vsem!

ZA SRCE

Strjevanje krvi – pogoj življenja, včasih tudi smrti

Josip Turk

Gorje, če v živemu organizmu ne bi bilo mehanizmov, ki ustavljajo krvavitev iz poškodovanih žil, ne le velikih arterij in ven, temveč tudi iz lasnic ali kapilar. Človek bi brez njih ob vreznini ali drugi poškodbi v nekaj minutah ali v nekaj urah, odvisno od velikosti odprte žile, izgubil svojih 4 do 5 litrov najbolj dragocene tekočine – krvi in za večno zaspal.

Kateri mehanizmi to preprečujejo? Poškodba predstavlja za žilo dražljaj, da se ta skrči in tako odprtino pomembno zmanjša. Na poškodovani steni se začno zaustavljati in lepiti trombociti, t. j. krvne ploščice. Trombociti se med seboj povezujejo preko različnih beljakovin. Nastaja strdek, sprva krhek, že po več minutah ali urah pa utrjen in učvrščen z vlakni fibrina, nastalega iz fibrinogena, ki ga kri nosi po žilah. Krvni strdek je zamašek, velikokrat koristen, ker prepreči odtekanje krvi. Sodeluje pri celjenju, ki ga zaključi bolj trdnjše, odpornejše vezivo. To poskrbi, da se rana dokončno zaceli. V primeru strdka v žili pa je vezivo tisto, ki njeno svetlino dokončno, trdno zapre.

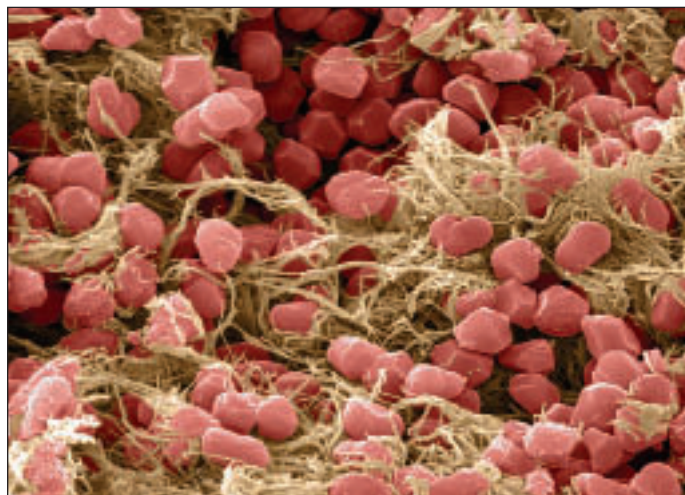
Strdek, ki je nastal, na primer, v oddaljeni veni ali strdek, ki je nastal v srcu zaradi vrtnčenja krvi, bodisi v preddvoru ob preddvornem migetanju (atrijski fibrilaciji), bodisi na umetni zaklopki, predstavlja nevarnost, da odleti in zamaši katero od pomembnih arterij. Strdek iz vene odleti preko desnega preddvora v desni prekat in nato v pljuča ter povzroči pljučno embolijo. Strdek iz levega preddvora ali umetne zaklopke pa lahko odleti v eno od arterij in jo zamaši. Najbolj usodno je, če se je to zgodilo v eni od arterij v možganih. To predstavlja možgansko kap. Preprečevanje nastajanja teh strdkov in navedenih zapletov z zdravili imenujemo **antikoagulacijsko zdravljenje**.

V praksi izvajamo antikoagulantno zdravljenje v obdobju ležanja ob operacijah z injekcijami nizko molekularnih oblik heparina, za trajnejše preprečevanje trombembolij pa predpisujemo tablete varfarina, z zaščitenim imenom marivarin. Bolniki, ki ga jemljejo, morajo hoditi na kontrole v trombotične ambulante, kjer iz kaplje krvi ocenijo, kolikšen je protrombinski čas (PČ – oziroma INR) in kakšno dozo zdravila potrebuje.

Na tem mestu naj v zvezi s problemi strjevanja krvi, njegovega preprečevanja in zdravljenja omenimo še postopke, ki že nastali, v začetku še krhek strdek raztopijo. Zdravljenje, ki se ga daje v intravenskih infuzijah, imenujemo **trombolitično**. Poznano je že vsaj štirideset let. Z njim so sprva raztapljali »zamaške« v pljučih ob pljučnih embolijah. Pozneje so prešli na raztapljanje zapore v koronarnih arterijah prve ure po nastanku srčnega infarkta, v zadnjih letih pa s trombolizo poskušajo raztopiti zapore, ki nastanejo v arterijah ob možganski kapi. Prvo zdravilo s tem učinkom se je imenovalo streptokinaza. Pridobivali so ga iz streptokoknih bakterij.

Preprečevanje nastajanja strdkov v arterijah

Strdke (trombusi), ki nastajajo na neravni površini notranje plasti (intime) arterij, ki jo prizadene ateroskleroza (poapnenje žil), lahko preprečimo. Pogoji za nastajanje zoženj in strdkov v arterijah je v večji meri pogojeno po posegih v tem ožilju, t. j. v primeru širjenja koronarnih arterij na srcu z balonom, bodisi s podobnim širjenjem arterij na vratu v primeru oviranja pretoka krvi do možganov. Za zavarovanje uspelega razširjenja bodisi koronarnih arterij, bodisi karotidnih arterij na vratu vstavijo zdravniki v razširjeno mesto »stent«, t. j. mrežasto cevčico, ki ne dopušča ponovnega zoženja. Na mestu takega posega in vstave stenta je kar precej možnosti nastanka strdka, ki bi poseg utegnil izničiti.



Elektronsko-mikroskopski posnetek krvnega strdka s fibrinskimi mrežami in ujetimi krvničkami.

V arterijah, kjerkoli v telesu, ki so prizadete s procesom ateroskleroze, zaradi katere njihova notranja plast stene ni več gladka, so tudi brez kakšnega posega podani pogoji za nastajanje strdkov, ki svetlino lahko zapro. Posledica tega je, da tisti del organa, ki ga je področna žila oskrbovala s krvjo, odmre. Če je to koronarna arterija, bo nastal srčni infarkt, če je to arterija na vratu ali v možganih, bo nastala možganska kap, ob zamažitvi arterije na okončinah, najpogosteje je to na spodnjih, bo nastala gangrena prstov ali stopala, ob zamažitvi arterije v trebuhu, pa nastane gangrena črevesja. Nastajanje strdkov in usodnih zoženj ali zamašitev arterij skušamo preprečevati z zdravili, ki se na različnih ravneh vpletajo v procese nastajanja krvnih strdkov. Imenujemo jih antiagregacijska zdravila, zdravljenje z njimi pa antiagregacijsko zdravljenje.

Zdravila za antiagregacijsko zdravljenje

Aspirin je prvo izmed njih. Poznamo ga že 105 let, sprva kot sredstvo za znižanje temperature, proti bolečinam in še za mnogokaj. V zadnjih 30 letih pa so spoznali, da bolj v nizkih kot v

visokih odmerkih, zavira strjevanje krvi in ga je smiselno jemati ne le po že preboleli možganski kapi ali srčnem infarktu, temveč tudi za njihovo preprečevanje, še preden se pojavijo prvi znaki za nastanke teh bolezni. Jemali naj bi ga ljudje v odmerku 100 mg dnevno od 45. leta dalje tudi, če se počutijo zdrave. Aspirin je včasih lahko tudi nevaren. V primeru preobčutljivosti lahko izzove ali poslabša astmo. Nekaterim, čeprav redkim, lahko izzove krvavitve iz želodčne sluznice. V primeru razjede (ulkusa) so lahko te krvavitve kar ogrožujoče. Škoda na želodčni sluznici pa ne nastane zaradi neposrednega kontakta zdravila s steno želodca, ampak zaradi systemskega vpliva, se pravi po njegovem prehodu iz prebavil v kri in vpliva na želodčno sluznico preko njene prekrvitve. To velja tudi za druga zdravila, ki podobno kot Aspirin preprečujejo nastajanje krvnih strdkov v bolnih arterijah. Na kratko naj omenimo iz te skupine dipiridamol (zaščiteno ime je persantin) v kombinaciji tega zdravila z aspirinom, ki se imenuje v prodaji asasantin. Predpisujejo ga nevrologi bolnikom po tranzitorni ishemični ataki (predstopnji možganske kapi) in še dve leti po možganski kapi.

V zadnjih letih se je v arzenalu antitrombotičnih zdravil pridružil vse bolj uveljavljani Klopidogetrel, ki ga proizvaja podjetje Sanofi-Aventis v tabletah z zaščitenim imenom plavix. Po izsledkih raziskave CAPRIE je bil klopidogetrel učinkovitejši od aspirina pri zmanjšanju skupnega tveganja za miokardni infarkt, ishemično možgansko kap in drugih vzrokov za smrt zaradi bolezni ožilja. Naj bi bil manj škodljiv od aspirina za želodčno sluznico, manjkrat naj bi torej povzročal razjedo in krvavitve iz želodca, pa čeprav tudi zanj niso dokazali, da bi bil v tem pogledu zanesljivo varen. Pomisleki proti klopidogetrelu pa so finančne

narave, izvirajoče s strani plačnika, t. j. Zavoda za zdravstveno zavarovanje. Zdravljenje z njim je namreč precej dražje kot z aspirinom. Seveda pa to ne more biti razlog, da ga ne bi predpisali v primerih, ko se je izkazal bistveno boljši od drugih zdravil, ki preprečujejo trombozo. To velja predvsem za določene intervencije na koronarnih arterijah. Zaenkrat ga predpisujejo po širjenju z balonom, t. j. pri postopku, ki ga imenujemo perkutana koronarna intervencija (PCI). V primeru, da se je po širjenju vstavila metalna opornica, ga predpisujejo štiri tedne, odvisno od drugih vrst opornice pa tudi do šest mesecev. Če bi bila arterija širjena brez vstave opornice, ga predpisujejo 12 mesecev, po srčnem infarktu brez širjenja prav tako 12 mesecev.

Klopidogetrel (plavix) je tudi zdravilo, ki ga uporabljajo nevrologi pri zdravljenju možganske kapi zaradi zapore aterosklerotično bolne arterije. Ko se ob zoženi arteriji na vratu (arteriji carotis) odločijo, da jo bodo razširili z balonom in nato širjenje zavarovali z opornico, dobi bolnik klopidogetrel pet dni pred in en mesec po posegu. Nevrologi pripravljajo za to področje nove smernice, ki bodo upoštevale rezultate novjših izkušenj in raziskav. Načelno finančni vidik določenega zdravljenja ne sme biti in tudi ni bistveno odločilen pri izbiri zdravila, če je to dokazano boljše kot drugo, čeprav pomembno cenejše. Temu sledi tudi Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

Pričujoči sestavek ima namen poučiti bralce, nezdravnike o nekaterih problemih strjevanja krvi v primerih, ko to ni zaželeno, a ga je moč s sodobnim zdravljenjem preprečiti in zdraviti. Spričo vedno novih in dopolnjenih dognanj lahko pričakujemo na tem področju spremembe stališč tudi v bodoče. ♥

Okrepimo svojo telesno odpornost

Nataša Jan

Vsak organizem je občasno tarča napada drugih organizmov. Kot odgovor na to smo skozi evolucijo razvili najrazličnejše obrambne strategije. Obrambo proti zahrbtnim bolezenskim mikroorganizmom, virusom, zajedalcem pa tudi rakavim celicam, nam omogoča imunski sistem (imun = nedovzeten).

Bakterije in viruse, ki se jim uspe prebiti skozi prvo obrambno linijo - fizično oviro kože in sluznic, imunski sistem spozna kot tuje napadalce in jih uniči. Imunski sistem je namreč sposoben **odkrivati tuja telesa, reagirati in si zapomniti**.

Imunski sistem je eden najbolj zapletenih sistemov v našem telesu. Ima svoja lastna obtočila – limfne žile, ki oskrbujejo vse organe, razen možganov. Po limfnih žilah se pretaka limfa, ki vsebuje bele krvničke (limfocite, makrofage, nevtrofilce) in maščobne kapljice. Imunski sistem sestavljajo tudi druge specializirane molekule, kot so citokini in protitelesa. Obstajajo posebna mesta v telesu – bezgavke, mandlji, priželjci, kostni mozeg, vranica, jetra, črevo, kjer se bele krvničke zberejo, organizirajo in usmerijo na določena mesta, kjer je potrebna njihova pomoč. Na primer, če se nam rana po urezu prsta na roki okuži, se okužba razširi in kmalu povzroči povečane bezgavke pod pazduho ali pri okužbi žrela opazimo povečanje bezgavk pod spodnjo čeljustjo. Bezgavke otečejo, ker limfa vanje odvaja kužne delce, kot so na primer mikrobi. Tu jih bele krvničke, napadajo in uničujejo.

Celoten imunski sistem torej združuje svoje moči v odkrivanju, prepoznavanju in uničevanju za organizem škodljivih snovi.

Glavna naloga imunskega sistema je, da telo štiti pred različnimi infekcijami, malignimi boleznimi in da regulira proces celjenja. To mu omogoča sposobnost, da prepozna »lastno« in »tuje«. Oslabljeni imunski sistem je vzrok, da človek hitreje zboli zaradi različnih virusnih okužb (npr. prehladi, gripe), bakterijskih in glivičnih okužb, malignih bolezni, počasneje se celijo rane. Nasprotno temu obstajajo stanja, ko imunski sistem deluje močnejše, kot je potrebno. Takrat pride do različnih alergijskih reakcij, kroničnih vnetnih bolezni ali pa do avtoimunskih bolezni (npr. od insulina odvisni diabetes, lupus, psoriaza), ko imunski sistem ne loči več »lastnega« od »tujega« ter zato v vsej vnemi prične napadati celo lastne celice.

Najvažnejša funkcija vsakega organizma je vzdrževanje notranjega ravnotežja (homeostaze). Do spremembe v tem ravnotežju lahko pride, ko se, na primer zaradi stika z virusom gripe, v telesu osvobodi velika količina prostih radikalov, kar je ena od oblik obrambe. Pri normalnem imunskem odgovoru se poveča količina antioksidantov, ki nevtralizirajo delovanje prostih radikalov in ravnotežje se obdrži. V primeru, da telo ne more zagotoviti dovolj antioksidantov (to je pogosto pri starejših ljudeh, kroničnih bolnikih), pride do oksidativnega stresa, ki lahko direktno uniči celico ali pa povzroči njeno apoptozo (programirano smrt celice).

Oksidativni stres je lahko eden od najvažnejših vzrokov poškodbe funkcije vseh celic, tudi celic imunskega sistema.

Kdaj oslabi delovanje imunskega sistema?

Imunski sistem lahko oslabi zaradi stresa, utrujenosti, kajenja, nepravilnega načina prehrane, premajhne telesne dejavnosti in nezadostnega gibanja na svežem zraku. Bistveni dejavnik je tudi **starost**. Imunski sistem dojenčkov in mlajših otrok je še nezadostno razvit. Prehlad, ki se odraslih niti ne dotakne, se lahko pri otrocih izrazi v hudi obliki. Tudi pri mnogih starejših ljudeh je sposobnost imunskega sistema, da brani telo pred okužbami in odstranjuje abnormalne celice, zmanjšana. Vendar pa vsi starejši niso prizadeti. Pri nekaterih imunski sistem ostaja enako aktiven kot v mladosti. Torej tudi **genetskega dejavnika** ne moremo prezreti.



Otroci so bolj občutljivi in se hitreje prehladijo, ker njihov imunski sistem še ni dokončno razvit. Lažje okužijo drug drugega in bolezni prenesejo na svoje domače.

Kako najbolje zavarujemo svoj imunski sistem ter povečamo odpornost in se izognemo okužbam?

Zdravniške ordinacije so pozimi in zgodaj spomladi prepolne. Večina bolnikov pride k zdravniku zaradi gripe in prehlada. Zjutraj vstanemo zdravi in gremo v službo, zvečer pa nas že lahko trese mrzlica, vročina naraste, zbolimo.

1. Zdrava koža in sluznice so prva obrambna linija proti vdoru škodljivih mikroorganizmov, ki nas obkrožajo. Presuha koža in sluznice imajo slabšo obrambno sposobnost. Namesto da se zapiramo v stanovanja raje pojdemo na zrak. Stanovanja redno prezračujemo po možnosti pa vanj namestimo ustrezen vlažilec zraka. Kadar v mrzlih dneh posije sonce, se hitro odpravimo na lov za njegovimi žarki. Izogibajmo se sprehodom po mestu, kadar je megleno in vlažno vreme.

2. Zmerna telesna dejavnost krepi naše telo in je temelj zdravega načina življenja. Priporočljivo je 30 minut gibanja na dan, dokler se ne oznojimo ali zadihamo. Pretiravanje ni priporočljivo in daje nasproten učinek, saj telo potrebuje veliko več časa, da vzpostavi notranje ravnotežje, medtem pa je bolj občutljivo na okužbe.

Zmerna telesna dejavnost blaži negativno delovanje stresa na odpornost, boljše je kroženje belih krvničk po telesu, krepi krvožilni sistem. V primeru, da doslej niste bili telesno dejavni, začnite s 30 minutnim sprehodom in hitro hojo, trikrat do štirikrat tedensko.

3. Izboljšajmo način prehrane

Nezadostna in s hranilnimi snovmi, vitamini in minerali revna prehrana najprej prizadene celično imunsko odpornost, ki je odvisna od limfocitov T. Raziskave so pokazale, da igrajo ključno vlogo predvsem vitamini C, A, E, B6 in nekateri minerali: železo, cink in selen.

S hrano lahko telesu zagotovimo vse potrebne snovi za uravnavanje in izboljšanje delovanja imunskega sistema, v obrambi proti okužbam. Tudi tu veljajo splošna pravila zdravega načina prehrane. Sadje in zelenjavo naj bi jedli petkrat na dan, to je pri vsakem obroku. V primeru, da si vedno ne moremo zagotoviti svežega sadja, rajši izberimo zamrznjeno kakor vloženo sadje. Slednje ima manj vitaminov in preveč dodanega sladkorja.

Še posebno jejmo več zelene listnate zelenjave (kot je npr. zelje, špinača, solata), oranžne zelenjave in sadja (agrumi, posušene marelice, buče, korenje, idr.), papriko, avokado, živila iz polnozrnatih moka, polnozrnatih kosmičev, morske sadeže, ribe, rdeče meso.



Pojejmo čimveč zelenjave in sadja

Sladkarije jejmo le ob posebnih priložnostih saj z njimi v telo vnašamo odvečne kalorije. Prehrana z veliko sladkorja slabi sposobnost belih krvnih celic za obrambo proti virusom in bolezenskim klicam in lahko precej oslabi delovanje imunskega sistema.

Izogibati se je potrebno mastni hrani in cvrtju. Ni pa treba omejevat užívanja hrane, ki vsebuje nenasičene maščobne kisline (so v ribah, oreščkih in semenih). Morske ribe in morski sadeži so bogat vir koristnih večkrat nenasičenih maščobnih kislin omega 3 (so predvsem v sardinah, skušah, tuni, lososu). RIBE JE PRIPOROČLJIVO JESTI DVAKRAT DO TRIKRAT NA TEDEN.

4. Pijmo več tekočine. Najboljši so voda, negazirana mineralna voda in nesladkani zeliščni čaji. Zmanjšati je priporočljivo količino popite kave, pravega čaja in alkohola.

5. Dobro se naspimo

Med dobrim spancem si telo nabere novih moči. Nekaj nasvetov za boljše spanje in lepše sanje ne bo odveč. Spati odhajamo vedno ob isti uri in ob isti uri vstanimo. Dremanje podnevi raje izpustimo, saj drugače ne bomo dobro spali ponoči. Pred spanjem je priporočljivo pojesti kaj lahkega, na primer banano, kozarec mleka ali jogurta. Da bi brezskrbno zaspali, si pred odhodom v posteljo naredimo načrt opravil za naslednji dan. Spalnico pred spanjem prezračimo, v njej naj ne bo pretoplo. Imejmo vedno pospravljeno in jo uredimo tako, da nam bo v njej prijetno (prijetna svetloba in barva sten, lepa posteljnina...)

6. Odprimo okna, saj dobro prezračeni prostori zaustavijo širjenje mikroorganizmov po zraku.

7. Vitamini in minerali

Še posebno pomembni za odpornost proti gripi in prehladu so naslednji antioksidanti: vitamin C (nahaja se npr. v agrumih, jabolkih, krompirju, papriki, paradižniku, zelju), vitamin E (suh sadje, sončnično seme, oreščki), vitamin A (jetra, rumenjaki, sir, maslo), betakaroten (korenje, špinača, solata, marelice, melone, paradižnik), cink (rdeče meso, ribe, morski sadeži, jajca, orehi, žita, jetra), selen (žita, meso, ribe).

Imunski sistem starejših ljudi je povečano občutljiv na pomanjkljivosti v prehrani. S staranjem povezano motnjo imunskega sistema bi lahko omilili s primernimi dodatki v prehrani. Tudi v primeru, da si kljub prizadevanjem ne uspemo zagotoviti pravilne prehrane, pozimi uživajmo vitaminske pripravke in minerale.

8. Izogibajmo se stresu

Stres ima močan vpliv na imunski sistem. Vpliv je lahko dvostranski. V večini primerov zavira funkcije imunskega sistema, včasih pa je prav nasprotno, deluje stimulatивно. Kratkotrajni stres (npr. poškodbe) ugodno vpliva na imunski sistem, ker mobilizira bele krvne celice, da pridejo do poškodovanega tkiva, kjer so potrebne, in organizem vzpostavi prvobitno ravnotežje. Dolgotrajni, kronični stres (kamor sodi tudi depresija) pa zavira imunski sistem. Pozitivne spremembe v imunskem sistemu zamenjajo negativne. Najprej na nivoju celice, potem pa v širšem pomenu. Med prilagajanjem na dolgotrajni stres pride do sprememb v funkciji (hiper – ali hipo – dejavnost) ali pa do poškodbe celic, tkiv in organov.

9. Čimvečkrat na dan si temeljito umijmo roke. Zlasti v času epidemij je to zelo pomembno. Virusi lahko več ur preživijo na koži ali predmetih kot so kljuke, vrata, brisače...

10. V primeru, da ste zelo prehlajeni, ostanite doma in počivajte. Hitreje si boste opomogli in ne boste okužili tudi drugih ljudi.

Globalni in osebni cilj v preprečevanju nalezljivih bolezni je narediti vse kar lahko, da bomo zagotovili delovanje lastnih, edinstvenih mehanizmov za odpornost na bolezn. ♥

Telesna dejavnost za zdravje

Aleš Blinc, Maja Bresjanac

Odnos človeštva do telesne dejavnosti že tisočletja niha med »ljubeznijo in sovraštvom«. Antični filozofi so pripisovali telesni dejavnosti lastnosti univerzalnega zdravila, ki krepi telo in duha, po drugi strani pa se skoraj vsi tehnični izumi človeštva od izuma kolesa in vzvoda do prenosnih telefonov borijo proti potrebi po telesnem delu.

V drugi polovici 20. stoletja je tehnološka razvitost v Severni Ameriki in Evropi dosegla stopnjo, ko je pomanjkanje telesne dejavnosti pričelo ogrožati zdravje velikega števila prebivalcev. Kljub temu, da je postal splošno znan pojem rekreativne telesne vadbe, je le tretjina prebivalcev zahodnega sveta dovolj telesno dejavna, da z gibanjem skrbi za svoje zdravje. Ostali s premajhno telesno dejavnostjo prispevajo k preveliki telesni teži, boleznim srca in žilja ter motnjam razpoloženja. Problem debelosti, motenj presnove in depresivnosti je v Združenih državah Amerike že prerasel v epidemijo, čedalje večje razsežnosti pa dobiva tudi v Evropi in v velikih azijskih mestih.

Osnovni vrsti telesne vadbe

Telesno dejavnost glede na njene učinke lahko razdelimo v aerobno vadbo in uporovno vadbo. Aerobna vadba vključuje hojo, kolesarjenje, plavanje in vzdržljivostni tek, pri čemer z zmerno intenzivnostjo uporabljamo velike mišične skupine in velikokrat ponovimo enake gibe. Kot pove ime, je pri aerobni vadbi znatno povečano privzemanje kisika v telo, zato takšna vadba koristi predvsem srcu, žilju in presnovi, ne povečuje pa

mišične mase.

Uporovna vadba pomeni premagovanje znatnega upora, npr. vzmeti ali uteži, in je namenjena povečanju ali vzdrževanju mišične moči in mase. Intenzivnost mišičnega dela je velika, število ponovitev pa precej manjše kot pri aerobni vadbi.

Presnovne prilagoditve na telesni napor

Telesna dejavnost v telesu izzove kopico prilagoditev, ki v prvi vrsti povečajo sposobnost opravljanja tiste dejavnosti, ki jo vadimo, pomemben »stranski proizvod« primerno odmerjene vadbe pa je izboljšano zdravje.

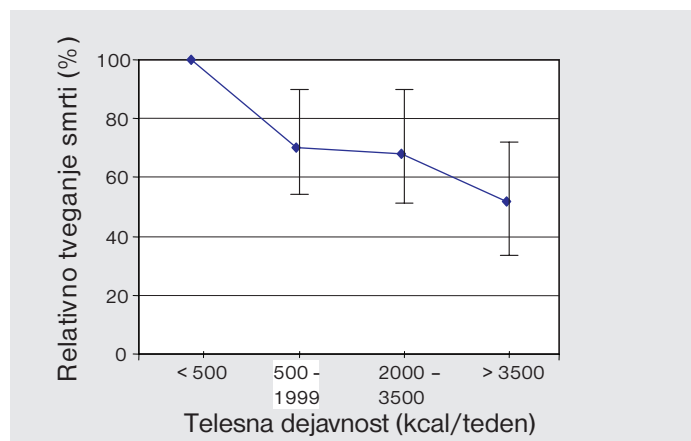
Redna aerobna vadba poveča sposobnost telesa za privzemanje kisika, ker krepi srce in zgosti mrežje kapilar v treniranih mišicah. Poveča se učinkovitost delovanja dihalnih mišic in treniranih mišičnih skupin v udih. V mišičju se učinkoviteje presnavljajo maščobne kisline, poveča se tudi občutljivost na inzulin, kar omogoči natančnejšo regulacijo ravni krvnega sladkorja. V krvi se zmanjšata koncentracija škodljivega LDL holesterola in trigliceridov, poveča se koncentracija zaščitnega HDL holesterola. Zmanjšana dejavnost simpatičnega živčevja med mirovanjem upočasni srčni utrip, zmerno znižuje krvni tlak in blaži učinke psihičnega stresa.

Uporovna vadba v prvi vrsti služi povečevanju ali vsaj vzdrževanju mišične mase, ki se sicer s starostjo nezadržno manjša in slabi gibalne sposobnosti organizma. Zelo pomembna je tudi za vzdrževanje kostne mase, na katero sicer vplivajo hormonski dejavniki, prehrana in mehanske obremenitve gibalnega sistema.

K izgubljanju odvečnega maščevja pripomoreta tako aerobna kot uporovna vadba. Hujšanje zahteva omejitve vnosa energije s hrano ob normalni telesni dejavnosti ali pa ob nespremenjeni prehrani povečano porabo energije s telesno vadbo, kar pomeni tedensko vsaj 5-7 ur vadbe z veliko intenzivnostjo. Na srečo pri hujšanju hitreje izgublamo trebušno maščevje kot skupno maščevje, tako da je že majhno zmanjšanje telesne teže prinaša pomembne presnovne koristi.

Telesna vadba in umrljivost zaradi koronarne bolezni

Že v 50-ih letih prejšnjega stoletja so opisali, da sta srčni infarkt in angina pectoris pogostejša pri šoferjih kot pri sprevodnikih v dvonadstropnih angleških avtobusih, kar so pripisali telesni nedejavnosti šoferjev. Ameriški raziskovalci so pred več kot 20 leti pri diplomantih harvardske univerze dokazali, da redna telesna dejavnost zmanjšuje umrljivost (slika 1). Zaščitna je bila le vadba, ki so jo preiskovanci še vedno izvajali, saj trening v preteklosti ni prinašal dolgotrajne koristi. Kasnejše raziskave so potrdile, da koronarna obolevnost in umrljivost upadata z naraščajočo telesno dejavnostjo in izboljšano telesno zmogljivostjo (slika 2). Velika razlika se pojavi že med najmanj treniranimi preiskovanci in tistimi, ki so le zmerno bolj dejavni ali zmogljivi. Zaščitni učinki telesne dejavnosti so močnejše izraženi pri nekadilcih, osebah z normalnim krvnim tlakom in normalno ravnijo serumskih lipidov, vendar vadba



Slika 1: Relativno tveganje smrti zaradi vseh vzrokov v odvisnosti od telesne dejavnosti, izražene kot tedenska poraba energije (v kilokalorijah). Gre za vzorec 10.269 harvardskih diplomantov, ki so bili ob pričetku raziskave stari 45 – 84 let in so jih spremljali 8 let. Že razmeroma skromen obseg telesne vadbe je pomenil znatno korist v primerjavi z nedejavnim življenjskim slogom. (Prirejeno po: Paffenbarger et al. N Engl J Med 1993; 328: 538-45.)

koristi vsem skupinam. Tedenska poraba 1000 kcal s telesnim delom pomeni približno 30 % manjšo umrljivost v primerjavi z nedejavnimi vrstniki, tedenska poraba 2000 kcal pa zmanjšuje umrljivost za približno 50 %. Za ilustracijo naj navedemo, da 1000 kcal/teden ustreza približno dvema urama in pol hitre hoje ali dobri uri in pol rekreativnega teka. Pomembno pa je, da ne vadimo le enkrat tedensko, temveč vsaj 3-krat, še boljše pa večino dni v tednu.

Povezava telesne vadbe in obolevnosti za rakom

Telesna dejavnost zmanjšuje tveganje za nekatere vrste raka. Dejavne osebe imajo v primerjavi s telesno nedejavnimi vrstniki za 20 – 30 % manjšo verjetnost, da bodo zbolele za rakom širokega črevesa. Šanghajska raziskava raka maternice je pokazala skoraj 40 % manjše tveganje za razvoj bolezni pri ženskah, ki so ostale telesno dejavne tudi v odrasli dobi v primerjavi s telesno nedejavnimi vrstnicami. Podobno velja za rak dojke. Mehanizmi zaščitnega delovanja telesne dejavnosti pred razvojem omenjenih vrst raka niso povsem razjasnjeni, zdi pa se, da gre pri raku maternice in dojke za škodljive učinke presežkov ženskih spolnih hormonov, ki nastajajo v maščevju.

Učinki telesne vadbe na bolečinske sindrome

Številna bolezenska stanja, pri katerih so zelo moteče kronične bolečine, močno zmanjšajo gibljivost in s tem kakovost življenja posameznika. Uporaba odmerjene telesne vadbe lahko izboljša mišično moč in aerobno zmogljivost, zato lahko koristno vpliva na počutje in dejavnost bolnika. Nekatera bolezenska stanja, pri katerih so raziskave pokazale pomembno izboljšanje ob odmerjeni telesni vadbi, so kronična bolečina v križu, osteoartroza, revmatoidni artritis in sindrom kronične utrujenosti.

Učinki telesne vadbe na staranje

Telesne spremembe, ki jih povzročajo nedejavnost, so zelo podobne tistim, ki jih opazujemo pri starostnikih: zmanjšanje mišične mase in mišične moči, zmanjšanje vzdržljivosti, povečanje trebušnega maščevja, oslabiljene kosti, oslabiljen občutek za ravnotežje. Telesno nedejavni odrasli ljudje postopoma izgubijo 20-40% mišične mase, zaradi česar se pomembno poslabšajo njihove gibalne sposobnosti. Za ohranjanje primerne sestave telesa z zadosti mišičja in čim manj maščevja je torej pomembna kombinacija uporovne in aerobne vadbe. Telesno dejavne osebe v povprečju umirajo dve leti kasneje kot njihovi nedejavni vrstniki. Še pomembneje pa je, da redna telesna dejavnost »odloži« s starostjo povezane kronične bolezni in invalidnost v povprečju kar za 15 let, zato vadba izrazito podaljša kakovostno življenjsko obdobje in skrajša bolehanje pred smrtjo.

Psihološki učinki telesne vadbe

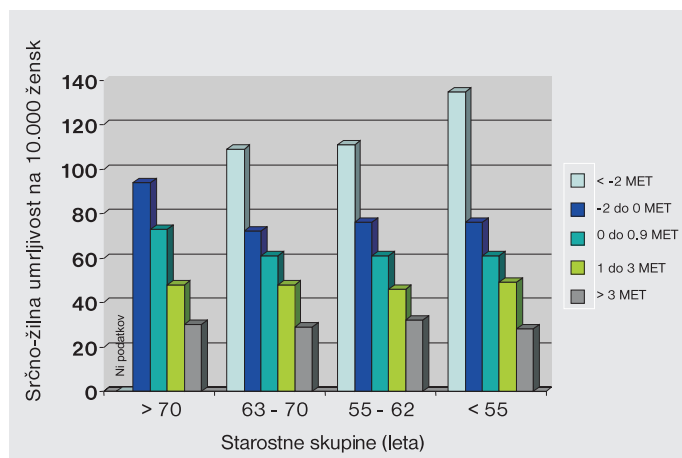
Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) predvideva, da bo v tem stoletju depresija postala vodilni vzrok nesposobnosti za delo in in eden vodilnih dejavnikov prezgodnje smrti v razvitem svetu. Redna telesna dejavnost blaži učinke psihičnega stresa in zmanjšuje pojavnost depresije. Tudi pri že razviti depresiji lahko vadba učinkuje zdravilno. Neposredna primerjava antidepresivnega zdravila sertalina in intenzivne aerobne vadbe je pri depresivnih osebah pokazala enako učinkovitost obeh načinov zdravljenja po 4 mesecih, res pa je bil odziv na zdravljenje hitrejši

ob uporabi zdravila. Depresivne bolnike je žal težko motivirati za redno telesno vadbo.

Ker telesna vadba izboljšuje telesno in duševno zdravje, se postavlja vprašanje, zakaj je le približno tretjina prebivalcev razvitih dežel zadosti telesno dejavna, kar dve tretjini pa premalo. Najverjetnejšo razlago predstavlja dejstvo, da se razpoloženje izboljša le, če ne presegamo intenzivnosti vadbe, na katero smo navajeni; povečevanje obsega in intenzivnosti vadbe, ki vselej nastopa pri začetnikih, pa počutje in razpoloženje praviloma vsaj prehodno poslabša.

Škodljivi učinki pretirane telesne vadbe

Doslej smo navedli kopico koristnih učinkov telesne vadbe, seveda pa so možni tudi škodljivi učinki, če gre za pretiravanje, ki ga v praksi srečujemo predvsem pri vrhunskih športnikih in pri preveč zagnanih rekreativcih.



Slika 2: Umrljivost žensk različnih starostnih skupin zaradi srčno-žilnih vzrokov kot funkcija telesne zmogljivosti. Zmogljivost v vsaki starostni skupini narašča od levega stolpca (podpovprečna zmogljivost) proti desnemu (nadpovprečna zmogljivost). Gre za odstopanje od norme za starost, izražene v mnogokratnikih presnove med mirovanjem (MET). Vidimo, da umrljivost zaradi srčno-žilnih vzrokov v vseh starostnih skupinah močno upada z naraščajočo telesno zmogljivostjo. (Prirejeno po: Gulati et al. Engl J Med. 2005; 353: 468-75.)

Ob nekontroliranih mehanskih obremenitvah lahko pride do akutnih poškodb, pri ponavljajočih se preobremenitvah gibal pa do kroničnih poškodb, ki so značilne za posamezno vrsto telesne dejavnosti.

Ponavljajoče se izčrpavanje s telesnimi napori brez zadostnega počitka povzroči sindrom pretreniranosti. Njegove značilnosti so zmanjšana telesna zmogljivost, slabo počutje, vnetje mišic, zmanjšanje celične imunosti, ki se pogosto kaže z okužbami dihal, in motnje hormonskega ravnotežja. Edino učinkovito zdravilo je zmanjšanje intenzivnosti treninga.

Intenzivna telesna vadba, ki je povezana z odrekanjem hrani, pri ženskah poruši menstrualni cikel in lahko pospeši nastop osteoporoze.

Tekmovalni šport nekoliko poveča verjetnost nenadne srčne smrti, ki je pri mladih športnikih najpogosteje posledica genetskih srčno-žilnih bolezni, lahko pa tudi uživanja prepovedanih poživil, pri starejših rekreativcih pa neprepoznane koronarne

bolezni. Preventivni kardiološki pregledi tekmovalcev na srečo postajajo obvezni. Prav tako priporočamo zdravniški pregled in obremenitveno EKG testiranje pri telesno nedejavnih osebah, ki želijo v srednjih letih ali kasneje pričeti z intenzivnejšo vadbo.

Povzetek priporočil za telesno dejavnost

Večina strokovnih združenj priporoča odraslim vsaj pol ure zmerne telesne dejavnosti večino dni v tednu, najbolje vsak dan. Ta odmerek vadbe prinaša vrsto koristnih učinkov, vendar je premajhen, da bi preprečil nezdravo pridobivanje telesne teže, zato mnogi ljudje za vzdrževanje optimalne telesne teže potrebujejo več vadbe ali pa omejitev vnosa kalorij. Poleg aerobne vadbe je pomembna uporabna vadba in vadba za gibljivost vsaj dvakrat

tedensko, kar ohranja mišično maso in omogoča normalno gibanje tudi v starosti.

Za otroke v šolskem obdobju in mladostnike priporočajo vsak dan vsaj eno uro zmerne ali intenzivne telesne dejavnosti, ki je lahko razdeljena v več krajših epizod in v več različnih zvrsti.

Dejaven življenjski slog, ki vključuje zmerne telesne napore, zdravo prehrano in vzdrževanje socialnih vezi, ki jih utrjuje skupinska vadba, ne koristi samo zdravim osebam, temveč tudi številnim skupinam bolnikov. Nadzorovana telesna vadba, ki jo na podlagi obremenitvenega testiranja predpiše kardiolog, koristi bolnikom po srčnem infarktu, po opercijah srca in izbranim bolnikom s srčnim popuščanjem. ♥



Gibanje – pot do zdravja

Avtor nove brošure v seriji vzgojno-varstvenih gradiv, ki jih izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja, je prof. dr. Josip Turk, dr. med. Zvrsti telesnih dejavnosti je veliko, dostopne so nam tak orekoč na vsakem koraku. Da bi čim bolj izkoristili vse možnosti, so v brošuri opisane od najbolj preprostih do tistih, ki zahtevajo malo več organizacijskega prizadevanja.

Predstavljene so dejavnosti, ki so bolj ali manj primerne glede na starost in spol, ter tudi kdaj, kje, kako in koliko jih opravljamo. Na kratko je opisan tudi način prehrane pred in po vadbi.

Osnovna človekova potreba je res preposta, zgolj pol ure zmerne hoje 5 dni v tednu. Res ne zmoremo tega?

Brošura je brezplačno na voljo v vseh posvetovalnicah društev in podružnic ter na sedežu društev in podružnic.

Brin Najžer

Preprečimo odvisnosti

Društvo za zdravje srca in ožilja ima kot humanitarna organizacija civilne družbe med svojimi cilji ne le preprečevanje bolezni srca in ožilja, temveč tudi celostno ohranjanje in utrjevanje zdravja; tako telesnega, kot duševnega. Nezdrave življenjske navade in bolezni odvisnosti predstavljajo pomembno nevarnost za mnoge bolezni, tudi za zgodnejše obolevanje žil in srca.

Problematika odvisnosti vseh vrst je vse bolj aktualna. Pisali smo o vrzelih, kjer pri mladostniku in včasih tudi v poznejšem obdobju življenja nastajajo možnosti za vdor slabih navad, ki lahko zavrejo ali celo uničijo človekov normalen razvoj. Izpostavili smo okoliščine, ki so pomembne za notranjo trdnost posameznika, da se bo znal upreti drogam ali morda ustaviti zdrs v odvisnosti. Pokazati želimo, kje so nevarnosti, da mladostnik začne kaditi, si lajšati

stiske z alkoholom, iskati oporo v družbi, ki mu ponuja travo in druge droge, ali pa ne najde prave mere v hranjenju, naj bo to v smeri debelosti ali v smeri stradanja v obliki anoreksije nevroze. Tudi v zrelejših letih človek ni imun pred drugimi, na pogled manj nevarnimi odvisnostmi, pretiranim delom, prekomernim hranjenjem, posedanjem pred televizijo ali računalnikom. Lahko postane odvisen od iger na srečo, interneta in celo od dela ali pa daje prednost sedenju in poležavanju pred hojo in gibanjem v naravi.

Trdnost za zdravo življenjsko pot začnemo pridobivati v družini, vrtcu, in šoli, dograjujemo in utrjujemo pa jo skozi celo življenje. O tem, kako naj bo ta pot začeta, kako naj starši in vzgojitelji vodijo mladino in ji pomagajo mimo vrel in skozi pasti, so v knjigi spregovorili številni pisci: pedagogi, sociologi, psihologi, zdravniki, teologi in drugi strokovnjaki, ki s svojim znanjem in izkušnjami dosegajo pomembne uspehe pri svojem delu in so se odzvali povabilu urednikov. To je knjiga, ki zaradi vse večjih problemov odvisnosti, gotovo sodi v vsako družino.

N A R O Č I L N I C A

Ime in priimek _____

Podjetje, ustanova ali podobno _____

Naslov _____

Naslov _____

Poštna številka in pošta _____

Poštna številka in pošta _____

Zavezanec za DDV (obkroži) DA NE _____

Davčna številka _____

Nepreklonito naročam-o _____ izvodov knjige "Preprečimo odvisnosti" po ceni: • za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije in naročnike revije "Za srce": 2.900,00 SIT • za vse ostale kupce pa 3.900,00 SIT • Kupnino bomo poravnali v 15-ih dneh po prejemu računa. V ceno je vračunan 8,5 % DDV.

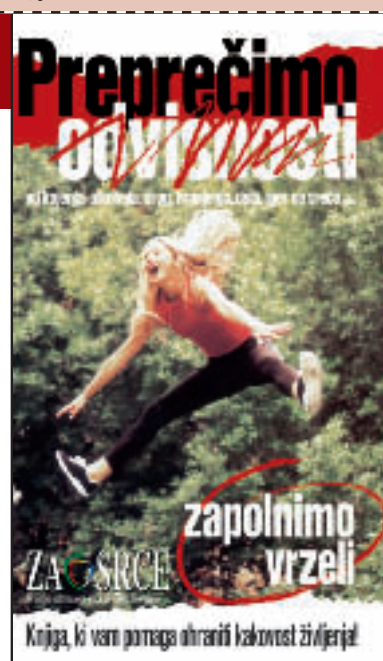
Kraj in datum _____

Žig _____

Podpis _____

Naročilnico pošljite na naslov **Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Dunajska 65, Ljubljana**

ZA SRCE



Dobre Slabe

NOVICE

Delež kadičev v ZDA se zmanjšuje

Čprav je čedalje več Američanov pretežkih, jih čedalje manj kadi. Leta 2004 je v ZDA kadilo le še 20,9 % odraslih, več kot 25 cigaret dnevno pa je pokadila le osmina kadičev. Približno 70 % kadičev si je želelo svojo navado opustiti. Razveseljujejoč je podatek, da več kot dve tretjini ameriških mladostnikov nista nikoli prižgali cigarete. Kljub ohrabrujočim trendom raziskovalci opozarjajo, da bo težko doseči cilj, naj bi v Ameriki leta 2010 kadilo manj kot 12% prebivalstva. (vir: *MWWR 2005; 54: 1121-48*)

Dodatki mikrohranil koristijo bolnikom s srčnim popuščanjem

Britanski raziskovalci so proučevali vpliv dodajanja mikroelementov, vitaminov in koencima Q10 pri bolnikih s srčnim popuščanjem. V skupini, ki je poleg standardnega zdravljenja dobivala dodatke mikrohranil, so opisali izboljšano krčljivost levega prekata in izboljšano kakovost življenja, čeprav se telesna zmogljivost med skupinama ni razlikovala. Praviloma si je mogoče zagotoviti dovolj vitaminov in mineralov z zdravo in uravnoteženo prehrano, dodatki pa so potrebni tistim bolnikom, ki imajo težave s hranjenjem. (vir: *Eur Heart J 2005; 26: 2238-44*)

Sadje in zelenjava ščitita pred visokim krvnim tlakom

Ameriški raziskovalci so potrdili, da se hipertenzija redkeje razvije pri tistih mladih odraslih, ki uživajo veliko sadja in zelenjave, pogosteje pa pri tistih, ki jedo veliko mesa. Uživanje mlečnih izdelkov ni imelo pomembnega vpliva na krvni tlak. Podobni podatki so bili že dobro znani za starejše osebe, zdaj pa dobivamo potrditev, da so zdrave prehranske navade zelo pomembne že v mladosti. (vir: *Am J Clin Nutr 2005; 82: 1169-77*)

Viagra koristi bolnikom z blagim ali zmernim srčnim popuščanjem

Do nedavnega smo menili, da zdravljenje erektilnih motenj s sildenafilom, ki je aktivna učinkovina viagre, ni primerno za bolnike z oslabelem srcem. Avstralski raziskovalci pa so dokazali, da zaužitje viagre razbremeni delovanje levega prekata in zmanjšuje togost arterij tudi pri bolnikih s stabilnim srčnim popuščanjem. Še vedno pa velja, da bolnikom po zaužitju viagre odsvetujemo spolnost v okoliščinah, ki jih niso vajeni. (vir: *Am J Cardiol 2005; 96: 1436-40*)

Hrup povečuje tveganje za srčni infarkt

Nemški raziskovalci so pri več kot 4000 bolnikih s srčnim infarktom in enakem številu kontrolnih preiskovancev opisali značilno povezavo med tveganjem za infarkt in izpostavljenostjo hrupu doma in na delovnem mestu. Jakost zvoka v okolju so ocenili iz kart prometnega hrupa. Zanimivo je, da pri subjektivnem zaznavanju motečega hrupa ni bilo značilne povezave s srčnim infarktom, saj je hrup motil tudi kontrolne preiskovance. (vir: *Eur Heart J 2005; elektronska objava pred tiskom, november 2005*)

Kalciniran obroč mitralne zaklopke povečuje tveganje za možgansko kap

Mitralna zaklopka ločuje levi preddvor in levi prekat ter med srčnim iztisom preprečuje zatekanje krvi proti pljučem. »Popnenje« obroča mitralne zaklopke, ki je pogosto povezano z nepravilnim delovanjem zaklopke, je močan napovedni dejavnik za možgansko kap. Ker že nekaj časa vemo, da so kalcinacije na srčnih zaklopkah posledica procesa, ki je podoben aterosklerozi, se je z zdravim življenjskim slogom in ustreznimi zdravili mogoče boriti tudi proti starostnim okvaram srčnih zaklopk. (vir: *Stroke 2005; 36: 2533-7*)

Napovedovanje koronarne ogroženosti pri ženskah je težavno

Ocenjevanje tveganja srčno-žilnih zapletov po framinghamski metodi, ki jo uporabljamo tudi v Sloveniji, ne upošteva družinske obremenjenosti s srčno-žilnimi boleznimi, zato podceni srčno-žilno ogroženost 30-59-letnih žensk, katerih bratje so razvili koronarno bolezen pred 60. letom. Kar tretjina teh žensk je imela z računalniško tomografijo že vidne pomembne kalcinacije koronarnih arterij, po framinghamski lestvici pa so dosegale največ srednjo stopnjo ogroženosti, zato bi bile brez dodatnih preiskav nezadostno zdravljene. (vir: *Am Heart J 2005; 150: 1276-81*)

Motnje erekcije pri moških pomenijo povečano tveganje za srčno-žilne zaplete

Nedavna ameriška raziskava je potrdila tisto, kar urologi že dolgo vedo: motnje erekcije so močno povezane z boleznimi srca in žilja, zato predstavljajo podobno tveganje za srčni infarkt kot kajenje ali družinska obremenjenost s koronarno boleznijo. Sposobnost erekcije je odvisna od dobrega delovanja notranjega žilnega sloja, ki je prizadet že zgodaj v razvoju aterosklerotične bolezni. Bolniki z motnjami erekcije potrebujejo celovito oceno srčno-žilne ogroženosti. (vir: *JAMA 2005; 294: 2996-3002*)

DOBER NASVET!

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

Anevrizma trebušne (abdominalne) aorte

Boris Cibic

Star sem 52 let, visok 185 cm, tehtam 95 kg, približno 5 let se zdravim zaradi visokega krvnega tlaka in povišane koncentracije holesterola v krvi. Sedaj jemljem Co-Diovan in Atoris vsakega po eno tableto na dan. Vrednosti sistolnega krvnega tlaka nihajo med 135 in 150 mm Hg in celokupni holesterol med 5,2 in 5,8 mmol/l. Pred nekaj leti sem tehtal preko 100 kg in si prizadevam, da hujšam. Zmorem običajne telesne napore brez posebnih zapletov. Napadov bolečin pri srcu nimam. Pred kratkim sem opravil kontrolni EKG-pregled in ultrazvočni pregled trebuha. Zdravnica mi je rekla, da je izvid EKG zadovoljiv in da imam začetno anevrizmo trebušne aorte, zaradi katere mi je priporočila kontrole preglede dvakrat na leto.

Rad bi o tej bolezni izvedel nekaj več, Peter

Anevrizma (iz starogrške besede "anevrino", ki pomeni odpremo, razširim, povečam) je beseda, s katero opredelimo omejeno (žariščno) razširitev kakšne žile in je premer žariščne razširitve več kot 50 % večji od premera normalne žile. V primeru trebušne aorte, katere premer navadno ne presega 2 cm, govorimo o anevrizmi pri razširitvi njene svetline na 3 cm ali več.

Vzroki za nastanek anevrizem so različni. Najbolj pogost vzrok je ateroskleroza, za katero zbolijo predvsem kadilci, bolniki z visokim krvnim tlakom in bolniki, ki bolehalo za aterosklerozo žil spodnjih okončin. Drugi, redki vzroki so: prirojena nepravilna sestava žilne stene (na primer Marfanov sindrom), imunska vnetja žil (artritis), bakterijske okužbe žilne stene in poškodbe. Pri nastanku anevrizem ugotavljamo tudi blage vplive dednosti.

Žile in mesta v žilah bolj dovzetna za nastanek anevrizme zaradi ateroskleroze:

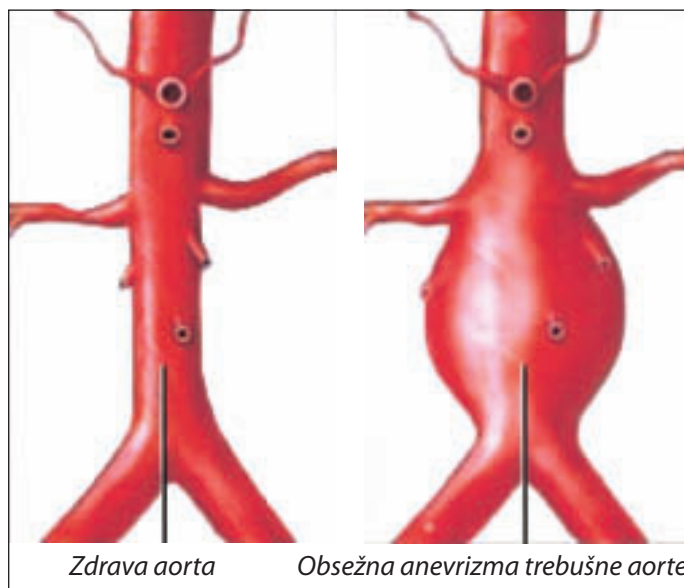
najbolj pogosta (tri četrt primerov) je anevrizma trebušne aorte v njenih spodnjih delih, nižje od odcepišč ledvičnih arterij. V padajoči pogostnosti sledijo anevrizme srčnih (koronarnih) žil, žil na nogah, aorte v prsnem delu, vratnih žil in žil na možganskem dnu. Včasih nastane v prizadeti žili več manjših anevrizem.

Anatomska sestava žilnih sten

V žilnih stenah ločimo tri plasti zelo različnih tkiv. Notranja plast sestoji iz zelo tanke enoslojne plasti zelo nežnih celic, ki jih imenujemo endotelij. Srednjo, razmeroma debelo plast, tvorijo elastična in vezivna vlakna ter gladke mišice, zunanjo plast pa vezivno tkivo. Pri natančnem pregledu žilne stene na mestu anevrizme ugotovimo, da je razširitev žile predvsem posledica uničenja elastičnih vlaken v srednji plasti žile.

Oblike razširitev žil

Največkrat so razširitve vretenaste (fuziformne) oblike (slika 2) z enakomerno razširitvijo vseh treh plasti žilne stene (prava



Zdrava aorta

Obsežna anevrizma trebušne aorte

anevrizma). Samo včasih je razširitev vrečaste (sakularne) oblike. To obliko vidimo predvsem pri poškodbah aorte v prsnem košu z raztrganjem notranje in srednje plasti (intime in medije) in z izbočenjem zunanje žilne plasti (adventicije). Za take oblike anevrizem rabimo izraz psevdanevrizme (psevdo = navidezna, lažna)

Pogostnost (prevalenca) anevrizme trebušne aorte

Za anevrizmo trebušne aorte zbolijo skoraj izključno moški, starejši od 55 let in ženske, starejše od 70 let. Majhno anevrizmo trebušne aorte s premerom nad 3 cm najdemo pri 4-8 % moških in pri skoraj 2 % žensk, starih nad 60 let.

Simptomi in znaki anevrizme trebušne aorte

Majhne anevrizme bolnikom ne povzročajo nobenih težav. Pri normalno prehranjenih in pri vitkih bolnikih lahko posumimo na prisotnost anevrizme, kadar pri tipanju trebuha okrog popka in nad njim, otipljemo utripajoč tumor. Pri debelih bolnikih

postavitve diagnoze s tipanjem trebuha odpade, razen če je anevrizma že velika. Na prisotnost anevrizme posumimo tudi, ko pri osluškovanju trebuha slišimo šum nad aorto. Pri daljši času trajajoči anevrizmi se v steni aorte nabere mnogo kalcija, ki ga lahko ugotovimo pri rentgenski preiskavi trebuha. Ugotovitev anevrizme je vselej možna, ko je anevrizma tako velika, da pritiska na sosednje organe in bolniku povzroča bolečine.

Zaradi razmeroma lahke dostopnosti ultrazvočne preiskave trebuha, številnih vzrokov za njeno izvedbo in razmeroma enostavne ugotovitve prisotnosti anevrizme trebušne aorte s to preiskavo, se skoraj ne zgodi več, da ne bi anevrizme trebušne aorte ugotovili že v njenem zgodnjem začetku, tudi če je bolnik debel ali če ni bil izrecno napoten na pregled za njeno ugotovitev.

Ko ugotovimo nujnost bolj natančne opredelitve sprememb v anevrizmi (hitra rast anevrizme, prisotnost strdkov) opravimo še dodatne preiskave, kot so spiralna računalniška tomografija s kontrastom (CTA), magnetnoresonančna tomografija (MRA), aortografija in digitalna subtrakcijska angiografija (DSA) s katerimi ugotavljamo spremembe tudi v vejah aorte, na primer v ledvičnih in drugih arterijah.

Potek bolezni

Anevrizma trebušne aorte v večini primerov napreduje počasi in začne povzročati težave šele, ko je že tako velika, da pritiska na sosednje organe. Čim večja je, toliko bolj je nagnjena k raztrganju. Težave, ki jih bolnik navaja, so zelo različne, na primer neznačilne prebavne težave, mravljinca v spodnjih okončinah in v medenici, bolj poredkoma znaki prizadetosti ledvic. V anevrizmi pogosto nastanejo strdki, ki se lahko odkrušijo in potujejo po žili v smeri spodnjih okončin in lahko povzročijo trombozo (zapor) v prizadetih žilah. Nenadna huda bolečina v trebuhu ali v hrbtu, ki se lahko širi v dimlje, padec krvnega tlaka in nezavest so znaki raztrganja anevrizme, kar je v približno 80 % primerov za

bolnika lahko usodno. Včasih so znaki pri raztrganju anevrizme neznačilni in jih zamenjamo z drugimi vzroki.

Zdravljenje

V izredno redkih primerih nastanka anevrizme zaradi okužbe (bakterije, sifilis) ali imunskih bolezni, bolezen zdravimo vzročno oziroma s kortizonom, v vseh ostalih, malo manj kot sto odstotkih, pa si prizadevamo, da se bolnik čim bolj dosledno zdravi proti napredovanju ateroskleroze z uživanjem uravnotežene prehrane, omejitvijo uživanja maščob živalskega izvora in soli, izdatnim gibanjem, nekajenjem in samo zmernim uživanjem alkoholnih pijač. Razen tega od njega pričakujemo dosledno zdravljenje morebitnega povišanega krvnega tlaka, povišanih vrednosti maščob in sladkorja v krvi ter debelosti. Od zdravil predpisujemo predvsem zdravila iz skupine zaviralcev adrenergičnih receptorjev beta, ki znižujejo krvni tlak in ugodno vplivajo na delovanje srca. Bolnikom odsvetujemo pretirane telesne obremenitve. Zaradi narave bolezni, ki nenehno napreduje in jo spremljajo razni zapleti (odlepljanje strdkov, raztrganje anevrizme z izkrvavitvijo v trebušno votlino), bolnika naročamo na redne kontrolne preglede, da pravočasno pristopimo k operativnemu zdravljenju, ki predstavlja edino pravo zdravljenje. Pri velikosti premera anevrizme 3 - 4 cm svetujemo kontrolni UZ-pregled trebuha čez eno leto, pri velikosti premera anevrizme 4 - 4,5 cm kontrolni pregled čez 6 mesecev in pri velikosti premera nad 4,5 cm bolnika predstavimo angiokirurškemu konziliju. Ko je premer anevrizme večji od 5 cm, tveganje za raztrganje aortne stene močno naraste. Tedaj je čas, da bolniku predlagamo operativno zdravljenje. Poseg sodi med bolj zahtevne in ga zato priporočamo v ustanovah z večjimi izkušnjami. Tveganje je večje pri starejših bolnikih, ženskem spolu, kronični pljučni bolezni, visokem krvnem tlaku in sladkorni bolezni. Pri operaciji kirurg zamenja oboleli del aorte z umetno žilno protezo ali vstavi v notranjost žile posebno opornico, s katero prekrije anevrizmo. ♥



Možganska kap

Možgani so majhen, a pomemben organ, kjer se porajajo misli, čustva, v njem je shranjen spomin na vse lepe trenutke. Si lahko predstavljamo, da je v trenutku vsega tega konec, da se zavijemo v kopreno, da pozabimo, koga ljubimo, kdo so naši najbližji, kako držimo žlico, zakaj se uporablja kopalnica? Pozabimo, da razdražljivost, glavobol in nenehna utrujenost morda kažejo, da so naši možgani v nevarnosti. Poskrbimo zase in raje prepečimo, kot se rehabilitiramo – neskončne tedne in mesece zaradi drobnih, popolnoma pogrešljivih pregreh. Nanje sta v brošuri Možganska kap opozorili avtorici prim. doc. dr. Bojana Žvan, dr. med., in dr. Vlasta Zupanc, dipl. logopedinja. In ne smoto, opisali sta tudi vrste možganske kapi, načine zdravljenja in rehabilitacije.

Brošura je brezplačno na voljo v vseh posvetovalnicah društev in podružnic ter na sedežu društev in podružnic.

Brin Najžer

Bolezni, ki ogrožajo srce

Srce deluje neodvisno od naše volje, naših zahtev, naših strahov. V brošuri, ki jo izdalo Društvo za zdrave srca in ožilja, napisal pa kardiolog prim. Boris Cibic, dr. med., so predstavljene največje nemarnosti, s katerimi lahko ogrozimo delovanje srca. Vednar medicina danes razpolaga s tako natančnimi metodami in aparaturami, da lahko opredeli vse posledice naših nezdravih življenjskih vzorcev. Seveda pozna tudi učinkovito zdravljenje, ki je tudi opisano v brošuri. Vzemimo brošuro v roke, preglejmo možnosti medicine, a naj nas branje vzpodbudi k ohranjanju zdravega načina življenja, da bo naše srce čim dlje ostalo zdravo in ga ne bo potrebno zdraviti.

Brošura je brezplačno na voljo v vseh posvetovalnicah društev in podružnic ter na sedežu društev in podružnic.

Brin Najžer



Slovesna obljuba

V šoli sem podpisal slovesno zaobljubo, da v letošnjem šolskem letu ne bom prižgal cigarete. Učitelji so nas seznanili, kako pomembno je, da že prve cigarete ne prižgeš. Pogovarjali smo se o posledicah kadilskih razvad, o nevarnostih aktivnega in pasivnega kajenja. Skupaj smo ugotovili, da je pomembno ostati zdrav in biti glavni, ker znaš reči NE cigareti in to odločno. Idejo in pobudo za tako dejanje je dala Zveza slovenskih društev za boj proti raku. Oni že vedo. Izkušnje pač. Odločil sem se, da ne bom kadil. Pa ne samo zaradi zaobljube, ki sem jo podpisal. Ampak...

Moj oči kadi, od kar ga poznam. Pogosto tam, kjer sem tudi jaz, torej že precej dolgo pasivno kadim, kar je skoraj enako, kot če bi kadil. Prepričan sem, da je takih mladostnikov več, kot mislite.

O nas se večkrat govori kot o mladini, ki nič ne dela, pohajkuje, pije, kadi, hodi ven ob nepravem času in podobno. Res je mladost norost ..., toda, tudi mi razmišljamo in si oblikujemo življenjski nazor. Včasih nočemo početi prav tega, kar počnete odrasli.

SILVAN



Kaj ti pomeni podpis slovesne zaobljube, da ne boš prižgal cigarete?

S podpisom sem se zavezal, da ne bom prižgal cigarete. Gašper, 8. c

Podpis mi veliko pomeni. Če sem podpisala, ne bom prižgala cigarete, ne samo v tem šolskem letu, ampak nikoli. Nina, 8. c

Podpis me opozarja, naj se raje odločim za zdrav način življenja, saj je kajenje nezdravo in pušča škodljive posledice. Urša, 8. c

Podpis mi v bistvu ne pomeni nič. Res se mi ni treba podpisati na list papirja, da bi dokazala, da ne bom kadila.

Irma, 8. c

Res je, da vsi obljube ne spoštujejo. V današnjem svetu ta podpis mladini, po resnici povedano, ne pomeni, kaj dosti. Menim, da ta podpis ne bo zmanjšal mladoletnih kadilcev. Tisti, ki imajo namen, bodo kadili, ne glede na podpis. Rok, 8. c

Zakaj mladi kadijo?

Mislím, da mladostniki kadijo zato, da v družbi izpadejo kul. Ko se začnejo zavedati, da to ni zdravo, je že prepozno, saj so že odvisni. Kajenja se lahko odvadijo le tisti, ki imajo močno voljo. Irma, 8. c

Kdor kadi ne spoštuje svojega življenja. Najhujše pa je, da h kajenju nagovarjajo tudi prijatelje, ki ne kadijo in s tem ogrožajo še druge. Lara, 8. c

Prepričana sem, da se mladostniki, ki kadijo obnašajo zelo nespametno. Ravnavo zelo neodgovorno, saj se bodo kajenja težko odvadili. Že mladi si uničujejo pljuča. Pokadili bodo vedno več cigaret, vedno bolj bodo zasvojeni. Mojca, 8. c

Mnogo mladostnikov začne kaditi zaradi prijateljev. Če tega v družbi ne storiš, nisi faca – si reva. Moje mnenje pa je, da so ravno kadilci reve, ker ne zmorejo reči NE. Prave face pa so tisti, ki ne kadijo. Nina, 8. c

Kajenje je škodljiva razvada, ki jo lahko počne kdorkoli. Vsak namreč dobro

ve, kakšne so posledice. Cigaretni dim me načeloma ne moti. Seveda pa ni prijetno, če sem s kom, ki kadi, predolgo v zaprtem prostoru. Miloš, 9. d

Kdor rad živi, naj ne kadi!

Kajenje je slaba navada, bolje rečeno grda razvada. Kdor kadi, zlahka raka dobi, ali pa vsaj prej premine.

Če si mlajši od petnajst let, na cigarete niti pomisliti ne smeš. To vejo prav vsi, vendar se jih tega veliko ne drži.

Vedite pa:

Kdor rad živi, naj ne kadi!

Andraž, 8. a



Maruša Gregorčič, 9. d.

Kdor kadi, prej življenje izgubi. Lara, 8. c

»Ljudem se zdi kul, če kadijo. Premisljijo si šele, ko zbolijo.« Sara, 7. b



Aleksandra Kansky, 9.d.

Nujno obvestilo

Če kadiš, si pljuča uničuješ, hkrati pa s tem tudi zrak onesnažuješ. Da kadiš ti ne priporočam, lahko boš postal odvisen – ti le sporočam.

Rad imej zdravo življenje, zato takoj opusti kajenje. Lana, 7. b

Pri sošolcu kadita oba starša, sošolkina mama ima ves čas cigareto v roki. Res zanimivo. Prav ti odrasli nas prepričujejo, naj ne kadimo. Ali se zavedajo pred kakšno nalogo nas postavljajo?

Srečni tisti otroci in mladostniki, ki v družini nihče ne kadi.

O, GLEJ GA BEDAKA!

Vitka, majhna paličica tobaka, nemalokrat v družbi naredi te junaka.

Ko pa zopet si sam z njo, kar naprej ti ponavlja:

»O, glej ga bedaka!«

Vlečenje, puhanje, vse to, je nič v primerjavi z rakom, ki še bo.

Takrat prekolneš vse cigarete, velike in male v tulce vpete.

Kako se rešiti pred kadečo moro?

Kaj storiti? Kako pritisniti na zavoro?

Zatorej stran s cigareti in s črnimi pljuči, naj se vaše življenje brez dima zaključi!

Jaka, 9.f

Zelo sem vesela, ker v naši družini nihče ne kadi. Doma mi je prijetno. Ko pomislim na sošolce pri katerih starši kadijo, se spomnim na smrad po cigaretah. Še zvezki jim smrdijo, ko pridejo v šolo. Kadar jaz zagledam koga, ki kadi, si zavijem glavo v pulover, samo, da ne zavoham neprijetnega vonja. Kaditi se ne izplača, vsaj jaz tako mislim. EE, 5. c

Dragi očka!

Zelo bi si želel, da nehaš kaditi. Vse zasmradiš in škodo narediš nam vsem v družini, ki nas imaš rad. S kajenjem živciraš mamico. Upam, da te bo moja pisna prošnja zbudila, saj ogrožaš sebe in družino. Vem, da bo težko, a življenje je več vredno od cigaret. XX, 5. c

Že dolgo pasivno kadim, saj kadi mami v moji bližini. Kadar ji rečem, naj gre kadit ven, reče, naj odidem jaz. Če ji rečem, naj ugasne cigareto, noče nič slišati.

Moja mami je zelo prijazna in mi izpolni vsako željo. Le kaditi očitno ne more nehati, saj se je preveč navadila na cigarete. DD, 5. c

Oba starša kadita, kadar sta živčna. Mami se to najpogosteje dogaja pred izpiti, očku pa kadar je nervozen. Kadita v kuhinji in svoji sobi, kjer je vedno odprto okno. Kadar sem z njima, pasivno kadim. Tega se zavedata in me pošiljata v mojo sobo. HH, 5. c

V naši družini nihče ne kadi. Mami je včasih kadila, oči pa še nikoli v življenju. Imam srečo, da nisem pasivni kadilec. Marsikdo nima take sreče kot jaz. KK, 5. c

Oba starša kadita., kar me zelo moti in skrbi. Zelo bi si želela, da bi nehala. Velikokrat sem jima to že povedala. Za rojstni dan je vedno moja največja želja, da bi nehala kaditi. Kaj mi pomagajo vsa darila, če se mi največja želja ne izpolni. Upam, da se mi enkrat vendarle bo. MM, 5. c

Moja mami kadi samo kadar je živčna in to samo, kadar nisem zraven. Cigaretni dim me zelo draži in takoj začnem kašljati. Vem, da se trudi, da bi ji uspelo, saj za cigarete porabi veliko denarja. Upam, da ji enkrat končno bo. V moji sobi visi znak: prepovedano kaditi. Odločno to sporoča vsem mojim obiskovalcem. ZZ, 5. c

Moji oči je včasih pokadil po dve škatli in pol cigaret na dan. Sedaj pokadi malo manj. Tudi jaz kadim pasivno. Ker imam astmo, mi je še težje. Noče me poslušati, ko mu rečem, naj gre na Center za odvajanje kajenja. Ponavadi kadi pri štedilniku ob prižgani napi ali na balkonu. Največ pokadi v službi, vsaj tako mislim. Moja želja je, da bi oči nehali kaditi, saj to škoduje njemu in tudi meni. TT, 5. c



Anja Istenič, 9.d.

Dragi mladi prijatelji in vsi starejši kadilci!

Lahko ste prebrali, kaj se dogaja odraslim kadilcem in kako to občutijo njihovi otroci in ostali družinski člani. Kajenje je res nadloga. Priporočilo Zveze slovenskih društev za boj proti raku, da ni pametno prižgati prve cigarete, je res na mestu. Razvade se je očitno težko odvaditi, četudi te za to prosijo tvoji najdražji, čeprav na vsaki škatli cigaret piše, da kajenje ubija. Jaz sem podpisal z vso odgovornostjo, pa ne samo za to šolsko leto, sedaj samo še upam, da bo nehali kaditi tudi moji oči.

Pasivni kadilec Silvan

Srčiko so pripravili učenci predmetne in razredne stopnje OŠ Ledina v Ljubljani.

Mentorica: Katarina Rigler Šilc

Mentorica likovnih izdelkov:

Barbara Tacar

Uredila: Bernarda

Pinter

Kaj že piše na škatli cigaret? KAJENJE UBIJA! Se tega tudi ti kdaj zaveš? Silvan, 8. e

Marko Gerbec (Marcus Gerbezius) – oče slovenske kardiologije

Boris Cibic

*Kdor dela svojih slavnih prednikov ne časti
njih vrli naslednik biti vreden ni*
(slovenski rek)

*Doktor filozofije in medicine (Dr. Philosophiae et
medicinae) Marko Gerbec je bil rojen 24. oktobra 1658 v
Šentvidu pri Stični in je umrl 9. marca 1718 v Ljubljani.*

Šentvid pri Stični je majhno naselje na južnem delu sedanje Slovenije, tedanje Kranjske. Dežela je bila v času Marka Gerbca revna provinca avstrijskega cesarstva, v kateri so ljudje govorili slovensko, izobraženci med sabo v nemščini, svoja dela so objavljali v latinščini. Zato je njihova narodna pripadnost v publikacijah redkokdaj prišla do izraza. Tako se je dogodilo tudi Marku Gerbcu, ki je v strokovni literaturi bolj znan z imenom "the German Gerbezius" (Nemec Gerbec).

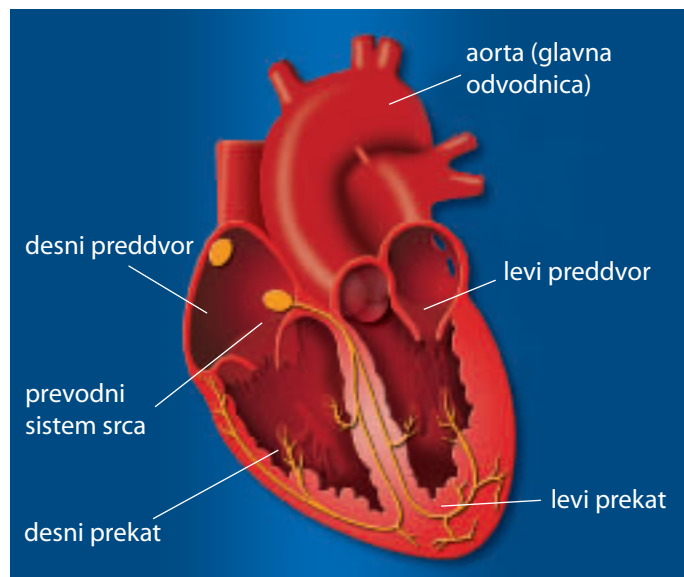
Izrecna nadarjenost Marka Gerbca, ki se je izkazala že v krajevni šoli, je tedanje prosvetne (šolske) oblasti ali župnika, vzpodbudila, da so podprli pot bistrega dijaka v višje šole v Ljubljani. Tu je Gerbec opravil filozofski študij in se takoj za tem napotil na študij medicine najprej na Dunaju, za tem v Padovi in na koncu v Bologni, kjer je 6. marca 1684 promoviral za doktorja medicine. Bila je doba protireformacije, ko so mnogi zdravniki zaradi protestantizma zapustili domovino in je zato, zelo verjetno, Gerbec postal štipendist deželnih stanov tedanje Kranjske, ki so z veliko prizadevnostjo iskali zdravnike.

Po končanem študiju se je dr. Gerbec vrnil v Ljubljano. Tu je bil imenovan za deželnega fizika (deželnega zdravnika) Kranjske in se začel udejstvovati v zdravniški praksi. Že na začetku svojega delovanja je izstopal z izredno vestnostjo pri svojem delu in pri svojih opažanjih. Bil je izredno temeljit in natančen opazovalec bolezenskih znakov pri svojih bolnikih, pronicljiv raziskovalec, tankovest in metodičen. Pri svojem delovanju z bolniki je vselej upošteval tudi bolnikovo osebnost in vplive okolja. Velike izkušnje, pridobljene ob bolniški postelji, ki jih je preverjal še s posmrtnimi ogledi, so doktor Gerbca kmalu usmerile tudi v znanstveno obdelavo svojih natančnih opazovanj v praksi, v izmenjavo izkušenj s svojimi učitelji in kolegi na Medicinskih fakultetah na Dunaju, Bologni in predvsem v Padovi. Tu se je tako proslavil, da je s svojim portretom ovekovečen v "Sala dei Quaranta" ("Dvorana štiridesetih") Univerze v Padovi v družbi znamenitih anatomov, patologov in klinikov tedanje dobe. Pri svojem delu se je močno naslanjal tudi na angleške raziskovalce, zlasti na Th. Sydenhama, ki je veljal za angleškega Hippokrata.

Zdravstvo v Evropi v XVII stoletju

Bil je čas nastajanja novih medicinskih šol, čas že velikih odkritij v medicini, vendar tudi čas, ko se izsledki raziskav še niso zrcalili v bistvenem napredku zdravstva.

Dr. Gerbec je živel v okolju, v katerem je bila higiena na najnižji stopnji. Boril se je proti umazaniji, alkoholizmu, ne-



Prevodni sistem srca

vednosti, vraževerju in mazačem. Svoje izkušnje in opažanja ("Observationes" - "Razprave"), napisane v latinščini, tedanjem uradnem znanstvenem jeziku, je začel objavljati že v prvih letih svojega delovanja v periodiki Nemške Akademije Raziskovalcev Narave, ki ga je kmalu po njegovi diplomi izvolila v svoje članstvo z akademskim vzdevkom "Agesilaus" (špartanski kralj, ki je premagal Perzijce). Prispevki, v celoti 78, so redno izhajali vse do njegove smrti. Razen "Razprav" je Gerbec objavil še devet samostojnih knjižnih del, od katerih pet so v zbirki z naslovom "Medicinske kronologije" (Chronologiae medico-practicae) in osem prispevkov z naslovom "Ljubljanske epidemične konstitucije" (Constitutiones epidemicae Labacenses), ki so objavljene v velikem zborniku "Historia epidemica Germaniae" slovitega angleškega zdravnika in raziskovalca Th. Sydenhama. Gerbčevo življenjsko delo je zelo obsežno in presenetljivo pestro. V svojih delih Gerbec natančno opisuje pegavico, malarijo, boleznj pljuč, žolčnih organov, septična stanja in zastrupitve z živim srebrom. V posebnih poglavjih obravnava vprašanja s področja porodničarstva in kirurške kazuistike. Močno je Gerbca pritegovalo tudi lastno eksperimentiranje v zvezi s fizikalnimi in kemičnimi vplivi zraka na potek vrenja.

V zbirki "Medicinske kronologije" Gerbec opisuje svojo kazuistiko (potek bolezni pri svojih bolnikih) in dodaja komentarje ter teoretska in praktična, že kar sodobna navodila o načinu življenja in prehrane. V "Epidemičnih konstitucijah", ki so nekakšna zdravstvena letna poročila, navaja pomembne podatke o gibanju infekcijskih in drugih bolezni. V enem knjižnem delu ("Verthädigung der Laybacherischen Luft") brani in hvali ljubljansko klimo ter njene ugodne vplive na zdravje ljubljancanov.

Od »Epidemičnih konstitucij« je, pri predstavitvi življenja in dela dr. Gerbca za nas najbolj pomembna zadnja, ki jo je Gerbec napisal 10. decembra 1717 in je izšla leta 1718, leto dni po nje-

govi smrti. V njej je opisan bolnik z izredno počasnim rednim pulzom. V slovenskem prevodu: "...nekaj bolj nenavadnega sem vendar opazil pri dveh bolnikih na pulzu, ker je eden od njiju, melanholik, hipohondrijak, drugače na splošno zdrav, imel **tako počasen pulz, da so minili pri drugem zdravem človeku trije utripi, predno je pri njem sledil naslednji utrip...**" in v nadaljevanju "...Drugače je bil mož krepak, točen v gibih, toda zelo počasen, često vrtoglav in včasih podvržen lažjim epileptičnim napadom..." in še "...važnost natančnega otipavanja in vrednotenja pulza..." Na Gerbčev opis bolnika so kmalu postali pozorni številni raziskovalci iste dobe, med njimi tudi slavni italijanski patolog in klinik G. B. Morgagni, ki je v svojih delih navedel "slavnega" (clarissimus) Gerbca kar enajstkrat. Ni pa bilo Gerbcu dano, da bi mu tudi uradna medicina priznala njegovo ugotovitev kot prvi opis posebno počasnega bitja srca. Njegovo odkritje so, žal, zasenčili kasnejši opisi istega stanja, med prvimi opis bolnika s podobno težavo, ki ga je, 44 let za njim, leta 1761, v svojem znanstvenem delu o vzrokih boleznih (De sedibus et causis morborum per anatomen indagatis) objavil prav G. B. Morgagni, znameniti italijanski patolog in klinik profesor anatomije na Univerzi v Padovi. Gerbčevo odkritje bi v medicinskih krogih morda šlo v dokončno pozabo, če ne bi njegov rojak, dr. Ivan Pintar, profesor na Anatomskega inštituta na Medicinski fakulteti v Ljubljani, pionir znanstvenega raziskovanja na področju domače zgodovine medicine, leta 1963, skoraj 250 let kasneje, v "Razpravah" Slovenske Akademije znanosti in umetnosti temeljito obravnaval življenje in delo Marka Gerbca in na prvem mestu Gerbčev opis bolezenskih znakov ob izredno upočasnjem, rednem bitju srca. Taka bolezenska slika nastane zaradi popolne prekinitve delovanja prevodnega sistema (glej sliko) v srcu. Bolezen danes nosi več imen: atrio-ventrikularni blok III. stopnje ali kompletni (totalni) a.v. blok ali z uporabo imen tujih raziskovalcev, ki so prispevali pri ugotavljanju narave bolezni "Morgagni-Adams-Stokesov sindrom".

V prepričanju, da z navedenimi imeni (eponimi) ne vrednotimo pravilno zasluge vseh raziskovalcev, se slovenski kardiologi trudimo, da bi uradna medicina odpravila krivično zanemareno zaslugo dr. Gerbca in dokončno to bolezensko stanje, ob upoštevanju zgodovinske resnice, imenovalo "**Sindrom Gerbec**

(Gerbezius)-Morgagni-Adams-Stokes ali z akronimom "**Sindrom GMAS**" oziroma a.-v. blok III. stopnje.

Kako Slovenci spoštujemo zasluge našega velikega rojaka Gerbca?

Dr. Gerbec je bil tudi humanist, dejaven v javnem in kulturnem življenju tedanje Ljubljane s snovanjem naše prve znanstvene akademije. Tako je bil dr. Gerbec leta 1693 med ustanovitelji "Akademije ljubljanskih operozov" (delovnih) (Academia Operosorum Labacensium) in v letih 1712-1713 tudi njen predsednik. Kot akademik je dr. Gerbec dobil vzdevek "Intentus" (pazljiv) in njegovo akademsko geslo je bilo "Ad inania nunquam" (po smislu: nikdar brez načrta). Akademija je osnovala knjižnico, ki je delno ohranjena še danes kot sestavni del Semeniške knjižnice v Ljubljani in hrani še obstoječe knjige knjižnice Marka Gerbca. Njegove knjige (bilo jih je 480) nosijo podpis "ex Bibliotheca Gerbeziana".

Akademija ljubljanskih operozov je po prvem razmahu, žal, kmalu ugasnila, vendar jo gledamo kot predhodnika sedanje naše Akademije znanosti in umetnosti Slovenije ter posredno tudi današnje Univerze.

Slovensko zdravniško društvo si je Marka Gerbca, zdravnika in znanstvenika, izbralo za vzornika in na občnem zboru leta 1970 v Celju sprejelo "Pravilnik za podelitev priznanj Marka Gerbca" za uspešno društveno, družbeno in strokovno delo posameznim zdravnikom, podružnicam ali strokovnim sekcijam društva. V okviru II. Kulturnega tedna leta 1971 v Šentvidu pri Stični, rojstnem kraju Marka Gerbca, je bila na njegovi rojstni hiši odkrita spominska plošča "pomembnemu in zaslužnemu rojaku". Od leta 1992 Združenje kardiologov Slovenije podeli svojim zaslužnim članom in drugim diplome, na katerih je v ozadju portret zdravnika, humanista in znanstvenika dr. Marka Gerbca. Na pročelju stavbe, poimenovane Kresija, na Stritarjevi ulici v Ljubljani, je od leta 1998 doprsni kip Marka Gerbca (ki krasi tudi našo tokratno naslovnico). Tu je bil od začetka 14. stoletja nastanjen meščanski špital, ustanova s karitativnim poslanstvom za betežne, osirotele, najdence in druge in v njej je imel sedež tudi ljubljanski "mestni fizik". ♥

Vegetarijanstvo, da ali ne

Cirila Hlastan Ribič

Vegetarijanstvo v Evropi sodi med alternativne načine prehranjevanja, ki se bolj ali manj razlikujejo od običajnih, znanstveno priznanih priporočil za zdravo in uravnoteženo prehrano. V kolikor se prehrana bistveno ne razlikuje od hranilno in energijsko uravnotežene prehrane, je sprejemljiva za posameznika. Najbolj pogost način alternativnega prehranjevanja je vegetarijanstvo. Beseda vegetarijanec izhaja iz latinske besede "vegetus", kar pomeni zdrav, močan in čil. Skrajne oblike takega prehranjevanja, ki izključujejo živila, ki vsebujejo pomembne in človeku nujno potrebne snovi, pa lahko vodijo do številnih deficitarnih bolezni. Dejstvo je, da človek potrebuje mešano in uravnoteženo prehrano, ki vsebuje vsa potrebna hranila v optimalnih količinah in optimalnih medsebojnih razmerjih. Nezdravo prehranjevanje je pomemben dejavnik nezdravega življenjskega sloga. Dokazano je, da sodijo dejavniki nezdravega življenjskega sloga med ključne v procesih nastanka, napredovanja in pojavljanja zapletov najpomembnejših kroničnih nenalezljivih bolezni: bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni tipa 2, nekaterih vrst raka ter kroničnih pljučnih obolenj, debelosti in osteoporoze ter drugih bolezni mišično kostnega sistema.

Vegetarijanstvo kot varovalni dejavnik pred nastankom civilizacijskih bolezni

Vegetarijanstvo je kot način življenja in prehranjevanja prisotno v Sloveniji že kar nekaj časa in ima precej privrženecv, ki poudarjajo ugoden vpliv na zdravje in ostale prednosti vegetarijanstva kot načina prehranjevanja in načina življenja. Motiv posameznika, ki se odloči za vegetarijanski način prehranjevanja, je pogosto izboljšanje zdravja, versko prepričanje, moralno in etično stališče ter odnos do okolja.

Strokovnjaki so mnenja, da lahko skrbno načrtovana lakto-ovo vegetarijanska prehrana, to je prehrana, ki poleg živil rastlinskega izvora vsebuje tudi mleko, mlečne izdelke in jajca, posamezniku omogoča zdrav način prehranjevanja. V tem primeru pa je seveda potrebna posebna kombinacija živil in dovolj velike količine živil, ki omogočajo, da bo posameznik zares zaužil vsa hranila, ki jih potrebuje. Vegetarijanci naj bi zaužili manj maščobnih kislin, predvsem pa manj nasičenih maščobnih kislin, ki so dejavnik tveganja za številne civilizacijske bolezni. Vendar pa lahko nepravilno planirana vegetarijanska prehrana tudi vsebuje preveliko količino maščob.

Mnogi vegetarijanci so sprejeli življenjski slog, ki se bistveno razlikuje od ostalih: lažje vzdržujejo zdravo telesno težo, ne kadijo, ne uživajo prepovedanih drog, ne uživajo pretiranih količin alkohola in so telesno dejavni. Raziskave kažejo manjše tveganje vegetarijancev za nastanek civilizacijskih bolezni, kot so na primer sladkorna bolezen tipa 2, debelost, srčno žilne bolezni, rak. Vzrok manjše pojavnosti civilizacijskih bolezni pa ni samo v prehrani vegetarijancev, ampak tudi v načinu življenja, ki je v povprečju bolj zdrav in zmeren kot pri nevegetarijancih. Raziskave kažejo, da imajo skupni dejavniki tveganja večji vpliv na zdravje, kot sam način prehrane.

Prekomerna prehranjenost in debelost sta pomembna dejavnika tveganja za nastanek nekaterih bolezni (srčno žilnih bolezni, povišanega krvnega tlaka, povišanega holesterola, sladkorne bolezni, nekaterih vrst raka). Raziskave kažejo, da vegetarijanci lažje vzdržujejo zdravo telesno težo kot nevegetarijanci. Nižja telesna teža je v povezavo s prehrano z nižjo energijsko gostoto,

ki vključuje večje količine sadja in zelenjave ter prehranske vlaknine in manjše količine skupnih maščob.

Zelo malo je vegetarijancev, pri katerih se pojavijo bolezni srca in ožilja. Prehranski dejavniki, kot so nižji vnosi skupnih, nasičenih maščob in holesterola, bistveno znižajo tveganje za bolezni srca in ožilja. Oreščki in semena, ki so pogosto na mizah vegetarijancev, vsebujejo veliko enkrat nenasičenih maščobnih kislin, ki so koristne v preventivi pred boleznimi srca in ožilja. Enako velja tudi za rastlinska olja, bogata z nenasičenimi maščobnimi kislinami v priporočenih količinah in v uravnoteženi prehrani.

Normalna telesna teža je pomembna za normalno vrednost krvnega tlaka, tako kot tudi prehrana z manjšo vsebnostjo skupnih in nasičenih maščob ter prehrana bogata z sadjem, zelenjavo in posledično z večjo količino prehranske vlaknine. Zdrav življenjski slog, ki vključuje manjše količine zaužitega alkohola in zadostno telesno dejavnosti brez kajenja, bistveno pripomorejo k normalni vrednosti krvnega tlaka.

Adventisti sedmega dneva, ki se prehranjujejo z vegetarijansko prehrano, ki pa vsebuje tudi mleko in jajca, imajo statistično značilno nižjo umrljivost za rakom kot ostala populacija. Manjša pojavnost raka je lahko posledica načina prehranjevanja kot tudi ostalih dejavnikov tveganja življenjskega sloga (zadostna telesna dejavnost kot neodvisni dejavnik tveganja, alkohol, kajenje). Prehrana bogata s sadjem in zelenjavo, ki vsebuje veliko prehranske vlaknine, lahko bistveno zmanjša tveganje za nastanek raka na različnih mestih v telesu.

Številne raziskave potrjujejo, da je vegetarijanski način prehranjevanja povezan z zmanjšanim tveganjem raka debelega črevesa. Osebe, ki uživajo več mesa, več nasičenih maščobnih kislin in manj zelenjave in sadja pogosteje zbolijo za omenjeno vrsto raka. Pri toplotni obdelavi mesa nastanejo škodljive snovi mutageni in karcinogeni heterociklični amini, katerih koncentracije so odvisne od temperature toplotne obdelave. Rezultati novejših raziskav kažejo, da imajo osebe, ki uživajo močno zapečeno meso povečano tveganje za nastanek raka na črevesu. Tako so pri uživanju rdečega mesa verjetno pomembnejši dejavnik tveganja tudi karcinogeni heterociklični amini. Raziskave kažejo, da gre za sinergistično delovanje maščob in heterocikličnih aminov na pojavnost raka na debelem črevesu.

Pasti vegetarijanstva

Neustrezno načrtovana vegetarijanska prehrana lahko vodi do prenizkega vnosa telesu nujno potrebnih in tudi drugih hranil, ki jih je v živilih živalskega izvora veliko ter previsok vnos prehranske vlaknine in pogosto tudi maščob. Neustrezno planirana in neuravnotežena vegetarijanska prehrana lahko vodi tudi do pomanjkanja železa, cinka, kalcija, vitamina B₁₂, in vitamina D. Prekomerno uživanje prehranske vlaknine pa ima za posledico oteženo absorpcijo esencialnih snovi iz črevesa.

Lakto-ovo vegetarijanci, ki uživajo živila živalskega izvora (mleko, mlečni izdelki, jajca) zaužijejo dovolj beljakovin visoke biološke vrednosti. Prehrana, ki vsebuje samo živila rastlinskega izvora, pogosto ne vsebuje ustreznih količin beljakovin, tudi biološka vrednost beljakovin je nižja.

Vegetarijanska prehrana vsebuje majhne količine vitamina B₁₂. Glavni vir vitamina B₁₂ so meso, ribe, jajca in mleko. Pri tistih oblikah vegetarijanstva, kjer so vključena jajca ali mleko, redko pride do pomanjkanja vitamina B₁₂. Ob strogo veganski

prehrani, to je pri uživanju živil, ki so izključno rastlinskega porekla, pojavijo težave zaradi pomanjkanja tega vitamina, če ne vključuje prehranskih dopolnil. Do pomanjkanja vitamina B₁₂ lahko pride tudi zato, ker prehranske vlaknine v rastlinski hrani preprečujejo absorpcijo vitamina in se ta izloči z blatom. Bolj izraženo pomanjkanje vitamina B₁₂ povzroča motnje nastajanja celic v kostnem mozgu in lahko vodi do slabokrvnosti s karakterističnimi, nadnormalno velikimi rdečimi krvnimi telesci (megaloblastična anemija).

Velik problem pri vegetarijanskemu načinu prehranjevanja predstavlja nezadosten vnos železa. Mešana hrana vsebuje dnevno 5 do 15 mg nehemskega železa in 1–5 mg hemskega železa na dan. Za razliko od hemskega železa v živilih živalskega izvora, katerega razpoložljivost presega 20 %, pa absorpcijo nehemskega železa v vegetabilnih osnovnih živilih (kot so žita, polnozrnati riž, koruza, grah, fižol in leča) ovirajo ligandi, ki zavirajo absorpcijo (npr. tanini, lignini, oksalne kisline, fitati in fosfati), spodbujajo pa jo le meso, ribe in perutnina v hrani ali askorbinska kislina. Absorpcijo nehemskega železa zmanjšujejo tudi pšenični otrobi, kalcijeve soli, mlečni izdelki, sojini izdelki, črni čaj in kava ter salicilati (npr. acetilsalicilna kislina), antacidi, ionski izmenjevalci in klofibrati. Skupaj se iz živil rastlinskega izvora absorbira le 5 %. Pomanjkanje železa lahko negativno vpliva na fizično zmogljivost, vpliva na regulacijo telesne toplote ter na imunski sistem. Kronično zmanjšan vnos vodi do slabokrvnosti zaradi pomanjkanja železa.

Vegetarijanci zaužijejo za tretjino več cinka kot tisti, ki uživajo mešano prehrano, zato pa je biorazpoložljivost manjša. Visoka vsebnost kalcija v prehrani lahko zmanjša absorpcijo cinka. Pri hudem pomanjkanju cinka nastopijo: zmanjšanje zmoglosti okušanja, pomanjkanje teka, dermatitis, izpadanje las, driska

in nevropsihične motnje. Poleg tega se pojavljajo zaostajanja v rasti, motnje pri moškem spolnem razvoju in pri reprodukcijskih funkcijah, upočasnjeno celjenje ran in povečana občutljivost za infekcije kot izraz oslabilnosti imunskega sistema.

Vnos vitamina D pri lakto-ovo vegetarijancih je podoben kot pri nevegetarijancih. Pri prehrani, ki ne vsebuje mleka in mlečnih izdelkov, se lahko pojavi pomanjkanje vitamina D. Pomembno je, da se vitamin D nadomesti iz živil, ki so obogatena z vitaminom D, kot na primer sojino mleko. Pomanjkanje vitamina D povzroča motnje homeostaze kalcija in presnove fosfatov. Pri dojenčkih in majhnih otrocih pomanjkanje vitamina D vodi do bolezenske slike rahitisa, za katerega so zaradi motnje pri mineralizaciji kosti značilne deformacije skeleta in izrastline na hrustancih. Drugi simptomi bolezni so zmanjšana moč mišic, zmanjšan mišični tonus in povečana občutljivost za infekcije.

Zaključek

Za varno in zdravo prehranjevanje ter doseganje priporočenih vrednosti hranil je pomemben pravilen izbor živil, način priprave obrokov ter sam ritem prehranjevanja. Zdrava prehrana in redna telesna dejavnost vplivata na zdravje vsaka zase in hkrati sinergijsko, kar je zelo očitno tudi pri zmanjševanju prekomerne telesne teže in debelosti, ki sta pomembna dejavnika tveganja za nastanek številnih civilizacijskih bolezni. Izločitev določenih živil iz prehrane lahko vodi do pomanjkanja telesu nujno potrebnih hranljivih snovi in prekomernega vnosa ostalih hranil ter posledično do neravnovesja hranil, kar lahko vodi do nastanka številnih bolezni, na katere ima prehrana pomemben vpliv. Kadar se posameznik odloči za katero izmed alternativnih načinov prehranjevanja je zelo pomembno, da je seznanjen tudi z učinki, ki so lahko ogrožajoči za njegovo zdravje. ♥

FITBALL – vadba na veliki žogi

Meta Zagorc, Katja Zupan

Zahteve sodobnega časa, ko se je že dodobra uveljavil slogan »biti fit«, vzpodbujajo tudi nastanek in razvoj novih in novih športov, načinov vadbe, metod posredovanja znanja, predvsem pa pristopov, ki pritegnejo in motivirajo ljudi za vsakdanje dejavno preživljanje prostega časa. Poudarjanje zdravega načina življenja in spodbujanje vseh oblik gibanja tako s strani zdravnikov, terapevtov in drugih delavcev v zdravstvu kot s strani strokovnjakov s področja športa usmerja vedno več ljudi k zavestnemu in načrtnemu vključevanju v redno vadbo.

Vadba na veliki žogi tudi v fitness centrih po Sloveniji

Ponudba fitness centrov je pestra in raznolika. Kot svojevrsten športni fenomen ostaja aerobika, ki z nenehnim razvojem in različnimi pojavnimi oblikami ("high - low", "step", "slide", »new body« vodna aerobika, "TNZ", skupinska vadba, »body fit« itd), s selitvijo iz dvoran v naravna okolja (vodna aerobika, »body« in »nordic« »walking«, vadba z rolerji itd), predvsem pa z uporabo različnih pripomočkov za vadbo (različne uteži, elastike, ekspanderji, kolenčnice, kolesa, žoge itd.) privablja stotine ljudi.

V zadnjem času ji konkurira Pilates vadba, joga, med sodobnimi programi pa ima svoje mesto vsekakor »fitball« – vadba na veliki žogi

Vadba na žogi zanimiva že v prejšnjem stoletju

Veliko žogo je v začetku prejšnjega stoletja začela uporabljati Berta Bobath v terapevtske namene pri zdravljenju hemiplegikov v Švici. Susan Klein-Vogelbach je že leta 1909 vnesla uporabo žoge v fizioterapijo, zlasti pri pacientih z ortopedskimi težavami. Angležinja Mary Quinton je začela uporabljati žoge pri delu z



otroki, ki so imeli nevrološke disfunkcije. Vadbo z žogo so v prejšnjem stoletju poimenovali na različne načine: »swiss ball«, »physio ball«, »soma ball«, »gymnastic ball«, »gymnic ball«, »resist a ball« ipd. Na Češkem je Maria Kucera leta 1972 napisala prvo knjigo z naslovom »Exercises on the Gym Ball«. Po letu 1992 so začeli uporabljati v športu kot nov, zanimiv in vsestransko uporaben pripomoček, ki je kmalu postal eden najpopularnejših pri vadbi za vrhunske športnike in rekreativce.

V Slovenijo je Fitball 1994. leta prinesla Katja Zupan, ki je v tujini opravila izpit za mednarodno inštruktorico. Že isto leto je v sodelovanju z Akademijo za fitnes in aerobiko ter Inštitutom za šport organizirala prvi tečaj za vaditelje fitballa. Sledili so še številni tečaji, predstavitve na konvencijah, kongresih in seminarjih za področje aerobike, fitnesa, specifičnih športov, fizioterapije.

Pripomoček za sedenje

Velika večina ljudi pozna žogo kot pripomoček za pravilno in dejavno sedenje. Nepravilen položaj hrbtenice pri sedenju na stolu za računalnikom namreč kmalu pripelje do bolečin v ledvenem in vratnem delu. Sedenje na žogi pa omogoča dinamičen in aktiven položaj, saj z zmanjšano podporno površino zahteva nenehno vzdrževanje ravnotežja, pri čemer se aktivirajo tako mišice medeničnega predela kot hrbtne in trebušne mišice, hrbtenica ostaja zravnana, izboljšana je prekrvitev medvretenčnih ploščic, vzravnost pa posredno izboljša tudi delovanje prebavnih in dihalnih funkcij. Sedenje na žogi vsakomur predstavlja izziv za obvladovanje ravnotežja. Že pred leti so sedenje na žogi uvedli na nekaterih šolah, zdravniki pa ga priporočajo v preventivne namene, pa tudi pri rehabilitaciji.

Aerobna vadba

Sama vadba na veliki žogi je zanimiva iz različnih vidikov. Načeloma gre za dinamični, preventivni, ravnotežni, aerobni in mišično vzdržljivostni trening, ki ga lahko uporabljamo kot samostojno vadbeno enoto ali pa ga kombiniramo z drugimi oblikami vadbe. Navadno traja 45-60 minut. Program je prilagojen različnim starostnim skupinam - od otrok do starostnikov, obema spoloma, zdravim in ljudem s posebnimi potrebami, rekreativnim in vrhunskim športnikom. Upošteva različne stopnje fizične pripravljenosti, lahko spreminjamo in stopnjujemo intenzivnost, sama izvedba vaj pa je izredno zanimiva in zabavna, saj žoga že sama po sebi vzpodbuja igrivost, ki jo imamo še iz otroštva.

Na žogi vadimo navadno sede, izmenoma vstajamo in sedamo nanjo, na njej ležimo, se opiramo, jo dvigujemo, se kotalimo itd. Izrabljamo njeno obliko in lastnosti v najrazličnejše namene, bodisi za razvoj in krepitev srčno-žilnega in dihalnega sistema, bodisi za ohranjanje čvrstosti in učinkovitosti mišičnih skupin. Posledica so spremembe določenih gibalnih sposobnosti: različnih vrst moči, vzdržljivosti v moči; koordinacije, ravnotežja, gibljivosti.

Raziskave so pokazale, da s psihološkega vidika krepimo samozaupanje, zmanjšujemo psihično napetost ter preprečujemo depresivnost in nezadovoljstvo (stres). Pri starejših ljudeh vadba pomaga ohranjati boljši spomin, vpliva na vitalnost in hitrost logičnega razmišljanja. Estetski vidik ima velik pomen predvsem za ženske, saj prevelika telesna teža, celulit, nepriljubljen izgled, okornost mnoge pripeljejo v fitnes centre. Seveda so pomembni dejavniki še druženje, zabava, sprostitvev in razvedrilo - sociološke potrebe, ki jih vsak posameznik zadovoljuje na svoj način, mnoge pa vzpodbudijo k skupinski vadbi.



Pomembna je velikost žoge

Za samo vadbo je zelo pomembno, da imamo primerno veliko žogo, kajti velikost žoge vpliva na funkcionalnost in pravilno izvedbo vaj. Premajhna ali prevelika žoga lahko posamezniku onemogoča pravilno izvajanje vaj, moteno je vzpostavljanje ravnotežnega položaja, položaj sedenja na žogi pa ni več pravilen. Fitball žoge lahko dobimo v različnih velikostih, od premera 55 cm do premera 75 cm. Najpogosteje se uporabljajo žoge s premerom 65 cm, na pravilno izbiro velikosti pa vplivajo telesna višina, telesna teža, dolžina rok in nog ter kot v kolenskem sklepu (ko sedimo na žogi).

Sede na žogi izvajamo gibanja in dejavnosti z različnimi deli telesa, prepletamo jih z različnimi koraki, tako da je dejavno celo telo, vadba pa priporočljiva za ljudi s preveliko telesno težo, začetnike, starejše, ljudi s poškodbo mišic ali nosečnice. Nato vaje povežemo s hopsanjem na žogi v nizkih do srednjih amplitudah. Običajno smo v stalnem kontaktu z žogo oziroma s tlemi. Obremenitve mišic in kosti so tako veliko manjše kot v stoječem položaju in je zato taka vadba priporočljiva za začetnike in posameznike s problemi v spodnjem delu telesa. Gibe pa lahko izvajamo tudi v teku oziroma s poskoki, s hopsanji v visokih amplitudah, se dvigujemo iz žoge, potujemo z žogo, kar privede do povečane obremenitve srca in pljuč, višje stopnje presnove (poraba kalorij/minuto vadbe) - do večje intenzivnosti, ki pa jo priporočamo dobro treniranim. Osnovnim vadbenim strukturam so vedno dodani gibi rok in gibi trupa, vse skupaj pa povezuje glasba, ki daje s svojim ritmom vadbi poseben čar in zahtevnost. Velikega pomena je tako koordinacija gibanja telesa z gibanjem žoge, kar vse mora biti usklajeno še z ritmom in tempom glasbe, pri čemer je potrebno vzdrževati neprestano ravnotežje na žogi.

Krepitev mišic, razvoj gibljivosti, ravnotežja, koordinacije, sprostitvev, masaža

Poleg aerobne vadbe nam žoga omogoča veliko možnosti in načinov za krepitev mišic celega telesa, kjer je pomembno, koliko ponovitev vsake vaje bomo izvedli, kakšni odmori so med posameznimi serijami ponovitev, kakšen vrstni red vaj bomo izbrali itd. Žogo lahko uporabimo kot odličen pripomoček za razvoj gibljivosti, saj lahko ležimo na njej na različne načine, ob njej klečimo, jo kotalimo, uporabimo v paru. Žogo lahko dvigujemo, mečemo, stiskamo, odbijamo, preskakujemo itd.. Uporabimo jo lahko za sprostitvev in masažo, sami ali v dvojce ali kot manjša skupina. Variant je praktično neskončno - le svoji ustvarjalnosti je potrebno dati krila. ♥

Srčna primorska pentlja ali pobeg v tople kraje

Opis izleta in fotografije: Marjeta Kovač

Ko je notranjost Slovenije vsa mrka zaradi nizke oblačnosti ali megle, pobegnite v tople kraje. Turistične agencije vas bodo sicer vabile na Sejšele ali Bali, mi pa vas vabimo, da se sprehodite po naši Istri. Naj vas na obisk s soncem obsijanega delčka naše domovine povabimo še z verzi Rafaela Vidalija:

*»Če zazreš se v Istro,
boš čutil, kako globoko diha,
in videl, kako nebo je bistro,
kako je vse s soncem obsijano;
vsak pogled se v srce zariše
in vse je z ljubeznijo pretkano.«*

Primorska in Kras sta tista dela Slovenije, ki nam dajeta občutek posebne toplote. Ko se v notranjosti jeseni začnejo spuščati megle, je v primorskih vaseh še toplo sonce, na Krasu zažari ruj in ob vseh službenih napetostih postane pobeg proti morju ob

koncu tedna skoraj nuja. Mrzli zimski dnevi z obilico snega v notranjosti Slovenije imajo svoj čar, vendar nam hoja po osušeni, savani podobni pokrajini Kraškega roba ali gričih Slovenske Istre in pogled na morje dajeta občutek, da je zima nekje daleč...

Cvetoči mandljevci že v februarju pričarajo pod Črnim kalom pomladno vzdušje, ki človeka napolni z energijo. Zato ni čudno, da od jeseni do pomladi večkrat pobegnem v »naše« tople kraje. Pred leti sem mislila, da je Slavnik edina gorniškega obiska vredna točka med Nanosom in morjem, danes, ko sem dodobra spoznala ta del Slovenije, pa ugotavljam, da toliko pohodniških poti, označenih ali neoznačenih, a dobro shojenih, premore le malokatera slovenska pokrajina. Zato vas vabim, da v pomladanskih dneh obiščite eno od krožnih poti, ki so jih označili prijazni primorski planinci.

Pot Lačna – Mlini – Lačna

Zanjo sem izvedela iz planinskega vodnika Slovenska Istra, Čičarija, Brkini in Kras. Prvič smo se s prijatelji podali nanjo pred nekaj leti na prekrasen, popolnoma jasen novoletni dan. S hojo smo začeli nekoliko (pre)pozno in zaradi kratkega dne ter občudovanja pokrajine, pa tudi iskanja izgubljenega telefona nas je tema presenetila pri sv. Kiriku, tako da smo pot končali s spustom po cesti v Sočergo. Vendar so z zahajajočim soncem osvetljeni spodmoli in žareče obsijan Slavnik ter greben Kojnik – Žbevnica naredili na nas takšen vtis, da se vsako leto vračamo na to pot. V enem zamahu smo jo prehodili sicer le dvakrat, saj si je za pot treba vzeti cel dan, po delih pa jo obiskujemo vedno znova in znova.

Lačna je kraška planota, kjer se je v geološki preteklosti starejši apnenec narinil na mlajši fliš; ta pojav lahko opazujemo na vseh pristopih nanjo. Domačini pravijo, da je bil vrh v ne tako daljni preteklosti gol, na njem pa so pasli živino. Ta je ostala večkrat lačna, odtod planoti tudi takšno ime. Del poti od Lačne prek **Mlinov** do Sočerge so markirali primorski planinci že leta 1986,





celotna krožna pot pa je označena od leta 1994. Poteka okrog **Movraške vale** (vala pomeni polje).

Najkrajši **dostop** na Lačno je **iz Gračišča**; za vzpon ob nasadih žajblja boste potrebovali slabe pol ure. S svojim razglednim stolpom in za primorski konec kar zavidljivo višino 451 metrov je Lačna z nekaterih drugih razgledišč prav markantna gora. Najbolj mogočna je videti s Tinjana, hriba, ki nas pozdravlja s svojimi antenami tik za največjim slovenskim viaduktom pri Črnem kalu. Če se peljete v hrvaško Istro prek Buzeta, pa jo gledate ves čas vzpona na Kubed. S **Kubeda** pelje nanjo zanimiva tri četrt ure dolga grebenska pot prek stopničastih flišnih pobočij; med borovjem se vije ob protipožarnem zidu vse do vrha. Nekoliko daljši je pristop **iz Hrastovelj**, na krožno pot pa se lahko priključimo še **iz Dola pri Hrastovljah**, **Zazida**, **mejnega prehoda Sočerga** ali pa **iz vasi Sočerga, Movraž** ali **Dvori**. Poleg označenih poti nanjo pripeljejo še številni neoznačeni kolovozi ali udobno shojene stezice.

Za bolj zagrete (s prisposodobno bi lahko rekli »lačne« hoje) bomo opisali celotno krožno pot, ki v **obliki srca** obkroža Movraško valo. S pogledom jo lahko objamemo z razglednega stolpa na Lačni, ki so ga postavili pred dvema letoma. Pod stolpom je ob kamnitem protipožarnem zidu tudi skrinjica z vpisno knjigo. Po 15 minutah blagega spusta ob kamnitem nasipu – nekdanjem gradišču - pridemo do razpotja, kamor se bomo nazaj grede vrnili in tako sklenili celoten krog. Nadaljujemo naravnost proti Hrvaški in po dobri uri hoje po prostrani, precej goli planoti pridemo na travnati **Kuk**. Sam vrh je nekaj minut s poti, označuje pa ga kovinski križ in železen drog. Smo 498 metrov visoko, pogled pa seže od Učke in istrskih gričev do Pomjana, morja, Tinjana in Kraškega roba. Samoto večkrat zmoti pisk vlaka, ki se spušča

s črnokalskega roba do Dola pri Hrastovljah, kjer naredi proga oster ovinek proti Rižani. Pot se vije po Rakitovskem Krasu pod **Velikim Gradežem** (507 metrov).

Zanimivost, ki si jo velja ogledati, je jama na planoti **Tri očke**. Jama ima vstop in še dve odprtini, ki sta nastali tako, da se je zrušil strop. Pot nadaljujemo do borovega gozda, prečimo cesto Movraž – Rakitovec in se povzpnejo nad vasico Dvori. Spust na najjužnejši konec Movraške vale oznani, da smo na polovici poti; čeprav travnik ob cesti kar vabi k poležavanju, je bolje, da se povzpnejo na razgledni **Krog** nad cesto Sočerga – Buzet. Pogled se nam ustavi na vasi **Mlini**, ki je dobila ime po številnih mlinih, v katerih so v nekdanjih časih mleli žito in koruzo. Nedaleč naprej je nad nami precej zaraščen naravni most, pred nami pa se bočijo pisani spodmoli, naravni čudež, ki ti vzame dih. Po zanimivih kamnitih tvorbah, zlizanih od dežja in vetra, so čez belo in sivo skalovje potegnjeni temni trakovi, ki ustvarjajo »moderno« slikarsko umetnijo. Hoja pod njimi spodbudi razmišljanje o večnih nasprotjih življenja: nad nami je ena najzanimivejših umetnin narave, pod nami pa civilizacijska realnost – poletne kolone avtomobilov, ki se vijejo proti mejnemu prehodu Sočerga in čez Buzet v istrska letovišča. Ljudje sedijo v svojih jeklenih konjičkih in večini se niti ne sanja, kaj vse je mogoče videti le nekaj metrov nad asfaltno džunglo.

Kmalu zapustimo »pritličje« ter se ob jeklenicah povzpnejo v »prvo nadstropje« - na rob stene do **Orlovega gnezda**. Nekoliko bolj na planoto se umaknemo po zanimivem kraškem pojavu - pravih škrapljah. Steza vodi ob grebenu, kjer občudujemo skalne tvorbe, ki štrlijo nad prepadno steno in s svojimi najrazličnejšimi oblikami spominjajo na pravljicična bitja. Za manjšim travnatim sedelcem, kjer je bil včasih naraven prehod med vasjo Dvori in



Sočergo, sledi rahel vzpon do televizijskega pretvornika, nato pa se sprehodimo do cerkvice **sv. Kirika** (410 m) z obzidanim pokopališčem. Pot po planoti **Velika Griža** jeseni je posebno doživljaj, saj ruj žari v najrazličnejših rdečih odtenkih. Dobra ura rahlega spusta nas pripelje do ceste Sočerga – Movraž, nekoliko naprej pa prečkamo še cesto Gračišče – Movraž. Čaka nas še zadnji vzpon med nizkimi hrasti in borovci nazaj na Lačno; pentljo zaključimo petnajst minut pod vrhom, se sprehodimo do vrha in se spustimo v Gračišče do parkirišča, kjer smo pustili vozilo.

Za celotno pot potrebujemo cel dan; hitri hodci jo bodo zmogli v petih urah in pol (brez večjih počitkov), vendar si vzemite čas za občudovanje narave in počitke, kar pomeni, da boste potrebovali sedem do osem ur. Hoja ni naporna, saj hodimo po valoviti kraški planoti, ki včasih spominja na hrbet okamenelega dinosavra. Malo večji vzpon nas čaka le na začetku, ko se povzpne na Lačno, in na koncu, pred sklenitvijo krožne poti, ki ima iz ptičje perspektive obliko srca. Pomladi vam bo pot podaljšala občudovanje pisanih rož ter nabiranje divjih špargeljnov, jeseni pa žareči ruj.

Če imate raje krajše izlete, se odločite za obisk dela poti. Nekaj predlogov:

Iz Hrastovelj se mimo pokopališča po širokem, a neoznačenem kolovozu povzpnete na greben do poti Lačna – Mlini – Lačna, zavijte levo na Kuk, nato pa nazaj proti Lačni. Po prečenju Lačne se spustite v Kubed, od tam pa po označeni poti (rdeče-rumene markacije poti E7) nazaj v Hrastovlje. Ne pozabite na ogled znamenite hrastoveljske cerkvice s sliko mrtvaškega plesa.

Iz vasi Dvori se lahko povzpnete mimo spodmolov na Orlovo gnezdo ter do sv. Kirika, se spustite v Movraž in se po poljih



vrnete v Dvore.

Iz Dola pri Hrastovljah se lahko prek flišnih pobočij pridružite poti, ki vodi iz vasi Zazid na Kuk. Povzpnete se na Kuk, nadaljujete na Lačno in se spustite v Hrastovlje; sledi polurni vzpon do cerkvice sv. Štefana v Zanigradu pod Kraškimi robom. Po kolovozu, ki se spušča med obema tirnicama proge Prešnica – Koper, se spustite nazaj v Dol.

Ne pozabite na planinski vodnik avtorjev Karla Kocjančiča in Branka Bratoža-Ježka Slovenska Istra, Čičarija, Brkini in Kras, ki ga je izdala Planinska zveza Slovenije, in na zemljevid Slovenska Istra, Brkini, Čičarija in Kras (1:50 000). Planinskih postojank na tem področju ni, so pa v vaseh ob vznožju dobre gostilne, kjer lahko poskusite katero od pristnih istrskih jedi. Povabite se na fuže ali bobiče, aprila in maja pa na jajca s špargeljni. ♥

NAPOVEDNIK DOGODKOV

PODRUŽNICA LJUBLJANA



- **4. april ob 17. uri:** tradicionalna kulturna prireditev Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije v izvedbi Simfoničnega orkestra RTV Slovenija s solisti in moški zbor LEK, v Gallusovi dvorani v Cankarjevem domu v Ljubljani.

Vsako prvo sredo v mesecu ob 17. uri: predavanje, v dvorani Krke na Dunajski 65 v Ljubljani. Vstop je prost do zasedenosti mest:

- **5. april ob 17. uri:** občni zbor podružnice Ljubljana, ki mu bo sledilo predavanje, Vasiljka Kokalj, dipl. m. s.: Zdravje si ohranjamo z ozaveščanjem, čustveno stabilnostjo in razmišljanjem o smiselnosti svojega ravnanja
- **3. maj ob 17. uri:** predavanje, prof.dr. Aleš Žemva, dr.med., svetnik: Novosti v zdravljenju krvnega tlaka
- **3. junij ob 9. uri:** Kolesarsko-pohodniška prireditev Za srce. Pričetek prireditve bo pred OŠ Vrhovci v Ljubljani. Start bo ob 9. uri, vrnitev do OŠ Vrhovci bo do 13. ure. Sledila bo topla malica, osvežitev in razvedrilni program z žrebanjem. Prijave za šolske skupine in športna društva sprejema **Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Dunajska 65, 1000 Ljubljana, pisno ali po telefonu 01/436 95 62, po faxu: 01/436 12 66, e-mail: drustvo.zasrce@siol.net**. Prijava naj vsebuje ime in naslov šole ter ime, priimek, naslov in letnico rojstva posameznega udeleženca.

Individualni udeleženci se prijavijo na dan prireditve od 8. ure dalje na startnem mestu pred OŠ Vrhovci.

Brezplačni telefon - nasveti kardiologa: prim. Boris Cibic, dr. med.

Brezplačna telefonska številka za uporabnike linij 031, 041 in 051: 031/334 334 (vsak delovni dan od 12. do 14. ure).

Posvetovalnica za srce, Cigaletova 9

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

- **ponedeljek: od 9. do 12. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,
- **torek in četrtek: od 9. do 12. ure in od 16. do 18. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,
- **sreda od 12. do 15. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi.

Posvetovalnica za srce, pasaža Maximarketa

- **vsak torek, od 16. do 18. ure:** posveti s kardiologom, prim. Boris Cibic, dr. med., obvezna predhodna prijava na telefon: 01/476 68 83; meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,
- **vsak četrtek od 10. do 12. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,
- **vsak zadnji in prva dva dneva v mesecu od 10. do 13. ure in od 15. do 18. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, **od 15. do 18. ure** tudi svetovanje strokovnjaka za zdravo prehrano.

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok

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

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO



- **vsako tretjo soboto, ob 10. uri:** pohodi po Srčni poti v Panovcu. Zbirališče pri bifeju Panovec. V primeru slabega vremena pohod odpade.
- **vsako sredo, od 7.30 do 12. ure:** svetovanje o varovalni hrani za srce in ožilje (svetuje strokovnjakinja za prehrano, ekologinja prehrane Maura Arh, univ. dipl. prof., oec.) v prostorih Društva za srce za S Primorsko (v neposredni bližini Kardiološke ambulante dr. Bernhardt-a) Cankarjeva 60, Nova Gorica. Za več informacij in predhodne prijave pokličite: tel.: 05/303 20 43 ali 041/988 176.
- **vsak ponedeljek in četrtek ob 17. uri:** kardio-fitness, v prostorih Društva za srce za S Primorsko na Cankarjevi 60, Nova Gorica.
- **kardio telovadba:** prof. Teja Berginc, dipl. fizioterapevtka, informacije po telefonu 031/827 833.
- **vsak ponedeljek v aprilu od 17.30 do 18.30 ure** bo nordijska hoja. Zaključili bomo 09. maja s testom hoje na dva kilometra na Športnem stadionu v Kobaridu.

PODRUŽNICA ZA KRAS



- s februarjem začetek zdravniških posvetovalnic z 9 prostovoljnimi zdravniki v Sežani, Divači, Komnu, Štanjelu, Dutovljah, Povirju, Tomaju, Križu, Hruševici, Kazljah in Senožečah v okviru organizirane telovadbe s strani kluba Kraški dren.
- **v aprilu, maju, avgustu in septembru** bo enkrat mesečno - verjetno prvo nedeljo v mesecu organiziran, voden pohod po kraških učnih poteh (Ludvikova in druge) s spremljajočimi meritvami in svetovanjem.
- **23. april:** meritve in zdravniško svetovanje na tekaški prireditvi Za pokal Liva v Senožečah v sodelovanju s športnim društvom Hitre noge Senožeče.
- **v maju, juniju in oktobru:** organizacija in izvedba testov hitre hoje na 2 km v Tomaju, Komnu in Lokvi. Če bo zanimanje lahko tudi drugje.
- **konec avgusta** bodo v okviru občinskega praznika v Sežani, meritve in svetovanje ob Pohodu in teku na Tabor, ki ga organizira društvo Kraški tekači.
- **novembra** bomo organizirali v sodelovanju s klubom Kraški dren tradicionalno kulturno umetniško in zdravstveno vzgojno 12. prireditev "Z razumom, pesmijo in plesom za zdrava srca Krasa".

PODRUŽNICA CELJE



- **vsak ponedeljek, ob 15. uri** vas vabimo na pohod po poteh Srčne poti in po obronkih Celja. Zbirališče je pri kipu splavarja v celjskem mestnem parku.
- **vsako drugo sredo** imamo kontaktno radijsko oddajo na Radiu Celje

Posvetovalnica Za srce, Glavni trg 10, Celje

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

- **vsak torek in soboto od 8. do 12. ure.** Opravljamo tudi meritve holesterola, krvnega sladkorja in krvnega tlaka ob torkih od 10. do 12. ure in ob sobotah od 9. do 12. ure.

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO



- **vsak drugi četrtek, ob 20. uri** vas vabimo k poslušanju oddaj »V skrbi za vaše zdravje«, na TV Vaš kanal. Oddaje vodi prim.mag. Tatjana Gazvoda, dr.med. Gostje oddaj so priznani strokovnjaki s področja medicine. Člane vabimo, da sodelujejo v oddajah.

Posvetovalnica za zdravo življenje, Glavni trg 10, Novo mesto

T: 07/33741 71, E: drustvozasrce.novomesto@siol.net

- **vsak predzadnji ponedeljek v mesecu, od 15. do 17. ure:** v prostorih podružnice. Posvet z zdravnikom in meritve krvnega tlaka.

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO



Vsaka druga nedelja v mesecu, ob 8. uri: pohod. Pohodne poti so speljane po stezah in opuščeni kolovozih v notranjosti Slovenske Istre in kraškem robu. Zbirno mesto je vsakokrat na parkirišču pri VINAKOPER v Koprju, odhod je ob 8.00 uri z osebnimi avtomobili do izhodišča poti. Pohode vodi član odbora podružnice Darko Turk, zmerne hoje je vsakokrat približno 4 do 5 ur. Tem uram je treba dodati še čas za malico in seznanjanje z zgodovino in zanimivostmi krajev, ki jih bomo obiskali. Priporočljiva primerna obutev! Vabimo vas, da se nam pridružite.

- **09. april ob 8. uri:** pohod po poti Brezovica – Gradin – dolina Malenska – Abitanti – Stara Mandrija – Gradin – Brezovica
- **14. maj ob 8. uri:** tradicionalna pot narcis: Rakitovec (Pot Za srce) – Kavčič – Plasine – Rakitovec
- **4. junij ob 8. uri:** tradicionalni pohod: Vanganel – Vanganelsko jezero – slap Morigli – Marezige – Bržani – Vanganel
- **25. – 28. maj** – v času Primorskega sejma v Koprju bo podružnica za srce sodelovala s svojo stojnico in opravljala, kot običajno, vse meritve.

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO



- **4. april ob 13.15 uri:** odhod v Ljubljano z avtobusom iz Radelj ob Dravi (avtobusna postaja – AP) na slavnostni koncert v Cankarjev dom. Prijave bo zbirala do napolnitve – Rozika Nemeč, tel.: 02/876 14 03. Prosimo mestne – krajevne predstavnike UO podružnice, da pomagajo pri beleženju prijav. Ob 13.30 uri bo avtobus na avtobusni postaji Vuzenica, ob 13.45 uri na avtobusni postaji Dravograd, ob 14.00 uri bo na parkirišču pri Merkatorju v Slovenj Gradcu in ob 14.20 uri na avtobusni postaji Mislinja. Cena prevoza bo okoli 1500 SIT. Prijavljeni bodo stroške poravnali na avtobusu ali po predstavi

lokalnemu predstavniku UO. Preostale informacije najdete v reviji.

- **8. april:** društvo se bo predstavljalo in izvajalo zdravstveno preventivno akcijo s sponzorstvom Mercatorja in Unileverja (brezplačno, razne meritve, svetovanja...) v Mercatorju v Slovenj Gradcu in na Ravnah na Koroškem. V Slovenj Gradcu bo potekala akcija od 10. do 14. ure; na Ravnah na Koroškem pa istega dne od 16. do 20. ure. S seboj prinesite stare kartončke, če jih imate. Izvajalci bodo lokalni člani društva. Vabljeni!
- **12. april ob 17. uri:** predavanje v kulturnem domu v Kotleh za koroške občane in člane našega društva, »Z gibanjem do zdravja«. Predavala bo fizioterapevtka Milena Tisovnik. Skupaj se bomo malo razgibali, zaželeno so športna oblačila.
- **22. april ob 9. uri** zberemo se na železniški postaji v Podvelki. Pot nas bo vodila od kmetije Pečenik na Rdečem bregu, Pohorje - po delu Koroške planinske poti proti družinski lovski koči iz Podvelke, kjer se bomo okrepčali. Ob vračanju si bomo ogledali še cerkev Sv. Ignacija. Pot je nezahtevna, dolga 6 km. Zaželeno je vaša udeležba, pohodne palice in "dežni plašč...". Vodja pohoda bo Radovan Česlovnik, tel.: 051/354 982.
- **20. maj ob 9. uri:** zberemo se ob gasilskem domu v Radušah (smer Podgorje – iz Slovenj Gradca). Pot nas bo vodila na ogled čebelarke prireje družine Repas v Radušah. Pristrčno vabljeni! Vodja pohoda bo Ivan Uršič, tel.: 040/730 652.
- **25. maj ob 17. uri:** v Tomaški vasi pri Slovenj Gradcu bo v gasilskem domu predavanje: »Dihajmo in pustimo drugim dihati«. Predavanje o vplivu tobaka in pasivnega kajenja na zdravje bosta imeli: DARJA KREVIH in DORA DIVJAK, absolventki medicine na MF v Ljubljani. Pristrčno vabljeni.
- **28. maj ob 7. uri:** srečanje na Uršlji gori; zberemo se na parkirišču pri kulturnem domu – Kotleh, Ravne na Koroškem. Iz Naravskih ledin nas bo popeljal proti vrhu koroške lepote (1699m!) Jože Prednik, tel.: 02/ 822 14 64. Na vrhu se bomo srečali z različnimi lokalnimi društvi koroške regije, ki promovirajo: »našo nestrpnost z akcijami proti pasivnemu kajenju«. Na gori bosta na dano temo ob 11.30 uri pripravili absolventki medicine na Medicinski fakulteti v Ljubljani, predavanje: »Dihajmo in pustimo drugim dihati« Temo bosta pripravili in predstavili: Darja Krevh in Dora Divjak. To je sedaj že tradicionalno srečanje s koroškimi občani iz treh dolin, ki ljubijo zdravje in pohode v naravo. Predstavljali bomo našo društvo, izvajali bomo meritve krvnega tlaka. Pripeljite še svoje prijatelje.
- **17. junij ob 8. uri:** zberemo se v Spodnji Vižingi pri športnem centru Havaji. Pot nas bo vodila po polju in ožinah do kotička nekdanj živečega puščavnika v Dobravo. Ogledali si bomo tudi kapelico ter skupaj doživljali pomladne naravne utrinke okolja. Vodja bo Franjo Kniplič, tel.: 041/332 939.

Zbiramo prijave za udeležbo na delavnico: NAČRTOVANJE IN PRIPRAVA VAROVALNE PREHRANE. Obsegala bo štiri srečanja po tri šolske ure, ob torkih in sredah. Skupina bo omejena na 12-14 članov. Verjetno bo potekala v Ravnah na Koroškem od 16.30 ure; okvirni stroški bodo okoli 4000 SIT. Prijavite se lahko do zapolnitve mest na T: 040 432 097 med delavnikom od 20. do 21. ure. Vodila jih bo Majda Zanoškar, dipl.m.sr., dietet.

Zbiramo prijave za udeležbo na delavnico za telesno dejavnost. Prijavite se lahko z napotnico osebnega zdravnika! Namen učne delavnice je, da udeleženci spoznajo koristi gibanja za zdravje. Mesto izvajanja: Zdravstveni dom v Slovenj Gradcu, hoja v naravi, telovadba v Drugi osnovni šoli v Slovenj Gradcu, preizkus trenutne telesne zmogljivosti, nordijska hoja. Cilji:

udeleženci bodo znali izvajati uravnoteženo telesno vadbo in bodo vključevali telesno dejavnost v vsakdanje življenje. Spoznali bodo napredek lastne telesne zmogljivosti, napredek, ki ga bodo dosegli po opravljenem programu. Srečanja bodo potekala enkrat tedensko v obdobju treh mesecev. Začelo se bo predvidoma maja ali v začetku septembra, ko bomo imeli 15 prijav.

Na napotnici imejte ocenjen – dovoljen osebni pulz ter pripis: Društvo za srce. Izvajalka programa bo Danica Repas, dipl. m.sr. Napotnico pošljite čimprej na njeno ime v Zdravstveni dom Slovenj Gradec.

Majda Zanoškar

Posvetovalnica za srce, bolnišnica Slovenj Gradec

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

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

- **vsako sredo od 9.30 do 10.30:** vabljeni, da se nam pridružite pri alternativnem gibanju, kjer bomo vzdrževali gibčnost telesa in sicer v Kranju, na Cesti Staneta Žagarja 19.
- **zbiramo prijave** za udeležbo na sedem-dnevni koloniji na morju, ki jo bomo organizirali v mesecu maju. Naučili vas bomo, kako z enostavnimi vajami v naravi vzdržujete telesno dejavnost čez celo leto, spoznali boste, kako izbrati pravo prehrano za vas na podlagi astrološke karte, se družili, zabavali in se lepo imeli. V kolikor bi se nam radi pridružili, nas pokličite na telefon 041 901 847 in dali vam bomo podrobne informacije.

PODRUŽNICA ZA ŠKOFJO LOKO S POLJANSKO IN SELŠKO DOLINO

- **20. april ob 18. uri:** predavanje asist. mag. Danice Rotar Pavlič, dr. med. v Osnovni šoli
- **5., 12. in 19. maj ob 16. uri:** tečaj nordijske hoje, zbirno mesto je pred nogometnim igriščem Puštal
- **12. maj:** Cooperjev test (tudi meritve krvnega tlaka), Športni park za OŠ Loka – Mesto
V maju in septembru bo tudi test hoje v Športnem parku za OŠ Škofja Loka – mesto.
Test hoje in Cooperjev test bosta organizirana tudi v Železnikih in v Žireh. Datum bo objavljen naknadno.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA MARIBOR IN PODRAVJE

Meritve

V Mariboru in Podravju bodo organizirane meritve krvnega tlaka, holesterola in sladkorja v krvi na dvajsetih stalnih merilnih mestih in na številnih drugih v Podravju.

V Mariboru bodo:

- **vsako prvo soboto v mesecu od 8. do 12. ure:** svetovanje in meritve v Mestni četrti Center, Društvo upokojencev Center, Slomškov trg 5,
- **vsak prvi torek v mesecu od 8. do 12. ure:** svetovanje in meritve v Mestni četrti Tabor, Društvo upokojencev Tabor, Gorkega 48,
- **vsako prvo sredo v mesecu od 8. do 12. ure:** svetovanje in meritve v Mestni četrti Pobrežju, Društvo upokojencev Po-

brežje, C. XIV. divizije 67,

Meritve na ostalih merilnih mestih bomo objavljali na krajevno običajen način z obvestili in letaki ter v časopisu Večer, Radiu Maribor, Radio Slovenske Gorice, Radio Brezje in Radio Šmarje.

Preizkus telesne zmogljivosti in hoje v letu 2006

Datum	Kraj	Lokacija
7. april	Ruše	Srčna in sprehajalna pot – ob svetovnem dnevu zdravja (otvoritev zdravstvenega doma v Rušah)
8. april	Maribor	Srčna pot – mestni park
13. maj	Maribor	Srčna pot – mestni park – ob svetovnem dnevu gibanja
14. maj	Miklavž na Dr. p.	Srčna pot – pri OŠ
27. maj	Kamnica	Srčna pot – mariborski otok
2. junij	Ruše	Srčna in sprehajalna pot
10. junij	Maribor	Srčna pot – mestni park
15. september	Ruše	Sprehajalna pot
16. september	Kamnica	Srčna pot – mariborski otok
23. september	Miklavž na Dr.p.	Srčna pot pri OŠ – ob svetovnem dnevu srca
24. september	Maribor	Srčna pot – mestni park – ob svetovnem dnevu srca
14. oktober	Maribor	Srčna pot – mestni park – ob svetovnem dnevu hoje

- **3. in 4. junij:** Športni vikend Maribora v sodelovanju s Športno zvezo Maribor
- **3. junij:** Kolesarjenje po sadno-vinskih cestah – v sodelovanju s Kolesarskim klubom Branik
- **25. junij:** Kolesarski maraton okoli Pohorja ob dnevu državnosti v sodelovanju s Kolesarskim klubom Branik

Seminarji temeljnih postopkov oživljanja z uporabo defibrilatorja

Pri čakanju na reševalce moramo nuditi prvo pomoč z oživljanjem, sicer bolnik lahko umre. Pri tem poskrbimo za umetno dihanje in zunanjo masažo srca, lahko pa uporabimo defibrilator, ki ureja delovanje srca in rešuje življenje. Obsolelemu avtomatski defibrilator podaljša življenje do prihoda reševalcev.

Morda ne veste, da prav vi komu lahko daste nenadomestljivo prvo pomoč ob nenadnem zastoj srca. Društvo za zdrave srca in ožilja za Maribor in Podravje vas vabi na 6-urni tečaj temeljnih postopkov oživljanja z uporabo defibrilatorja.

Tečaji se bodo zvrstili od oktobra letos do aprila prihodnje leto v kirurški stolpnici Splošne bolnišnice Maribor, vodili pa jih bodo izkušeni zdravniki kardiologi.

Projekt sta finančno podprli Tovarna zdravil Krka iz Novega mesta in Zavarovalnica Maribor. Za tečaj se lahko prijavite osebno ali po telefonu v pisarni Društva za srce, Partizanska 12/II, vsak ponedeljek od 8. do 12. ure in vsako sredo od 15. do 18. ure. T: 02/228 22 63.

TUDI VI LAHKO REŠITE ŽIVLJENJE SOČLOVEKU

Društvo za zdrave srca in ožilja Maribor in Podravje bo imelo vsak mesec v letu 2006 v odročnih krajih Podravja predavanje o temeljnih postopkih oživljanja z uporabo defibrilatorja z namenom, da bi zunanje občine pomagale pri nabavi tega nujno potrebnega aparata. V primeru odločitev v posameznih krajih, bo Društvo usposabljal tamkajšnje tečajnike.

MERITVE BLIZU VAŠEGA DOMA

V hipermarketih Mercator bodo strokovni sodelavci društva izvajali brezplačne meritve krvnega tlaka, holesterola in sladkorja v krvi.

HM MERCATOR Ljubljana	17.3.2006	16.00 - 20.00
HM MERCATOR Kamnik	18.3.2006	10.00 - 14.00
HM MERCATOR Domžale	18.3.2006	16.00 - 20.00
HM MERCATOR Jesenice	24.3.2006	16.00 - 20.00
HM MERCATOR Kranj	25.3.2006	10.00 - 14.00
HM MERCATOR Kranj II.	25.3.2006	16.00 - 20.00
HM MERCATOR Nova Gorica	31.3.2006	16.00 - 20.00
HM MERCATOR Novo mesto	1.4.2006	10.00 - 14.00
HM MERCATOR Trebnje	1.4.2006	16.00 - 20.00
HM MERCATOR Koper	7.4.2006	16.00 - 20.00
HM MERCATOR Slovenj Gradec	8.4.2006	10.00 - 14.00
HM MERCATOR Ravne na Koroškem	8.4.2006	16.00 - 20.00
HM MERCATOR Brežice	14.4.2006	16.00 - 20.00
HM MERCATOR Maribor	15.4.2006	10.00 - 14.00
HM MERCATOR Ptuj	15.4.2006	16.00 - 20.00
HM MERCATOR Murska Sobota	21.4.2006	16.00 - 20.00
HM MERCATOR Celje	22.4.2006	10.00 - 14.00

Namesto cvetja na grob

Vsakokrat, ko se od nas za vedno poslovijo sorodnik, znanec ali prijatelj, zareže bolečina v naše telo. Takrat pomislimo, kako bi si želel, da bi živel naprej v našem spominu, v spominu soljudi? Bi si res želel obilo cvetja, ki v kratkem času uvene in ga zavržemo? Humanitarno poslanstvo društva za zdravje srca in ožilja je ozaveščanje za preprečevanje bolezni srca in ožilja, ki so prve po številu vzrokov za smrt na svetu. Namesto cvetja na grob darujte v humanitarne namene, mogoče boste s tem tudi vi pomagali rešiti življenje sočloveku, prijatelju, znanцу, sorodniku.

Transakcijski račun društva: SI 02970-0012437214. Namen: donacija. Shranite položnico, saj donacije veljajo kot olajšave pri dohodnini. ♥

Elizabeta Bobnar Najžer

Zapuščina

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je v letu 2006 prejelo prva sredstva, ki jih je član zapustil društvu s svojo oporoko. Na njegovo željo ne bomo razkrili identitete, smo mu pa hvaležni in obljublamo, da bodo vsa sredstva s posebno pazljivostjo porabljena v humanitarne namene.



Primere, ko del ali vse premoženje ljudje zapustijo humanitarnim organizacijam za opravljanje njihovega poslanstva, poznajo tudi v tujini. Tako je na primer gospa Barbara Thielemann iz Hanaua (Nemčija), članica Nemškega društva za srce (Deutsche Herzstiftung), večletna srčna bolnica, ki se je zdravila pri g. prof. Hans-Jürgen Beckerju, predsedniku društva, svojo hišo z vrtom zapustila Nemškemu društvu za srce. Želela je, da trud njenega življenja v njenem duhu pomaga za življenje mnogim bolnikom. ♥

Boris Cibic, Elizabeta Bobnar Najžer

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

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

Obkroži: **a)** članarina: 3.000 SIT **b)** družinska članarina: 4.000 SIT

V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ulica/cesta/naselje: _____

Kraj in poštna številka: _____

Telefon: _____

V _____ Dne _____ Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO V VELIKIMI TISKANIMI 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, Dunajska 65, 1000 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«.

Ugodnosti za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije v letu 2006

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

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

tel.: 01/436-95-62

spletna stran: http://med.over.net/za_srce/

elektronski naslov: drustvo.zasrce@siol.net

nudi svojim članom:

- brezplačno prejemanje revije Za srce,
- popust pri nakupu knjig iz zbirke Za srce,
- brezplačno merjenje krvnega tlaka in popusti pri meritvah v posvetovalnicah Za srce,
- popusti pri tečajih prve pomoči in oživljanja, ki jih organizira društvo,
- brezplačno svetovanje kardiologa in strokovnjakov za prehrano v posvetovalnicah,
- brezplačno posvetovanje s kardiologom po telefonu 031-334-334 vsak delovni dan od 12. do 14. ure (za uporabnike linije 031, 041 in 051),
- dostop do kardiološkega foruma <http://med.over.net/phorum/list.php?f=103>,
- brezplačna predavanja o preprečevanju srčno-žilnih bolezni srca in ožilja,
- organizirana pohodniško-rekreacijska dejavnost in telesna vadba,
- 50 % popust pri nakupu vstopnic za koncert Melodije za srce v Cankarjevem domu.

KRKA ZDRAVILIŠČA

spletna stran: <http://www.krka-zdravilisca.si>

- Zdravilišče Šmarješke Toplice, 8220 ŠMARJEŠKE TOPLICE, tel.: 07/384-34-00, 384-35-00
- Zdravilišče Dolenjske Toplice, 8350 DOLENJSKE TOPLICE, tel.: 07/ 391-94-00, 391-95-00
- Zdravilišče Strunjan, 6320 PORTOROŽ, tel.: 05/676-41-00, 676-42-00
- 10-odstotni popust na zdravstvene storitve v vseh treh Krkinih zdraviliščih.

ZDRAVILIŠČE LAŠKO, medicina in turizem d. d., Zdraviliška cesta 4, 3270 LAŠKO

tel.: 03/734-51-11

spletna stran: <http://www.zdravilisce-lasko.si>

elektronski naslov: info@zdravilisce-lasko.si

- 10-odstotni popust pri gotovinskem plačilu kopališke storitve v kombinaciji z gostinsko ponudbo (kopanje + kosilo ali večerja; kopanje + pizza; savna + kosilo ali večerja; savna + kopanje + kosilo),
- 10-odstotni popust pri gotovinskem plačilu pri nakupu darilnih bonov za wellnes storitve (bazen, savna, fitnes, kombinacija teh storitev in druge storitve v Centru zdravja in lepote) Popust ne velja za vrednostne darilne bone.

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

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

spletna stran: <http://www.radenska-zdravilisce.si>

elektronski naslov: prodaja.zdravilisce@radenska.si

- 10-odstotni popust na hotelske in zdravstvene storitve.

HOTELI LifeClass, Hotels&Resorts, PORTOROŽ, Obala 43, 6320 PORTOROŽ

Tel.: 05/696-90-51, 696-90-52

spletna stran: <http://www.lifeclass.net>

elektronski naslov: sales@lifeclass.net

- 10-odstotni popust na cene nočitev in polpenzijskih storitev v hotelih: GH Palace 5*, Apollo 4*, Mirna 4* in Neptun 4*, Riviera 4*, Slovenija 4*,
- 10-odstotni popust pri koriščenju termalnih storitev v Termah Palace,
- 10-odstotni popust pri vstopu v bazene s termalno vodo in morsko vodo ter v Sauna Park.

Popusti ne veljajo za spremljevalce.

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

tel.: 02/749 41 00

spletna stran: <http://www.term-ptuj.si/>

elektronski naslov: terme.ptuj@siol.net

- 10-odstotni popust na vse zdravstvene storitve.

TERME TOPOLŠICA,

Topolšica 77, 3326 TOPOLŠICA

tel.: 03/896-31-00

spletna stran: <http://www.t-topolsica.si/>

elektronski naslov: info@t-topolsica.si

- 10-odstotni popust pri bivanju v hotelu,
- zelo ugodni popusti za otroke, družine, upokojece.

TERME DOBRNA d.d.

Dobrna 50, 3204 DOBRNA

tel.: 03/780-80-00

spletna stran: <http://www.term-dobrna.si/>

elektronski naslov: info@terme-dobrna.si

- 10-odstotni popust na redni cenik in letne programe penzion-skih storitev v vseh treh hotelih (hotelu Vita****, vili Higea**** in hotelu Park***,
- 10-odstotni popust na zdravstvene storitve in masaže v zdravstvenem centru ter zdravstvene programe (popust ne velja pri specialističnih pregledih).

ZDRAVILIŠČE ROGAŠKA ZDRAVSTVO d. o. o.,

Zdraviliški trg 9, 3250 ROGAŠKA SLATINA

tel.: 03/811-70-00

spletna stran: <http://www.rogaska-medical.com/>

- 10-odstotni popust pri cenah storitev.

PULZ d.o.o., PODJETJE ZA SERVISIRANJE

MEDICINSKE OPREME, STORITVE IN

TRGOVINA, Miklošičeva 24, 1000 LJUBLJANA

tel.: 01/433-10-43

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

PODJETJE BIOTOPIC d. o. o.,

TRGOVINA BIOTOP, Glavni trg 10, 3000 CELJE

tel.: 03/544-16-31

- 5-odstotni gotovinski popust pri cenah proizvodov Biotop ter drugih izdelkov za zdravo prehrano, dietetskih in diabetičnih izdelkov, zeliščnih preparatov, medicinskih pripomočkov ter naprav za pripravo zdrave hrane

SOKOLMARKET d. o. o.,

Koprska 72, 1000 LJUBLJANA

tel.: 01/200-27-62

elektronski naslov: sokolmarket@sokolgroup.com

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

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

tel.: 02/674-08-54

elektronski naslov: lidija.juric@diafit.si

trgovine v Ljubljani:

Petkovškovo nabrežje 29, tel: 01/431-90-40

trgovine v Mariboru: Ulica talcev 5, tel: 02/228-64-84 in

Ljubljanska ulica 1a, tel: 02/330-35-52

- 10-odstotni popust za merilnike krvnega tlaka znamke Omron, za katere je odobren znak "Priporoča Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije"
- 10-odstotni popust za Omronov merilnik telesne maščobe
- 10-odstotni popust za pedometer

ZEPTER SLOVENICA d.o.o.,

Pohorska c. 12, 2380 SLOVENJ GRADEC

tel.: 02/884-39-02

elektronski naslov: info@zepter.si

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

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

informativno prodajni center Celje tel.: 03/491-33-70

- 10-odstotni popust pri nakupu kuhalne posode iz plemenitega jekla

Možnosti za sodelovanje

Vsak član društva lahko izkoristi številne možnosti za sodelovanje:

- prostovoljna pomoč sočloveku pri humanitarnih dejavnostih društva,
- sodelovanje v organih sruštva,
- posredovanje možnosti za nove programe.



